

高次解釈が過剰適応者の社会的判断に与える影響

中西優花 信州大学大学院教育学研究科学学校教育専攻臨床心理学専修
高橋知音 信州大学教育学部教育科学グループ

概要

解釈レベル理論に着目し、過剰適応者への介入を試みた。研究Ⅰの大学生111名を対象とした調査から、他者の要求に応えるばかりでなく自己主張することを目標としている者が存在すること、その傾向が高い者ほどストレスを強く感じていることが示され過剰適応者への介入法として高次解釈が適用可能であることを確認した。研究Ⅱにおいて過剰適応者の社会的判断を測定するための材料である対人場面シナリオを作成し、過剰適応尺度との関連を大学生93名の回答から検討し場面の妥当性の根拠が示された。研究Ⅲにおいて、大学生72名を対象とし高次解釈が過剰適応場面における社会的判断に与える影響を検討した結果、過剰適応者において高次解釈を活性化する課題を実施することで自分の意思に沿った行動をとりやすくなることが明らかとなった。

キーワード：過剰適応、解釈レベル理論、高次解釈、志向性

問題と目的

過剰適応とは

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, 2006)」と定義されている。石津(2006)の過剰適応尺度は、「他者配慮」「期待に沿う努力」「人からよく思われたい欲求」「自己抑制」「自己不全感」の5つの下位尺度から成り立っている。さらに、石津・安保(2008)による過剰適応尺度の構造の検討の結果、「自己抑制」「自己不全感」は内的側面として、過剰適応傾向の者が示す性格特徴から構成されており、「他者配慮」「期待に沿う努力」「人からよく思われたい欲求」は外的側面として、個人が外的に適応していることを示すために取る行動や、外的適応を維持もしくは上昇させるための適応方略から構成されていることが明らかとなった。

過剰適応は、抑うつ傾向が高いこと(石津・安保, 2007)、強迫、対人恐怖と正の相関があること(益子, 2009)、見捨てられ抑うつが高いこと(山田, 2010)など、精神的健康を害する要因となっていることは多くの先行研究によって明らかにされている。しかし、過剰適応

者への介入研究は少なく、実際の過剰適応者への支援に繋げるためにも介入研究の更なる蓄積が求められる。

解釈レベル理論とは

解釈レベル理論とは、人々の出来事に対する解釈の仕方が心理的距離によって変化し、それによって人々の将来の出来事への反応が異なってくるとするものである(Trope & Liberman, 2003)。この理論によれば、自己と判断対象との心理的距離が遠くなるほど、抽象的な解釈を行いやすくなり、心理的距離が近くなるほど具体的な解釈を行いやすくなる。解釈レベル理論では、解釈の仕方として高次解釈と低次解釈を挙げている。高次解釈は、情報を抽象的に概念化し、物事の本質的特徴を捉え、行動の“why”にあたる行為の目的を特定する。低次解釈は、情報を具体的に概念化し、対象の表面的特徴を捉え、行動の“how”にあたる一連の具体的な行為を特定する。解釈レベルは、同じ対象や出来事でも心的には異なるレベルで表象されるとしている。例えば、勉強をするという同じ行為であっても、「将来の夢を叶えるため」に勉強をしようと考えていることが高次解釈となり、「参考書を読んで」勉強しようと考えていることが低次解釈ということになる。

解釈レベルと自己制御について

自己制御とは、一般に短期的な誘惑に負けずに、長期的な目標に沿った行動を行うことを指す。Fujita et al.(2006)は、実験の手続きによって、自己制御における高次解釈の効果を示し、抽象的な解釈をするときほど、目標から判断対象を捉えやすく自己制御がうまくいきやすいことを明らかにした。

原田ら(2013)は、Fujita et al.(2006)における個人的な目標遂行としての自己制御だけではなく、社会的な目標遂行としての自己制御においても解釈レベルの効果が現れるかを検討している。原田ら(2008)は、社会的自己制御を「社会的場面で、個人の欲求や意思と現状認知との間でズレが起こったときに、内的・外的基準の必要性に応じて自己を主張、もしくは抑制すること」と定義している。原田ら(2013)は社会的自己制御に着目し、高次解釈群の方が低次解釈群よりも、自分の目標と外的な誘惑との間で葛藤が生じた時に目標に沿った行動の価値を高く評価し、大変さを低く見積もり、目標行動を選択しやすくなることを明らかにした。このように、解釈レベルの効果は個人的な目標遂行としての自己制御だけでなく、社会的な目標遂行としての社会的自己制御も促進することが明らかになっている。

本研究の目的

本研究では、過剰適応者への支援法として新たに解釈レベルに注目した。先述したように、社会的自己制御において解釈レベルの効果が実証されている。個人の欲求と現状認知(周囲の状況)との間でズレが起こっているときに自己主張できないことは、社会的自己制御ができていない状態といえ、これは過剰適応者が他者との良好な関係を維持しようするあまり自己の欲求を抑え、自己主張ができない状態といえるであろう。社会的自己制御

