

青年期における過剰適応と自尊感情の研究

藤元, 慎太郎
九州大学大学院人間環境学府

吉良, 安之
九州大学基幹教育院

<https://doi.org/10.15017/1516131>

出版情報 : 九州大学心理学研究. 15, pp.19-28, 2014-03-01. 九州大学大学院人間環境学研究院
バージョン :
権利関係 :

青年期における過剰適応と自尊感情の研究

藤元慎太郎 九州大学大学院人間環境学府
吉良 安之 九州大学基幹教育院

The Study of Over-adaptation and Self-esteem in Adolescence

Shintaro Fujimoto (*Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University*)

Yasuyuki Kira (*Faculty of Arts and Science, Kyushu University*)

In this study, we examined over-adaptation and self-esteem during adolescence. In order to examine approaches to adolescents with a tendency toward over-adaptation, we examined how authenticity affects over-adaptation and sense of adaptation to school. The concept of “authenticity” we used for this purpose is a sub-concept of “sense of authenticity,” which is a part of self-esteem. We conducted a questionnaire survey of 508 individuals. Covariance structure analysis showed that having relationships that encourage “awareness” and “self-confrontation” is effective for adolescents with an over-adaptation tendency. An individual probably must go through a number of stages before he or she can act in accordance with his or her feelings and establish his or her identity. It will therefore be necessary to conduct a qualitative investigation that includes an examination of individual cases.

Key Words: Over-adaptation, self-esteem, authenticity

I. 問題と目的

1. 過剰適応について

過剰適応には、几帳面、真面目、頑張り屋というパーソナリティ特徴（小林，1993 など）に加えて、対人関係において「本音を出さない」、「NO と言えない」など自分の意思や感情を過度に抑制する傾向、他者からの評価を気にして他者に過度に合わせる傾向（阿子島・伊澤・大河内，2002 など）が指摘されている。これらの特徴は他者の期待を敏感に感じ取り、それに従うように自分の意思や感情を抑圧し、他者に合わせるという適応の状態像を示すと推測される（大獄・五十嵐 2005）。さらに石津・安保（2008）によると、臨床場面における主観的記述から、過剰適応は非適応的であるとされている。例えば、Kozłowska（2001，2003）では、転換性障害の子どもの多くが、良い子でよく気がつき、従順で達成度が高く、良心的であると指摘している。また、他者の要求に応える努力が持続出来なくなった状態がバーンアウト（宗像，1993；Zapf，2002）であるという指摘もある。それゆえ、過剰適応には心理的な問題を呈する危険性を孕んでいるといえる。

過剰適応の概念は、「外的適応の過剰さ」と「内的適応の低下」という2側面から定義されるのが一般的である（益子，2010）。北村（1965）によれば、適応とはもともと社会的・文化的環境への適応を示す「外的適応」と心理的な安定や満足といった適応を示す「内的適応」のバランスがとれた状態を指すとされてきた。桑山（2003）はこれをもとに過剰適応を「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」と定義しており、本研究でも桑山（2003）に依拠し、過剰適応を定義する。

2. 青年期における適応感

伊藤（1993）は、外的適応と内的適応をより発達的な観点から捉えた概念が、社会化と個性化であるとしている。人が社会の中で成人していく過程は社会化の側面だけでなく、個性化・主体化の側面も持っている（梶田，1988）。人格の形成は、この個性化と社会化のダイナミックな統合という形で行われる（返田，1996）が、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共に自分自身の精神・内界を観察し始めるため、個性化の側面が重要な課題になってくる（宮川，1977）。つまり、児童期には外的適応の方に重きが置かれているが、青年期には内的適応の重要性が高まってくるということである。従って、青年期にはそれ以外の時期にも増して、過剰適応が問題視される可能性がある。こうして考えていくと、児童期には過剰な適応をして「素直な良い子」「模範生」などと言われながら一見なんの問題もなく過ごしてきた子どもが、青年期に至って問題を表面化させるという現象も理解することができるであろう。過剰適応と学校適応との関係においては、主に中学生を対象に研究が行われている。例えば石津・安保（2008）では、他者志向的な適応方略に支えられている過剰適応傾向の中学生は、学校適応感に覆われ、周囲からは判断しにくいストレスが存在しうる可能性を示唆している。また気質と親の養育態度の観点からは、中学生の過剰適応と学校適応のプロセスを検討している（石

津・安保, 2009)。

以上のような観点から、青年期における過剰適応の問題を検討することには大きな意義があると考えられるが、わずかな研究でしかなされていない現状である。

3. 過剰適応と自尊感情の関連

先行研究では内的適応の指標として、自信の無さや自己不信などといったいわゆる低い自尊感情が多く用いられてきた。しかし益子 (2008a) は、過剰な外的適応行動をとりがちな青年の中にも、精神的健康が比較的保たれている一群がいることを指摘した。さらに石津・安保 (2008) は、過剰な外的適応行動には学校満足感を促進する効果があることを明らかにしている。過剰な外的適応行動と内的適応との関連について益子 (2008b) は、次のように述べている。過剰な外的適応行動をとりがちな人は、本当は心理的に安定していないが、社会的に適応することによって他者からの承認を獲得するか、または非承認を回避することで、心理的に安定しようとしている。これは、過剰な外的適応行動が、内的適応の低さを表面的に覆い隠し、内的適応に問題がないように見せる効果を持っている可能性を示唆する指摘である。このことを踏まえると、過剰な外的適応行動と内的適応との関連を検討する際には、他者の承認によって影響を受ける外的適応の指標と、他者の承認によらない内的適応の指標を分けて考える必要があるといえる。

