

大学新生を対象とした不安，社会的スキル，サポートの変化に関する研究

渡邊 賢二

鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 医療福祉学科

I はじめに

毎年，多くの学生が大学に入学してくる。中には家族を離れ初めて全く知らない土地で一人暮らしをする学生，高校時代とは比較にならないほど遠距離通学をする学生など様々な学生がいると考えられる。また学生は高校までに学習したこととは違った新しい専門的な教科を学習しなければならない。さらに友人関係も新しく構築しなければならない。これらのことは大学新生にとっては非常に不安なことであるに違いない。

これまでに対人不安やストレスに関する研究が多く行われてきている。対人不安傾向の高い人々は様々な対人関係を形成したり，深めたりできないということを多くの研究者¹⁾²⁾が指摘している。すなわち社会的スキルの不足が対人不安を招く要因の一つと考えられる。Segrin&Abramson³⁾は，社会的スキルの不足は，対人領域のストレスをより多く受ける結果をもたらす抑うつ状態，ひいてはうつ病発症を増加させると報告している。同様に，嶋田ら⁴⁾は高い社会的スキルはストレス反応の軽減効果があることを明らかにして

いる。これらの研究結果は不安やストレスを軽減，解消するには社会的スキルの獲得が非常に重要であることを指摘している。その他，小杉⁵⁾はストレスを軽減する要因の一つとして，他者からのソーシャルサポートの重要性を指摘している。

社会的スキルとソーシャルサポートの関係性の研究として，Cohen・Sherrod&Clark⁶⁾は社会的スキルがソーシャルサポートの形成と友人関係の深化に寄与するものであると報告している。また和田⁷⁾は社会的スキルの高い人はソーシャルサポートを多く受けることを明らかにしている。

これら一連の研究結果より，不安・ストレスと社会的スキルとソーシャルサポートには非常に密接な関係があると考えられる。

しかし，これまで大学新生を対象とした不安，社会的スキル，サポートの変化に関する研究はあまり見当たらない。

そこで，本研究は大学新生を対象として4月から5月にかけての不安，社会的スキル，サポートの変化，また4月，5月の不安と社会的スキルとサポートの関係を調査することを目的とする。これらの結果より4

月時、5月時の学生に対する援助や指導の一考察としたい。

II 方 法

1 調査対象

大学1年生77名(男子25名,女子52名)

2 調査時期

1回目の調査は4月上旬,2回目の調査は5月下旬に実施した。

3 調査方法

1回目の調査は第1回目の心理学の講義時に,2回目の調査は第1回目の調査から約2ヵ月後の心理学の講義時に実施した。講義時に質問紙を集団場面で配布し,調査の概要や協力の依頼を口頭で述べた後,質問紙への記入を開始させた。

4 質問紙の構成

1回目,2回目の調査は基本的属性項目(性別,現在の住居),不安に関する尺度と不安の内容,社会的スキル尺度,サポートに関する項目の質問を実施した。

(1) 基本的属性項目

性別と現在自宅で生活しているか。一人暮らしをしているかを質問した。

(2) 不安に関する尺度

STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY(以下STAIとする)の日本語版を使用した⁸⁾。状態不安尺度の20項目を4段階評定で回答を求めた。

不安の内容は,現在不安に感じていることをできるだけたくさん自由記述させ,最も不安に感じているものに○をつけさせた。

(3) 社会的スキル尺度

菊池⁹⁾が作成した18項目のうち9項目目と12項目目の「仕事」のところを「仕事または学習」という言葉に変更して用いた。5段階評定で回答を求めた。下位尺度は①初歩的なスキル,②高度なスキル,③感情

処理のスキル,④攻撃に代わるスキル,⑤ストレスを処理するスキル,⑥計画のスキル(以下番号で記す)である。

(4) サポートに関する質問項目

「入学してから現在まで,悩みや困ったことがあったとき,以下の①~⑦の人に相談をどれだけしたことがありますか。」〈①本学の友人〉〈②本学以外の友人〉〈③母親〉〈④父親〉〈⑤きょうだい〉〈⑥高校時の先生〉〈⑦本学の先生〉のサポート希求に対する質問7項目と,「入学してから現在まで,悩みや困ったことの相談をどれだけうけたことがありますか。」(以下〈相談をうけた〉とする)について4段階評定で回答を求めた。

III 結果と考察

1 尺度の信頼性

尺度の信頼性係数(α)は,STAIの1回目0.87,2回目0.93,社会的スキルの1回目0.79,2回目0.86,サポートに関する質問項目1回目0.62,2回目0.58であった。