において解釈レベルの効果が現れるのであれば、過剰適応者においても高次解釈をすることで、自分の意思による行動をとりやすくなるのではないだろうか。

そこで、本研究では解釈レベルが過剰適応者の社会的判断にどのような影響を与えるのかを検討することを目的とする。そのためにまず研究Ⅰにおいて、過剰適応者が対人関係においてどのような目標（志向性）を持っているのかを検討する。そして原田ら(2013)の実験手続きに則るため、研究Ⅱにおいて過剰適応場面を作成し、その妥当性を検討する。最後に、研究Ⅲにおいて解釈レベルが過剰適応者の社会的判断に及ぼす影響を検討する。

研究Ⅰ

目的

研究Ⅰでは、過剰適応者が対人関係においてどのような自分でいたいと考えているのかという目標（志向性）と精神的健康の関連について検討する。第一に、過剰適応者が対人関係においてどのような上位目標を持っているのかを明らかにする。そのうえで、上位目標の違いが精神的健康にどのような影響を与えているのかを検討する。

方法

調査協力者 大学生 111 名（男性 61 名，女性 50 名，平均年齢 19.32 歳，標準偏差 0.57）を対象とした。

材料

過剰適応尺度 過剰適応傾向を測定するために、石津(2006)によって作成された過剰適応尺度を用いた。下位尺度は「他者配慮」，「期待に沿う努力」，「よく思われたい欲求」，「自己抑制」，「自己不全感」の 5 つからなり，質問項目は 33 項目で構成されている。回答は「全くあてはまらない」から「とてもあてはまる」の 5 件法であり，得点が高いほど過剰適応傾向が高いことを示す。

非過剰適応志向性尺度 非過剰適応傾向への志向性，すなわち，自己主張をし他者と自分を同等に扱えるようになることをどれくらい志向しているかを測定するために作成した。質問項目は 20 項目で構成されており「以下のような人物にあなたはどれくらいなりたいと思いますか？もっとも当てはまると思う番号に○を付けてください」という教示文を示し，「全くなりたくない」から「とてもなりたい」の 5 件法で回答を求めた。

学校への適応感尺度 精神的健康度の指標のひとつとして学校への適応感尺度(大久保, 2005)から「居心地の良さの感覚」因子を用いた。この尺度では個人が学校環境と適合しているときの認知や感情を測定している。「周囲に溶け込めている」，「ありのままの自分を出せている」などの 11 項目について「非常にあてはまる」から「全くあてはまらない」の 5 件法で回答を求めた。

ストレスチェックリスト・ショートフォーム 精神的健康の指標のひとつとしてストレスチェックリスト・ショートフォーム(今津ら, 2006)を用いた。この尺度は，日常生活

におけるストレス反応の表出を心理的側面と身体的側面から多面的に測定するものであり「不安・不確実感」「疲労・身体反応」「自律神経症状」「うつ気分・不全感」の4因子が抽出されている。24項目の質問に対し、「ない」から「よくある」の3件法で回答を求めた。

手続き

講義終了後に質問紙を配布し調査を行った。

結果

過剰適応傾向の分類

過剰適応傾向の分類をするために過剰適応尺度の各下位尺度を用いてWard法によるクラスタ分析を行い4つのクラスタによる分類を採用した。各クラスタの特徴を表1に示す。

表1 クラスタごとの過剰適応下位尺度の平均値と標準偏差

下位尺度名	CL1(n = 45)		CL2(n = 28)		CL3(n = 34)		CL4(n = 4)	
	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)
他者配慮	3.59	(0.38)	4.08	(0.43)	3.10	(0.53)	1.80	(0.24)
期待に沿う努力	3.18	(0.52)	3.88	(0.48)	2.77	(0.67)	2.31	(0.44)
よく思われたい欲求	3.93	(0.47)	4.35	(0.38)	3.51	(0.66)	1.46	(0.49)
自己抑制	3.10	(0.58)	3.78	(0.64)	2.47	(0.68)	1.25	(0.41)
自己不全感	3.24	(0.64)	3.76	(0.55)	2.70	(0.66)	1.91	(0.40)

クラスタ1は、過剰適応各下位尺度得点が平均的な値であり、他者への気遣いと自己主張のバランスがとれていると考えられたため「適応群」とした。クラスタ2は、過剰適応各下位尺度がすべて平均より高く過剰適応傾向が高いと考えられたため「過剰適応群」とした。クラスタ3は、過剰適応各下位尺度が平均よりもやや低く他者を気にせず自己主張もできると考えられたため「マイペース群」とした。クラスタ4は、過剰適応各下位尺度が平均よりもかなり低く過剰適応傾向がないと考えられたため「非過剰適応群」とした。

過剰適応傾向と精神的健康との関係

4つの過剰適応傾向タイプとストレス反応、居心地の良さの感覚について一要因分散分析を行った結果、有意な差が見られた（「ストレス」： $F(3, 107) = 10.44$, $MSE = 0.12$, $p < .001$, $\eta^2 = .23$, 「居心地の良さの感覚」： $F(3, 107) = 3.32$, $MSE = 0.44$, $p = .023$, $\eta^2 = .09$ ）。Hochbergの方法による多重比較を行った結果、「ストレス」得点において適応群、過剰適応群とマイペース群の平均値の差が有意であり、適応群と過剰適応群の平均値の差が有意傾向であった。「居心地の良さの感覚」得点において、適応群とマイペース群の平均値の差が有意であった（表2）。

