

# 内的適応型過剰適応尺度の作成の試み

上野直輝 関西大学大学院心理学研究科

串崎真志 関西大学文学部

## Development of Internal Adaptive Over-adaptation Scale

Naoki UENO (Graduate School of Psychology, Kansai University)

Masashi KUSHIZAKI (Faculty of Letters, Kansai University)

Over-adaptation has been considered as having a high sense of self-insufficiency (internal maladaptation). Recently, however, over-adaptation with a low sense of self-insufficiency has been discussed, and its characteristics are becoming clear. In this study, we attempted to create and revise a scale to measure “Internal adaptive Over-adaptation” by four surveys. We found three factors (responsible group consideration, altruistic self-inhibition, and over-adaptation harm) in survey 1 ( $N = 150$ ), two factors (responsible group consideration and over-adaptation harm) in survey 2 ( $N = 138$ ) and 3 ( $N = 158$ ), and three factors (responsible group consideration, behavior of conforming to expectations, and over-adaptation harm) in survey 4 ( $N = 133$ ). At present, the responsible over-adaptation scale used in survey 4 is considered to be the most promising. However, the discrimination between the responsible over-adaptation scale and the conventional over-adaptation scale is not sufficient, so further study is needed.

**Keywords:** Over-adaptation, Internal adaptive Over-adaptation, Responsible Over-adaptation, Self-insufficiency

### 問題と目的

#### 過剰適応

不登校は、学校教育上の大きな課題、家庭内における1つの問題として昨今多く取り沙汰される。この不登校の背景の1つに過剰適応という適応の問題が指摘されている。齊藤(2007)によれば、不登校の約半数が過剰適応型とも言われており、過剰適応性の一側面としての「弱みの見せられなさ」が見られるとした。

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)。こ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。しかし以前から、「よい子」であるという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、大人の都合にとつての「よい子」であることがしばしば指摘されている。杉山(2018)は、そのような「よい子」の我慢が積み重なることで不登校につながると指摘した。他にも、河合(1996)が、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。また古荘(2020)は、過剰適応という言葉は多用していないものの、周囲に合わせすぎてしまう、空気を読みすぎてしまうという過剰適応な子どもの特徴を取り上げ、「よい子」ほどつらさを表に出せず不満が溜まり、危険であることを指摘している。以上のように、過剰適応

の様相を示す「よい子」の問題は、これまでも学校教育・子育ての場面において多く取り上げられてきた。

また、過剰適応に関する議論や研究は、児童期や青年期前期にとどまらず、青年期後期以降の社会適応・職場適応においても取り上げられる。福島(1981)は、精神科医という立場で、当時の社会適応・職場適応における過剰適応の問題を論じている。当時の企業における問題について、組織と個人の関係性から過剰適応してしまう環境や日本特有の感覚を指摘している。このように、過剰適応については様々な環境でその問題が議論されてきた。しかしながら、「過剰適応」という概念については、その状態像や問題点がどのようなものか研究者によって捉え方が異なり、未だ明確にはなっていない部分が大いにある。

### 外的適応と内的適応の関係性

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もそれらに応えようとする傾向」を過剰適応と定義した。他にも、益子(2010)が過剰な外的適応行動の側面に焦点を当て「対人関係や社会集団において、他者の期待に過剰に応えようとするあまりに、自分らしくある感覚を失ってしまいがちな傾向」を過剰適応とした。

これまでの定義では、共通して、内的な不適応と過剰な外的適応行動の両側面でもって過剰適応とされてきた。しかしながら、過去の研究では内的適応の指標となる自尊感情と過剰適応の外的適応に関する傾向との関連が、必ずしも一貫していないことが指摘されている(益子, 2013)。つまり、内的不適応の高さと過剰な外的適応行動の両側面によって過剰適応と捉えられるのか明確ではないといえる。

### 内的適応型過剰適応の存在

これまでの過剰適応研究においては、自己不全感で表現されるような内的不適応によって外的適応行

動を過剰にしてしまうという構造があった(石津・安保, 2009)。そういった過剰適応像を捉え直した研究として、益子(2010)、風間(2015)、風間・平石(2018)がある。これらの研究においては、従来の内的不適応による過剰な外的適応行動という構造に加えて、過剰な外的適応行動が内的不適応を予測するリスクファクターとして作用するという捉え方をしている。しかしながら、リスクファクターとしての過剰な外的側面がどのような内的不適応と関連するかについては、未だ曖昧な部分が多い。その中で益子(2010)は、過去の自身の研究から、過剰な外的適応行動によって随伴的に自尊感情が高まるものの、他人の承認に依らない本来感が低まるという構造を提唱し、本来感が保つ要因として内省傾向を取り上げ検討を行なった。つまり、過剰適応の1つには、一見は随伴的な自尊感情として表現される内的適応が保たれていながらも、過剰な外的適応行動によって何らかの不適応が生じるような状態像も存在すると考えられる。これは、これまで捉えられてきたような自己不全感で見られる内的不適応と過剰な外的適応行動の両側面でもって過剰適応の状態像とは少し異なる。

上野(2022)では、内的には適応が保たれながらも過剰適応してしまうという状態像について検討を行なっている。ここでは、石津(2006)の尺度を用いて調査を行い、クラスター分析によって内的な不適応を表す内的側面と過剰な適応行動を表す外的側面の両方が高い過剰適応群と、内的側面が低く外的側面が高い過剰適応群の2つの過剰適応を見出した。後者の群については、かつての研究において他者意識群(山田, 2010)や過剰適応平均群(任, 2021)として捉えられてきた。しかし、筆者はこの群について、やはりこれまでの過剰な外的適応行動のリスクファクターとしての機能を考慮し、過剰適応群として捉えるべきであると考えている。つまり、内的不適応と過剰な外的適応行動が併存するかつての過剰適応と、内的には適応していながら過剰な外的適応行動をとってしまうという内的適応型過剰適応の2つの過剰適応が存在することを想定する。このように捉える上で問題となるのが、内的適応型過剰適応において何が不適応となるのかである。次節では、内的適応型過剰適応において生じる不適応について、詳細に論じていく。

### 内的な不適応とは異なる不適応

先述したように、益子（2010）では、過剰な外的適応行動が自尊感情を低めるといふかつての捉え方を改め、適応行動によって随伴的に自尊感情が高まる一方で、他人の承認に依らない本来感が低まるという捉え方をした。そして、過剰な外的適応行動が本来感を低める一方で、自分自身の気持ちなどを省みる内省傾向が本来感の高さを維持するかを検討した。その中で、過剰な外的適応行動の内の「よく思われたい欲求」と「自己抑制」が本来感と負の相関を示し、内省傾向が本来感と正の相関を示すことが明らかとなった。つまり、過剰な外的適応行動をとりがちな人であっても、内省傾向が向上することによって、本来感が高められる可能性があると考えられた。

ここでは、過剰な外的適応行動としてのよく思われたい欲求や自己抑制などが本来感を低めることが示されているが、項目を見るに、やはり動機づけとして過剰適応らしさを示す内容ではあるものの、周りに気を配るなど適応行動を取ることで本来感が下がるという適応行動と不適応の因果関係を示しているのかという疑問が残る。むしろ、他人に承認されないと不安であったり、自分の意見が言えないという心性が本来感を低めるといふ不安を起因とする問題であると捉えられる。他者配慮と本来感との間に関連が示されていれば、他人に気を配ることと自分らしくいられないことがつながり、外的適応行動が本来感を低めるといふ過剰適応状態を示唆することができたかもしれない。

上記の観点から、他者配慮的な行動による弊害やそれによる不適応な側面が、より直接的に関連づけられた内容の項目を採用することで、外的な適応行動によって生じる不適応という因果関係が明らかにできるのではないかと考えられる。よって本研究では、適応行動によって生じる不適応を「過剰適応の弊害」として捉え、過剰適応の一側面として取り入れることとする。

過去の尺度においては、人に認めてもらおうという心性や自己不全感など、過剰適応してしまうための前提的な特徴を示す項目が多く採用されている。一方で、先述したような適応行動が不適応のリスクファクターとして機能する場合の実際的な弊害を示す項目については含まれていないことが多い。考えられる弊害として、1つには「自分の欲求を抑えて

別の行動を取る」という特徴において、自分の欲求を達成できなかったことによる後悔や後ろめたさを生じることが想像される。もう1つには、適応行動によってその場では適応的であっても過剰がゆえに遅れて表出してしまうような、後発的な疲労感が想定される。後発的な疲労感については、感情労働とバーンアウトのつながりの観点から考えることができる。バーンアウトとは「過度で持続的なストレスに対処できずに、張りつめていた緊張が緩み、意欲や野心が急速に衰えたり乏しくなったりしたときに表出される心身の症状」のことである（久保・田尾, 1992）。対人援助職のストレスに関する問題として多く取り上げられており、いわゆる「感情労働」との関連が検討されてきた（土井, 2014；荻野・瀧ヶ崎・稲木, 2004）。感情労働についてはいくつかの定義があるが、ここではZapfが提唱した「仕事の一部として、組織的に望ましい感情になるよう自らを調節する心理的過程」（荻野・瀧ヶ崎・稲木, 2004）を取り上げる。この定義からもわかるように、自らの感情よりも周りに求められる感情を表現するようになるという点で過剰適応的な働きが想像される。つまり、過剰適応な人においては感情労働のような働きを普段の対人関係においても実行しており、バーンアウトに近い状態に陥ることで不適応を呈している可能性が考えられる。

