

ストレス脆弱性克服に挑む教育科学

—大学生におけるストレス脆弱性と自尊感情との関連—

石田 弓*・前田健一*, **・品川由佳*・兒玉憲一**

岡本祐子**・松下姫歌**・大塚泰正**

*広島大学大学院教育学研究科附属心理臨床教育研究センター

**広島大学大学院教育学研究科心理学講座

問題と目的

1. 大学生のストレスと抑うつ症状

大学生のストレスと精神的健康に関連した研究は、わが国でも1980年代後半から数多くなされてきた(原口・尾関・津田, 1992; 久田・丹羽, 1987; 尾関, 1990, 1993; 尾関・原口・津田, 1991; 尾関・津田, 1994など)。大学生になると、日常的に高校時代までとは異なる新たな体験をすることが多くなる。一人暮らしによって生活環境や生活習慣に大きな変化が生じたり、学業ではより専門性の高い知識や技能を身につけ、卒業研究などにも主体的に取り組まなければならない。また、対人関係でも同性や異性との関わりがより親密なものとなったり、サークルやアルバイト、あるいはボランティア活動などでは、社会性や責任がより求められるようになるため、不安や葛藤などを経験することが多くなる。さらに、こうしたなかで自分らしさの確立や将来を見据えた進路選択といった発達課題にも直面することとなる。そして、こうした日常的な出来事や発達課題に対する心理的負担が過度になると、様々な心身の疾病や不適応問題が生じることもある。

近年のストレスに関する心理学的研究は、Lazarus & Folkman (1984) による「心理学的ストレスモデル」に基づいたものが盛んである。ここでは刺激であるストレスに対する「認知的評定」や「コーピング」といった媒介過程が注目されている。そして、これらのあり方によって、ストレス性の障害の程度も異なってくるのが知られている。例えば、ある生活出来事に対する個人の認知的評定が必要以上に否定的なものであったり、これに対処するための能力が不十分あるいは不適切であることで、様々な心身の疾病や不適応行動が生じやすくなると考えられている。

本研究では、現代における大学生が体験しているストレスに注目し、ストレス脆弱性の克服やストレス性疾患の予防のために必要とされる視点を明らかにするが、とくにストレスによる不適応問題のなかでも「抑うつ症状」に注目した。これは憂うつ感や悲哀感、意欲や興味の減退、思考力や集中力の低下、不安や焦燥、無価値感や絶望感などの精神面における症状だけでなく、疲れやすさや睡眠障害、食欲低下、体重減少、性欲減退などの身体面における症状も含むものであり、ストレス反応を包括的に検討するものとして適当であると思われる。そして、一般の大学生が経験しているストレスの様相を調査し、抑うつ症状との関連について検討していくこととする。

2. ストレスと自尊感情

ストレスが心身に与える影響を規定する要因として、認知的評定やコーピングなどについて

はすでに述べたが、個人のパーソナリティ特性もまたストレスラーの心身への影響を検討するために注目されている。尾関ら（1991）は、外向的なパーソナリティ特性を有する個人は、現状にとらわれることなく気持ちを切り替えて、前向きに対処していこうとする積極的かつ能動的な行動様式をとる可能性があることが示唆されている。一方、神経症的なパーソナリティでは、認知的に「負」と評定したライフイベントを多く体験しており、ストレス反応も強くなることが示されている。

本研究では、個人の認知的評定やコーピングと関連しながらストレスラーと抑うつ症状との関連を緩衝する可能性のあるパーソナリティ要因について検討する。とくに認知的評定との関連が考えられる「自尊感情 (Self Esteem)」に注目した。自尊感情とは、自己の能力や価値についての評価的な感情や感覚のことであり、Rosenberg (1965) は、自己への尊重や価値を評価する程度のことを自尊感情としている。また、自己に対して「これでよい」と感じる程度が自尊感情の高さを示しており、自尊感情が低いことは、自己拒否、自己不満足、自己軽蔑などの状態にあることを意味していると考えられている。このように自己を尊重し、価値のある存在として肯定的にとらえることのできる能力は、対応が困難な状況や課題に直面しても、これを何とか解決できるであろうという自己への信頼感や自信を支えるため、不安や抑うつ感の高まりを緩和し、積極的に好ましい対処方法を模索したり、ソーシャル・サポートを活用しようとする姿勢を維持しやすいものと思われる。

