

【学生フォーラム】

大学生における過剰適応傾向者の有効なストレスコーピングの検討

人間環境大学 神脇彩七

要 旨

過剰適応という特性を持つ人は、周囲とはうまく関わることができるが、一方で自分の気持ちを抑えてしまい、ストレスを抱えてしまうということが明らかにされている。またそうしたストレス状況において用いられる対処法も、過剰適応の影響を受けることは示されているが、それらが実際ストレス反応の増減にどのように影響しているのかについては明らかにされていない。そこで本研究では過剰適応・ストレス反応・ストレスコーピングの関連を明らかにし、過剰適応によるストレスに有効な対処法について検討した。

1. 問題と目的

私たちは様々な環境に適応して生活しているが、不適応になりやすい特性の1つとして、過剰適応がある。適応とは、社会的・文化的環境への適応を意味する外的適応と、心理的な安定や満足といった適応を意味する内的適応が調和した状態である¹⁾とされており、過剰適応は周囲に同調し、摩擦を回避するという意味では外的適応を促すものであるが、自分の心の中に生じた、生の感情に向き合うことを妨げるという点では、内的適応に歪みを生じさせるものであるとされている²⁾。

こうした過剰適応の特性は様々なストレス反応に影響を与え、不適応行動や疾患に至ることもあることが明らかにされている。また過剰適応とストレスコーピングの関連についても研究されているが、その人の特性によって感じやすいストレス反応とそれらに効果的なコーピングの関連については明らかにされていない。そこで、過剰適応傾向が引き起こすストレス反応の軽減に有効なストレスコーピングについて検討することを本研究の目的とした。

2. 方法

2021年7月、愛知県内の私立四年制大学に在籍する大学生100名を対象に質問紙調査を実施した。質問項目は①過剰適応尺度、②ストレス反応尺度、③大学生コーピング尺度を用いて作成し、それらの回答について重回帰分析と媒介分析を行った。

3. 結果・考察

(1) 因子分析の結果

a) 過剰適応尺度

他者を意識した努力、自己抑制、人からよく思われたい欲求、自己不全感の4因子構造を示した。

b) ストレス反応尺度

抑うつ・不安、怒り、内在化反応、外在化反応、身体反応の5因子構造を示した。

c) 大学生コーピング尺度

自己解決、回避・逃避、他者協力の3因子構造を示した。

(2) 過剰適応の傾向とストレスコーピングがストレスに与える影響

a) 他者を意識した努力

この傾向は複数のストレス反応につながりやすいが、自己解決コーピングを用いることで怒りと内在化反応を軽減することができる。他者を意識した努力をする人は責任感が強く、自分を犠牲にしてでも期待に応えようとする特徴を持つため、ストレスに対しても自分で何とかしようとして自己解決コーピングを用いやすいのではないかと考えられる。特に内在化反応については、その特性から表れやすいストレス反応だが、自然と用いる可能性が高い自己解決コーピングによって反応が強く表れる前に軽減されているのではないかと考えられる。

b) 自己抑制

回避・逃避コーピングを用いることで、抑うつ・不安や身体反応を軽減することができる。自己抑制傾向の人は自分の内面にあるものを表に出して直面することに慣れていないため、自身が感じているストレスについて深く触れずにいる回避・逃避コーピングを用いやすいのではないかと考えられる。しかしこのコーピングはストレスの要因を対処するわけではないので、様々なストレスが積み重なることで症状が深刻化したり、対処しきれなかったりする可能性もある。したがってストレスの要因や程度によっては、他の対処法や周りの支援が必要になってくると考えられる。

c) 自己不全感

その特性から時の過ぎるのにまかせたり、あきらめたりする回避・逃避コーピングは使用しやすく、ストレス状況時に用いることで抑うつ・不安を軽減することができる。一方、自己不全感を持つ人の自己解決コーピングの使用度は低く、内在化反応を軽減させる効果が少なくなっている。そのためこうした人に対して、自己解決コーピングやそれに代わる対処法を身につけられるように支援することで、内在化反応の軽減ができるようになるのではないかと考えられる。

d) 人からよく思われたい欲求

この傾向は外在化反応を低くすることが示された。人からの自分の見られ方を気にする特徴があるため、あばれだしたくなるなどの外在化反応を表しにくいのではないかと考えられる。一方、ストレス反応を増大させるという有意な結果はみられなかった。

4. まとめと今後の課題

調査の結果、過剰適応傾向のそれぞれの特性によって、ストレス状況で用いやすいコーピングやあまり用いないコーピングがあり、その間接効果からストレス反応に影響を及ぼすことが明らかになった。これらのことを自己理解やストレスコーピングの獲得の支援に活かすことで、過剰適応を持つ人が不適応行動や疾患に至ることを防ぎ、その特性と上手に付き合っていくのに役立てることができると考えられる。

今回は過剰適応の傾向別に検討したが、実際には複数の傾向を併せ持っている人もいて、その組み合わせによってはストレスコーピングの使い方が異なり、使い分けをすることもあられるかもしれない。そのため過剰適応傾向の組み合わせに着目して検討を行いたい。

引用文献

- 1) 北村 晴朗『適応の心理』誠信書房、1965
- 2) 桑山 久仁子「外界への過剰適応に関する一考察——欲求不満場面における感情表現の

仕方を手がかりにして——」『京都大学大学院教育学研究科紀要 49 巻』2003, 481-493 頁