

中学生・高校生を対象とした過剰適応に関する研究

— 承認欲求とストレス反応の関係から —

石井麻美子
荻田純久
善明宣夫

1. 序論

社会生活において、周囲の要求や期待に応えるために、自身の欲求を抑えたり先延ばしにすることはしばしば経験することである。こうした欲求の抑制は、周囲との関係を円滑に進め、将来の自己利益につながるなど肯定的な側面を持つ一方で、いきすぎた抑制や抑圧は個人を内面的に不安定にし、心理的葛藤や緊張を招く原因にもなる。こうしたことから、社会生活を円滑に進めるには、社会との関係性と個人の内面的充足という、時には対立するこれら二つの側面の調整が必要となる。

北村(1965)は、こうした側面を外的適応と内的適応に分けて論じている。前者は、社会的・文化的適応とも言われ、個人が生活している社会的・文化的環境に対する適応を意味する。後者は心理的適応とも言われ、幸福感や満足感を体験し、心的状態が安定していることを意味している。一般に適応している状態とは、内的適応・外的適応の両側面がともに良好であることを指しているが、一方のために他方が犠牲となる場合も考えられる。外的適応はうまくいっているように見えるが、内的適応が良好でない場合や、外的適応が不良であるのに、内面的には不満や苦悩を抱えていない場合などがそれである。

ここで外的適応は良好であるにもかかわらず、内的適応がうまくいっていない場合について考えてみたい。こうした状態は過剰適応(over-adaptation)と呼ばれ、近年精神医学や臨床心理学の領域で注目を集めている。桑山(2003)は、過剰適応を「外的適応が過剰なために、内的適応が困難に陥っている状態」、また石津(2006)は、「環境からの要求や期待に個人が完全に近い形で従おうとすることであり、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すること」と定義している。このように過剰適応を不適応の一形態としてとらえるのか、そうした立場を取らず、肯定的な面を含めより広い意味でこの問題をとらえるのかについては議論が分かれるところであるが、本研究ではこれまでの定義を踏まえ、こうした問題についても検討を行うことにしたい。

浅井(2014)が指摘するように、過剰適応に関する実

証的研究は近年増えつつあるものの、まだ少ないのが現状である。小澤・下斗米(2015)は、過剰適応研究を、1類研究：過剰適応が引き起こす問題の研究、2類研究：過剰適応の生起・抑制要因の研究、3類研究：過剰適応による悪影響の軽減や行為への補償の研究、4類研究：過剰適応への介入研究と四つに分類し、過剰適応研究の体系化を図っている。その結果、先行研究の多くは、1類研究(過剰適応が引き起こす問題に関する研究)か、2類研究(過剰適応を生起・抑制する要因に関する研究)であり、過剰適応の防止に寄与する研究は、少しずつではあるが蓄積されてきたものの、それらは大半が相互に独立したものであって、統合されていないのが現状であるとしている。

また、これまでの研究を概観すると、その対象は未就学児から、小学生、中学生、高校生、大学生、成人と多岐にわたっているが、近年ではいわゆる「よい子」として成長してきた子どもが、児童期から青年期への移行過程の中でこの問題を表面化しやすいことが指摘されており(鈴木, 2007)、特にこの時期の子どもを対象とした研究も進められている。

石津・安保(2008)は、中学生を対象として、過剰適応の概念・構造の整理と、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検討を行った結果、過剰適応は個人の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で構成されると指摘している。さらに過剰適応の内的側面は、学校適応感及びストレス反応にネガティブな影響を与えていたが、適応方略としてとらえられる外的側面は学校適応感を支える一方で、ストレス反応にも正の影響を与えることが示されたことから、従来の知見とは異なり、必ずしも過剰適応的であることを非適応的のみならずと示唆している。

鈴木・宮野(2014)は、中学生を対象に、過剰適応からストレス症状に至る内的な過程を検討するとともに、過剰適応に影響を与える要因として主張性(assertiveness)に着目し、アサーション・トレーニングの技法を取り入れた介入法の検討を行った。その結果、過剰適応傾向のある者は、自己否定や普段の満足感の低下を経て、ストレス症状を生じている可能性が示唆

され、自分の気持ちへの気づきを促し、感情を上手くコントロールするスキルを身につけるプログラムが、ストレス化する過剰適応への予防として有効であると指摘している。また、介入プログラムの結果、一定の成果は得られたものの、プログラムへの参加度が低いと、介入が十分に機能しないために、自分の気持ちには注意が向かず、他者への配慮の高さのみが維持されてしまうことから、自己肯定感の低下を招く可能性があることも示唆している。

桑山 (2003) は、いわゆる「よい子」と過剰適応を同義として扱い、高校1年生女性を対象に、エゴグラムのAC (adapted child) にみられる性格特徴を引用し、欲求不満場面における感情表現の仕方を手掛かりにして、過剰適応と外的・内的適応の関連性について検討した。その結果、過剰適応的な態度は、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はあるが、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ことが明らかになった。

大西・岡村 (2012) は、青年期後期にあたる大学生を対象に、自己志向的完全主義と拒否回避欲求をそれぞれ高低で分け、それらを組み合わせた4群と過剰適応の関連性について検討を行った。一元配置の分散分析の結果、過剰適応各因子のすべてにおいて統計的に有意な差が認められ、多重比較の結果、拒否回避高・自己志向的完全主義高群と拒否回避高・自己志向的完全主義低群は「よく思われたい欲求」と「自己抑制」において、他の群よりも有意に得点が高かった。また拒否回避低・自己志向的完全主義高群と拒否回避低・自己志向的完全主義低群の間には「よく思われたい欲求」、「自己抑制」、「自己不全感」において有意差はみられなかった。このことから、拒否回避欲求は過剰適応に直接関連があるが、自己志向的完全主義は何らかの媒介変数を通じて間接的に影響を与えていることが示唆されたとしている。