以上のような適応行動が不適応のリスクファクターとして機能する状態は、過剰適応をより明確に捉える上では必須の事象である。特に過剰適応の不適応な側面について論じる上で、自尊感情の低さや抑うつの高さとは異なる、より過剰適応な特徴に即した不適応と捉えられる。

### 仮説と目的

上記を踏まえ、内的適応型過剰適応については、これまでの過剰適応の定義における内的不適応に関する部分を含めずに、「他者から期待されている役割・行為に対し、時に自分の欲求を抑えながら過剰に応えようとする傾向で、適応行動による後悔や疲労感を感じる状態」と定義する。本研究では、この定義をもとに、「内的適応型過剰適応」傾向を測定する尺度の作成を目的とする。仮説としては、1つ目に、過剰な適応行動による弊害を強調するため、本研究で作成する尺度内で過剰な外的適応行動にあたる側面と、過剰な外的適応行動による弊害にあたる

側面とで正の関連が見られることを挙げる。妥当性について、内的適応型であるという点で過去の尺度との弁別が必要となるため、本研究で作成する尺度と過去の過剰適応尺度における内的不適応に関する部分（自己不全感）との間で関連が示されないことを挙げる。

## 調査 1

### 目的

調査 1 では、内的適応型過剰適応尺度の作成を試みる。のちに作成する短縮版と区別するため、こちらを原版とする。過去の尺度を元に考案した 20 項目について、過剰な外的適応行動の側面と適応行動による弊害の側面に関する因子がそれぞれ抽出されるかを検討する。その上で、クロンバックの  $\alpha$  係数でもって本尺度の信頼性を検討し、石津（2006）の青年期前期用過剰適応尺度との相関でもって本尺度の妥当性を検討する。

### 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 250 名（男性 125 名・女性 125 名）が回答した。

**調査時期** 2022 年 1 月であった。

**手続き** 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に関するアンケート」とし、最初に下記の説明と同意の文章（\*）を読み、同意した人だけが次へ進んだ。回答の所要時間は約 5 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。

データの信憑性を担保するため、回答フォームにはダミー項目も挿入した。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。

### \* 調査参加の説明と同意の文章

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。

**質問内容** (a)内的適応型過剰適応尺度 過去の過剰適応尺度（桑山，2003；石津，2006；石津・齊藤，2011；水澤，2014；風間・平石，2018）を参考に作成した 20 項目から構成されている。「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)過剰適応 石津（2006）の青年期前期用過剰適応尺度 33 項目を使用した。「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。全項目は、Table 1 に示す。

### 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 150 名（男性 63 名、女性 87 名）で、平均年齢は 24.27 歳（ $SD=3.14$ ）であった。以下の分析については、この 150 名のデータを用いて行なった。

**内的適応型過剰適応尺度に関する因子分析** まず、内的適応型過剰適応尺度の 20 項目について、探索的因子分析（主因子法、プロマックス回転）を行なった。固有量の減衰状況（8.20, 2.00, 1.17, 1.05, 0.98, 0.87, 0.72）から 3 因子が妥当ではないかと考えられた。3 因子を想定した分析の結果、1 つの項目を除き .35 以上の因子負荷量を示したので、19 項目を用いて再度同様の因子分析を行なった。その結果、19 項目全てについて、.35 以上の因子負荷量を示したので、3 因子 19 項目を最終的な項目とした。3 因子については、1 因子目を「責任感的集団配慮」、2 因子目を「利他的自己抑制」、3 因子目を「過剰適応弊害」と命名した。Table 2 にその結果を示す。

青年期前期用過剰適応尺度に関する因子分析 石津 (2006) の青年期前期用過剰適応尺度について、5 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  $CFI = .748$ ,  $TLI = .725$ ,  $RMSEA = .097$ ,  $SRMR = .109$  と 5 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  $\alpha$  係数は、5 因子全てで  $\alpha = .80$  以上の十分な値を示した。よって総合的に判断し、5 因子としてそれぞれに該当する全ての項目を採用した。

**基礎統計量** 各尺度及び、各下位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。内的適応型過剰適応尺度の得点範囲は 1～5 であり、得点が高いほど内的適応型過剰適応の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、尺度得点を算出している。青年期前期用過剰適応尺度の得点範囲も 1～5 であり、得点が高いほど過剰適応傾向が高いことを示す。こちらも各下位尺度について、同様の手続きで尺度得点を算出している。下位尺度ごとにクロンバックの  $\alpha$  係数を算出し、さらに尺度得点の平均値と標準偏差を算出した。平均値と標準偏差については男女別にも示した (Table 3)。

**各尺度間の相関** 次に、各尺度及び各因子間の相関関係についてピアソンの相関係数を算出した (Table 4)。ピアソンの相関係数を採用するにあたっては、「内的適応型過剰適応」得点と「過剰適応」得点について Q-Q プロットを用いていずれも正規分布にしたがっていることを確認した。特筆すべきこととして、全体で見ると内的適応型過剰適応と過剰適応の間でやや強い正の相関が示された ( $r = .696$ )。内的適応型過剰適応と過剰適応の各因子との間において、他者配慮・期待に沿う努力・人からよく思われたい欲求の 3 因子との間でやや強い相関 ( $r = .707$ ,  $r = .649$ ,  $r = .627$ ) を示した一方で、自己抑制・自己不全感の 2 因子との間では中程度の相関 ( $r = .398$ ,  $r = .368$ ) にとどまった。

各因子間のつながり而言えば、責任感的集団配慮と自己抑制・自己不全感との間で非常に弱い相関 ( $r = .172$ ,  $r = .070$ ) を示した。全体で見ても、有意ではない相関はこの 2 つのみであった。その一方で、責任感的集団配慮と過剰適応弊害との間で中程度の相関 ( $r = .447$ ) を示したことから、責任感的集団配慮のような一見適応的な行動は、過去の内的側面のような内的な不適応とのつながりが薄くとも、適応行動による弊害とは関連する可能性が示唆される結果となった。

Table 1 過剰適応尺度 (石津, 2006) の下位尺度とその項目

<p><b>他者配慮</b>            相手がどんな気持ちか考えることが多い。            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。            人がしてほしいことは何かと考える。            「自分さえ我慢すればいい」と思うことが多い。            人からの要求に敏感なほうである。            とにかく人の役にたちたいと思う。            やりたくないことでも無理をしてやることが多い            つらいことがあっても我慢する。</p>	<p><b>自己抑制</b>            自分の気持ちをおさえてしまうほうだ。            自分自身が思っていることは、外に出さない。            心に思っていることを人に伝えない。            考えていることをすぐには言わない。            思っていることを口に出せない。            相手と違う事を思っている、それを相手に伝えない。            自分の意見を通そうとしない。</p>
<p><b>期待に沿う努力</b>            人から“能力が低い”と思われないようにがんばる。            期待にこたえないと、しかられそうで心配になる。            他者からの期待を敏感に感じている。            人からほめてもらえることを考えて行動する。            期待にこたえるために、成績をあげるように努力する。            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            がむしゃらにがんばる。            期待にはこたえなくてはいけないと思う。</p>	<p><b>自己不全感</b>            自分のあまりよくないところばかり気になる。            自分には、あまりよいところがない気がする。            自分の評価はあまりよくないと思う。            自分はひとりぼっちと感ずることがある。            自分には自信がない。            自分らしさが無いと思う。</p>
<p><b>人からよく思われたい欲求</b>            相手にきらわれないように行動する。            人から気に入られたいと思う。            人から認めてもらいたいと思う。            自分をよく見せたいと思う。            他人の顔色や様子が気になるほうである。</p>	

Table 2 内的適応型過剰適応尺度の因子分析結果

項目	第1因子	第2因子	第3因子	共通性
<b>第1因子 責任感的集団配慮 (<math>\alpha = .88</math>)</b>				
人間関係においては、物事がスムーズに運ぶように、気配りを怠らない。	<b>.91</b>	.00	-.07	.77
集団のチームワークにおいては、期待されたことを率先して行うようにしている。	<b>.76</b>	-.14	-.06	.44
人と話すときは、相手が気持ちよく過ごせるように、いつも配慮している。	<b>.74</b>	-.09	.07	.52
集団のチームワークが乱れないように、いつも周囲に気を使っている。	<b>.59</b>	.05	.20	.55
人前では、皆の期待を裏切らないように、相手の求めていることをいつも考えている。	<b>.58</b>	.29	-.15	.53
人間関係においては、役割上、頼まれたことを無理してでもやるようにしている。	<b>.56</b>	-.01	.13	.39
自分の気持ちよりも、他人の気持ちを優先して行動する。	<b>.52</b>	.26	.04	.55
<b>第2因子 利他的自己抑制 (<math>\alpha = .87</math>)</b>				
自分の気持ちを優先するよりも、他人の機嫌を取る方が大事だと思う。	-.20	<b>.84</b>	.03	.56
自分の欲求よりも、相手の欲求を優先する習慣がついている。	.19	<b>.74</b>	-.17	.60
自分の予定よりも、相手の予定を優先することが多い。	.14	<b>.64</b>	-.11	.45
人に合わせるあまりに、自分のやりたいことを実現できずにモヤモヤする。	-.11	<b>.60</b>	.23	.50
やりたいと思ったことを、他人が求めていると思って、あえてやらないことがある。	.08	<b>.55</b>	.09	.45
自分のことよりも、他人のことを考えて疲れることがある。	-.01	<b>.46</b>	.28	.46
自分らしさよりも、他人が求めるキャラ（役割）で行動してしまう。	.03	<b>.46</b>	.21	.40
人前では、相手が機嫌よく過ごすためなら、私がい慢するほうを選ぶ。	.34	<b>.40</b>	.00	.45
<b>第3因子 過剰適応弊害 (<math>\alpha = .78</math>)</b>				
人の言う通りに行動した後で、自分はこうしなかったと後悔する。	-.01	-.02	<b>.81</b>	.63
自分の行動は自分で決めたいと思っても、他人の指示には逆らえない。	-.10	.12	<b>.65</b>	.47
自分の気持ちを抑えて別の行動をした際には、抑えてしまったことを引きずる。	.20	-.17	<b>.64</b>	.41
人から頼まれたことを優先しすぎて、自分のやるべきことが進まない。	-.06	.25	<b>.52</b>	.46

