大学生における過剰適応と本来感・不安に関する研究

The Study about Over-Adaptation , Sense of Authenticity and Anxiety of University Students

文学研究科教育学専攻博士前期課程修了
今　村　政　彦
Masahiko　Imamura

要　約

日本人は、他人との関係において、自己主張よりも、人間関係そのものの維持を重視し、他人との間の摩擦をできるだけ少なくし、対人関係を円滑にすることを優先させる価値観が支配的である、と言われている。

このような背景を持つ日本社会特有の概念として、過剰適応がしばしば取り上げられてきた（石津･安保･大野，　2007）。しかし、環境からの要求や期待に従おうとし、個人的な欲求を抑制するために、内的不全となり、適応が困難になっている人々がいる。

他方では、他者に配慮し、不適応に陥らず、そこに喜びや満足感を得ている人々がいる。

本研究では、過剰適応を、適応の側面から検討し、過剰適応尺度を用い散布データを 4 領域に分割し、各領域における 4 つの尺度指標（過剰適応・本来感・自己価値の随伴性・不安）間の差異を検討し、それぞれの領域を領域たらしめている因子を考察することによって、適応に影響を及ぼしている要素を確認する。

Ⅰ．問題と目的

北村（1965）は、人の心的存在としての側面に焦点をあて、適応の概念について､社会的･文化的環境への適応を意味する｢外的適応｣と、心理的な安定や満足といった適応を意味する｢内的適応｣とを区別した。

そして、内的適応と外的適応との関係について、「内的適応優位説」を展開している。
すなわち、内的適応が良好であれば、外的適応には問題ないこと、また、内的適応に欠陥があれば、外的適応にも問題がある、というものである。

一方、佐治（1975）によれば、適応には、積極的な個体の側からの環境への働きかけの意味が含まれている。適応は、環境との相互関係の中で、よりよい生活をめざす行動である。したがって、個体のもつ目標価値、おかれた環境や状況に要請する目標行動が何であるかによって、適応行動が何であ

るかは、その時々に決定される。一見適応行動と見えない場合でも、個体の働きかけが、環境自体の改善・改変に向っているのであれば、適応行動とみてよいことを指摘している。

このように考えると、過剰適応の意味するものは、適応そのものとも、不適応そのものとも言えず、その成り立ちは複雑であり、その理解には慎重さが求められると言える。

この点について、適応には、内的適応と外的適応という二つの側面があるとの北村の指摘を踏まえることによって、過剰適応について、適応行動の視点も含めた理解の可能性を追求し、見直すことを試みたい。

1　問題

過剰適応の問題については、さまざまな領域において、種々の検討がなされている。

小林ら（1994）は、神経症と心身症の患者における過剰適応の問題を論じている。橋爪ら（2002）は、アレルギー疾患患者の性格傾向について過剰適応を指摘している。また、中井ら（2002） は、「摂食障害の臨床像についての全国調査」を行い、過剰適応とみなされる摂食障害患者が多いことを報告している。

金築ら（2010）は、大学生 151 名を対象とした調査を行い、向社会的行動と過剰適応それぞれにおける高低の組み合わせによって、過剰適応が高いタイプは、それ以外のタイプよりも不合理な信念を高く有しており、精神的健康度が低いことを指摘している。

風間（2015）は、大学生 260 名を対象に、過剰適応尺度・シニシズム尺度・抑うつ尺度を用いて、過剰適応と抑うつの関連性が確認されたとしている。

以上は過剰適応研究の一部に過ぎないが、過剰適応には、さまざまな問題が内包されていることが明らかといえよう。

2　目的と方法

過剰適応は日本特有の概念であるとの指摘があり、さまざまな精神保健上の課題の中で病前性格研究においてしばしば言及される。例えば、我が国に比較的特徴的とされる不登校・ひきこもりに関連して、過剰適応の問題も種々論じられている。

過剰適応の外的側面であるいくつかの特徴、例えば、相手に応じた対応をすること、他者との関係を維持すること、他者に配慮すること、他者の期待に沿おうと努力することなどには、他人との間の摩擦をできるだけ少なくし、対人関係を円滑にするなどの機能が含まれている。少なくとも、わが国において、外的適応行動、すなわち、他者の思いに応えようとしたり、わがままを言わないなどの特性は、珍しいものではない。

したがって、そのような特性を有する者＝不適応的であるとするならば、適応の意義自体が問われることとなりかねない。その意味では、過剰適応の問題は、益子（2009a）が指摘するように、内的適応（内的側面）の視点からも捉えなおすことが必要であろう。

本研究の基本尺度である過剰適応尺度を作成者した石津・安保(2008）は過剰適応を次のように定義

した。すなわち、「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行うこと」というものである。

ところが、定義上の外的側面が過剰であっても、内的側面である「内的な欲求を無理に抑圧して」いない場合はどうであろうか。つまり、内的に不全とはならず、困難にも陥っていない場合のように、適応的である人々もいるのではないであろうか。たとえば、そのような人々の中には、自己価値を過剰適応の外的側面に随伴させながらも、内的側面と調和が図られている可能性がある。

すなわち、その人のおかれている環境からの要求や期待に応えながら、内面的に幸福感や満足感を得て、人格の陶冶、自己実現を可能としている人々である。

むしろ、そのような事例には、適応に通ずるもの、さらに自己実現へつながるものがある、というのが本研究のテーマである。

⑴　基本尺度としての過剰適応尺度

問題と目的で述べた石津・安保(2008）の定義に基づいて石津・斉藤（2011）は、大学生対象に検討し直し、新たに 3 因子 31 項目からなる「大学生用過剰適応尺度」を作成している。本研究においては、この定義と尺度を用いる。