ところで、現代社会における大学生の自尊感情はどのような状態にあるのであろうか。多くの青年が大学に進学できる時代にあり、生活水準も比較的高く、かつての苦学生のイメージはほとんどみられない状況にある。しかし、その一方で、同性や異性との親密な人間関係の形成やより専門性の高い知識や技能の修得、および自分の適性に合った進路選択などに主体的に取り組んでいかなければならない。しかも、大学時代はモラトリアム (Erikson, 1956) の期間にあり、自我同一性がまだ十分に確立されておらず、価値観が多様化した社会のなかで進路や生き方の選択・決定に迷うことも多いため、自己肯定感や自尊感情が揺らぎやすくなることも考えられる。

そこで本研究では、パーソナリティ要因の1つである自尊感情が、大学生のなかでどのような状態にあるかを明らかにした上で、強いストレスラーを経験した際に生じる抑うつ症状とどのような関連をもつかを検討することを目的とする。

3. 本研究の目的

本研究では、まず一般の大学生が日常生活のなかで経験しているストレスラーの様相を明らかにし、これと抑うつ症状との関連を検討する(目的1)。次に、大学生の自尊感情の様態を明らかにし、これがストレスラーの経験によって生じる抑うつ症状の軽減や緩和に関連しているかどうかを検討する(目的2)。そして、経験するストレスラーが強くても自尊感情を適度に維持することができれば、抑うつ感は軽減・緩和される可能性があることを検証し、大学生が抱えているストレス性の障害に対して、身近にいる大学教職員が積極的に支援していくための視点を提示したいと考えている。

方 法

1. 対象者

広島県A大学の学部生・大学院生 880名(男性455名,女性425名:全体平均年齢19.4歳($SD=1.2$)),

男性平均年齢 19.4 歳 ($SD=1.5$), 女性平均年齢 19.3 歳 ($SD=0.9$)。

2. 質問紙 (補助資料)

1) フェイスシート: 学年, 年齢, 性別。

2) ストレッサー: 大学生用ストレス自己評価尺度 (Stress Self-Rating Scale: SSRS) (尾関, 1990, 1993) のなかのストレッサー尺度。35 項目, 5 件法。

3) 抑うつ症状: Radloff (1977) によって作成された自己記入式抑うつ性尺度 (The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D) の日本版 (島・鹿野・北村・浅井, 1985)。20 項目, 4 件法。カットオフポイント 16 点。

4) 自尊感情: Rosenberg (1965) によって作成された自尊感情尺度の日本版 (山本・松井・山成, 1982)。単因子構造。10 項目, 5 件法。

3. 手続き

講義時間の一部を使って質問紙を配布し, 無記名集団法で調査を実施した。

結 果

1. 各尺度の結果

1) ストレッサー

ストレッサー尺度の平均値は, 男性 33.74 ($SD=17.72$), 女性 35.21 ($SD=15.72$) であり, 性差はみられなかった ($t(875.68)=-1.31, n.s.$)。ストレッサーが「平均値+1SD」以上であったものは, 男性 72 名 (15.8%), 女性 64 名 (15.1%) であり, それぞれにおける CES-D と自尊感情尺度の平均値を Table 1 に示した。いずれにおいても性差はみられなかった。

また, 各下位項目の平均値は, 男性では 0.16~1.53, 女性では 0.09~1.78 の間にあり, ストレッサーによるつらさの程度は, どの項目でもそれほど強くないことがわかった。平均値の高かったストレッサーは, 男性では「14. 興味を持たない授業を受けるようになった (1.53)」, 「30. 将来の職業について考えるようになった (1.51)」, 「29. 自分の性格について考えるようになった (1.41)」であり, 女性では「30. 将来の職業について考えるようになった (1.78)」, 「29. 自分の性格について考えるようになった (1.75)」, 「23. 自分の能力・適性について考えるようになった (1.69)」であった。

