

## 青年期の自己認知と反映的自己認知の差異からみた 適応様式の類型と精神的健康との関連

志方, 亮介  
九州大学大学院人間環境学府

田中, 沙来人  
九州龍谷大学

古賀, 聡  
九州大学大学院人間環境学研究院

針塚, 進  
筑紫女学園大学

<https://doi.org/10.15017/2202922>

---

出版情報：九州大学総合臨床心理研究. 9, pp.19-30, 2018-03-22. 九州大学大学院人間環境学府附属総合臨床心理センター  
バージョン：  
権利関係：

# 青年期の自己認知と反映的自己認知の差異からみた 適応様式の類型と精神的健康との関連

志方亮介 九州大学大学院人間環境学府 / 田中沙来人 九州龍谷短期大学  
古賀 聡 九州大学大学院人間環境学研究院 / 針塚 進 筑紫女学園大学

## 要約

本研究の目的は、過剰適応に着目した青年期の適応様式と精神的健康との関連を明らかにすることであった。最初に、自己認知と反映的自己認知に着目し、青年を対象に適応様式の類型化を試みた。本研究では、青年560名を対象に質問紙調査を行った。調査にあたり過剰適応認知尺度と自己肯定感尺度を作成し実施した。過剰適応認知尺度について、自己認知に基づく得点と反映的自己認知に基づく得点との差を算出し、クラス分析による類型化を行った。その結果5つの群に分類することが出来た。さらにその類型による自己肯定感の差異について検討を行った。その結果、反映的自己認知において過剰適応的であると認知しているが自己認知においては過剰適応的であると認知していない群において、充実感や自己受容、自己実現の傾向が高いことが示された。他方、自己認知において過剰適応的であると認知しているほど自己肯定感が低いことが明らかとなった。本研究の結果から、青年の対人関係における適応様式を検討する際には、自己認知のみならず、反映的自己認知にも着目し、検討を行う有効性が示唆された。

キーワード：青年期、過剰適応、自己認知、反映的自己認知

## I. 問題

### 1. 青年期にみられる過剰適応

北村(1965)は、適応について心理的側面と文化・社会的側面の2側面に区別することが出来ると述べた。本来、適応に関するこれら2つの側面は協調的に働くことが多く、社会からの制約遵守と自己の欲求充足の両者の調和が取れている状態を適応が良い状態とされる。他者との差異を意識し自己意識の発達が見られる青年期においては、自身の欲求充足のみならず、社会からの要請にも応える必要があり、いかに適応の両側面のバランスをとるのが重要視される。

思春期から青年期にかけて、適応における心理的側面と社会的側面の調和がとれずにアンバランスになった適応様式の一つに「過剰適応」がある。石津(2006)は過剰適応について、「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である」と定義づけた。過剰適応とは、心身症の病前的性格として論じられることが多く(殿岡ら, 1994)、過剰適応が心身の健康に及ぼす影響について以下の検討がなされてきた。例えば、強迫観念や強迫行為(益子, 2009)、P-Fスタディ等に見られるアグレッション反応(桑山, 2003; 石津・安保, 2007)、抑うつ(石津・安保, 2007; 益子, 2010)などである。

益子(2009)は、過剰適応の内的側面的一端である「自己不全感」が高い場合、精神的健康も損なわれるという結果を示した。他方、石津ら(2009)は、過剰適応の外的側面である適応行動を、内的な不適応感を補償するための適応方略として理解し得ることを示唆した。これらの研究により、思春期や青年期における過剰適応への理解は進んだ。しかし、これらの研究手法は質問紙法を用いて本人の主観的な自己意識だけを用いた自己認知であ

ることが限界として挙げられる。

## 2. 適応様式における自己認知と反動的自己認知

先述したように、「過剰適応」という適応様式を検討する際には、自身の欲求充足に関わる内的適応と、社会的な要請に応える外的適応の二側面に着目する必要がある。前者は、個人の内省によって把握することが出来るが、後者は他者との関係性のなかではじめて検討されうる。したがって、過剰適応に関しても、個人の内省だけによる「自己認知」と「他者との関係性を意識化した自己認知」という二つの側面からの検討が必要であると考えられる。

ところで、心理的適応を測る基準には自己概念のずれ (discrepancy) がある。Rogers (1954) は臨床場面において治療過程が進行し、適応がよくなるにつれて自己概念も変容することを示した。さらに、椎野 (1966) は理想自己と現実自己における差異のみならず、現実自己と重要な他者から見られていると感じている自己との差異もまた適応の指標として有効であると示した。「他者から見られていると感じている自己」という他者視点を想定した際の自己意識は、「他者自己」(椎野, 1966), 「社会的自己」(小林, 2007), 「反動的自己評価」(長谷川, 2007) などと呼ばれ、他者からの評価が自分自身への評価に影響を与えるプロセスを仲介する変数として考えられてきた。このことから、青年期の適応を論じる際には、個人の自己認知にとどまらず、他者の視点をふまえた自己理解の程度を含めて検討を行う必要がある。さらに、田名場ら (2003) は、社会的望ましさについて自己認知における「私」と「みられる私」の間に見られる不一致が自分のパーソナリティへの満足度を低下させることを示した。適応については、自己概念の理想と現実の不一致のみならず、他者からどのように見られているのかという反動的な自己と現実の自分についての認知における不一致も考慮する余地がある。

