

青年期から成人期の責任感型過剰適応における 主観的幸福感

上野直輝

Subjective Well-being in responsible over-adaptation from adolescence to adulthood

Naoki UENO

Key words: Responsible over-adaptation, Subjective Well-being, Cluster analysis

キーワード：責任型過剰適応、主観的幸福感、クラスター分析

問題と目的

過剰適応

過剰適応とは、文字通り適応のいきすぎた状態であり、うまく適応できない状態を表す不適応とともに、適応の異常として考えられている(宮本, 1989)。1970年代後半から取り上げられるようになり、当初は青年期後期から成人期前期にかけての社会適応・職場適応上の問題として取り上げられた(福島, 1981)。この頃、オイルショックによる高度経済成長の終わりから、労働時間が減らせない状況など労働環境の変化が見られた。その環境にあって、組織と個人の関係性によって過剰に仕事を頑張る、すなわち適応しようとする人が心身症という形で問題を生じるようになった。

このような過剰適応に関する考察は、その後、児童期・青年期においても取り上げられるようになった。過剰適応のような特徴を持つ子どもは、一見周囲に適応できた「よい子」として捉えられる。しかし、このように過剰適応として

取り上げられる以前から、「よい子」であることが単純にその子が適応的に、発達的に良いわけではなく、大人の都合にとっての「よい子」であることがしばしば指摘されている。河合(1996)は、青年期に様々な心の問題を呈する子どもは、幼い頃から「よい子」であったことが多いとして問題視している。幼い頃から過剰に「よい子」として適応し続けた結果、心の問題という不適応を生じていると考えられる。

以上のように、過剰適応は広い年代にわたって、その状態像や結果として生じる不適応などが問題として取り上げられてきた。しかしながら、「過剰適応」を心理学的概念として捉える上でのメカニズムや問題点が研究者によって異なり、未だ明確にはなっていない部分が大いにある。そのため、各場面で見られる過剰適応問題を理解する上では、そのメカニズムを明らかにすることは急務であると考えられる。

過去の研究における過剰適応の定義としては、先述の宮本(1989)を筆頭にいくつか示されている。桑山(2003)は、先述した「よい子」問

題を取り上げ、社会的・文化的環境に対する適応である外的適応が過剰であるが故に、幸福感・満足感を満たし心的状態が安定しているかに関する内的適応が困難に陥っている状態を過剰適応とした。石津（2006）では、「両親や友人、教師といった他者から期待されている役割・行為に対し、自分の気持ちは後回しにしてでもそれらに応えようとする傾向」を過剰適応と定義した。これらの捉え方は、適応を外的と内的に分ける北村（1965）の理論を基にしている。その上で、内的不適応によって外的適応行動が過剰になってしまうという一方向性によって生じる状態が過剰適応であると捉えられている（石津・安保，2009）。

しかし、その後の研究においては、過剰な外的適応行動が内的不適応を予測するという逆の方向性も指摘されるようになった（益子，2013；風間，2015；日瀨，2016）。筆者も同じ立場で、「過剰な外的適応行動が内的不適応を引き起こす」という要素を項目化した（項目例：人の言う通りばかり行動している自分が嫌になる。）新たな過剰適応尺度を作成した（上野・串崎，2023）。

責任感型過剰適応

先で取り上げた上野・串崎（2023）の新たな過剰適応尺度とは、4度の調査を経て作成された責任感型過剰適応尺度のことを指す。従来の過剰適応では、自分の欲求や感情を抑える「自己抑制」的な側面が強調されていた。一方、責任感型過剰適応では、より積極的な適応行動の姿勢を強調しており、結果として自分のことを後回しにするという「弊害」が生じていると捉えている。先の過剰な外的適応行動が内的不適応を引き起こすという要素についても弊害として捉えている。逆に言えば、弊害さえ感じなければ、積極的な適応行動は文字通り、適応的なものであると捉えられる。

上野（未発表）によれば、責任感型過剰適応

尺度と自尊感情（本来感）の関連について、外的な適応行動とその弊害と違いが見られた。外的な適応行動は自尊感情と無相間であるにも関わらず、弊害と自尊感情では負の相関を示した。つまり、適応行動そのものは自尊感情を低下させるとは限らず、その適応行動によって弊害が生じている、もしくは感じているか否かが自尊感情の低下につながっていると考えられる。実際、同研究において、クラスター分析で得られた外的な適応行動の側面が高く弊害の低い適応的な群と、いずれの側面も高い責任感型過剰適応群との間で自尊感情に有意な差が示されている。

以上のように、責任感型過剰適応という新たな過剰適応について、積極的な適応行動とそれによる弊害という側面から検討が進められている。しかしながら、そのメカニズムを明らかにする上では課題も多く残されている。本研究では、その中でも責任感型過剰適応がこれまでの過剰適応と同様に不適応な状態にあるのかについて検討することを目的とする。

過剰適応における主観的幸福感

責任感型過剰適応における不適応を明らかにするため、本研究では主観的幸福感（Subjective Well-being）を取り上げる。主観的幸福感とは、その名称の通り、個々人の幸福感（Well-being）を主観的な評価で表現するために用いられる包括的な用語である（Diener & Ryan, 2009）。主観的幸福感の評価には、人生に対する満足感や感情反応、健康などあらゆる観点が含まれるとされている（Diener & Ryan, 2009）。その傾向の測定には質問紙が多く用いられ、他の指標との関連が検討されてきた。

主観的幸福感と過剰適応との関連については、浅井（2014）が大学生を対象に検討している。これによれば、過剰適応の内的側面（自己抑制・自己不全感）が過去・現在・未来の時系列に関わらず、主観的幸福感を低下させることが明らかとなっている。また、外的側面（他者配慮・

