

【原著】

睡眠とストレスコーピング —大学生の健康調査から—

中村友美¹、村松公美子²、宮岡 等³¹医療法人白日会 黒川病院²新潟青陵大学大学院臨床心理学研究科³北里大学医学部精神科

(受付：平成 22 年 11 月 8 日)

(受理：平成 22 年 11 月 10 日)

要 旨

ストレスによって健康上の問題が引き起こされることがある。その 1 つには睡眠を挙げることができ、睡眠を良好に維持するためにも、ストレスにどのように対処し、低減させるかが問題となる。そこで、本研究では、大学生と専門学校生を対象として、昭和式コーピング尺度とピッツバーグ睡眠質問票 (PSQI) からなる質問票を施行した。その結果、PSQI 総得点の高低群間で、昭和式コーピング尺度の「八つ当たり」において正の有意差があり、「気晴らし」において負の有意差があった。このことから、睡眠評価が悪いと陰性的情動発散である「八つ当たり」を使用する傾向が強く、睡眠評価が良好であると積極的情動発散である「気晴らし」を使用する傾向が強いことが明らかとなった。また、ストレスコーピング方略については、性差間で「援助希求」「八つ当たり」「気晴らし」において有意差が見られ、女性の方がこれらを使用する傾向が強いことが示唆された。

キーワード：睡眠、ストレスコーピング、大学生、PSQI

緒 言

ストレスによって健康上の問題が引き起こされることがあるが、その 1 つには睡眠を挙げることができ、睡眠を良好に維持するためにも、ストレスにどのように対処し、ストレスを低減させるかが問題となる。そこで、本研究では、ストレスの対処法であるストレスコーピングと睡眠との関係性を調べることにした。

先行研究¹⁾では、ストレスを低減することにより、入眠潜時の延長および中途覚醒の増加抑制、熟眠感を得られることが明らかにされている。また、ストレス反応が高かったとしても、問題解決的コーピングよりも情動中心的コーピングを使用する方が入眠や睡眠維持が良好であったことも明らかにされている。

目 的

心理的ストレスを受けた時、その対処の仕方によって睡眠に影響が出るかどうかを、質問票を用いて調べることを目的とする。研究を行う上で、情動中心的コーピングをどれだけ適切に使用するかということが必要であると考えられる。したがって、①情動中心的コーピングを使用すればするほど、睡眠が良好になり、②情動中心的コーピングをあまり使用せず、問題解決的コーピングを使用するほど、睡眠に悪影響を与えると想定される。また、男女ではホルモンバランスが異なることから、③日常苛立ち事強度、コーピング方略、睡眠良好性は男女間に差があることが想定される。

方 法

1. 対象

本調査では、学生 277 人（男性:51 人、女性:226 人、年齢:19.92 ± 0.99 歳）に質問票を行い、①ストレスコーピング方略評価、②睡眠評価の 2 点について調査した。倫理的配慮として、対象には、本研究の趣旨を説明し、同意が得られた者だけに調査を行った。

2. 調査方法

質問票には、昭和大式コーピング尺度（35 項目）、ピッツバーグ睡眠質問票（以下 PSQI とする）を用い、回答を求めた。この場合、昭和大式コーピング尺度の「挑戦」が S. ラザルスの問題中心コーピングに相当し、「八つ当たり」と「気晴らし」が情動中心コーピングに相当すると考えられる。なお、PSQI は総得点が低いほど睡眠が良好であると評価され、本調査では、基準点

（カットオフポイント）において 5.5 を用いた²⁾。

3. 分析

データ解析は、統計ソフト SPSS（ver.14.0）を用いて行った。

結 果

ストレスコーピング方略と睡眠評価の関係においては、PSQI 総得点を基準点で高低群に分け、昭和大式コーピング尺度の各ストレスコーピング方略の合計点について、対応のない *t* 検定（両側）を施行した。その結果、「八つ当たり」が PSQI 総得点高低群間で正の有意差を認めた ($t(277) = 2.82, p = .005$)。「気晴らし」については、PSQI 総得点高低群間で負の有意差を認めた ($t(277) = -2.17, p = .031$)。すなわち、PSQI 高群の方が PSQI 低群よりも「八つ当たり」の平均値が高く、また、PSQI 低群の方が PSQI 高群

表 1 PSQI 高群・PSQI 低群におけるストレスコーピング方略

	PSQI 高群 n = 170		PSQI 低群 n = 109		t 値	P
	平均	SD	平均	SD		
挑戦	15.23	6.19	15.58	5.58	-.48	.63
援助希求	7.21	2.62	7.11	2.88	.29	.78
あきらめ	8.05	2.98	7.46	2.76	1.65	.10
八つ当たり	5.78	3.34	4.61	3.46	2.82	.005(**)
気晴らし	17.72	5.96	19.35	6.40	-2.17	.031(*)
治療	.81	2.17	.67	1.41	.58	.56