4. 随伴性自尊感情と本来感

Deci & Ryan (1995) は、内的適応の指標として頻回に用いられる自尊感情を、さらに随伴性自尊感情 (Contingent self-esteem) と本当の自尊感情 (True self-esteem) に分類している。随伴性自尊感情とは、自己価値の感覚が何らかの外的な基準における査定に依存しており、その基準で高いパフォーマンスを達成することで得られる自尊感情と定義される (Deci & Ryan, 1995)。随伴性自尊感情は他者の承認によって影響を受ける自尊感情を指す概念と考えられ (益子, 2009)、伊藤・小玉 (2006) によって作成された、自己価値の随伴性尺度によって測定される。一方、本当の自尊感情は、自己価値の感覚を得るのに何の外的根拠も必要とせず、ただ自分らしくいるだけで感じられる自尊感情と定義される (Deci & Ryan, 1995)。これは他者の承認によらない自尊感情をさすと考えられ、本来感 (Sense of Authenticity) に近い概念であるとされている (伊藤・小玉, 2005)。本来感とは、ただ自分らしくいるだけで感じられる自尊感情を指している。適応・不適応の観点から随伴性自尊感情と本来感を見ると、随伴性自尊感情は外的な評価によって影響を受けやすいという不安定な性質を持つ為不適応的であり、本当の自尊感情はそうした影響を受けにくい

めに安定した適応的な自尊感情として考えられている (伊藤・川崎・小玉, 2011)。

益子 (2009b) は Deci & Ryan (1995) に依拠し「随伴性自尊感情」と「本来感」の2つの概念を使用し、過剰な外的適応行動と随伴性自尊感情および本来感の関連を検討した。その結果、過剰な外的適応行動が随伴性自尊感情を高める一方、本来感を低下させるということが明らかになった。

また近年、“自分らしさ”を4側面から捉えた尺度“本来性目録”が Goldman & Kernis (2006) によって開発されている。本来性目録とは「気づき」「歪みのない認知」「関係性」「行動」の4因子で構成されている。本来感とは「いつも自分らしくいられる」「これが自分だ、と実感できるものがある」の項目に代表されるように、自分らしくいられている“感覚”を示している。それに対して本来性は上記の4因子に示されているように、“自分らしさ”を詳細に“行動側面”から捉えた概念である。しかし本来性目録は原著どおりの4因子構造のまま検討されており、日本人を対象とした研究で、因子分析による尺度の信頼性、妥当性は検証されていないのが現状である。それゆえ本来性目録尺度の検討が求められる。

以上の研究背景を踏まえ本研究では、本来性目録と過剰適応・学校適応との関連を検討することを目的とする。その際に過剰適応を高群と低群にわけて分析し、過剰適応傾向にある青年の内的適応を向上させる要因を探索的に検討しながら、過剰適応傾向にある青年への心理臨床的アプローチの方向性を検討する。

II. 方 法

1. 調査協力者

九州圏内のA大学大学生315名、B大学大学生78名、C大学大学生61名、D大学大学生91名、(計545名)に質問紙調査を行った。そのうち、有効回答508名を分析の対象とした。内訳は、男性199名、女性309名(平均年齢は19.6歳、SD=1.17)であった。調査時期は2012年6月~7月である。

2. 調査内容

1) 本来性目録

Goldman & Kernis (2006) によって開発された尺度で、本来性を4つの側面から捉えたものである。著者のGoldmanに使用許可を得て、Ito・Abe (2007) が翻訳した日本語版“本来性目録”を本研究で使用した。「気づき」「関係性」「歪みのない認知」「行動」の4因子が設定されている。“全くあてはまらない”から“かなりあてはまる”の5件法で構成されている。

2) 過剰適応尺度

石津・安保(2008)の青年期前期用過剰適応尺度を用いた。本尺度では「自己抑制」「自己不全感」「他者配慮」「期待に沿う努力」「人から良く思われたい欲求」の5つの因子が設定されている。前者2つの因子は個人の特性的な内的側面に、残りの因子は他者志向的な外的側面に相当するとされている。「全く当てはまらない」から「非常に当てはまる」の5件法で構成されている。

3) 学校適応感尺度

大久保(2005)によって開発された、青年の適応感を個人一環境の適合性の視点から測定する尺度である。「居心地の良さの感覚」「課題・目的の存在」「被信頼・受容感」「劣等感のなさ」の4つの因子が設定されている。本研究では「課題・目的の存在」因子を除いた3因子を使用し、より対人関係や内的な適応を測れるように