2 STAI,社会的スキル,サポートの4月と5月の得点比較

STAI得点,社会的スキル得点・下位尺度得点,サポート項目得点の4月と5月の比較調査をするためにt検定を実施した。(表1)

結果,STAI得点,サポート希求合計得点,〈③母親〉〈④父親〉〈⑤きょうだい〉の各項目に有意差が認められた。また〈①本学の友人〉〈相談をうけた〉の項目にも有意差が認められた。

これらの結果より,4月から5月にかけての不安減少が明らかになった。またサポートを求める相手としても4月は本学以外の友人,すなわち以前からの友人にサポートを求めている学生が最も多かった。また4月には母親,父親,きょうだいといった家族に対してサポートを求めているが,5月には減少し,代わりに本学の友人にサポートを求める学生が非常に多くなっ

表1 STAI, 社会的スキル, サポート項目得点の変化 N=77

項目	4月得点	SD	5月得点	SD	t 値
STAI	47.91	10.09	40.71	12.00	5.27**
社会的スキル	55.12	8.51	55.82	10.34	-0.84
下位尺度①	8.62	2.50	8.74	2.62	-0.28
下位尺度②	9.64	1.96	9.78	2.18	-0.43
下位尺度③	9.00	2.05	9.12	2.03	-0.36
下位尺度④	9.08	2.04	9.13	2.27	-0.15
下位尺度⑤	9.01	2.00	9.18	2.34	-0.48
下位尺度⑥	9.77	2.19	9.87	2.60	-0.26
サポート希求合計	8.86	2.38	7.84	2.35	4.66**
①本学友人	2.03	0.96	2.91	0.88	-7.56**
②本学以外の友人	2.96	0.92	2.83	0.94	1.90
③母親	2.75	1.13	2.36	1.09	3.66**
④父親	1.79	0.86	1.55	0.74	2.66**
⑤きょうだい	1.84	0.97	1.64	0.89	2.70**
⑥高校時の先生	1.35	0.66	1.21	0.61	1.79
⑦本学の先生	1.12	0.40	1.09	0.40	0.53
相談を受けた	2.29	0.86	2.65	0.84	-3.66**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

た。これは入学して約2ヶ月が過ぎ、大学での友人関係も形成され友人間の仲も深まりつつあると考えられる。それに伴い相談を受ける学生も多くなったといえよう。

2 4月, 5月の STAI, 社会的スキル, サポートの基本的属性項目による比較

(1) 性差による比較

4月の調査結果より、社会的スキル下位尺度⑤ ($t = 3.03, p < 0.01$) ⑥ ($t = 2.39, p < 0.01$) において有意差が認められた。非難を処理する。集団圧力に対応する。といった〈⑤ストレスを処理するスキル〉、何をするかを定める。目標を設定する。といった〈⑥計画のスキル〉が男子の方が優れていた。

サポート項目に関して、〈③母親〉の項目 ($t = -2.66, p < 0.01$) において有意差が認められた。これは男子より女子の方が母親を身近な人と感じ、問題や悩みを抱えたときに相談相手として選択しているといえよう。

5月の調査結果より、STAI 得点 ($t = -1.92, p <$

0.10) に有意傾向が認められた。女子より男子の方が幾分不安を感じていなかったといえよう。社会的スキル項目に関して、下位尺度③ ($t = 2.77, p < 0.01$) ⑥ ($t = 2.24, p < 0.01$) のスキルにおいて有意差が認められた。4月時のスキル⑥に加えて、感情を表現する。他人の怒りを処理する。といった〈③感情処理のスキル〉も男子の方が優れていた。

サポート項目に関して、〈②本学以外の友人〉 ($t = -2.35, p < 0.05$) 〈③母親〉 ($t = -2.32, p < 0.05$) の項目において有意差が認められた。本学以外の友人に対する相談は、男子は4月には非常に相談頻度が高かったが、5月には減少している。一方、女子は4月と5月の本学以外の友人に対する相談頻度はほとんど変化していないため、有意差が認められたといえよう。すなわち、男子は4月にはこれまでの友人に相談をしていたが、5月には相談相手の中心が本学の友人に変化したと考えられる。女子は4月の相談相手の中心がこれまでの友人であったのが、5月にはこれまでの友人と本学の友人の両方に相談をしているといえよう。