Table 1 ストレッサー尺度「平均値+1SD」以上における他の尺度の平均値

	CES-D平均値 (SD)	自尊感情平均値 (SD)
男性 ($n=72$)	24.4 (10.3)	25.3 (7.5)
女性 ($n=64$)	22.0 (9.1)	25.7 (6.8)

2) 抑うつ症状

CES-D の平均値は, 男性 14.11 ($SD=9.05$), 女性 13.74 ($SD=8.47$) であり, 性差はみられず ($t(878)=0.63, n.s.$), カットオフポイント以下であった。カットオフポイントを超えていたものは, 男性 154 名 (33.8%), 女性 141 名 (33.2%) であり, それぞれにおけるストレッサー尺度と自尊感情尺度の平均値を Table 2 に示した。いずれにおいても性差はみられなかった。

Table 2 CES-D「カットオフポイント」以上における他の尺度の平均値

	ストレッサー平均値 (SD)	自尊感情平均値 (SD)
男性 (n=154)	46.2(18.4)	26.0(7.9)
女性 (n=141)	45.1(16.5)	26.2(6.9)

3) 自尊感情

自尊感情尺度の平均値は、男性 30.98 (SD =8.02)、女性 30.78 (SD =7.83) であり、性差はみられなかった ($t(878)=0.38, n.s.$)。平均値以上であった男性 234 名、女性 205 名におけるストレッサー尺度と CES-D の平均値を Table 3 に示した。いずれにおいても性差はみられなかった。

Table 3 自尊感情尺度「平均値」以上における他の尺度の平均値

	ストレッサー平均値 (SD)	CES-D平均値 (SD)
男性 (n=234)	28.9(15.1)	10.4(6.4)
女性 (n=205)	30.5(14.0)	10.1(6.2)

2. ストレッサーと抑うつ症状、および自尊感情の相関

ストレッサーと抑うつ症状、および自尊感情の相関を検討したところ、男女ともストレッサーと抑うつ症状では、1%水準で有意な正の相関がみられ、ストレッサーと自尊感情、および抑うつ症状と自尊感情では、1%水準で有意な負の相関がみられた (Table 4-1, 4-2)。ストレッサーの強さと抑うつ症状の強さには中程度の正の相関があるが、ストレッサーの強さと自尊感情の高さには弱い負の相関があり、抑うつ症状の強さと自尊感情の高さには中程度の負の相関があることがわかった。

Table 4-1 3尺度の相関(男性 n=455)

	ストレッサー	抑うつ症状	自尊感情
ストレッサー	-	.582**	-.367**
抑うつ症状		-	-.572**
自尊感情			-

**: $p<.01$

Table 4-2 3尺度の相関(女性 n=425)

	ストレッサー	抑うつ症状	自尊感情
ストレッサー	-	.550**	-.348**
抑うつ症状		-	-.545**
自尊感情			-

**: $p<.01$

3. ストレッサーと抑うつ症状の関連に対する自尊感情の影響

ストレッサーをとくに強く経験していた上位 25%の大学生を抽出し (男性 114 名、女性 106 名)、これをさらに自尊感情の上位下位 25%で自尊感情高群と低群に分け (男性各 29 名、女性各 27 名)、各群の抑うつ症状の強さに差があるかどうかを検討した。 t 検定の結果、男女とも自尊感情高群の抑うつ症状は、低群よりも有意に低いことがわかった (Table 5-1, 5-2)。なお、ここでの自尊感情高群と低群は、男女とも平均値に有意な差があり、ストレッサーの平均値には差がなく、いずれも CES-D

の平均値がカットオフポイント以上であった。よって、半年間でストレスを強く経験していた大学生は、男女とも全般的に抑うつ症状が強い傾向にあるが、自尊感情が高い場合は、低い場合よりも抑うつ症状が弱いことがわかった。

Table 5-1 スレッサー高群×自尊感情高群・低群におけるCES-Dの平均値(男性)

	自尊感情高群 (n=29)	自尊感情低群 (n=29)	
	34.7(4.2)	16.1(2.8)	$t(56)=19.83, p<.001$
CES-D平均値	17.8(9.2)	31.0(8.8)	$t(56)=-5.59, p<.001$
スレッサー平均値	58.5(14.9)	58.7(12.3)	$t(56)=-0.07, n.s.$

