

大学生の過剰適応に関する研究

—— 対人関係と性格特性の観点から ——

A Study of Over-Adaption of University Students

—— Viewpoint of Interpersonal Relationships and Personality Traits ——

廣 崎 慎 平

Shimpei HIROSAKI

(和歌山大学教育学研究科)

則 定 百合子

Yuriko NORISADA

(和歌山大学教育学部)

2015年10月5日受理

本研究の目的は、大学生を対象に過剰適応傾向と対人関係および性格特性について調査し、その関連を明らかにすることであった。対人関係においては大学生を取り巻く大きな環境として、大学とアルバイト2つを設定し、分析を行った。その結果、過剰適応傾向と性格特性においては外交性、情緒不安定性と過剰適応に一定の関連があることが示唆された。このことから、外交性や情緒不安定性は過剰適応傾向に対して影響を与えていることが明らかになった。また、過剰適応傾向と対人関係においては、大学における友人関係との間には有意差がみられたが、アルバイトにおける対人関係との間には有意差がみられなかった。このことから、大学生にとって大学における友人関係はアルバイトにおける対人関係と比べて重要視している反面、過剰適応傾向に陥りやすいということが推察された。

問題と目的

現代は対人関係におけるストレスが極めて高い社会であるといえる。厚生労働省(2012)が行った「労働者健康状況調査」によると、「仕事や職業生活でストレスを感じている」労働者の割合は1982年で50.6%、1987年で55.0%、1992年で57.3%、1997年で62.8%、2002年で61.5%、2007年で58.0%、2012年で60.9%と推移しており、今や働く人の約6割はストレスを感じているといえる。世代別にみても20歳代で58.2%と高い数値になっている。また、ストレスの内容を具体的にみると、2012年の調査結果では人間関係が41.3%と最も多く、男女別にみてもその傾向に変わりなかった。その他の調査で、日本学生支援機構(2011)が行ったものによると大学における学生相談の内容で特に増加がみられるものの1つとして「対人関係(家族、友人、知人、異性関係)」が挙げられている。このことから、現代の大学生にとって対人関係の問題は、大学生生活や精神的健康に関連する重要な問題であることは容易に推察される。

この精神的健康と関連するものとして近藤(2010)が挙げる自尊感情がある。近藤(2010)は著書のなかで、自尊感情を基本的自尊感情が高い群と低い群、社会的自尊感情が高い群と低い群を合わせた4つのパターンに分類している。基本的自尊感情とは、「生まれてきてよかった」「自分に価値がある」「このままでいい」「自分は自分」と思える感情のことであり、他者との比較ではなく、絶対的かつ無条件的で、根源的で永続性の

ある感情のことである。また、社会的自尊感情とは、「できることがある」「役に立つ」「価値がある」「人よりすぐれている」と思える感情のことであり、他者と比較して得られるもので、相対的、条件的、表面的で際限がなく、一過性の感情である。4つのパターンにはSB型、sB型、sb型、Sb型の4つがある。SB型は、自尊感情の二つの部分がバランスよく形成されている最も安定した型である。sb型は、自尊感情の二つの部分が両方共育っていない型で孤独、自信がないなどの特徴がある。sB型は、社会的自尊感情が育っていない型でのんびり屋、マイペースなどの特徴がある。Sb型は、社会的自尊感情が肥大化している型で頑張り屋の良い子タイプ、不安を抱えているなどの特徴がある。近藤(2010)はこれらの中で最も注意しなければならない型としてSb型を挙げている。その理由として、このタイプは自尊感情全体としては十分大きなものとなっているが、その内実の大部分が社会的自尊感情になっている。これは、一見すると立派に見えるが、実は不安定で傷つきやすく壊れやすい自尊感情といえる。すなわち、頑張り屋で、勉強などにも熱心で、周囲から信頼されるが、それは頑張ることで褒められ続け休むことなく努力することによって、自らの自尊感情を大きく立派なものとして維持している。しかし、維持のためのエネルギーが尽きたときに悲劇が起きるとされる(近藤、2010)。