※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 3 各尺度の  $\alpha$  係数、平均値及び標準偏差

	$\alpha$	全体 (N=150)		男性 (N=63)		女性 (N=87)	
		M	SD	M	SD	M	SD
<b>内的適応型過剰適応</b>							
責任感的集団配慮	.88	3.21	0.64	3.32	0.52	3.12	0.70
利他的自己抑制	.87	3.34	0.73	3.48	0.64	3.23	0.78
過剰適応弊害	.78	3.19	0.72	3.27	0.62	3.12	0.79
<b>過剰適応 (石津, 2006)</b>							
他者配慮	.84	3.02	0.80	3.16	0.72	2.93	0.85
期待に沿う努力	.82	3.39	0.59	3.40	0.56	3.37	0.61
人からよく思われたい欲求	.82	3.40	0.68	3.47	0.60	3.34	0.73
自己抑制	.87	3.29	0.70	3.34	0.69	3.26	0.71
自己不全感	.86	3.58	0.79	3.51	0.73	3.63	0.84
		3.33	0.73	3.35	0.62	3.31	0.80
		3.39	0.88	3.35	0.83	3.41	0.92

Table 4 各尺度及び因子間の相関係数 (全体 N=150)

	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 内的適応型過剰適応	.848***	.919***	.760***	.696***	.707***	.649***	.627***	.398***	.368***
2. 責任感的集団配慮		.640***	.447***	.513***	.621***	.584***	.621***	.172	.070
3. 利他的自己抑制			.638***	.683***	.638***	.587***	.551***	.455***	.455***
4. 過剰適応弊害				.571***	.522***	.455***	.381***	.409***	.458***
5. 過剰適応					.821***	.844***	.736***	.783***	.734***
6. 他者配慮						.756***	.578***	.486***	.381***
7. 期待に沿う努力							.713***	.469***	.402***
8. 人からよく思われたい欲求								.367***	.340***
9. 自己抑制									.698***
10. 自己不全感									

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

## 考察

**内的適応型過剰適応尺度 (原版) の作成** 本研究では、これまでの過剰適応とは異なる様相を示す内的適応型過剰適応を明らかにするために、その傾向を測定する心理尺度の作成を目的としていた。調査1では、過去の過剰適応尺度や、「適応行動によって生じる不適応」という観点を元に20の項目を設定し、尺度の作成を試みた。その結果、3因子が抽出され19項目が採用された。

第1因子は「責任感的集団配慮」で、自分自身の役割や責任感から、他者及び集団に配慮した行動を取るというような内容で構成されている。この得点が高いことは、集団における人間関係を重視し、自分自身の役割から周りに気を配るという能動的な行動を取る傾向にあることを示していると考えられる。第2因子は「利他的自己抑制」で、他者の利益のために自身の思いや行動を抑制したり、他者が求めるキャラに合わせて行動したりするというような内容で構成されている。この得点が高いことは、他者の利益に配慮して自分自身の行動を抑えたり、自分の欲求よりも相手の欲求を優先したりする傾向にあることを示していると考えられる。第3因子は「過剰適応弊害」で、周りに合わせ過ぎることでの後悔や、自分のやるべきことができないというような行動による弊害に関する内容で構成されている。この得点が高いことは、過剰な外的適応行動をするが故に、自分自身への実際の・感情的な弊害を被っていることを示していると考えられる。

本研究では過去の尺度との違いとして、内的適応型という点で内的な不適応とは異なる不適応の問題を強調していた。ここでは、過剰適応弊害と自己抑制・自己不全感との関連から、内的な不適応とは異

なる不適応について論じる。上記の3つの相関係数から、過剰適応弊害と自己抑制・自己不全感とではそのつながりに程度の差があることがわかった。つまり、適応行動による弊害は、過去の過剰適応の内的不適応として捉えられた2つの要因と、ある程度つながる部分があるものの内的な不適応による過剰適応とは異なる様相を示唆していると考えられる。そういった存在も含め、本尺度は、過剰な適応行動を示す2因子と、それによる不適応1因子で構成されていることによって、本尺度の3因子全てが高水準であることでもって、過剰適応を1種の不適応として定義通り測定することが可能ではないかと考えられる。過剰適応における不適応としては、他にも様々な指標との関連が検討されている。今後は、そういった指標と過剰適応弊害との関連も検討する必要があるだろう。

**内的適応型過剰適応尺度 (原版) の信頼性** 本尺度の信頼性については、クロンバックの $\alpha$ 係数による検討を行なった。その結果、過剰適応弊害で $\alpha = .78$ と少し低い値を示した。ただ、他の因子については、 $\alpha = .80$ 以上の十分な値を示したので、概ね信頼性も確保されたと考えられる。過剰適応弊害を中心として、さらなる調査による信頼性の検討が今後望まれる。

**内的適応型過剰適応尺度 (原版) の妥当性** 本尺度の妥当性については、石津 (2006) の尺度との相関から検討した。尺度間の全体的な相関については、中程度のつながりが見られたことで、過剰適応としての一定の関係を維持しつつ異なる様相の過剰適応を測定している可能性が考えられる。特に、内的

適応型過剰適応全体と、他者配慮・期待に沿う努力・人からよく思われたい欲求でまとめられる外的側面及び自己抑制・自己不全感でまとめられる内的側面(石津・安保, 2008)との相関の強さを比較すると、その程度が異なっていた。内的適応型過剰適応全体と内的側面との相関の方が外的側面とよりも低く、尺度名の通り内的適応型過剰適応尺度は、内的には適応していながら過剰適応に陥る傾向を測定していると捉えられる。しかしながら、それでも内的適応型過剰適応と自己不全感との相関は中程度の強さであった。内的不適応を伴う従来の過剰適応との明確な違いを見出す上では、この点について無相関であることが望まれる。特に、尺度全体の得点の高さで内的適応型過剰適応と過去の過剰適応を弁別する上では、責任感的集団配慮と同様に無相関であるべきである。調査2においては、その点についても考慮しながら短縮版の項目を検討していく。

次に、本尺度と石津(2006)の尺度に類似する点として、責任感的集団配慮と他者配慮及び、利他的自己抑制と自己抑制が挙げられる。まず、責任感的集団配慮と他者配慮については、やや強い相関を示した。これは、他者又は集団に対する利他的な行動であることを共通していながら、本尺度における責任感という側面でのより主体的な適応行動という違いを反映していると考えられる。

利他的自己抑制と自己抑制については、中程度の相関を示した。項目の内容を見てみると、利他的自己抑制には「人前では、相手が機嫌よく過ごすためなら、私が我慢するほうを選ぶ。」など、行動としての受身的態度を自ら選択しているような内容が含まれている。一方で自己抑制には「自分の意見を通そうとしない。」など、基本的な態度や特性を示すような内容が含まれている。つまり、自己抑制的な側面という点でのつながりはあるものの、その場でのある種の適応行動としての抑制なのか、根本的態度としての抑制なのかという点で違いがあるといえる。

## 調査2

### 目的

調査2では、調査1で検討された内的適応型過剰適応尺度の短縮版の作成を試みる。内的適応型過剰適応尺度(原版)を元に選択及び修正した10項目について、原版と同様の因子が抽出されるかを検討する。その上で、クロンバックの $\alpha$ 係数から本尺度の

信頼性を検討し、石津(2006)の青年期前期用過剰適応尺度との相関から本尺度の妥当性を検討する。妥当性については、内的適応型過剰適応と従来の過剰適応(青年期前期用過剰適応尺度)との違いを明確にするという観点で、内的適応型過剰適応と自己不全感との相関が無相関であることを仮説とする。

### 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250名(男性125名・女性125名)が回答した。

**調査時期** 2022年3月であった。

**手続き** 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に関するアンケート」とし、最初に下記の説明と同意の文章(\*)を読み、同意した人だけが次へ進んだ。回答の所要時間は約5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。

データの信憑性を担保するため、回答フォームにはダミー項目も挿入した。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。

### \* 調査参加の説明と同意の文章

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。

**質問内容** (a)内的適応型過剰適応尺度短縮版 調



査1で作成した内的適応型過剰適応尺度を参考に作成した10項目から構成されている。「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)過剰適応 石津(2006)の青年期前期用過剰適応尺度33項目を使用した。「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。

## 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138名(男性66名、女性72名)で、平均年齢は24.96歳( $SD=3.16$ )であった。以下の分析については、この138名のデータを用いて行なった。