期待に沿う努力・人からよく思われたい欲求)については、女性においてのみ未来の主観的幸福感を高めることが示されたが、それ以外の影響については認められなかった。つまり、従来の過剰適応における自己抑制的な態度と自尊心の低さが主観的幸福感を低めており、それを補うような外的側面による肯定的な影響もほぼないため、全体として過剰適応の主観的幸福感の低さにつながっていると考えられる。

しかし、先の研究について、筆者の適応行動による弊害という視点を踏まえて考えると、外的側面から主観的幸福感への肯定的な影響も存在する可能性がある。すなわち、適応行動そのものは主観的幸福感を高めるかも知れないが、弊害を感じてしまうことでその適応行動の肯定的な影響が打ち消されてしまっていると考えられる。逆に、弊害を感じていない人にとっては外的側面のような他者志向的な行動は主観的幸福感を高める可能性があると言える（岩野他, 2015; 大隈・山根, 2016）。

これまでの議論を踏まえると、責任感型過剰適応における主観的幸福感について以下のことが想定される。1つ目は、責任感型過剰適応が過剰適応であるならば、それ以外の人と比べて相対的に主観的幸福感は低いと考えられる点である。これは尺度の妥当性の問題でもあり、これが検証されることで、責任感型過剰適応を過剰適応として捉えることができる。2つ目は、外的な適応行動は主観的幸福感を高めるが、弊害を感じるか否かでその評価が変わると考えられる点である。これは、外的な適応行動への意識が高くとも過剰適応にはなっていない人の存在を明らかにすることにもつながると考える。

目的と仮説

以上を踏まえ本研究では、責任感型過剰適応における不適応の問題を明らかにする一環として、責任感型過剰適応における主観的幸福感について検討することを目的とする。仮説は、以

下の3点である。①責任感型過剰適応尺度の下の3点である。①責任感型過剰適応尺度の下位尺度がいずれも高い責任感型過剰適応群は他の群と比較して主観的幸福感が低い、②責任感型過剰適応尺度における外的な適応行動に関する因子が高いほど主観的幸福感も高い、③責任感型過剰適応尺度における弊害に関する因子が高いほど主観的幸福感は低い。

方法

調査参加者

アイブリッジ株式会社にモニターとして登録する10代後半から20代の500名（男性250名・女性250名）が回答した。

手続き

調査時期は、2023年1月であった。オンラインの回答フォーム（Freeasy）に質問項目をアップロードし、参加者が自発的にアクセスする形で実施した。調査題目は「対人関係における態度と自身の感覚に関するアンケート」とし、最初に研究目的や倫理的配慮、研究参加への同意に関する文章（*）を読み、同意した人のみが次へ進んだ。回答の所要時間は約10分であった。なお、年齢や性別については、モニターの基本情報として登録されており、回答とともに自動的にそれらのデータが得られるようになっている。

自己報告式の調査において、参加者の3～9%が非常に不注意で質問の指示に従っておらず、データの信憑性を低下させていることが示唆されている（Maniaci & Rogge, 2014）。本研究では、Maniaci & Rogge (2014) の Directed Questions Scale に倣って、回答フォームにダミー項目を挿入した。web上に投稿された回答フォームは、1ページにつき1尺度が割り当てられている。その各ページに「この項目では必ず“3”をチェックしてください。」「この項目では必ず“1”をチェックしてください。」という項

目を1つずつ挿入した。回答を収集したのち、上記の項目に異なる回答のあったデータについては、不良回答として分析には用いないこととした。なお、本研究については、筆者所属機関の倫理審査委員会に申請し承認を受けた（審査番号：303）。

* 調査参加の説明と同意の文章

本調査は、対人関係における態度や自身の性格について心理学的に検討することを目的としています。本調査へのご協力は任意であり、回答途中で中止していただくこともできます。数値は集団として統計的に処理され、個人の回答は実施者に特定されません。データも適切に管理されます。集計結果は心理学の論文等で発表され、それ以外の使用はありません。以上の説明と研究への参加に同意いただけた場合にのみ、以下のボタンを押して、質問に進んでください。調査に関する質問や情報開示のご希望がございましたら以下連絡先までご連絡ください。

調査実施者：関西大学大学院心理学研究科心理学専攻 D1 生上野直輝

E-mail : k062832 @ kansai-u.ac.jp

質問紙

(a) 責任感型過剰適応 上野・申崎 (2023) の調査4で作成された責任感型過剰適応尺度を使用した。責任感的集団配慮5項目、期待に沿う行動7項目、過剰適応弊害6項目の3因子、計18項目で構成されている。「1=全くあてはまらない」、2~4 (数字のみ)、「5=非常によくあてはまる」の5件法で回答してもらった。

(b) 主観的幸福感 寺崎・綱島・西村 (1999) の人生に対する満足感尺度を使用した。現在満足8項目、過去満足8項目、未来希望8項目の3因子、計24項目で構成されている。なお、各因子には4項目ずつ逆転項目が設定されている。「4=完全に一致する」、3・2 (数字のみ)、「1=全く一致しない」の4件法で回答してもらった。