** $P < .01$, * $P < .05$, 両側検定

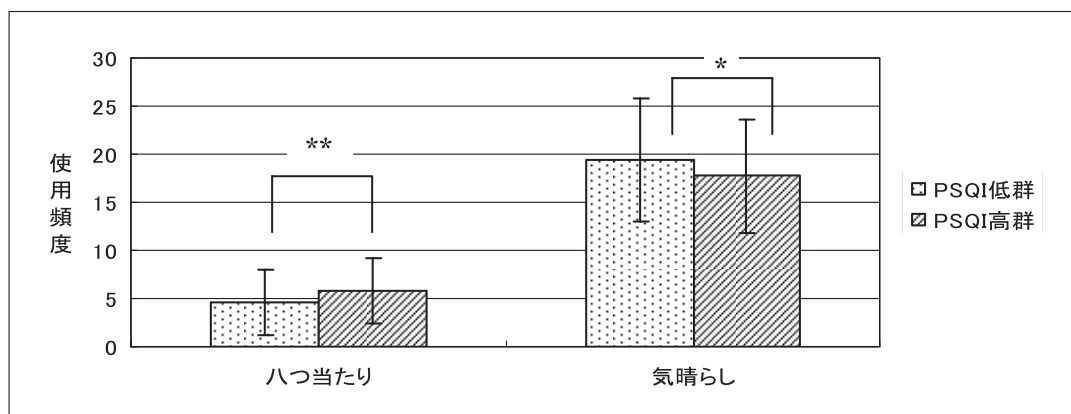


図 1 PSQI 高低群別の八つ当たりと気晴らしの使用頻度

(** $P < .01$, * $P < .05$)

よりも「気晴らし」の平均値が高い結果であった(表 1、図 1)。そして、性差間の昭和大式コーピング尺度の各コーピング方略の合計点と PSQI 総得点において、Mann-Whitney の *U* 検定を施行したところ、「援助希求」($z = -3.51, P < .0001$)、「八つ当たり」($z = -3.26, p=.001$)、「気晴らし」($z = -3.21, p=.001$) に有意な性差を認めた。さらに、性差間では PSQI 総得点において顕著な差はないことが明らかとなった(表 2)。

考 察

仮説①②について、PSQI 総得点の高低群間において、昭和大式コーピング尺度の「八つ当たり」に正の有意差が見られた($p = .005$)。つまり、PSQI 総得点高群は「八つ当たり」を使用する頻度が多く、PSQI 総得点低群は「八つ当たり」を使用する頻度が少ないことが明らかとなった。また、PSQI 総得点の高低群間において、昭和大式コーピング尺度の「気晴らし」で、負の有意差を認めた ($p = .031$)。つまり、PSQI 総得点高群は「気晴らし」を使用する頻度が少なく、PSQI 低群は「気晴らし」を使用する頻度が多いことが明らかとなった。以上の結果から、PSQI 総得点高群では、PSQI 総得点低群に比べて、周囲の人や物に当たるといふ八つ当たりの行動(陰性的情動発散)をとる傾向が強いこと、気晴らしになるような行動(積極的情動発散)をとる積極性に乏しいことが示唆された。仮説③について、男女間において、昭和大式コーピ

ング尺度の「援助希求 ($P < .0001$)」「八つ当たり ($p=.001$)」「気晴らし ($p=.001$)」で有意差が見られた。このことから、男性は「援助希求」「八つ当たり」「気晴らし」を使用する頻度が少なく、女性はこれらを使用する頻度が多いことが明らかとなった。以上の結果から、女性は男性に比べて、周囲に援助を求める傾向が強い、周囲の人や物に当たるといふ八つ当たりの行動をとる傾向が強い、気晴らしになるような行動をとる傾向が強いことが示唆される。しかし、PSQI 総得点においては男女間で有意差は見られず、本研究では、性差による睡眠評価の差はないということが明らかとなった。古谷ら¹⁾の研究によれば、問題解決的コーピングを使用するよりも、情動中心的コーピングを使用した方が睡眠に良い影響を与えることを報告している。本研究ではネガティブな情動中心的コーピングを使用する傾向が強い人は、睡眠評価が悪く、ポジティブな情動中心的コーピングを使用する傾向が強い人は、睡眠評価が良好であることが示唆された。すなわち使用される情動中心的コーピングの情動の方向性が、睡眠評価に影響を与えている可能性が考えられる。また、男女間のホルモンバランスの差異が睡眠に影響を与えるという報告があるが、内山ら³⁾は、睡眠評価に性差がないことを報告している。PSQI を使用した本研究においても、睡眠評価の性差は認められず、内山ら³⁾の先行研究と同様の結果であった。