**内的適応型過剰適応尺度に関する因子分析** まず、内的適応型過剰適応尺度の10項目について、探索的因子分析(主因子法、プロマックス回転)を行なった。固有量の減衰状況(3.89, 1.60, 0.98, 0.79, 0.59, 0.57, 0.49)から2因子が妥当ではないかと考えられた。2因子を想定した分析の結果、全ての項目で.35以上の因子負荷量を示した。2因子については、1因子目を「責任感的集団配慮」、2因子目

を「過剰適応弊害」と命名した。しかし、各因子について、クロンバックの $\alpha$ 係数を算出したところ、過剰適応弊害において $\alpha=.65$ という低い値を示した。信頼性の観点から、過剰適応弊害因子とその各項目については以後の分析から除くこととした。Table 5にこれらの結果を示す。

**青年期前期用過剰適応尺度に関する因子分析** 石津(2006)の青年期前期用過剰適応尺度について、5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 $CFI=.780$ ,  $TLI=.760$ ,  $RMSEA=.084$ ,  $SRMR=.096$ と5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 $\alpha$ 係数は、他者配慮の $\alpha=.74$ を除いて、 $\alpha=.80$ 以上の十分な値を示した。よって総合的に判断し、5因子としてそれぞれに該当する全ての項目を採用した。

**基礎統計量** 各尺度及び、各下位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。内的適応型過剰適応尺度の得点範囲は1~5であり、得点が高いほど内的適応型過剰適応の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、尺度得点を算出している。青年期前期用過剰適応尺度の得点範囲も1~5であり、得点

Table 5 内的適応型過剰適応尺度短縮版の因子分析結果

項目	第1因子	第2因子	共通性
第1因子 責任感的集団配慮 ( $\alpha=.85$ )			
相手の気持ちを汲み取って、自分の欲求よりも相手の欲求を優先する習慣がついている。	.86	.00	.67
人と話すときは、自分の役割から、相手が気持ちよく過ごせるように、いつも配慮している。	.74	-.14	.55
集団のチームワークのために、自分の立場を考え、期待されたことを率先して行うようにしている。	.71	-.09	.48
人間関係においては、役割上、物事がスムーズに運ぶように、気配りを怠らない。	.67	.05	.53
集団のチームワークが乱れないように、自分の役割を考えて、いつも周囲に気を使っている。	.64	.29	.40
相手の状況を考慮して、自分の予定よりも、相手の予定を優先することが多い。	.57	-.01	.38
第2因子 過剰適応弊害 ( $\alpha=.65$ )			
人の言うことに合わせる中で、自分の気持ちを抑えてしまったことを悔やむ。	-.01	.71	.47
人の言うことに合わせすぎること、自分のやりたいことややるべきことができない。	-.10	.58	.32
人の言う通りに行動した後で、自分はこうしたかったと後悔する。	.20	.57	.39

※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。

が高いほど過剰適応傾向が高いことを示す。こちらでも各下位尺度について、同様の手続きで尺度得点を算出している。下位尺度ごとにクロンバックの $\alpha$ 係数を算出し、さらに尺度得点の平均値と標準偏差を算出した。平均値と標準偏差については男女別にも示した (Table 6)。

**各尺度間の相関** 次に、各尺度及び各因子間におけるピアソンの相関係数を算出した (Table 7)。ピアソンの相関係数を採用するにあたっては、「責任感的集団配慮」得点と「過剰適応」得点についてQ-Qプロットを用いていずれも正規分布にしたがっていることを確認した。特筆すべきこととして、責任感的集団配慮と自己不全感との間で非常に弱い相関 ( $r = .160$ ) を示した。これは、調査1の結果と同じであった。また、責任感的集団配慮と自己抑制との間では、中程度の相関 ( $r = .373$ ) を示した。これは、非常に弱い相関であった調査1の結果と異なるものの、他の要因との相関と比べると弱いという点で概ね一致する結果であった。

## 考察

**内的適応型過剰適応尺度短縮版の作成** 調査2では、調査1の結果を元に10の項目を設定し尺度の作

成を試みた。その結果、探索的因子分析の結果からは2因子が抽出されたものの、1つの因子について信頼性が認められず結果的に1因子6項目のみが採用された。その因子は「責任感的集団配慮」で、調査1における責任感的集団配慮と利他的自己抑制にあたる項目が統合されたような内容で構成されている。信頼性が認められなかった「過剰適応弊害」については、調査1でもやや低い $\alpha$ 係数を示していた。以降の調査ではそれらの項目を中心に修正を行い検討を行う必要がある。

**内的適応型過剰適応尺度短縮版の信頼性** 本尺度の信頼性については、クロンバックの $\alpha$ 係数でもって検討を行なった。責任感的集団配慮においては $\alpha = .85$ と十分な値を示したが、過剰適応弊害では $\alpha = .65$ と信頼性の認められない結果となった。調査1での因子分析の結果から、短縮版の過剰適応弊害においても過剰な適応行動による後悔に関する項目を多く採用していた。以降の調査では、より具体的に客観的事実としての弊害や身体反応 (疲労) に関する項目を含めて再検討を行うべきである。

**責任感的集団配慮の妥当性** 本尺度の一部である責任感的集団配慮の妥当性については、石津 (2006)

Table 6 各尺度の $\alpha$ 係数, 平均値及び標準偏差

	$\alpha$	全体 (N=138)		男性 (N=66)		女性 (N=72)	
		M	SD	M	SD	M	SD
責任感的集団配慮	.85	3.26	0.67	3.26	0.60	3.26	0.73
過剰適応 (石津, 2006)		3.25	0.55	3.27	0.47	3.23	0.61
他者配慮	.84	3.26	0.55	3.30	0.43	3.23	0.64
期待に沿う努力	.82	3.11	0.70	3.11	0.63	3.12	0.76
人からよく思われたい欲求	.82	3.35	0.75	3.38	0.68	3.32	0.82
自己抑制	.87	3.31	0.69	3.32	0.65	3.30	0.74
自己不全感	.86	3.23	0.75	3.27	0.75	3.19	0.75

Table 7 各尺度の相関係数 (全体 N=138)

	2	3	4	5	6	7
1. 責任感的集団配慮	.551***	.609***	.607***	.477***	.373***	.160
2. 過剰適応		.832***	.850***	.795***	.821***	.737***
3. 他者配慮			.713***	.628***	.605***	.418***
4. 期待に沿う努力				.769***	.510***	.443***
5. 人からよく思われたい欲求					.471***	.407***
6. 自己抑制						.684***
7. 自己不全感						

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

の尺度との相関から検討した。過剰適応全体及び他の因子と中程度以上の相関を示しつつも、自己不全感と非常に弱い相関を示したことから、過剰な適応行動に関する部分との重なりはあるものの、内的不適応を伴わない過剰適応行動の1つとして責任感的集団配慮を捉えることが可能であると考えられる。尺度全体としての自己不全感との無相関は示されなかったが、仮説としては部分的に支持する結果といえる。特に他者配慮と比較しても、他者配慮と自己不全感では中程度の相関を示しており、責任感的集団配慮とは適応行動という点では類似するものの異なる側面を示していると考えられる。内容としては、役割からくる責任感や利他性という点で、自己犠牲や我慢を強調する他者配慮と違いが生じた可能性がある。本研究で検討している弊害も含め自己不全感とは異なる不適応指標と責任感的集団配慮との関連が示されることで、ただ利他行動をしている状態ではなく、かつ過去の尺度で捉えられる過剰適応とは異なる過剰適応の様相を測定することができると考えられる。

### 調査3

#### 目的

調査3では、調査2で検討した内的適応型過剰適応尺度短縮版において十分な結果が示されなかったため、項目を修正し再調査を通して改めて短縮版の作成を試みる。調査2で得られた結果を元に修正した12項目について、短縮版で確認された「責任感的集団配慮」因子と修正した「過剰適応弊害」因子がともに抽出されるかを検討する。その上で、クロンバックの $\alpha$ 係数をもって本尺度の信頼性を検討し、石津（2006）の青年期前期用過剰適応尺度との相関をもって本尺度の妥当性を検討する。妥当性については、調査2と同じく内的適応型過剰適応と従来の過剰適応との違いを明確にするという観点で、内的適応型過剰適応と自己不全感の相関が無相関であることを仮説とする。

#### 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250名（男性125名・女性125名）が回答した。

**調査時期** 2022年4月であった。

**手続き** 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に関するアンケート」とし、最初に下記の説明と同意の文章（\*）を読み、同意した人だけが次へ進んだ。回答の所要時間は約5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。

データの信憑性を担保するため、回答フォームにはダミー項目も挿入した。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。

#### \*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感覚について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：xxxxxx@kansai-u.ac.jp（実際の文章には筆者のアドレスを記載）

**質問内容** (a)内的適応型過剰適応尺度短縮版（修正）調査2で検討を行なった内的適応型過剰適応尺度短縮版の結果から責任感的集団配慮にあたる6項目と、過剰適応弊害にあたる各項目について加筆修正した6項目の計12項目から構成されている。「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)過剰適応 石津（2006）の青年期前期用過剰

適応尺度33項目を使用した。「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。

## 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158名(男性75名、女性83名)で、平均年齢は24.47歳( $SD=3.66$ )であった。以下の分析については、この158名のデータを用いて行なった。

