

大学生の不適応について
— 不適応状態の判断と過剰適応の視点から —

竹 端 佑 介*¹ 佐 瀬 竜 一*²

Maladjustment of University Students
— **Assessment of Maladjustment and Over-adaptation** —

Yusuke Takehata*¹ Ryuichi Sase*²

Abstract

This article discusses maladjustment in university students. Assessment of maladjustment was difficult because of its multiple aspects. To solve this problem of difficulty in assessing maladjustment, assessment of subjective adjustment is required. Additionally, over-adaptation should be studied more in order to solve the problem of maladjustment of university students.

要約

本研究は大学生の不適応について、その概念や測定方法について先行研究から外観した。さらに、不適応の問題について、過剰適応の側面から考察することを試みた。

不適応に含まれる要素として、対人関係の不適応、心身の不適応、行動面としての不適応に分けて過去の研究を概観した。いずれの研究においても不適応の状態を部分的に取り上げる概念であり、不適応の問題に適切に対処するために不適応状態を包括的に把握し、測定することが重要であることを指摘し、その可能性として不適応感の測定方法について論じた。

一方、大学生の不適応を「過剰適応」との関連性から検討することの必要性を指摘した。このような過剰適応との関わりを考慮した上で、不適応の問題に対処するための新たな心理教育的なプログラム作りを今後早急に行っていく必要があることを提起した。

キーワード

大学生・不適応・適応感・過剰適応

* 1 たけはた ゆうすけ：大阪国際大学人間科学部講師（2014.11.11受理）

* 2 させ りゅういち：常葉大学教育学部講師

1. はじめに

近年、大学生の不適応問題に関心が寄せられるようになってきている（及川・坂本, 2008）。例えば、学力面における適応困難さ（谷島, 2005）、進路よる問題（若松, 2001, ; 和田・松尾, 2012）、抑うつ（白石, 2005 ; 及川・坂本, 2008）など大学生が抱える問題が種々指摘されている。

これまで大学生はアイデンティティとの問題から、自分を見失い、無気力となるばかりでなく、危機的状況が悪化した場合において、対人恐怖症、強迫神経症、引きこもり、摂食障害などの精神病や人格障害などの精神病理を引き起こす（山本, 2003）という青年期特有の観点から検討がなされてきた。確かに青年期は揺れの時期であり、アイデンティティとの関連から不適応を検討することは重要である。しかし、大学が多様化する昨今、大学生自身も様々な背景やニーズを持つことで、彼らが抱える問題もそれに応じてより多様な視点から考慮していく必要がある（及川・坂本, 2008）。他方ではこうした大学生の不適応に関しては体系的な研究が少ないという指摘もある（藤井, 1998）。大学全入時代を迎えた現代において多様化する大学生の不適応の問題について検討していくことは急務である。そこで、本研究では大学生の不適応に関する研究課題として、不適応の判断と過剰適応という2つの問題を取り上げ、過去の研究を概観し考察する。

2. 不適応の判断

何を持って不適応と判断するかについては研究によって異なる状況にある。異なる理由としては、不適応という概念自体が多くの要素を含んでいるためと思われる。そこで、以下では不適応に含まれる要素を取り上げ論じていく。

まず、対人関係の不適応を挙げることができる。谷島（2005）によると、大学生が大学を辞めたいと思った理由の中に対人関係が挙げられている。対人関係は、肯定的な影響のみならず、否定的な影響をもたらす（橋本, 2000）、青年期における適応の点からは対人関係の否定的な影響性が指摘されている（Compas, Orsan & Grant, 1993）。また、大久保（2005）では高校生ではあるが、適応を個人とその環境との観点から検討しており、どの学校環境においても友人関係は適応感に強い影響を与えているとしている。大学生においても他者との関係の中で自己を位置付けるという点でその重要性が指摘されており（山本, 2003）、友人との関わりは適応上の問題と関わってくると考えられる。また、学生視点だけでなく、大学教員から見た場合でも、大学生の中には対人関係に難を抱え、それが不登校となる要因となっている（荒井・石田・大塚・岡本・兒玉, 2011）。このことから、大学生の不適応においては他者との関わりは重要な要素と考えられる。他者との関わりにおいては、小柳（1996）での不登校分類に挙げられているような対人恐怖の要素があると考えられる。対人恐怖は「視線、容貌などのおかしさのために他人に嫌われていると感じ、集団場面で緊張が生じる」（小柳, 1996）と定義されている。堀井（2005）では、大学生を対象にした「おびえの心性」を自覚する者が多く、対人関係への困難さを抱えており、対人恐怖心性は増加傾向にあるという（堀井, 2011）。さらに、堀井（2011）では、このような対人恐怖について、対人恐怖心性尺度を用いて年代比較を行っている。そのなかで、対人恐怖心性