表2 各クラスタのストレス、居心地の良さの感觉得点と分散分析結果

	過剰適応群		適応群		マイペース群		非過剰適応群		F 値	多重比較
	①		②		③		④			
	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)		
ストレス	1.87	(0.38)	1.65	(0.34)	1.39	(0.31)	1.57	(0.35)	10.44	①>②*, *** ①, ②>③***
居心地	3.63	(0.58)	3.42	(0.68)	3.88	(0.70)	3.85	(0.75)	3.32	③>②** **

* $p < .10$, ** $p < .05$, *** $p < .01$

非過剰適応志向性と精神的健康との関係

非過剰適応志向性による分類 過剰適応傾向各群において、非過剰適応への志向性の平均値に差があるかを調べるために、過剰適応傾向各群を独立変数、非過剰適応志向性得点を従属変数として一要因分散分析を行った結果、有意な差はなかった ($F(3, 107) = 0.25$, $MSE = 0.38$, $p = .87$, $\eta^2 = .01$)。よって、非過剰適応志向性得点の平均値 3.87 を基準として、1.00~3.86 点を低群、3.87~4.95 点を高群とした。低群は、他者の期待に応えようとして自分の主張よりも相手を優先したりする人物を志向していることから「いい子志向群」とした。高群は、他者からの評価や期待を気にしすぎず自己主張ができ自分を肯定的に評価できる人物を志向していることから「ありのまま志向群」とした。

過剰適応者における志向性と精神的健康の関係 過剰適応群において、いい子志向かありのまま志向かの違いによって、ストレス、居心地の良さの感觉得点の平均値が異なるかどうかを検討するために t 検定を行った結果、ストレス得点において、いい子志向群とありのまま志向群との間の差が有意だった(両側検定: $t(26) = 2.06$, $p = .049$, $d = 0.78$)。「居心地の良さの感覚」得点については、いい子志向群とありのまま志向群との間の差は有意ではなかった(両側検定: $t(26) = 0.29$, $p = .777$, $d = 0.15$) (表 3)。

表3 過剰適応群における志向性の違いによる精神的健康得点と t 検定結果

	いい子志向群		ありのまま志向群		t 値
	M	(SD)	M	(SD)	
ストレス	1.31	(0.29)	1.45	(0.31)	2.06**
居心地	3.44	(0.69)	4.23	(0.48)	0.29

** $p < .05$

その他の群における志向性の違いと精神的健康の関係 適応群、マイペース群においていい子志向かありのまま志向かの違いによって、ストレス、居心地の良さの感觉得点の平均値が異なるかどうかを検討するために t 検定を行った。非過剰適応群はデータ数が 4

と少なかったため分析対象から除外した。

適応群における t 検定の結果、ストレス得点において、いい子志向群とありのまま志向群との間の差は有意ではなかった(両側検定: $t(43) = 1.37, p = .179, d = 0.39$)。居心地の良さの感觉得点において、いい子志向群とありのまま志向群との間の差は有意ではなかった(両側検定: $t(43) = 0.93, p = .359, d = 0.26$) (表 4)。

マイペース群における t 検定の結果、ストレス得点において、いい子志向群とありのまま志向群との間の差は有意ではなかった(両側検定: $t(32) = 1.25, p = .298, d = 0.46$)。居心地の良さの感觉得点において、いい子志向群とありのまま志向群との間の差が有意だった(両側検定: $t(32) = 3.96, p < .001, d = 1.36$) (表 5)。

表 4 適応群における志向性の違いによる精神的健康得点と t 検定結果

	いい子志向群 (n = 23)		ありのまま志向群 (n = 22)		t 値
	M	(SD)	M	(SD)	
ストレス	1.59	(0.32)	1.72	(0.35)	1.37
居心地	3.33	(0.74)	3.51	(0.61)	0.93

表 5 マイペース群における志向性の違いによる精神的健康得点と t 検定結果

	いい子志向群 (n = 15)		ありのまま志向群 (n = 19)		t 値
	M	(SD)	M	(SD)	
ストレス	1.31	(0.29)	1.45	(0.31)	1.25
居心地	3.44	(0.69)	4.23	(0.48)	3.96***

*** $p < .01$

考察

過剰適応傾向と精神的健康の関係について

過剰適応傾向と精神的健康との関係の結果から、過剰適応者は集団において居心地の良さを感じる一方で、ストレスを高く感じていることが明らかとなった。石津・安保(2008)は、過剰適応尺度における外的側面はストレス反応だけでなく学校適応感に正の影響を与えることを示している。つまり、過剰適応者の他者の意向に沿い他者を配慮する外的な行動が他者と良好な関係を築くことに繋がることで居心地の良さを感じられると考えられる。しかし一方で、他者に配慮するあまり自分の本当の気持ちを抑圧することや、自分自身への自信のなさがストレス度の高さに繋がっていると考えられる。本研究の結果は先行研究を支持する結果となった。またマイペース群において、居心地の良さの感覚が適応群よりも有意に高くストレス度は有意に低いという結果になった。これはマイペース群の自分の道を行くスタイルが本人にとって負担がなく、そのような適応の仕方が本人の置かれてい