Table 5-2 スレッサー高群×自尊感情高群・低群におけるCES-Dの平均値(女性)

	自尊感情高群 (n=27)	自尊感情低群 (n=27)	
	35.0(3.5)	17.5(3.9)	$t(52)=17.12, p<.001$
CES-D平均値	16.2(9.3)	27.3(10.6)	$t(52)=-4.09, p<.001$
スレッサー平均値	54.7(10.4)	57.9(12.6)	$t(52)=-1.02, n.s.$

一方、対象者のなかで、スレッサーの経験がとくに弱かった下位 25%の大学生（男性 114 名、女性 106 名）についても同様の方法で t 検定を行ったところ、男女とも自尊感情高群の抑うつ症状が、低群のそれよりも有意に低かった (Table 6-1, 6-2)。なお、ここでの高群と低群も、男女とも自尊感情に有意な差があり、スレッサーの平均値には差がなく、いずれも抑うつ症状はカットオフポイントよりも低かった。よって、半年間におけるスレッサーの経験が弱かった大学生では、全般的に抑うつ症状は弱い傾向にあるが、なかでも自尊感情が高い場合は、低い場合よりも抑うつ症状が弱く、スレッサー高群における結果と同じ傾向にあることがわかった。

Table 6-1 スレッサー低群×自尊感情高群・低群におけるCES-Dの平均値(男性)

	自尊感情高群 (n=29)	自尊感情低群 (n=29)	
	42.8(3.4)	24.6(3.4)	$t(56)=20.12, p<.001$
CES-D平均値	7.1(4.4)	11.6(4.7)	$t(56)=-3.73, p<.001$
スレッサー平均値	14.1(4.2)	16.5(5.0)	$t(56)=-2.00, n.s.$

Table 6-2 スレッサー低群×自尊感情高群・低群におけるCES-Dの平均値(女性)

	自尊感情高群 (n=27)	自尊感情低群 (n=27)	
	43.5(4.0)	23.3(3.2)	$t(52)=20.44, p<.001$
CES-D平均値	5.8(5.0)	13.3(6.6)	$t(52)=-4.70, p<.001$
スレッサー平均値	14.4(7.3)	17.5(4.9)	$t(45.5)=-1.81, n.s.$

考 察

1. 大学生におけるスレッサーと抑うつ症状との関連について

1) 大学生が経験しているスレッサー

本研究における大学生男女が、半年間に経験していたスレッサーの平均値は、SSRS の最高値からすると低いものであり、多くの大学生は日常的にそれほど強いスレッサーを経験しているわけではないことが明らかになった。しかし、SSRS の下位項目のなかでも、とくに平均値の高かったも

のは男女とも「将来の職業について考えるようになった」や「自分の性格について考えるようになった」であり、青年期の発達課題である自我同一性の確立に関するものであることは興味深い。尾関ら（1991）の研究でも「自分の性格・能力について考えるようになった」というストレスターの体験率が高く、否定的なイベントとして評定されていた。自己の確立の途上にあり、「自分らしさ」がまだまだ明確でなく、将来の方向性も定まらないために、大学生は自己不全感や将来に対する漠然とした不安を経験しやすい状態にある。しかし、多くの大学生では、こうした発達課題による心理的負担は過度なものでなく、これを乗り越えてくことで自我同一性を獲得し、心理的な成長がみられるものと思われる。

2) 大学生のストレスターと抑うつ症状との関連

本研究における大学生男女の CES-D の平均値はカットオフポイント以下であったことから、多くの大学生は抑うつ症状に悩まされることなく、心身の健康を維持できているものと思われる。しかし、SSRS と CES-D の間には中程度の正の相関がみられ、強いストレスターを経験することによって抑うつ症状が強まる可能性がある。実際に SSRS で「平均値+1SD」を超えていた大学生男女の CES-D の平均値は、カットオフポイントを 6~8 点ほど超えていた。このように、強いストレスターを経験することで抑うつ症状が強まり、心身の健康を損ねている可能性のある大学生も存在することから、大学教職員は身近にいる大学生の心身の健康にも関心を持ち、不調を抱えている大学生を早期に発見し、専門機関に紹介していくことのできる体制を作っていく必要があると思われる。