ここで、発達における青年期の意義について考えてみたい。青年期は、文明の進歩にともなう発達加速現象により前傾化する一方で、社会構成員としての責任や義務の猶予期間を意味するモラトリアム (moratorium) の拡大によって、その期間が長くなっており、今日では、およそ12～15歳が青年期前期、15～18歳が青年期中期、18～24歳が青年期後期と考えられている。この期間は、「第二の誕生」(Rousseau, J. J.)、「疾風怒濤の時代」(Hall, G. S.) など、さまざまな表現がなされてきたように、身体的・生理的成熟とともに心理的にも大きな変貌を遂げる時期であり、またその後の人格形成に大きな影響を与える重要な時期でもある。

生涯発達について総合的に論じているエリクソン (Erikson, E. H.) は、青年期を自我同一性 (ego

identity) によって包括的、統一的に捉えることを提唱し、この時期をアイデンティティの獲得に向けて、価値や目標、能力に関する個人的統合を図る最終段階であるとした。青年期には、適応を困難にさせるような状況に遭遇することが特に多いこと、青年期に個々人に獲得され形成された適応様式は、その後の生涯にわたり個人の適応体制の基本をなす、という二つの理由から、坂田ら (1965) は、「青年期においては適応の問題が他の時期以上に強調されなければならない、そこに青年期そのものの意味があるともいえる」と述べており、適応の基準として、既述した外的・内的適応にそれぞれ相当するような二要素が満たされなければならないとも指摘している。

伊藤 (1993) は、内的適応と外的適応をより発達的な視点からとらえた概念が、個性化 (individualization) と社会化 (socialization) であるとしている。前者は独自の個性を受容し尊重しながら主体的に自分自身を活かしていく過程を意味し、後者は他者との関わりの中で、その社会の成員としてふさわしい能力や態度を獲得していくことを意味している。そして発達とは、社会生活に適応していく社会化過程と、独自のパーソナリティを主体的に形成していく個性化過程の単なる加算ではなく、両者がときには対立し、ときには葛藤を生じつつも、相互に関連を持ちながら統合的な方向へと変化していくプロセスであると述べている。

また宮川 (1977) は、児童期には社会化の過程が優先し、青年期に入ると、自己意識の高まりとともに自分自身の精神内界を観察し始めるため、個性化の側面が重要になってくると論じている。しかしながら、自分を含め他者の異質性を受容し、個性を尊重し合う個性化の過程はそう簡単に達成されるものではない。児童期から青年期にかけての仲間集団の発達について、保坂 (2000) はギャング・グループ (小学校高学年)、チャム・グループ (中学生段階)、ピア・グループ (高校生段階) へと変化していくが、これは同質性を前提とするギャング・グループ、チャム・グループから異質性を受容を特徴とするピア・グループへの変化でもあるとしている。つまり個性化の道筋にはまず集団への同調を基本とする段階があり、そうした段階を経て初めて個性という自他の異質性を受容が可能になるとするのである。さらに保坂はギャング・グループ、チャム・グループ段階では仲間集団が同一であることが絶対条件とされるため、仲間からの同調圧力がかかることになるが、この圧力はきわめて強力であるとしている。

こうした同調圧力の高まりとそれに応えるために過剰な努力を強いられるという面からも、中学生、高校生段階は仲間や学級、学校といった集団での過剰適応の問題が顕在化しやすい時期ではないかと考えられる。そこで本研究は、中学生と高校生を対象に、過剰適応とそれに

関連した個人的特徴としての承認欲求の強さ及び心身の適応の指標としてのストレス反応との関係、また発達の観点からその変化について検討することを目的とするものである。

2. 方法

調査協力者

兵庫県 A 市にある B 公立中学校に在籍する 2・3 年生、大阪府 C 市にある D 公立高校 2 年生を対象とし、調査協力を依頼した。回収した 684 名のうち、回答に不備があるものを除いた 623 名を分析対象とした。その内訳は、中学 2 年生 180 名（男性 89 名、女性 91 名）、中学 3 年生 185 名（男性 87 名、女性 98 名）、高校 2 年生 258 名（男性 100 名、女性 158 名）であった。

調査時期と手続き

2016 年 10 月下旬から 11 月初旬にかけて、学級担任を通じて調査用紙を配布してもらい、集団で実施した。質問紙の表紙には、回答は無記名であり、結果の公表等に際して個人が特定されることがないこと、回答に良い、悪いはないので、思ったことをありのまま回答して欲しいこと、そして回答に関しては調査以外の目的で使用するのではなく、調査者が責任を持って保海し、処理することを明記した。

調査内容

質問紙は、フェイスシート（学年と性別を回答）と過剰適応尺度、承認欲求（賞賛獲得欲求・拒否回避欲求）尺度、ストレス反応尺度で構成した。

過剰適応尺度 石津（2006）が作成した、青年期前期用過剰適応尺度を使用した。「相手がどんな気持ちか考えることが多い」「人から“能力が低い”と思われないようにがんばる」「相手にきらわれないように行動する」「自分の気持ちをおさえてしまうほうだ」「自分のあまりよくないところばかりが気になる」など、33 項目で構成され、「あてはまる」～「あてはまらない」の 5 件法で回答を求めるものである。この尺度は、石津（2006）が因子分析を行った結果、5 因子解を最適解として、他者配慮因子、期待に沿う努力因子、人からよく思われたい欲求因子、自己抑制因子、自己不全感因子と命名している。

