

実行されたサポートが過剰適応傾向者に及ぼす影響 —— 心理的負債感からの検討 ——

宮崎学園短期大学

小澤 拓大

要約

本研究では、過剰適応傾向者の実行されたサポートの量を検討するとともに、心理的負債感の観点から、実行されたサポートが過剰適応傾向者に及ぼす影響を検討した。研究協力者に過剰適応尺度、実行されたサポート尺度、心理的負債感尺度、抑うつ尺度（CES-D）への回答を求めた。大学生282名（男性：158名・女性：112名・不明：12名）のデータの分析の結果、過剰適応傾向者の実行されたサポートは、非過剰適応傾向者に比べ少なくはないものの、過剰適応傾向者へ適応的な影響を及ぼさないことが示された。一方で、心理的負債感の実行されたサポートの適応的な影響を抑制すること、過剰適応傾向者は心理的負債感が高いことが示された。以上のことから、過剰適応傾向者は実行されたサポートは得られているものの、心理的負債感が高いことから、実行されたサポートの適応的な影響を受けられていない可能性が示唆された。

問題

様々な人間関係において、周囲に合わせるために自分の気持ちや欲求を我慢することはよくあり、それをせずに生きていくことは困難であろう。対人場面におけるこのような我慢は、対人関係を円滑に進めたり、相手からの評価を高めたりと適応的な面も考えられるが、その一方で度の過ぎた我慢は、人を抑うつやストレス反応といった不適応へと導くと考えられる。

従来、このような不適応は過剰適応という概念で検討されており、浅井（2012）が指摘するように、近年実証的な検討も少しずつではあるが行われている。過剰適応とは、“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行うこと”（石津・安保, 2008, p.23）とされ、本来感の低下（益子, 2009a, 2010, 2013b）、抑うつ（傾向）（石津・安保, 2007, 2009; 加藤・神山・佐藤, 2011; 益子, 2009b）、見捨てられ抑うつ（山田, 2010）、ストレス反応（加藤他, 2011）、強迫、対人恐怖心性、不登校傾向（益子, 2009b）といった様々な不適応との関連が示されている。

上記のように、過剰適応は様々な不適応との関連が示されているが、その一方で石津・安保（2008）では、過剰適応の側面である、「他者配慮」、「人からよく思われたい欲求」、「期待に沿う努力」が、「周囲に溶け込んでいる」、「周り助け合っている」といった項目によって測定される「学校適応感」¹を高めることが実証されている。さらに、石津・安保（2009）では、「他者配慮」、「人からよく思われたい欲求」が「多くの友人を持っている」、「悩み等を話せる友人がいる」といった項目によって測定される「友人適応」²を高めることが実証されており、過剰適応の対人関係上での効用が示唆されている。

一方で、過剰適応の「外的な期待や要求に応える」という行為を、互惠規範（Gouldner, 1960）

や互恵的利他主義 (Trivers, 1971), 間接互恵主義の原理 (Nowak & Sigmund, 1998a,b) といった視点から利他行動として捉えるならば, 当事者に何らかの見返りを生む可能性も想定されよう。例えば, それが多少無理をしたものであったとしても, 周囲に利他的な行為 (例: サポート) をすることにより, その見返りとして, 周囲からのサポートを得ることができる可能性が考えられる。福岡 (1997) や周・深田 (1996) が, サポートの提供量と入手量に正の相関関係を見出していることは, この可能性を支持するものといえよう。

この過剰適応とサポートとの関連について, 石津・安保 (2010) は, 過剰適応傾向者³はサポートの程度が非過剰適応傾向者と比べて低くはなく, また過剰適応の一側面である「期待に沿う努力」や「他者配慮」, 「人からよく思われたい欲求」は周囲からの知覚されたサポートと正の相関関係にあることを示している。このことは, 過剰適応が見返りとしてのサポートを生む可能性を示唆しているといえよう。ただし, 石津・安保 (2010) の研究では, 知覚されたサポートが検討されている。ここでいう知覚されたサポートとは, 将来のサポート入手に関する可能性を意味し, 実際に行われた「実行されたサポート」とはその点において異なる (石津・安保, 2010)。そこで, 本研究では, 実際に, 過剰適応傾向者は, 周囲からのサポートを非過剰適応傾向者と同様に受けられているのか, すなわち実行されたサポートの程度が非過剰適応傾向者と同程度であるのかについて検討する。知覚されたサポートと実行されたサポートとでは適応への影響の及ぼし方が異なることが指摘されている (稲葉, 1998) ことから, 過剰適応傾向者の実行されたサポートの量を明らかにすることは, 過剰適応と適応・不適応との関係をより明確にするにあたり重要な検討事項となり得よう。