上述のような、社会的自尊感情が過剰に高いことは、過剰適応の定義と重なる部分が多い。過剰適応は、も

ともと心身医学の領域で使われてきた言葉であり、欧米では業績の為に自分自身の能力以上に努力することを示すoverachievementという言葉が知られている。一方、日本における過剰適応の研究においては、対人関係上の行き過ぎた適応として捉えられている場合が多い。たとえば、自己主張を抑制したり、他者の期待に添おうと努力したり、自分の欲求を犠牲にしても他者に配慮したりする行動などが挙げられる。この過剰適応について、益子(2009)は「自分の気持ちを後回しにしてでも、他者から期待されている役割や行為に応えようとする傾向」と定義される。また、石津・安保(2009)によれば、「内的な欲求を抑制しつつ、外的な期待や要求に応える傾向」と定義される。つまり、内的な欲求を無理に抑圧してでも、外的な期待や要求に応える努力を行うことと考えられる。これらは、近藤(2010)が述べているSb型の定義とも重なる部分が多いだろう。小野・宮本(2005)によれば、過剰適応を社会の要求や期待にこたえる努力は惜しまないことから、外的適応は非常に良いが、本来なら外的適応が良ければそれに伴う内的適応もよいとされることが多い。その中で、過剰適応は「他者への不信任感」、「自己主張への不安」などの特徴を持つことから、内的適応が困難な状況であると述べたうえで、外的適応が重視され、内的適応がすぐれないアンバランスな状態として定義される。

この過剰適応に関連する要因として、気質が挙げられる。過剰適応傾向と気質との関連について益子(2009)は、高校生の過剰適応傾向と抑うつ、脅迫、対人恐怖との関連を検討した。相関分析の結果いずれも有意な正の相関を示し、特に抑うつと対人恐怖は比較的強い関連を示していたと述べている。これはつまり、過剰適応傾向が心身症以外の病前性格になり得ることを示している。また、上記の研究では過剰適応的な生徒は、抑鬱や強迫、対人恐怖を呈する可能性が高いことも確認されている。

気質と性格の関連について、Cloninger, Svrakic & Przybeck(1993)は、パーソナリティは先天的な「気質」と、後天的な「性格」の相互作用で規定されると述べている。これを踏まえた場合、石津・安保(2009)は先天的な気質は、思春期の過剰適応傾向を説明できる可能性があるとして述べている。しかし、石津・安保(2008)は過剰適応の類似概念としてsubjective overachievementを取り上げ、その構造を検討した結果、過剰適応はいわゆる「良い子」に特徴的な自己抑制的な性格特性からなる「内的側面」と、他者志向的で適応方略とみなせる「外的側面」から構成されることを示している。このように、研究で気質と過剰適応の関連を検討したものは多く存在するが、性格と過剰適応を検討することによって、後天的な要因による性格から過剰適応傾向が見られる人への援助をより深め

ることが出来ると考えられる。そのため、本研究では性格と過剰適応との関連を検討する。

ところで、現代はアルバイト労働など非正規雇用の労働者が多く存在し、そのことが社会問題化している。特に、高校生や大学生、主婦などでアルバイト労働者は多く存在する。ベネッセ教育総合研究所(2008)の「大学生の学習・性格実態調査の報告」によると、アルバイトをしている大学生は63.7%であり、一週間当たりの実施日数の平均は2.9日、実施時間は14.3時間であった。このような事実から、大学生にとってアルバイト労働が大きな存在になっていることが伺える。また、朝日新聞(2015)の記事によると、全国27大学の約4700人に調査したところ、アルバイト経験者の約2500人が勤務時間を無理に決められたり、契約時と労働条件が違ったりといった不当な扱いを経験したことがあると述べている。その原因として、一人暮らしの学生などは収入をアルバイトに頼り、辞めにくい場合があると考察している。その他にも、学生アルバイトに過剰な負担を強いている。また嫌と言えない、自己主張の苦手な大学生がアルバイトをしており、そのことが過剰適応傾向と関連しているのではないかと推測できる。

そこで、本研究では大学生の過剰適応について検討する。大学生という青年期後期にあたる多感な時期を研究対象とすることで、大学生の抱える過剰適応についての理解が深まると考えられる。また、大学生を取り巻く対人関係の主なものとして友人関係とアルバイトにおける対人関係をとりあげる。大学生の友人関係には大学におけるものや、小学校、中学校、高等学校のときの友人関係もあるが、今もっとも重要な影響を与えるものとして大学における友人関係が想定されるため、今回は大学における友人関係に限定して調査を行うこととする。さらに、過剰適応傾向と性格特性との関連についても併せて検討する。これらを研究することで、大学生の過剰適応について理解が深まると考える。そのため、本研究では仮説を次のように設定した。

・仮説1

過剰適応は自分の気持ちを後回しにしてでも、他者から期待されている役割や行為に応えようとする傾向である(益子、2009)。また、外向性が高いと、人と上手にやっていきたい、人と関係性を持ち続けたいという傾向が高いと考えられる。そのため、外向性が高いと過剰適応傾向が高い。

・仮説2

従来の研究では、過剰適応と抑うつに関連があることが指摘されてきた(益子、2009)。そして、抑うつに関して、うつ病になりやすい性格として情緒不安定性が挙げられている。そのため、情緒不安定性が高いと