そこで本研究では、過剰適応について「対人関

係において、社会や他者からの要請や期待を優先する努力を行う一方で、自己の内的な欲求充足をないがしろにしている適応様式」と定義し、青年期における適応様式の類型化を行い、その類型による精神的健康度の差異について検討を行う。

## 3. 本研究における問題と目的

青年期における適応の問題は、生涯を通じた精神的健康に影響をもたらすものであり、多様な視点から検討する必要がある。青年期は社会の中における自分を強く意識し始める時期であり、この時期に顕著にみられる過剰適応は、常に他者からの目線を念頭において意識化される適応様式である。本研究では、自分自身の振る舞いについて判断する「自己認知」と、他者からどのように見られていると感じているのかという「反動的自己認知」の2側面から青年期の適応様式について検討する。自己認知において、当人の適応様式が自己認知において過剰適応に類するものだとしても、他者の視点を意識した際に自己認知と異なる評価を想定する場合、石津ら (2009) が示唆するように外的適応行動が補償的に機能しないと考えられる。他方、他者からは過剰適応的だとみられるのではないかと感じていても、自己認知において外的にうまく適応できていないと感じる場合も同様に、精神的健康は損なわれると考えられる。本研究では青年期における適応に関して、自己評価と反動的自己評価の不一致という観点から類型化を行い、その類型による違いが精神的健康に及ぼす影響を明らかにすることを目的とする。

## II. 方法

### 1. 調査期間

本調査は2012年11月下旬から12月上旬にかけて実施した。

### 2. 調査協力者

A県内の大学生、短期大学生および専門学校に通う者を対象に質問紙を600部配布し、その中から回答に著しい不備が見られなかった560人の

データを分析の対象とした。分析対象者の性別の内訳は男性176名、女性376名、無記入8名であり、平均年齢は19.6歳 ( $SD=1.34$ ) であった。

### 3. 調査内容

1) 過剰適応認知尺度：桑山 (2003) によって作成された過剰適応尺度を参考に、過剰適応の外的側面の過剰性や内的側面の特徴がより明確に伝わるように文言を変えて尺度項目を作成した。また本研究では全般的な対人関係のあり方を捉えるため相手を選定せず「周囲の人」等に変更した。

自己評価については、「普段の対人関係のなかで『あなた』について“あなた自身”がどう感じているか』についてお尋ねします。次の項目について、“あなた自身”がどの程度『あてはまる』と感じますか?」と教示し、24項目の質問に対し7件法で回答を求めた。

反映的自己評価についても同様の尺度項目を用い、語尾に「～と思われる」を加えた。教示としては「次に普段の対人関係のなかで、『あなた』について“あなたの周囲にいる人たち”がどう思っているとあなたが感じているか』についてお尋ねします。次の項目について、“あなた自身”がどの程度『あてはまる』と感じますか?」とし、自己評価と同様に7件法で回答を求めた。

2) 自己肯定感尺度：平石 (1990) によって作成された自己肯定意識尺度の短縮版から、過剰適応評価認知尺度内の項目と内容が重複しないものを選定した。今回用いた項目は対自己領域の「自己受容」、 「自己実現的態度」、 「充実感」の3因子と対他者領域の「自己閉鎖性・人間不信」の合計4因子であった。質問紙では「あなたの日常生活全般を振り返って、以下の項目についてどの程度『あてはまる』と感じますか?」という教示のもと、32項目の質問に対し7件法で回答を求めた。

3) フェイスシート：フェイスシートとして性別、所属 (大学名および学部)、学年、年齢を尋ねた。

### 4. 倫理的配慮

本研究の実施に関する倫理的配慮として、得ら

れたデータについては統計的処理のもと個人が特定されることが無いこと、研究以外でデータを使用しないこと、途中で回答を拒否することが出来ること、それによる不利益を被らないことを明記し、同意が得られた者に調査を依頼した。

## III. 結果

### 1. 各尺度についての因子分析および信頼性分析

1) 過剰適応認知尺度：過剰適応評価尺度における自己認知として尋ねたものに因子分析を行った。まず天井効果とフロア効果の確認を行ったところ、削除すべき項目はなかった。因子の抽出には最尤法を用い、因子数は固有値1以上の基準を設け *Promax* 回転を行った。因子負荷量が.30に満たなかった項目や重複して.30以上の高い負荷量を示した項目を削除して再度分析を行った結果、3因子の合計13項目にまとまった。尺度全体と各因子の信頼性を *Cronbach* の  $\alpha$  係数で求めたところ、十分な信頼性が確認された。今回の因子分析により先行研究とは異なる因子構造が示されたため、それぞれの因子に新たに命名した (Table 1)。

第1因子は、自信の無さや表現の抑圧、自分のあり方の不明確性を表す項目が示されたため、「自己不確証性」因子と命名した。第2因子は、目上の人からの指示にどのように対応するかを表す項目が示されたため、「目上の人への従順性」因子と命名した。第3因子は、周囲への配慮や周囲との関係性を保つための姿勢を表す項目が示されたため、「他者への配慮性」因子と命名した。

