

# 現代大学生の抑うつと問題解決力の特徴

本岡寛子\*

## The relationships between Depression and Problem-solving abilities for university students

Hiroko MOTOOKA

### Abstract

The primary objective of this study was to investigate the problem solving abilities of university students with depression, especially the relationship between said abilities and the estimation of the possibility of a solution, as it relates to decision-making. The secondary objective is to investigate whether differences exist in the details of problems depending on the extent of depression.

The subjects were 163 university students. A questionnaire survey was conducted comprising of a scale to measure the depression level and problem solving abilities, and three open-ended questions regarding problem details, solution strategies, and estimate of the possibility of a solution. The results indicated that nearly 70% of the subjects showed high depressive tendencies, with low problem solving abilities. It was also clarified that compared with the low-level depression group, the high-level depression group had a low estimate of the possibility of solution.

Subjects in the high-level depression group tended to face difficulty in solving problems by themselves and experienced issues related to interpersonal relationships, their future, personal finances, etc. Meanwhile, the low-level depression group tended to have specific problems related to their present daily lives, such as with their part-time job, in finding a permanent position in the workforce, with time management, etc. To alleviate depression, it will be necessary in the future to provide support that enables appropriate decision-making. Results suggest that it will also be necessary to clarify the specific nature of problems, as well as to delineate which problems should be engaged with to find a solution.

Keywords : ① university student, ② depression, ③ problem solving, ④ decision making

### 1. はじめに

#### 現代大学生が抱える情緒的問題

文部科学省「学校基本調査報告書」(2015)では、高校卒業後の進路は、平成に入ってから、就職よりも大学・短期大学への進学割合が高くなり、2015年度では54.6%（現役）、56.6%（過年度卒含む）と過去最高になったと報告されている。大学等への進学率が高まると共に、大学生が抱える問題も多様化し、休学

や退学者の割合も増加傾向を示していることから、大学側はその対応が求められている。

大学生の抱える問題は、学業や経済面だけでなく、人間関係や社会生活における適応困難の問題が指摘されている（谷島，2005）。

また、大学生という時期は、高校までと異なる環境の変化に伴うストレスや、アイデンティティの確立という発達課題を抱え、抑うつや不安等の情緒的問題を有することが多いと指

受付：平成28年9月30日 受理：平成29年1月12日

\*近畿大学総合社会学部 心理系専攻・准教授（臨床心理学）

本論文は、近畿大学総合社会学部心理系専攻2015年度卒業論文として、田中里奈が収集したデータを再分析したものである。

摘されている(西河・坂本, 2005)。厚生労働省大臣官房統計情報部(2002)によると, 高齢者を除いて, 15歳から19歳の抑うつ度が最も高いという報告がなされている。また, 高倉(2000)の研究においても, 抑うつ症状を有する大学生は全体の30%であることが示されている。西山・笹野(2004)においては, 大学1年生を対象とした実態調査において, 自覚症状として「気分が波がありすぎる」、「なんとなく不安である」と回答した者が全体の60%であることが明らかにされている。

よって, 社会に出るための準備期間として位置づけられる大学生の時期に, 社会生活で遭遇するであろう多様なストレスや抑うつ・不安に対する適切な知識や対処の仕方を身につけることは, 大学生活への適応のみならず, 卒業後の長い社会生活への適応や自己形成に果たす役割は大きいと考えられている(及川・坂本, 2008)。このことから, 各大学では, 従来の学業や経済面以外のサポート方法を模索している。

### 大学生の抑うつに関連する問題解決力

筆者は, これまで, 大学生の抑うつに関連する要因として問題解決力に注目して研究を進めてきた(e.g., 本岡, 2006; 2010)。本岡(2006)の大学生を対象とした調査研究では, 問題解決を消極的に捉える認知的傾向(e.g., 「この問題は私の力では解決できない」)が強く, 問題から回避しようとする行動傾向を有する人ほど, 抑うつや不安が高いことを示している。本岡・松見(2005)は, 不安及び抑うつ程度が高い人を対象に, 問題解決モデルに沿った問題解決療法を実施した結果, 不安と抑うつ程度が軽減されることを実証している。問題解決療法は, 問題解決スキル(問題の明確化, 目標設定, 解決策の創出, 意思決定, 解決策の実行と評価)を体系化したプログラムである。1980年頃から, 欧米を中心にうつ病の治療法として開発され, その効果が実証されている(D'Zurilla & Nezu, 1982; D'Zurilla, 1986; Mynors-Wallis, 1995)。その後, ストレス・マネジメント, 人間関係, アルコールや喫煙, 肥満など