ただし, 仮に過剰適応傾向者が非過剰適応傾向者と同量もしくはそれ以上のサポートを受けられていたとしても, そのサポートが過剰適応傾向者に対して適応的な影響を及ぼすとするのは早計であろう。なぜなら, そこに心理的負債感という変数の影響が考えられるからである。心理的負債感とは“他者から好意や援助を受けたことをどの程度, 心理的負債と感じるか (心理的負債の感じやすさ), また, 既に自らの内に存在する心理的負債にどの程度, 耐えられるか (心理的負債への耐性), さらに, 心理的負債を低減したいとどの程度, 強く感じるか (心理的負債の低減欲求)”という, 心理的負債の個人差が現れる諸側面に対する感受性” (相川・吉森, 1995, p64) とされる。過剰適応の一側面として, 「他者配慮」や「人からよく思われたい欲求」, 「期待に沿う努力」といった側面 (石津, 2006; 石津・安保, 2007, 2008, 2009) や援助要請への気後れ・自重といった側面 (水瀬・中澤, 2010, 2012) があることを考慮すれば, 過剰適応傾向者が非過剰傾向適応者よりも, 心理的負債感が高く, その結果として, 実行されたサポートの適応的な影響を受けられない可能性が考えられる。

そこで, 本研究では, 心理的負債感を考慮した上で, 実行されたサポートが過剰適応傾向者に及ぼす影響を検討する。もし過剰適応傾向者が実行されたサポートの適応的な影響を受けられないのであれば, 「過剰適応傾向者が周囲のために行動している分, その見返りとしてサポートを与えてやればよい」といったような過剰適応傾向者への対応は有効ではないものとなる。また, もしその実行されたサポートの適応的な影響を抑制する一因が心理的負債感にあるのであれば, 過剰適応傾向者への介入として, 無理をしてでも期待に応えるといった過剰適応的な行為をやめさせるといった介入とは別に, サポートを受けても過度に心理的負債を感じないようにするといった介入の有効性も示せることになるであろう。このように, 本研究は, 過剰適応傾向者へ適切な対応や介入に対し, 有用な知見をもたらすものとなると考えられる。石津・安保 (2010) においても, 直接検

討はされていないものの、過剰適応傾向者のサポートを受けることに対する負債感を検討することの重要性が論じられている。

以上、本研究では、従来検討されてきた過剰適応傾向者を実行されたサポートや心理的負債感といった新たな観点から捉え直すことを目的とする。具体的には、石津・安保（2010）と同様の方法で過剰適応傾向者を抽出し、その実行されたサポート量を検討するとともに、心理的負債感を考慮した上で、実行されたサポートが過剰適応傾向者に及ぼす影響を検討する。

方法

研究協力者

大学生312名から回答を得た。性別・年齢以外の質問項目で欠損値があるデータを削除し、282名分のデータ（男性：158名・女性：112名・不明：12名、平均年齢：19.11歳（ $SD = 1.22$ 歳））を分析対象とした。

質問紙の構成

フェース・シート フェース・シートは回答依頼文、プライバシーの保護や自由意志による研究参加等の倫理的配慮を記した文、研究協力者の性別・年齢を尋ねる項目から構成されていた。

過剰適応尺度 過剰適応の程度を測定するために、石津（2006）の青年期前期用過剰適応尺度を用いた。益子（2013a）によれば、おもに使用されている過剰適応の測定尺度は、桑山（2003）と石津（2006）の尺度とされる。本研究の目的である、従来検討されてきた過剰適応傾向者を実行されたサポートや心理的負債感といった新たな観点から捉え直すことを考慮すると、このうちのどちらかの尺度を使用することが妥当である。本研究では、石津・安保（2010）の過剰適応と知覚されたサポートの関連を検討した研究を基盤としているため、石津（2006）の尺度を用いた。

この尺度は、内的側面（特徴）に含まれる「自己抑制」、 「自己不全感」と外的側面（方略）に含まれる「他者配慮」、 「期待に沿う努力」、 「人からよく思われたい欲求」の5つの下位尺度からなる。全33項目について「まったくあてはまらない」（1点）から「とてもよくあてはまる」（5点）までの5件法で回答を求めた。この尺度は、青年期前期用とされているが、尺度作成時に自由記述によって得られた大学生の項目群と中学生の項目群の質的な差は大きくはないとされていること（石津、2006）、大学生を対象とした数多くの研究において使用されていること（e.g. 星野・岡本、2012；尾関、2011；山田、2010）、山田（2010）や星野・岡本（2012）の言うように項目自体は一般的な質問項目で構成されていることを考慮すると、大学生にも適用可能な尺度と考えられる。

実行されたサポート尺度 石津・安保（2010）では知覚されたサポートを測定するために三浦（2002）のソーシャルサポート尺度を用いている。本研究では、石津・安保（2010）に合わせ、同様の項目内容で実行されたサポートを測定するために、実行されたサポートを測定している福岡（1997、1999）を参考に、三浦（2002）のソーシャルサポート尺度の教示を修正したものをを用いた。具体的には、「あなたは、普段以下のようなことをどの程度、周囲の人からしてもらっていますか？」というような形に修正をし、「全くしてもらっていない」（1点）から「とてもしてもらっている」（6点）までの6件法で回答を求めた。項目は、「あなたに元気がないと、すぐに気づいてはげましてくれる」、 「あなたが、なやみや不満を言っても、嫌な顔をしないで、聞いてくれる」、 「あなたが、何か失敗をしても、そっと助けてくれる」、 「ふだんから、あなたの気持ちを良く分かってくれている」、 「あ

なたが、何かなやんでいるときに、どうしたら良いか教えてくれる」という内容の全5項目であった。

心理的負債感尺度 心理的負債感の程度を測定するために、相川・吉森（1995）の心理的負債感尺度を用いた。全18項目について「全くあてはまらない」（1点）から「非常によくあてはまる」（6点）までの6件法で回答を求めた。