本研究では、過剰適応感に関して自己認知と反映的自己認知に着目して適応様式の類型化を行う。その際に、自己認知と反映的自己認知について同質の基準に基づき検討する必要があるため、自己認知と反映的自己認知に関して共通の項目によって構成された尺度を用いる必要がある。したがって、その後の分析を考慮し、反映的自己認知に関しても同じ因子構造を適用することが可能かを検討する為、反映的自己認知について、自己認知の場

Table 1 過剰適応認知尺度の因子分析結果および信頼性検定の結果 (promax, 最尤法)

I : 自己不確証性 ( $\alpha = .82$ )	I	II	III	共通性
19 自分の言ったことや、おこなったことについて自信が無い。	.77	.02	-.16	.62
24 他人の顔色をうかがってしまい、自分を表現できないことがある。	.74	.09	-.01	.56
17 自分が本当はどうしたいのか、よく分からなくなる。	.69	-.12	-.11	.51
4 間違っただけをしつたり、言ったりするのが恐くて行動に移せない。	.65	.06	-.04	.43
3 不当な要求をされたとき、「いやです」と断れない。	.60	.02	-.01	.36
5 不愉快なことでも無理に我慢してしまう。	.58	-.04	.16	.36
II : 目上の人への従順性 ( $\alpha = .74$ )				
23 目上の人に指示されて何かをする時でも、反発することはない。	-.07	.90	-.06	.82
18 自分がどう感じているかに関係なく、目上の人言うことは聞く。	.08	.66	.05	.45
11 目上の人に指示されて何かをする時でも、疑問を感じず実行する。	.00	.53	.04	.28
III : 他者への配慮性 ( $\alpha = .69$ )				
13 周囲に迷惑をかけないように気を配っている。	.15	-.06	.74	.58
8 周囲の人たちとの約束事を守っている。	-.18	-.01	.58	.37
16 社会的な規則には従っている。	-.18	.02	.57	.36
10 他人とのどんなトラブルも避けるように、気を配っている。	.22	.09	.53	.33

因子間相関	I	II	III
I	—	.56	.40
II		—	.33
III			—

※反映的自己認知の教示で同一の構造を用いた場合、全体： $\alpha = .87$ 、I： $\alpha = .84$ 、II： $\alpha = .79$ 、III： $\alpha = .73$ を示した。

Table 2 自己肯定感尺度の因子分析結果と信頼性検定の結果 (promax, 最尤法)

I : 他者信頼感 ( $\alpha = .88$ )	I	II	III	IV	共通性
26 自分は他人に対してこころを閉ざしているような気がする。*	.84	.04	-.04	.02	.70
9 他人との間に壁をつくっている。*	.78	.02	-.04	-.02	.61
31 私は人を信用していない。*	.73	.03	-.01	.01	.53
25 自分はひとりぼっちだと感じる。*	.71	.09	-.05	.04	.51
15 他人に対して好意的になれない。*	.67	-.06	.12	-.01	.46
21 人間関係をわずらわしいと感じる。*	.64	.01	.03	.02	.41
II : 充実感 ( $\alpha = .84$ )					
23 張り合いがあり、やる気が出ている。	-.13	.73	-.06	.23	.60
24 自分のはのびのびと生きていると感じる。	.06	.72	.12	-.10	.55
12 充実感を感じる。	.10	.72	.01	.05	.53
3 生活がすごく楽しいと感じる。	.22	.70	-.03	-.11	.55
18 精神的に楽な気分である。	.05	.70	.13	-.17	.54
22 自分の好きなことがやれていると思える。	-.12	.61	.09	.15	.41
28 わだかまりがなく、スカッとしている。	.05	.60	-.05	.02	.37
III : 自己受容 ( $\alpha = .83$ )					
7 自分の個性を素直に受け入れている。	.08	.01	.77	.06	.61
16 自分なりの個性を大切にしている。	.15	.00	.76	.10	.60
11 自分の良いところも悪いところもそのままに認めることができる。	-.03	.06	.72	-.03	.52
32 私には私なりの人生があってもいいと思う。	-.02	.05	.59	-.09	.36
8 自分には良い面が全然ない。*	-.29	-.22	.55	.11	.45
30 やれば何かできるというそんな自信がある。	.03	.27	.49	.00	.31
1 欠点のひとつやふたつあってもかまわないと思う。	-.08	.05	.45	-.15	.23
IV : 自己実現的態度 ( $\alpha = .84$ )					
19 自分には目標というものが無い。*	-.12	-.20	-.03	.94	.93
13 本当に自分のやりたいことが何なのか分からない。*	-.03	.02	-.02	.77	.59
29 自分の夢を叶えようと意欲に燃えている。	.18	.26	-.01	.71	.60
20 満足感がもてない。*	-.28	.17	.04	.44	.31

因子間相関	I	II	III	IV
I	—	.50	.24	.41
II		—	.63	.52
III			—	.45
IV				—

合と同様の因子構造で信頼性をCronbachの $\alpha$ 係数で求めた。その結果、「自己不確証性」因子では $\alpha = .84$ 、「目上の人への従順性」因子では $\alpha = .79$ 、「他者への配慮性」因子では $\alpha = .73$ 、尺度全体では $\alpha = .87$ となり、十分な信頼性が確認できた。このことから、過剰適応についての自己認知と反動的自己認知において、同様の因子構造で分析を行うことができると考えられる。