る環境に適合していることを表していると考えられる。

対人関係志向性と精神的健康の関係について

非過剰適応への志向性と精神的健康の関係では、過剰適応群の中でもありのまま志向を持つ者の方がストレスを感じていることが明らかとなった。過剰適応群でありのまま志向を持つ者とは、他者の意見に合わせすぎず自己主張のできる人になりたいと思いつつも実際には他者を過剰に意識し自分の気持ちを抑えてしまうタイプといえる。つまり現実自己（私は～である）と理想自己（私は～になりたい）という2つの自己間に差がある状態であり、その差が大きいほどストレスを高く感じやすいことが明らかとなった。石津（2013）によると、過剰適応群において理想自己と現実自己との差異がストレス反応と学校ざらい感情に正の影響を与えることが示されている。本研究においても志向性の違いによるストレス反応への影響は過剰適応群のみに見られたことから、過剰適応傾向が高い者は理想とする自己像と現実の自己像との差異に影響を受けやすいと考えられる。一方、居心地の良さについては志向性の違いによる影響がみられず理想と現実との差が大きい過剰適応者も差が小さい過剰適応者と同等に居心地の良さを感じているということが明らかとなった。このことから、過剰適応者にとって自分への心理的負担が大きくなっても周囲の環境に馴染むことで居心地の良さを保てるということが過剰適応行動を維持させている要因のひとつとなっていると考えられる。

またマイペース群の中でも、ありのまま志向を持つ者の方が居心地の良さを感じていることが分かった。マイペース群でありのまま志向を持つ者とは、周りを気にせず自分の思うままに生きておきたいと思っており、かつ実際にそのように生活している者である。つまり理想自己と現実自己の差異が小さい群であるといえ、周囲に対し気を遣いすぎることなく自分の思うままに振舞うことで周囲の環境への居心地の良さを感じているということが結果として現れていると考えられる。

研究Ⅱ

目的

過剰適応傾向が現れる具体的な対人場面を作成し、作成した対人場面が過剰適応傾向を表す場面として妥当であるかを検討する。

方法

調査協力者 大学生 93 名（男性 25 名、女性 68 名、平均年齢 21.2 歳、標準偏差 1.29）を対象とした。

材料

過剰適応尺度 研究Ⅰ、Ⅱで用いた石津（2006）の尺度を用いた。

過剰適応場面 過剰適応場面を作成するために、大学生 100 名（男性 36 名、女性 63 名、不明 1 名、平均年齢 19.8 歳）を対象に自由記述形式の質問紙を配布し、予備調査を行った。

「今までに周囲の人との関係の中で、相手の期待や欲求に応えようとして自分の考えや気持ちを抑えた出来事を思い出してください。以下にあげる状況で、そのような出来事を思い出してできるだけ詳しく書いてください。」の教示のもと、家庭、友人関係、職場（バイト先）、その他（先生・先輩・後輩に対して）の4つの場面について回答を求めた。その結果から、友人から依頼を受ける場面、友人から遊びに誘われる場面、友人に対して怒りを感じる場面、バイト先でシフトを頼まれる場面の4つの場面を作成した。

それぞれの場面に対して、原田ら(2013)の手続きを参考に、相手の意向に沿う行動である過剰適応行動、自分の意志を通す非過剰適応行動を提示した。「現在のあなたが、このような場面に遭遇している状況を思い浮かべてください。あなたは、その場面でどのように行動するべきか迷っています。その場面にいる自分を思い浮かべたうえで、以下の質問に答えてください。」の教示のもと、以下の4つの質問への回答を求めた。

実行：「実際にあなたはどのような行動をとりますか？（どの程度、その行動をとりますやすいですか?）」という教示文で、過剰適応行動、非過剰適応行動を両端に置き、6件法で回答を求めた。その際、6件法における各段階のラベル表記は特に提示せず、自分の選択する行動に近いほうの数字に回答するよう求めた。得点が高いほど非過剰適応行動を実行する可能性が高いことを示す。

価値：「___ことは、どの程度あなたにとって重要ですか?」の教示のもと、“1. 全く重要でない”から“6. 非常に重要である”までの6件法で回答を求めた。下線部には各場面における過剰適応行動が入る。

コスト：「___ことは、どの程度あなたにとって大変なことですか?」の教示のもと、“1. 全く大変でない”から“6. 非常に大変である”までの6件法で回答を求めた。下線部には各場面における非過剰適応行動が入る。

心理的負担：「___ことにした場合、相手に対してどの程度悪いと感じますか?」の教示のもと、“1. 全く悪くない”から“6. 非常に悪い”までの6件法で回答を求めた。下線部には各場面における非過剰適応行動が入る。

手続き

質問紙を用いて調査を行った。初めに過剰適応尺度に回答してもらい、その後各場面において4つの質問に回答を求めた。場面の提示順序は実験参加者間でカウンターバランスをとった。