日本語版CES-D Scale（The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale）適応指標として抑うつ状態を測定するために、島・鹿野・北村・浅井（1985）の日本語版CES-D Scale（以下CES-Dと記載）を用いた。適応指標としての抑うつ状態は他の過剰適応の研究（石津・安保, 2007, 2009; 加藤他, 2011; 益子, 2009b）でも使用されており、妥当な指標と考えられてきたものである。全20項目について、その事柄が1週間のうちのどの程度あるかを「全くない、あったとしても1日も続かない」（A）、「週のうち1日～2日」（B）、「週のうち3日～4日」（C）、「週のうち5日以上」（D）のいずれかを選択させる形式で回答を求めた。

手続き

調査を実施するにあたり、研究協力は任意であること、研究に協力をしなくても不利益は一切ないこと等の研究に関する説明を口頭および文書にて行った。そして、同意書への記載をもって研究の同意を得るとともに、研究協力に同意した者に上記質問紙に対する回答を求めた。調査期間は2013年7月から8月であった。

結果

尺度得点の算出

過剰適応尺度 本研究で用いた石津（2006）の過剰適応尺度は、5因子構造が仮定されており、他の先行研究（星野・岡本, 2012; 石津, 2012; 石津・安保, 2007, 2009, 2010; 尾関, 2011; 山田, 2010）でも同様の因子構造がみられているが、同尺度を用いた加藤他（2011）や大西・岡村（2012）、益子（2009b）では異なる因子構造がみられている。そこで、過剰適応尺度の構造を検討するために、33項目の評定値を用いて因子分析（最尤法、プロマックス回転）を行ったところ、石津（2006）とほぼ同様の5因子が抽出されたため、同様の因子名とした（Table 1）。石津（2006）との違いとしては、「他者配慮因子」に含まれていた「相手がどんな気持ちか考えることが多い」という項目が「人からよく思われたい欲求因子」に含まれるという点のみであった。人からよく思われたいという欲求を満たすためには、関わっている相手の気持ちを考え、それに沿った行動をすることが有効であると考えられる。よって、相手がどんな気持ちか考えることは、人からよく思われたい欲求を反映していると捉えることができよう。従って、この1項目のみ石津（2006）との結果とは異なるが、本研究の結果は、石津（2006）や他の先行研究（星野・岡本, 2012; 石津, 2012; 石津・安保, 2007, 2009, 2010; 尾関, 2011; 山田, 2010）と同様に過剰適応の各要素を測定できたと考えることができよう。⁴

各因子に対応する項目の合計得点を算出し各下位尺度得点とした。Cronbachの α 係数は、「自己抑制（7項目）」が.85、「自己不全感（6項目）」が.85、「期待に沿う努力（7項目）」が.83、「人からよく思われたい欲求（6項目）」が.81、「他者配慮（7項目）」が.73となった（Table 1）。

実行されたサポート尺度 本研究で用いた実行されたサポート尺度は、筆者が福岡（1997, 1999）を参考に三浦（2002）のソーシャルサポート尺度の教示を変更したものである。そこで、実行されたサポート尺度の因子構造を検討するために、実行されたサポート尺度について因子分析（最尤法）

を行ったところ、固有値の減衰状況から1因子構造が妥当であると判断された。そこで全項目の合計得点を算出し、実行されたサポート得点とした。Cronbachの α 係数は.89となった。

心理的負債感尺度 逆転項目の処理後、全項目の合計得点を算出し心理的負債感得点とした。Cronbachの α 係数は.80となった。

CES-D 逆転項目の処理後、全項目の合計得点を算出しCES-D得点とした。Cronbachの α 係数は.84となった。

記述統計量と単相関係数 各合成得点の平均値と標準偏差および尺度間の相関係数をTable 2に示す。

過剰適応傾向者の実行されたサポート、心理的負債感、抑うつ状態

本研究では、従来検討されてきた過剰適応傾向者を実行されたサポートや心理的負債感といった新たな観点から捉え直すことを目的としている。そのため、先行研究と同様の方法で過剰適応傾向者を抽出する必要がある。石津（2006）の尺度を用いた過剰適応者（傾向者）の抽出方法としては、石津・安保（2007）の抑うつ傾向との関連性に基づいた弁別基準（カットオフ値）や石津・安保（2010）のクラスタ分析を用いたものがある。ただし、前者は抑うつ傾向との関連性のみから操作的に定義された暫定的なものとしてされていること（石津・安保, 2007）、本研究は、石津・安保（2010）の過剰適応と知覚されたサポートの関連を検討した研究に基づいていることから、石津・安保（2010）に従い過剰適応傾向者を抽出する。