承認欲求（賞賛獲得欲求・拒否回避欲求）尺度 小島・太田・菅原（2003）による賞賛獲得欲求・拒否回避欲求尺度を用いた。他者からの評価に対する欲求（承認欲求）を測定するための尺度であり、「人から信頼を得るために、自分の能力は積極的にアピールしたい」（賞賛獲得欲求）、「意見を言うとき、みんなに反対されなかと気になる」（拒否回避欲求）など、18 項目（各欲求 9 項目）からなり、本研究では、「あてはまる」～「あて

はまらない」の 5 件法で回答を求め、賞賛獲得欲求と拒否回避欲求ごとに全ての項目の得点を単純加算し、各承認欲求得点とした。なお、中学生・高校生にとって理解しにくいと考えられる文言に関して、文意から外れない範囲で若干の修正を加えた。

ストレス反応尺度 岡安・高山（1999）は、学校現場において教師が中学生の心理的ストレスに関する変数を簡便に測定・集計することを目的として「中学生用メンタルヘルス・チェックリスト（簡易版）」を作成した。本研究では、このチェックリストのうち、ストレス反応に関する項目を使用した。下位尺度は、不機嫌・怒り、抑うつ・不安、無気力、身体的反応の 4 つであり、「だれかに怒りをぶつきたい」「さみしい気持ちだ」「ひとつのことに集中することができない」「よく眠れない」など、16 項目で構成されている。本研究では、「あてはまる」～「あてはまらない」の 5 件法で回答を求めた。

3. 結果

過剰適応モデル

過剰適応尺度 33 項目について最尤法・Promax 回転による因子分析を行った。最初にスクリープロットを調べた結果、4 因子構造が妥当であると思われた。因子数を 4 と指定し、再度実行したところ「期待にこたえないと、しかられそうで心配になる」「他者からの期待を敏感に感じている」「自分はひとりぼっちと感ずることがある」「人からの要求に敏感な方である」という 4 項目がいずれの因子にも因子負荷量が低かった。そのため、これらの項目を削除した 29 項目を対象にしたところ、すべての項目において一つの因子のみ .36 以上の因子負荷量を示した（Table 1）。

第 1 因子に負荷量の高い項目は「自分自身が思っていることは、外に出さない」（.86）、「思っていることを口に出せない」（.86）、「心に思っていることを人に伝えない」（.78）、「考えていることをすぐには言わない」（.69）、「自分の気持ちをおさえてしまうほうだ」（.67）、「相手と違うことを思っている、それを相手に伝えない」（.63）、「自分の意見を通そうとはしない」（.57）であった。石津（2006）の先行研究の結果と、この因子を構成する項目が一致したため、石津（2006）に準拠し、第 1 因子を自己抑制因子と命名した。

第 2 因子に負荷量の高い項目は、「人から気に入られたいと思う」（.79）、「自分をよく見せたいと思う」（.76）、「人から認めてもらいたいと思う」（.67）、「相手に嫌われないように行動する」（.55）、「人からほめてもらえることを考えて行動する」（.53）、「人から“能力が低い”と思われないようにがんばる」（.51）、「他人の顔色や様子が気になるほうである」（.36）であった。石津

Table 1 過剰適応尺度の因子パターン行列 (Promax 回転後)

	因子				
	F1	F2	F3	F4	
第1因子：自己抑制 ($\alpha = .88$)					
K9 自分自身が思っていることは、外に出さない。	.86	.00	-.09	-.10	
K24 思っていることを口に出せない。	.86	.00	-.06	.00	
K14 心に思っていることを人に伝えない。	.78	.01	-.16	.04	
K19 考えていることをすぐには言わない。	.69	.08	.06	-.15	
K4 自分の気持ちをおさえてしまうほうだ。	.67	.03	.18	-.04	
K28 相手と違うことを思っている、それを相手に伝えない。	.63	.05	-.05	.12	
K32 自分の意見を通そうとしない。	.57	-.13	.08	.06	
第2因子：人からよく思われたい欲求 ($\alpha = .83$)					
K8 人から気に入られたいと思う。	.00	.79	-.08	.04	
K18 自分をよく見せたいと思う。	-.03	.76	-.15	-.04	
K13 人から認めてもらいたいと思う。	-.09	.67	.08	.06	
K3 相手にきらわれないように行動する。	.20	.55	.10	.03	
K17 人からほめてもらえることを考えて行動する。	.04	.53	.13	.01	
K2 人から“能力が低い”と思われないようにがんばる。	-.03	.51	.16	-.03	
K23 他人の顔色や様子(ようす)が気になる方である。	.09	.36	.21	.16	
第3因子：利他主義 ($\alpha = .80$)					
K26 とにかく人の役にたちたいと思う。	-.19	.06	.70	-.01	
K6 自分が少し困っても、相手のために何かしてあげることが多い。	-.02	-.07	.65	-.01	
K33 つらいことがあってもがまんする。	.13	-.16	.57	.04	
K31 期待にはこたえなくてはいけないと思う。	.01	.15	.51	-.03	
K22 期待にこたえるために、成績をあげるように努力する。	-.02	.10	.51	-.18	
K11 人がしてほしいことは何かと考える。	-.03	.16	.49	-.06	
K27 自分の価値がなくなってしまうのではないかと心配になり、がむしゃらにがんばる。	.00	.09	.44	.06	
K16 「自分さえがまんすればいい」と思うことが多い。	.21	-.23	.42	.26	
K30 やりたくないことでも無理をしてやる人が多い。	.12	-.08	.37	.20	
K1 相手がどんな気持ちか考えることが多い。	-.01	.27	.37	-.08	
第4因子：自己不全感 ($\alpha = .83$)					
K10 自分には、あまりよいところがない気がする。	-.04	-.02	-.08	.86	
K15 自分の評価はあまりよくないと思う。	-.14	.01	-.04	.84	
K25 自分には自信がない。	.09	.01	-.04	.74	
K5 自分のあまりよくないところばかりが気になる。	.02	.18	.08	.56	
K29 自分らしさが無いと思う。	.27	-.01	-.08	.46	
	因子相関行列	F1	F2	F3	F4
	F1	-	.22	.42	.63
	F2	-	-	.56	.26
	F3	-	-	-	.45