⑵　適応の指標としての本来性（authenticity）・本来感

統計的手法を用い実証的に検討した結果、伊藤・児玉(2005a)は、本来感に特徴的な適応的性質は、不安を低減させ、新しい経験に対して開かれた感覚、自己決定している感覚、他者とのあたたかい関係を築いている感覚を促進させていることであった、と述べている。

そして、本来感を高く感じている個人は、自己の情動を洞察する能力や新しい情報を効果的に処理する能力を有しており、ストレス反応の低減やストレッサーの予防となることを、指摘している。本来感とは、人間性心理学において注目されている概念で、「自分自身に感じる自分の中核的な本当らしさの感覚の程度」、「中核的自己によって機能している感覚の程度」と定義されている。また、近年のアメリカにおける自尊感情研究によって抽出された概念でもある。

このように、本来性・本来感は、人間の well-being（精神的・身体的健康　幸福も含めた概念）やストレス対処にとっても重要な役割を担っていることが示唆されている。よって、本研究では本来感を適応の指標とし、伊藤・小玉（2005b）本来感尺度を用いる。

⑶　不適応の指標としての不安

不安について、精神医学の立場から笠原（1991）は、内的矛盾から発する、対象のない情緒的混乱であり、多少とも身体的表出を伴うものであるとした。

一方、不安をその特質から一過性の気分としての「不安状態」と、不安に陥りやすい性格傾向に関連する「不安特性」の二つに分けることを理論的に提案したのが、スピルバーガーである。以下に、古賀（1980）の論考をもとに、その概略をまとめる。

まず、「状態不安」とは、「人間という生活体の一時的情動状態あるいは条件であり、主観的、意識

的に受けとられた緊張と懸念の感覚及び自律神経系の活性化や覚醒が伴うか関与する」という性質を持つものである。

一方、「特性不安」は、パーソナリティ特性としての不安であり、不安傾向における比較的安定した個体差を意味するものである。つまり、脅威として受けとられた事態に対して、状態不安の強度の上昇を伴って反応する傾向の個体差である。

これまでの過剰適応の先行研究において、抑うつを指標とした研究は数多いが、不安をもととした研究は少ない。抑うつ症状の形成には、一般にある程度の期間を要することが一つの特徴と言えるが、それに比べて、不安はより早期の兆候であり、より鋭敏な指標としうるものではないかと筆者は考えている。以上を踏まえて、本研究においては、不安を適応の成否を測る指標とする。そして、その尺度として、清水・今栄（1981）STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY の日本語版(大学生用)を用いる。

⑷　自己価値の随伴性

近年、自尊感情には適応的なものと不適応的なものがあることが報告されている。

そして適応的なものと不適応的なものを区別しようとする試みから、自尊感情の随伴性に着目する研究が生まれている。本研究においては、自己価値の感覚が何らかの基準に依存して（随伴して）生じる随伴性自尊感情（contingent self-esteem）と、そのような基準によらず、ただ自分らしくいることで自然と生じる真の自尊感情（true self-esteem）とを区別する。そして、前者の自己価値の随伴性を不適応との関連でとらえ、後者の真の自尊感情を本来感とし、適応との関連でとらえ、過剰適応との関係を検討していくこととする。

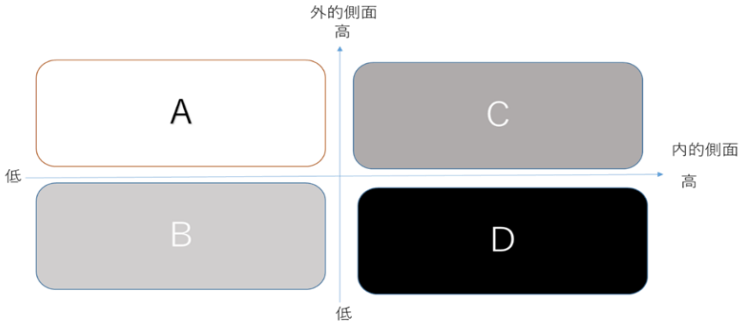
なお、本研究において、随伴性自尊感情については、その尺度として、伊藤・小玉（2006）自己価値の随伴性尺度を用いる。

⑸　本研究の構成としての過剰適応尺度データの 4 分割

本研究の目的を踏まえて、内的適応と外的適応のバランスの傾向性を確認・検討するために、過剰適応尺度（石津・斉藤、2011）を用いて、過剰適応尺度の内的側面（2 因子　自己抑制・自己不全感）と外的側面（3 因子　期待に沿う努力・人からよく思われたい欲求・他者配慮）を 2 軸化し、質問紙によって集めたデータを散布し、4 領域に分割する（図 1　A・B・C・D）。散布した個々のデータの本来感・不安・自己価値の随伴性を比較検討する。

ただし、4 領域分割の原点については、尺度の中点（5 件法の 3）や統計的代表値（中央値、平均値など）が考えられるが、データの採取後、分布の特徴などを見定めてから決定することとした。

（図 1）



⑹　4 分割領域の比較検討

本研究では、過剰適応の全体と、前項で示した 4 領域について、それぞれ仮説を設定し、統計的手法を用いて検討する。そして、得られた結果を統合して、過剰適応・本来感・自己価値の随伴性・不安の関連を検討し、適応・不適応の様態について考察する。