設定した。

Ⅲ. 結 果

1. 各尺度の因子構造について

1) 本来性目録の検討

1回目の因子分析では、本来性目録の45項目に対して因子分析(主因子法、プロマックス回転)を行った。その結果、解釈可能な5因子「気づき」、「自己対峙」、「関係性」、「気持ちに合った行動」、「アイデンティティの確立」が抽出された。因子間相関を求めたところ、「関係性」因子が、「自己対峙」、「気持ちに合った行動」、「アイデンティティの確立」と負の相関を示した。それゆえ、「関係性」因子は本来性を測定する因子として、相応しないと判断し、削除に至った。2回目の因子分析では、本来性目録の35項目に対して因子分析(主因子法、バ

Table 1
本来性目録の因子分析結果(バリマックス回転後の因子パターン)

項 目	I	II	III	IV
気づき $\alpha=.80$				
44 自分の行動の理由や望んでいることに、だいたい気づいている	.584			
26 自分のする行動のほとんどは、自分の価値観に基づいている	.574			
9 自分の行動の背後にある自分自身の信念や価値観を、よくわかっている	.569			
13 自分のどんなところが自分の芯となる本当の部分を作っているのか理解しようとしている	.551			
33 自分自身をできるだけ理解しようとしている	.546			
17 自分がとる行動の理由について、しっかり理解している	.538			
29 自分の芯、または本当の自分にとって重要な部分とそうでない部分を区別することができる	.524			
30 たいていの行動は、自分が必要とし望んでいることに基づいている	.487			
5 良くも悪くも、自分がどんな人間なのかに気づいている	.480			
18 他人にどう言われようとも、自分の価値観に基づいた行動をとるようにしている	.468			
自己対峙 $\alpha=.71$				
24 自分に対する不快な感情はできるだけみないようにしている*	.575			
16 自分の中の暗い考えや気持ちは無視するようにしている*	.559			
21 深いところでの自分の考えや気持ちにきづくことは、ほとんどない*	.515			
40 誰かが自分の欠点を指摘したら、それを考えないようにして、すぐに忘れるようにする*	.508			
12 自分の性格的な欠点は受け入れがたいので、できるだけ良いように自分を捉えようとする*	.495			
20 冷静に自分の限界や欠点を考えるよりは、何も考えずいい気分でいたい*	.431			
4 自分の限界や欠点を冷静に考えることは、とても嫌なことだ*	.392			
35 親しくしている人と意見が一致しなかったら、建設的に解決するよりは、その話題を無視するだろう*	.382			
気持ちに合った行動 $\alpha=.72$				
2 本当は楽しくないのに、楽しいふりをすることがよくある*	.698			
23 私が内心で思っていることを知ったら、親しくしている人は驚きショックをうけるだろう*	.564			
34 他人の目を気にして「うその顔」をすることはほとんどない	.498			
22 他人をがっかりさせないために、自分がしたくないことをすることがよくある*	.469			
6 内心では賛同しかねるときも、黙ってうなづいて、相手に賛同していることを伝える*	.447			
14 本当の自分とはちがう何かのふりをすることは、簡単なことだ*	.432			
アイデンティティの確立 $\alpha=.67$				
37 自分にとって何が重要か、ということが分からなくなることがよくある*	.723			
41 人生で何を達成したいのか、自分でも疑問に思うことがよくある*	.547			
1 自分の感情が分からなくなることがよくある*	.539			
32 自分のいいところを指摘されても、それをそのまま信じられないことがよくある*	.430			
36 自分がやりとげた成果を、素直に受け取ったり喜んだりできない*	.304			

注) *は逆転項目を示す。逆転項目処理後に分析

リマックス回転)を行った。その結果、解釈可能な4因子が抽出された。因子結果に基づき、複数の因子に負荷量を示した6項目が除かれ、29項目となった(Table 1)。また、因子分析によって抽出された各因子について α 係数を算出した。先行研究と類似した構造の因子に関しては、Ito・Abe (2007) に依拠し、「気づき」を採用し、本研究で新しく抽出された因子に関しては項目の質的な検討を行い、「自己対峙」「気持ちに合った行動」「アイデンティティの確立」と命名した。

2) 過剰適応尺度の検討

過剰適応尺度の33項目に対して因子分析(最尤法、プロマックス回転)を行ったところ、4因子が抽出された。先行研究と異なった因子構造が確認された。因子結

果に基づき、複数の因子に負荷量を示した6項目が除かれ、27項目となった(Table 2)。また、因子分析によって抽出された各因子について α 係数を算出した。さらに χ^2 検定を行ったところ、有意差があり帰無仮説は棄却されなかった。そのためRMSEA 適合度検定を行ったところ、RMSEA=.051を示したので、モデルの適合度は高いと判断された。因子名は「自己抑制」「良く思われたい欲求」「自己犠牲的他者配慮」「自己不全感」とした。

2. 本来性目録と過剰適応・学校適応感との関連

1) 分析手続き

過剰適応尺度合計得点を中央値から ± 0.5 標準偏差で高群・低群に分けた。高群・低群の間に統計的な数量に有意差があるのか確認するためt検定を行ったところ、

Table 2
過剰適応尺度の因子分析結果 (Promax 回転後の因子パターン)