過剰適応傾向が高い。

・仮説3

過剰適応傾向が高ければ、様々な場面において自分よりも周りに合わせようとすると考えられる。そのため、過剰適応傾向が高いと友人関係における不適応感とアルバイトにおける不適応感が高い。

方法

1. 対象

国立大学に通う大学生を対象に質問紙調査を行った。そのうち全く回答していないなどの著しく欠損の多いものは無効回答とした。有効回答数は121名であった。内訳は男性99名、女性22名、平均年齢は19.5歳(18歳～24歳)であった。

2. 調査内容

(1)フェイスシート

性別、年齢、学部、学年、アルバイトの有無、どんなアルバイトをしているか、一週間に何時間程度アルバイトをしているかについて尋ねた。

(2)Big Five尺度

和田(1996)によって開発された、欧米で確認されてきたBig Fiveモデルを背景に形容詞による性格特性語を用いて簡便に性格特性5因子を測定する尺度である。項目数は外交性を測定する「社交的」などを含む12項目、情緒不安定性を測定する「悩みがち」などを含む12項目、開放性を測定する「臨機応変な」などを含む12項目、誠実性を測定する「勤勉な」などを含む12項目、調和性を測定する「良心的な」などを含む12項目、合わせて60項目から構成されている。教示は「以下のそれぞれの項目はあなた自身にどれくらいあてはまりますか。最もあてはまるところの数字に○印を付けてください。」とした。回答は、「非常にあてはまる」から「まったくあてはまらない」までの7件法で行った。

(3)青年用適応感尺度

大久保(2005)によって開発された、青年の適応感を個人一環境の適合性の視点から測定する尺度である。本尺度の測定する適応感とは「個人が環境と適合していると感じていること」であり、対象は青年期全体である。30項目からなる尺度であり、下位尺度として「居心地の良さの感覚」、「被信頼感・受容感」、「劣等感のなさ」、「課題・目的の存在」の4因子があるが、本研究では対人関係に関係のある尺度を用いたため、「課題・目的の存在」を除いた23項目を使用した。教示は「今のあなたの大学での生活についてお聞きします。最もあてはまるところの数字に○印を付け

てください。」というものと「今のアルバイトについてお聞きします。最もあてはまるところの数字に○印を付けてください。」の二つを用いた。回答は、「非常によくあてはまる」から「まったくあてはまらない」の5件法で行った。

(4)過剰な外的適応行動尺度

石津(2006)が中学生を対象として作成した過剰適応尺度から、内的的適応を測定していると思われる項目を除いて益子(2009)が再構成した、青年期用の過剰な外的適応行動尺度を用いた。下位尺度として「よく思われたい欲求」10項目、「自己抑制」6項目、「他者配慮」4項目の3因子計20項目からなる。教示は「以下の質問に対して、最もあてはまるところの数字に○印を付けてください」とした。回答は、「非常によくあてはまる」から「まったくあてはまらない」の5件法で行った。

3. 調査時期

2014年12月上旬に調査を実施した。

4. 手続き

調査は、大学の講義の時間に調査者が教室に赴き、集団に対して実施した。回答はすべて無記名で行われた。倫理的配慮として「完答の義務はなく調査への協力は任意であること、研究終了後の回答用紙はシュレッダーにかけて破棄すること」をフェイスシートに記載し、口頭でも説明した。所要時間は15分程度であった。

結果と考察

1. 基礎統計

性別と学年、アルバイトの有無、アルバイトの実施時間についてクロス集計を行った。その結果をTable 1からTable 3に示した。

Table 1 実験協力者の性別、学年の内訳

| 学年 | | 男性 | 女性 | 合計 |
|----|-----|------|------|-------|
| 1 | N | 66 | 20 | 86 |
| | (%) | (55) | (16) | (71) |
| 2 | N | 15 | 1 | 16 |
| | (%) | (12) | (1) | (13) |
| 3 | N | 14 | 1 | 15 |
| | (%) | (12) | (1) | (13) |
| 4 | N | 4 | 0 | 4 |
| | (%) | (3) | (0) | (3) |
| 合計 | N | 99 | 22 | 121 |
| | (%) | (82) | (18) | (100) |

Table 2 アルバイトの実施状況

| アルバイト | | 男性 | 女性 | 合計 |
|-------|-----|------|------|-------|
| している | N | 74 | 19 | 93 |
| | (%) | (61) | (16) | (77) |
| していない | N | 18 | 10 | 28 |
| | (%) | (15) | (8) | (23) |
| 合計 | N | 92 | 29 | 121 |
| | (%) | (76) | (24) | (100) |