表 2 苛立ち事強度、ストレスコーピング方略、睡眠評価の性差

	男性 n=52		女性 n=225		z	P
	平均	SD	平均	SD		
挑戦	16.17	6.61	15.19	5.81	-1.204	.23
援助希求	5.94	2.58	7.46	2.68	-3.514	.000(**)
あきらめ	7.19	2.93	7.98	2.88	-1.747	.08
八つ当たり	3.98	3.56	5.64	3.33	-3.260	.001(**)
気晴らし	15.54	6.90	18.98	5.83	-3.209	.001(*)
治療	.83	2.42	.74	1.77	-.88	.38
『学生苛立ち事尺度』総得点	21.27	10.29	24.68	10.01	-1.842	.07
PSQI 総得点	7.90	4.37	7.21	3.97	-1.066	.29

** $P < .01$, Mann-Whitney の *U* 検定

今後の展望

本研究の問題点として、ストレスコーピングが成功であったか否かに関わらず、使用頻度のみで関係性を見ようとしたことが挙げられる。今後は質問票にそのコーピングが成功か否かに関する項目を追加し、発展させていく必要がある。しかし、本研究の結果は、ストレスコーピング方略の変化を促し、睡眠評価を良好化するためのストレスマネジメントを今後開発していく上で、有用な 1 つの実証的知見となるものと考ええる。

謝 辞

ご教示を賜りました新潟青陵大学大学院 間藤侑教授、新潟大学医学部 村松芳幸教授に御礼を申し上げます。また、ご支援いただきました新潟青陵大学大学院教員各位に感謝申し上げます。

文 献

- 1) 古谷真樹、他：大学生におけるストレス反応および睡眠習慣の規則性と睡眠健康との関連—睡眠健康改善に有用なストレス・コーピングの検討—。学校保健研究 **47**: 543-555 2006
- 2) 内山 真：睡眠障害の対応と治療ガイドライン。じほう 2002
- 3) 内山 真、田ヶ谷浩邦：不眠の病態。現代医学 **21(11)**: 1479-1484 2001

- 4) 井上昌次郎、山本郁男：睡眠のメカニズム。朝倉書店 1997
- 5) 厚生労働省：平成 12 年保健福祉動向調査 (www.mhlw.go.jp)
- 6) ジェラルド S. グリーンバーグ著、服部祥子、他訳：包括的ストレスマネジメント。医学書院 2006
- 7) 土井由利子、他：ピッツバーグ睡眠質問票日本語版の作成。精神科治療学 **13(6)**: 755-763 1998
- 8) 新見良純、堀 忠雄：睡眠—その生理心理学—。培風館 1974
- 9) 宮岡等：身体に関連する症状を有する神経症の精神療法に関する研究 (3)—重症心気症の精神病理と治療について—。研究助成報告集 **(4)**: 291-293 1991
- 10) リチャード・S. ラザルス、スーザン・フォルクマン：ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究—。実務教育出版 1991
- 11) Miyaoka.H, Muramatsu.K: The characteristics of coping behaviors in alexithymics. Showa University Journal of Medical Sciences **11(1)**: 37-40 March 1999

連絡先：中村友美
医療法人白日会黒川病院
新潟県胎内市下館大開 1522 (〒 959-2805)

A relationship between sleep and stress coping among university students

Tomomi NAKAMURA¹, Kumiko MURAMATSU², Hitoshi MIYAOKA³

¹Kurokawa Hospital

²Niigata Seiryō University Graduate School

³Kitasato University School of Medicine

Summary

We researched a relationship between sleep and stress coping style. In this study, we conducted a survey among 277 university students (they were 51 men and 226 women, the mean age was 19.92 years, SD=0.99) using a questionnaire. This questionnaire consisted of the Showa University Coping Behavior Questionnaire and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). As a result, between a high group of PSQI point count and a low group of PSQI point count, a significant difference was found in the item of "Taking it out of others" and "Diversion". "Taking it out of others" was a positive significant difference, and "Diversion" was a negative significant difference. Therefore, it was found that tending to use "Taking it out of others" indicated a negative escapism when a sleep evaluation was poor. And it was found that tending to use "Diversion" indicated a positive venting of emotion when a sleep evaluation was good. Also, about the stress coping strategy, a significant difference was found between the sexes in the items "Diversion", "Taking it out of others" and "Seeking help". It suggested that women tend to use three coping styles ("Diversion", "Taking it out of others" and "Seeking help"). (Med Biol **155**: 48-52 2011)

Key words: sleep, stress coping, university students, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Correspondence address: Tomomi NAKAMURA
Kurokawa Hospital,
1522 Obiraki, Shimodate, Tainai, 959-2805, Japan.