項目	I	II	III	IV
自己抑制 $\alpha = .88$				
1 思っていることを口にだせない	.812			
21 相手と違うことを思っている、それを相手に伝えない	.791			
6 心に思っていることを人に伝えない	.776			
11 自分自身が思っていることは、外に出さない	.771			
25 考えていることをすぐには言わない	.732			
16 自分の気持ちをおさえてしまう方だ	.637			
28 自分の意見を通そうとしない	.621			
良く思われたい欲求 $\alpha = .86$				
2 人から気に入られたいと思う		.814		
7 自分を良く見せたいと思う		.772		
12 人から認めてもらいたいと思う		.728		
29 他人の顔色や様子が気になる方である		.549		
17 相手に嫌われないよう行動する		.537		
26 人からほめてもらえることを考えて行動する		.509		
自己犠牲的他者配慮 $\alpha = .82$				
4 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			.688	
9 とにかく人の役に立ちたいと思う			.626	
14 「自分さえ我慢すればいい」と思うことが多い			.608	
10 期待に応えるために、成績を上げるように努力する			.598	
15 人からの要求に敏感な方である			.588	
33 期待にはこたえなくてはいけないと思う			.522	
19 やりたくないことでも無理をしてやる人が多い			.493	
32 つらいことがあっても我慢する			.480	
24 人がしてほしいことは何かと考える			.430	
自己不全感 $\alpha = .80$				
3 自分にはあまりよいところがない気がする				.808
8 自分の評価はあまり良くないと思う				.796
13 自分には自信がない				.794
23 自分のあまり良くないところばかり気になる				.494
27 自分は一人ぼっちと感じることがある				.456
因子間相関	I	II	III	IV
I		.322	.401	.610
II			.478	.279
III				.335
IV				

過剰適応尺度合計得点は低群より高群のほうが有意に高い得点を示した ($t = -35.34, p < .001$) (Table 3)。よって、過剰適応の群分けには統計的に意味があると判断された。

2) 共分散構造分析の手続き

本来性目録を説明変数、過剰適応・学校適応感を基準変数とする共分散構造分析を行った。独立変数間は相関関係にあることが想定されたので、共分散を仮定した。

(1) 構成したモデルを母集団ごとに分析した。その結果を以下の表に示す。高群においては、適合度が十分であることが示された。低群においては、AGFI値が習慣的基準より低い。さらにRMSEA値は習慣的基準より高いため、モデルの適合度が低いことが示された (Table 4)。

(2) 配置不変性の検討を行うために両母集団同時に分析を行った。このモデルの適合度は $\chi^2 = 6.978, df = 4, p = 0.137, GFI = 0.995, CFI = 0.993, AGFI = 0.877, RMSEA = 0.052$ であった。母集団ごとの分析において、低群のモデル適合度が低い数値を示していたが、両母集団を同時に分析した結果、許容できる適合度をもったモデルであることが示された。それゆえ、配置不変性が成り立つ可能性が高いと判断され、妥当性のあるモデルであることが示された。

(3) 等値制約を行い、モデルにおける集団の等質性、異質性を検討した。全ての領域において“制約なし”モデルの方が高い適合度を示していたため、今回の分析で使用する“制約なし”モデルは、相対的にモデルの適合が良いと解釈することができた (Table 5)。

(4) 上記の分析手続きにより、過剰適応低群のパス図 (Fig.1)、過剰適応高群のパス図 (Fig.2) が得られた。

低群は本来性から過剰適応の外的適応行動「良く思われたい欲求」「自己犠牲的他者配慮」を低減させる影響が出ているのが特徴的であり、高群においては、本来性から過剰適応の内的適応「自己抑制」「自己不全感」を低減させる影響が出ているのが特徴的である。

IV. 考 察

1. 本来性目録の因子構造

本来性目録の因子分析 (主因子法, バリマックス回転) では解釈可能な因子が4つ抽出された。Ito・Abe (2007) と同じ「気づき」因子に加え、新たに「自己対峙」「気持ちに合った行動」「アイデンティティの確立」因子が抽出された。「アイデンティティの確立」因子は「自分にとって何が重要か分からなくなることがよくある (*逆転項目)」や「人生で何を達成したいのか、自分でも疑問に思うことがよくある (*逆転項目)」に代表される。山田 (2010) が、青年期は心身両面での発達が加速され、自我や性の目覚めによって自己の内面への関心が増す。さらに「私とは何か」という問いに自分なりの答えをもつアイデンティティ確立の時期である (Erikson, 1959) と述べていることから、「アイデンティティ確立」因子が抽出されたのは、母集団がアイデンティティ確立の時期である大学生であったことが大きく影響していると推察される。鏞 (1984) は、本来感をアイデンティティの基本的構造のひとつと位置づけていることから、今後その概念的な位置づけ、ならびに測定上の異同を検討する必要がある。

本来性目録における今後の課題として、本来感尺度 (伊藤・小玉, 2005) との比較をし、本来性目録下位尺

Table 3
過剰適応尺度得点における群分けの t 検定

	高群 N=142		低群 N=138		t 値
	平均	SD	平均	SD	
過剰適応	112.38	8.40	73.97	9.75	-35.34**

**p<.001

Table 4
母集団ごとにおけるモデル適合度

	χ^2	df	p	GFI	AGFI	RMSEA	AIC
高群	3.551	4	0.470	0.995	0.938	0.000	99.538
低群	17.538	4	0.002	0.974	0.703	0.157	99.538