(2) 住居による比較

4月の時点では STAI, 社会的スキル, サポート項

目すべての質問項目において有意差は認められなかった。

5月の調査結果より、社会的スキル ($t = -2.17, p < 0.05$), 下位尺度② ($t = -2.72, p < 0.01$) に有意差が認められた。これは一人暮らしをする学生はこれまでの家庭での生活と違って、自分ひとりで何事も行う必要があるからではないかと考えられる。特に何かに参加したり、何かがあったら謝ったりするといった〈②高度なスキル〉を必要な場合が日常生活において頻繁にあったのではないかと考えられる。

サポートのすべての項目において有意差は認められなかったが、一人暮らしをする学生の方が、サポート項目の得点が少し高い。特に〈①本学の友人〉の項目においては高かった。これは大学内での友人関係も構築されてきた結果ではないかと考えられる。したがって相談頻度も高くなったといえよう。

3 4月, 5月の不安内容の記述

表2に4月と5月に学生が最も不安に感じていた内容を8カテゴリーに分類し、記述人数(%)を記載した。

4月は〈学習に関して〉と〈友人関係〉の不安がほとんど同数であったが、5月は〈学習に関して〉が40%を超える割合で最も大きな不安になっていた。5月になると友人との交友も深まり、友人関係も安定したため、友人関係に対する悩みが若干減少していると考えられるが、〈学習に関して〉は大学に入学して新しい教科を学習し徐々に学習の難しさを感じてきているのか

表2 4月, 5月の不安内容

内 容	4月人数	(%)	5月人数	(%)
学習に関して	27	35.0	32	41.5
友人関係	26	33.8	18	23.4
生活習慣	12	15.6	6	7.8
部活のこと	2	2.6	3	3.9
将来のこと	2	2.6	4	5.2
アルバイトのこと	5	6.5	0	0
自分自身の問題	2	2.6	3	3.9
恋 愛	0	0	5	6.5
な し	1	1.3	6	7.8

もしれない。

〈生活習慣〉についての不安も半減している。4月当初は新しい環境での生活に不安を感じていたが、5月にはその環境にも慣れてきたのではないかと考えられる。

〈アルバイト〉についての不安は4月に感じていた学生もいるが5月は全くなくなっている。これも4月当初は新しく始めたアルバイトに不安を感じていたが、5月には慣れたのではないかと考えられる。

〈恋愛〉についての不安は、4月は全くなかったが、5月には増加している。これは入学してから約2ヶ月過ぎて大学内で新しい恋愛が始まったことと、遠距離恋愛を継続しているカップルに、様々な男女間の問題が生じてきていると考えられよう。

4 4月時と5月時の STAI, 社会的スキル, サポートの関係

4月時と5月時の STAI, 社会的スキル, サポートにどのような関係があるのかを調査するため相関関係を求めた。

4月と5月の STAI と社会的スキル, 社会的スキル下位尺度の相関関係を求めた。結果、4月と5月の STAI と社会的スキルとの間に負の相関関係が認められた。また4月は STAI と社会的スキル下位尺度のすべての項目、5月は下位尺度②③④⑤⑥の項目において負の相関関係が認められた。(表3-1)

これらは、不安が高い学生ほど社会的スキルが不足

表3-1 4月, 5月の STAI と社会的スキルの相関関係

	STAI 4月	STAI 5月
社会的スキル	-0.64**	-0.45**
下位尺度①	-0.36**	-0.19
下位尺度②	-0.55**	-0.46**
下位尺度③	-0.43**	-0.40**
下位尺度④	-0.40**	-0.40**
下位尺度⑤	-0.52**	-0.32**
下位尺度⑥	-0.31**	-0.27*

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

していると言えよう。すなわち、これまでの多くの研究結果を示唆しているといえる。

4月と5月のSTAIとサポート項目との相関関係を求めた。結果、4月においてはSTAIとサポート項目の関係は見出せなかった。〈相談をうけた〉と〈①本学の友人〉〈②本学以外の友人〉との間に正の相関関係が認められた。5月においてはSTAIと〈①本学の友人〉との間に負の相関関係が認められた。〈相談をうけた〉と〈①本学の友人〉〈②本学以外の友人〉との間に正の相関関係が認められた。(表3-2)

これらより、4月の時点では不安の高さと相談頻度との関係は見出せなかったが、5月になると本学の友人に相談している学生ほど不安を感じていなかった。すなわち入学して約2ヶ月が過ぎ、問題や悩みを感じたときに相談できる友人もでき、不安を解消できる存在になっていたのではないかと考えられる。また4月と5月の両月とも本学の友人や本学以外の友人に相談している学生ほど相談をうけていることは、自己開示の返報性¹⁰⁾の結果と考えられる。