分析方法

分析は、統計分析ソフトウェア RStudio (Version 1.4.1717) で行なった。逆転項目については、逆転処理を行なった上で分析した。各分析について、まず、各尺度の因子構造を確認するための確認的因子分析に lavaan パッケージを用いた。以降の分析に用いる尺度得点の平均値と標準偏差の算出には psych パッケージを用いた。責任感型過剰適応の各因子と人生に対する満足感との関連を検討するためのピアソンの積率相関係数の算出についても psych パッケージを用いた。責任感型過剰適応尺度3因子の各得点の高低による分類を行なうためのクラスター分析には stats パッケージを用いた。クラスター分析で得られた責任感型過剰適応の特徴を持つ群とそれ以外の群の人生に対する満足感を比較するための1要因参加者間計画の分散分析には anovakun 関数 (井関, 2021) を用いた。

結果

分析対象者の選定

手続きを元に、ダミー項目に指示通りでない回答をした調査参加者を分析対象から除外した。その結果、分析対象となったのは356名 (男性170名、女性186名) で、平均年齢は24.33歳 ($SD=3.65$) であった。以下の分析については、この356名のデータを用いて行なった。

各尺度の因子構造の確認と信頼性

まず、上野・申崎 (2023) の責任感型過剰適応尺度について、3因子構造に対する確認的因子分析を共分散構造分析を用いて行なった。結果は、適合度指標が $CFI=.890$, $TLI=.873$, $RMSEA=.089$, $SRMR=.075$ と3因子のモデルとして概ね妥当な値が示された。また、クロンバックの α 係数は、3因子全てで $\alpha=.80$ 以上の十分な値を示した。よって、3因子としてそれ

それに該当する全ての項目を採用した。

次に、寺崎・綱島・西村（1999）の人生に対する満足感尺度についても、3因子構造に対する確認的因子分析を共分散構造分析を用いて行なった。結果は、適合度指標がCFI = .693, TLI = .660, RMSEA = .127, SRMR = .107と3因子のモデルとして十分な値が示されなかった。そこで、本尺度について探索的因子分析による新たな因子構造の発見を試みた。RStudioによる分析には、psychパッケージとGPArotationパッケージを用いた。因子数はMAP基準及び平行分析では4因子、BIC基準から5因子が妥当であるとされた。総合的に判断して4因子と解釈し、最小残差法、プロマックス回転による探索的因子分析を行なった。その結果、複数の因子に絶対値0.35以上の因子負荷量を示す項目がいくつか見つかった（Table 1）。以降、基準を満たしていない項目を削除しながら同様の方法で探索的因子分析を繰り返した。最終的には5度目の分析において、3因子14項目が抽出され、いずれの項目も絶対値0.35をこえる因子負荷量と0.30をこえる共通性を示し、因子間で絶対値0.35以上が重複する項目もなかった（Table 2）。第1因子は、過去・現在の時期に関する人生の満足感を尋ねる内容で構成されており、逆転項目を含まないことから、「過去・現在満足」と命名した。第2因子は、元の尺度における現在満足の2項目と未来希望の1項目で構成されているが、未来希望の1項目は、その内容が現在の状態を評価しているとも読み取れる。さらに、全項目が逆転項目であることから「現在満足（逆転）」と命名した。第3因子は、元の尺度における過去満足の2項目と現在満足の1項目で構成されているが、現在満足の1項目は、これまでの人生を振り返って評価する内容とも読み取れる。また、第2因子と同様に全項目が逆転項目であることから「過去満足（逆転）」と命名した。

人生に対する満足感尺度について、第2、第

Table 1
人生に対する満足感尺度の因子分析結果（1回目）

項目	1	2	3	4	共通性
第1因子 現在 順調な生活を送っている。	.77	.22	-.04	-.17	.67
今が人生で一番よいときである。	.77	.10	-.06	-.15	.55
私の人生は幸運な方である。	.70	.06	.10	-.02	.59
過去を振り返ったとき、満足できる。	.69	-.23	.31	.01	.60
人生はすばらしいと思う。	.67	-.02	.00	.25	.62
現在の生活に満足している。	.66	.13	.13	-.11	.57
これまで、望んだことはほとんどかなえられてきた。	.63	-.14	.20	-.04	.45
将来に希望がもてる。	.63	-.17	.08	.40	.69
これから先、楽しいことがあるだろう。	.62	.18	-.18	.25	.59
以前より物事がよく思えるようになった。	.61	.20	-.29	.12	.44
私の人生は順調であった。	.60	-.09	.32	-.14	.50
第2因子 今が人生で一番悪いときである。	.06	.82	-.08	-.14	.58
現在 困難な生活を送っている。	.08	.71	.11	-.11	.61
私の人生は悪い方へ向かっている。	.11	.60	.11	.07	.58
これから先、楽しいことなどない。	-.09	.53	.08	.33	.54
第3因子 過去を振り返ったとき不満を感じる。	.08	-.10	.67	.04	.45
私の人生は順調でなかった。	.07	.21	.66	-.13	.64
生きることはきびしい。	.05	.11	.52	.11	.45
私の人生は不運な方である。	.03	.35	.46	.10	.61
現在の生活に不満がある。	.12	.36	.43	-.10	.53
これまで望んだことはほとんどかなえられてこなかった。	-.13	.30	.36	.14	.35
第4因子 将来 これとってほしいことはない。	-.23	.03	.14	.74	.55
将来の目標がある。	.35	-.18	-.16	.67	.57
将来に希望がもてない。	-.05	.12	.45	.49	.67