**内的適応型過剰適応尺度短縮版(修正)に関する因子分析** まず、内的適応型過剰適応尺度短縮版(修正)の12項目について、探索的因子分析(主因子法、プロマックス回転)を行なった。固有量の減衰状況(5.45, 2.10, 0.91, 0.70, 0.64, 0.51, 0.46)から2因子が妥当ではないかと考えられた。2因子を想定した分析の結果、全ての項目で.35以上の因子負荷量を示した。2因子については、1因子目を「過剰適応弊害」、2因子目を「責任感的集団配慮」と命名した。また、各因子について、クロンバックの $\alpha$ 係数を算出したところ、過剰適応弊害で $\alpha=.88$ 、責任感的集団配慮で $\alpha=.87$ といういずれも十分な値を示した。Table 8にその結果を示す。

**青年期前期用過剰適応尺度に関する因子分析** 石津(2006)の青年期前期用過剰適応尺度について、5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 $CFI=.758$ 、 $TLI=.737$ 、 $RMSEA=.103$ 、 $SRMR=.104$ とやや不十分な値を示した。ただ、クロンバックの $\alpha$ 係数は、全因子において $\alpha=.80$ 以上の十分な値を示した。これまでの結果も考慮して総合的に判断し、5因子としてそれぞれに該当する全ての項目を採用した。

**基礎統計量** 各尺度及び、各下位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。内的適応型過剰適応の得点範囲は1~5であり、得点が高いほど内的適応型の過剰適応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、尺度得点を算出している。青年期前期用過剰適応尺度の得点範囲も1~5であり、得点が高いほど過剰適応傾向が高いことを示す。こちらも各下位尺度について、同様の手続きで尺度得点を算出している。下位尺度ごとにクロンバックの $\alpha$ 係数を算出し、さらに尺度得点の平均値と標準偏差を算出した。平均値と標準偏差については男女別にも示した(Table 9)。以降、表においては因子の表示順を原版と統一するため因子分析の結果から部分的に変更している。

Table 8 内的適応型過剰適応尺度短縮版(修正)の因子分析結果

項目	第1因子	第2因子	共通性
第1因子 過剰適応弊害 ( $\alpha=.88$ )			
人に合わせすぎて疲れを感じる。	.84	.02	.72
人に合わせようと我慢して、疲れる。	.83	-.02	.67
人の言う通りばかり行動している自分が嫌になる。	.80	-.18	.53
人に合わせすぎるあまり、自分のやりたいことができない。	.73	-.04	.50
人に合わせることで、自分の気持ちが言えないことがある。	.69	.08	.54
人の言う通りに行動した後で、自分はこうしなかったと後悔する。	.62	.06	.43
第2因子 責任感的集団配慮 ( $\alpha=.87$ )			
人間関係においては、役割上、物事がスムーズに運ぶように、気配りを怠らない。	-.09	.91	.76
集団のチームワークが乱れないように、自分の役割を考えて、いつも周囲に気を使っている。	-.06	.88	.72
人と話すときは、自分の役割から、相手が気持ちよく過ごせるように、いつも配慮している。	-.07	.82	.62
集団のチームワークのために、自分の立場を考え、期待されたことを率先して行うようにしている。	-.07	.60	.32
相手の気持ちを汲み取って、自分の欲求よりも相手の欲求を優先する習慣がついている。	.30	.52	.52
相手の状況を考慮して、自分の予定よりも、相手の予定を優先することが多い。	.22	.50	.40

\*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。

各尺度間の相関 次に、各尺度及び各因子間についてピアソンの相関係数を算出した (Table 10)。ピアソンの相関係数を採用するにあたっては、「内的適応型過剰適応」得点と「過剰適応」得点について Q-Q プロットを用いていずれも正規分布にしたがっていることを確認した。特筆すべきこととして、まず内的適応型過剰適応と自己抑制・自己不全感とでやや強い正の相関 ( $r = .736$ ,  $r = .674$ ) を示した。これは、調査 1 で中程度の相関を示した結果とは異なった。また、同様に責任感的集団配慮と自己不全感との間で中程度の相関 ( $r = .437$ ) を示したことも、調査 1 や調査 2 の結果と異なった。

### 考察

内的適応型過剰適応尺度短縮版 (修正) の作成 調査 3 では、調査 2 の結果を元に 12 の項目を設定し尺度の作成を試みた。その結果、探索的因子分析の結果からは 2 因子が抽出され、12 項目全てが採用された。

第 1 因子は「過剰適応弊害」で、周りに合わせ過ぎることでの後悔や疲労感と自分のやるべきことができないというような具体的な弊害に関する内容で

構成されている。この得点が高いことは、過剰な外的適応行動をするが故に、自分自身への実際の・感情的・身体的な弊害を被っていることを示していると考えられる。原版の過剰適応弊害因子との違いとしては、疲労感に関する項目がより多く採用されている点が挙げられる。第 2 因子は「責任感的集団配慮」で調査 2 で確認された項目が今回も全て採用されている。自分自身の役割や責任感から、他者及び集団に配慮した行動を取るというような内容で構成されている。この得点が高いことは、集団における人間関係を重視し、自分自身の役割から周りに気を配るという能動的な行動を取る傾向にあることを示していると考えられる。また、一部の項目においては自分の欲求よりも他者の欲求を優先するという点で、原版の利他的自己抑制の側面も反映されている。

内的適応型過剰適応尺度短縮版 (修正) の信頼性 本尺度の信頼性については、クロンバックの  $\alpha$  係数でもって検討を行なった。責任感的集団配慮、過剰適応弊害共に  $\alpha = .80$  以上の値を示したことから信頼性については十分な結果が認められたといえる。

Table 9 各尺度の  $\alpha$  係数, 平均値及び標準偏差

	$\alpha$	全体 (N=158)		男性 (N=75)		女性 (N=83)	
		M	SD	M	SD	M	SD
内的適応型過剰適応		3.30	0.71	3.15	0.65	3.43	0.73
責任感的集団配慮	.87	3.36	0.77	3.23	0.71	3.47	0.81
過剰適応弊害	.88	3.24	0.88	3.08	0.87	3.39	0.87
過剰適応 (石津, 2006)		3.33	0.65	3.20	0.61	3.44	0.67
他者配慮	.84	3.39	0.72	3.27	0.67	3.50	0.75
期待に沿う努力	.82	3.23	0.70	3.16	0.66	3.28	0.74
人からよく思われたい欲求	.82	3.55	0.79	3.42	0.78	3.67	0.78
自己抑制	.87	3.25	0.84	3.10	0.82	3.39	0.83
自己不全感	.86	3.27	0.93	3.09	0.90	3.43	0.93

※これまでの調査と対応させるために、因子分析の結果から一部の因子について記載順序を変更

Table 10 各尺度の相関係数 (全体 N=158)

	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 内的適応型過剰適応	.833***	.875***	.846***	.777***	.690***	.588***	.736***	.674***
2. 責任感的集団配慮		.462***	.725***	.793***	.652***	.612***	.515***	.437***
3. 過剰適応弊害			.723***	.552***	.537***	.408***	.729***	.699***
4. 過剰適応				.879***	.851***	.763***	.824***	.805***
5. 他者配慮					.792***	.689***	.629***	.521***
6. 期待に沿う努力						.747***	.511***	.525***
7. 人からよく思われたい欲求							.399***	.454***
8. 自己抑制								.755***
9. 自己不全感								

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

内的適応型過剰適応尺度短縮版(修正)の妥当性  
内的適応型過剰適応尺度短縮版(修正)の妥当性について、石津(2006)の尺度との相関から検討した。過剰適応全体とやや強い正の相関を示し、自己不全感との間でも中程度を超える相関を示した。この結果から、本尺度が過去の過剰適応とは異なる内的適応型という状態像を正確に測定できているとは言えないと考えられる。また、これまで一貫していた責任感的集団配慮と自己不全感の無相関についても、今回の調査においては中程度の相関が示された。つまり、外的な適応行動と内的不適応の一定の関連が示唆されたことで、責任感的集団配慮が内的に適応した状態による適応行動であるとは言えないと考えられる。

以上より、筆者が提唱した「内的適応型」という状態像の捉え方に限界があると考えた。日潟(2016)は、筆者と同様自分らしさは感じつつも過剰な適応行動によって不適応が生じる過剰適応の存在を指摘した。自分らしさは感じているという状態について、筆者は内的適応している、日潟は内的葛藤や自己嫌悪のような別の内的不適応が生じていると指摘した点で違いがある。本研究の結果からは一概に内的不適応を起こしていないと言え難いため、日潟が示すような内的葛藤や自己嫌悪のような別の内的不適応の様相を考慮する必要があるかもしれない。しかしながら、自己嫌悪と自己不全感の高さ及び自己肯定感の低さについては、佐藤(2001)がその関連を検討しており、自己受容的な自己肯定と自律的な生き方への自己肯定の2つが対他的な自己嫌悪感と負の相関関係にあることを示している。対他的な自己嫌悪とは、他者との関係に関連して感じられる自己嫌悪感で、人にかかわる自信に欠けていて、思うように振る舞えない弱い自分がいやだと感じることでされている。つまり、日潟が示すように過剰な適応行動によって自己嫌悪が生じていた場合においても、結果的に自己肯定感の低さへとつながっている可能性が想定される。過剰な適応行動による自己嫌悪によって自己肯定感が低下するといったような階層的なつながりとして捉えることは可能かもしれないが、やはり過剰適応状態として自己不全感で見られるような内的不適応が必ずしもないとは言えきれないと考えられる。以降の調査においては、益子(2010)、風間(2015)、風間・平石(2018)の示す過剰な外的適応行動が内的不適応を引き起こすというリスク