Table 5
制約の有無におけるモデル適合度

	χ^2	df	p	GFI	CFI	AGFI	RMSEA
制約あり	87.898	42	0.000	0.939	0.889	0.87	0.063
制約なし	6.978	4	0.137	0.995	0.993	0.877	0.052

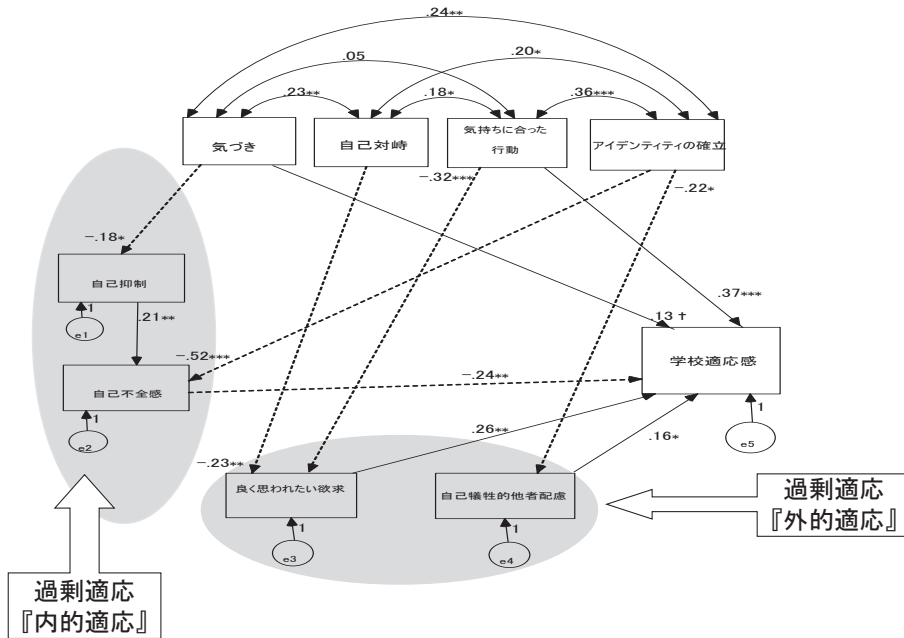


Fig.1 本来性目録と過剰適応・学校適応感のパス図 (過剰適応低群)

注1) *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$

注2) 実線は正の影響, 破線は負の影響を示し, 有意なパスのみ記載

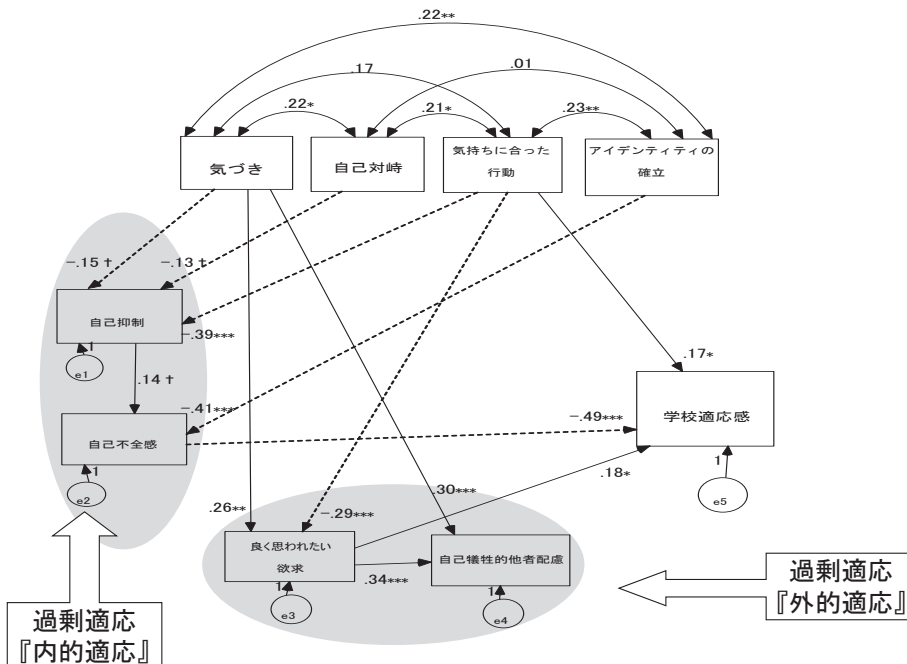


Fig.2 本来性目録と過剰適応・学校適応感のパス図 (過剰適応高群)

注1) *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$

注2) 実線は正の影響, 破線は負の影響を示し, 有意なパスのみ記載

度の妥当性を検討することが挙げられる。さらに日本人が自分らしくいれる認知・行動側面について検討を行い尺度の改善が求められる。

2. 過剰適応尺度の因子構造

過剰適応尺度の因子分析（最尤法，プロマックス回転）では，先行研究（石津・安保，2008）と同じ「自己抑制」，「良く思われたい欲求」，「自己不全感」因子に加え，新たに「自己犠牲的他人配慮」因子が抽出された。先行研究での「期待に沿う努力」「他人配慮」因子は，本研究において自己犠牲的他人配慮因子として抽出された。石津・安保（2008）による研究は中学生を対象としている。社会化の側面が課題であり，学校での友人関係が主の中学生にとっては，外的適応を示す「期待に沿う努力」や「他人配慮」によって適応が保たれていることが考えられる。一方，個性化の側面が課題となる青年期においては，内的適応に比重が置かれることから，「期待に沿う努力」「他人配慮」因子は統合されたと考えられる。以上より，青年期における過剰適応は「自己抑制」「良く思われたい欲求」「自己犠牲的他人配慮」「自己不全感」に分かれることが示された。

