

大学院生におけるアカデミックストレスと精神的健康 —自尊感情とタイプA行動パターンは個人内要因としての実証研究—

序　　説

問題と目的

20世紀80年代より日本における大学院の増設及び院生の急激な増加を背景にし、大学院生を対象とした学術研究に関連する心理社会的ストレスに関する研究の必要性が喚起される。日本のストレス研究において、大学生ないしは短大生を対象としたものが多く行われているが、院生を対象とし、アカデミック研究に関する研究はまだ少ない。本研究は、大学院生におけるアカデミックストレスの内容とその実態、ストレス－健康関係におけるアカデミックストレスの役割、ストレス過程における個人内要因とされる自尊感情とタイプA行動パターンの役割、という3つの内容を中心とし展開し、日本の大学院生の心理社会的アカデミックストレス及び精神的健康に関する調査を目的にしている。

本研究は心理社会的なアプローチから、アカデミックストレスについて、「学術的活動並びにそれを取り巻く環境より生じた若しくは関連するあらゆる知覚されたストレス」というふうに定義した。

研究方法

日本の9つ国・公・私立大学に在学する大学院生(N=407)を対象とし、2003年9月11日から10月10日まで質問紙調査を実施した。質問紙は、フェースシート、大学院生用アカデミックストレス尺度、Rosenberg自尊感情尺度、日本人用タイプA行動パターン尺度、ライフイベント尺度、及び精神的健康を測定するGHQ-28尺度によって構成される。

結果

因子分析にて、大学院生の特有なアカデミックストレスの内容を明確化し、「研究における困難」、「研究ユニットにおける対人関係」、「研究と私生活との対立」、及び「経済的不安」という四つの因子が抽出された。

アカデミックストレスの実態調査において、前期課程の院生は後期課程の院生より、女子院生は男子院生より、「研究における困難」を多く抱え、文科系の院生は理科系より、留学生は日本人学生より、「経済的不安」が強いというストレスの実態は明らかにされた。アカデミックストレスの総得点において、前期課程の院生は後期課程の院生と比べ、有意に高かった。フェースシートによ

る研究生活の調査によって、理科系の院生は文科系よりも、「在学時間」と「受ける指導」の頻度が有意に多い、後期課程の院生は前期課程よりも「在学時間」が有意に長い結果が得られた。また約58%の院生は仕事の量が適度であると評価したのに対し、23%の院生は仕事の量が過度であると評価した。74%の文科系院生は研究時間の不足と評価し、最も高い比率であった。

アカデミックストレスと精神的健康との関係、並びに個人内要因とされる自尊感情とタイプA行動パターンは「ストレス－健康」過程における役割について研究を行った。アカデミックストレスの4つの下位尺度及び総得点は、全てGHQの下位尺度及び総得点と正の相関が見られ、精神的健康に有意に影響を及ぼすことが明らかにされた。自尊感情は「経済的不安」を除き、アカデミックストレスの3つの下位尺度及び総得点、並びにGHQと負の相関が見られた。

大学院生の健康状態において、約30%の参加者は軽度ないしは中度の身体症状及び不安・不眠症状を訴え、64%は社会的活動に軽度若しくは中度の問題を自己報告した。GHQの「不安と不眠」下位尺度のみにおいて、男性より女性、理科系より文科系、そして日本人学生より留学生の方が不安は有意に高い結果が得られた。

個人内要因に関して、自尊感情における性別、学年、研究分野及び国籍の有意差が得られなかったのに対し、タイプA行動パターンにおいて、男性は女性より「完璧主義」の傾向が強く、後期課程の院生は前期課程より「仕事中毒・Workaholic」の傾向が強く、留学生は日本人学生より全ての下位尺度における得点が有意に高く、全体的に強い傾向を示した。

重回帰分析の結果によって、「個人内要因－アカデミックストレス－精神的健康」という仮説のモデルは、本研究にて検証された。具体的に、個人内要因とアカデミックストレスと合わせ、予測因子として結果因子である精神的健康を約30%の説明率で予測した。その中、自尊感情は精神的健康と最も強い相関が見出され、ストレスの緩和効果が実証され、先行研究の結果及び仮説と一致した。タイプA行動パターンに関して、下位尺度である「完璧主義」は「研究における困難」と負の相関が表され、研究に有益な素質として考えられるが、全般的に精神的健康に不利の影響を与える結果が得られた。アカデ

ミックスストレスは全体的に精神的健康を損なう傾向が示され、仮説を支持した。

考察

本研究は今までほとんど研究対象とされていない大学院生を対象とし、「個人内要因－アカデミックストレス－精神的健康」という仮説したモデルに基づき、興味深い結果が多数得られた。また、学術的研究を巡るストレスを解析し、全体のストレス研究に新しい知見を貢献した。本研究の結果を踏まえ、ストレスの有効且つ機能的な対処方略に関する法案をより具体的で、的を射て開発する

ことが望まれる。

今後の研究方向として、ストレスの媒介過程である認知的評価、コーピング、ソーシャルサポートなど要因に関する掘り下げた研究が必要とされる。また、ストレスによって生じられた一次的な影響だけでなく、望ましくない生活習慣として沈殿された外在化した行動とライフスタイルも、研究内容の重要な一部となり、今後の研究の必要性を喚起している。また、結果の一般化に際する疑念、使用された各尺度の信頼性・妥当性、並びに統計処理の技法における問題など、本研究に存在している不足点を克服し、更に洗練された研究が望まれる。