

大学生の援助要請行動に関わる要因の検討 -被援助志向性、ストレスコーピング、セルフエフィカシーと不安の関連-

日下部 典子
(心理学科)

多くの大学生は学業、対人関係などの問題を抱えているにもかかわらず、心理的に大きな課題を抱えたり、心身症等を発症したりしても、すべての学生が適切な支援を求めているとは言い難い。そこで本研究では、学生が支援を求める行動をとれない要因を明らかにするため、大学生を対象に質問紙調査を実施した。その結果、調査対象者は「被援助への懸念」が高く、「回避行動」が最もとられるストレスコーピングであること、また適切な問題解決行動ができない要因として「被援助への懸念」「失敗への不安」が影響していることが明らかとなった。以上の結果から、ストレスマネジメントを踏まえたメンタルヘルス教育の必要性が示された。

【キーワード 被援助志向性 ストレスコーピング 不安】

【問題と目的】

大学生の心身の健康度を調査した先行研究の結果から、最近の大学生の健康度は高いとは言い難い現状があり（片山・水野・稲田，2014），大学生のメンタルヘルスを考えるうえで、日常生活におけるストレス軽減は重要である。ストレス軽減の有効な方法の一つとしてソーシャルサポートがあげられるが、これまで幅広い年代を対象とした研究で、抑うつ傾向が高い人ほどソーシャルサポートが抑うつ傾向の軽減要因であるにもかかわらず、サポートを利用していないことが明らかとなっており、有効な介入が求められる。

ところで、ソーシャルサポート希求行動にかかわる要因の一つに被援助志向性があり（水野・石隈，1999；田村・石隈，2001），「被援助への抵抗感」，「被援助への懸念」が高い人ほど、援助を求めにくいことが分かっている（たとえば日下部，2018）。大学生の場合、学業、進路、対人関係（友人・家族・教員との関係など）等様々なストレスがある。学内でのサポートの場として、たとえば学業の悩みであれば教員があげられる。また多くの問題に関して、学生相談で専門家であるカウンセラーの支援を受けることも可能である。岩田他（2016）による全国調査の結果によれば、大学の学生相談機関の来室平均数は158.6名であり、増加傾向にある。また半数近くの大学で精神疾患を抱えた学生への援助、居場所のない学生への援助を実施していると回答していた（2016）。しかし、すべての疾患、あるいは心理的な問題や発達障害の学生などに支援が行き届いているとは言い難い。大学（あるいは学生相談室）が援助を実施しているにもかかわらず、援助要請行動をとれない学生が少なからずいると考えられる。友人、家族など身近なサポート・ネットワークが充実しておらず、かつ専門家へのサポート希求行動をとることが難しい学生が、進路や対人関係等で問題に直面した時に、問題の深刻化や、メンタルヘルスの問題の発生、あるいは不登校につながる可能性がある。

このような状況を改善する一つに、サポート希求に関連のある被援助志向性を検討することは有用であると考えられる。すなわち、被援助志向性への介入が、メンタルヘルス予防の一要因になると考えられる。しかし、被援助志向性に関わる要因は明らかになっていないとは言い難い。そこで本研究では、被援助志向性にかかわる個人特性として、不安及びストレスコーピング、セルフエフィカシー、特性不安を取り