2) 自己肯定感尺度：自己肯定感尺度については、平石(1990)で作成された自己肯定感意識尺度の短縮版から、対自己領域(「自己受容」,「自己実現的態度」,「充実感」)と他者領域の一部(「自己閉鎖性・人間不信」)の計32項目に対して因子分析を行った。天井効果、フロア効果の確認をしたところ削除すべき項目はなかった。因子の抽出には最尤法を用い、因子数は固有値1以上の基準を設けPromax回転を行った。因子負荷量が.40に満たない項目や、重複して.40以上の高い負荷量をもつ項目を削除した結果24項目、4因子にまとまった。対他者領域から引用した項目に関しては、否定的な意味合いが強いため、全項目を逆転項目として扱い「他者信頼感」と新たに命名した。なお尺度全体と各因子について十分な信頼性が示された(Table 2)。

## 2. 自己認知と反動的自己認知の差異に基づく類型化と自己肯定感との関連

1) 自己認知と反動的自己認知の差異に基づく類型化：過剰適応に対する自己認知と反動的自己認知の差異に基づく類型と自己肯定感との関連性を検討するため、過剰適応に対する自己認知と反動的自己認知との差異を求め類型化を行った。

まず過剰適応評価尺度の下位尺度について自己認知得点から反動的自己認知得点を引き、その差異を算出した(以下、この得点を差異得点と呼ぶ)。この差異得点についてWard法による階層的クラスタ分析を行った。各群の特徴を検討するために5つのクラスタを独立変数、標準化した差異得点を従属変数とした1要因分散分析を行い、分類の

妥当性を検討した。その結果、すべて因子において有意差が見られたためTukeyのHSD法による多重比較を行った。

「自己不確証性」の差異得点においては、クラスタ5は他のどの群よりも有意に高かった( $F_{(4, 483)} = 164.26, p < .01$ )。さらに、クラスタ1はクラスタ2、クラスタ3、クラスタ4よりも1%水準で有意に高く、同様にクラスタ2はクラスタ3よりも、またクラスタ4はクラスタ3よりも1%水準で有意に高いことが示された。次に「目上の人への従順性」の差異得点について記述する。「目上の人への従順性」においてもクラスタ5が他のどの群よりも有意に高かった( $F_{(4, 483)} = 111.97, p < .01$ )。さらにクラスタ2はクラスタ1、クラスタ3、クラスタ4よりも、またクラスタ1はクラスタ3よりも、クラスタ4はクラスタ3よりも1%水準で有意に高いことが示された。最後に「他者への配慮性」においても、クラスタ5は他の群よりも有意に高かった( $F_{(4, 483)} = 139.59, p < .01$ )。さらに、クラスタ4はクラスタ1、クラスタ2、クラスタ3よりも、またクラスタ1はクラスタ2、クラスタ3よりも1%水準で有意に高いことが示された。

以上より、クラスタ分析による分類の妥当性が示された。各クラスタに含まれる人数および解釈の可能性から5つのクラスタによる分類を採用した(Fig.1)。

2) 各クラスタにおける適応様式の認知の比較と命名：各クラスタにおける自己認知得点、ならびに反動的自己認知得点の比較を行い、各クラスタの特徴を検討した。各クラスタを独立変数、自己認知得点と反動的自己認知得点を従属変数とした1要因分散分析を行った(Table 3, Fig. 2)。分散分析の結果から得られた各クラスタを命名した。

クラスタ1は、「自己不確証性」における自己認知における得点が他の群よりも高く、その他の得点に関しては平均よりも低かった。また差異得点に注目すると「自己不確証性」の不一致性が顕