Table 3 アルバイトの実施時間(1週間あたり)

| 実施時間 | | 男性 | 女性 | 合計 |
|-----------|-----|------|------|-------|
| 6時間未満 | N | 11 | 9 | 20 |
| | (%) | (12) | (10) | (22) |
| 6~12時間未満 | N | 17 | 4 | 21 |
| | (%) | (18) | (4) | (22) |
| 12~18時間未満 | N | 31 | 4 | 35 |
| | (%) | (33) | (4) | (37) |
| 18時間以上 | N | 15 | 2 | 17 |
| | (%) | (17) | (2) | (19) |
| 合計 | N | 74 | 19 | 93 |
| | (%) | (80) | (20) | (100) |

2. 仮説の検討及び考察

(1)Big Fiveと過剰適応傾向及びその下位因子、適応感についての比較と検討

仮説1及び仮説2を検討するために、得られたBig Fiveのデータの外向性及び情緒不安定性と、過剰適応傾向及びその下位因子、また大学における友人関係及びアルバイトにおける対人関係の適応感について分析を行った。その結果をTable 4からTable 6に示した。

Table 4 Big Fiveの下位因子と過剰適応傾向及び下位印紙の相関係数

| | 過剰適応 | よく思われたい欲求 | 自己抑制 | 他者配慮 |
|--------|---------|-----------|----------|---------|
| 外向性 | -0.041 | 0.165 | -0.377** | 0.032 |
| 情緒不安定性 | 0.640** | 0.513** | 0.458** | 0.574** |

**: $p < .01$ *: $p < .05$

Table 5 Big Fiveの下位因子と大学における友人との適応感の相関係数

| | 適応感 | 居心地の良さ | 被信頼感受容感 | 劣等感のなさ |
|--------|----------|----------|---------|----------|
| 外向性 | 0.451** | 0.320** | 0.401** | 0.315** |
| 情緒不安定性 | -0.310** | -0.237** | -0.112 | -0.359** |

**: $p < .01$ *: $p < .05$

Table 6 Big Fiveの下位因子とアルバイトにおける人間関係適応感の相関係数

| | 適応感 | 居心地の良さ | 被信頼感受容感 | 劣等感のなさ |
|--------|---------|---------|---------|---------|
| 外向性 | 0.296** | 0.273** | 0.313** | 0.274** |
| 情緒不安定性 | -0.078 | -0.102 | -0.039 | -0.061 |

**: $p < .01$ *: $p < .05$

分析の結果、外交性と過剰適応傾向の下位因子である自己抑制因子との間に弱い負の相関が認められた。次に、外交性と大学における友人との適応感及びその下位因子、そしてアルバイトにおける対人関係適応感及びその下位因子においても、同様に分析を行った。そして、その両方で有意な正の相関がみられた。大学における友人との適応感及びその下位因子との相関は中程度、アルバイトにおける対人関係適応感との相関係数は弱い、有意な正の相関がみられた。

また、情緒不安定性についても同様に分析を行った。情緒不安定性と過剰適応傾向及びその下位因子であるよく思われたい欲求、自己抑制、他者配慮との間に中程度正の相関が認められた。次に、情緒不安定性と大学における友人との適応感及びその下位因子、そしてアルバイトにおける対人関係適応感及びその下位因子においても、同様に分析を行った。その結果、情緒不安定性と大学における適応感、その下位因子である居心地の良さ、劣等感のなさにおいて有意な弱い負の相関がみられた。

そして、分析で有意差のみられたもののうち、外交性の得点の平均値である49点を基準にそれよりも高い群を高群(以下H群)、低い群を低群(以下L群)として友人適応感及びその下位尺度、アルバイトにおける対人関係適応感及びその下位尺度、過剰適応傾向及びその下位尺度、それぞれについてt検定を行った。その結果を以下のTable 7からTable 9に示した。

Table 7 外交性と過剰適応傾向及びその下位尺度とのt検定の結果

| | 群 | 平均値 | 標準偏差 | t値 |
|-----------|----|-------|------|---------|
| よく思われたい欲求 | H群 | 36.83 | 6.59 | 2.28* |
| | L群 | 33.74 | 8.11 | |
| 自己抑制 | H群 | 17.23 | 5.38 | -2.99** |
| | L群 | 19.86 | 4.32 | |

**: $p < .01$ *: $p < .05$

Table 8 外交性と大学における友人との適応感及びその下位尺度のt検定の結果

| | 群 | 平均値 | 標準偏差 | t値 |
|---------|----|-------|-------|--------|
| 適応感 | H群 | 80.08 | 13.46 | 3.59** |
| | L群 | 71.54 | 12.78 | |
| 居心地の良さ | H群 | 40.35 | 9.61 | 2.86** |
| | L群 | 36.01 | 7.11 | |
| 被信頼感受容感 | H群 | 19.61 | 5.03 | 3.21** |
| | L群 | 16.81 | 4.56 | |
| 劣等感のなさ | H群 | 20.12 | 4.76 | 1.71 |
| | L群 | 18.71 | 4.39 | |