尺度の下位因子である「自分や他人が気になる」悩みの得点は1993年と2008年を比べた場合、男子において得点が有意に高く、男子大学生での評価による不安意識が不適応を起こす可能性があることが指摘されている。同様に、「集団に溶け込めない」や「目が気になる」などは男女とも2008年で悩みの得点が高い結果となっている。

次に、心身の不適応状態を挙げることができる。近年、慢性的な気分の変調をきたす学生の増加が問題となっている（本山, 2003）。三浦・青木（2009）は、抑うつが学業への影響を及ぼすリスクファクターとなることを指摘している。さらに、不適応状態として心身の疲労を取り上げている研究もある（小柳, 1996）。倉垣・田島・小川（2010）では女子大学生を対象に疲労と抑うつとの関連を検討したところ高い正の相関を示しており、抑うつと疲労は大きな関わりがあると考えられる。

さらに、心身の不適応状態と関連する不適応の要素として、生活リズムの不適応を取り上げることができる。大学生は他の年代に比べ、時間的な余裕があると見られがちであるが、実際にはサークル、授業、アルバイト、資格試験の勉強、友人との交際などで多岐にわたって活動している。また、近年では不況の影響から睡眠時間を削ってまでアルバイトに多くの時間を費やす学生もいる（都筑・早川・村井・早川・岡田, 2010）。こうしたことから大学生は特に生活リズムも不規則となり、疲労を訴える者も多くなるのではないかと考えられる。現に、赤澤・池田・角本・西田（2001）では慢性的な疲労を自覚している大学生が全体の60%にも上るといふ。この点で、大学生が抱える疲労には大学生の生活スタイルが大きく関連していると思われる。この点について、都筑ら（2010）による大学生の生活と意識に関する調査では、生活の規則性、生活スタイルが身体に影響を及ぼすだけでなく、さらに身体の状態を経由して、自尊心や将来への希望にも影響を与えている結果となった。つまり、生活リズムを崩すような不規則な生活を送る学生ほど、肩がこる、疲れやすいなどといった症状を訴える不定愁訴が多くなり、さらにそれが自尊心や将来展望に影響を及ぼすほどになるのである。このように大学生の生活規則が心身に与える影響はとても大きなものである。こうした大学生が抱える疲労は心身に重要な影響を与えるものの、疲労を認めずに無理をする者も存在する（小柳, 1996）。また、大学生が抱える慢性疲労には、他者と比較した劣等感や将来への不安など「自分自身あり方」（赤澤ら, 2001）を模索する個人の内的な面も疲労とも関係することが指摘されている。

他方、行動面としての不適応状態として逃避行動を挙げることができる。小柳（1996）によると、試験、対人関係などに実際的な問題が起きたときに逃避が起こるといふ。特に対人関係における逃避については、Erikson（1959）による発達段階での“自律性対恥・疑惑”の危機をクリアできなかった場合に、青年期になる頃に「自己確信対自意識過剰」という形で再現されるという（福田, 2004）。つまり、“自律性対恥・疑惑”の危機をクリアできなかった者は青年期において外部からの評価を意識したときに個人の中に恥と自信が持てないという感覚が生じ、対人葛藤から逃避するのである（福田, 2004）。一方でこのような対人関係における逃避は、「現実対処能力」の問題としても考えられている（小柳, 1996）。大学生において、他者と関わる方略と社会的スキルの関連があることを示されているが（橋本, 2000）、特に青年期の対人関係の問題においては社会的スキルの欠如が挙げられている（橋

本, 2000)。この点で, 逃避が起こる場合には, 社会的なスキルの少なさが考えられる。しかし, 筆者が知る限りでは, 逃避行動と不適応との関連については小柳 (1996) の指摘以外で実証的に検討がなされておらず, さらなる実証的な研究が必要である。

