

[研究ノート]

短期大学女子学生の心配

Worries of female junior college students

柴田 雄 企

Shibata Yuki

ABSTRACT

This study investigated the worries of female junior college students. Participants were 53 female junior college students. They answered the Japanese version of the Penn State Worry Questionnaire (PSWQ) and the Japanese version of the Worry Domain Questionnaire (WDQ). As a result, it was found that female junior college students tend to worry about failing, being late, having no confidence, not being able to get a good job and not being in time for deadlines.

Key words: worry, Penn State Worry Questionnaire, Worry Domain Questionnaire, female junior college students

目 的

心配は、DSM-III-R（精神疾患の分類と診断の手引第3版改訂版；American Psychiatric Association, 1987）の全般性不安障害の診断基準において主症状として規定され、注目されるようになった。

不安は認知、行動、生理という3つの成分からなるが（Lang, 1971）、心配はそのうちの認知的成分であるとされている。

心配には日常的に誰もが経験するレベルから、DSM-V（DSM-5精神疾患の診断・統計マニュアル；American Psychiatric Association, 2013）における全般不安症/全般性不安障害（Generalized Anxiety Disorder）のように、心配を制御することが難しくなり、日常生活に支障をきたすレベルまでである。全般不安症と病的ではない不安の鑑別特徴としては、心理社会的機能に意味のある障害があるか、心配の広範さ、顕著さ、持続時間、身体症状を伴うか等があげられている（American Psychiatric Association, 2013）。

心配には、能動的側面（問題解決志向性）と受動的側面（制御困難性）がある。杉浦（1999）は、問題解決志向性は制御困難性を抑制する効果とともに、問題が解決されないという認知的評価（未解決感）を強めることを通じて制御困難性を促進する効果も持つことを見出した。

また、心配に関するメタ認知的信念（心配の機能や性質について、どのように捉えているかをテーマとする信念）についても研究が行われてきている。心配に関するメタ認知的信念が、心配に対する評価を促進し、その心配内容に多くの注意資源を要させることで心配を維持させることが報告されている（Cartwright-Hatton & Wells, 1997）。また、ネガティブなメタ認知的信念は、認知的覚醒を媒介し、入眠困難と関連していることを示した報告もある（原ら, 2020）。

本研究では、短期大学女子学生の心配の程度と心配の内容についての基礎資料を得るため、Penn State Worry Questionnaire日本語版と日本語版Worry Domain Questionnaire（大学生用）を用いて、質問紙調査を行うことにした。

方 法

短期大学生を対象に授業時間の一部を利用して、質問紙を集団実施した。第1回目の調査は2011年5月に行った。第2回目の調査は2011年7月に実施した。第1回目の調査については、回答に不備のあるものを除き、女子学生53名を分析対象とした。平均年齢は19.08歳（18歳～22歳）であった。対象者は専門科目「臨床心理学」の2011年度の受講学生であり、授業の中の1コマで心配について受講している者である。

第1回目と第2回目の比較については、マッチングができ、回答に不備のなかった24名を分析対象とした。第1回目と第2回目の質問紙の内容は共通であり、以下の通りである。

(1) 基本属性：年齢、性別。

(2) Penn State Worry Questionnaire日本語版（以下、PSWQ）

PSWQは心配の程度を測定できる自己評定式尺度である。本岡ら（2009）による日本語版を用いた。5件法で使用した（「全く当てはまらない（1）」、「めったに当てはまらない（2）」、「少し当てはまる（3）」、「しばしば当てはまる（4）」、「非常に当てはまる（5）」）。16項目から成り、得点が高いほど心配の程度が強いと解釈される。

(3) 日本語版Worry Domain Questionnaire（大学生用）（以下、WDQ）

Tallisら（1992）が作成したWorry Domain Questionnaireの、鈴木（2004）による日本語版を用いた。WDQは非病理的な心配の程度を測定するとされている。関係、自信の欠如、未来への目的の無さ、仕事への不適応、生計の5つの下位尺度から成る。各5項目、計25項目から構成される。回答は5段階評定（「全く心配しない（0）」、「めったに心配しない（1）」、「少し心配する（2）」、「しばしば心配する（3）」、「非常に心配する（4）」）で求めた。各下位尺度の得点は0点から20点の範囲に分布する。得点が高いほど心配の程度が強いと解釈される。