結果

過剰適応傾向の分類

過剰適応傾向の分類をするために過剰適応尺度の各下位尺度を用いてWard法によるクラスタ分析を行い4つのクラスタによる分類を採用した。各クラスタの特徴を表6に示す。

クラスタ1は、「期待に沿う努力」と「よく思われたい欲求」が平均よりやや低く内的側面が平均よりやや高めであり、他者に対し適度に配慮はするものの他者の期待に応えよう

表6 クラスタごとの過剰適応下位尺度の平均値と標準偏差

下位尺度名	CL1 (n = 30)		CL2 (n = 17)		CL3 (n = 26)		CL4 (n = 20)	
	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)
他者配慮	3.55	(0.35)	2.88	(0.43)	3.51	(0.47)	3.51	(0.47)
期待に沿う努力	2.59	(0.55)	2.35	(0.42)	3.69	(0.43)	3.69	(0.43)
よく思われたい欲求	3.60	(0.57)	3.53	(0.57)	4.32	(0.36)	4.19	(0.47)
自己抑制	3.31	(0.64)	2.08	(0.45)	3.71	(0.36)	2.46	(0.46)
自己不全感	3.38	(0.60)	3.31	(0.62)	3.71	(0.66)	2.95	(0.68)

とする傾向は低く自己評価も低いと考えられたため「過小評価群」とした。クラスタ2は、過剰適応各下位尺度がすべて平均より低く過剰適応傾向が低いと考えられたため「非過剰適応群」とした。クラスタ3は、過剰適応各下位尺度が平均よりもやや高く過剰適応傾向が高いと考えられたため「過剰適応群」とした。クラスタ4は、「期待に沿う努力」と「よく思われたい欲求」が平均よりやや高く内的側面が平均よりやや低めであり外的な適応行動をとるが心理的負担は少ないと考えられたため「適応群」とした。

過剰適応場面の妥当性の検討

4つの過剰適応傾向によって過剰適応場面の「実行」「価値」「コスト」「心理的負担」の得点が異なるかどうかを検討するために一要因分散分析を行った結果、過剰適応各群において「実行」合計得点の平均値の差は10%水準で有意であった ($F(3, 89) = 2.45, MSE = 0.70, p = .068, \eta^2 = .08$)。「価値」「コスト」「心理的負担」合計得点の平均値の差は有意であった（「価値」： $F(3, 89) = 3.37, MSE = 0.49, p = .022, \eta^2 = .10$ 、「コスト」： $F(3, 89) = 7.69, MSE = 0.64, p < .001, \eta^2 = .21$ 、「心理的負担」： $F(3, 89) = 3.87, MSE = 0.51, p < .001, \eta^2 = .21$ ）。過剰適応傾向ごとの分散が等質であるといえたため、Hochbergの方法による多重比較を行った結果「実行」得点において各群に有意な差はなかった。「価値」得点において非過剰適応群と適応群の平均値の差が有意であった。「コスト」得点において過剰適応群と過小評価群、過剰適応群と非過剰適応群の平均値の差が有意であった。「心理的負担」得点において過剰適応群と適応群、過小評価群、非過剰適応群の平均値の差が有意であった（表7）。

考察

結果より、作成した過剰適応場面における「実行」「価値」「コスト」「心理的負担」の各得点は、過剰適応傾向の違いによって差が認められ過剰適応場面として妥当であると判断した。「実行」得点においては過剰適応各群の得点差は10%水準で有意であり、他の指標に比べ過剰適応傾向による違いは現れにくいと考えられる。その理由として、まず場面における葛藤の程度の問題が挙げられる。本調査における被験者は現在の環境にある程度適応していると思われる大学生であり、行動レベルでは過剰適応傾向が顕著に現れていなか

表7 各クラスタの実行、価値、コスト、心理的負担得点と分散分析結果

	過剰適応群		適応群		過小評価群		非過剰適応群		F 値	多重比較
	(n = 26)①		(n = 20)②		(n = 30)③		(n = 17)④			
	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)		
実行	4.37	(0.75)	4.78	(0.56)	4.35	(1.02)	4.90	(0.87)	2.45*	n. s.
価値	3.26	(0.65)	3.43	(0.73)	3.03	(0.74)	2.75	(0.66)	3.37**	②>④**
コスト	3.89	(0.76)	3.32	(0.55)	3.18	(0.98)	2.75	(0.66)	7.69	①>③, ④***

心理的負担	3.74	(0.73)	3.15	(0.61)	3.18	(0.76)	2.71	(0.70)	3.87	①>②, ③, ④
									***	**