**: $p < .01$ *: $p < .05$

Table 9 外交性とアルバイトにおける対人関係適応感及びその下位尺度のt検定の結果

| | 群 | 平均値 | 標準偏差 | t値 |
|-------------|----|-------|-------|--------|
| 適応感 | H群 | 67.00 | 34.10 | 2.59* |
| | L群 | 50.60 | 35.41 | |
| 居心地の良さ | H群 | 32.42 | 17.23 | 2.51* |
| | L群 | 24.45 | 13.63 | |
| 被信頼感 受容感 | H群 | 17.94 | 9.69 | 3.00** |
| | L群 | 12.75 | 9.33 | |
| 劣等感のなさ | H群 | 16.62 | 9.32 | 1.88 |
| | L群 | 13.39 | 9.52 | |

**: $p < .01$ *: $p < .05$

外交性とのt検定の結果、外交性と過剰適応傾向の下位尺度であるよく思われたい欲求、自己抑制との間に有意差がみられた。次に、外交性と大学における友人との適応感とその下位尺度である居心地の良さ、被信頼感・受容感との間に有意差がみられた。さらに、外交性とアルバイトの対人関係における適応感とその下位尺度である居心地の良さとの間に有意差がみられた。また、外交性と被信頼感・受容感との間に有意差がみられた。仮説1の「外交性が高いと過剰適応傾向が高い」について、外交性が高いものは自分よりも他者に合わせる傾向が高いと推察される。そして、過剰適応傾向は益子(2009)の定義から、人とのつながりを重視するあまりに自己を抑圧してでも人に合わせようとするものである。そのため、外交性が高いと過剰適応傾向が高くなると考えられる。外交性と過剰適応傾向の下位因子である自己抑制との間でt検定を行ったところ、外交性のH群の方がL群に比べて自己抑制が低かった。しかし、外交性と過剰適応傾向の下位因子であるよく思われたい欲求との間でt検定を行ったところ、外交性がH群の方がL群に比べてよく思われたい欲求が高かった。よって仮説1は一部支持された。つまり、外向性が高いとよく思われたいと思う気持ちが強くなるが、自己抑制は低くなることが明らかとなった。

同様に、外交性と大学における友人との適応感とアルバイトにおける対人関係適応感についてもt検定を行った。その結果、t検定では外交性H群がL群に比べて大学における友人との適応感、居心地の良さ、被信頼感・受容感が有意に高かった。また、アルバイトにおける対人関係適応感及びその下位尺度では、H群がL群に比べて適応感、居心地の良さと被信頼感・受容感で有意差がみられた。つまり、外交性が高いと大学における友人関係やアルバイトにおける対人関係において適応感が高いといえる。外交性のH群とL群を比較して、過剰適応傾向及びその下位因子の中でよく思われたい欲求がH群がL群に比べて有意に高かった。その理由として、外交性が高いものはさまざまな場面において、他者との関わりを持ち、他者との関係をよ

り良好なものとしたいという気持ちがあるからではないかと考えられた。

なお、本研究では「大学での生活について」と「アルバイトについて」のみを教示し、細かい場面設定は行わなかった。そのため、回答するにあたって実験協力者が想定した場面が人によって違い、分析結果に大きな差が出なかったのではないかと推測される。そのため、今後検討する際にはより細かな場面設定を行った上で、検討する必要があると考えられる。

外交性と同様に、分析で有意差のみられたもののうち、情緒不安定性の得点の平均値である51点を基準に、それよりも高い群をH群、低い群を以下L群として友人適応感及びその下位尺度、アルバイトにおける対人関係適応感及びその下位尺度、過剰適応傾向及びその下位尺度をそれぞれについてt検定を行った。その結果を以下のTable10からTable11に示した。

Table10 情緒不安定性と過剰適応傾向及び下位尺度のt検定の結果

| | 群 | 平均値 | 標準偏差 | t値 |
|---------------|----|-------|-------|--------|
| 過剰適応 | H群 | 73.24 | 11.47 | 6.64** |
| | L群 | 60.00 | 10.36 | |
| よく思われたい 欲求 | H群 | 38.16 | 6.82 | 5.44** |
| | L群 | 31.45 | 6.75 | |
| 自己抑制 | H群 | 20.33 | 4.34 | 4.47** |
| | L群 | 16.58 | 4.95 | |
| 他者配慮 | H群 | 14.74 | 3.28 | 4.67** |
| | L群 | 11.96 | 3.26 | |