Ⅱ．研究調査と仮説

１　調査協力者・調査時期

⑴　調査協力者：都内私立大学の大学生 468 名、有効回答数は 403 名であった。

⑵　調査時期：令和元年 5 月から 7 月

２　調査内容

本調査用紙は、フェイスシートと「過剰適応尺度（大学生用過剰適応尺度）」、「本来感尺度」「自己価値の随伴性尺度」「STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY の日本語版(大学生用)」の４つの尺度から構成されている。

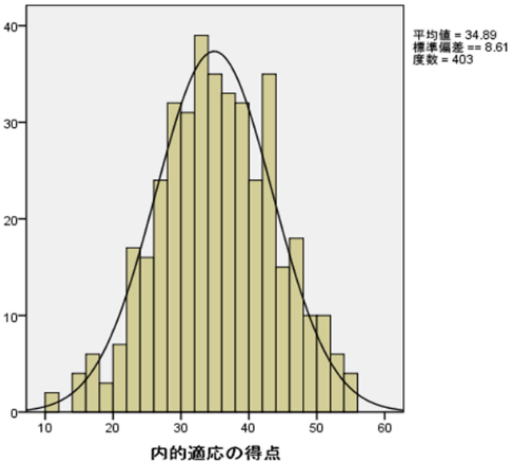
３　４領域分割の原点の決定について

原点の決定にあたって、採取したデータの分布の特徴を捉えるために、過剰適応尺度の内的側面得点と外的側面得点をヒストグラム化した。（図 2　図 3）

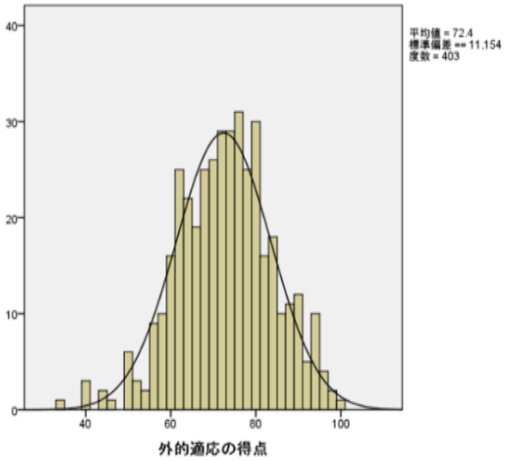
一見して両データは正規曲線によく一致している。そこで、両データの正規性の検定（Kolmogorov-Smirnov 検定・Shapiro-Wilk 検定）を行ったところ、両データの正規性が確認された。

したがって、統計的代表値には中央値ではなく平均値を用いるのが妥当と判断された。

（図 2　内的適応）



（図 3　外的適応）



4　主要な仮説について

仮説Ⅰ　過剰適応全体領域の仮説

1　過剰適応が高く、かつ自己価値の随伴性も高いほど不安（状態不安・特性不安）が高い。

2　自己価値の随伴性が低く、不安（特性不安）が低く、過剰適応の内的因子である自己抑制および自己不全感が低いほど、本来感が高い。

仮説Ⅱ　過剰適応４領域の仮説（A・B・C・D　領域は、図１）

3　4 領域において、本来感の程度は下記のとおりであり、不安（特性不安）の程度は逆順になる。

A　＞　B　＞　C　＞　D

A領域においては、過剰適応の内的因子である自己抑制と自己不全感が低いほど本来感が高い。

D 領域においては、過剰適応の内的因子である自己抑制と自己不全感が高いほど不安（特性不安）が高い。

4　4 領域において、自己価値の随伴性の程度は下記のとおりになる。

D　＞　C　＞　B　＞　A

D 領域においては、過剰適応の内的因子である自己抑制と自己不全感が高いほど自己価値の随伴性が高い。

Ⅲ．仮説の検証

Ⅱの４に挙げた各仮説について、統計システム SPSS を使用し、基本統計量を算出、尺度・因子の相関分析、一要因分散分析、二要因分散分析、重回帰分析、等の手法を用いて統計的検定を行った。以下主要な仮説の検証と考察をおこなう。

１　仮説Ｉの１の検証　その１（状態不安）

⑴　過剰適応および自己価値の随伴性と状態不安（一要因分散分析）

状態不安に影響を与える要因を考察するために、過剰適応および自己価値の随伴性のそれぞれの得点を、全調査協力者の平均点より低いものをＬ群、高いものをＨ群とし、それぞれの組み合わせで 4 群にわけた（1：LL 群過剰適応低群かつ自己価値の随伴性低群、2：LH 過剰適応低群かつ自己価値の随伴性高群、3：HL 過剰適応高群かつ自己価値の随伴性低、4：HH 過剰適応高群かつ自己価値の随伴性高)。そして 4 群と不安との関連を検討するため、4 群を独立変数（4 水準)、不安を説明変数として一要因の分散分析を行った。結果は以下のとおりである。(表 1)

＜表 1　過剰適応および自己価値の随伴性と状態不安（一要因分散分析）＞

	LL 群（N＝146）		LH 群（N＝56）		HL 群（N＝56）		HH 群（N＝145）		
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	F 値
不安	40.09	9.27	42.16	8.99	44.36	8.43	45.88	10.73	9.188***

N=403　　***p<.001

一要因分散分析の結果、過剰適応および自己価値の随伴性の組み合わせ（4 水準）に有意な差が見られた（F（3、399）＝9.188、p＜.001)。多重比較（Tukey）の結果は次のとおりであった。HH 群は LL 群より有意に高かった（p<.001)、HL 群は LL 群より有意に高かった（p<.05)。他の組み合わせでは有意差は出なかった。