の問題解決にも有効であることが示されている(丹野ら, 2004)。以上のことから, 今後, 大学生が抱える抑うつや不安等の情緒的問題の緩和を始め, ストレスや人間関係等においても, 問題解決力を身につけることは重要であると考えられる。

### 本研究の目的

本研究では, 現代大学生の抱える抑うつと問題解決能力の関連, 特に, 問題解決全体に対する認知傾向ではなく, 創出した解決策を用いれば問題は解決可能であると適切に評価できるか否かについて検討することを第一の目的にした。その理由として, 解決策が創出可能にも関わらず, 意思決定から実行に結びつかない学生が多いことから, 問題解決全体ではなく, 解決可能性の見積りの低さが意思決定を妨げていることが問題であると考えたからである。

さらに, 先述したように, 現代大学生が抱える悩みや問題は, 従来の学業や経済面だけでなく, 人間関係や社会生活における困難さ, 情緒的問題等が考えられる。よって, 本研究では, 抑うつ程度によって, 問題の内容に差異があるか否かを検討することを第二の目的とした。

## 2. 方法

### 対象者

近畿圏内の大学生163名(男性57名, 女性106名), 平均年齢19.2歳(年齢範囲18~23歳)であった。

### 実施場所・期間

A大学内の教室にて, 2015年6月に実施された。

### 実施手続き

掲示板で調査協力を呼びかけ, 昼休みに実施した。個々に質問紙を配布し, 回答終了後に回収した。調査用紙の質問項目は, 学部の倫理審査基準に則って作成した。また, 検査中に心理的負担を感じた場合は中断し, 研究者に知らせよう説明し, 同意を得て実施した。

## 調査用紙

## 1) 抑うつの程度を測定する尺度

CES-D は島・鹿野・北村（1985）が作成した抑うつ尺度（20 項目）である。各項目に対し、4 件法「0. まったく感じることはなかった」～「3. ずっと感じていた」で評定を求めた。合計得点を抑うつ得点とし、得点が高いほど、抑うつ度が高いことを表す。原版開発者 Radloff と、邦訳版開発者の島ら（1985）は、16 点以上をカットオフポイントとして推奨している。

## 2) 問題解決能力を測定する尺度

Heppner & Petersen（1982）が作成した Problem Solving Inventory の邦訳版（中田・椎谷・杉山，1986）を使用した。問題解決能力の尺度（35 項目）では各項目に対し、6 件「1. よくあてはまる」～「6. まったくあてはまらない」で評定を求めた。合計得点を問題解決能力得点とし、得点が高いほど、問題解決能力が高いことを表す。

## 3) 自由記述

自由記述の設問内容は、問 1「現在、あなたが最も困っている問題を 1 つ挙げてください。」、問 2「その問題を解決するための方法を出来るだけたくさん挙げてください。」、問 3「問 2 で挙げたいずれかの解決策を用いれば、問題は解決されると思いますか。いずれかの数字に丸をつけてください。」の 3 問とした。なお、問 3 では、解決策を複数挙げた場合であっ

ても、どれか 1 つに特定させず、挙げたすべての解決策のいずれかを用了場合、問題が解決されると思うかを、5 件法「1. 全くそう思わない」～「5. とても思う」で評定を求めた。

## 分析方法

CES-D のカットオフポイント 16 点以上の者を抑うつ高群、15 点以下の者を抑うつ低群とした。2 群を独立変数、問題解決能力、問題解決策の数、解決可能性を従属変数とした *t* 検定を行った。

自由記述の問 1 で記述してもらった問題は、心理学専攻の大学生 2 名により、KJ 法を用いて分析した。1 つの回答を 1 つのラベルとして 163 のラベルの類似したものを集め、小カテゴリーを作成した。さらに、親近性の高い小カテゴリー同士を集め、大カテゴリーを作成し、部類分けをした。1 ラベルごとに切り取り、大カテゴリーの表札を作成し、著者と協力者 2 名と各ラベルがどの大カテゴリーに属するか、協議した。最後に検討した結果を元にして部類分けを修正した。

## 3. 結果

## 抑うつの特徴

対象者 163 名の内、抑うつの程度を測定する CES-D 尺度のカットオフポイント 16 点以上の高群は 113 名（69.3%）、15 点以下の低群は 50 名（30.7%）であった。このことから、本研究の対象者は、心理的支援が必要な学生が、7 割を占めていることが明らかになった。Table 1