* $p < .10$, ** $p < .05$, *** $p < .01$

ったと考えられる。そのため「実行」は過剰適応の程度にそれほど影響を受けなかったと考えられる。そのため「実行」は過剰適応の程度にそれほど影響を受けなかったと考えられる。一方で「コスト」「負担」では過剰適応群が他の群よりも得点が高く、他者の意向よりも自分の気持ちを通す行動を起こすことに変化を感じ、相手に対しても申し訳なさを感じていることが明らかとなった。このことから過剰適応傾向の程度によって非過剰適応行動をとることに対する考え方が異なる可能性が示唆され、過剰適応者は非過剰適応行動をとることで相手に迷惑をかけるのではないかと過剰に考え、他者の気持ちを大切にすあまり自分の気持ちを優先させることに申し訳なさを感じるという過剰適応の特徴が結果に現れたといえる。また「実行」得点において明確な差が現れなかったという結果は過剰適応者が一見、自分の意志に沿った行動をとっているように見えても、内面では負担感を強く感じているということを示しており、行動レベルで適応状態を判断するのではなく内的な適応状態を把握することの重要性が改めて確認されたといえる。

研究Ⅲ

目的

異なる解釈レベルに関する作業を行うことによって、過剰適応者の社会的判断が影響を受けるかを検討する。

仮説

過剰適応者の中でも、高次解釈をした者は低次解釈をした者よりも非過剰適応傾向に近い社会的判断を行うと予想できる。つまり、過剰適応場面において「実行」得点を高く「価値」「コスト」「心理的負担」得点を低く評価すると考えられる。

方法

実験参加者 信州大学生 72名 (男性 24名, 女性 48名, 平均年齢 21.6歳, 標準偏差

1.53) が実験に参加した。

材料

過剰適応尺度 研究 I, II で用いた石津(2006)の尺度を用いた。

過剰適応場面 研究 II で作成した場面を用いた。

解釈レベルの操作課題 原田ら(2013)の操作手続きに則り、低次解釈、高次解釈に操作する課題を行った。操作課題では「なぜ健康を維持・改善するのか」という問いに対し、高次解釈群は「なぜその行動を行うのか(Why)」を考えさせ、参加者は why?→「 」 why?→「 」 why?→「 」 why?→「 」と垂直線上に並ぶ空欄に下から順に 4 文を記述した。低次解釈群では、「どうやって健康を維持・改善するか」という問いに対し「どのようにその行動を行うのか(How)」を考えさせ、参加者は how?→「 」 how?→「 」 how?→「 」 how?→「 」と垂直線上に並ぶ空欄に上から順に 4 文を記述した。

手続き

質問紙を用いて調査を行った。質問紙は「思考の柔軟性と社会的判断の関係」を調査するものとして 3 部構成で行い、1~20 名までの小集団で実施した。初めに過剰適応尺度への回答を求め、次に解釈レベルの操作を「思考課題」と称して実施した。最後に過剰適応場面への回答を求め終了とした。

結果

過剰適応傾向の分類

過剰適応傾向の分類をするために過剰適応尺度の各下位尺度を用いて Ward 法によるクラスタ分析を行い、4 つのクラスタによる分類を採用した。各クラスタの特徴を表 8 に示す。

表 8 クラスタごとの過剰適応下位尺度の平均値と標準偏差

下位尺度名	CL1 (n = 45)		CL2 (n = 28)		CL3 (n = 34)		CL4 (n = 4)	
	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)
他者配慮	3.01	(0.52)	3.79	(0.34)	3.89	(0.45)	2.88	(0.60)
期待に沿う努力	2.81	(0.77)	3.17	(0.53)	3.32	(0.66)	2.23	(0.44)
よく思われたい欲求	3.91	(0.65)	4.01	(0.48)	3.99	(0.43)	2.84	(0.61)
自己抑制	2.35	(0.65)	4.01	(0.35)	3.33	(0.53)	3.14	(0.68)
自己不全感	2.38	(0.57)	4.01	(0.37)	3.11	(0.51)	4.03	(0.58)

クラスタ 1 は「よく思われたい欲求」が平均程度を保っているものの、その他の下位尺度は平均より低く過剰適応傾向が低いと考えられたため「非過剰適応群」とした。クラスタ 2 は、過剰適応各下位尺度がすべて平均より高く特に内的側面が平均より高いことから心理的負担を強く感じており過剰適応傾向が高いと考えられたため「過剰適応群」とした。

クラスタ 3 は、外的側面が平均よりやや高いが内的側面が平均程度を保っており心理的には安定していると考えられたため、「適応群」とした。クラスタ 4 は、「自己不全感」以外の下位尺度は平均を下回っており「自己不全感」のみ極端に高く他者と関わることに消極的で、そのような自己を否定的に捉えていると考えられたため「消極的否定群」とした。

解釈レベルの操作チェック

高次/低次解釈の操作チェックを行うため、Fujita et al.(2006)に従い操作課題で記述させた 4 文についてコーディングを行った。一つ前の記述より上位の目標が記述（高次に解釈）されていれば“+1”，下位の手段が記述（低次に解釈）されていれば“-1”，どちらにも当てはまらない場合は“0”となるようにコーディングを行った。

高次/低次解釈群のコーディングの得点の平均値に差があるかを検討するため t 検定を行った結果、高次解釈群 ($M = 2.89$) と低次解釈群 ($M = -3.75$) との間の差が有意だった(両側検定: $t(70) = 35.40, p < .001, d = 8.33$)。よって高次解釈群は低次解釈群よりもより高次の記述文を生成したことが確認できた。