⑵　過剰適応、自己価値の随伴性と状態不安（重回帰分析）

状態不安を目的変数とし、過剰適応と自己価値の随伴性を説明変数として重回帰分析を行った。結果は以下のとおりである。(表 2)

＜表 2　過剰適応および自己価値の随伴性と状態不安（重回帰分析）＞

	B	SE B	β
説明変数			
過剰適応	0.176	0.035	0.278***
自己価値の随伴性	0.127	0.064	0.112*
R^2 0.123	調整済み R^2 0.119	F（2、400）	28.119***
目的変数：不安（状態不安）			

N=403　B：偏回帰係数　SEB：B の標準誤差　β：標準偏回帰係数　***p<.001　*p<.05

分析の結果、R^2（決定係数）.123 に対して調整済み R^2 が.119 という値を示しており、変数の数に問題はなく、モデルの適合度も高かった（F（2、400）=28.119、p<.001）。

また、標準偏回帰係数（β）を見ると、過剰適応が正の有意な値（β=.278 、p<.001）、自己価値の随伴性も正の有意な値（β=.112、p<.05）となった。したがって、状態不安に対し、過剰適応、自己価値の随伴性は影響力がある。

２　仮説Ｉの１の検証　その２（特性不安）

⑴　過剰適応および自己価値の随伴性と特性不安（一要因分散分析）

不安（特性不安）に影響を与える要因を考察するために、①と同様、4 群を独立変数（4 水準）、不安を説明変数として一要因分散分析を行った。結果は以下のとおりである。（表 3）

＜表 3　過剰適応および自己価値の随伴性と特性不安（一要因分散分析）＞

	LL 群（N＝146）		LH 群（N＝56）		HL 群（N＝56）		HH 群（N＝145）		
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	F 値
不安	42.97	8.55	46.21	7.75	48.98	7.54	54.30	9.29	43.54***

N=403　***p<.001

一要因分散分析の結果、過剰適応および自己価値の随伴性の組み合わせ（4 水準）に有意な差が見られた（F（3、399）＝43.54、p＜.001）。多重比較（Tukey）も結果は次のとおりであった。HH 群は LL 群、LH 群、HL 群より有意に高かった（それぞれ、p<.001、p<.001、p<.01）。HL 群は、LL 群より有意に高かった（p<.001）。HL 群は LH 群より有意に高かった（p<.05）。LL 群と LH 群のみ有意差はでなかった。

⑵　過剰適応、自己価値の随伴性と特性不安（重回帰分析）

特性不安を目的変数とし、過剰適応と自己価値の随伴性を説明変数として、重回帰分析を行った。

結果は以下のとおりである。（表 4）

＜表 4　過剰適応および自己価値の随伴性と特性不安（重回帰分析）＞

	B	SE B	β
説明変数			
過剰適応	0.312	0.029	0.499***
自己価値の随伴性	0.241	0.052	0.213***
R^2　0.410　調整済み R^2　0.409　F（2、400）　139.262***			
目的変数：不安（特性不安）			

N=403　B：偏回帰係数　SEB：B の標準誤差　β：標準偏回帰係数　***p<.001

分析の結果、R^2（決定係数）.410、調整済み R^2（調整済決定係数）.409 という値を示しており、変数の数に問題はなく、モデルの適合度も高かった（F（2、400）＝139.262、p<.001）。また、標準偏回帰係数（β）を見ると、過剰適応が正の有意な値（β=.499 、p<.001）、自己価値の随伴性も正の有意な値（β=.213、p<.001）となった。したがって、特性不安に対し、過剰適応、自己価値の随伴性は影響力がある。

３　仮説Ｉの２の検証

自己価値の随伴性、過剰適応の内的因子である自己抑制・自己不全感および不安（特性不安）が、本来感に対して影響を説明できるかを確認するために、本来感を目的変数とし、自己価値の随伴性、自己抑制、自己不全感および不安（特性不安）を説明変数として重回帰分析を行った。結果は以下のとおりである。（表 5）

＜表 5　自己価値の随伴性、自己抑制、自己不全感および不安と本来感（重回帰分析）＞

	B	SE B	β
説明変数			
自己価値の随伴性	-0.081	0.025	-0.122**
自己抑制	-0.255	0.037	-0.263***
自己不全感	-0.351	0.062	-0.254***
不安（特性不安）	-0.107	0.014	-0.335***
R^2　0.561	調整済み R^2　0.556	F（4、398）　127.031***	
目的変数：不安（特性不安）			

N=403　B：偏回帰係数　SEB：B の標準誤差　β：標準偏回帰係数　***p<.001

重回帰分析の結果、R^2（決定係数）.561、調整済み R^2（調整済決定係数）.556 という値を示しており、変数の数に問題はなく、モデルの適合度も高かった（F（4、398）＝127.031、p<.001）。

また、標準偏回帰係数（β）を見ると、すべて負の有意な値となり、自己価値の随伴性（β= -.122 p<.005）、自己抑制（β=-.263、p<.001）、自己不全感（β= -.254、p<.001）、不安（β= -.335 、p<.001）となった。したがって、本来感に対し、自己価値の随伴性、自己抑制、自己不全感および特性不安は影響力はある。また、β値から独立変数の影響度は、不安（特性不安）＞自己抑制＞自己不全感＞自己価値の随伴性の順になった。よって、仮説Ⅰの 2 は支持された。