石津・安保（2010）に従い、「自己抑制」、「自己不全感」の尺度得点の合計値を内的側面得点、「他者配慮」、「期待に沿う努力」、「人からよく思われたい欲求」の尺度得点の合計値を外的側面得点とし、それぞれをz得点に換算したうえで、K-means法によるクラスタ分析を行った。⁵ その結果、先行研究と同様に4つのクラスタが解釈可能であった（Figure 1）。各クラスタの特徴から、先行研究と同様に「内的側面」、「外的側面」のいずれも高いクラスタ4を過剰適応傾向群（ $N = 89$ ）とした。他のクラスタの特徴としては、クラスタ1が内的側面がやや低く外的側面がやや高い群（ $N = 82$ ）、クラスタ2が内的側面も外的側面も低い群（ $N = 39$ ）、クラスタ3が内的側面がやや高く、外的側面が低い群であった（ $N = 72$ ）。内的側面は、自己抑制的な性格特性、外的側面は他者志向的な適応方略とされる（石津・安保, 2009）。これらを踏まえ、クラスタ1を他者志向傾向群、クラスタ3を自己抑制傾向群とした。そして、内的側面・外的側面のいずれも高いクラスタ4を過剰適応傾向群としたことに対応し、内的側面・外的側面のいずれも低いクラスタ2を非過剰適応傾向群とした。

次に過剰適応傾向群（クラスタ4）と他者志向傾向群、非過剰適応傾向群、自己抑制傾向群（クラスタ1, 2, 3）の実行されたサポート、心理的負債感、CES-Dを比較するために、各尺度得点を従属変数、クラスタを独立変数としたWelchの分散分析を行った。その結果すべての主効果が有意であった（実行されたサポート得点: $F(3, 125.75) = 4.21, p < .05, \omega^2 = .03$; 心理的負債感得点: $F(3, 127.68) = 18.19, p < .05, \omega^2 = .15$; CES-D得点: $F(3, 140.83) = 16.96, p < .05, \omega^2 = .12$ ）。各クラスタの各尺度得点の平均値と標準偏差および多重比較の結果をTable 3に示す。

過剰適応傾向群と他クラスタの差異に着目すると、実行されたサポートに関しては、過剰適応傾向群と他クラスタの尺度得点に有意差はみられなかった（ $p > .05$ ）。心理的負債感に関しては、過剰適応傾向群は他クラスタよりも有意（または有意傾向）に尺度得点が高かった（ $p > .05$ または $p < .10$ ）。CES-Dに関しては、過剰適応傾向群は他者志向傾向群、非過剰適応傾向群よりも有意に尺度得点が高かった（ $p > .05$ ）。

Table 1 過剰適応尺度の因子分析結果

	因子負荷量					共通性
	因子1	因子2	因子3	因子4	因子5	
因子1：自己抑制 ($\alpha=.85$)						
思っていることを口に出せない	.75	.07	-.01	.03	-.09	.61
考えていることをすぐには言わない	.75	-.16	-.16	.09	.04	.46
相手と違う事を思っけていても、それを相手に伝えない	.74	.02	.05	.06	-.23	.58
心に思っていることを人に伝えない	.69	-.06	.04	-.13	.17	.49
自分の意見を通そうとしない	.67	.11	.04	-.11	-.10	.52
自分自身が思っていることは、外に出さない	.66	-.09	.00	-.04	.25	.48
自分の気持ちをおさえてしまうほうだ	.51	.01	-.07	.14	.29	.44
因子2：自己不全感 ($\alpha=.85$)						
自分には自信がない	.02	.83	-.07	.05	.03	.70
自分の評価はあまりよくないと思う	-.04	.80	-.04	-.10	.02	.57
自分には、あまりよいところがない気がする	-.07	.77	-.06	-.06	.12	.53
自分のあまりよくないところばかり気になる	-.01	.70	-.03	.18	.06	.57
自分らしさががないと思う	.01	.65	-.01	.02	.02	.43
自分はひとりぼっちと感ずることがある	-.08	.54	.12	.02	-.08	.30
因子3：期待に沿う努力 ($\alpha=.83$)						
期待にこたえるために、成績をあげるように努力する	-.07	-.07	.76	.01	.02	.56
他者からの期待を敏感に感ずている	-.05	.02	.71	-.01	.12	.54
人からほめてもらえることを考ずて行動する	-.06	.07	.69	.05	-.13	.48
期待にはこたえなくてはけけないと思う	-.02	-.07	.60	.05	.08	.41
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やりにがんばる	.10	.02	.59	-.12	.14	.39
人から“能力が低い”と思われないうにがんばる	-.02	-.18	.50	.17	.02	.36
期待にこたえないうと、しかられそうで心配になる	.18	.21	.50	.04	-.06	.46
因子4：人からよく思われたい欲求 ($\alpha=.81$)						
人から気に入られたいと思う	.11	-.06	.04	.73	-.01	.57
自分をよく見せたいと思う	-.07	.04	.01	.67	-.05	.44
人から認めてもらいたいと思う	-.17	.04	.07	.65	.02	.48
他人の顔色や様子が気になるほうである	.09	.02	.13	.64	-.08	.52
相手にきらわれないうに行動する	.22	.15	.06	.59	-.07	.55
相手がどんな気持ちかを考ずることが多い	-.05	.00	-.18	.47	.31	.33
因子5：他者配慮 ($\alpha=.73$)						
つらいことがあっても我慢する	.12	.08	.00	-.18	.61	.37
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	-.18	-.01	-.05	.23	.57	.44
「自分さえ我慢すればいい」と思いうことが多い	.19	.11	.05	-.05	.57	.43
やりたくないことでも無理をしてやる ことが多い	.03	.05	.13	-.10	.54	.32
人がしてほしいことは何かと考ずる	-.06	-.13	.00	.33	.39	.34
人からの要求に敏感なほうである	.07	-.01	.13	.12	.34	.24
とにかく人の役にたちたいと思う	-.13	.01	.33	.01	.34	.28
因子間相関						
	因子2	.51				
	因子3	.22	.21			
	因子4	.15	.21	.53		
	因子5	.17	.03	.28	.36	