Table 1 対象者 163 名の抑うつ、問題解決能力、問題解決策の数、解決可能性の見積りの平均値（SD）

	全体 平均値（SD）	抑うつ低群 （N = 50） 平均値（SD）	抑うつ高群 （N = 113） 平均値（SD）	<i>t</i> 値
抑うつ	21.74 (10.27)	10.56 ( 3.51)	26.70 ( 8.17)	17.63**
問題解決力	103.23 (13.03)	103.46 (13.83)	103.13 (12.74)	.15
問題解決策の数	2.74 ( 1.28)	2.64 ( 1.38)	2.79 ( 1.24)	.68
解決可能性の見積り	3.81 ( .90)	4.06 ( .62)	3.70 ( .99)	2.82**

\*\**p* < .01

の平均値を見ても、21.74点であり、カットオフポイントを超えている。

小西・百武(2015)においても、大学406名を対象に調査を行った結果、CES-D尺度の得点平均値とその標準偏差は $16.2 \pm 9.3$ であり、カットオフポイント以上の割合は45.1%（男性31.9%、女性49.0%）であったと報告している。また、田中・竹尾・七田ら(2011)では、看護専門学校及び看護大学の学生576名を対象に調査を行った結果、カットオフポイント以上の学生の割合は65.6%であることを示している。

以上の結果から、現代の大学生の抑うつ傾向の高さがうかがえる。

#### 抑うつ高群・低群の問題解決力、問題解決策の数、解決可能性の見積りの特徴

抑うつ高群と低群の問題解決力の差異を検討するために、問題解決力尺度の平均点を用いて $t$ 検定を行った。その結果、高群は平均103.13点、低群は103.46点であり、有意差は見られなかった( $t(161)=.15, n. s.$ )。しかし、得点範囲が35～210点であることから、全体的に自身の問題解決能力はやや低いと評価しているといえる。

また、問題解決策の数の差異についても $t$ 検定を行った結果、高群は平均2.79個、低群の平均2.64個であり、差異は見られなかった( $t(161)=.68, n. s.$ )。このことから、問題に対する解決策として、「問題を解決するための方法を出来るだけたくさん挙げてください。」と教示しているにも関わらず、平均2～3個程度の解決策しか創出できていないことが示された。

さらに、解決可能性の見積りについて $t$ 検定を行った結果、高群は平均3.70点、低群は4.06点あり、有意に高群は解決可能性の見積もりが低いことが明らかになった( $t(161)=2.82, p<.01$ )。つまり、抑うつが高い者は、創出したいいずれかの解決策を用いても、問題は解決されないと考える傾向が強いことが示唆された。

#### 大学生の抱える問題の内容の特徴

163名の自由記述を、KJ法を用いてカテゴリー分けした結果、10のカテゴリーに分類された。就職、学業面（課題、単位、勉強、授業、留年、卒論）、経済面、将来、時間管理、人間関係（友人関係、対人関係、家族）、バイト、課外活動（部活・サークル、留学）、恋愛、その他の10カテゴリーである。全体で最も割合が大きかったのは、学業面で17.8%であった。次いで、バイト9.8%、人間関係8.6%、恋愛8.6%、将来8.0%であった。また、就職が7.4%、時間管理が6.7%、課外活動4.9%、経済面3.7%であった。

#### 抑うつ高群・低群の問題の内容の特徴

学業面の問題を抱えている学生の割合は、抑うつ高群で19.4%、抑うつ低群で18.0%であり、両群とも、試験や単位等の学情面での問題を最も多く挙げている。

人間関係については、抑うつ高群が10.7%であるのに対して、抑うつ低群は6.0%、将来についても、抑うつ高群が9.7%、抑うつ低群が6.0%であった。さらに、経済面では抑うつ高群が5.8%、抑うつ低群が0%であった。

一方、バイトにおいては、抑うつ低群が12%に対して抑うつ高群は9.7%、恋愛については抑うつ低群12%、抑うつ高群が7.8%であった。また、就職においても、抑うつ低群が10%に対して、抑うつ高群は6.8%、時間管理においては、抑うつ低群が10%、抑うつ高群が5.8%であった。