2. 大学生のストレスターと抑うつ症状および自尊感情の関連について

1) 大学生の自尊感情と抑うつ症状

本研究における大学生の自尊感情の平均値には性差がみられず、尺度の最高値（50 点）からすると、比較的高い状態にあることがわかった。また、大学生全体の CES-D の平均値がカットオフポイントよりも低かったことを考慮すると、この水準の自尊感情を維持できている大学生では、抑うつ症状はみられにくいものと思われる。

2) 大学生のストレスターと抑うつ症状の関連に対する自尊感情の影響

自尊感情尺度は CES-D と中程度の負の相関があり、自尊感情の高まりによって抑うつ症状が軽減される可能性が示唆された。逆に SSRS において「平均値+1SD」以上であった大学生や CES-D においてカットオフポイント以上であった大学生の自尊感情の平均値は、いずれも大学生全体のそれよりも低くなっていた。そこで、ストレスターを強く経験している大学生を抽出し、これをさらに自尊感情の高低によって分類し、それぞれの抑うつ症状の程度を検討した結果、強いストレスターを経験していても自尊感情の高い大学生は、これが低い大学生よりも抑うつ症状が弱いことが明らかになった。また、同様の傾向は、ストレスターの経験が弱い大学生にもみられたことから、自尊感情はストレスターと抑うつ症状との関連を緩衝する一要因になり得ることが考えられる。

田中・小杉（2000）の研究では、職場でストレスフルな体験をしていても、職務満足感の高い従業員は、これが低い従業員よりもストレス反応（ここでは職場における疲労や抑うつ感）が弱かったことから、ストレスターとストレス反応を緩衝する要因として、職場における満足感が重要であることが示された。こうしたことから、ストレスフルな体験を多く重ねていても、日常的に自分に

関する何らかの「満足感」が得られている状態であれば、抑うつ症状などの不適応状態に悩まされることなく、心身の健康が維持されやすいことが考えられる。とくに自尊感情は自己評価全般に関わるものであるため、これが適度に高い状態であれば、日常生活のなかで失敗や困難さを体験することがあっても、過度に自己否定や自己卑下することなく、気持ちを切り替えて、今後に向けて明るい見通しをもつことができるのではないかと思われる。

以上のことから、ストレス耐性を向上させることやストレス脆弱性を克服していくためには、幼少期から日常生活のなかで適度な自尊感情を育てていくことが重要になると考えられる。また、大学教職員がストレスによって不適応状態に陥っている大学生を支援していく際には、学業や対人関係などにおいて自尊感情を高めることができるようにはたらきかけていくことで、適応の回復を促すことにつながる可能性がある。

引用文献

- Erikson, E. H. (1956). The problem of ego identity. *The Journal of the American Psychoanalytic Association*, 4, 56-121.
- 原口雅浩・尾関友佳子・津田 彰 (1992). 大学生の心理的ストレス過程—ストレスフル・イベントに対するコーピングの分析—九州大学教養部心理学研究報告, 10, 1-16.
- 久田 満・丹羽郁夫 (1987). 大学生の生活ストレスの測定に関する研究—大学生用生活体験尺度の作成—慶應義塾大学大学院社会学研究紀要, 27, 45-55.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer.
- 尾関友佳子 (1990). 大学生のストレス自己評価尺度—質問紙構成と質問紙短縮について—久留米大学大学院比較文化研究, 1, 9-24.
- 尾関友佳子 (1993). 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂—トランスアクションな分析に向けて—久留米大学大学院比較文化研究科紀要年報, 1, 95-114.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田 彰 (1991). 大学生の生活ストレス、コーピング、パーソナリティとストレス反応 健康心理学研究, 4, 1-9.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田 彰 (1994). 大学生の心理的ストレス過程の共分散構造分析 健康心理学研究, 7, 20-36.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. New Jersey, Princeton University Press.
- 島 悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について 精神医学, 27, 717-723.
- 田中美由紀・小杉正太郎 (2000). 職務満足感と疲労・抑うつとの関連の検討 日本心理学会第 64 回大会発表論文集, 1170.
- 山本真理子・松井 豊・山成由紀子 (1982). 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, 30, 64-68.