**: $p < .01$ *: $p < .05$

Table11 情緒不安定性と大学における友人との適応感及びその下位尺度のt検定の結果

| | 群 | 平均値 | 標準偏差 | t値 |
|--------|----|-------|-------|---------|
| 適応感 | H群 | 71.78 | 13.78 | -3.46** |
| | L群 | 80.01 | 12.16 | |
| 居心地の良さ | H群 | 36.61 | 9.42 | -2.02* |
| | L群 | 39.72 | 7.06 | |
| 劣等感のなさ | H群 | 17.84 | 4.24 | -4.38** |
| | L群 | 21.23 | 4.31 | |

**: $p < .01$ *: $p < .05$

情緒不安定性とのt検定の結果、情緒不安定性と過剰適応傾向及びその下位尺度であるよく思われたい欲求、自己抑制、他者配慮のすべてとの間に有意差がみられた。さらに、情緒不安定性と大学における友人との適応感の下位尺度である居心地の良さ、友人との適応感とその下位尺度である劣等感との間に有意差がみられた。しかし、情緒不安定性とアルバイトにおける対人関係適応感及びその下位尺度との間には有意差がみられなかった。

仮説2の「情緒不安定性が高いと過剰適応傾向が高い」について、t検定を行ったところ、すべての項目で有意差がみられた。よって、情緒不安定性と過剰適応

傾向との間には関連が認められたため、仮説2は支持された。このことから情緒不安定性が高いと過剰適応傾向が高く、様々な場面で不安を抱えることがあると考えられる。

次に、情緒不安定性のH群と過剰適応の関連について、情緒とは特定の刺激対象によって引き起こされる、怒り、喜び、悲しみなどの比較的強い一過性の感情のことである。また、怒り、喜び、悲しみなどの感情は対人関係における様々なところからも引き起こされるものだと考えられる。他者という刺激対象から引き起こされる、怒り、喜び、悲しみなどの感情が不安定になることで、過剰適応傾向が高くなるのではと推測できる。そのため、感情に対して不安定な群である情緒不安定性のH群で過剰適応傾向及びその下位尺度であるよく思われたい欲求、自己抑制、他者配慮との間に有意差がみられたと考えられる。

情緒不安定性が高いと過剰適応傾向が高くなるという結果と関連する研究として、益子(2009)は過剰適応傾向と抑うつとの関連を指摘している。その中でも特に、過剰適応傾向と抑うつ、対人恐怖については強い関連があることを指摘している。本研究においては、抑うつではなく情緒不安定性について検討を行ったが、過剰適応傾向及びその下位因子全てにおいて分析及びt検定で有意差がみられた。先行研究で、益子(2009)は高校生を対象に研究を行っていたが、本研究では大学生を対象に検討を行った。つまり、大学生でも高校生と同様の結果となったことで、益子(2009)を支持する結果となった。

そして、情緒不安定性と大学における友人との適応感及びその下位尺度において分析を行ったところ、適応感、居心地の良さ、劣等感のなさにおいて負の相関がみられた。そして、t検定を行ったところ、情緒不安定性のH群はL群に比べ適応感、居心地のよさ、劣等感のなさが有意に低かった。情緒不安定性とアルバイトにおける対人関係において分析を行ったところ、相関はみられなかった。

また、情緒不安定性とアルバイトにおける対人関係については有意差がみられなかったことに関連して、友人関係とは違い、アルバイトは容易に選択、変更することができる。そのため、情緒不安定になる前にアルバイトを辞めることができる。したがって有意差が出なかったのではと考えられる。しかし、ブラックバイトなど、辞めたくても辞めることができない状況に陥っている学生がいることも指摘されている。今後は、調査対象を増やして検討していく必要があると考えられる。

(2)過剰適応傾向及びその下位尺度と大学における友人との適応感、アルバイトの対人関係における適応感についての比較と検討

仮説3を検討するために、過剰適応傾向と大学における友人との適応感及びアルバイトにおける対人関係適応感その下位尺度である居心地の良さ、被信頼感・受容感、劣等感のなさについて分析を行った。その結果をTable12からTable13に示す。

Table12 過剰適応傾向及びその下位因子と大学における友人との適応感の相関係数

| | 適応感 | 居心地の良さ | 被信頼感 受容感 | 劣等感の なさ |
|---------------|---------|---------|-------------|------------|
| 過剰適応傾向 | -0.20* | -0.14 | -0.07 | -0.24** |
| よく思われたい 欲求 | -0.03 | -0.01 | -0.04 | -0.11 |
| 自己抑制 | -0.37** | -0.26** | -0.27** | -0.32** |
| 他者配慮 | -0.13 | -0.12 | 0.02 | -0.19 |