ファクターとしての過剰適応を考慮しつつ、これまでの自己不全感を起因とする過剰適応とは異なる、別の起因による過剰適応を検討していくことが望まれる。

## 調査4

### 目的

これまでの調査では、過去の過剰適応と捉え方の異なる内的には適応している過剰適応を想定し、その傾向を直接測定する尺度の作成を試みていた。妥当性の観点から、内的適応型過剰適応尺度と石津(2006)の青年期前期用過剰適応尺度の自己不全感との間では無相関であることが想定された。しかしながら、3度の調査を通して上記の結果が一貫しては得られなかった。

この結果を受け、調査4では、内的に適応しているながら過剰な適応行動を引き起こしているという定義を見直し「責任感・使命感によって過剰な適応行動を引き起こし、それによって弊害感を抱く。結果的に、自尊感情が低まることもある。」という、外的適応の過剰さと内的不適応の両側面から捉えるこれまでの過剰適応の亜型として定義した。この定義を元にした尺度としては、これまでの調査で得られた責任感的集団配慮と過剰適応弊害を加えて、過剰な適応行動を引き起こす前提となる要因が必要となる。ここでは、Schwartz(1992)が開発したSchwartz価値観尺度(SVS)の「博愛(Benevolence)」や「普遍主義(Universalism)」を取り上げる。博愛への指向性は、責任感や助け合い、忠実性など集団や他者との関係性を重視することと関連しており、普遍主義への指向性は、他者への理解や社会的公正、向社会的行動など他者の受容や正義を重視することと関連している(Putri, & Idriyani, 2020)。過剰適応とのつながりとしては、上記のような博愛・普遍主義によって、他者配慮的な行動を生起させるものの、その過剰さによって疲労感や欲求不満感などの弊害を生じ、結果的に自尊感情を低めるという構造が想定される。他者配慮的な行動や利他的行動、向社会的行動に関しては、宗教の観点で博愛主義的な神の概念を信仰する者は、ボランティア精神が高まることが示されている(Johnson, Li, Cohen, & Okun, 2013)。以上を踏まえて、本研究の4度目の調査として、これまでの調査で得られた責任感的集団配慮と過剰適応弊害に、SVSの博愛と普遍主義をもとに作成した項目を加えた新たな尺度「責任感型過剰適応尺度」

の作成を試みる。なお、これまで同様クロンバックの $\alpha$ 係数から信頼性を検討し、石津(2006)の青年期前期用過剰適応尺度との相関から妥当性を検討する。妥当性については、これまでの調査と異なり過去の過剰適応との全体的なオーバーラップが想定される。しかしながら尺度としての弁別が求められるため、①責任感型過剰適応全体と過剰適応全体で中程度以下の相関を示す、②責任感的集団配慮因子との相関において、過剰適応の外的側面よりも内的側面の方が低い、以上2点を仮説とする。

## 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250名(男性125名・女性125名)が回答した。

**調査時期** 2022年5月であった。

**手続き** 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に関するアンケート」とし、最初に下記の説明と同意の文章(\*)を読み、同意した人だけが次へ進んだ。回答の所要時間は約5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。

データの信憑性を担保するため、回答フォームにはダミー項目も挿入した。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。

### \* 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感覚について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いた場合にのみ、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: xxxxxx@kansai-u.ac.jp (実際の文章には筆者のアドレスを記載)

**質問内容** (a)責任感型過剰適応尺度 調査3で検討を行なった内的適応型過剰適応尺度短縮版(修正)から得られた2因子12項目に、Putri, & Idriyani (2020)から「博愛」と「普遍主義」についての項目や文言を参考に作成した6項目を加えた計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)過剰適応 石津(2006)の青年期前期用過剰適応尺度33項目を使用した。「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。

## 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133名(男性64名、女性69名)で、平均年齢は24.66歳( $SD=1.48$ )であった。以下の分析については、この133名のデータを用いて行なった。

**責任感型過剰適応尺度に関する因子分析** まず、責任感型過剰適応尺度の18項目について、探索的因子分析(主因子法、プロマックス回転)を行なった。固有量の減衰状況(7.21, 2.87, 1.01, 0.87, 0.80, 0.71, 0.58)から3因子が妥当ではないかと考えられた。3因子を想定した分析の結果、全ての項目で.35以上の因子負荷量を示した。3因子については、1因子目を「期待に沿う行動」、2因子目を「過剰適応弊害」、3因子目を「責任感的集団配慮」と命名した。各因子について、クロンバックの $\alpha$ 係数を算出したところ、期待に沿う行動で $\alpha=.88$ 、過剰適応弊害で $\alpha=.85$ 、責任感的集団配慮で $\alpha=.87$ といういずれも十分な値を示した。Table 11にその結果を示す。

Table 11 責任感型過剰適応尺度の因子分析結果

	項目	第1因子	第2因子	第3因子	共通性
第1因子	<b>期待に沿う行動</b> ( $\alpha = .86$ )				
	私は、身近な人たちを手助けすることを大切にしている。	<b>.85</b>	-.21	-.03	.60
	私は、たとえ自分と意見の異なる人たちであっても、受け入れたいと考えている。	<b>.79</b>	-.07	.01	.59
	私は、自分の大切な人たちから頼りにされることを大切にしている。	<b>.66</b>	-.11	.09	.48
	集団のチームワークのために、自分の立場を考え、期待されたことを率先して行うようにしている。	<b>.66</b>	-.05	.13	.54
	相手の状況を考慮して、自分の予定よりも、相手の予定を優先することが多い。	<b>.61</b>	.26	-.02	.54
	私は、自分と異なる人びとの意見にも耳を傾け、理解したいと考えている。	<b>.54</b>	.09	.08	.41
相手の気持ちを汲み取って、自分の欲求よりも相手の欲求を優先する習慣がついている。	<b>.42</b>	.26	.11	.43	
第2因子	<b>過剰適応弊害</b> ( $\alpha = .85$ )				
	人に合わせようと我慢して、疲れる。	.06	<b>.83</b>	-.08	.67
	人に合わせすぎて疲れを感じる。	-.17	<b>.79</b>	.14	.63
	人に合わせすぎると、自分のやりたいことができない。	-.32	<b>.72</b>	.20	.52
	人の言う通りばかり行動している自分が嫌になる。	-.01	<b>.72</b>	-.06	.48
	人の言う通りに行動した後で、自分はこうしなかったと後悔する。	.16	<b>.71</b>	-.29	.47
人に合わせることで、自分の気持ちが言えないことがある。	.16	<b>.46</b>	.11	.37	
第3因子	<b>責任感的集団配慮</b> ( $\alpha = .87$ )				
	人と話すときは、自分の役割から、相手が気持ちよく過ごせるように、いつも配慮している。	.10	.01	<b>.75</b>	.69
	私は、あらゆる人びとや集団に対して寛容であると考えている。	.10	-.04	<b>.67</b>	.53
	人間関係においては、役割上、物事がスムーズに運ぶように、気配りを怠らない。	.27	-.09	<b>.67</b>	.71
	私は、自分の大切な人のあらゆるニーズをいつも気にかけている。	.32	-.07	<b>.56</b>	.62
集団のチームワークが乱れないように、自分の役割を考えて、いつも周囲に気を使っている。	.27	.14	<b>.41</b>	.49	

※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。

**青年期前期用過剰適応尺度に関する因子分析** 石津(2006)の青年期前期用過剰適応尺度について、5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 $CFI = .795$ ,  $TLI = .777$ ,  $RMSEA = .098$ ,  $SRMR = .081$ と5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 $\alpha$ 係数は、全ての因子で $\alpha = .80$ 以上の十分な値を示した。よって総合的に判断し、5因子としてそれぞれに該当する全ての項目を採用した。

**基礎統計量** 各尺度及び、各下位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であり、得点が高いほど責任感型過剰適応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、尺度得点を算出している。青年期前期用過剰適応尺度の得点範囲も1～5であり、得点が高いほど過剰適応傾向が高いことを示す。こちらも各下位尺度について、同様の手続きで尺度得点を算出している。下位尺度ごとにクロンバックの $\alpha$ 係数を算出し、さらに尺度得点の平均値と標準偏差を算出した。平均値と標準偏差については男女別にも示した(Table 12)。以降、表においては因子の表示順を原版に合わせるため因子分析の結果から部分的に変更している。

**各尺度間の相関** 次に、各尺度及び各因子間の相関係数を算出した。各尺度についてQ-Qプロットを用いて正規性を確認したところ、正規分布しているとは言い難い結果となった(Figure 1, Figure 2)。



そこで、ここではスピアマンの順位相関係数を算出することとした (Table 13)。特筆すべきこととして、責任感型過剰適応において過剰適応とやや強い相関を示した。また、責任感的集団配慮と今回の調査で新たに抽出された期待に沿う行動において、過剰適応弊害との間でそれぞれ弱い相関が示された。さらに過剰適応弊害との相関で言えば、過剰適応や他者配慮との間で先の2因子を超える中程度の相関

が示されている。以上の結果から、責任感的集団配慮や期待に沿う行動の高い人の多くは適応的な人であり、本尺度で捉えようとしている責任感型過剰適応については、全因子得点の高い一部の限定的な人である可能性が示唆された。よって以降の分析では、本尺度の各因子得点の組み合わせから責任感型過剰適応群が抽出されるか、クラスター分析を用いて探索的に検討することとした。