Table 2 各尺度得点の記述統計量と単相関係数

尺度名	平均値	可能範囲	単相関係数							
			2	3	4	5	6	7	8	
1 自己抑制	21.96 (5.64)	7~35	.40 *	.21 *	.21 *	.23 *	-.07	.21 *	.21 *	
2 自己不全感	19.94 (5.20)	6~30	-	.20 *	.27 *	.12 *	-.11	.19 *	.44 *	
3 期待に沿う努力	23.49 (5.33)	7~35		-	.51 *	.40 *	.11	.36 *	.14 *	
4 人からよく思われたい欲求	23.87 (3.90)	6~30			-	.42 *	.10	.35 *	.20 *	
5 他者配慮	24.55 (4.07)	7~35				-	.24 *	.35 *	.13 *	
6 実行されたサポート	20.01 (5.31)	5~30					-	.13 *	-.19 *	
7 心理的負債感	70.82 (10.26)	18~108						-	.05	
8 CES-D	19.02 (9.53)	0~60							-	

() 内は標準偏差を示す
* $p < .05$

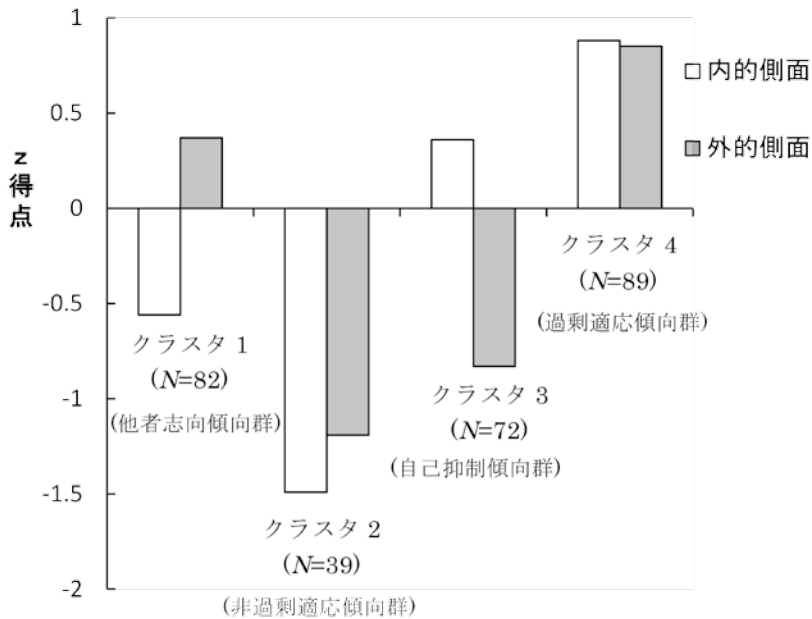


Figure 1 各クラスタの各側面の z 得点

Table 3 クラスタごとの各尺度の平均値、標準偏差および多重比較の結果

	クラスタ1 (他者志向傾向群) (N=82)	クラスタ2 (非過剰適応傾向群) (N=39)	クラスタ3 (自己抑制傾向群) (N=72)	クラスタ4 (過剰適応傾向群) (N=89)	多重比較
実行されたサポート	21.01 (5.30)	21.00 (6.01)	18.25 (4.64)	20.08 (5.22)	CL1,CL2>CL3
心理的負債感	72.17 (8.83)	65.21 (9.79)	66.38 (9.36)	75.62 (9.84)	CL2,CL3<CL1<CL4 *CL1<CL4は有意傾向
CES-D	16.38 (9.23)	13.36 (6.00)	20.50 (8.14)	22.73 (10.31)	CL1,CL2<CL3,CL4

() 内は標準偏差を示す
CL=クラスタ

心理的負債感得点別の実行されたサポートとCES-D得点の関連

本研究では、問題部で述べた通り、過剰適応傾向者が非過剰傾向適応者よりも、心理的負債感が高く、その結果として、実行されたサポートの適応的な影響を受けられない可能性を想定している。そこで、心理的負債感という個人特性が、サポートの適応的な影響を抑制するか否か、すなわち、個人特性としての心理的負債感の高低によって、実行されたサポートが適応指標としての抑うつ（CES-D得点）に及ぼす影響が異なるか否かを検証する必要がある。

そこで、全分析対象者のうち心理的負債感得点が下位25%の分析対象者のデータ（ $N = 73, M = 58.55$ ）を用いて、CES-D得点を目的変数、実行されたサポート得点を説明変数とした単回帰分析を行ったところ、有意な負の標準化偏回帰係数を示した（ $\beta = -.33, t(71) = -2.97, p < .05$ ）。心理的負債感得点が上位25%の分析対象者のデータ（ $N = 74, M = 83.65$ ）を用いて同様の分析を行なったところ、有意な標準化偏回帰係数はみられなかった（ $\beta = -.18, t(72) = -1.51, n.s.$ ）⁶

