

大学生における過剰適応とセルフコントロールが 就寝先延ばしに及ぼす影響

福祉心理学専攻 臨床心理学分野
星 拓海

要 旨

1. 目的

過剰適応者が自己を解放する方法の一つとして、就寝時間の先延ばしを仮定し、過剰適応と自己解放コントロールが就寝先延ばし傾向にどのような影響を及ぼすのかを明らかにする。

2. 方法

同意を得られた 18 歳以上の大学生・大学院生 270 名（男性：99 名，女性：170 名，その他：1 名）を対象に実施した。質問紙では、フェイスシート、青年期前期用過剰適応尺度（石津，2006），自己解放コントロール尺度（高橋・三浦，2016），日本語版就寝先延ばし傾向尺度（Hazumi M, et,al.）への回答を求めた。Google form 上での質問紙調査によってデータを収集し，分析には SPSS を使用した。

3. 仮説

仮説 1：過剰適応の高い者は，自己解放コントロールが低くなる

仮説 2：過剰適応の高い者は，就寝先延ばし傾向が高くなる

仮説 3：自己解放コントロールが高い者は，就寝先延ばし傾向が低くなる

仮説 4：過剰適応が高く自己解放コントロールが低い者は，そうでない者より就寝先延ばし傾向が高くなる

4. 仮説ごとの結果

仮説 1, 2, 3, は，相関分析の結果，過剰適応（OA）と自己解放コントロール（SC）（ $r=.37$, $p<.01$ ）との間に負の中程度の相関が示されたこと，OA と就寝先延ばし傾向（SP）（ $r=.26$, $p<.01$ ）との間に弱い正の相関が示されたこと，SC と SP（ $r=.18$, $p<.01$ ）との間に弱い負の相関が示されたことから支持された。仮説 4 の検証のため，回答者全体の OA と SC の合計得点をそれぞれ高群，中群，低群の 3 群に群分けしたものを独立変数，SP の合計得点を従属変数とした二要因分散分析（ 3×3 ）を行なった。その結果，OA の主効果（ $F(2, 261) = 6.12$, $p<.01$ ），交互作用（ $F(4, 261) = 5.59$, $p<.01$ ）が

有意であった。主効果について Bonferroni 法による多重比較を行ったところ、OA の低群と高群 ($p<.001$)、中群と高群 ($p<.01$) の間に有意差が認められた。交互作用については、単純主効果の検定の結果、SC 低群 ($F(2, 261) = 11.55, p<.001$) において有意差が認められ、多重比較の結果、SC 低群において、OA 低群と中群 ($p<.001$)、低群と高群 ($p<.001$) の間に有意差が認められた。よって、SC が低い人は、OA が高くなるほど SP は高くなることが示された。加えて、OA 低群において有意差が示され ($F(2, 261) = 3.08, p<.05$)、多重比較の結果、SC 低群と中群 ($p<.05$) の間に有意差が認められた。さらに、OA 中群においても有意差が示され ($F(2, 261) = 3.29, p<.05$)、多重比較の結果、SC 低群と中群 ($p<.05$) の間に有意差が認められた。よって、OA が低い人は、SC が低いよりも中程度の場合に SP が高くなり、OA が中程度の人は、SC が中程度よりも低い人の方が SP は高くなることが認められた。以上のことから仮説 4 は一部支持された。

加えて、男女差についても検討を行なった結果、男性は、OA の主効果 ($F(2, 90) = 3.46, p<.05$) が有意であり、Bonferroni 法による多重比較を行ったところ、OA 低群と高群 ($p<.05$) の間に有意差が認められた。また、下位尺度同士の関連から、特に OA の内的適応が SP に影響することがわかった。女性は、OA と SC の交互作用 ($F(2, 161) = 2.55, p<.05$) のみ有意であった。単純主効果の検定を行ったところ、SC 低群 ($F(2, 161) = 4.82, p<.01$) において有意差が認められ、Bonferroni 法による多重比較の結果、SC 低群において、OA 低群と中群 ($p<.01$)、低群と高群 ($p<.01$) の間に有意差が認められた。また、下位尺度同士の関連から、特に OA の外的適応が SP に影響する可能性が示唆された。

5. 考察

結果から、過剰適応者は自己解放の手段として就寝先延ばしを行っている可能性が示唆された。一方で、就寝先延ばしにより睡眠時間を減少することが、かえって不利益をもたらすことも考えられる。過去の研究の知見と併せて、本研究では外的適応の課題にはアサーション・トレーニングが、内的適応の課題にはセルフ・コンパッションを高めることが就寝先延ばしに代わる手段となる可能性を考察した。