過剰適応者における解釈レベルの影響

過剰適応群において、解釈レベルの違いによって「実行」「価値」「コスト」「心理的負担」得点の平均値が異なるかどうかを検討するために t 検定を行った結果、「実行」得点において高次解釈群と低次解釈群との間の差が 10%水準で有意だった(両側検定: $t(18) = 1.84, p = .082, d = 0.82$)。「価値」「コスト」「心理的負担」得点において高次解釈群と低次解釈群との間の差は有意ではなかった(「価値」: 両側検定: $t(18) = 1.25, p = .229, d = 0.56$, 「コスト」: 両側検定: $t(18) = 1.00, p = .329, d = 0.45$, 「心理的負担」: 両側検定: $t(18) = 1.56, p = .135, d = 0.71$)。したがって、過剰適応群において高次解釈群の方が非過剰適応行動をとりやすいといえる (表 9)。

表 9 過剰適応群における解釈レベルごとの場面への評価得点

	高次解釈群 (n = 11)		低次解釈群 (n = 9)		t 値
	M	(SD)	M	(SD)	
実行	4.59	(0.85)	3.92	(0.77)	1.84*
価値	3.18	(0.87)	3.58	(0.45)	1.25
コスト	4.25	(0.96)	3.86	(0.72)	1.00
心理的負担	3.70	(0.88)	4.25	(0.63)	1.56

* $p < .10$

過剰適応傾向のその他の群における解釈レベルの影響

過剰適応傾向タイプの非過剰適応群、適応群において、解釈レベルの違いによって「実行」「価値」「コスト」「心理的負担」得点の平均値が異なるかどうかを検討するため t 検定

を行った。「消極的否定群」についてはデータ数が 5 と少なかったため分析対象から除外した。

非過剰適応群における「実行」「価値」「コスト」「心理的負担」得点についての t 検定の結果、全ての得点において高次解釈群と低次解釈群との間の差は有意ではなかった(「実行」：両側検定: $t(18) = 0.23, p = .818, d = 0.09$, 「価値」：両側検定: $t(18) = 0.12, p = .912, d = 0.05$, 「コスト」：両側検定: $t(18) = 0.49, p = .630, d = 0.22$, 「心理的負担」：両側検定: $t(18) = 0.65, p = .527, d = 0.30$) (表 10)。

適応群における「実行」「価値」「コスト」「心理的負担」得点についての t 検定の結果、全ての得点において高次解釈群と低次解釈群との間の差は有意ではなかった(「実行」：両側検定: $t(25) = 0.50, p = .624, d = 0.19$, 「価値」：両側検定: $t(25) = 0.66, p = .516, d = 0.25$, 「コスト」：両側検定: $t(25) = 0.73, p = .470, d = 0.29$, 「心理的負担」：両側検定: $t(25) = 0.87, p = .395, d = 0.33$) (表 11)。したがって、非過剰適応群、適応群においては解釈レベルによる影響がなかったといえる。

表 10 非過剰適応群における解釈レベルごとの場面への評価得点

	高次解釈群 (n = 11)		低次解釈群 (n = 9)		t 値
	M	(SD)	M	(SD)	
実行	4.86	(0.48)	4.81	(0.63)	0.23
価値	3.14	(0.70)	3.17	(0.45)	0.12
コスト	2.98	(0.58)	3.14	(0.89)	0.49
心理的負担	2.84	(0.55)	3.03	(0.74)	0.65

表 11 適応群における解釈レベルごとの場面への評価得点

	高次解釈群 (n = 12)		低次解釈群 (n = 15)		t 値
	M	(SD)	M	(SD)	
実行	4.58	(0.92)	4.73	(0.65)	0.50
価値	2.94	(0.64)	3.13	(0.85)	0.66
コスト	3.21	(0.91)	3.47	(0.91)	0.73
心理的負担	3.15	(0.79)	3.47	(1.07)	0.87

考察

過剰適応者において、高次解釈の効果を「実行」において確認することができた。つまり、過剰適応者の他者を配慮し自己を犠牲にする行動が変化することが明らかとなった。「実行」において解釈レベルの効果が現れた要因として「実行」「価値」「コスト」「心理的

負担」を評価する際の思考状態が異なることが挙げられる。「実行」は他者の意向に沿った行動をとる過剰適応行動と自分の意志に沿って行動する非過剰適応行動のどちらの行動をとりやすいかという評価を行う。行動はその場での素早い反応が求められ直観的な判断になりやすいと思われ、高次レベルの認知・思考状態が反映されやすかったと考えられる。一方、行動の重要性を問う「価値」や行動を起こすことの大変さを問う「コスト」、行動することで相手に対しどのように感じるかを問う「心理的負担」はその行動について深く考えることが求められ、高次レベルの認知・思考状態の効果が現れにくかったと考えられる。原田ら(2013)は、個人の中で安定している考えは認知・思考状態の変化に影響を受けにくい可能性を示唆している。過剰適応者の自己を犠牲にしてまで他者の期待に応えようとする傾向はこれまでの適応スタイルとして根付いている可能性が高く、より深い認知に介入することが必要であると考えられる。