*太字は因子負荷量の絶対値が0.35以上であることを示す。

Table 2
人生に対する満足感尺度の因子分析結果（5回目）

項目	1	2	3	共通性
第1因子 現在 順調な生活を送っている。	.83	.22	-.21	.69
今が人生で一番よいときである。	.80	.12	-.22	.55
私の人生は幸運な方である。	.72	.00	.05	.57
現在の生活に満足している。	.69	.13	-.02	.56
人生はすばらしいと思う。	.69	-.02	.04	.50
過去を振り返ったとき、満足できる。	.68	-.21	.27	.62
これまで、望んだことはほとんどかなえられてきた。	.66	-.11	.11	.46
私の人生は順調であった。	.58	-.09	.23	.49
第2因子 今が人生で一番悪いときである。	-.04	.85	-.07	.63
現在 困難な生活を送っている。	.02	.68	.12	.59
私の人生は悪い方へ向かっている。	.04	.65	.17	.61
第3因子 過去を振り返ったとき不満を感じる。	-.01	-.03	.70	.46
私の人生は順調でなかった。	-.03	.22	.66	.60
生きることはきびしい。	.05	.21	.44	.38

*太字は因子負荷量の絶対値が0.35以上であることを示す。

3因子は全て逆転項目で構成されている。何らかのバイアスが反映された可能性も考えられるが、第1因子との相関が順に $r = .478$, $r = .552$ とある程度高い値を示していることから、第1因子同様に人生に対する満足感を測定していると考えられる。クロンバックの α 係数については、第3因子が $\alpha = .72$ とやや低い値を示したが、概ね信頼性は認められた。以降の分析においては、全因子の合計を人生に対する満足感として、合計得点と各因子得点を用いることとした。

調査参加者の基礎統計量

各尺度について回答者ごとにその得点の平均値を算出し、これを尺度得点とした。責任感型

過剰適応尺度の得点範囲は1～5，人生に対する満足感尺度の得点範囲は1～4であり，得点が高いほどそれぞれ測定される傾向が高いことを示す。各下位尺度についても同様の手続きで尺度得点を算出し，各尺度得点の平均値と標準偏差を算出した（Table 3）。

Table 3
各尺度の α 係数，平均値及び標準偏差

	α	<i>M</i>	<i>SD</i>
責任感型過剰適応		3.27	0.66
責任感的集団配慮	.83	3.31	0.74
期待に沿う行動	.85	3.31	0.74
過剰適応弊害	.89	3.19	0.91
人生に対する満足感		2.39	0.60
過去・現在満足	.90	2.33	0.68
現在満足（逆転）	.82	2.70	0.80
過去満足（逆転）	.72	2.25	0.74

責任感型過剰適応についての因子得点の高低による分類

責任感型過剰適応について，各因子得点の高低から過剰適応状態についての分類を行なうため，Ward法によるクラスター分析を行なった。Figure 1のデンドログラムより，5クラスターに分けられると解釈した。抽出した5クラスターについて，各因子の得点を標準化しグラフにまとめた（Figure 2）。クラスター1（*N*=104）は，いずれの因子も平均よりやや低いことから，責任感型過剰適応ではないと考えられる。クラ

Figure 1
責任感型過剰適応尺度3因子でのクラスター分析結果

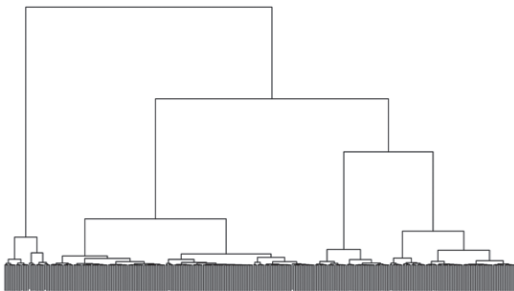
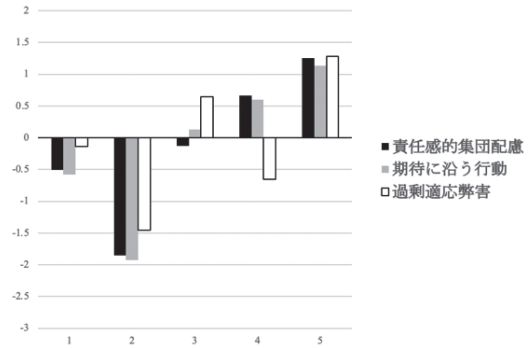


Figure 2
各クラスターの責任感型過剰適応の因子得点の違い



スター2（*N*=32）は，いずれの因子の傾向も平均よりかなり低いことから，責任感型の過剰適応ではない上に適応行動への意識もかなり低いと考えられる。クラスター3（*N*=80）は，外的な適応行動に関する2因子は平均的でありながら過剰適応弊害は相対的に高いことから，適応行動への意識はそれほど高くはないものの，その適応行動による弊害は強く感じていると考えられる。クラスター4（*N*=88）は，外的な適応行動に関する2因子は相対的にやや高く，過剰適応弊害はやや低いことから，適応行動を積極的に行ないつつもそれによる弊害を感じず適応的であることが考えられる。クラスター5（*N*=52）は，いずれの因子の傾向も平均より高いことから，外的な適応行動を強く積極的に行ないながらもそれによる弊害を感じているような責任感型の過剰適応状態であると考えられる。以上の解釈から，順に非過剰適応群，非適応行動群，社会生活疲労群，適応群，責任感型過剰適応群と命名した。それぞれの責任感型過剰適応尺度の各因子得点の平均値と標準偏差についてTable 4にまとめた。

主観的幸福感のクラスター間比較

次に，人生に対する満足感について，先のクラスター分析で得られた5群間の違いを比較するため1要因参加者間計画の分散分析を行なっ

Table 4
クラスターごとの平均値と標準偏差

	非過剰適応群 (N=104)		非適応行動群 (N=32)		社会生活疲労群 (N=80)		適応群 (N=88)		責任感型 過剰適応群 (N=52)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
責任感型過剰適応	2.95	0.17	1.89	0.48	3.48	0.20	3.38	0.34	4.24	0.31
責任感的集団配慮	2.93	0.36	1.93	0.70	3.21	0.28	3.79	0.37	4.23	0.4
期待に沿う行動	2.88	0.31	1.89	0.65	3.41	0.28	3.75	0.43	4.13	0.45
過剰適応弊害	3.06	0.39	1.86	0.78	3.79	0.44	2.60	0.74	4.36	0.41