結 果

尺度の信頼性について確認するため、同様の調査を2回実施した。まず、第1回目の調査結果について報告し、次に第1回調査と第2回調査を比較した結果を報告する。

1. 第1回調査の結果

(1) PSWQの結果

PSWQの結果を表1に示した。*がついている項目は逆転項目であり、表中の平均値は逆転後の数値である。本研究の対象者のPSWQの合計の平均値は52.74であった。

表1 PSWQの結果 (n=53)

項目	平均値	SD
私はもしすべてを行う十分な時間がなければ、そのことについて心配しない*	3.19	1.13
私は自分の心配事で押しつぶされそう	3.43	1.08
私は何事にも心配しないほうである*	3.79	1.01
私を心配させる状況がたくさんある	3.55	0.93
私は心配すべきではないとわかっているが、どうしても心配してしまう	3.32	1.05
私はプレッシャーを感じると、とても心配になる	3.96	0.88
私はいつも何かを心配している	3.00	1.13
私にとっては心配事を一掃することは簡単だと思う*	3.75	0.85
私はひとつのことを終えるとすぐにほかにしなければならぬことすべてについて気にしはじめる	3.04	1.13
私は何事についても心配しない*	4.13	0.86
私は心配事についてどうしようもないときは、それ以上に心配しない*	3.04	0.98
私は生まれてこのかた、ずっと心配性だった	2.92	1.05
私はずっと何か心配事を抱えてきたことに気づいた	2.62	0.97
私はいったん、心配しはじめたら止まらない	3.15	0.99
私はいつも何かを心配している	2.79	0.99
私は計画したことがすべて終わるまで心配である	3.04	1.02
合計	52.74	10.47

(2) WDQの結果

WDQの下位尺度ごとの結果を表2に、項目ごとの結果を表3に示した。

表2 WDQの下位尺度の平均値 (n=53)

下位尺度	平均値	SD
関係	10.08	4.16
自信の欠如	11.21	4.01
未来への目的のなさ	11.57	3.47
仕事への不適応	12.77	3.67
生計	10.15	3.95

表3 WDQの各項目の平均値 (n=53)

	項目	平均値	SD
関係	1. 親しい友達を失うかもしれないこと	2.21	1.39
	6. 異性に魅力的に思われないこと	1.85	0.93
	11. 家族が私を怒ったり私のすることを認めないかもしれないこと	2.00	1.13
	16. 人と安定した関係を維持するのが難しいこと	2.45	1.17
	21. 愛されていないこと	1.57	1.22
自信の欠如	2. 自分の意見を表したり主張したりできないこと	2.09	1.13
	7. 人に認められないかもしれないこと	2.57	1.17
	12. 自信がないこと	2.62	1.06
	17. まぬけに思われるようなことをしてしまうかもしれないこと	1.81	1.11
	22. なんとなく安心できないということ	2.11	1.07
未来の目標のなさ	3. 大きな目標を決して達成できないだろうこと	2.49	1.07
	8. これまであまり目標を達成できなかったこと	2.21	1.04
	13. 出世がうまくいかない (いい仕事につけない) こと	2.75	1.19
	18. 人生に目的がないこと	2.00	1.04
	23. 集中力が低いということ	2.11	0.99
仕事への不適応	4. 仕事の約束 (先生との約束やアルバイトなど) の時間に遅れるかもしれないこと	2.66	1.11
	9. 仕事 (宿題やレポートなど) がまだ終わっていないこと	2.72	0.91
	14. 仕事 (授業やアルバイトなど) で失敗してしまうこと	2.83	0.96
	19. 仕事 (勉強やアルバイト) を十分にしていないこと	2.17	1.00
	24. 与えられた仕事 (レポートなど) を着実にこなせないかもしれないこと	2.40	1.08
生計	5. お金が足りなくなってしまうかもしれないこと	2.57	1.12
	10. 必要と思われるものに支払うお金の余裕が無いこと	2.58	1.05
	15. お金が足りないため、休日に十分に遊んだり旅行に行ったりできないこと	1.62	0.99
	20. 生活水準 (生活環境等) がよくないこと	1.60	1.03
	25. 生活費に関わる請求 (家賃、光熱費、通信費など) や買い物の請求を支払いきれないこと	1.77	1.30