(2006) の報告では「人からほめてもらえることを考えて行動する」、「人から“能力が低い”と思われないようにがんばる」の2項目は期待に沿う努力因子に含まれていた。しかし「人から」という言葉が示すように、他者の存在を強く意識した項目であるため、この2項目を含めて第2因子を、人からよく思われたい欲求因子と命名した。

第3因子に負荷量の高い項目は、「とにかく人の役に

たちたいと思う」(.70)、「自分が少し困っても、相手のために何かしてあげることが多い」(.65)、「つらいことがあってもがまんする」(.57)、「期待にはこたえなくてはいけないと思う」、「期待にこたえるために、成績をあげるように努力する」(.51)、「人がしてほしいことは何かと考える」(.49)など10項目であった。この第3因子は、石津(2006)の5因子のうち、他者配慮因子と期待に沿う努力因子が合わさったようなものになっていた。

自分を犠牲にしても他人の役に立ちたい、何かしてあげたい、期待に応えたいという意味合いが強い因子であると思われた。そこで第3因子を利他主義因子と命名した。

第4因子に負荷量の高い項目は、「自分には、あまりよいところがない気がする」(.86)、「自分の評価はあまりよくないと思う」(.84)、「自分には自信がない」(.74)、「自分のあまりよくないところばかりが気になる」(.56)、「自分らしさがないと思う」(.46)であった。これらの項目はすべて石津(2006)の自己不全感因子に含まれるものであったため、この第4因子は自己不全感因子と命名することにした。

以上、過剰適応尺度は、自己抑制、人からよく思われたい欲求、「利他主義、自己不全感」の4因子で構成された。後の分析で因子得点を使用する際には、各因子に.35以上の因子負荷がみられた項目の得点を単純加算し、各因子得点とした。

また、因子間相関に関しては、全般的に因子間に相関が認められたが、特に自己抑制と自己不全感(.63)、人からよく思われたい欲求と利他主義(.56)、利他主義と自己不全感(.45)、および自己抑制と「利他主義」(.42)の間に中程度の相関がみられた。

続いて、過剰適応尺度の因子モデルを調べるために共分散構造分析を行った。その際に各因子の観測変数は、便宜上、因子負荷量の上位3項目を使用した。4つの因子のうち、自己不全感を除く3つの因子は何らかの形で他者が関与する因子であると考えられる。それ故にこれら3つの因子の背景に他者意識という高次因子が存在すると考えられる(モデル1)。一方、因子間相関の観点から自己抑制と自己不全感が最も強い相関を示したため、この2因子は直接影響を及ぼし合っている可能性がある。よってモデル1を改変し、自己不全感から自己抑制へ矢印を書き加えたモデル2を考えた。最後に高次因子を仮定しないで4つの因子のみで考え、自己不全感が他の3つの因子に影響を及ぼすモデル3を考えた。

これら3つのモデルの適合度を比較したところ(Table 2)、モデル2(Figure 1)が最適のモデルであ

ることが示された。このモデルの適合度指標は、GFI=.95、AGFI=.93、RMSEA=.07、AIC=246.16、CAIC=403.76と、あてはまりのよさは概ねよいと言える。このモデルのパス係数は、自己不全感から他者意識が.37、自己不全感から自己抑制が.56、他者意識から利他主義が.89、他者意識から人からよく思われたい欲求が.57であった。一方、他者意識から自己抑制へのパス係数が.01であり、他者意識は自己抑制に対して殆ど影響がないことが分かった。

過剰適応尺度と賞賛獲得欲求・拒否回避欲求、ストレス反応との関連

過剰適応尺度全体と各下位尺度、賞賛獲得欲求・拒否回避欲求、ストレス反応との相関係数(ピアソンの積率相関係数)を算出した(Table 3)。

結果をみると、全体と男性、女性ともに過剰適応全体と賞賛獲得欲求、拒否回避欲求には有意な正の相関がみられ、特に拒否回避欲求には強い正の相関(全体; $r=.73$ 、男性; $r=.73$ 、女性; $r=.73$)が、また賞賛獲得欲求は弱い正の相関がみられた(全体; $r=.20$ 、男性; $r=.26$ 、女性; $r=.18$)。

過剰適応の下位尺度に関しては、賞賛獲得欲求と人からよく思われたい欲求(全体; $r=.45$ 、男性; $r=.45$ 、女性; $r=.48$)、利他主義(全体; $r=.30$ 、男性; $r=.29$ 、女性; $r=.32$)の間で中～弱程度の正の相関がみられた。一方、拒否回避欲求と自己抑制(全体; $r=.59$ 、男性; $r=.63$ 、女性; $r=.57$)、人からよく思われたい欲求(全体; $r=.59$ 、男性; $r=.59$ 、女性; $r=.59$)、利他主義(全体; $r=.49$ 、男性; $r=.47$ 、女性; $r=.49$)、自己不全感(全体; $r=.53$ 、男性; $r=.58$ 、女性; $r=.50$)のすべての下位尺度との間に中～弱程度の正の相関がみられた。