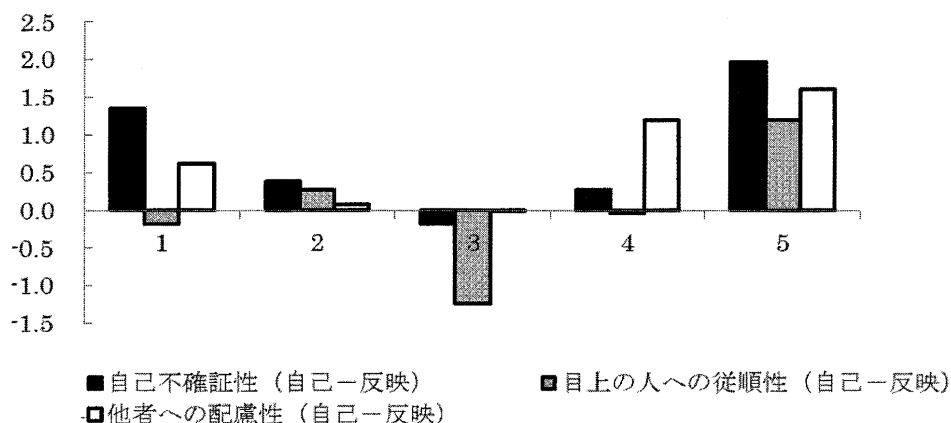


Fig. 1 適応様式に関する自己認知と反動的自己認知の差異に基づく類型化

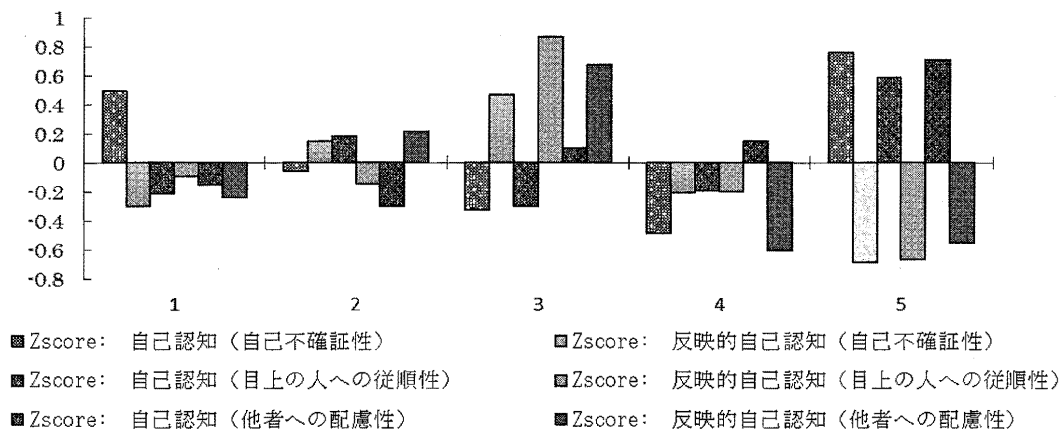


Fig. 2 各クラスにおける過剰適応認知尺度の自己認知と反動的自己認知の得点

著であった。「目上の人への従順性」、「他者への配慮性」の不一致は他の群よりも小さかった。したがって、クラスター1を「自己不確証性不一致群」と命名した。この群に該当する者の特徴として、必要以上に他者を意識してしまい主張が出来ないことや、自分の行動に自信が持てないと感じることが多いものの、他者からは同様に思われていないと感じていると考えられる。

クラスター2は、「自己不確証性」と「他者への配慮性」に関しては自己認知の方が高く、「目上の人への従順性」に関しては反動的自己認知の方が高かった。また得点の差異に注目すると他者か

らの指示に従う傾向と他者に配慮して行動する傾向の評価、両方ともに不一致が示された。これら2つの因子はどちらも過剰適応の外的な側面を示すため、クラスター2を「外的適応不一致群」と命名した。この群に該当する者の傾向として、対人関係における自己の行動は配慮的な意図が背景にある訳ではなく、目上の人からの指示や要求に従っているが、一方で周囲の人からは他者を配慮した自発的な行動であると思われていると感じていると考えられる。

クラスター3は、自己認知と反動的自己認知の差異に注目した場合、全体的に反動的自己認知の方

Table 3 過剰適応認知尺度得点の各クラスター間比較（1 要因分散分析）

因子	クラスター	M	SD	N	F 値	多重比較 (Tukey)
自己認知 1 (自己不確証性)	クラスター 1	4.57	0.72	73	25.17	** 5>2, 3, 4 1>2, 3, 4 2>4
	クラスター 2	4.01	0.86	172		
	クラスター 3	3.75	0.91	95		
	クラスター 4	3.58	0.95	95		
	クラスター 5	4.84	1.17	53		
反映的自己認知 1 (自己不確証性)	クラスター 1	3.22	0.78	73	17.06	** 3>1, 4, 5 2>1, 5 * 2, 5>4
	クラスター 2	3.63	0.82	172		
	クラスター 3	3.92	0.87	95		
	クラスター 4	3.31	0.92	95		
	クラスター 5	2.87	0.90	53		
自己認知 2 (従順性)	クラスター 1	3.58	0.90	73	11.34	** 5>1, 3, 4 2>3 * 5>2, 2>1, 4
	クラスター 2	3.97	0.83	172		
	クラスター 3	3.49	0.87	95		
	クラスター 4	3.61	0.95	95		
	クラスター 5	4.38	1.19	53		
反映的自己認知 2 (従順性)	クラスター 1	3.76	0.77	73	32.53	** 3>1, 2, 4, 5 2, 1>5 * 4>5
	クラスター 2	3.70	0.81	172		
	クラスター 3	4.73	0.88	95		
	クラスター 4	3.65	1.06	95		
	クラスター 5	3.18	1.08	53		
自己認知 3 (他者への配慮性)	クラスター 1	4.74	0.73	73	13.38	** 5>1, 2, 3, 4 4, 3>2
	クラスター 2	4.61	0.69	172		
	クラスター 3	4.95	0.82	95		
	クラスター 4	4.98	0.84	95		
	クラスター 5	5.45	0.85	53		
反映的自己認知 3 (他者への配慮性)	クラスター 1	4.12	0.76	73	33.77	** 3>1, 2, 4, 5 2>1, 4, 5
	クラスター 2	4.53	0.80	172		
	クラスター 3	4.96	0.87	95		
	クラスター 4	3.79	0.79	95		
	クラスター 5	3.83	0.87	53		

\* $P < .05$ , \*\* $P < .01$

が高かったことから「反映的過剰適応群」と命名した。クラスター 3 は、周囲からは、あまり主張せず、自分というものがなく、周囲や目上の人の様子には敏感であり、配慮的であると思われると感じている。次に自身の感覚については、周囲に対して多少配慮するが、周囲に合わす必要があると強く感じることもなく、自分の主張を見失うこともないと感じている。