2. 第1回調査と第2回調査の結果比較

第1回調査と第2回調査の比較については、マッチングができ、回答に不備のなかった24名を分析対象とした。

(1) PSWQの結果

PSWQの項目ごとに比較した結果を表4に示した。項目2「私は自分の心配事で押しつぶされそうだ」($t(23) = 2.60, p < .05$)と項目3「私は何事にも心配しないほうである」($t(23) = 2.63, p < .05$)において有意差がみられ、第2回(7月)の方が第1回(5月)より低かった。

表4 第1回(5月)と第2回(7月)のPSWQの比較(n=24)

	項目	第1回	t値	第2回
1	私はもしすべてを行う十分な時間がなければ、そのことについて心配しない(逆)	3.29	n.s.	3.33
2	私は自分の心配事で押しつぶされそうだ	3.54	2.60*	3.00
3	私は何事にも心配しないほうである(逆)	4.04	2.63*	3.63
4	私を心配させる状況がたくさんある	3.63	n.s.	3.38
5	私は心配すべきではないとわかっているが、どうしても心配してしまう	3.46	n.s.	3.21
6	私はプレッシャーを感じると、とても心配になる	3.96	n.s.	3.63
7	私はいつも何かを心配している	3.13	n.s.	3.17
8	私にとっては心配事を一掃することは簡単だと思う(逆)	3.92	n.s.	3.88
9	私はひとつのことを終わるとすぐにほかにしなければならぬことすべてについて気にしはじめる	3.42	n.s.	3.17
10	私は何事についても心配しない(逆)	4.17	n.s.	4.21
11	私は心配事についてどうしようもないときは、それ以上に心配しない(逆)	3.00	n.s.	3.13
12	私は生まれてこのかた、ずっと心配性だった	2.79	n.s.	2.92
13	私はずっと何か心配事を抱えてきたことに気づいた	2.79	n.s.	2.88
14	私はいったん、心配しはじめたら止まらない	3.13	n.s.	3.00
15	私はいつも何かを心配している	3.08	n.s.	3.04
16	私は計画したことがすべて終わるまで心配である	3.25	n.s.	3.21
	合計	54.58	n.s.	52.75

* $p < .05$

(2) WDQの結果

WDQの下位尺度ごとに比較した結果を表5に、項目ごとに比較した結果を表6に示した。下位尺度では、「関係」($t(23) = 3.02, p < .01$)と「自信の欠如」($t(23) = 3.63, p < .01$)において有意差がみられ、第2回(7月)の方が第1回(5月)より低かった。

項目ごとの結果では、「自信の欠如」の「人に認められないかもしれないこと」($t(23) = 3.00, p < .01$)と「自信がないこと」($t(23) = 3.72, p < .01$)、および「未来の目的のなさ」の「出世がうまくいかない(いい仕事につけない)こと」($t(23) = 2.39, p < .05$)で有意差がみられ、いずれも第2回(7月)の方が第1回(5月)より低かった。

表5 第1回(5月)と第2回(7月)のWDQの下位尺度の比較(n=24)

因子	第1回	t値	第2回
関係	10.88	3.02**	9.58
自信の欠如	11.79	3.63**	10.04
未来への目的のなさ	11.88	n.s.	11.04
仕事への不適応	13.33	n.s.	12.38
生計	10.67	n.s.	10.04

** $p < .01$

表6 第1回(5月)と第2回(7月)のWDQの各項目の比較(n=24)