3. 本来性目録と過剰適応・学校適応感との関連

1) 過剰適応低群におけるパス図について

(1) 本来性目録の「気づき」に関する検討

過剰適応低群においては，本来性目録の「気づき」が「自己抑制」に負の影響を与え，「自己不全感」を媒介し「学校適応感」を高めることを示している。それゆえ，自分の感情に気づくことによって，自分にとって自己のポジティブな側面，ネガティブな側面に目を向けることができ，その結果抑制と不全感が低減され，学校で適応的になる。過剰適応傾向が低い人ならば，自身のある状況における過剰適応行動に気づくことはそれほど難しいことではないであろうと村久保（2008）は述べている。また，「気づき」から「学校適応感」に正の直接効果が示されているので，低群においては内的適応を向上させ，学校適応を促進する要因として「気づき」が重要であるということが示唆された。

(2) 本来性目録の「自己対峙」に関する検討

本来性目録の「自己対峙」が「良く思われたい欲求」に負の影響を与え，「良く思われたい欲求」が「学校適応感」に正の影響を与えている。「自己対峙」は，過剰適応の外的適応因子と負の関連を示していることから，自分のネガティブな面に向き合うことによって，自身が他者に対して過剰に適応しようと行動していたことを理解できるようになり，外的適応行動を行うことによって維持してきた適応感が低下すると推察される。

(3) 本来性目録の「気持ちに合った行動」に関する検討

本来性目録の「気持ちに合った行動」が「良く思われたい欲求」に負の影響を与え，「良く思われたい欲求」が「学校適応感」に正の関連を示している。また，「学校適応感」に対しては正の直接効果が示されている。先述した「自己対峙」から「良く思われたい欲求」へ負の影響が出ていることと同様で，自分の気持ちに合った行動をするようになると，他者評価が気にならなくなると考えられるので，学校適応感が低下すると考えられる。「気持ちに合った行動」から「学校適応感」に正の直接効果が示されているが，「気持ちに合った行動」が過度になりすぎると，周囲から自己中心的な行動と捉えられてしまう可能性も考えられる。しかし「気づき」からも「学校適応感」には正の直接効果が示されているので，自分の感情に適切に気づいたうえで「気持ちに合った行動」をとることにより，社会的な適応と自身の内的な葛藤とのバランスが保たれると考えられる。

(4) 本来性目録の「アイデンティティの確立」に関する検討

本来性目録の「アイデンティティの確立」が「自己不全感」に負の影響を与え，「自己不全感」が「学校適応感」に負の影響を与えている。また，「自己犠牲的他人配慮」に負の影響を与えており，「自己犠牲的他人配慮」は「学校適応感」に正の影響を与えている。アイデンティティが定まってくることによって，自分に自信が持て，不全感が低減すると考えられるが，「アイデンティティの確立」が「自己犠牲的他人配慮」と結びつくと，「学校適応感」を低下させることが明らかになった。このことから，自分の軸が定まり，不全感が低減されてくることによって，自分を犠牲にまでして他者に合わせなくても適応できるという安定感を得ることができると推察される。

2) 過剰適応高群におけるパス図について

(1) 本来性目録の「気づき」に関する検討

本来性目録の「気づき」が「良く思われたい欲求」と「自己犠牲的他人配慮」に正の影響を与えており，さらに「気づき」から影響を受けた「良く思われたい欲求」が「自己犠牲的他人配慮」と「学校適応感」に正の影響を与えている。このことから，過剰適応高群の者は自分自身のことについて理解を深めようとする，外的な適応行動を促進してしまうことが示された。その背景には見捨てられ不安が存在していると考えられる。過剰適応的な青年は見捨てられ不安（益子，2008）や見捨てられ抑うつ（山田，2010）を抱えていることが示唆されており，周りを取り巻く他者との異質感，他者と親密な関係を築くことへのおそれ，そうした体験をしている自分自身への空虚感といった，対人関係での安心感がないこと

が明らかになっている(山田, 2010)。それゆえ自分の感情に気づきはしても、見捨てられ不安があることから外的適応行動を止めることができないと推察される。その結果、過剰適応高群の者は、自身の気づきが高まると学校適応感が高まるが、内的適応の低さゆえのつらさを抱えたままの状態であると考えられる。益子(2010)は、内省傾向が本来感に与える影響を検討しており、内省を促す関わりをすることによって本来感が高まる可能性を示唆している。しかしその内省がいわゆる「ネガティブな反すう」になってしまうと、自己の否定的な側面に目を向けすぎて抑うつ的なこともありうると指摘している。しかし本研究においては「気づき」から「自己抑制」に負の影響が示されており、「自己不全感」を媒介し、学校適応感を高めることが示されていることから、内省を促すことがネガティブな反すうにはならず、学校適応感にプラスに働くことも十分に考えられる。それゆえ、内省を深めるような関わりに関しては、内省の質について検討するの必要があり、個人の負担を軽減しつつ、適応的な機能をうまく引き出すようなプログラムの開発が求められている(益子, 2010)。