以上のことから、全体的には学業面での問題が最も多いが、抑うつ高群の特徴として、人間関係（例：親と不仲、友人との距離感）や将来（例：将来の自分の姿が想像できないこと）、経済面といった、自分だけでは解決が難しく、友人や家族が関わる問題や将来という漠然とした問題を抱えている傾向がある。一方で、抑うつ低群は、バイト（例：バイトが決まらない）や就職（例：就職活動がうまく進まない）、時間管理（例：いろんなこと挑戦していて、1つに時間がかかることができない）等、現在の生活

における具体的な問題を抱えている傾向がうかがえる。

### 3. 考察

本調査から、7割近くの大學生において、抑うつが高く、問題解決力が低いことが明らかになった。特に、抑うつ高群は、解決可能性の見積りを適切に行うことが困難な傾向が示された。

解決可能性の見積もりを困難にさせている理由として、2点考えらえる。1点目は、抑うつ高群は低群と比較して、解決可能性の評価を適切に行う力が不足し、解決可能な問題と解決策を創出できているにも関わらず、「解決できない」といった偏った評価をしている可能性である。普段、気分が安定している場合、我々は「いずれかの解決策を用いれば、問題解決が可能である」と考えることで、解決策を選択し、実行する。しかし、抑うつが高い状態にある場合、「いずれの解決策を用いても問題は解決できない」と考えることで解決策の選択と実行を妨げ、さらに、抑うつを強めてしまう可能性があるのではないだろうか。

しかし、本研究では、個々の問題に対する

解決策の創出を求めていることから、一概に評価の偏りが意思決定を妨害しているとは言えない。2点目の可能性として、問題や解決策の内容が異なるが故に、適切な評価を妨げているとも考えられる。先述したように、抑うつ高群の特徴として、人間関係や将来、経済面等の自分だけでは解決できない問題や漠然としたものを問題であると捉える傾向が強い。本岡（2007）においても、心配性傾向が高い人は、将来起こるかもしれない脅威の出来事に対する解決策を創出し続ける状態に留まり、心配することが慢性化するとしている。よって、適切な評価を行う力を養う以前に、今、抱えている問題を具体的かつ対処可能なものに設定する力を身につけることが必要であるかも知れない。

現代大學生は、学業面以外の多様な問題を抱えていることはすでに述べた。本研究においても、抑うつを緩和するためには、学業面でのサポートだけでなく、人間関係、将来、経済面等の問題へのサポートの必要性が示唆された。特に抑うつが高い人の問題は、低い人と比較すると、漠然とした問題であったり、ソーシャルサポートを必要とする問題を抱えているため、学生の問題を具体化したり、より専門的視点からの

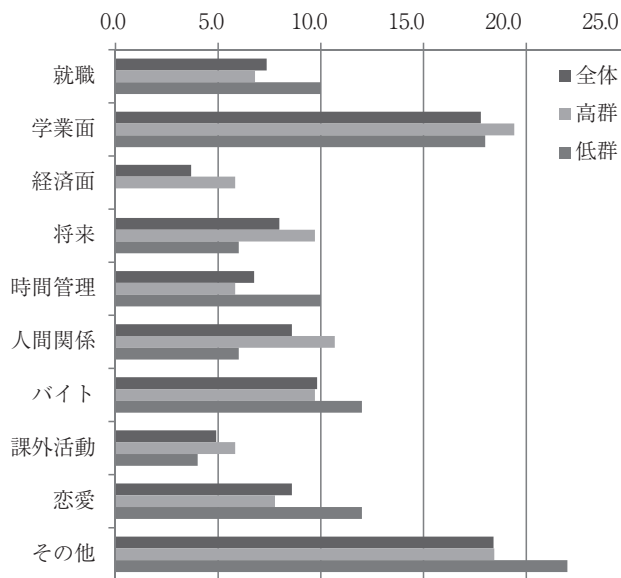


Figure 1 大學生が抱える問題の内容 (%)



助言が必要となるだろう。

大学では、各部署が連携しながら、サポート体制を整えている。学業に関しては、ゼミや授業担当教員、事務手続き等に関しては職員がサポートに当たっている。また、キャリアに関してはキャリアセンター、人間関係・経済面等の問題に関しては学生相談室・学生課が主にサポートを行っている。ただ、学生は、どこにどのような相談をすればよいのかを把握できていないことが1つの問題と考える。よって、今後、学生に対して、問題の種類ごとの相談窓口を明確にアナウンスする等、相談行動を促進する工夫が必要であると考え。