上げ、それらの関係を明らかにすることを目的とした。

【方 法】

対象者 大学生 52 名（男性 29 名，女性 23 名），平均年齢 20.77 歳 ($SD=1.00$)。

実施時期 2019 年 4 月の講義時間を利用して実施された。

質問紙の構成 フェイスシートには学年，性別，バイトやサークル活動などへの回答を求めた。質問紙は心身の不調があった場合の情報収集方法，心理的な問題・精神症状の問題が発生した時に利用したい施設についての設問，及び被援助志向性尺度（日下部, 2017），ストレスコーピング尺度（日下部, 2017），一般性セルフエフィカシー尺度（坂野・東條, 1986），STAI 日本語版 A-trait（清水・今榮, 1981）から構成された。被援助志向性尺度（日下部, 2017）は育児をする母親を対象に作成された 13 項目からなる尺度であり，今回は大学生が調査対象のため，表現を一部改変した。下位尺度は「第 1 因子 被援助への肯定」，「第 2 因子 被援助への抵抗」，「第 3 因子 被援助への懸念」の 3 因子であり，「1. 全く当てはまらない」～「5. よく当てはまる」の 5 件法で回答を求めた。ストレスコーピング尺度（日下部, 2017）は「第 1 因子 問題解決行動」，「第 2 因子 サポート希求」，「第 3 因子 回避行動」，「第 4 因子 気ぞらし」の 4 因子 25 項目から構成され，使用頻度を「1. ほとんど行わない」～「4. よく行う」の 4 件法で回答させた。一般性セルフエフィカシー尺度は「行動の積極性」，「失敗に対する不安」，「能力の社会的な位置づけ」の 3 因子から成り，STAI 日本語版（清水・今榮, 1981）は不安を測定するために臨床及び研究で使われる尺度であり，特性不安と状態不安の尺度から構成される。本研究では状態不安を測定する 20 項目に「0. 当てはまらない」～「4. 当てはまる」の 5 件法で回答を求めた。

倫理的配慮 質問紙への回答は無記名であった。調査実施時に研究目的，回答は無記名であり，回答するか否かは自由であること，回答を途中でやめることは自由であることが説明された。また分析結果は学会，学術雑誌等に発表されるが，個人が特定されることはないことも伝えられた。回答をもって，研究への同意とした。

分析方法 SPSS Ver. 22.0 Windows を用いて分析を行った。

【結 果】

回答者の 67%が家族と同居しており，28%が一人暮らしで，47%が週 1 日以上アルバイトをしていた。心身の不調が起きた時の情報源としては「インターネット」との回答が 77%と最も多かった (Fig. 1)。「問題や気になる症状が起きた時に下記の施設を利用したいですか？」への回答は，「学生相談」が 23%と最も高く，次いで「総合病院 (21%)」となり，無回答が 12%であった (Fig. 2)。利用したい施設がない理由としては「自分で何とかできる」と「行くのが大変だから」を選択した者が多く，次に「近くにないから」，「何ができるか分からないから」が多かった。

被援助志向性尺度の下位因子の平均値は「第 3 因子 被援助への懸念」が 3.47 ($SD=.47$) と最も高く，「第 1 因子 被援助への肯定」，「第 2 因子 被援助への抵抗」が続いた (Table 1)。またストレスコーピング尺度の下位因子の平均値は，「第 3 因子 回避行動」が 1.84 ($SD=.51$) と最も高く，次に「第 1 因子 問題解決行動」，「第 4 因子 気ぞらし」と続き，最も低いのは「第 2 因子 サポート希求」であった。自己効力感尺度では，「第 2 因子 失敗への不安」が平均値 2.93 ($SD=1.00$) と最も高かった。特性不安の平均値は 1.66 ($SD=.51$) であった。

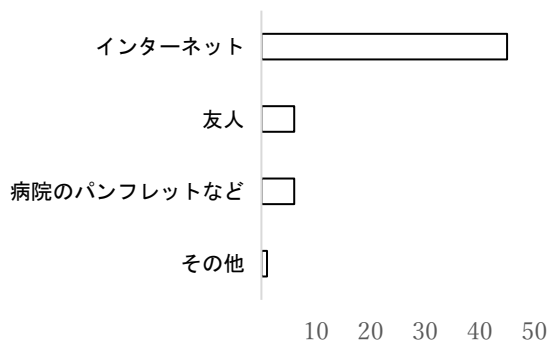


Fig.1 心理的な問題・症状に関する情報源 (N=52,複数回答)