た。まず、人生に対する満足感について、群間の有意差が認められたため ($F(4, 351) = 9.57, p < .001, \eta^2 = .098$), Bonferroni 法による多重比較の検定を行なった (Table 5)。その結果、適応群が非過剰適応群 ($t(351) = 4.69, adj.p < .001, r = .243$), 非適応行動群 ($t(351) = 3.38, adj.p = .005, r = .178$), 社会生活疲労群 ($t(351) = 5.32, adj.p < .001, r = .273$), 責任感型過剰適応群 ($t(351) = 4.59, adj.p < .001, r = .238$) よりも有意に高いことが示された。次に、過去・現在満足についても、群間の有意差が認められたため ($F(4, 351) = 7.47, p < .001, \eta^2 = .078$), Bonferroni 法による多重比較の検定を行なった (Table 6)。その結果、適応群が非過剰適応群 ($t(351) = 4.01, adj.p < .001, r = .209$), 非適応行動群 ($t(351) = 4.61, adj.p < .001, r = .239$), 社会生活疲労群 ($t(351) = 4.00, adj.p < .001, r = .209$) よりも有意に高いことが示された。現在満足 (逆転) についても、群間の有意差が認められたため ($F(4, 351) = 14.40, p < .001, \eta^2 = .141$), Bonferroni 法による多重比較の検定を行なった (Table 7)。その結果、適応群が非過剰適応群 ($t(351) = 5.61, adj.p < .001, r = .287$), 社会生活疲労群 ($t(351) = 6.14, adj.p < .001, r = .311$), 責任感型過剰適応群 ($t(351) = 5.82, adj.p < .001, r = .297$) よりも有意に高いことが示された。また、非適応行動群については社会生活疲労群 ($t(351) = 3.04, adj.p = .015, r = .160$), 責任感型過剰適応群 ($t(351) = 3.14, adj.p = .013, r =$

.166) よりも有意に高いことが示された。最後に、過去満足 (逆転) についても、群間の有意差が認められたため ($F(4, 351) = 8.55, p < .001, \eta^2 = .089$), Bonferroni 法による多重比較の検定を行なった (Table 8)。その結果、適応群が社会生活疲労群 ($t(351) = 3.93, adj.p < .001, r = .205$), 責任感型過剰適応群 ($t(351) = 4.92, adj.p < .001, r = .254$) よりも有意に高いことが示され、非適応行動群についても同様に社会生活疲労群 ($t(351) = 2.97, adj.p = .019, r = .157$), 責任感型過剰適応群 ($t(351) = 3.90, adj.p < .001, r = .204$) よりも有意に高いことが示された。さらに、責任感型過剰適応群については、非過剰適応群と比較しても有意に低かった ($t(351) = 3.31, adj.p = .007, r = .174$)。

総合的に見てみると、適応群が他の群と比べて全体的に人生に対する満足感が高かった。責任感型過剰適応に関しては、肯定的な尋ね方による評価は低くはないものの、否定的な尋ね方による過去の人生を低く評価していた。

各尺度間の相関

最後に、各尺度及び各因子間の相関関係についてピアソンの積率相関係数を算出した (Table 9)。特筆すべきこととして、責任感型過剰適応と人生に対する満足感及びその下位尺度との関連がそれぞれ異なっていた。まず、責任感型過剰適応と人生に対する満足感、現在満足 (逆転) では無相間を示した ($r = .018, r = -.129$)。一方で、過去・現在満足とは弱い正の相関、過去

Table 5
各クラスターの人生に対する満足感の平均値と分散分析結果

	①非過剰 適応群 (N=104)	②非適応 行動群 (N=32)	③社会生活 疲労群 (N=80)	④適応群 (N=88)	⑤責任感型 過剰適応群 (N=52)	F 値	η^2	多重比較 (Bonferroni)
人生に対する 満足感	2.33 (0.49)	2.32 (0.74)	2.25 (0.51)	2.72 -0.64	2.26 (0.60)	9.57***	.098	4>1, 2, 3, 5

() は標準偏差を示す。* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Table 6
各クラスターの過去・現在満足度の平均値と分散分析結果

	①非過剰 適応群 (N=104)	②非適応 行動群 (N=32)	③社会生活 疲労群 (N=80)	④適応群 (N=88)	⑤責任感型 過剰適応群 (N=52)	F 値	η^2	多重比較 (Bonferroni)
過去・現在 満足	2.25 (0.55)	2.01 (0.82)	2.23 (0.60)	2.63 (0.68)	2.34 (0.76)	7.47***	.078	4>1, 2, 3

() は標準偏差を示す。* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Table 7
各クラスターの現在満足 (逆転) の平均値と分散分析結果

	①非過剰 適応群 (N=104)	②非適応 行動群 (N=32)	③社会生活 疲労群 (N=80)	④適応群 (N=88)	⑤責任感型 過剰適応群 (N=52)	F 値	η^2	多重比較 (Bonferroni)
現在満足 (逆転)	2.56 (0.63)	2.94 (0.90)	2.46 (0.71)	3.17 (0.75)	2.41 (0.89)	14.40***	.141	4>1, 3, 5 2>3, 5

() は標準偏差を示す。* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Table 8
各クラスターの過去満足 (逆転) の平均値と分散分析結果