また、人間関係の問題においては、コミュニケーション能力を高めることが求められており、各大学で授業に込みこんだ形での取り組みが進んでいる（高岡ら，2014）。本学でも、2016年度より「コミュニケーション心理学実習」という科目が新設され、受講生のコミュニケーションの理論と実践を結びつける力や自己や他者理解力を高めることを目的としている。今後、これらの取り組みにより、対人不安や抑うつ等の心理的な問題の解決に役立つことが期待される。

さらに、先行研究や本研究でも明らかになったように、6割～7割の学生が、抑うつのスクリーニング基準を上回っていることが示されたが、実際の大学生活への適応状況との関連も検討し、支援が必要な学生のスクリーニングとして、より有用性の高い方法を考案することも、今後の課題の1つであるといえる。

## 引用文献

- D' Zurilla, T. J. (1986). *Problem-solving therapy : A social competence approach to treatment*. Chichester, England : Wiley.
- D' Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (1982). Social problem solving in adults. In P. C. Kendall (Ed.), *Advances in cognitive-behavioral research and therapy*, 201–274. New York : Academic Press.
- Heppner, P.P. & Petersen, C.H. (1982). The

development and implication of personal problem solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, **29**, 66-75.

- 小西香苗・百武愛子(2015). 大学生における抑うつ症状および非定型うつ特徴とその関連要因の検討. 学苑・生活科学紀要, **902**, 21-33.
- 厚生労働省大臣官房統計情報部(2002). 「厚生労働白書」 <http://www.sap-c.co.jp/documents/201510292.pdf> [閲覧日 2016年12月15日]
- 本岡寛子・松見淳子(2005). 心配の緩和に向けた問題解決法の指導の効果. 日本心理学会第63回大会(慶応大学).
- 本岡寛子(2006). 問題解決モデルを基盤にした人生満足感及び自尊感情の予測変数の検討 関西福祉科学大学紀要, **10**, 31-40.
- 本岡寛子(2010). 大学生を対象とした集団問題解決療法プログラムの作成の試み 総合福祉科学研究, **1**, 57-64.
- 本岡寛子(2007). 問題解決モデルを基盤とした心配のアセスメント及び介入に関する心理学的研究 関西学院大学審査博士学位論文.
- 文部科学省(2015). 「学校基本調査報告書」 [http://www.mext.go.jp/component/b\\_menu/other/\\_icsFiles/afieldfile/2016/01/18/1365622\\_1\\_1.pdf](http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2016/01/18/1365622_1_1.pdf) [閲覧日 2016年7月28日]
- Mynors-Wallis, L. (1995). Problem-solving treatment: Evidence for effectiveness and feasibility in primary care, *International Journal of psychiatry in Medicine*, **26**(3), 249-262.
- 中田洋二郎・椎谷淳二・杉山圭子(1986). 問題解決療法 金剛出版. pp.235-238.
- 西河正行・坂本真士(2005). 大学生における予防の実践・研究. 坂本真士・丹野義彦・大野裕(編)「抑うつの臨床心理学」東京大学出版会, 213-233.
- 西山温美・笹野友寿(2004). 大学生の精神健康に関する実態調査 川崎医療福祉学会誌, **14**, 183-187.
- 及川恵・坂本真士(2008). 大学生の精神的不適応に対する予防的アプローチ：授業の場を活

- 用した抑うつ的一次予防プログラムの改訂と効果の検討 京都大学高等教育研究, **14**, 145-156.
- 島悟・鹿野達男・北村俊則(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.
- 高倉実・崎原盛造・與古田孝夫(2000). 大学生の抑うつ症状に関連する要因についての短期的縦断研究. 民族衛生, **66**, 109-121.
- 高岡しの・猪澤歩・森際孝司・本岡寛子・大対香奈子・藤田昌也・三田村仰・林敬子(2014). 「女子短大生に対するグループワークプログラム実践の試み(2)」日本教育心理学会第56回大会ポスター発表(神戸国際会議場).
- 田中高政・竹尾恵子・七田恵子・小山智史・羽毛田博美・鷹野時子・橘田みち子・R. Ratchneewan(2011). 抑うつと関連する要因に関する研究—第二報：看護学生の抑うつと自尊感情・情緒的サポート・ストレスとの関係— 佐久大学看護研究雑誌, **3**, 3-13.
- 丹野義彦・長谷川寿一・熊野宏昭・久保木富房(著)・坂野 雄二(2004). 認知行動療法の臨床ワークショップ〈2〉アーサー & クリスティン・ネズとガレティの面接技法. 金子書房
- 谷島弘二(2005). 大学生における大学への適応に関する検討 人間科学研究, **27**, 19-27.