**: $p < .01$ *: $p < .05$

Table13 過剰適応傾向及びその下位因子とアルバイトにおける対人関係適応感の相関係数

| | 適応感 | 居心地の良さ | 被信頼感 受容感 | 劣等感の なさ |
|---------------|-------|--------|-------------|------------|
| 過剰適応傾向 | -0.02 | -0.05 | -0.01 | -0.01 |
| よく思われたい 欲求 | 0.02 | 0.01 | 0.04 | 0.01 |
| 自己抑制 | -0.08 | -0.11 | -0.06 | -0.06 |
| 他者配慮 | -0.02 | -0.06 | 0.02 | 0.01 |

**: $p < .01$ *: $p < .05$

過剰適応傾向及びその下位因子であるよく思われたい欲求、自己抑制、他者配慮と大学における友人関係の適応感とそれぞれの下位因子で分析を行った結果、自己抑制と適応感及びその下位尺度に弱い負の相関がみられた。それ以外では相関はみられなかった。

次に、分析で有意差のみられた過剰適応傾向の得点の平均値である67点を基準にそれよりも高い群をH群、低い群をL群として大学における友人との適応感及びアルバイトの対人関係適応感とその下位因子との間でt検定を行った。また、過剰適応傾向の下位因子である自己抑制、他者配慮についても同様に、自己抑制は19点、他者配慮は13.5点を基準に、それよりも高い群をH群、低い群をL群として大学における友人との適応感及びアルバイトの対人関係適応感とその下位因子との間でt検定を行った。その結果を以下のTable14からTable16に示す。

Table14 過剰適応傾向と大学における友人との適応感のt検定の結果

| | 群 | 平均値 | 標準偏差 | t値 |
|--------|----|-------|-------|--------|
| 適応感 | H群 | 73.17 | 12.74 | -2.06* |
| | L群 | 78.21 | 14.33 | |
| 劣等感のなさ | H群 | 18.42 | 4.12 | -2.53* |
| | L群 | 20.48 | 4.88 | |

**: $p < .01$ *: $p < .05$

Table15 自己抑制と大学における友人との
適応感のt検定の結果

| | 群 | 平均値 | 標準偏差 | t値 |
|----------|----|-------|-------|--------|
| 適応感 | H群 | 73.25 | 13.77 | -1.78 |
| | L群 | 77.59 | 13.32 | |
| 居心地の良さ | H群 | 37.35 | 9.09 | -0.83 |
| | L群 | 38.63 | 8.05 | |
| 被信頼感・適応感 | H群 | 17.40 | 4.85 | -1.53 |
| | L群 | 18.76 | 4.97 | |
| 劣等感のなさ | H群 | 18.48 | 4.60 | -2.10* |
| | L群 | 20.19 | 4.43 | |

**: $p < .01$ *: $p < .05$

Table16 他者配慮と大学における友人との
適応感のt検定の結果

| | 群 | 平均値 | 標準偏差 | t値 |
|--------|----|-------|------|-------|
| 劣等感のなさ | H群 | 19.03 | 4.41 | -0.84 |
| | L群 | 19.73 | 4.77 | |

**: $p < .01$ *: $p < .05$

過剰適応傾向と大学における友人との適応感、劣等感のなさとの間に有意差がみられた。また、よく思われたい欲求と大学における友人との劣等感のなさとの間に有意差がみられた。そして、自己抑制と大学における友人の劣等感のなさにも有意差がみられた。また、大学における友人との適応感及びその下位尺度については有意差がみられたが、アルバイトの対人関係における適応感及びその下位尺度については有意差がみられなかった。仮説3の「過剰適応傾向が高いと友人関係における不適応感とアルバイトにおける不適応感が高い」について、過剰適応傾向が高いと大学における不適応感が高いが、アルバイトにおける対人関係の適応感との間には関連が認められなかったため、よって仮説3は一部支持された。このことから、過剰適応傾向が高いと大学における友人関係において不適応感が高まると考えられる。つまり、大学における友人関係が大学生の対人関係において大きな存在になっていることが考えられる。

これに関連するものとして松井・中村・田中(2010)は大学生を対象とする調査に基づいて、大学に影響する要因として対人関係の希薄さを指摘している。また、谷島(2005)は、大学生は学方面、対人関係や社会生活において適応困難な状況が多くみ出されていることを報告している。過剰適応傾向は自分の気持ちを後回しにしてでも、他者から期待されている役割や行為にこたえようとする傾向であるため、過剰適応傾向が高いことで大学における友人関係のなかで自分を抑圧したり、相手に合わせることを優先することによって不適応感が高くなったと考えられる。しかし、松井・中村・田中(2010)は大学不適応に影響する要因として、対人関係以外に授業理解の困難さ、入学目的の困難さも指摘