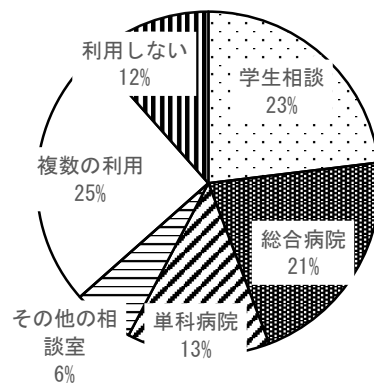


Fig.2 心理的問題が起きた時、利用しようと思う施設はどこですか？

Table 1 各尺度の平均値と標準偏差(SD)

	平均値	SD
援助スタイル尺度		
第1因子 被援助への肯定	3.20	.66
第2因子 被援助への抵抗	3.00	.90
第3因子 被援助への懸念	3.46	.57
ストレス・コーピング尺度		
第1因子 問題解決行動	1.78	.61
第2因子 サポート希求	.93	.85
第3因子 回避行動	1.82	.52
第4因子 気ざらし	1.50	.71
セルフ・エフィカシー尺度		
第1因子 行動の積極性	1.78	1.01
第2因子 失敗に対する不安	2.94	.95
第3因子 能力の社会的位置づけ	2.83	.83
特性不安	1.66	.51

3 尺度の各下位因子間の関係を明らかにするために、Pearson の積率相関係数を算出した結果 (Table 2), 被援助志向性尺度の「第2 因子 被援助への抵抗」はコーピング尺度「第1 因子 問題解決行動」との間に有意な弱い正の相関関係が、また被援助志向性の「第1 因子 被援助への肯定」と「第2 因子 被援助への抵抗」は特性不安との間に有意な中程度の正の相関関係があった。コーピング尺度の「第1 因子問題解決行動」を従属変数にし、被援助志向性尺度とセルフエフィカシー尺度の下位因子、特性不安を従属変数として重回帰分析を行った結果、被援助志向性尺度の「第2 因子 被援助への抵抗」とセルフエ

フィカシー尺度「第2 因子 失敗への不安」が有意に影響していることが明らかとなった ($R^2=1.66, p<.03$)。

【考 察】

本研究は、大学生が様々な問題を抱える、あるいはストレス反応が深刻な場合に大学側は学生相談の利用を促しているにもかかわらず、利用に至らず悩んでいる学生を減らしていく対策を検討するために、学生相談、教員等に問題があった時に中々サポートを求めることが難しいことの理由を明らかにすることが目的であった。具体的には、ソーシャルサポート希求に関係する被援助志向性、ストレスコーピング、セルフエフィカシー及び特性不安を取り上げ、それらの関係を明らかにすることであった。

本調査の結果から、心身の不調が起きた時の情報源としては「インターネット」の利用が最も多いことが明らかとなった。20 歳代ではインターネットが情報源として最も多く使われているという総務省の調査結果と同様であったが (総務省, 2000), 必ずしも正しい情報ばかりとは限らない。このような情報源

Table 2 不安尺度(STAI)及び各尺度の下位因子との相関係数

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
①STAI										
②援助スタイル1	.43 **									
③援助スタイル2	.45 ***	.66 ***								
④援助スタイル3	.17	.36 **	.16							
⑤コーピング1	-.10	.23	.33 *	.15						
⑥コーピング2	-.14	-.02	.17	.22	.14					
⑦コーピング3	.15	.23	.23	.20	.28	.23				
⑧コーピング4	.03	.17	.11	.25	.33 *	.16	.18			
⑨セルフエフィカシー1	-.34 *	.15	.01	.12	.31 *	.23	-.20	-.20		
⑩セルフエフィカシー2	.69 ***	.45 ***	.43 ***	.26	-.01	-.03	.17	.18	-.24	
⑪セルフエフィカシー3	.57 ***	.14	.27	.15	-.13	-.05	.45 ***	-.04	-.47 ***	.46 ***