クラスター 4 は、自己認知における「他者への配慮性」のみが平均よりも高く、それ以外の得点は平均よりも低かった。また差異得点に注目すると、「他者への配慮性」において反映的自己認知の方が高かったことから「他者配慮性不一致群」と命名した。クラスター 4 に該当する者の特徴として自身の感覚では周囲の人たちに配慮し、社会的な約束事も遵守しているにもかかわらず、他者からは周囲に配慮しているようには思われていないと感

じている。また「自己不確証性」に関しては自己認知においては顕著に低く、同様に他者評価においても低く、その不一致性は小さかった。したがってクラスター 4 は、最も明確な自己をもっている群であると考えられる。

クラスター 5 は自己認知得点が全体的に高い値を示し、その一方で反映的自己認知は全体的に低い値を示していた。また差異得点に関しても全体的に他の群よりも高い値を示していた。したがって、クラスター 5 を「過剰適応群」と命名した。この群に該当する者の傾向として、自身の感覚では目上の人や周囲の人の様子に気を配っており意見も聞き入れているが、自分を見失ってしまうことや、うまく自分を表現出来ないと感じることが多い。しかし他者からはそのように見られておらず、配慮的でもなく、また自己主張も出来ており我慢することは少ないと思われていると感じていること



Table 4 過剰適応認知の類型による自己肯定感の比較 (1 要因分散分析)

		1. 自己不確証性 不一致群	2. 外的適応 不一致群	3. 反映的 過剰適応感群	4. 他者配慮性 不一致群	5. 過剰適応感群	F 値	多重比較 (Tukey-k)
他者信頼感	M	4.68	4.83	4.96	4.90	4.56	1.49	n.s.
	SD	0.97	1.03	1.14	1.12	1.34		
	N	72	170	94	91	51		
充実感	M	3.88	4.13	4.41	4.29	3.94	3.94	** 3>1
	SD	0.87	0.91	1.12	1.00	1.06		
	N	72	171	94	89	50		
自己受容	M	4.42	4.72	5.07	4.97	4.68	7.02	** 4, 3>1 * 3>2
	SD	0.91	0.79	0.90	0.87	1.07		
	N	73	169	94	92	51		
自己実現的態度	M	4.21	4.39	4.77	4.73	4.08	4.81	** 3>1, 5 * 4>5
	SD	1.06	1.16	1.28	1.16	1.58		
	N	73	171	94	93	52		

\*\*: $p<.01$ .\*: $p<.05$

が考えられる。

### 3) 自己認知と反映的自己認知の差異に基づく類型と自己肯定感との関連についての結果

クラスタ分析によって分類した5群の間にはどのような差があるか検討するために、クラスタ分析によって分類した各群を独立変数として、自己肯定感得点を従属変数として1要因分散分析を行った。その結果有意な差が見られたため、TukeyのHSD法による多重比較を行った(Table 4)。

「他者信頼感」については有意な差は見られなかった( $F_{(4, 474)}=1.49, p=ns.$ )。「充実感」について有意な差が示されており、多重比較の結果、「反映的過剰適応群」の方が「自己不確証性不一致群」よりも有意に高かった( $F_{(4, 472)}=3.94, p<.01$ )。「自己受容」について有意な差が示されており、多重比較の結果、「他者配慮性不一致群」の方が「自己不確証性不一致群」よりも有意に高く、同様に「反映的過剰適応群」の方が「自己不確証性不一致群」よりも有意に高かった( $F_{(4, 475)}=7.02, p<.01$ )。また「反映的過剰適応群」の方が「外的適応不一致群」よりも有意に高かった( $F_{(4, 475)}=7.02, p<.05$ )。「自己実現的態度」について有意な差が示されており、多重比較の結果、「反映的過剰適応群」の方が「自己不確証性不一致群」よりも有意に高く、同様に「過剰適応群」よりも有意に高かった( $F_{(4, 479)}=4.81, p<.01$ )。

また「他者配慮性不一致群」は「過剰適応群」よりも有意に高かった( $F_{(4, 479)}=4.81, p<.05$ )。

## IV. 考察

### 1. 因子分析の結果についての解釈

過剰適応認知尺度に対する因子分析の結果、桑山(2003)で作成された2因子で構成された尺度とは異なり、3因子が抽出された。各因子の項目に注目すると、抽出された3因子のうち「自己不確証性」因子に関しては先行研究における「対自己因子」に含まれていた項目が多く存在した。また「自己不確証性」に含まれる項目の中には、石津(2006)で作成された過剰適応尺度の「自己抑制」因子と「自己不全感」因子の項目と一部類似し、過剰適応の内的不適応性を示すという点で同様のものであった。したがって「自己不確証性」因子は、過剰適応における内的側面であると解釈できる。一方「目上の人への従順性」因子と「他者への配慮性」因子に関しては、先行研究における「対他因子」が2つの因子に分解されたと考えられる。外的な側面といえども、どのように適応しているかによってその性質が異なっており、「目上の人への従順性」は他者からの欲求に応える受動的な外的適応行動を、また「他者への配慮性」は他者への気遣いなど能動的な外的適応行動を示していると考えられる。特に「目上の人への従順性」因