総合考察

過剰適応傾向と精神的健康について

過剰適応傾向と精神的健康の関係について検討した結果、過剰適応群は他の群と同等の居心地の良さを感じている一方で、ストレスを強く感じていることが明らかとなった。これらの結果は、先行研究を支持する結果であり周囲との関係性など外的な適応を重視するあまり内的適応が損なわれているという過剰適応の特徴を表すものとなった。このことから、過剰適応者の外的適応行動が周囲との関係性を良好にするためにも作用していることが過剰適応行動を変容させることを難しくさせていると考えられる。また、過剰適応者の中でも、対人関係において自己主張をし、他者と自分を同等に扱えるようになりたいと志向する者の方がストレスを強く感じていることが明らかとなり、本来は自分らしく生きたいと思っている反面、他者を気遣いすぎてしまう者は内的な葛藤もより大きくなると考えられる。これまでの研究では、過剰適応者とその他の群（適応群、非過剰適応群など）との比較から過剰適応者の様態を捉えようとする研究が多くみられたが、本研究より過剰適応群の中でも理想自己に違いがあり、その要因が精神的健康に影響を及ぼすことが明らかになった。今後は、過剰適応群の中でもどのような要因が精神的健康に影響を与えるのかといった視点を持つことでより過剰適応についての知見が深められると考えられる。

過剰適応者における高次解釈の影響

本研究では、過剰適応者が高次解釈をすることによって自分の意思に沿った行動をとりやすくなることが明らかとなり、高次解釈をすることで過剰適応者の外的適応行動を変化させることができる可能性を示した。本研究での高次解釈の操作は簡易的かつプライミング的な操作であったにも関わらず効果が現れたことから、実際の臨床場面においては、過剰適応行動に焦点を当てて言語化していくことでより深い認知にまで介入することによって、本研究で効果が現れなかった心理的負担などの内的な部分における効果も期待できると考

えられる。一方、本研究において「実行」のみ高次解釈の効果が現れたことに関して留意しなければならない点もある。益子(2008)は、過剰適応者の外的適応行動が他者からの承認を獲得し自己を防衛する機能を果たしていることを示唆している。また石津・安保(2008)は、過剰適応者の外的適応行動が学校適応感と正の相関があることを示している。これらの要因を踏まえ、益子(2013)は過剰適応者の外的適応行動を低減させることには慎重にならなければならないと述べている。よって、過剰適応者への適切な支援のためには高次解釈をただ活性化させるだけでは不完全な可能性がある。過剰適応者が「なぜ外的適応行動をとってしまうのか」という当人の考え方や気持ちまで深く扱うことで、行動変容に際しての心理的負担も緩和できると予想できる。安易に行動変容を求め、解釈レベルによる効果を期待するのではなく、過剰適応者の内的適応とのバランスに注意する必要があるだろう。

今後の課題

今後の課題を2点あげる。第一に、過剰適応者のデータ数の少なさである。本研究では無作為に参加者を募りその中から過剰適応者を抽出する形をとったため、過剰適応者として対象となる参加者が20名程度に絞られた。今後は、データ数を増やすことで過剰適応者の様態や高次解釈の効果についてより一般化できるようにしていくことが必要である。

第二に、本研究においては対象が大学生に限定されている点である。過剰適応は小学生や中学生の段階から報告されておりその特徴は幅広い年代において見られるものである。一方、本研究で注目した解釈レベルは、思考・認知を変容させるという介入法であり、ある程度の知的水準が求められる可能性も考えられる。高次解釈があらゆる年代に適用できるものであるのかという点についても検討が必要である。

引用文献

- Fujita, K., Trope, Y., Liberman, N., & Levin-Sagi, M. (2006). Construal levels and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, **90**, 351-367.
- 原田知佳・吉澤寛之・吉田俊和 (2008). 社会的自己制御(Social Self-Regulation)尺度の作成—妥当性の検討および行動抑制/行動接近システム・実行注意制御との関連— パーソナリティ研究, **17**, 82-94.
- 原田知佳・土屋耕治・吉田俊和 (2013). 社会的自己制御における高次/低次解釈と熟慮的/遂行的マインドセットの効果 社会心理学研究, **29**, 32-39.
- 今津芳恵・村上正人・小林恵・松野俊夫・椎原康史・石原慶子・城佳子・児玉昌久 (2006). ストレスチェックリスト・ショートフォームの作成—信頼性・妥当性の検討— 心身医学, **46**, 301-308.
- 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**, 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**, 3-31.
- 石津憲一郎 (2013). 中学生の自己概念と過剰適応(2): 2つの視点からみた現実自己と理
想自己の差異と学校適応 富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要, **7**, 1-5.
- 大久保智生 (2005). 青年の学校への適応感とその規定要因—青年期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.
- 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**, 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**, 69-76.
- 益子洋人 (2013). 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・対立回避的行動」と「本来感」から捉えて—— 教育心理学研究,
61, 133-145.
- Trope, Y. & Liberman, N. (2003). Temporal construal. *Psychological Review*, **110**, 403-
421.
- 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.