*** $p < .001$, ** $p < .05$

については大学側の ICT 教育のより一層の充実が期待される。次に心理的症狀や問題が生じた時に利用したい施設を尋ねる設問への回答から、学生相談が最も多く、次いで精神科や心療内科のある総合病院であった。この数値は大学が学生たちに入学時及び新年度のオリエンテーション時に、学生相談の利用を促していたことが影響している可能性がある。しかし、最も多い回答でも2割程度であり、どこも利用しないと回答している者もいることから、実際に問題や症状が発生した時、どこも利用しないことも示唆された。今後さらに大学からの情報発信が必要であると思われる。

各尺度の平均値から、本調査の対象者は「被援助への懸念」が最も高いことが明らかとなった。またストレスコーピング尺度では「回避行動」が最も高かった。被援助への懸念が高いことはうつ病の発症と関連があるとの指摘もあるが（たとえば日下部，2018），ストレスが生じた時にも回避行動をとった場合，ストレス反応が高くなることが予想される（Lazarus & Folkman）。本研究の対象者は「サポート希求」が最も取れていない行動であった結果から，ストレスマネジメント教育の必要性が示唆された。

最後に「問題解決行動」を従属変数として重回帰分析を行った結果，被援助志向性尺度の「第2因子 被援助への抵抗」とセルフエフィカシー尺度「第2因子 失敗への不安」が有意に影響していることが明らかとなったことから，本調査の対象者はストレスにさらされたとき，サポートへの抵抗感と，それがうまくいかないことへの不安から，自分だけで問題解決をしようとする可能性が示唆された。問題が自分の解決能力の範囲内である場合は特に問題ではないが，すべての問題がそのようにいくとは限らない。特に人間関係の問題など，自分だけでの解決が困難な場合，サポート希求しないことはストレス反応増大の可能性が考えられる。また特性不安と被援助志向性の間には関係があることが明らかとなったが，被援助への肯定と抵抗にも正の関係がみられるという矛盾した結果となり，不安が高いことが援助要請行動に結びつくことがあると同時に，行動回避と関連する，相反する行動との関連が示唆された。しかし，今回は調査対象者が少なかったこともあり，今後さらに調査対象者を増加して調査をする必要がある。さらに行動に結びつく他の要因がある可能性も否定できないため，さらに要因を検討していくこ

とも望まれる。

【引用文献】

- 岩田 淳子・林 潤一郎・佐藤 純・奥野 光 (2016). 2015 年度学生相談機関に関する調査報告 学生相談研究, 35(3), 209-262.
- 片山 友子・水野 由子・稲田 紘一 (2014). 大学生の生活習慣とメンタルヘルスの関連性 総合健診, 41, 283-293.
- 日下部 典子 (2018). 妊婦を対象とした被援助志向性尺度の開発 福山大学人間文化学部紀要, 18, 76-82.
- 水野 治久・石隈 利紀 (1999). 被援助志向性, 被援助志向性, 被援助行動に関する研究の動向 教育心理学研究, 47, 530-539.
- 坂野 雄二・東條 光彦 (1986). 一般性セルフエフィカシー尺度作成の試み 行動療法研究, 12(1), 73-82.
- 総務省 (2000). 平成 23 年度版情報通信白書.
- 田村 修一・石隈 利紀 (2001). 指導・援助サービス上の悩みにおける中学校教師の被援助志向性に関する研究—バーンアウトとの関連に焦点を当てて— 教育心理学研究, 49, 438-448.

The Relationship among Help-seeking Preference, Stress, and Anxiety of University Students

Noriko KUSAKABE

Although not a few university students have problems such as academic work and interpersonal relations, most students seemed to have not get adequate support. It is hard to say that most students with problems use the student counseling room. In this study, the questionnaire survey was conducted to clarify the factors that prevent students from taking action for support. The results showed most students felt the concern about help-seeking behavior, that made them to avoid from solving problems.

【Key words: Help-seeking Preference, Stress Response, Anxiety】