

論 文 内 容 要 旨

女子看護学生における睡眠時間と精神健康状態、抑うつとの関係
～ストレスコーピングと自己効力感が両者の関係に及ぼす影響～

神奈川歯科大学大学院歯学研究科

抗加齢歯科医学講座 菅谷 洋子

(指 導： 高橋 俊介 准教授)

論文内容要旨

看護職は、日々ストレス状態にある職種であるといわれている。また、看護師等の交代制勤務従事者において不眠は頻発しており、不眠が抑うつなどのこのころの不健康につながる事が先行研究により示唆されている。現在、抑うつ等の症状がない看護学生も将来ストレスを経験しやすい環境下となることが予想される。しかし、看護師という職種を考えたときに睡眠時間自体へのアプローチには限界があり、抑うつや精神健康状態の悪化への対応としてストレスコーピングや自己効力感の向上が注目されている。

そこで本研究は、女子看護学生を対象として、睡眠時間と精神健康状態および抑うつとの関連を検討し、さらに睡眠時間から精神健康状態および抑うつへの経路が存在する場合にストレスコーピングや自己効力感がそれらの関係に影響するか否かを横断研究によって確認することを目的とした。

調査対象は3大学に在籍する2年次女子看護学生169名とした。調査期間は臨床実習や試験のない平成26年1~2月とした。質問紙は精神健康調査票として日本版GHQ28、抑うつの測定尺度として日本版CES-D、一般コーピング質問紙としてGCQ、自己効力感の測定尺度として特性的自己効力感尺度、独自に作成した睡眠時間調査書を用いた。

分析は各尺度の記述統計と相関分析、精神健康状態(GHQ28)と抑うつ(CES-D)を各々従属変数とした重回帰分析を行った。なお本研究は、本学研究倫理審査委員会の承認を得たうえで取り組んだ。

有効回答数は145名、平均年齢は20.3歳であった。

女子看護学生の精神健康状態(GHQ28:平均6.50)と抑うつ(CES-D:平均14.23)は、精神健康状態(GHQ28)のみカットオフ値(5/6点)をやや上回ったが先行研究の他大学生より良好であった。平日の睡眠時間(6.32時間)は、米国全国睡眠財団の推奨睡眠時間(7時間から9時間)より短かったが、日本人女子大学生の睡眠時間(6.09時間)より長かった。しかし、平日の睡眠時間が4時間の学生が10名(7%)みられた。

GHQ28は認知的再解釈、自己効力感、平日の睡眠時間および大学との間に有意な負の相関関係がみられた。CES-Dは問題解決、認知的再解釈(嫌悪的な出来事に直面したとき、それを良い方へ考え直したり、自分にプラスになることを探そうとするコーピング)、情緒的サポート希求(嫌悪的な出来事に直面した時、人とのかわりの中で自分の気持ちを落ち着かせようとするコーピング)、自己効力感、平日の睡眠時間および大学との間に有意な負の相関関係がみられた。

大学による違いを考慮して、精神健康状態と抑うつの各々を従属変数、平日および休日の睡眠時間、ストレスコーピングおよび自己効力感を独立変数とし

重回帰分析（強制投入法）を行った結果、精神健康状態にはストレスコーピングのなかの認知的再解釈と自己効力感が、抑うつには平日の睡眠時間と自己効力感が独立して関連することが明らかになった。精神健康状態および抑うつと睡眠時間の関係におけるストレスコーピングおよび自己効力感の関与はみられなかった。

これらの結果から、本研究は横断研究であり因果関係は不明であるが、認知的再解釈と自己効力感の使用頻度を高くすることによって、精神健康状態の維持向上をはかることができる可能性、自己効力感の向上で抑うつの予防や改善をはかることができる可能性が示唆された。

今後は対象者を増やして、縦断研究を行うことで因果関係についてさらなる検討を行う必要がある。