子には、目上の人など力を持つ者への迎合的な対人様式が示されたことから、当人の主体性を欠いた外的適応の側面であると解釈し得る。他方、「他者への配慮性」は向社会的な適応様式を指し、当人の規範意識や現実性にもとづく外的適応の側面であると理解することが出来る。また、先述した石津（2006）によって作成された尺度と比較した場合「目上の人への従順性」は「期待に沿う努力」と、「他者への配慮性」は「他者配慮」と類似しており、先行研究との比較においてこれらの類似する因子構造をふまえて検討する必要がある。

自己肯定感尺度に関しては、平石（1990）の尺度とほとんど同様の因子構造が示された。先行研究において「自己受容」や「充実感」といった自己と向き合う態度や自己の安定性を示唆する因子名が付けられていることから、本研究においても先行研究と同様に扱うことが可能である。

## 2. 自己認知と反動的自己認知の差異に基づく類型と自己肯定感との関連についての考察

クラスタ分析によって示された分類が自己肯定感にどのような影響を与えるのかを1要因分散分析を用いて検討した。

「充実感」に関しては「反動的過剰適応群」の方が「自己不確証性不一致群」よりも高い結果が示された。「反動的過剰適応群」は比較的「自己不確証性」が低く、自分があるのままでいられる感覚が強いと考えられる。また周囲から配慮的な振る舞いをしていると認識されていると感じるように、周囲との関係も円滑であるため、「充実感」が高かったと考えられる。一方「自己不確証性不一致群」は5つのクラスタの中で最も不適応的であった。「自己不確証性」は他者に配慮できていないと感じ、自分の存在に価値を見出せないため「充実感」を感じられないと推察された。「反動的過剰適応群」は「自己肯定感」を高める要因である「自己不確証性」の低さと反動的自己認知における「他者への配慮性」の高さを示したが、同様に「自己不確証性」の低さを示す「他者配慮性不

一致群」では反動的自己認知における「他者への配慮性」が低かった。このことから自己認知における「自己不確証性」が高いと、生活の中での「充実感」が損なわれると考えられる。また自己認知における「自己不確証性」が低い場合には、反動的自己認知における「他者への配慮性」が高いほど「充実感」は高まることも推察される。また「自己不確証性不一致群」と「過剰適応群」を比較した場合、両者において自己認知における「自己不確証性」が高いことが分かる。このことから、自己認知における「自己不確証性」が高い場合、たとえ反動的自己認知と一致していなくても自己認知における「他者への配慮性」が高ければ「充実感」の低減は押さえられると考えられる。これは石津ら（2009）における過剰適応の外的側面が内的不適応性への適応方略であるという指摘と一致した。したがって、「自己不確証性」が高い場合において、自己認知における「他者への配慮性」の高さは、たとえ反動的自己認知において「他者への配慮性」が低い場合でも「充実感」の減退を抑制すると考えられる。

さらに「自己受容」に関しては、「自己不確証性不一致群」と「他者配慮性不一致群」、「自己不確証性不一致群」と「反動的過剰適応群」、「外的適応不適応群」と「反動的過剰適応群」の間に有意な差が示された。「自己不確証性不一致群」は内的不適応感が強い群であるため「自己受容」も低かった。また「外的適応不一致群」は適応行動の基準を目上の人への指示に依存していると考えられ、主体的な自己をもたないと考えられる。その結果「自己受容」が低くなったと考えられる。一方で「反動的過剰適応群」は、他者にも認められる自分がいると感じるため、「自己受容」が高くなると考えられる。さらに「他者配慮性不一致群」に関しては、他者に配慮的でなくても、明確な自己をもち、自分のありのままを受け入れることができていると考えられる。自己認知における「自己不確証性」に注目した場合、「反動的過剰適応群」

と「他者配慮性不一致群」は同程度の低さを示したものの、「自己受容」について「外的適応不一致群」と有意な差が見られたのは後者のみであった。つまり、「自己受容」においては「自己不確証性」以外の要因が働いていると考えられる。「反映的過剰適応群」と「他者配慮性不一致群」の各因子得点に注目すると、他者評価における「他者への配慮性」における差異が顕著であった。このことから、「自己受容」には反映的自己認知における「他者への配慮性」が影響しており、「自己不確証性」が低い場合、反映的自己認知における「他者への配慮性」が高ければ「自己受容」は高まると考えられる。また「過剰適応群」においては、他の群との間に有意差が示されなかった。「過剰適応群」は自己評価における「他者への配慮性」が高いことから、自分は周囲に配慮できている実感は「自己不確証性」の高さが「自己受容」へ与える否定的な影響を抑制すると考えられる。

最後に「自己実現的態度」に関しては、「自己不確証性不一致群」と「反映的過剰適応群」の間、「反映的過剰適応群」と「過剰適応群」の間、「他者配慮性不一致群」と「過剰適応群」の間にそれぞれ有意な差が示された。この結果において特筆すべきなのは「過剰適応群」であり、他の群よりも「自己現実的態度」が低い点である。自己認知においては過剰適応的であるが、反映的自己認知においては自分の適応的な努力を認められていないと感じていることが推察される。その結果、目標達成や夢の実現を目指すことが少なくなっていると考えられる。「反映的過剰適応群」と「他者配慮性不一致群」とを比較すると自己認知においてはどの因子にも大きな違いはなかった。しかし「反映的過剰適応群」の方が「他者配慮性不一致群」よりも多くの群と有意差が示された。ただし、この両群を比べると、反映的自己認知における各因子が真逆を示しており、特に反映的自己認知における「他者への配慮性」は大きく異なった。このことから、自己認知において「自己不確証性」が