4月時の社会的スキル下位尺度と各サポート項目との相関関係を求めた。結果、〈スキル③〉と〈②本学以外の友人〉〈⑥高校時の先生〉との間、〈スキル④〉と〈②本学以外の友人〉〈⑥高校時の先生〉との間、〈スキル⑤〉と〈⑥高校時の先生〉との間に正の相関関係が認められた。(表3-3)

5月時の社会的スキル下位尺度と各サポート項目との相関関係を求めた。結果、〈スキル①〉と〈①本学の友人〉〈相談をうけた〉との間、〈スキル②〉と〈①本学の友人〉〈相談をうけた〉との間、〈スキル③〉と〈①本学の友人〉との間、〈スキル④〉と〈①本学の友人〉〈④父親〉〈相談をうけた〉との間、〈スキル⑤〉と〈①本学の友人〉〈相談をうけた〉との間に正の相関関係が認められた。(表3-4)

これらより、4月には社会的スキルを獲得している学生ほど本学以外の友人や高校時の先生といったこれまでの信頼できる人に相談をしていたが、5月になると社会的スキルを獲得している学生ほど本学の友人に相談しており、相談もうけている。すなわち、社会的

表3-2 4月、5月のSTAIとサポート項目との相関関係

	STAI 4月	STAI 5月	相談うけた4月	相談うけた5月
①本学友人	-0.22	-0.28*	0.23*	0.42**
②友人	-0.11	-0.05	0.33**	0.28*
③母親	0.08	0.18	0.20	0.10
④父親	-0.10	-0.06	0.19	0.06
⑤きょうだい	0.17	0.16	0.15	0.13
⑥高校時先生	-0.10	-0.14	0.19	0.04
⑦本学の先生	0.12	0.02	-0.02	-0.10
相談をうけた	-0.08	0.10	—	—

*p < 0.05, **p < 0.01

表3-3 4月の社会的スキルとサポート項目との相関関係

	スキル①	スキル②	スキル③	スキル④	スキル⑤	スキル⑥
①本学友人	-0.04	0.04	0.11	0.08	0.19	0.03
②友人	0.22	0.16	0.35**	0.36**	0.21	-0.09
③母親	0.11	-0.11	-0.03	0.09	-0.12	-0.19
④父親	0.12	-0.04	0.00	0.21	-0.05	-0.04
⑤きょうだい	-0.11	-0.05	0.03	0.04	-0.07	0.06
⑥高校時先生	0.08	0.02	0.30**	0.28*	0.25*	0.01
⑦本学の先生	-0.11	-0.08	0.05	-0.04	-0.09	0.02
相談をうけた	0.08	0.18	0.08	0.12	-0.04	0.12

*p < 0.05, **p < 0.01

表3-4 5月の社会的スキルとサポート項目との相関関係

	スキル①	スキル②	スキル③	スキル④	スキル⑤	スキル⑥
①本学友人	0.30**	0.44**	0.48**	0.43**	0.36*	0.09
②友人	0.03	0.05	0.11	0.09	0.19	0.05
③母親	0.03	-0.04	-0.04	0.06	-0.13	-0.12
④父親	0.16	0.13	0.09	0.25*	0.13	0.02
⑤きょうだい	-0.07	-0.15	-0.18	-0.05	-0.21	-0.11
⑥高校時先生	0.03	0.01	0.05	0.10	0.07	0.02
⑦本学の先生	-0.09	-0.11	0.07	0.01	-0.13	0.06
相談をうけた	0.27**	0.29**	0.17	0.27*	0.24*	0.08

*p<0.05, **p<0.01

スキルを獲得している学生は4月の時点ではまだ友人形成ができておらず、これまでの信頼できる人に相談をしていたが、5月には信頼できる友人もでき、相談相手が増えたと考えられる。

5 不安の変化と社会的スキル下位尺度との関係

4月から5月にかけての不安の変化が、社会的スキル下位尺度のどの要因に規定されているのか明らかにするために、4月のSTAI得点から5月のSTAI得点を引いた値を従属変数とし、社会的スキル下位尺度6項目の4月の得点から5月の得点を引いた値を説明変数として求めた。(表4)

重回帰分析の結果、〈スキル②〉の得点が増加しているほどSTAI得点が減少していることが明らかになった。すなわち「高度なスキル」を獲得することができた学生ほど4月から5月にかけての不安度が減少している。