4　仮説Ⅱの 3 の検証　その 1

⑴　仮設の検証　その 1（本来感）

A・B・C・D の領域ごとの本来感の程度を比較するために本来感を従属変数とし、A・B・C・D の 4 領域を独立変数とする分散分析を行った。結果は以下のとおりである。（表 6）

＜表 6　4 領域における本来感の程度差（一要因分散分析）＞

	A 領域（N＝81）		B 領域（N＝118）		C 領域（N＝122）		D 領域（N＝82）		
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	F 値
本来感	24.93	4.51	26.63	4.20	19.28	5.29	20.30	5.38	58.19***

N＝403　　***p<.001

一要因分散分析の結果、F（3、399）＝58.188、p＜.001 となり、領域の主効果が認められた。HSD

法による多重比較の結果、A 領域と C・D 領域に、B 領域と C・D 領域に有意差（P＜.001）が認められたが、A・B 領域間と C・D 領域間には有意差が認められなかった。したがって結果は、B ≒ A ＞ D ≒ C となった。よって、仮説Ⅱの 3 のその 1（本来感）は、支持されない結果となった。

⑵ 仮説の検証 その 2（特性不安）

A・B・C・D の領域ごとの不安（特性不安）の程度を比較するために不安（特性不安）を従属変数とし、A・B・C・D の 4 領域を独立変数とする分散分析を行った。結果は以下のとおりである。（表 7）

＜表 7 4 領域における不安（特性不安）の程度差（一要因分散分析）＞

	A 領域（N＝81）		B 領域（N＝118）		C 領域（N＝122）		D 領域（N＝82）		
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	F 値
不安	45.91	7.67	41.57	7.88	54.68	9.18	51.02	8.27	54.66***

N＝403 ***p<.001

分散分析の結果、F（3、399）＝54.660、P＜.001 となり、領域の主効果が認められた。HSD 法による多重比較の結果、A・B・C・D 領域の全てに渡って有意差（p＜.01、p＜.05）が認められた。しかし、平均値差の検定の結果は、C ≒ D ＞ A ≒ B となった。よって、仮説Ⅱの 3 のその 2（特性不安）は支持されない結果となった。

⑶ 仮説の検証 その 3（本来感）

仮説を検証するために、A 領域における全ての因子（9 因子）の相関分析と本来感を目的変数とし、自己抑制と自己不全感を説明変数として、影響力を説明するため、重回帰分析を行った。結果は以下のとおりである。（表 8）

＜表 8 自己抑制および自己不全感と本来感（重回帰分析）＞

	B	SE B	β
説明変数			
自己抑制	-0.424	0.114	-0.370***
自己不全感	-0.621	0.132	-0.468***
R^2 0.273	調整済み R^2 0.254	F（2、78）	14.622***
目的変数：本来感			

N＝81 B：偏回帰係数 SEB：B の標準誤差 β：標準偏回帰係数 ***p<.001

その結果、A 領域 9 因子間の相関分析の結果、本来感と自己抑制（ r ＝-.257 * p ＜.05）に負の相

関が、本来感と自己不全感（ｒ＝-.379　*ｐ＜.01）に負の相関が認められた。

重回帰分析の結果、R^2（決定係数）.273 に対して調整済み R^2（調整済決定係数）が.254 という値を示しており、変数の数に問題はなく、モデルの適合度も高かった（F（2、78）＝14.622、p<.001）。また、標準偏回帰係数（β）を見ると、自己抑制が負の有意な値（β=.370 、p<.001）、自己不全感も負の有意な値（β=.468、p<.001）となった。したがって、本来感に対して、自己抑制、自己不全感は負の影響力がある。自己抑制に比べ自己不全感の方が、数値的には本来感に対して大きな影響力がある。よって、仮説Ⅱの 3 のその 3 は、支持される結果となった。

⑷　仮説の検証　その 4（特性不安）

仮説を検証するために、D 領域における全ての因子（9 因子）の相関分析と不安を目的変数とし、自己抑制と自己不全感を説明変数として、因果関係を説明するため、重回帰分析を行った。結果は以下のとおりである。（表 9）

＜表 9　自己抑制および自己不全感と不安（重回帰分析）＞

	B	SE B	β
説明変数			
自己抑制	0.004	0.202	0.002
自己不全感	1.160	0.285	0.418***
R^2　0.175	調整済み R^2	0.154	F（2、78）　8.356**
目的変数：不安（特性不安）			

N=81　　**p<.01　　***p<.001

D 領域 9 因子間の相関分析の結果、不安（特性不安）と自己抑制（ｒ＝-.040　有意差なし）に相関が認められず、不安（特性不安）と自己不全感（ｒ＝-.418　**ｐ＜.001）に正の相関が認められた。

重回帰分析の結果、R^2（決定係数）.175、調整済み R^2（調整済決定係数）.154 という値を示しており、変数の数に問題はなく、モデルの適合度もあった（F（2、78）＝8.356、p<.01）。また、標準偏回帰係数（β）を見ると、自己抑制が有意な値（β=.002 、n.s）とならなかった。自己不全感は正の有意な値（β=.418、p<.001）となった。したがって、不安（特性不安）に対して、自己抑制には影響力はなく、自己不全感にしか影響力はなかった。よって、仮説Ⅱの 3 のその 4 は支持されない結果となった。

