

大学生におけるレジリエンスが抑うつに 及ぼす緩衝効果についての検討

○濱崎省吾

(福山大学大学院人間科学研究科)

問題と目的

大学生にとって抑うつが問題となっている。高垣他(2020)が行った研究では、カウンセリングを受けていない大学生の37.57%が高い抑うつ症状を有しており、さらにカウンセリングを受けていない大学生のおよそ15%から20%は高ストレス者にさらされていることが明らかになった。そのため、大学生の抑うつへの予防が必要であると考えられる。

レジリエンスは、精神疾患や不適応状態からの回復や再発予防などの総合的なアプローチとして注目されている心理的概念の1つであり(上野他, 2018)、抑うつ予防要因としても注目されている。石田他(2017)は、レジリエンスを高めることで、うつ予防と関係のある精神的健康を向上させる可能性を示唆した。また、平野(2012)は二次元レジリエンス要因尺度の資質的レジリエンス要因と獲得的レジリエンス要因が大学生の抑うつと負の相関関係があることを明らかにし、レジリエンスと抑うつに関連があることを示唆した。

しかし、二次元レジリエンス要因尺度の7つの因子が大学生の抑うつに対してどのように影響を与えるかは示されていない。以上より、本研究では平野(2010)の二次元レジリエンス要因尺度の7つの下位因子とストレスを用いて、大学生の抑うつに与える緩衝効果を男女別で検討する。

方法

参加者

18歳から26歳の大学生(男性55名、女性48名)を対象にインターネット調査を行った。

調査内容

①二次元レジリエンス要因尺度(平野, 2010)

レジリエンスを資質的な要因と獲得的な要因に分けて捉えることを目的として測定する尺度である。

②Center for Epidemiologic Studies Depression Scale 日本語版(島他, 1985)

抑うつと関連する症状について測定する尺度である。

③短縮版大学生用日常生活ストレス尺度(嶋, 1999)

日常生活で多くの大学生が遭遇すると思われるストレスを測定する尺度である。

結果

統御力とストレスを説明変数とした重回帰分析を男女別で行った結果、統御力とストレスの効果が男女共に有意であった(男性:統御力: $\beta=-.26$, $p=.012$, ストレス: $\beta=.62$, $p=.000$;女性:統御力: $\beta=-.48$, $p=.000$, ストレス: $\beta=.36$, $p=.003$)。交互作用項を投入して重回帰分析を行ったところ、交互作用は男女共に有意ではなかった(男性: $\beta=.02$, $p=.809$)(女性: $\beta=-.16$, $p=.204$)。

行動力とストレスを説明変数とした重回帰分析を男女別で行った結果、行動力とストレスの効果が男女共に有意であった(男性:行動力: $\beta=-.26$, $p=.015$, ストレス: $\beta=.61$, $p=.000$)(女性:行動力: $\beta=-.34$, $p=.007$, ストレス: $\beta=.46$, $p=.000$)。交互作用項を投入して重回帰分析を行ったところ、交互作用は男女共に有意ではなかった(男性: $\beta=.06$, $p=.522$)(女性: $\beta=-.23$, $p=.139$)。

考察と展望

本研究の結果、男女共に統御力と行動力、そしてストレスが抑うつに対して主効果は見られたものの、7つの下位因子がストレスを通じて大学生の抑うつに与える緩衝効果は見られなかった。以上の結果から、大学生はストレスフルな状況に直面した後、レジリエンスを活用してストレスの影響を抑えても、日常での抑うつ症状を抑制されない可能性が示唆された。しかし、7つの下位因子のうち、もともと不安が少なく、ネガティブな感情や生理的な体調に振り回されずにコントロールできる統御力や、目標や意欲を、もともとの忍耐力によって努力して実行できる行動力を活用することで、抑うつ症状を抑制する可能性が示された。

本研究の課題として、サンプルサイズが小さかったことがあげられる。そのため、今後7つの下位因子を用いて大学生の抑うつとの緩衝効果を検討する際は、サンプルサイズを増やし、再び緩衝効果を検討していく。

引用文献

平野 真理(2010). レジリエンスの資質的・獲得的要因の分類の試み——二次元レジリエンス要因尺度(BRS) 尺度の作成 パーソナリティ研究, 19(2), 94-106. <https://doi.org/10.2132/personality.19.94> 他