

九州産業大学大学院

KYUSHU SANGYO UNIVERSITY GRADUATE SCHOOL



令和2年度 研究成果発表会

大学生のコーピングと ライフイベントが不安に及ぼす影響 — 適応的諦観を媒介として —

博士前期課程

国際文化研究科 国際文化専攻 臨床心理学研究分野

徳丸あゆみ

主査 稲田尚史
副査 伊藤弥生
小林純子

問題

- ストレス場面では、人はさまざまな認知的・行動的試みを行い対処している。その対処の1つである回避的コーピングは、ストレス対処に有効でないとの報告が多い。
- 「適応的諦観」は、自己や状況のネガティブな側面をそのまま受け入れ、こだわらない前向きな態度であり、適応的な諦めである。
- 大きな出来事だけでなく、日常的な些細な出来事もストレスに影響する。大学生活では、それまでの学校生活とは異なり、さまざまなライフイベントを経験し、それに伴うストレスフルな状況により、大学生の様々な心的問題の背景には「不安」が生じている。
- 受験や進路、恋愛等、諦めることの多い大学生において、適応的諦観は、不安の低減に効果的であると考えられる。

研究目的

本研究の目的

- 大学生のコーピングとライフイベントの関係、および不安への影響を検討する
- 適応的諦観がどのように不安に影響するのか検討する

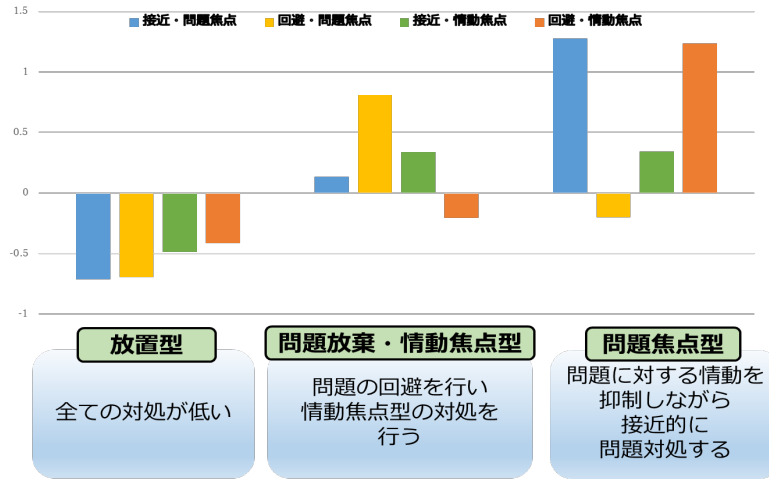
方法

- 調査対象
A大学に在籍する1～4年生の70名
A大学にて、Googleフォームを用いて調査を行った。
- 調査時期
2020年6～7月

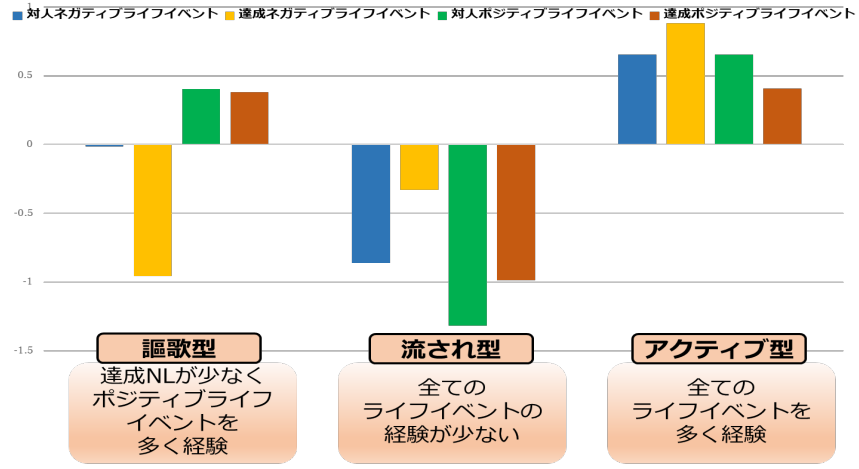
使用尺度

- TAC-24