さらに, 大学生特有の行動面の不適応として, アパシーを挙げることができる。アパシーについては, 我が国ではスチューデント・アパシー (Student Apathy) という形でこれまで様々に検討されてきた。スチューデント・アパシーは一見するとさぼりや怠けといった形で間違われるような無気力状態として高学歴社会における青年期の病理として見られるようになったものである (下山, 1995)。スチューデント・アパシーは, Walters (1996), 笠原 (1984), 山田 (1987), 土川 (1990) などによって研究がなされているものの, 症例的な検討からのものが多く, 一般学生によるアパシー傾向の実証的な検討は少ないとされる (鉄島, 1993)。鉄島 (1993) はこのような一般学生におけるアパシー傾向について, 「精神病の無気力と異なり, 心理的原因で主として学生の本業である学問に対して意欲の減退を示す」という定義を行い, アパシー傾向測定尺度を開発し, 検討を行った。その結果, 大学生ではアパシー傾向測定尺度を構成する「学生生活からの退却」(鉄島, 1993) の因子は自我同一性得点と関連し, 学生生活は自我同一性の確立に影響を与え, 同一性の未確立は無気力の深刻さを生じさせるといふ。さらに, 鉄島 (1993) によると, アパシー傾向測定尺度を構成する「学業からの退却」は進学の動機の曖昧さや消極性さが影響しているといふ。つまり, 大学進学に対する明確な目的がないことで大学入学に目的意識を持たずに, 学業への意欲を失っていく可能性が示唆されている (鉄島, 1993)。このようなことから考えると, 大学全入時代の昨今, 大学に何のために入るのか, 自分が目指すべくものがあって入学するというものがなく“漠然とした意識”の中で入学してしまう学生にとっては, 入学後に目的が見いだせず, 「実存的空虚」(Frankl, 1978) な状態にあり不適応となってしまうのではないだろうか。目的意識の問題は谷島 (2005) や松原ら (2006) なども挙げており, 大学生における不適応には重要な要素であると考えられる。

以上, 不適応に含まれる要素を取り上げ論じたが, いずれも不適応の状態を部分的に取り上げる概念である。不適応の問題に適切に対処するためには, 不適応状態を包括的に把握し, 測定することが重要であると考えられる。これまでに開発されている大学生の不適応状態を包括的に測定している尺度としては, 大学生版QOL 尺度 (山口・松寄・市川・長谷川, 2014), 大学生のメンタルヘルス尺度 (松原・宮崎・三宅, 2006), 青年用適応感尺度 (大久保, 2005) などが挙げられる。

大学生版QOL尺度は, 「身体的健康」・「精神的健康」・「自尊感情」・「家族」・「友だち」・「大学生活」の下位尺度に分かれており, 得点が高いほどQOLが高いことを示している。

大学生のメンタルヘルス尺度については, 「学業のつまずき」・「大学への不本意感」・「不規則な日常生活」・「大学生活への充実感の乏しさ」・「自分への自信のなさ」の5つの下位尺度から成る大学生活の適応感尺度にうつ尺度及び疲労感尺度を加えた尺度である。

青年用適応感尺度では, 適応感を「個人が環境と適合しているときの認知や感情」と定義して, 「居心地の良さの感覚」・「課題・目的的存在」・「被信頼・受容感」・「劣等感のなさ」の4因子で尺度を構成している。

上記のように尺度によって含まれる要素が異なっている。今後不適応状態をより包括的かつ簡便な把握可能な測定指標の開発について議論し、実行していくことが大学生の不応対策に急務であるといえるだろう。

3. 過剰適応

大学生の不適応について検討する際に注目すべき概念として、過剰適応を挙げることができる。堀井（2010）によると、大学生の不登校では、「外的適応」（益子，2008）を一時的に犠牲にすることが指摘されている。一方で、不登校は「外的適応」（益子，2008）よりも、自己の内的な適応をはかる重要な行動という見方もある（小柳，1996）。いずれにしても青年が一見すると適応して見えるその裏には、相当の深刻な問題を抱えている可能性があることを指摘もあり（杉原，2001）、過剰適応は特に青年期の不適応にとって重要と考えられる。