Table 12 各尺度の  $\alpha$  係数, 平均値及び標準偏差

	$\alpha$	全体 (N=133)		男性 (N=64)		女性 (N=69)	
		M	SD	M	SD	M	SD
責任感型過剰適応		3.20	0.63	3.20	0.51	3.22	0.73
責任感的集団配慮	.87	3.23	0.79	3.23	0.68	3.16	0.89
期待に沿う行動	.86	3.32	0.73	3.33	0.65	3.31	0.80
過剰適応弊害	.85	3.10	0.83	3.04	0.74	3.16	0.91
過剰適応 (石津, 2006)		3.23	0.74	3.22	0.60	3.23	0.86
他者配慮	.89	3.26	0.81	3.25	0.64	3.28	0.95
期待に沿う努力	.87	3.13	0.83	3.15	0.70	3.12	0.94
人からよく思われたい欲求	.86	3.41	0.89	3.40	0.76	3.42	1.01
自己抑制	.89	3.14	0.84	3.18	0.71	3.11	0.95
自己不全感	.86	3.23	0.89	3.15	0.75	3.30	1.01

※これまでの調査と対応させるために、因子分析の結果から一部の因子について記載順序を変更

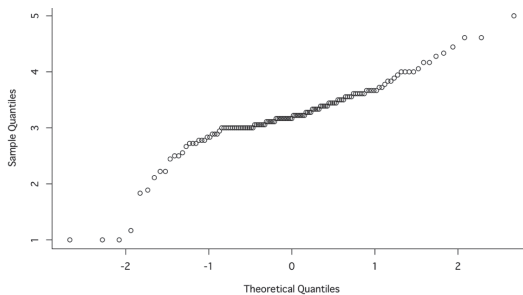


Figure 1 責任感型過剰適応全体得点の Q-Q プロット

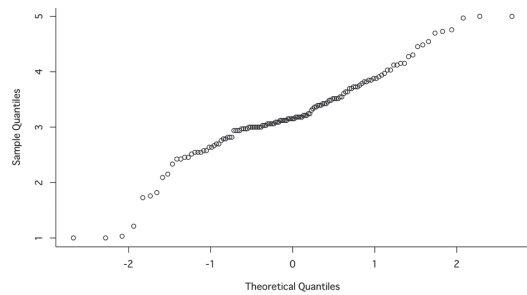


Figure 2 過剰適応 (石津, 2006) 全体得点の Q-Q プロット

Table 13 各尺度の相関係数 (全体 N=133)

	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 責任感型過剰適応	.732***	.675***	.760***	.783***	.779***	.635***	.691***	.586***	.637***
2. 責任感的集団配慮		.609***	.264**	.583***	.636***	.593***	.580***	.392***	.417***
3. 期待に沿う行動			.213*	.604***	.704***	.549***	.636***	.352***	.363***
4. 過剰適応弊害				.519***	.413***	.344***	.339***	.521***	.567***
5. 過剰適応					.884***	.852***	.830***	.750***	.807***
6. 他者配慮						.814***	.792***	.558***	.573***
7. 期待に沿う努力							.762***	.480***	.616***
8. 人からよく思われたい欲求								.470***	.575***
9. 自己抑制									.654***
10. 自己不全感									

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

**責任感型過剰適応尺度の3因子によるクラスター分析** 責任感的集団配慮と期待に沿う行動からなる外的な適応行動と過剰適応弊害の両方が高い責任感型過剰適応群が抽出されるか明らかにするため、Ward法によるクラスター分析を行なった (Figure 3)。デンドログラムから5クラスターが抽出されたため、各クラスターの因子得点を標準化してグラフにまとめた (Figure 4)。

それぞれのクラスターにおける各因子得点について、クラスター1 ( $N=45$ ) は少し外的な適応行動の2因子が低く過剰適応弊害が高い群、クラスター2 ( $N=29$ ) はいずれの因子も高い群、クラスター3 ( $N=16$ ) はいずれの因子も低い群、クラスター4 ( $N=39$ ) は外的な適応行動の2因子が少し高く過剰適応弊害が低い群、クラスター5 ( $N=4$ ) はいずれの因子もかなり低い群であった。クラスター1は、過剰適応弊害のみが平均より高い群であり、外的な適応行動はそれほど高くなくとも弊害を感じやすいという点では被害感が強く対人疲労を感じやすい群と考えられる。ただ、弊害感についても平均的であ

ると捉えれば、程々に周りに気を遣い、程々に弊害を感じている群ともいえる。クラスター2は、いずれの傾向も高いことから本尺度で測定する責任感型過剰適応であると考えられる。クラスター3は、いずれの傾向も低いことから責任感型過剰適応ではないと捉えられる。ただ、各傾向の低さから捉えられる状態像は適応的とも非適応的とも特定することはできないため、あくまで「責任感型過剰適応ではない」という定義にとどまる。クラスター4は、外的な適応行動が平均より高く過剰適応弊害が低いことから、利他的な行動は維持しつつも弊害を抱いていないと考えられるため適応的な群である捉えることができる。クラスター5は、いずれの傾向も極端に低いことから他者意識が低い群であると考えられる。それらの中にはそもそも対人的な接触が少ない人もいれば、極端に自己中心的な行動をとっている人もいと想像されるが、ここではそれは特定されない。

以上を踏まえ、特にクラスター1とクラスター2の定義を明確にするため、クラスターを独立変数、自己不全感を従属変数とした一要因参加者間計画の

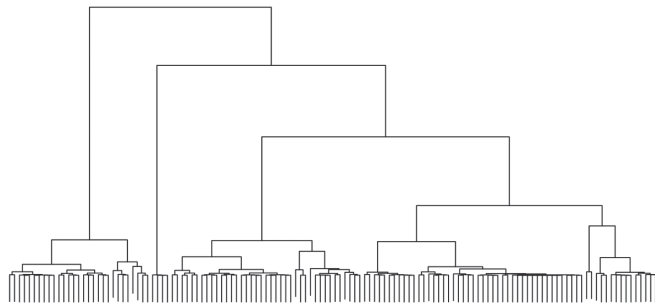


Figure 3 責任感型過剰適応3因子についてのデンドログラム

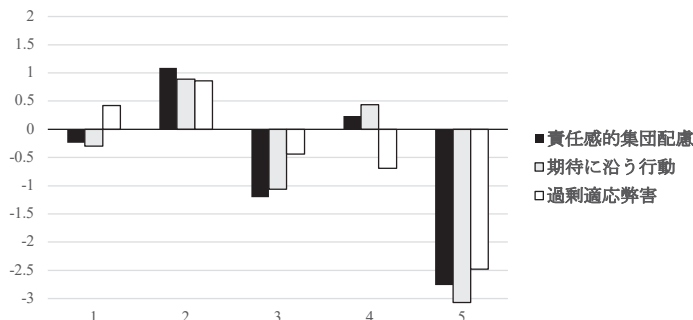


Figure 4 各クラスターの相対的な因子得点の違い

分散分析を行うこととした。その結果、クラスター間で有意差が認められたため ( $F(4, 128) = 17.97$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .666$ )、Bonferroni法による多重比較を行なった (Table 14)。多重比較の結果、クラスター2が他のどの群よりも有意に自己不全感が高く、クラスター5が他のどの群よりも有意に自己不全感が低かった。また、クラスター1・3・4については1と3の間でのみ有意に差があり、1の方が高かった。

クラスター分析と分散分析の結果から、各クラスターについて以下のように定義した。まず、責任感型過剰適応のいずれの因子も高いクラスター2については、自己不全感も他の群よりも高いことから内的な不適応も伴う「責任感型過剰適応群」とした。次に、責任感型過剰適応のいずれの因子も低いクラスター3については、過剰適応弊害の高いクラスター1・2よりも自己不全感が低いことから過剰適応ではないと捉え「非過剰適応群」とした。また、いずれの因子も極端に低いクラスター5については、自己不全感も低いことから自分に自信がある上に他者意識が薄い自己中心的な傾向を持つと捉え「自己中心群」とした。クラスター4は、外的な適応行動が高く過剰適応弊害が低い群であり、自己不全感も非過剰適応群と有意な差は認められなかった。よって内的な不適応もなく、適応行動による弊害も感じていない適応的な状態であると捉え「適応群」とした。最後にクラスター1については、外的な適応行動は平均かそれよりも低い傾向にありながら過剰適応弊

害の傾向は高く、自己不全感が非過剰適応群よりも有意に高かった。よって、過剰適応の特徴である過剰さはないながらも社会生活を営む上での弊害感や自己肯定感の低まりを感じていると捉え「社会生活疲労群」とした。クラスターごとの各因子得点の平均値と標準偏差については Table 15 にまとめた。

## 考察

**責任感型過剰適応尺度の作成** 調査4では、調査3の結果から過剰適応してしまう要因として Putri, & Idriyani (2020) の博愛と普遍主義の内容を参考に項目を加えて、全18項目として新たな尺度の作成を試みた。探索的因子分析の結果からは3因子が抽出され、18項目全てが採用された。

第1因子は「期待に沿う行動」で、他者を受容する態度から他者の期待や要求に応えようとする行動に関する内容で構成されている。この得点が高いことは、他者中心的に考える傾向があり、その態度を他者の期待に応える形で行動にも移しやすい傾向にあることを示していると考えられる。内的適応型過剰適応原版の利他的自己抑制や短縮版の責任感的集団配慮との違いとしては、他者を中心に考える態度が強調され、他者の要求を動機とした能動的な行動が反映されている点が挙げられる。第2因子は「過剰適応弊害」で、調査3で確認された項目が今回も全て採用されている。適応しすぎることによる後悔や疲労感に関する内容で構成され、この得点の高さ