５　仮説Ⅱの 4 の検証

⑴　仮説の検証　その 1

A・B・C・D の領域ごとの自己価値の随伴性の程度を比較するために自己価値の随伴性を従属変数

とし、A・B・C・D の 4 領域を独立変数とする分散分析を行った。結果は以下のとおりである。（表 10）

＜表 10　4 領域における自己価値の随伴性の程度差（一要因分散分析）＞

	A 領域（N＝81）		B 領域（N＝118）		C 領域（N＝122）		D 領域（N＝82）		
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	F 値
自己	50.49	7.73	42.24	7.62	51.83	7.94	44.98	7.53	37.99***

上記の「自己」は「自己価値の随伴性」とする。　　**p<.001

分散分析の結果、F（3,399）＝37.99、p＜.001 となり、領域の主効果が認められた。HSD 法による多重比較の結果、A 領域と B・D 領域に、B 領域と A・C 領域に有意差（p＜.001）が認められたが、A・C 領域間と・D 領域間には有意差が認められなかった。したがって、結果は、C　≒　A　＞　D　≒　B　となった。よって、仮説Ⅱの 4 のその 1 は支持されない結果となった。

⑵　仮説の検証　その 2

仮説を検証するために、D 領域における全ての因子（9 因子）の相関分析と自己価値の随伴性を目的変数とし、自己抑制と自己不全感を説明変数として、重回帰分析を行った。結果は以下のとおりである。（表 11）

＜表 11　自己抑制および自己不全感と自己価値の随伴性（重回帰分析）＞

		B	SE B	β
説明変数				
	自己抑制	0.129	0.199	0.072
	自己不全感	0.453	0.281	0.179
R^2	0.035	調整済み R^2	0.010	F（2、79）　1.424
目的変数：自己価値の随伴性				

N＝82　B：偏回帰係数　SEB：B の標準誤差　β：標準偏回帰係数

D 領域 9 因子間の相関分析の結果、自己価値の随伴性と自己抑制（ｒ＝.054　n.s）には相関が認められず、自己価値の随伴性と自己不全感（ｒ＝.172　n.s）にも相関が認められなかった。重回帰分析の結果、R^2（決定係数）.035、調整済み R^2（調整済決定係数）.010 で、モデルの適合度は有意でなかった（F＝2.79、n.s）。モデルには説明力が得られなかった。よって、仮説Ⅱの 4 のその 2 は支持されない結果となった。

Ⅳ．総合考察

Ⅲで個々の仮説検証を行ったが、それらを踏まえて、全体領域と 4 領域（図１）について各仮説検証の結果を統合し、考察する。

１　過剰適応全体領域についての考察

⑴　自己価値の随伴性をめぐって

過剰適応の全体領域について、過剰適応的（過剰適応の尺度得点が高い）で、かつ自己価値を何かに随伴させている場合（自己価値の随伴性の尺度得点が高い）は、不安、特に特性不安が高いことが示された（仮説Ｉの 1)。

このように、状態不安よりも特性不安が高いことは、これまで培ってきたパーソナリティ特性、その人の社会的・対人的構え、価値観との関連を考慮すべきことを意味する。

そして、それらの群は、過剰適応的であり、かつ自己価値の随伴性が高いという特徴も有していた。したがって、この群では、その個人の特性との関連を検討する必要性が示唆される。

ところで、自己価値の随伴性とは、自己価値が他者の承認に影響されることを意味するものである。したがって、他者の承認が得られた状態では、その自己価値は安定し、不安が低減する方向へと向かう可能性がある。ゆえに、自己価値の随伴性の尺度得点が高くとも、過剰適応の内的側面（自己不全感・自己抑制）の尺度得点が高くない場合には、不安は必ずしも高いとは限らない。

むしろ、全体領域での不安の高まりは、自己価値の随伴性との関連だけではなく、過剰適応の外的側面（期待に沿う努力・人からよく思われたい欲求・他者配慮）との関連をも考慮する必要があるのかもしれない。

⑵　本来感をめぐって

次に、適応の指標として取り上げた本来感については、仮説Ｉの 2 の結果から、特性不安＞自己抑制＞自己不全感＞自己価値の随伴性の順で、本来感に対する不安（特性不安）の負の影響力の高さが示された。この結果は、本来感の獲得が、不安を低減させることを示すものである。

そして、同じく仮説Ｉの 2 の結果から、次のような可能性も考慮しうる。すなわち、本来感が、不安の低減とともに、過剰適応の内的側面を低減させるものであるとすれば、過剰適応の特徴（過剰適応の外的側面の高さ）を持ちつつも、「内的な欲求を無理に抑圧」（内的側面）していない状態が存在する可能性である。

以上、(1)(2)に示した議論をまとめると、以下のようになる。すなわち、過剰適応の尺度得点が高くなれば、不安（状態不安・特性不安）が高まることから、過剰適応的であることは、不安を高めるものである。そして、その不安を低減させるには本来感の獲得が効果的である。同時に、本来感の獲得は、過剰適応を過剰適応たらしめている自己抑制や自己不全感を抑制する効果がある。さらに、自己価値の随伴性と本来感の負の影響力を考えれば、本来感の獲得には、自尊感情を安定させるという効果の可能性も示唆される。

2　過剰適応をめぐる 4 領域についての考察

⑴　A 領域について

この領域は、外的側面を現す 3 因子得点が高く、内的側面を現す 2 因子の得点が低い群で構成（図 1）されている。また、不安（特性不安）が低い領域（仮説Ⅱの 3）、本来感が高い領域（仮説Ⅱの 3）、自己価値の随伴性が高い領域（仮説Ⅱの 4）でもあった。