次にストレス反応尺度の下位尺度である不機嫌・怒り、抑うつ・不安、無気力、身体的反応と過剰適応尺度との相関係数を計算した。抑うつ・不安と過剰適応全体(全体; $r=.38$ 、男子; $r=.31$ 、女子; $r=.41$)、自己不全感(全体; $r=.38$ 、男子; $r=.31$ 、女子; $r=.42$)の間、自己不全感と無気力(全体; $r=.39$ 、男子; $r=.38$ 、女

Table 2 各仮説モデルの適合度指標

	適合度指標					
	RMR	GFI	AGFI	RMSEA	AIC	CAIC
モデル1 二次因子モデル	.10	.94	.91	.08	305.83	457.99
モデル2 二次因子モデル2	.07	.95	.93	.07	246.16	403.76
モデル3 4因子モデル	.13	.93	.89	.09	355.93	497.23

RMR: 残差平方平均平方根 (Root Mean Square Residual)、GFI: 適合度指標 (Goodness of Fit Index)、AGFI: 修正適合度指標 (Adjusted Goodness of Fit Index)、RMSEA: 近似の平均平方根誤差 (Root Means Square Error of Approximation)、AIC: 赤池情報量基準 (Akaike's Information Criteria)、CAIC: 修正赤池情報量基準 (Consistent Akaike's Information Criteria)

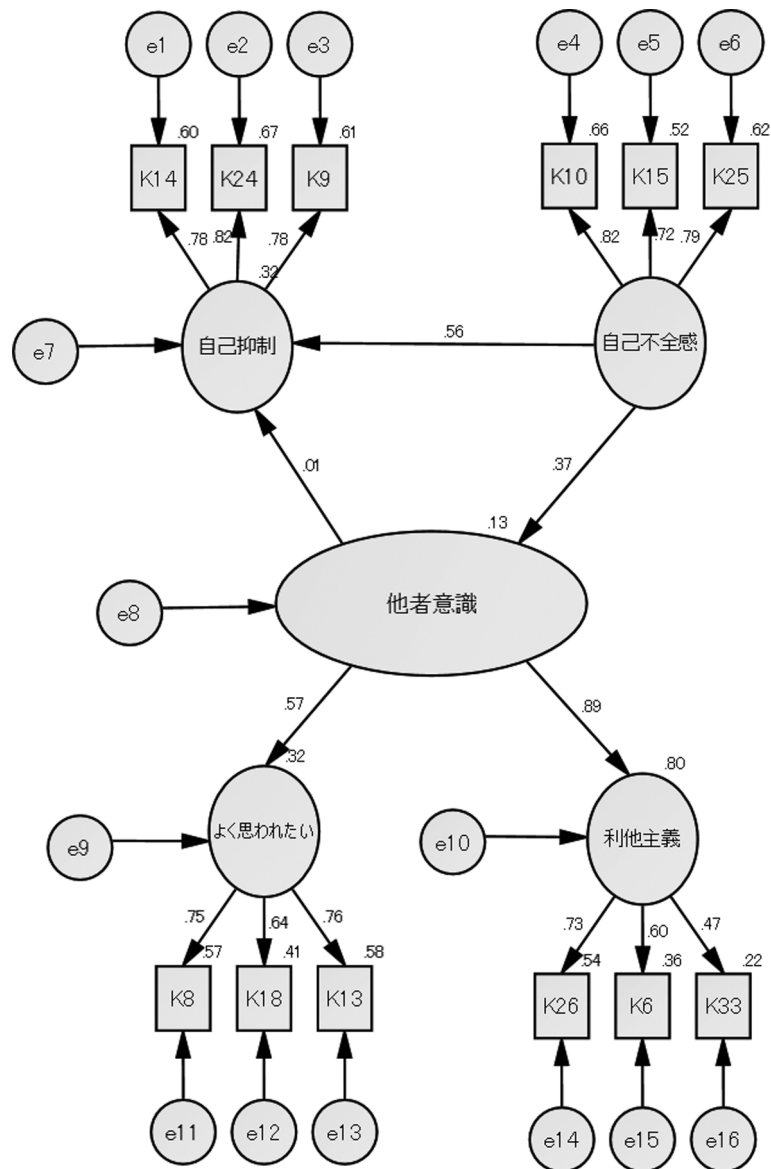


Figure 1 3つの因子の背景に1つの高次因子が存在する二次因子モデル2

子； $r = .41$ ）、自己不全感と身体的反応（全体； $r = .31$ 、男子； $r = .27$ 、女子； $r = .36$ ）の間で弱程度の正の相関がみられた。

過剰適応尺度の学年別・性別の平均値・標準偏差及び分散分析結果

過剰適応尺度の因子分析により抽出された自己抑制、人からよく思われたい欲求、利他主義、自己不全感と過剰適応全体得点の学年別・性別得点の平均値（標準偏差）及び分散分析結果を Table 4 に示す。過剰適応における学年及び性差を調べるために、過剰適応全体と各下位尺度得点を従属変数として、学年（中学2年・中学3年・高校2年）×性別（男性・女性）の2要因の分散分析を行った。

学年の主効果が有意であったのは、人からよく思われたい欲求 ($F(2, 617) = 8.56, p < .001$) のみであった。そこで人からよく思われたい欲求に関して、Tukey の

HSD 法により下位検定を行った結果、高校2年と中学2年生・3年生の間で有意差がみられ、中学2年生・3年生よりも高校2年生のほうが人からよく思われたい欲求の平均値が高かった。

性別の主効果がみられたのは、過剰適応全体 ($F(1, 617) = 8.95, p < .01$)、人からよく思われたい欲求 ($F(1, 617) = 13.07, p < .001$)、利他主義 ($F(1, 617) = 16.14, p < .001$)、自己不全感 ($F(1, 617) = 4.02, p < .05$) の4つであり、いずれも男性に比べ女性の平均値のほうが高かった。