不適応を起こす各要素が過剰適応と関連することに関して、実際、対人関係や抑うつなどは関連性が見出されている（石津，2007；益子，2008・2009）。その一方で、疲労や逃避、アパシーなどの関連は筆者がみる限り検討されていない。しかし、例えば、疲労を認めずに無理する者もいるという指摘もあり（小柳，1996）、疲労と過剰適応との関連は十分に予想される。過剰適応はある側面からみた場合は適応的ではあるが、その分周囲からも本人のストレスが分かり難い（石津・安保，2008）。この場合の側面は他者との関わりを重視する外的な側面が大きいだろう。現に、石津・安保（2008）では過剰適応傾向を示す者が外的側面を適応方略として用いられるという。石津・安保（2008）の調査は中学生を対象にしているが、青年期にある大学生の調査でも過剰適応傾向の者は表面的には社会的な適応をしていることが見出されている（山田，2010）。さらに、山田（2010）によると、過剰適応傾向の者は他者への志向が強いことにより内的には見捨てられ抑うつを強め、不安や無力感を抱くという。過剰適応により、抑うつ感などの内的な不安定さがあることが様々に指摘されている（e.g.石津・安保，2007；益子，2009）。このように、内的な不安定さはありながらも、過剰適応による外的な適応行動によって、疲労を認めず無理するということが起こるのではないかと考えられる。

一方、青年期は内的適応の重要性が高まる（桑山，2003）が、過剰適応では内的な側面が抑制されている（石津・安保，2008）ということから過剰適応とアパシーとの関連性についても検討できるだろう。アパシーの根底には自我同一性の未確立が示唆されているが（鉄島，1993）、これには過剰適応の内的な抑制があることで、過剰適応傾向にある者には自己の内面を見つめる作業をし難いことがひとつ要因としてあるのではないかと推測される。つまり、過剰適応により自己抑制が強くなることで、自己の内省が弱まると考えられる。この点については、益子（2010）が高校生を対象にした調査によって、自己の感情に気づけるような内省力を高めることが過剰適応を解消させる1つの方法であることを指摘していることから示唆されるだろう。

また、不適応の要素となる抑うつにおける心理教育的なプログラムが様々に組まれているが（e.g.及川・坂本，2007a；2008；白石，2005）、これらのプログラムを行うにあたって、

抑うつとの関連がある過剰適応 (e.g.石津・安保, 2007; 益子, 2009) の傾向をアセスメントすることが大切であるのではないだろうか。過剰適応により抑うつを強めている可能性が考えられるため、そのアセスメントを十分行わなければ、心理的な教育プログラムも十分に発揮することができないのではないと思われる。

4. まとめ

以上、本研究では、大学生の不適応について、不適応の判断と過剰適応の2つの視点から論じた。

大学生の抑うつに対する心理教育的なプログラムが検討されているが(白石, 2005; 及川・坂本, 2007a; 2008), より包括的な不適応状態を取り上げた測定法や心理教育プログラムについては十分に検討されていない。大学生の不適応が増える中で、不適応を未然に防ぐ実践的な手法の開発を早急に行っていく必要があると考えられる。

引用文献

- 赤澤正人・池田さやか・角本富美嘉・西田百合(2001). 大学生の慢性疲労に関する研究 臨床死生学年報, 6, 61-68.
- 荒井佐和子・石田 弓・大塚泰正・岡本祐子・兒玉憲一(2011). 不登校大学生に対する大学教員の視点と支援 広島大学心理学研究, 11, 339-347.
- Compas, B.E., Orosan, P.G., & Grant, K.E. (1993). Adolescent stress and coping : Implication for psychopathology during adolescence. *Journal of adolescence*, 16, 331-349.
- Erikson, E.H., (1959). Identity and life cycle. International University Press.
- 福田憲明(2004). 心理的な発達とメンタルヘルス～学生理解のために～ 大学と学生, 5, 6-14.
- 藤井義久(1998). 大学生生活不安尺度の作成および信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 68, 441-448.
- Frankl, V.E. (1978). The Unheard Cry for Meaning. 〈生きる意味〉を求めて 諸富祥彦(監訳) 上嶋洋一・松岡世利子(訳) 春秋社.
- 橋本 剛(2000). 大学生における対人ストレスイベントと社会的スキル・対人方略の関連 教育心理学研究, 48, 94-102.
- 堀井俊昭(2011). 大学生における対人恐怖心性の時代的推移 横浜国立大学教育人間科学部紀要1 教育科学, 13, 149-156.
- 石津憲一郎・安保英勇(2007). 中学生の抑うつ傾向と過剰適応－学校適応に関する保護者評定と自己評定の観点を含めて－ 東北大学大学院教育研究科年報, 55, 271-288.
- 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について 教育心理学研究, 56, 23-31.
- 笠原 嘉(1984). アパシー・シンドローム－高学歴社会の青年心理 岩波書店.
- 加藤 司(2000). 大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成 教育心理学研究, 48, 225-234.
- 加藤 司(2001). 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究, 49, 295-304.
- 小柳晴生(1996). 大学生の不登校－生き方の変更の場として大学を利用する学生たち ころの科学, 69, 33-38.
- 倉垣弘彦・田島世貴・小川 正(2010). 女子大学生における疲労・抑うつと食との関連について 特集 疲労と機能性食品 Functional Food, 10, 305-317.
- 桑山久仁子(2003): 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, 481-493.
- 益子洋人(2008). 青年期の対人関係における過剰適応傾向と、性格特性、見捨てられ不安、承認欲