- 対人・達成ライフイベント尺度大学生用
- 大学生生活不安尺度
- 適応的諦観尺度

結果・考察

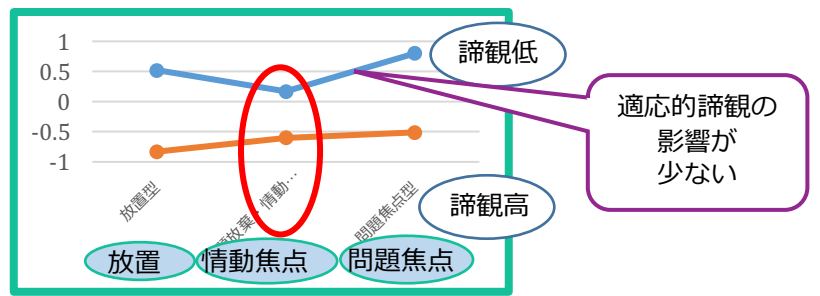
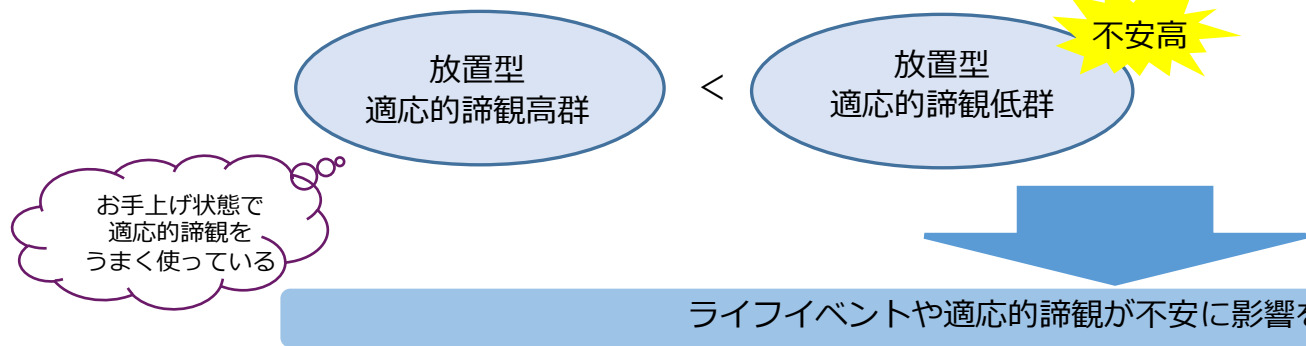


コーピングクラスタ

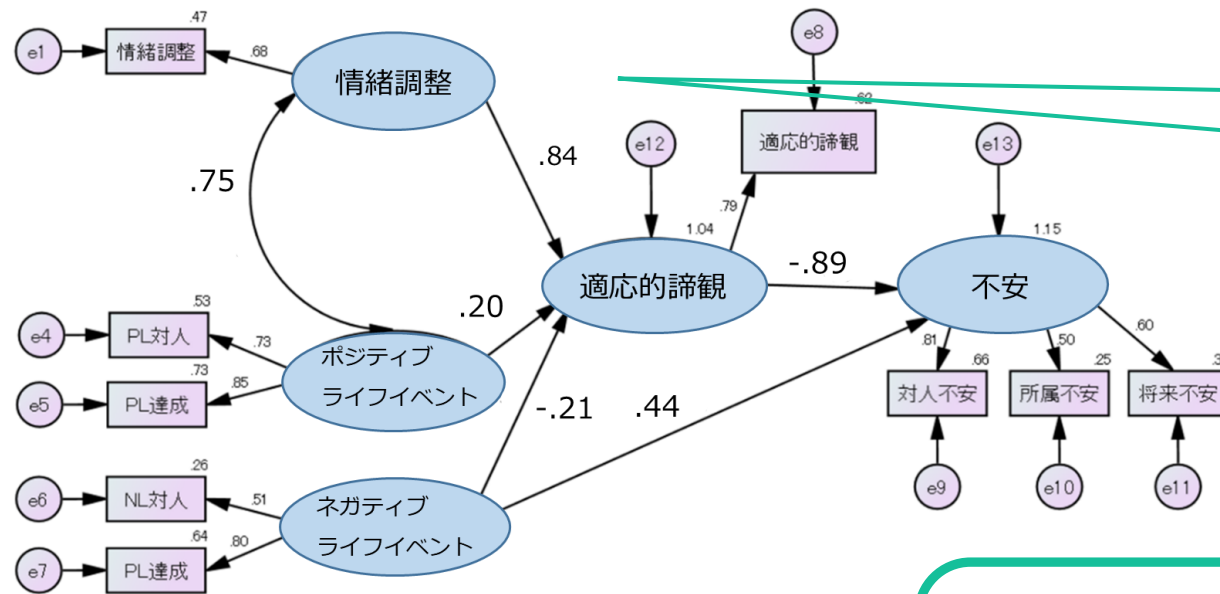


ライフイベントクラスタ

コーピングクラスタと適応的諦観による不安の差異



モデル検討



コーピング
 ・情緒調整
 ・問題回避
 ・他者のサポート

情緒調整は適応的諦観を高める
 ポジティブライフイベントは、適応的諦観を高める
 ネガティブライフイベント → 不安 < 適応的諦観 → 不安
 ➡ 不安低減には適応的諦観が役立つ

まとめ

- 体験するライフイベントの種類によって、不安の高さが異なる
 - ➡ ネガティブなライフイベントの体験が多いと不安が高い可能性
- 問題を対処せず放置する群においては、適応的諦観の高さによって不安に差異が出る
 - ➡ ・ 適応的諦観は、情動焦点型コーピングと類似しているものの、別概念である
 - ・ 対処しない（できない）という、一見非適応的なコーピングであっても適応的諦観が使えていれば不安が低くなる
- ネガティブライフイベントは、適応的諦観を弱め、不安を強める。しかし、適応的諦観は不安を大きく低減させる。
 - ➡ 適応的諦観が不安の軽減に役立つ

指導教員コメント

大学生のストレスコーピングとライフイベントが不安に及ぼす影響について、適応的諦観を媒介にして説明しようとする意欲的な研究である。大学生の不安の低減には、適応的諦観の役割が重要であることが示され、注目に値する。

稲田尚史