考察

本研究では、従来検討されてきた過剰適応傾向者を実行されたサポートや心理的負債感といった新たな観点から捉え直すこと、具体的には、過剰適応傾向者を抽出し、その実行されたサポート量を検討するとともに、心理的負債感を考慮した上で、実行されたサポートが過剰適応傾向者に及ぼす影響を検討することを目的としていた。

過剰適応傾向者の適応

Table 2で示した通り、過剰適応尺度の全下位尺度得点はCES-D得点と正の相関関係にあった。また、Table 2に示した通り、過剰適応傾向群のCES-D得点は、他者志向傾向群、非過剰適応傾向群よりも有意に高かった。これらのことから、先行研究（石津・安保, 2007, 2009; 加藤他, 2011; 益子, 2009b）と同様に、本研究においても過剰適応と不適応の関連が示唆されたといえよう。このことは、本研究におけるクラスタ4を過剰適応傾向群として扱うことの妥当性を支持している結果といえよう。なお、自己抑制傾向群（クラスタ3）と過剰適応傾向群との間にCES-D得点の有意差が見られなかったのは、過剰適応傾向群ほどではないものの自己抑制傾向群は特にCES-D得点との関連が強い「自己不全感」を含む内的側面の得点が比較的高かったからであると考えられる。

では、この過剰適応傾向者への実行されたサポートの量や影響はどのようなものになっているのであろうか。この点について、以下より、過剰適応傾向者の実行されたサポート、心理的負債感に関する結果をもとに考察を行う。

過剰適応傾向者に対する実行されたサポート

Table 3に示した通り、過剰適応傾向群の実行されたサポート得点は、他のクラスタと有意な差は認められなかった。石津・安保（2010）において、過剰適応傾向者の知覚されたサポート量は非過剰適応傾向者と比べて低いわけではないことが示されたが、本研究では実行されたサポートに関しても同様の傾向が示されたといえよう。Table 2で示した通り、過剰適応尺度の全下位尺度が実行されたサポートと正の相関関係がみられたことや、石津・安保（2008, 2009）において過剰適応が対人関係上の適応を促進することが示唆されていることを勘案すると、冒頭で述べた通り、過剰適応は対人関係上の効用があり、その結果として周囲からのサポートを少なくとも非過剰適応傾向者と同等には受けられている可能性が考えられよう。

では、この実行されたサポートは、過剰適応傾向者に適応的な影響をもたらすのであろうか。クラスタ別の単回帰分析の結果、過剰適応尺度の内的側面も外的側面も低い群（クラスタ2）にのみ、CES-D得点を目的変数とした際に、実行されたサポート得点の標準化偏回帰係数（ $\beta = -.50$ ）が有意になり、過剰適応傾向群（クラスタ4）や過剰適応の内的側面または外的側面のいずれかが比較的高いクラスタ（クラスタ1：他者志向傾向群・クラスタ3：自己抑制傾向群）においては、いずれも有意ではなかった。これらのことから、過剰適応傾向者にとって得られたサポートは適応的な影響をもたらさないこと、および過剰適応傾向ではなくても、過剰適応の内的または外的のいずれかの側面が比較的高いだけでもサポートの適応的な影響を受けられない可能性があることが示唆されたといえよう。

それでは、なぜ、過剰適応傾向者にとって実行されたサポートは適応的な影響をもたらさないのであろうか。ここに心理的負債感の影響が考えられる。心理的負債感得点が下位25%の研究協力者の場合、実行されたサポートはCES-D得点に対し有意な負の標準化偏回帰係数を示したが、上位25%の研究協力者においては、有意な標準化偏回帰係数はみられなかった。この結果から、心理的負債感には実行されたサポートの適応的な影響を調整する役割があると考えられる。心理的負債感という個人特性が高いものは、サポートを受けたとしても、そのサポートを受けたこと自体に心理的負債を感じやすいため、抑うつ傾向が下がるなどといった適応的な影響をサポートから得ることが難しいのではないだろうか。

一方、Table 3で示した通り、過剰適応傾向群は他のクラスタよりも有意（または有意傾向）に心理的負債感得点が高かった。また、過剰適応尺度の全下位尺度得点は心理的負債感得点と正の相関がみられた。このことから、過剰適応傾向者の心理的負債感の高さが示されたといえよう。

以上を勘案すると、過剰適応傾向者が実行されたサポートの適応的な影響をうけられないのは、過剰適応傾向者が有する心理的負債感の高さが一因であることが考えられる。実行されたサポートの量が非過剰適応傾向者と同等であることを加味すると、過剰適応傾向者は、多少なりとも無理をして周囲に適応しており、その結果として周囲からのサポート自体は得られているが、心理的負債感の高さから、実際にはそのサポートは過剰適応傾向者には適応的な影響を及ぼさないといことが考えられよう。もちろん、対人関係から得られる恩恵はサポートだけではないが、本研究の結果からは、「恩恵が得られないにも関わらず社会的環境に人一倍苦勞をして適応しようとしている」という過剰適応傾向者の不適応像が考えられよう。