この結果より、何かに参加したり、何かあったときに謝罪できたり、人に指示できたりする学生ほど不安が低いことから、約2ヶ月間で大学生活における良好な友人関係や部活動への参加、新しい土地での生活など早く広く深く溶け込むことができた学生は不安が低いのではないかといえよう。

表4 重回帰分析の結果

従属変数：△STAI	
説明変数	β
①初歩的なスキル	1.12
②高度なスキル	-4.31**
③感情処理のスキル	0.36
④攻撃に代わるスキル	0.18
⑤ストレスを処理するスキル	0.35
⑥計画のスキル	-0.42
重相関係数	R=0.52
決定係数	R ² =0.27
決定係数調整後	=0.21

**p<0.01

△：1回目から2回目にかけての変化量

IV まとめ

本研究より以下の点が明らかになった。

- 1 不安は4月から5月にかけて非常に減少した。不安内容においては4月には友人関係と学習に関する事、5月には学習に関する事が最も多かった。
- 2 相談相手として、4月には男子は今までの友人、女子は今までの友人と母親に相談頻度が高かった、5月には男子は本学の友人に、女子は今までの友人と本学の友人と母親に相談頻度が高くなった。
- 3 一人暮らしの学生は4月より5月の方が社会的スキルを獲得していた。
- 4 社会的スキルを獲得している学生ほど、4月には本学以外の友人や高校時代の先生に相談しているが、5月には本学の友人に変化し、また不安も感じていなかった。

5 「高度なスキル」を獲得している学生ほど4月から5月にかけての不安度が減少した。

これらより, 4月は不安が高いため援助やサポートの必要性がある。その上, 社会的スキルを獲得していない学生は不安が高く, サポートを求める頻度が低い。ため教職員による援助やサポートがより一層必要ではないかと考えられる。

参考文献

- 1) Jones, W. H. & Russell, W. D.: The social reticence scale: a measurement of shyness: *Journal of Personality Assessment*, 46: 629-631 (1982)
- 2) Leary, M. R. & Dobbins, S. E.: Social anxiety, sexual behavior, and contraceptive use: *Journal of Personality and Social Psychology*, 45: 1347-1354 (1983)
- 3) Segrin, C. & Abramson, L. Y.: Negative reactions to depressive behavior: *Journal of Abnormal Psychology*, 103: 655-668 (1994)
- 4) 嶋田洋徳・戸ヶ崎泰子・岡安孝弘他: 児童の社会的スキル獲得による心理的ストレス軽減の効果, *行動療法研究*, 22: 9-22 (1996)
- 5) 小杉正太郎: ストレス緩衝要因の研究動向・ストレス研究の基礎と臨床, 至文堂, 166-172 (1999)
- 6) Cohen, S.・Sherrod, D. R. & Clark, M. S.: Social skills and the stress-protective role of social support: *Journal of Personality and Social Psychology*, 55: 991-1008 (1988)
- 7) 和田 実: 対人的有能性とソーシャルサポートの関連—対人的有能な者はソーシャルサポートを得やすいか?—, *東京学芸大学紀要第1部門 教育科学*, 42: 183-195 (1991)
- 8) 堀洋道, 松井豊他: 心理測定尺度集Ⅲ, サイエンス社, 183-187 (2001)
- 9) 菊池章夫: また思いやりを科学する—向社会的行動の心理とスキル—, 川島書店, 185-207 (1998)
- 10) 土田昭司: 対人行動の社会心理学, 北大路書房, 14-16 (2001)

A study on the change of anxiety, social skills and supports in freshmen at a university

Kenji WATANABE

Department of Medical Welfare, Faculty of Health Science, Suzuka University of Medical Science

Key Words: anxiety, social skills, supports, change, freshmen

Abstract

The purpose of this study is to investigate the change and relation of anxiety, social skills and supports from April till May in freshmen at a university.

Major findings are as follows ;

- (1) Anxiety decreased for about two months. The contents of anxiety were about the friendships and the learning in April and about the learning in May.
- (2) As advisors, males had friends and teachers in high school days in April but friends at the university in May, and females had friends in high school days but them and friends at the university in May.
- (3) Students living alone got social skills more May than April.
- (4) Students getting social skills consulted friends and teachers in high school days in April but friends at the university in May and didn't feel anxiety, too.
- (5) Students getting "advanced skills" decreased anxiety for about two months.