大学生の不適応について－不適応状態の判断と過剰適応の視点から－

- 求との関連 カウンセリング研究, 41, 151-160.
- 益子洋人 (2009). 高校生の過剰適応傾向と、抑うつ、強迫、対人恐怖心性、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.
- 松原達哉・宮崎圭子・三宅拓郎 (2006). 大学生のメンタルヘルス尺度の作成と不登校傾向を規定する要因 立正大学心理学研究所紀要, 4, 1-12.
- 三浦理恵・青木邦男 (2009). 大学生の精神的健康に関連する要因の文献的研究 山口県立大学学術情報, 2, 175-183.
- 及川 恵・坂本真士 (2007a). 女子大学生を対象とした抑うつ予防のための心理教育プログラムの検討－抑うつ対処の自己効力感の変容を目指した認知行動的介入－ 教育心理学研究, 55, 106-119.
- 及川 恵・坂本真士 (2008). 大学生の精神的不適応に対する予防的アプローチ－授業の場を活用した抑うつの一次予防プログラムの改訂と効果の検討－ 京都大学高等学校教育, 14, 145-156.
- 大久保智生 (2005). 青年の学校への適応感とその規定要因－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.
- 下山晴彦 (1995). スチューデント・アパシーの下位分類の研究 東京大学大学院教育学研究科, 35, 159-185.
- 白石智子 (2005). 大学生の抑うつ傾向に対する心理的介入の実践研究－認知療法による抑うつ感軽減・予防プログラムの効果に関する一考察－ 教育心理学研究, 53, 253-262.
- 杉原保史 (2001). 過剰適応的な青年におけるアイデンティティ発達過程への理解と援助について 心理臨床学研究, 19, 266-277.
- 田中 存・菅 千索 (2007). 大学生生活不安に関する心理学からのアプローチ 若山大学教育学部紀要 教育科学, 57, 15-22.
- 谷島弘仁 (2005). 大学生における大学への適応に関する検討 人間科学研究, 27, 19-27.
- 土川隆史 (1990). スチューデント・アパシー 同朋社.
- 都筑 学・早川宏子・村井 剛・早川みどり・岡田有司 (2010). 大学生の生活と意識に関する調査研究－生活管理能力や生活の規則性と健康意識、自己意識、時間的展望との関連 中央大学保健体育研究所紀要, 28, 1-19.
- 鉄島清毅 (1993). 大学生のアパシー傾向に関する研究－関連する諸要因の検討－ 教育心理学研究, 41, 200-208.
- Walters, P.A.J., (1961). Student Apathy Blaine B. Jr. & McArthur C.C. (ed) Emotional Problem of the Student Appleton-Century-Crofts. 笠原 嘉・岡本重慶 (訳) 1975 学生のアパシー 石井完一郎 (監訳) 学生的情绪問題 文光堂, 106-120.
- 和田愛祐美・松尾直博 (2012). 大学不適応感と進路成熟度の関連 東京学芸大学紀要 総合教育科学系 I, 63, 221-227.
- 若松養亮 (2001). 大学生の進路未決定者が抱える困難について－教員養成学部 of 学生を対象に－ 教育心理学研究, 49, 209-218.
- 山田和夫 (1987). スチューデント・アパシーの基本病理－長期縦断的観察60例から－ 平井富雄 (監修) 現代人の心理と病理 サイエンス社, 355-373.
- 山田有希子 (2010). 青年期における過剰適応と見捨てられ抑うつとの関連 九州大学心理学研究, 11, 165-175.
- 山口 豊一・松喜くみ子・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.
- 山本 晃 (2003). 青年期のこころの発達 第5報－情緒・知的障害の観点から－ 大阪教育大学障害児教育研究紀要, 26, 19-27.