	①非過剰 適応群 (N=104)	②非適応 行動群 (N=32)	③社会生活 疲労群 (N=80)	④適応群 (N=88)	⑤責任感型 過剰適応群 (N=52)	F 値	η^2	多重比較 (Bonferroni)
過去満足 (逆転)	2.29 (0.64)	2.51 (0.96)	2.07 (0.59)	2.50 (0.76)	1.89 (0.73)	8.55***	.089	2, 4>3, 5 1>5

() は標準偏差を示す。* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

満足 (逆転) とは弱い負の相関を示した。これらのことから、責任感型過剰適応の傾向が高いほど、肯定的な尋ね方による過去と現在の人生満足感の評価は高くなる一方で、否定的な尋ね方による過去の人生満足感の評価は低くなると言える。

さらに、責任感型過剰適応の下位尺度につい

て、人生に対する満足感との関連に違いが見られた。責任的集団配慮と期待に沿う行動の外的な適応行動に関する2因子は、人生に対する満足感と弱い正の相関を示している ($r = .222$, $r = .206$)。しかし、過剰適応弊害については人生に対する満足感と中程度の負の相関を示した。このことから、外的な適応行動の高さは人生に

Table 9
各尺度間の相関係数（N=356）

	2	3	4	5	6	7	8
1. 責任感型過剰適応	.859***	.876***	.753***	.018	.172**	-.129	-.214***
2. 責任感的集団配慮		.832***	.391***	.222***	.328***	.073	-.035
3. 期待に沿う行動			.385***	.206***	.314***	.070	-.058
4. 過剰適応弊害				-.307***	-.147*	-.395***	-.385***
5. 人生に対する満足感					.920***	.736***	.773***
6. 過去・現在満足						.478***	.552***
7. 現在満足（逆転）							.557***
8. 過去満足（逆転）							

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

対する満足感の高さにもつながる一方で、適応行動による弊害を感じてしまうことで満足感の低さにもつながると考えられる。これは先の責任感型過剰適応全体と人生に対する満足感との間で関連が見られなかったことにもつながると考えられる。

また、人生に対する満足感の下位尺度との関連については、逆転項目で構成された因子か否かで異なっていた。まず、責任感型過剰適応の外的な適応行動に関する2因子と過去・現在満足については、中程度の正の相関（ $r = .328$, $r = .314$ ）を示した一方で、現在満足（逆転）及び過去満足（逆転）とは無相関であった（ $r = -.058 \sim r = .073$ ）。つまり、適応行動への意識が高い程、肯定的な表現による過去と現在の評価は高くなる一方で、否定的な表現では評価が高くなるとは言えないと考えられる。過剰適応弊害については、人生に対する満足感のいずれの因子ともに負の関連を示したが、過去・現在満足とでは弱い負の相関にとどまり、残りの2因子については中程度の負の相関を示した。このことから、過剰適応弊害が高いほど、否定的な尋ね方による人生に対する満足感をより低く評価すると考えられる。

考 察

責任感型過剰適応における主観的幸福感

本研究では、責任感型過剰適応の不適応な側面について、主観的幸福感から検討することを目的としていた。まず、責任感型過剰適応尺度3因子の得点の高さから、責任感型過剰適応の分類を試みた。その結果、いずれの因子も高い責任感型過剰適応群に加え、外的な適応行動の2因子が相対的に高く、過剰適応弊害が相対的に低い適応群や逆の傾向の社会生活疲労群などが見出された。責任感型過剰適応群および適応群については、上野・申崎（2023）や上野（未発表）でも同様に見出された群である。また、各標本に占める人数の割合も責任感型過剰適応群では14%～21%、適応群では24%～29%と同程度に集約されている。

次に、この分類によって得られた5群について主観的幸福感の比較を行なった。その結果、適応群がその他の群よりも主観的幸福感の高いことが示された。責任感型過剰適応群については、適応群を除く他の群との有意な差はなかった。よって、仮説①については、一部支持された。

ただし、主観的幸福感の因子ごとに見てみると、責任感型過剰適応における主観的幸福感の特徴が見られた。まず、本研究で用いた主観的

幸福感に関する尺度が逆転項目を多く含んでいたことから、主観的幸福感に関して肯定的な評価と否定的な評価の両側面から検討することができた。肯定的な評価については過去と現在の主観的幸福感を測定した。これについては、適応群と非過剰適応群、非適応行動群、社会生活疲労群との間で差が見られたが、責任感型過剰適応群は、いずれの群とも差が見られなかった。このことから、責任感型過剰適応な人は、過去と現在の主観的幸福感について肯定的に尋ねられた場合には、ある程度高く評価していると考えられる。一方、否定的な評価に関して、現在の主観的幸福感については責任感型過剰適応群において、適応群と非適応行動群とで差が見られた。さらに、過去の主観的幸福感については適応群、非適応行動群に加えて非過剰適応群とも差が見られた。これらのことから、責任型過剰適応な人は、否定的に尋ねられた場合は肯定的に尋ねられた時よりも主観的幸福感を低く評価しており、それは過去の主観的幸福感に関してより顕著であると考えられる。簡潔に言えば、「幸せですか?」と問われるとはっきりと否定はできないが、「人生大変ですか?」と問われるとある程度その通りだと答える傾向にあると言える。

肯定的な尋ね方による評価が低い点については、社会的望ましさの表れが考えられる。浅井(2012)も、過剰適応研究での質問紙法による調査では、過剰適応の「他者からの評価を気にする」という特徴から、社会的望ましさの影響を強く受けるのではないかと考察している。本研究の肯定的な尋ね方でも、社会的望ましさによって主観的幸福感をある程度高く評価したのかもしれない。