(2) 本来性目録の「自己対峙」に関する検討

本来性目録の「自己対峙」が「自己抑制」に負の影響を与えており、「自己不全感」を媒介し「学校適応感」を高めるということが示された。「自己対峙」因子は“自分に対する不快な感情はできるだけみないようにしている(逆転項目)”や“自分の中の暗い考えや気持ちは無視するようにしている(逆転項目)”などの項目で構成されている。自分のネガティブな面にも向き合う様子が理解できる因子である。それゆえ、自身のポジティブな側面、ネガティブな側面に向かい合うことができるようになると、抑制から開放されると考えられる。内的な適応が保たれた状態で学校適応ができるというモデルである。しかし「自己対峙」は直面化の要素も含んでいるため、自身の受け入れがたい側面に対峙した時の精神的な揺れを受容されるような環境と配慮が必要となってくると考えられる。

(3) 本来性目録の「気持ちに合った行動」に関する検討

本来性目録の「気持ちに合った行動」が「自己抑制」と「良く思われたい欲求」に負の影響を示しており、「学校適応感」に正の影響を与えている。それゆえ、気持ちに合った行動をとると、内的な適応が向上し、学校適応感を高める。しかし、「良く思われたい欲求」を経由すると学校適応感とは低下してしまう。過剰適応している者は、他者志向的な適応方略により学校適応感を維持していることが考えられるため、「良く思われたい欲求」が低下すると、一時的に学校適応感が低下すると考えられる。「気

持ちに合った行動」から「学校適応感」に正の影響が直接出ていることから、学校場面において過剰適応的方略で適応するのではなく、自分の意思に基づく振る舞いをして適応するということが示唆された。ここで注意すべきことは先述のように、見捨てられ不安がある故に過剰に外的適応行動をしている者に対して自分らしい行動をとるように促すのは容易ではないことである。

(4) 本来性目録の「アイデンティティの確立」に関する検討

本来性目録の「アイデンティティの確立」が「自己不全感」に負の影響を与え、さらに「自己不全感」が「学校適応感」に負の影響を与えている。このことから、アイデンティティが確立すれば、自己不全感が低減され、学校適応感が向上するということが示唆された。鈴木(2007)は、過剰適応傾向と自我同一性地位判定尺度との関連を検討している。その結果、同一性拡散地位の青年が他の地位の青年に比べて過剰適応傾向得点が高く、過剰適応とアイデンティティ拡散の関連が明らかになった。また鈴木(2007)は、「過剰適応的な青年は、過剰適応をしてきた結果、同一化してきたものを選択・統合できておらず、自分らしさの感覚が希薄な状態にある。つまり自己の一貫性・連続性が犠牲になっていること、自分を目指すもの、望むものがわからない状態にあること、他者に見られている自己と本来の自己が不一致であること、社会の中に自分を位置づけられていないという状態にある。アイデンティティ獲得のためにはアイデンティティ拡散の克服が重要であり、両者は相互に作用し合うものである」と述べている。中西(1989)は、アイデンティティ確立の状態について、「青年期の自意識の高まりの中で、“これこそが他ならぬ自分である”と確信し、“この自分で良い”という自己肯定感と“これからもこの自分でやっていける”という自信ができ、さらには“自分は社会から受け入れられ、根付いている”という感覚を持つことが出来た時、同一性が達成されたといえるであろう」と述べている。それゆえ、他者志向的な適応方略をとってきた過剰適応傾向のある者にとって、「個」としてアイデンティティを確立できることは重要課題であるといえる。

4. 過剰適応を呈する青年への心理臨床的アプローチの方向性と今後の課題

庄司・林田(2003)が、怒りや敵意などネガティブだが人間らしい感情を抑圧し続けることで、自身の内的欲求に気づきにくくなると指摘しているように、自分の体験している意思や感情を認知できなくなり、心理的葛藤を抱えることが過剰適応の問題点であると考えられている。それゆえ、過剰適応傾向の高い者にはまず自分の感

情に目を向けるように、「気づき」を促す関わりをすることが有効であることが示唆された。一見適応的に見える行動の背後にあるかもしれない不安感や孤独感、不信感などを思いやることによって、適応の異常さに気づくであろう(村久保, 2008)。ここで重要なことは先述のように、過剰適応の背後には見捨てられ不安が存在しているということである。自分の感情に「気づく」ことによって促進された外的適応行動を抑制するように関わるのではなく、過剰適応している自分を受け入れることができるように、無条件の肯定的配慮の姿勢で関わるのが大切であると考えられる。無条件の肯定的配慮は本来感を形成させる関係性の文脈として指摘されている(Harter, 2002)。安心して自分に向き合えるようなあたたかい関係を築くことによって、「自己対峙」ができるようになるであろう。「自己対峙」ができるようになると、抑制していたネガティブな感情が顕在化される可能性がある。よい子は、反抗や敵意のようなネガティブだが人間的な感情をまるで悪いもののように抑圧している(桑山, 2003)と指摘されていることから、発散されずに抱えてきた感情が多くあると考えられる。ネガティブな感情の正体を見極め、それを建設的な方向にしていこう働きかけることが必要である(田中, 2008)。以上のような関わりの中で、自分の意志にもとづいた行動をとれるようになることが重要であると考えられるが、「自己対峙」できるようになってから「気持ちに合った行動」をとれるようになるまでの間には、段階を踏む必要があると推察される。それゆえ、自分を理解することが出来てから、行動として表現出来るまでの経過については、事例研究などを含めた質的な検討が求められる。