交互作用が有意であったのは、過剰適応全体 ($F(2, 617) = 3.35, p < .05$) のみであった。単純主効果の検定を行ったところ、中学2年生において性別の単純主効果が有意であり、男性よりも女性の方が高かった。

Table 3 過剰適応尺度と賞賛獲得欲求・拒否回避欲求、ストレス反応の相関

		賞賛獲得欲求	拒否回避欲求	不機嫌・怒り	抑うつ・不安	無気力	身体的反応
過剰適応全体	全体	.20*	.73*	.18*	.38*	.26*	.25*
	男性	.26*	.73*	.11	.31*	.22*	.14*
	女性	.18*	.73*	.23*	.41*	.29*	.35*
自己抑制 (F1)	全体	-.11*	.59*	.11*	.24*	.26*	.20*
	男性	.00	.63*	.11	.25*	.25*	.08
	女性	-.18*	.57*	.11*	.24*	.27*	.27*
人からよく思われたい欲求 (F2)	全体	.45*	.59*	.09*	.25*	.14*	.09*
	男性	.45*	.59*	-.04	.23*	.16*	.04
	女性	.48*	.59*	.19*	.25*	.12*	.15*
利他主義 (F3)	全体	.30*	.49*	.12*	.29*	.04	.19*
	男性	.29*	.47*	.07	.20*	-.03	.09
	女性	.32*	.49*	.15*	.33*	.10	.27*
自己不全感 (F4)	全体	-.04	.53*	.25*	.38*	.39*	.31*
	男性	.03	.58*	.24*	.31*	.38*	.27*
	女性	-.08	.50*	.25*	.42*	.41*	.36*

* p < .05

Table 4 過剰適応尺度の学年別・性別の平均値・標準偏差および分散分析結果

	中学2年		中学3年		高校2年		学年	F値	
	平均値	(SD)	平均値	(SD)	平均値	(SD)		性別	交互作用
過剰適応全体									
全体	96.23	(17.23)	95.03	(16.82)	96.62	(16.75)	n.s.	8.95**	3.35*
男性	91.64	(16.59)	93.77	(17.26)	96.10	(17.06)			
女性	100.73	(16.74)	96.14	(16.42)	96.95	(16.59)			
自己抑制 (F1)									
全体	21.93	(6.47)	21.24	(6.17)	21.16	(5.98)	n.s.	n.s.	n.s.
男性	21.22	(5.83)	21.68	(5.72)	21.97	(5.58)			
女性	22.62	(7.01)	20.86	(6.54)	20.65	(6.18)			
人からよく思われたい欲求 (F2)									
全体	23.99	(5.43)	23.77	(5.71)	25.77	(5.09)	8.56*** 中2<高2, 中3<高2	13.07*** 男性<女性	n.s.
男性	22.57	(5.42)	23.23	(5.82)	25.21	(5.29)			
女性	25.37	(5.10)	24.24	(5.60)	26.12	(4.95)			
利他主義 (F3)									
全体	33.47	(6.74)	33.68	(6.18)	32.80	(6.17)	n.s.	16.14*** 男性<女性	n.s.
男性	31.62	(6.67)	32.74	(6.61)	32.35	(5.73)			
女性	35.27	(6.35)	34.51	(5.68)	33.09	(6.43)			
自己不全感 (F4)									
全体	16.85	(4.35)	16.34	(4.34)	16.89	(4.46)	n.s.	4.02* 男性<女性	n.s.
男性	16.22	(3.99)	16.13	(4.22)	16.57	(4.37)			
女性	17.46	(4.62)	16.53	(4.45)	17.09	(4.52)			

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

4. 考察

本研究は、過剰適応の問題が顕在化しやすい時期だと考えられる中学生・高校生を対象に、過剰適応とそれに関連した個人的特徴としての承認欲求（賞賛獲得欲求・拒否回避欲求）の強さ及びストレス反応との関係、また

発達の観点からその変化について検討することを目的とした。

過剰適応モデル

本研究で使用した過剰適応尺度は、石津（2006）によれば5因子構造であったが、今回の分析の結果、4因子構造が妥当と思われる。この4因子について因果モデル

を考え、共分散構造分析により検証したところ、自己不全感以外の自己抑制、人からよく思われたい欲求、利他主義の3つの因子の背景に他者意識という高次因子を考え、しかも自己不全感が自己抑制に影響を及ぼすモデル (Figure 1) が最適であることが示された。このモデルによれば、過剰適応が発生する根源的な原因として自己不全感があり、その自己不全感が他者意識を強くする。そして、その他者意識が利他主義的な思考や行動を惹起し、人からよく思われたい欲求を強くすることになる。一方、自己不全感は自己抑制傾向を直接的に強め、他者意識は自己抑制に対して殆ど影響を及ぼさないことになる。

日瀧 (2016) が過剰適応のタイプを2つ列挙している。1つは内的不適応感が生じることにより、過剰な外的適応行動がなされるタイプである。もう1つは、自分らしさは実感しているが、何らかの要因により他者に対して過剰に適応しなければならず、それ故に内的不適応が生じ、抑うつ感が高まるタイプである。本研究のモデルは、前者のタイプであるが、興味深いことは利他主義的な思考や行動が自己不全感に始まる他者意識の高まりによって引き起こされるという点である。一般に他者のために何かをするということは美德と考えられることが多い。それ故に過剰適応者は、自己不全感を緩和させるために利他行動をとっているものと思われる。ボランティア活動に積極的に取り組む者の中には、自己不全感を緩和させることを目的とする過剰適応傾向の者がいても不思議ではない。ただし、そうした人たちにとってボランティア活動は自己不全感を解消できるかもしれない大切な経験となっていると思われる。