している。本研究では、対人関係に限定した調査を行ったので、今後は他の要因についても検討していく必要があると考えられる。

過剰適応傾向及びその下位尺度とアルバイトの対人関係における適応感について、有意差がみられなかったことに関連して、アルバイトは大学などと違い、辞めたら次に新しいアルバイトを始めるなど、無理して続けなければならない理由が少ない。したがって、過剰適応傾向が高くて低くても嫌だと感じれば辞めて、自分が過ごしやすい職場環境を選択することが容易なためこのような結果になったと推測される。

まとめ

外交性、情緒不安定性と過剰適応傾向、過剰適応傾向と適応感には関連があることが示唆された。性格特性として外交性が高いと過剰適応傾向の中の自己抑制が低くなる理由として、外交性が高いと他者との関わりを積極的に行っていくことで過剰な適応行動をとらなければならない状況になることを回避する。そのため、積極的に問題解決にあたることができると考えられた。しかし、情緒不安定性が高いと大学における適応感が低くなるということから、様々な不安があることで居心地が悪くなったり、また他者に対して劣等感を抱いたりする。それは過剰適応傾向にも影響を及ぼし、その結果適応感が低くなると考えられる。また、アルバイトに関連して、本研究では過剰適応傾向とアルバイトの対人関係における適応感との間には有意差がみられなかった。このことから、二つのことが考えられる。一つ目として、アルバイトは自分が合わないと思えばすぐに辞めることが出来ることである。二つ目として、アルバイトは長期間同じところで働く人もいるが短期間で様々な場所をまわる派遣型のアルバイトを選択している人もいるだろう。本研究ではアルバイトをしているか、していないかについて質問し分類して検討したが、アルバイトの経験期間、一つのアルバイト先にどの程度の期間働いていたかについては検討しなかった。そのため、今後の課題として上記二つのようなものが挙げられるだろう。

最後に、本研究は1つの大学のデータのみを分析している。そのため、それが大学生一般に言えることであるかどうかは不明である。したがって、今後はより広くデータを集めることが必要だろう。さらに、本研究で性格特性の指標として挙げた外向性と情緒不安定性以外の指標を用いた検討も、今後の課題であると考えられる。

引用文献

- 朝日新聞デジタル 2015 ブラックバイトに関するトピックス
ベネッセ教育総合研究所 2008 大学生の学習・生活実態調査報告書

- Cloninger, C.R., Svrakic, D.M., & Przybeck, T.R. 1993 A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, **50**, 975-990.
- 後藤明梨・伊田勝憲 2013 大学生における過剰適応と居場所感の関連 北海道教育大学釧路校研究紀要, **45**, 9-16.
- 石津憲一郎・安保英勇 2008 中学生の過剰適応傾向が学校適応感とストレス反応に与える影響 教育心理学研究, **56**, 23-31.
- 石津憲一郎・安保英勇 2009 中学生の過剰適応と学校適応の包括的なプロセスに関する研究—個人内要因としての気質と環境要因としての養育態度の影響の観点から— 教育心理学研究, 442-453.
- 近藤卓 2010 自尊感情と共有体験の心理学 理論・測定・実践 金子書房
- 厚生労働省 2012 労働者健康状況調査
- 益子洋人 2009 高校生の過剰適応傾向と、抑うつ、強迫、対人恐怖性、不登校傾向との関連—高等学校2校の調査から— 学校メンタルヘルス **12**, 69-76.
- 益子洋人 2010 大学生の過剰な外的適応行動と内省傾向が本来感におよぼす影響 学校メンタルヘルス **13**, 19-26.
- 松井洋・中村真・田中裕 2010 大学生の大学適応に関する研究 川村学園女子大学研究紀要 **21**(1), 85-94.
- 永井暁行 2013 大学生の友人に対する援助要請意識と学校適応感の関連 日本青年心理学会発表論文集 **21**, 26-27.
- 日本学生支援機構 2011 大学、短期大学、高等専門学校における学生支援の取り組み状況に関する調査
- 大久保智生 2005 青年の学校への適応感とその規程要因—青年用適応感尺度の作成と学校別の検討— 教育心理学研究, **53**, 307-319.
- 小野由衣子・宮本正一 2005 親・教師・友達に関わる欲求不満場面での過剰適応と攻撃性の関連 東海心理学研究, **1**, 13-20.
- 和田さゆり 1996 性格特性用語を用いたBig Five尺度の作成 心理学研究, **67**, 61-67.
- 山口豊一・松崎くみ子・市川麗・長谷川恵 2014 大学生の学校不適応に関する研究—大学生版QOL尺度の作成を中心として— 跡見学園女子大学文学部紀要, **49**, 137-147.