低い場合、反映的自己認知における「他者への配慮性」の程度が「自己実現的態度」に影響を与えていることが示された。自分に自信を持っている場合、他者から配慮的であるという評価を得ていると感じている者ほど目標を持ち人生を送っているといえる。また「自己不確証性不一致群」と「過剰適応群」は、ともに自己認知における「自己不確証性」が高く、他の群よりも「自己実現的態度」が低かった。ただし「過剰適応群」の方が「他者配慮性不一致群」とも有意な差を示しており、「自己不確証性不一致群」よりも「過剰適応群」の方が、「自己実現的態度」は低かった。この背景には、「目上の人への従順性」と「他者配慮」といった外的側面の不一致性が影響していると考えられる。田名場ら(2003)によると、自己概念における差異が大きい場合自己のパーソナリティに満足できないとされている。「過剰適応群」は外的側面の不一致性により自分自身に満足できず、夢や目標を持ちにくいことが推測される。

## V. 今後の課題

本研究は、過剰適応に着目して青年期の適応様式の類型化を行い、精神的健康との関連について検討を行った。その結果、自己認知において自己確証性が高い者ほど精神的健康は低下するものの、他者の要請に従うことや配慮的に振舞っているという認識によってその低下は抑制されることが示された。また、本研究では自己認知と反映的自己認知に着目して類型化を行った。その結果、自己認知において過剰適応的であると感じており反映的自己認知において過剰適応的ではないと感じる群は、自己実現的態度が低いことが示された。他方で、自己認知においては過剰適応的ではないものの反映的自己認知においては過剰適応的であると感じる群は、他の群よりも充実感や自己受容、自己実現的態度が高いことが示された。以上の結果から、青年期における適応様式において、他者から過剰適応的であると認識されているという実

感は、自己認知において過剰適応的であるという場合よりも精神的健康を保つ要素であると考えられた。つまり、過剰適応という適応様式を検討する際には、自己認知以外の側面に着目することにより適応の外的側面についての理解が促されると考えられた。本研究では反映的自己認知を指標として取り入れたが、実際に適応的な行動を示しているのかは不明である。また、尺度による研究として、自己認知と反映的自己認知について同様の構成概念を仮定して検討を行っており、両者の質的な差異については検討していない。したがって、本研究の今後の課題としては、より実験的で流動的な対人場面における客観的な行動を含めて過剰適応という適応様式を検討することが挙げられる。

## VI. 文献

- 長谷川孝治 (2007). 個別的自己評価が自尊心に及ぼす影響—重要性と他者からの評価の調整効果—. 人文科学編集人間情報学科編, 41, 91-103.
- 平石賢二 (1990). 青年期における自己意識の発達に関する研究 (I) : 自己肯定性次元と自己安定性次元の検討. 名古屋大学教育学部紀要. 教育心理学科, 37, 217-234.
- 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価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, 271-288.
- 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.
- 北村晴朗 (1965) 適応の心理. 誠心書房.
- 小林祐子 (2007) 甲南女子大学大学院論集, 人間科学研究編, 6, 27-38.
- 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.
- 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.
- 益子洋人 (2009). 高校生の過剰適応傾向と、抑うつ、強迫、対人恐怖心性、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 (1), 69-76.
- 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 (1), 19-26.
- Rogers, C. R. & Dymond, K. F. (1954) Psychotherapy and personality change. *University of Chicago Press*.
- 椎野信治 (1966). 適応の指標としての自己概念の研究. 教育心理学研究, 14 (3), 37-44
- 田名場美雪・佐藤清子・佐々木大輔・田名場忍 (2003). 自己認知における「私」「みられる私」がパーソナリティの満足度に与える効果について. 弘前大学保健管理概要, 24, 12-19.
- 殿岡幸子・大島茂・湯浅和男・谷口興一・内田栄一・渡辺東也・桂戴作 (1994). 狭心症患者に対する心身医学的観察 (第1報) : 過剰適応指数の提言. 心身医学, 34 (7), 557-564

**The relationship between the types of adaptation-style in young adults and the mental health  
from view point of the difference between self-recognition and reflective self-recognition**

Ryosuke SHIKATA

Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University

Sakito TANAKA

Kyushu Ryukoku Junior College

Satoshi KOGA

Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University

Susumu HARIZUKA

Chikushi Jogakuen University

The purpose of this study was to clarify the relationship between adaptation-style and mental health. First, we tried to classify adaptation styles in young adults based on self-recognition and reflective self-recognition tendencies. In this study, two scales were administered to 560 people. These scales were “Over-adaptation scale” and “self-affirmation scale.” When the styles of adaptation were classified using cluster analysis, 5 groups were extracted. Second, we examined differences in self-affirmation of the 5 groups. Results showed that the group of people with over adaptation in reflective self-recognition had a high tendency toward fulfillment, self-acceptance, and self-realization. On the other hand, it was revealed that the group of people with over adaptation in self-recognition had low overall self-affirmation. The results of this study suggest the effectiveness of considering not only self-recognition but reflective self-recognition when examining the adaptation style in interpersonal relationships of young adults.

Keywords: young adults, over adaptation, self-recognition, reflective self-recognition