自己不全感が自己抑制へ直接影響していることに関しては、石津・安保 (2008) が述べているように、これら2因子は個人の内的側面を反映するもの同士であり、妥当であると思われる。

過剰適応尺度と賞賛獲得欲求・拒否回避欲求及びストレス反応

過剰適応全体と承認欲求 (賞賛獲得欲求・拒否回避欲求) の関連をみると、どちらも有意な相関がみられたが、拒否回避欲求には強い正の相関がみられる一方で、賞賛獲得欲求には弱い正の相関しか認められなかった。また過剰適応の4つの下位尺度と承認欲求との関連をみると、拒否回避欲求は過剰適応のすべての下位尺度と中程度の正の相関がみられた。その一方で、賞賛獲得欲求は、人からよく思われたい欲求、利他主義には中～弱程度の正の相関が認められたが、自己抑制、自己不全感には相関がみられなかった。

このように過剰適応と拒否回避欲求との関連が強いことが示された。これは、過剰適応者は他者からの賞賛を獲得するよりも「嫌われたくない」等の他者からの否定

的評価や拒絶の回避を重視していることになり、これまでの過剰適応と見捨てられ不安や見捨てられ抑うつとの関連を指摘している研究 (益子、2008; 山田、2010) と符合する。

石津・安保 (2008) が過剰適応尺度の下位尺度を内的側面と外的側面に分類しているが、賞賛獲得欲求と相関がみられた2因子は外的側面に、相関がみられなかった2因子は内的側面に該当する。本研究からは、他者からの肯定的な評価の獲得を目的とする賞賛獲得欲求は過剰適応の外的側面だけに関連しており、自己抑制的な内的側面には関連がないことが明らかになった。石津 (2008) が示唆しているように、過剰適応の外的側面は適応方略としての機能を有していることから、賞賛獲得欲求との関連がみられたのも、過剰適応のそうしたポジティブな側面を反映したものではないかと考えられる。

過剰適応とストレス反応 (不機嫌・怒り、抑うつ・不安、無気力、身体的反応) との関連をみると、過剰適応と不機嫌・怒りは殆ど相関がみられなかった。過剰適応的な者は怒りを主張すべき場面でも怒りを出さない傾向があり (近藤、2012)、それを支持する結果である。抑うつ・不安に関しては、過剰適応全体、4つの下位尺度ともに弱い相関がみられた。また下位尺度の中では自己不全感が他の下位尺度に比し、相関係数がごく僅かながら大きくなっていった。これまで抑うつ傾向から過剰適応者の定義を行ったり (石津・安保、2007)、過剰適応者が母子関係に起因する見捨てられ抑うつを抱えていることが示されたり (山田、2010)、過剰適応と抑うつとの関連が言われてきた。本研究もそれを支持する結果であると言える。今後は自己不全感と抑うつとの関連を乳幼児期からの発達の観点を含めながら検証していくことにより、過剰適応に至るプロセスが解明されると思われる。

過剰適応尺度の学年及び性差

分散分析の結果 (Table 4) から過剰適応全体では、中2男性よりも中2女性の方が高く、下位尺度では人からよく思われたい欲求、利他主義、自己不全感において女性の方が高いことが示された。一方、自己抑制は性差がみられなかった。

この点に関連して、菅原 (1984) は青年期には男性に比べ女性の方が「公的自意識」 (外から見える自己の側面に注意を向ける程度の個人差)、「私的自意識」 (外からは見えない自己の側面に注意を向ける程度の個人差) とともに高いことを報告している。また堀井 (2002) は、女性は他者に受け入れられるか、他者からどう見られ、どう評価されるかについて敏感になりやすいと指摘している。さらに塚本・濱口 (2003) は、中学生を対象とした友人関係満足度の研究において、親和動機の下位尺度である拒否不安は男子に比べ、女子の方が有意に高いこ

とを報告している。またこの背景として、中学生女子の友人関係は緊密性が強く、閉鎖的であるので、一度でも仲間のグループから外れた場合に元のグループに戻ることに難しくなることから、拒否されることに過度の不安を抱きやすいのではないかとしている。こうした、自己意識の高さや評価への敏感さ、また拒否不安の強さなどを背景に、女子の方が過剰適応的な態度や行動がみられやすいのではないかと考えられる。

また、過剰適応全体、下位尺度の自己抑制、利他主義、自己不全感、には学年差はみられなかったが、人からよく思われたい欲求に関しては、中学2・3年生よりも高校2年生の方が有意に高かった。今回の調査では、ここで言う「人」がどの範囲で捉えられていたのかは不明であるが、親や家族、教師、小さな仲間集団を経て、より一般化された他者の視点を内面化できるようになるには、発達がより進むことが必要となろう。こうした他者意識は、中学校段階に比べ発達の進んだ高等学校段階になってからのほうがより獲得されやすいと考えると、今回の結果は当然のものであると考えられる。

要約

本研究は、中学生と高校生を対象に、過剰適応とそれに関連した個人的特徴としての承認欲求の強さ及び心身の適応の指標としてのストレス反応との関係、また発達の観点からその変化について検討することを目的とした。

因子分析を行った結果4因子構造が妥当と思われた。この4因子について因果モデルを考え、共分散構造分析により検証したところ、自己不全感以外の自己抑制、人からよく思われたい欲求、利他主義の3つの因子の背景に他者意識という高次因子が存在し、しかも自己不全感が自己抑制に影響を及ぼすモデル (Figure 1) が最適であることが示された。このモデルにおいて興味深いことは、利他行動が自己不全感に始まる他者意識の高まりによって引き起こされるという点である。一般に他者のために何かをするということは美德と考えられることが多い。それ故に過剰適応者は、自己不全感を緩和させるために利他行動をとっているものと思われる。