すなわち、この領域は、過剰適応の外的側面が高い一方で、過剰適応の内的側面である自己抑制・自己不全感は低く、かつ不安も低いという特徴を持つ。こうした特徴からは、「内的な欲求を無理に抑圧」していない可能性があるといえ、外的側面としての過剰適応傾向を持ちつつも、実質的には適応的な状態へと移行しうる領域と言えるのではなかろうか。

ただし、この領域は、本来感が高い（仮説Ⅱの 3）ことと、自己価値の随伴性が高い（仮説Ⅱの 4）ことという、一見すると矛盾する特徴を有するようにも考えられる。この点について、筆者は次のように考える。

そもそも、本来感とは他者の承認に基づかない自尊感情に関連するものであり、自己価値の随伴性は、他者の承認による自尊感情に関連するものである。過剰適応の外的側面が高い領域において、自己価値の随伴性が高い場合には、他者からの承認が得られることにより自尊感情が安定している可能性がある。その結果、不安は低減し、過剰適応の内的側面が必ずしも高くない状態がもたらされているのかもしれない。

このことに関連して、益子（2008）は、石津・安保（2008）の過剰適応尺度を用い、外的適応行動を「期待に沿う努力」（ここでは、「期待に沿う努力」と「人からよく思われたい欲求」を 1 因子に纏めている）、「自己抑制」、「他者配慮」の 3 因子に分け、自己価値の随伴性および本来感との関連を、パス解析によって検討した。

その結果、自己価値の随伴性は、「期待に沿う努力」、「人からよく思われたい欲求」と正の関連を示していたが、「自己抑制」および「他者配慮」とは有意な関係を示さなかった。また、本来感と「他者配慮」との間には、有意な関係は見られず、他者の欲求を優先しようとする行動は、自分らしくある感覚を損なうものではないことも示された。

この結果を A 領域に当てはめてみた場合、次のような可能性も考えることができる。すなわち、「期待に沿う努力」と「人からよく思われたい欲求」因子の高さによって本来感は減弱するはずであるが、A 領域は、内的側面が低い領域なので、自己抑制があまり行われていないため、本来感の高さにつながっている、という可能性である。

また、「期待に沿う努力」と「人からよく思われたい欲求」因子の強い影響力によって自己価値の随伴性は高くなるものである。しかし、不安が低く、自己不全感が低いということが、自己価値の安定に寄与している可能性も考えうる。

これらを総合すれば、A 領域の特徴を、次のようにまとめることができる。すなわち、環境からの

要求や期待に応え、他者への配慮をしつつ、不適応に陥らず、本来感を獲得している、というものである。つまり、そうした他者志向的な傾向を持ちつつも、そこに喜びや満足感を得て、人格の陶冶、自己実現をも可能にしている領域とも考えうる。

⑵　B 領域について

この領域は、外的側面を現す 3 因子得点が低く、同時に内的側面を現す 2 因子得点が低い群で構成（図 1）される。また、不安（特性不安）が低く（仮説Ⅱの 3)、本来感が高く（仮説Ⅱの 3)、自己価値の随伴性が低くかった（仮説Ⅱの 4)。

この領域は、環境からの要求や期待に応えようとせず、他者にも配慮をしないという特徴があり、外に開かれていないが不適応に陥ってはいない、という領域である。筆者は、自己充足的な特徴を持つ領域と考える。

しかし、別の見方をすれば、外的側面を現す 3 因子得点が低いのは、他者志向的でなく、自分に目を向けているという可能性もある。そして、本来感が高く、自己価値の随伴性が低い、ということは、自尊感情が安定している可能性のある領域でもあろう。

⑶　C 領域について

この領域は、外的側面を現す 3 因子得点が高く、なおかつ内的側面を現す 2 因子得点が高い群で構成（図 1）される。

仮説検証から、「環境からの要求や期待に個人が完全に近い形で従おう」（外的側面）とする領域は A および C であった。また、「内的な欲求を無理に抑圧」（内的側面）している領域は C および D であった。また、「外的な期待や要求に応える努力を行う」（外的側面）領域は、A および C であった。そして、不安（特性不安）の高い領域（仮説Ⅱの 3)、自己価値の随伴性が高い領域（仮説Ⅱの 4)、本来感が低い領域は、C（仮説Ⅱの 3）であった。

このようにみてくると、C 領域は、定義とその全てが重なる領域であることが示された。この C 領域は、石津・安保（2008）の定義どおりの領域であり、まさしく過剰適応領域に該当するものと考えられる。

すでに示したように、C 領域は、過剰適応の外的側面と自己価値の随伴性が関連しており、不安（状態不安・特性不安）が最も高い領域である。一見すると何事もうまくいっているように見えながら、その実は、大きな不安を抱えているという者が含まれている可能性があり、予防的介入の見地から、臨床的に重要な位置づけを持つと考えられる。

⑷　D 領域について

それでは、残された領域である D 領域の特徴はいかなるものであろうか。この領域は、外的側面を現す 3 因子得点が低く、同時に内的側面を現す 2 因子得点が高い群で構成（図 1）される。

そして、仮説検証の結果から、この領域の特徴として挙げられるのは、「環境からの要求や期待に個人が完全に近い形で従おう」（外的側面）としていないこと、「内的な欲求を無理に抑圧」（内的側面）

していること、「外的な期待や要求に応える努力」（外的側面）を行わないこと、不安（特性不安）の高いこと（仮説Ⅱの 3）、自己価値の随伴性が低いこと（仮説Ⅱの 4）、本来感が低いこと（仮説Ⅱの 3）であった。