	項目	第1回	t値	第2回
関係	1. 親しい友達を失うかもしれないこと	2.46	n.s.	2.17
	6. 異性に魅力的に思われないこと	1.92	n.s.	1.75
	11. 家族が私を怒ったり私のすることを認めないかもしれないこと	2.21	n.s.	1.88
	16. 人と安定した関係を維持するのが難しいこと	2.71	1.78+	2.38
	21. 愛されていないこと	1.58	n.s.	1.42
自信の欠如	2. 自分の意見を表したり主張したりできないこと	2.29	n.s.	2.25
	7. 人に認められないかもしれないこと	2.83	3.00**	2.29
	12. 自信がないこと	2.67	3.72**	2.04
	17. まぬけに思われるようなことをしてしまうかもしれないこと	1.71	n.s.	1.46
	22. なんとなく安心できないということ	2.29	n.s.	2.00
未来の目標のなさ	3. 大きな目標を決して達成できないだろうこと	2.54	n.s.	2.46
	8. これまであまり目標を達成できなかったこと	2.21	n.s.	2.04
	13. 出世がうまくいかない(いい仕事につけない)こと	2.96	2.39*	2.33
	18. 人生に目的がないこと	2.00	n.s.	1.96
	23. 集中力がないということ	2.17	n.s.	2.25
仕事への不適応	4. 仕事の約束(先生との約束やアルバイトなど)の時間に遅れるかもしれないこと	2.83	n.s.	2.71
	9. 仕事(宿題やレポートなど)がまだ終わっていないこと	2.79	n.s.	2.63
	14. 仕事(授業やアルバイトなど)で失敗してしまうこと	2.92	n.s.	2.54
	19. 仕事(勉強やアルバイト)を十分にしていないこと	2.38	n.s.	2.08
	24. 与えられた仕事(レポートなど)を着実にこなせないかもしれないこと	2.42	n.s.	2.42
生計	5. お金が足りなくなってしまうかもしれないこと	2.67	n.s.	2.42
	10. 必要と思われるものに支払うお金の余裕が無いこと	2.71	1.99+	2.33
	15. お金が足りないため、休日に十分に遊んだり旅行に行ったりできないこと	1.83	n.s.	1.88
	20. 生活水準(生活環境等)がよくないこと	1.71	n.s.	1.67
	25. 生活費に関わる請求(家賃、光熱費、通信費など)や買い物の請求を支払いきれないこと	1.75	n.s.	1.75

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

考 察

1. 第1回調査の結果

(1) PSWQの結果

本研究の対象者のPSWQの合計の平均値は52.74であった(表1)。本岡ら(2009)では、大学生、専門学校生、社会人の平均値が男性43.80、女性47.80であった。また、健常者群の平均値が43.42であり、不安障害者群の平均値が51.67であったことから、臨床患者群と健常者群の弁別に、PSWQ日本語版が有用であると述べている。しかし、本研究の対象者の平均値は本岡ら(2009)の臨床患者群と同程度であった。これは本研究の対象者の多くが第1回調査の時点(5月)でおそらく就職活動中であったためではないかと考えられる。就職活動のストレスについては、男子学生より女子学生が大きなストレスを受けていることや、短期大学生の就職活動の満足感が低いことが示唆されている(梅澤, 2000)。

短期大学女子学生の心配の程度が非常に高く、本岡ら(2009)の報告にあった、臨床群と同程度であることが示唆された。2011年度はリーマンショックと東日本大震災の影響もあり、就職超氷河期と言われている代であることが、この結果に関係していると考えられる。他の年度でも調査を実施し、再度、検討することが必要であると考えられる。

(2) WDQの結果

大学生を対象に調査した、鈴木(2004)では、WDQの結果は「関係」が9.6、「自信の欠如」が9.0、「未来への目的の無さ」が8.7、「仕事への不適応」が11.8、「生計」が9.5であった。本研究の対象者は、いずれの下位尺度においても、鈴木(2004)の結果より値が高かった(表2)。このことも本研究の対象者の多くがおそらく第1回調査の時点で就職活動中であったためではないかと考えられる。