反対に、否定的な尋ね方による評価が低いことについては、社会的望ましさの影響を受けない真の評価であると捉えることができる。さらに言えば、責任感型過剰適応における主観的幸福感に関して、社会的に望ましい評価と真の評価によって“不一致”が生じていると考えられ

る。こうした評価の不一致については、Higgins(1987)の「自己不一致理論」がある。これによれば、現実の自己イメージである「現実自己」を評価する際、自己が理想としている「理想自己」、自己が義務として実現していなければならぬと思っている「義務自己」を基準とするが、そこに不一致がある場合に現実自己を基準の自己に近づけようとするという(辻, 1993)。本研究で言えば、責任感型過剰適応における主観的幸福感の評価の違いは、理想自己や義務自己に現実自己を近づけようとした結果と捉えることができる。つまり、現実自己としては幸福感はそれほど高くはないものの、理想・義務自己としてはこれほど適応しようとしているのだからある程度は幸福感を高いと評価したいと考えられる。このような側面は、過剰適応における「一見適応的に見える」という特徴を反映しているとも言えるだろう。

外的な適応行動は主観的幸福感を高めるか

次に、責任感型過剰適応における外的な適応行動に関する側面と過剰適応弊害について、主観的幸福感との関連を検討した。まず、外的な適応行動に関する側面については、その傾向が高いほど全体的な主観的幸福感も高いことが示された。ただし、主観的幸福感との関連は各因子によって異なるものであった。肯定的な尋ね方による現在と過去の主観的幸福感については全体と同様の関連性が見られた一方で、否定的な尋ね方による現在と過去の主観的幸福感については関連性が認められなかった。よって、仮説②については、一部支持された。これまでの考察から責任感型過剰適応における社会的望ましさによる主観的幸福感の高まりはあるかもしれないが、それでも利他的で集団主義的な行動が増えることで主観的幸福感も高まる可能性が示唆されたと言える。この結果は、他者指向的な行動が及ぼす自身へのポジティブな影響を示唆した研究(岩野他, 2015; 大隈・山根, 2016)

と合致するものである。

仮説が支持されなかった否定的な尋ね方による主観的幸福感との関連については、外的な適応行動とリスクの観点から考察する。外的な適応行動を積極的に行なう分、行なわない者に比べれば何らかのリスクを伴うことは容易に想像される。高坂（2016）は、村澤他（2012）を引用し過剰適応傾向のある「リスク回避型モラトリアム」について、「果てなきリスク管理に忠実に従い、過剰なまでにリスク社会に適応しようとする（村澤他，2012，p. 55）」と述べている。つまり、リスクを敏感に感受できるからこそそれを回避もしくは解消しようと適応行動を積極的に行なうと考えられる。そうしたリスク管理の人生を評価する上では、「生きることはきびしい」などと問われた際に完全には否定できないのかもしれない。

以上を踏まえると、外的な適応行動は、その結果として良い方向に向かっていることを前提とすることで主観的幸福感の高さと関連している。ただ、その適応行動を行なう上での何らかのリスクが伴っていることから、そのリスクに対するネガティブな評価が主観的幸福感の高まりにくさにつながると考えられる。その上で、さらに主観的幸福感を低める可能性として次に考察する過剰適応弊害の存在が想定される。

過剰適応弊害については、その傾向が高いほど全体的な主観的幸福感は低いことが示された。また、主観的幸福感の因子ごとに見ても程度の差はあるが、いずれにおいても同様の結果が得られた。よって仮説③は支持された。これは、浅井（2014）の従来の過剰適応に関する内的側面と主観的幸福感の関連と同じ結果であった。過剰適応弊害の中には、自己主張のできなさに関する項目や自尊感情の低下に関する内容も含んでいる。このことから、適応上生じる内的な問題が、主観的幸福感を低めていると考えられる。ただ、本研究の過剰適応弊害については、外的な適応行動の結果として生じるという点で

従来の内的側面とは異なっており、さらに疲労感という新たな問題を取り上げている。そして、外的な適応行動が弊害という形で機能した場合に、間接的に主観的幸福感の低下というネガティブな影響をもたらす可能性を示唆している。これは、外的な適応行動を内的不適応の「リスクファクター」（風間・平石，2018）とする捉え方をさらに裏付けるものである。

本研究では、主観的幸福感に関して、外的な適応行動のポジティブな影響と過剰適応弊害のネガティブな影響が見出された。このそれぞれの影響については、適応群と責任感型過剰適応群の違いからも明らかである。今後、責任感型過剰適応のメカニズムや適応的になるための方法を明らかにする上では、外的な適応行動が弊害として機能してしまう点についてさらなる検討が必要であると考えられる。

本研究のまとめと課題

本研究では、責任感型過剰適応に関する主観的幸福感について新たな知見が得られた。まず、責任感型過剰適応において他の群と比べて主観的幸福感が低いという不適応な側面を見出すことができた。さらに、その主観的幸福感の低さについても「一見適応的に見える」という過剰適応の特徴を示唆する傾向が見られた。これらことから、責任感型過剰適応についても従来と同じように過剰適応として捉える1つの証拠を得ることができたと考えられる。また、責任感型過剰適応における主観的幸福感を低下させる要因として「過剰適応弊害」の存在が見出された。これは、従来の過剰適応における「自己抑制」や「自己不全感」のような内的側面とは異なる側面であり、責任感型という新たな過剰適応の存在をより浮き彫りにする重要な要因である。本研究を通して、従来の過剰適応とは異なる新たな過剰適応のメカニズム解明の一助となることが期待される。