過剰適応と承認欲求 (賞賛獲得欲求・拒否回避欲求) の関連をみると、どちらも有意な相関がみられたが、拒否回避欲求には強い正の相関がみられる一方で、賞賛獲得欲求には弱い正の相関しか認められなかった。次に過剰適応の4つの下位尺度と承認欲求との関連をみると、拒否回避欲求は過剰適応のすべての下位尺度と中程度の正の相関がみられた。過剰適応者は他者からの賞賛を獲得するよりも「嫌われたくない」等の他者からの否定的評価や拒絶の回避を重視していることが示された。

過剰適応とストレス反応 (不機嫌・怒り、抑うつ・不安、無気力、身体的反応) との関連では、過剰適応と不

機嫌・怒りは殆ど相関がみられなかった。過剰適応的な者は怒りを主張すべき場面でも怒りを出さない傾向があり (近藤、2012)、それを支持する結果である。抑うつ・不安に関しては、過剰適応全体、4つの下位尺度ともに弱い相関がみられた。また下位尺度の中では自己不全感が他の下位尺度に比し、相関係数のごく僅かながら大きくなっていった。これまでも過剰適応と見捨てられ抑うつ等、抑うつとの関連が指摘されており、今後は自己不全感と抑うつとの関連を乳幼児期からの発達の観点を含めながら検証していくことにより、過剰適応に至るプロセスが解明されると思われる。

過剰適応の性差に関しては、人からよく思われたい欲求、利他主義、自己不全感において女性の方が高いことが示された。青年期女性の自己意識の高さや評価への敏感さ、また拒否不安の強さなどを背景に、女性の方が過剰適応的な態度や行動がみられやすいのではないかと考えた。また過剰適応の学年差に関しては、人からよく思われたい欲求のみ、中学2・3年生よりも高校2年生の方が有意に高かった。これは、より確かな他者意識が獲得されるためには、中学校段階に比べ発達がより進んだ高等学校段階まで待たねばならないためだと推察した。

謝辞

本稿は、石井麻美子が2016年度に関西学院大学大学院文学研究科 (総合心理学専攻学校教育学領域) に提出した修士論文をベースとし、再分析、加筆、修正したものです。

本研究をまとめるにあたり、調査にご協力いただきました中学校、高等学校のみなさまに心より感謝いたします。

引用文献

- 浅井継悟 (2014). 青年期の過剰適応が主観的幸福感に及ぼす影響. 心理学研究, **85**, 2, 196-202
- 石津憲一郎 (2006). 過剰適応尺度作成の試み. 日本カウンセリング学会第39回大会発表論文集, 137
- 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学研究科研究年報, **55**, 2, 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. 教育心理学研究, **56**, 23-31
- 伊藤美奈子 (1993). 個人志向性・社会志向性尺度の作成及び信頼性・妥当性の検討. 心理学研究, **64**, 2, 115-122
- 大西裕子・岡村寿代 (2012). 自己志向の完全主義・拒否回避欲求と過剰適応との関連—青年期後期を対象として. 発達心理臨床研究, **18**, 33-41
- 岡安孝弘・高山巖 (1999) 中学生用メンタルヘルス・チェックリスト (簡易版) の作成. 宮崎大学教育学部教育実践研究指導センター研究紀要, **6**, 73-84

- 小澤拓大・下斗米淳（2015）過剰適応研究の体系化と今後の課題—過剰適応の防止に向けて—。専修人間科学論集心理学篇, **5**, 1, 15-22
- 北村晴朗（1965）適応の心理。誠信書房
- 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**, 491-493
- 小島弥生・太田恵子・菅原健介（2003）賞賛獲得欲求・拒否回避欲求尺度作成の試み。性格心理学研究, **11**, 2, 86-98
- 近藤安津美（2012）中学生の過剰適応と学校適応、怒りに対する反応傾向、心理的適応との関連。神戸大学発達・臨床心理学研究, **11**, 6-12
- 坂田一・林保・岡本夏木・今井孝太郎・一屋疆（1965）青年の心理と適応。福村出版
- 菅原健介（1984）自意識尺度（self-consciousness scale）日本語版作成の試み。心理学研究, **55**, 3, 184-188
- 鈴木美香・宮野素子（2014）中学生を対象とした過剰適応への介入の取り組み：過剰適応と主張性の関連に着目して。秋田大学臨床心理相談研究, **13**, 41-47
- 鈴木優美子（2007）青年期における過剰適応の研究—いわゆる「よい子」とアイデンティティの関連について。山梨英和大学心理臨床センター紀要, **3**, 72-81
- 塚本貴文・濱口佳和（2003）親和動機と攻撃性および社会的スキルが友人関係満足感に及ぼす影響：中学生の場合。筑波大学発達臨床心理学研究, **15**, 45-55
- 日湯淳子（2016）過剰適応の要因から考える過剰適応のタイプと抑うつとの関連—風間論文へのコメント—。青年心理学研究, **28**, 43-47
- 保坂亨（2000）学校を欠席する子供たち—長期欠席・不登校から学校教育を考える。東京大学出版会
- 堀井俊章（2002）青年期における対人不安の発達の变化（続報）。山形大学紀要（教育科学）, **13**, 1, 79-94
- 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、承認欲求との関連。カウンセリング研究, **41**, 2, 151-160
- 宮川知彰（1977）青年の独立への欲求と親の役割。青年心理, **2**, 29-37
- 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

（いしい まみこ・小林聖心女子学院
中・高等学校非常勤講師）
（おぎた よしひさ・滋賀短期大学教授）
（ぜんみょう のぶお・関西学院大学教授）