この領域は、外的側面から見れば過剰適応的ではないものの、内的側面である自己不全感・自己抑制が高いという特徴があり、内的欲求を抑圧しているように思われる。また、不安（特性不安）が高く、本来感が低く、さらに自己価値の随伴性も低いという特徴も認められる。先に述べた自尊感情の二種のいずれにも問題があると言えるのではないだろうか。

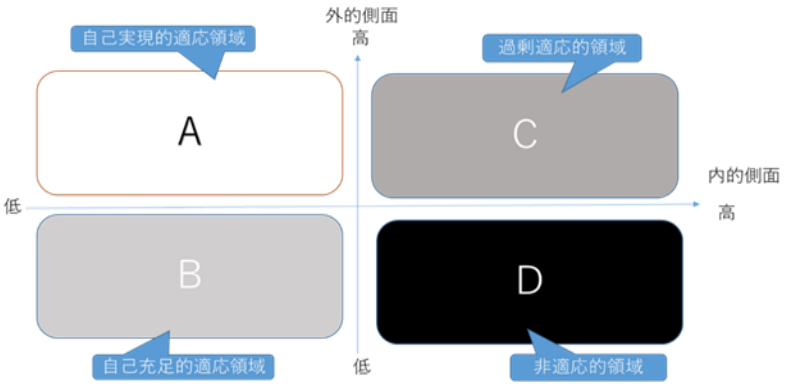
ところで、自己価値の随伴性とは、自己価値が他者の承認に影響されることを意味するものであるため、他者の承認が得られれば、その自己価値は高まり、不安が低減する可能性が、いくつかの条件付きながら存在することは、すでに述べたとおりである。

しかし、不安の高い D 領域は過剰適応の内的側面である自己不全感と自己抑制が高い領域（図 1）であるが、その両者は、自己価値の随伴性に影響を与えていなかった（仮説Ⅱの 4）。つまり、自己価値が不安定であることによって自己不全感が生じているというわけではなく、不安が高く、自己抑制が高く、本来感が低いことを特徴とする領域であった。このような特徴を持つ D 領域は、臨床的に課題のある者が含まれている可能性を考慮すべき領域と考えられる。

３　総合考察後の 4 領域の命名

以上の考察を踏まえて、下図（図 4）の様に各領域を命名する。すなわち、A は自己実現的適応領域、B は自己充足的適応領域、C は過剰適応的領域、D は非適応的領域とする。

（図 4）



４　まとめ

本研究において、過剰適応的傾向を有していても、本来感の獲得によって、不安を低減させ、自己不全感を解消しうることが示唆された。

また、外的側面（外的適応）が過剰であっても、内的側面（内的適応）である「内的な欲求を無理

に抑圧して」いない場合、内的に不全とはならず、適応的である人々がいることが示された。

ところで、本来感は、自尊感情、自己受容、自我同一性などの概念との類似性があるとされるため、それらとの異同についてさらに検討することを今後の研究課題としたい。

謝　辞

この研究を修士論文として形にすることが出来たことを、終始熱心なご指導と激励をしていただいた指導教授である遠藤幸彦先生に感謝申し上げます。論文というものを書いた経験のない私に、丁寧にご指導くださり、誠にありがとうございました。

また、調査の分析、統計的検定にあたり、度々の統計的問題の解決にあたり、統計的素養の無い私に、ご親切にご指導してくださった桐山信一先生にはひとかたならぬお世話になりました。誠にありがとうございました。

引用文献

石津憲一郎・安保英勇・大野陽子（2007）　過剰適応研究の動向と課題―学校場面における子どもの過剰適応―　学校心理学研究、7、47-54　P1

北村晴郎（1965）　適応の心理　誠信書房　P1

佐治守夫（1975）　適応　加藤・保崎・笠原・宮本・小此木他（編）増補版　精神医学事典　弘文堂　P1

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　P2

小林豊生・古賀恵理子・早川字滋人・中嶋照夫（1994）　心理テストからみた心身症―パーソナリティーと適応様式からみた心身症―　心身医学、34、105-110　P2

橋爪誠・宮田たみ恵・中井吉英（2002）　アレルギー疾患患者の性格傾向　心身医学、34、179-184　P2

中井義勝・久保木富房・野添新一・藤田利治・久保千春・吉政康直・稲葉裕・中尾一和（2002）摂食障害の臨床像についての全国調査　心身医学、34、105-110　P2

金築智美・金築優（2010）　向社会的行動と過剰適応の組み合わせにおける不合理な信念および精神的健康の違い　パーソナリティー研究、18、237-240　P2

風間惇希　（2015）　大学生における過剰適応と抑うつの関連―自他の認識を背景要因とした新たな過剰適応の構造を仮定して―　青年心理学研究、27、23-38　P2

益子洋人（2009a）　青年期における過剰適応傾向に関する研究―外的適応行動と自己価値の随伴性、本来感との関連―　明治大学文学研究論集　第 30 号　P3

石津憲一郎・齊藤英俊（2011）　大学生版過剰適応尺度作成の試み、日本カウンセリング学会第 44 回発表論文集、156　P4

伊藤正哉・小玉正博（2005a）　自分らしくある感覚（本来感）とストレス反応、およびその対処行動との関係　健康心理学研究　18、24-34　P4

笠原嘉（1991）　不安　加藤・保崎・笠原・宮本・小此木他（編）増補版　精神医学事典　弘文堂　P4

古賀愛人（1980）　状態不安と特性不安の問題、　心理学評論、23（3）、 269-292　P4