最後に本研究の課題を述べる。1つ目は、反

応バイアスについてである。先の節では、責任感型過剰適応における社会的望ましさを取り上げたが、責任感型過剰適応群における得点の高さ、逆転項目の得点の低さについては黙従反応の可能性もある。田崎・申（2017）によれば、相互独立的・相互依存的いずれの自己観を持つバイカルチャーな人はそうでない人に比べて黙従反応傾向が高いとされている。そして、バイカルチャーの適応性から「リカート尺度を用いて質問項目を評価する際に、項目に否定することを避け異質な主張を受け入れたり、また研究者の求めている回答を察知して「過剰適応」をするなど、状況依存的で場当たりの回答行動を示す可能性（田崎・申，2017，pp. 40）」を示唆した。そういった黙従反応から考えられる過剰適応性も本研究で示唆されたと言えるが、回答の偏りがある可能性にも注意する必要がある、真の主観的幸福感については異なる側面からも検討する必要があると考えられる。本研究で見出された非適応行動群についても同様に、非黙従傾向の可能性があるため、その点も考慮しなければならないだろう。

また、松本他（2022）では、過剰適応な人における過小反応バイアスの存在を明らかにしており、質問紙での得点は低いが過剰適応傾向の高い者がいる可能性を示唆している。つまり、本研究においては、非過剰適応群で全体的に過小評価している可能性、社会生活疲労群で自身の適応行動を過小評価している可能性、適応群においては弊害を過小評価している可能性がある。さらに、適応群で言えば、主観的幸福感の高さすらも適応しているように見せていることになる。質問紙調査の結果を根本から問題視することになるが、こと過剰適応を測定する上では、そのような調査上で生じる過剰適応らしさについても今後は考慮する必要があるかもしれない。

2つ目は、責任感型過剰適応尺度の妥当性についてである。特に従来の過剰適応尺度で測定

される過剰適応との弁別に課題がある。責任感型過剰適応においては、積極的な適応行動を軸としていると想定したが、従来の過剰適応尺度（石津，2006）における自己抑制との正の関連が示されている（上野・串崎，2023）。責任感型過剰適応と従来の過剰適応について、どの程度オーバーラップしているのか検討するためには、従来の過剰適応を用いることも必要であると考えられる。

引用文献

- 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.
- 浅井継悟（2014）. 青年期の過剰適応が主観的幸福感に及ぼす影響 心理学研究, 85, 196-202.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective Well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39, 391-406.
- 福島章（1981）. 過剰適応シンドローム（1）労働法学会報, 32, 16-21.
- 日潟淳子（2016）. 過剰適応の要因から考える過剰適応のタイプと抑うつとの関連—風間論文へのコメント— 青年心理学研究, 28, 43-47.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect *Psychological review*, 94, 319-340.
- 井関龍太（2021）. ANOVA君（version 4.8.6）井関龍太のページ Retrieved March 30, 2023 from <http://riseki.php.xdo-main.jp/index.php?ANOVA君>.
- 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（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.
- 岩野卓・青木俊太郎・堀内聡・黒宮健一・坂野雄二（2015）. ウェルビーイング促進行動目録の開発 行動科学, 54, 23-30.
- 河合温（1996）. 大人により印象を与えようとする子ども 児童心理, 50, 110, 114.
- 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.

- 北村晴朗（1965）. 適応の心理 誠信書房.
- 高坂康雅（2016）. 大学生生活の重点からみた現代青年のモラトリアムの様相:「リスク回避型モラトリアム」の概念提起 発達心理学研究, 27, 221-231.
- 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.
- Maniaci, M. R., & Rogge, R. D.(2014). Caring about carelessness: Participant inattention and its effects on research *Journal of Research in Personality*, 48, 61-83.
- 益子洋人（2013）. 青年期の過剰適応傾向の低減に関する研究: プログラム開発に向けた基礎的研究 明治大学大学院文学研究科 2012 年度博士論文.
- 松本良恵・加納啓太・神信人（2022）. 過剰適応傾向の高い人々が持つ反応バイアス 淑徳大学大学院総合福祉研究科研究紀要, 29, 87-107.
- 宮本忠雄（1989）. 過剰適応 青年心理, 76, 37-40.
- 村澤和多里・山尾貴則・村澤真保呂（2012）. ポストモラトリアム時代の若者たち: 社会的排除を超えて 世界思想社.
- 大隅尚広・山根嵩史（2016）. 利他行動が行為者の主観的幸福感に与える影響 利他行動の対象による違い 人間環境学研究, 14, 149-154.
- 田崎勝也・申知元（2017）. 日本人の回答バイアス—レスポンス・スタイルの種別間・文化間比較— 心理学研究, 88, 32-42.
- 寺崎正治・網島啓司・西村智代（1999）. 主観的幸福感の構造 川崎医療福祉学会誌, 9, 43-48.
- 辻平治郎（1993）. 自己意識と他者意識 北大路書房.
- 上野直輝（未発表）. 青年期から成人期前期における過剰適応の新たなタイプ—2つの自尊感情との関連から見る責任感型過剰適応—.
- 上野直輝・申崎真志（2023）. 内的適応型過剰適応尺度の作成の試み 関西大学心理学研究, 14, 13-36.

利益相反

本研究は、JST 次世代研究者挑戦的研究プログラム JPMJSP2150 の支援を受けて実施した。利益相反については該当しない。

謝辞

本稿の作成に関し、ご指導賜りました申崎真志教授（関西大学文学部）に心より感謝申し上げます。また、調査にご協力いただいた皆様に対し、ここに記してお礼申し上げます。