なお、本研究では過剰適応傾向群以外にも、他者志向傾向群と自己抑制傾向群においても、CES-D得点を目的変数とした際に、実行されたサポート得点の標準化偏回帰係数が有意にならなかった。他者志向傾向群において有意にならなかった理由としては、過剰適応傾向群よりも多少は低いものの（有意傾向）、非過剰適応傾向群に比べれば心理的負債感が高いことから、ここでも心理的負債感の影響があったことが考えられる。

一方、自己抑制傾向群において、有意にならなかった理由は、非過剰適応傾向群と自己抑制傾向群の心理的負債感得点に有意差がみられなかったことから、心理的負債感に原因を求めることができない。では、どのような理由が考えられるのであろうか。サポートの理論モデルであるマッチングモデル（matching model）では、一定の機能的必要性（ニーズ）と適合するサポートがあれば、そのサポートが効力を発揮するとされている（稲葉, 1998）。自己抑制傾向群は非過剰適応群と比

べると自己抑制的な性格特性が高い群である。この自己抑制的な性格特性は、自身のニーズの主張の抑制を通じて、ニーズと適合したサポートの受容を阻害する可能性が考えられよう。そして、その結果の表れとして、自己抑制傾向群において、有意な標準化偏回帰係数がみられなかった可能性が考えられる。もちろん、本調査は、実行されたサポートがニーズに合ったものかということや自己抑制的な性格特性が自身のニーズの主張を抑制しているのかを測定しているものではないため、上記は一つの可能性に過ぎない。過剰適応の内的側面（自己抑制的な性格特性）とニーズに適合したサポートの受容の関連については、今後の研究課題となろう。

過剰適応傾向者への不適切な対応と新たな介入点

冒頭で述べた通り、過剰適応を利他行動として捉えた場合、適切な見返り（サポート）があれば、過剰適応の適応性が認められると考えられるが、本研究の結果からは、過剰適応傾向者にとっては、実行されたサポートが適応的な影響を及ぼさないことが示唆された。よって、「過剰適応傾向者が周囲のために行動している分、その見返りとしてサポートを与えてやればよい」といったような過剰適応傾向者への対応は適切なものではないことが考えられよう。

益子（2013b）は、過剰適応への介入として、関係維持・対立回避的行動を低減させることは、過剰適応傾向の強い人にとっての防衛的機能を損なったり、社会的な適応を促進し、社会的な不適応を回避する機能を損なったりするという観点から慎重になるべきだとしている。これに対し、心理的負債感に着目し、過剰適応傾向者がサポートを受けても過度な心理的負債感が生じないようにし、見返りとしてのサポートの適応的な影響を受けられるようにするという介入は、関係維持・対立回避的行動を低減させることがないという点で、新たな過剰適応傾向者への介入方法として価値を持つ可能性が考えられる。

本研究の限界とまとめ

次に本研究の限界を述べる。本研究は、特性としての心理的負債感を扱っており、実際に過剰適応傾向者がサポート受容時に、心理的負債を強く感じていることを実証したわけではない。つまり、過剰適応傾向者がサポート受容時に、心理的負債を強く感じ、それがサポートの適応的な効果を抑制しているということをサポート受容時の心理的負債から直接実証しているわけではない。

心理的負債感には心理的負債の感じやすさという側面が含まれるため（相川・吉森, 1995）、特性としての心理的負債感が高い過剰適応傾向者は、サポート受容時には強い心理的負債を感じていることは十分想定され得ることであろう。今後、サポート受容時の心理的負債の程度を測定することにより、心理的負債感の観点から、過剰適応傾向者に対する実行されたサポートの影響についてのより明確な結論を導くことができるであろう。

また、本研究では、適応指標として抑うつ状態を使用した。もちろん、抑うつ状態を呈さないということは、心理的適応として重要なことであるが、それは必ずしも本人の幸福を意味するものではない。抑うつまでには至らなくとも、充実感や満足感が十分に得られないという場合も想定できよう。今後、肯定的な心理指標を用いた検討の必要性が考えられる。

本研究は、過剰適応傾向者の実行されたサポートおよび心理的負債感を検討することにより、無理をしてでも適応した環境から、見返りとしてのサポートは受けられているものの、心理的負債感によりその恩恵としての適応的な影響を受けられていないという、過剰適応傾向者の一つの不適応像の存在を示唆することができた。また、そこから過剰適応傾向者に対する不適切な対応を指摘す

るとともに、心理的負債感への介入という新たな介入点の有用性を述べた。上述のように、本研究結果に関する解釈と結論には一定の留保条件がある。しかしながら、過剰適応傾向者の実行されたサポートや心理的負債感の様相の検討から過剰適応研究に対する新たな視点を提示することができた。私たちは日々の人付き合いの中で自分の気持ちや欲求を我慢しており、過剰適応は誰しもが陥る可能性のある現象である。本研究で示した今後の課題への取組みも含め、過剰適応研究の更なる発展が望まれよう。