項目ごとの結果(表3)を見ると「仕事の不適応」の「仕事(勉強やアルバイト)で失敗してしまうこと(2.83)」「仕事(勉強やアルバイト)がまだ終わってないこと(2.72)」「仕事(勉強やアルバイト)の時間に遅れるかもしれないこと(2.66)」の値が高かった。また、「未来の目的のなさ」の「出世がうまくいかない(いい仕事につけない)こと(2.75)」と「自信の欠如」の「自信がないこと(2.62)」も値が高かった。短期大学女子学生が、これらの内容について心配する程度が高いことがうかがわれる。

2. 第1回調査と第2回調査の結果比較

第1回調査と第2回調査を比較したところ、ほとんどの項目で有意差はみられず、PSWQとWDQの信頼性の高さが示唆された。有意差がみられたのは、PSWQの2項目(表4)とWDQの3項目であった。PSWQでもWDQでも、心配の程度がわずかではあるが下がる方向の変化であった。

この変化は、おそらく、対象者の中に、2回の調査の間において、就職活動で内定を得た者がいるためではないかと考えられる。第1回調査と第2回調査の間に、対象者は心配についての授業を1コマ受講しているが、その影響は、対照群を設けていなかったため不明である。なお、授業の内容は、認知行動療法の視点から、心配へのコーピングについて紹介するものであった。ドーン(2009)による「だいじょうぶ自分でできる心配の追い

払い方ワークブック」を参考にして、心配性の要素、生産的な心配性と非生産的な心配性について説明し、心配への対処法として、セルフ・モニタリング、心配性のコントロールにコミットするかどうかの判断、心配タイムの設定、心配の外在化、リラクゼーション方法を紹介した。

引用文献

- American Psychiatric Association 1987 Quick reference to the diagnostic criteria from DSM-III-R. Washington, DC: American Psychiatric Association. 高橋三郎・花田耕一・藤縄 昭 (訳)
1988 DSM-III-R 精神障害の分類と診断の手引 医学書院
- American Psychiatric Association 2013 Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition (DSM-5). Washington, DC: American Psychiatric Association. 高橋三郎・大野 裕 (監訳)
2014 DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル 医学書院
- Cartwright-Hattons S, Wells A. 1997 Beliefs about worry and intrusion: the Meta-Cognitions Questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders* 11, 279-296
- ドーン・ヒューブナー 2009 だいじょうぶ自分でできる心配の追い払い方ワークブック 子どもの認知行動療法1 明石書店
- 原真太郎・山本隆一郎・田中圭介・野村 忍 2020 大学生における心配に関するメタ認知的信念と入眠困難との関連—認知的覚醒を媒介とした検討— 心身医, 60, 241-248
- Lang, P. J. 1971 The application of psychophysiological methods to the study of psychotherapy and behavior modification. In A. E. Bergin & S. L. Garfield Eds., *Handbook of psychotherapy and behavior change: An empirical analysis*, New York: Wiley.
- 本岡寛子・松見淳子・林 敬子 2009 「心配」の自己評定式質問紙—Penn State Worry Questionnaire (PSWQ) 日本語版の信頼性と妥当性の検討— カウンセリング研究, 42, 247-255
- 杉浦義典 1999 心配の問題解決志向性と制御困難性の関連 教育心理学研究, 47, 191-198.
- 鈴木公啓 2004 日本人大学生の心配について—Worry Domain Questionnaireに基づく日本語版WDQ (大学生用)の作成の試みを通して パーソナリティ研究, 12, 73-81
- Tallis, F., Eysenck, M., & Mathews, A. 1992 A questionnaire for the measurement of nonpathological worry. *Personality and Individual Differences*, 13, 161-168
- 梅澤佳子 2000 就職活動が短期大学生(女子)に与える精神的ストレスの解析 湘南国際女子短期大学紀要, 7, 37-44