<付記>

本論文は平成24年度に別府大学大学院に提出した修士論文に加筆、修正をしたものである。本論文を作成するにあたり、ご指導、ご助言をいただきました、別府大学文学部、石川須美子先生、大嶋美登子先生、九州大学基幹教育院、吉良安之先生に心より感謝申し上げます。

引用文献

- 阿子島茂美・伊澤正雄・大河内範子(2002). 投影法による過剰適応の測定—中学生用— 日本教育心理学会 第44回総会発表論文集, 540
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. in M. H kernis (Ed.), Efficacy, agency, and self-esteem. New York: plenum (pp.31-46)
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle. New York: W. W. Norton. (エリクソン, E. H. 小此木啓吾(訳) 1973). 自我同一性 誠信書房
- Harter, S. (2002). Authenticity. In C. R. Snyder & L. J. Shane (Eds.), Handbook of positive psychology. London: Oxford University Press. Pp.366-381
- 返田 健(1996). 現代青年の心理と発達課題をめぐる問題 青少年問題 43 (2), 4-11
- 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
- 石津憲一郎・安保英勇(2009). 中学生の過剰適応と学校適応の包括的なプロセスに関する研究—個人内要因としての気質と環境要因としての養育態度の影響の観点から—教育心理学研究 57, 442-453
- 伊藤正哉・小玉正博(2005). 自分らしくある感覚(本来感)と自尊感情がwell-beingに及ぼす影響の検討 教育心理学研究 53, 74-85
- 伊藤正哉・小玉正博(2006). 大学生の主体的な自己形成を支える自己勘定の検討—本来感, 自尊感情ならびにその随伴性に注目して— 教育心理学研究 54, 222-232
- 伊藤正哉・川崎直樹・小玉正博(2011). 自尊感情の3様態—自尊源の随伴性と充足感からの整理 心理学研究 6, 560-568
- 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
- 梶田叡一(1988). 自己意識の心理学 第2版 東京大学出版会
- 春日耕夫(1997). 「よい子」という病—登校拒否とその周辺— 岩波書店
- Kernis, M. H. & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Research and theory. M. P. Zanna (Ed.), Advances in experimental social psychology. San Diego, CA: Academic Press.
- 北村晴郎(1965). 適応の心理 誠信書房 27-40
- 小林豊生・古賀恵里子・早川滋人・中嶋照夫(1994). 心理テストからみた心身症—パーソナリティと適応様式からみた心身症— 心身医学 34 (2), 106-110
- Kozlowska, K. (2001). Good children presenting with conversion disorder. Clinical Child Psychology and Psychiatry 6 575-591
- Kozlowska, K. (2003). Good children with conversion disorder: Breaking the silence. Clinical Child Psychology and Psychiatry 8 73-90
- 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

- Masaya Ito, Miho Abe, Michael H. Kernis (2007). Japanese version of Authenticity Inventory: A Primary report about its Reliability and Validity
- 益子洋人 (2008a). 日本学校メンタルヘルス学会第11回大会プログラム 大会抄録集 62-63
- 益子洋人 (2008b). 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, 承認欲求とも関連 カウンセリング研究, 41
- 益子洋人 (2009a). 高校生における過剰適応傾向と抑うつ, 強迫, 対人恐怖性, 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, 67-74
- 益子洋人 (2009b). 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 30, 243-251
- 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
- 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
- 宗像恒次 (1993). 燃え尽きおよびその関連尺度 桃生寛和・早野順一郎・保坂 隆・木村一博 (編) タイプA 行動パターン 星和書店 218-235
- 村久保雅孝 (2008). 「よい子」の過剰適応に気付ける親・教師 児童心理 11, 65-69
- 中西信男 (1989). 人間形成の心理学 ナカニシヤ出版
- 岡田和史 (2005). ひきこもりの精神病理 村尾泰弘 (編) 現代のエスプリ別冊 ひきこもる若者たち 至文堂
- 大獄典子・五十嵐透子 (2005). 思春期における過剰適応とその関連要因 上越大学教育心理教育相談研究 4, 151-162
- 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
- 斉藤 学 (1996). アダルトチルドレンと家族 学陽書房
- 庄司一子・林田和恵 (2003). 「いい子」傾向をもつ子どもの self-control と対人関係 教育相談研究 41, 49-57
- 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との関連について
- 田中陽子 (2008). 「よい子」を求めすぎないために ネガティブな感情を受け止める 児童心理 11, 72-76
- 鏑幹八郎 (1984). 同一性拡散像の明確化と再検討 鏑幹八郎・山本 力・宮下一博 (編) アイデンティティ研究の展望 I ナカニシヤ出版 24-36
- 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
- Zapf, D (2002). Emotion work and psychological well-being: A review of the literature and some conceptual considerations. Human resource Management Review 12 237-268