引用文献

- 相川 充・吉森 護 (1995). 心理的負債感尺度の作成の試み 社会心理学研究, 11, 63-72.
- 浅井 継悟 (2012). 日本における過剰適応研究の研究動向 東北大学大学院教育学研究科研究年報, 60, 283-294.
- 福岡 欣治 (1997). 友人関係におけるソーシャル・サポートの入手と提供——認知レベルと実行レベルの両面からみた互恵性とその男女差について—— 対人行動学研究, 15, 1-12.
- 福岡 欣治 (1999). 友人関係におけるソーシャル・サポートの入手-提供の互恵性と感情状態——知覚されたサポートと実際のサポート拝受の観点から—— 静岡県立大学短期大学部研究紀要, 13, 57-70.
- Gouldner, A. W. (1960). The norm of reciprocity: A preliminary statement. *American sociological review*, 25, 161-178.
- 星野 美欧・岡本 祐子 (2012). 過剰適応傾向が心理社会的課題におよぼす影響——心理社会的課題の親密性に注目して—— 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, 11, 149-162.
- 稲葉 昭英 (1998). ソーシャル・サポートの理論モデル 松井豊・浦光博 (編) 人を支える心の科学 誠信書房 pp.151-175.
- 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 (2012). 中学生の自己概念と過剰適応 (1) ——現実自己と理想自己と捉える2つの視点—— 教育実践研究, 6, 77-86.
- 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, 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.
- 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.
- 石津 憲一郎・安保 英勇 (2010). 知覚されたソーシャルサポートと学校ざらい感情は常に関連するか——過剰適応の視点から—— 学校心理学研究, 10, 73-82.
- 周 王慧・深田 博巳 (1996). ソーシャル・サポートの互換性が青年の心身の健康に及ぼす影響 心理学研究, 67, 33-41.
- 加藤 智子・神山 貴弥・佐藤 容子 (2011). 中学生の過剰適応傾向とストレス反応における影響モデ

- ルの検討 宮崎大学教育文化学部附属教育実践総合センター研究紀要, 19, 29-38.
- 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が手がかりにして—— 京都大学大学院教育学研究科紀要, 49, 481-493.
- 益子 洋人 (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, 30, 243-251.
- 益子 洋人 (2009b). 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, 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, 19-26.
- 益子 洋人 (2011). 過剰適応傾向の発達的变化 明治大学文学研究論集, 34, 137-144.
- 益子 洋人 (2013a). 過剰適応研究の動向と今後の課題——概念的検討の必要性—— 明治大学文学研究論集, 38, 53-72.
- 益子 洋人 (2013b). 大学生における統合的葛藤解決スキルと過剰適応との関連——過剰適応を「関係維持・対立回避の行動」と「本来感」から捉えて—— 教育心理学研究, 61, 133-145.
- 三浦 正江 (2002). 中学生の学校生活における心理的ストレスに関する研究 風間書房
- 水澤 慶緒里・中澤 清 (2010). 成人期の過剰適応尺度の作成——社会人を対象とした項目の収集、精選と信頼性の検討—— 日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集, 19, 129.
- 水澤 慶緒里・中澤 清 (2012). 過剰適応の日豪比較——メルボルン大学他との研究交流から—— 臨床教育心理学研究, 38, 11-18.
- 内藤 勇次・浅川 潔司・高瀬 克義・古川 雅文・小泉 令三 (1986). 高校生用学校環境適応感尺度作成の試み 兵庫教育大学研究紀要, 7, 135-146.
- Nowak, M. A., & Sigmund, K. (1998a). Evolution of indirect reciprocity by image scoring. *Nature*, 393, 573-577.
- Nowak, M. A., & Sigmund, K. (1998b). The dynamics of indirect reciprocity. *Journal of Theoretical Biology*, 194, 561-574.
- 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.
- 大西 裕子・岡村 寿代 (2012). 自己志向的完全主義・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.
- 尾関 美喜 (2011). 過剰適応と集団アイデンティティとの関連 対人社会心理学研究, 11, 65-71.
- 島 悟・鹿野 達男・北村 敏則・浅井 昌弘 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について 精神医学, 27, 717-723.
- Trivers, R. L. (1971). The evolution of reciprocal altruism. *Quarterly Review of Biology*, 46, 35-57.
- 山田 由紀子 (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.

注

¹ 石津・安保 (2008) では、学校適応感を大久保 (2005) の学校への適応感尺度の下位尺度である「居

心地の良さの感覚」を用いて測定している。

- 2 石津・安保（2009）では、友人適応を内藤・浅川・高瀬・古川・小泉（1986）の高校生用学校環境適応感尺度の下位尺度である「友人関係」を用いて測定している。
- 3 石津・安保（2010）では、過剰適応ではなく、過剰適応傾向という言葉を用いている。石津・安保（2007）では過剰適応尺度を用いた過剰適応者の弁別基準（カットオフ値）を提言しているが、それは暫定的とされている。本研究では石津・安保（2010）に従い、過剰適応傾向者という表現を用いる。
- 4 先行研究（星野・岡本, 2012; 尾関, 2011; 山田, 2010）においても多少の項目のずれはみられており、本研究の結果のみが大きく先行研究と異なるわけではないといえよう。
- 5 石津・安保（2008）では、「自己抑制」, 「自己不全感」という潜在因子の高次因子として内的側面を, 「他者配慮」, 「期待に沿う努力」, 「人からよく思われたい欲求」という潜在因子の高次因子として外的側面を仮定した高次因子モデルが支持, 採用されている。
- 6 下位25%と上位25%の間に位置する50%の集団における結果は ($\beta = -1.14, t(133) = -1.58, n.s.$)であった。

謝辞

本研究をご指導くださった下斗米淳先生（専修大学教授）に深く感謝いたします。