Table 14 各クラスターの自己不全感の平均値と分散分析結果

	1 (N=45)	2 (N=29)	3 (N=16)	4 (N=39)	5 (N=4)	F値	$\eta^2$	多重比較 (Bonferroni)
自己不全感	3.27 (0.68)	3.91 (0.73)	2.76 (0.65)	3.08 (0.83)	1.00 (0)	17.97***	.360	2 > 1, 3, 4, 5 1, 3, 4 > 5 1 > 3

( ) は標準偏差を示す。

\*\*\* $p < .001$

Table 15 クラスターごとの平均値と標準偏差

	社会生活疲労群 (N=45)		責任感型過剰適応群 (N=29)		非過剰適応群 (N=16)		適応群 (N=39)		自己中心群 (N=4)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
責任感型過剰適応	3.19	0.20	3.94	0.38	2.52	0.34	3.20	0.30	1.04	0.08
責任感的集団配慮	3.00	0.29	4.06	0.50	2.24	0.62	3.38	0.47	1.00	0.00
期待に沿う行動	3.10	0.22	3.97	0.48	2.54	0.56	3.64	0.49	1.07	0.14
過剰適応弊害	3.45	0.50	3.82	0.54	2.74	0.75	2.53	0.54	1.04	0.08

から、外的な適応行動をするが故に自分自身への実際の・感情的・身体的な弊害を被っていることを示していると考えられる。さらに今回の調査ではクラスター分析より、外的な適応行動に関する他の2因子が低く過剰適応弊害のみが高い群が抽出された。このことから、過剰適応ほどの過剰さではなくとも、職場適応・学校適応上で一般的になされる適応行動についての弊害感を反映している可能性も示唆された。第3因子は「責任感的集団配慮」で自分自身の役割や責任感から、集団に配慮した行動を取るといったような内容で構成されている。この得点が高いことは、集団における平和を重視し、人々への博愛的な態度から周りに気を配る傾向にあることを示していると考えられる。先の期待に沿う行動よりも、個別の他者への意識ではなく集団や人全体への平和を望む意識が強調されている。調査4で新たに考慮した博愛や普遍主義の要素については、期待に沿う行動と責任感的集団配慮に含まれる形となった。この両因子で表現される適応行動には、これまでの尺度以上に回答者の利他性が反映されていると考えられる。

**責任感型過剰適応尺度の信頼性** 本尺度の信頼性については、クロンバックの $\alpha$ 係数でもって検討を行なった。責任感的集団配慮、期待に沿う行動、過剰適応弊害の全てにおいて $\alpha = .80$ 以上の値を示した。このことから信頼性については十分な結果が認められたといえる。

**責任感型過剰適応尺度の妥当性** 責任感型過剰適応尺度の妥当性について、石津(2006)の尺度との相関から検討した。仮説について、責任感型過剰適応全体と過剰適応全体の相関が $r = .783$ と高い値を示したことから、仮説①は支持されなかった。責任感的集団配慮及び期待に沿う行動においては、過剰適応の外的側面(他者配慮・期待に沿う努力・人からよく思われたい欲求)との間でやや強い相関( $r = .580 \sim r = .704$ )を示した一方で、内的側面(自己抑制・自己不全感)との間で中程度の相関( $r = .352 \sim r = .417$ )を示した。外的側面よりも内的側面の方が低い値を示したことから仮説②は支持された。以上より、本尺度全体の得点の高低では過去の過剰適応尺度と異なる状態像を測定できているとは言い難いと考えられる。また、責任感的集団配慮と期待に沿う行動に

おいて、自己不全感とやや低いながらも相関を示したことから過去の調査同様、過剰適応傾向の高い人は結果もしくはその前提として自己不全感のような内的不適応な人も一定数いることが明らかとなった。ただ、自己不全感との関連が過去の過剰適応における外的側面とは程度が異なっていることから、本尺度における外的な適応行動に関する2因子が博愛や普遍主義に基づくより利他的な適応行動を反映している可能性が示唆された。

仮説以外の妥当性に関する結果として、責任感的集団配慮と期待に沿う行動において過剰適応弊害と低い相関を示した。この結果から、先の2因子が過剰適応における適応行動のみではなく、真に適応的な利他行動をも反映していると考えられる。つまり、本尺度で測定しようとした責任感型過剰適応は、利他的な適応行動に関する側面と適応行動の弊害という相反する両側面が高まったかなり限定的な状態像である可能性が示されたといえる。

**因子得点の高低の組み合わせから捉える責任感型過剰適応** 本尺度では、全体的な関連性からかつての過剰適応尺度と弁別するには不十分な結果となった。そこで本尺度を用いて、因子得点の高低の組み合わせから筆者が定義した責任感型過剰適応の状態像が見出され、他の群と区別可能か探索的に検討を行なった。その結果、3因子全ての傾向が高い責任感型過剰適応群と全ての傾向が低い非過剰適応群に加え、全ての傾向が極端に低い自己中心群や外的な適応行動に関する2因子と過剰適応弊害の高低の関係性が異なる社会生活疲労群、適応群が抽出された。社会生活疲労群が最も多く45名、次いで適応群が39名であり、それぞれの因子得点の組み合わせが相対的に逆の状態にあるこの2群の存在からも、外的な適応行動にあたる2因子と過剰適応弊害の相関の低さが理解された。

今回抽出された5群について自己不全感得点で比較してみたところ、責任感型過剰適応が他の群よりも高いという結果が得られた。特に適応群との違いが見られたことから、博愛や普遍主義に基づく利他的な行動であっても過剰になったがために弊害を感じ、結果的に自己肯定感の低下にもつながってしまうという定義通りの状態像が示唆されたといえる。また、今回抽出されたクラスターの中で最も人数の多かった社会生活疲労群は、外的な適応行動につい

ては平均的であるものの適応行動による弊害が少し高い群であった。人数割合の高さも併せて考えると、一般的に取られる職場や学校での適応行動の範囲でもそれによる弊害を感じる可能性があるといえる。責任型過剰適応群の人数と合わせると、約半数の人は日々の生活における適応行動上の弊害をある程度高く感じているのではないかと考えられる。

今回の調査においては、博愛や普遍主義に基づく外的な適応行動が平均よりも高い水準で行われていても弊害のような不適応を起こさない人や、逆にそれほど外的な適応行動への意識が高くなくとも弊害を感じる人のいることが示唆された。こういった一見矛盾するような状態像が互いに存在することは、過剰適応そのものが「一見適応的でありながら不適応」というアンビバレントな状態像として捉えられていることから当然理解される事象である。むしろ、適応行動の高さ＝弊害の高さではないならば、尺度全体の相対的な高さから過剰適応傾向として他の指標との関連を検討するような特性論的な捉え方に限界があると考えられる。この点に関しては、総合考察にて詳述することとする。

## 総合考察

### 内的適応型過剰適応の問題

調査1～調査3では、外的な適応行動がリスクファクターとして機能し、内的不適応とは異なる不適応（弊害）が生じる新たな過剰適応の傾向を測定する「内的適応型過剰適応尺度」の作成を試みた。これまでの自己不全感を特徴の1つとした過剰適応と弁別するため、責任感や利他性から生じるような内的にはより適応的な外的適応行動を強調して項目を考案した。短縮版も含め、1～2因子からなる外的な適応行動に関する項目と適応行動をすることによって生じる弊害に関する項目から構成される尺度が確認された。

しかし、過去の石津（2006）の尺度との間でやや強い相関を示し、自己不全感因子との相関においても無相関～中程度の相関まで一貫しない結果が得られた。このことから、そもそも内的に適応していながら過剰に適応行動をしてしまうという状態像の捉え方に問題があるのではないかと考えられた。過剰な外的適応行動に関する項目で表現されるような利他的な行動や周りに気を遣う行動と自尊感情については、小塩（1998）において大学生を対象に自尊感

情と友人関係のあり方に関する検討が行われている。この研究によれば、友人関係における気遣い傾向の高い人は自尊感情も低いことが示されている。さらに言えば、友人関係における集団同調的な傾向と自尊感情については無相関であることも示されており、自尊感情が高いからといって集団同調的であるとも言い難いといえる。これらの結果から、外的な適応行動と自尊感情については、因果関係の双方向的な関係性を想定しつつ一定の関連性を考慮しなければならぬと考えられる。新たな過剰適応像を測定する上でも自尊感情の低さ、つまり自己不全感の高さについてはある程度認められることを想定した上で、過去の状態像との弁別を図る必要があることが明らかとなった。

### 内的不適応を生じる責任感型過剰適応

上記の結果を踏まえ、調査4では自己不全感のような内的不適応を伴うがこれまでの過剰適応尺度とは異なる、外的な適応行動が不適応へのリスクファクターとして機能していることをより強調した尺度の作成を試みた。因子構造や信頼性については、調査3までの項目を修正しながら想定どおりの内容で作成できたと考える。また、自己不全感との関連で見ても、尺度全体及び各因子間で中程度かそれより低い相関であったことから、部分的に内的不適応が生じるということが確認されたといえる。しかし、過去の尺度との弁別に関しては不十分な結果となった。各尺度全体の高さだけではそれぞれ異なる様相を測定できているとは言い難い。さらに言えば、責任感型過剰適応尺度の中でも外的な適応行動に関する2因子と過剰適応弊害との間では相関が低かった。つまり、責任感型過剰適応全体が高いからといって必ずしも弊害を感じているとは限らない。そもそも過剰適応が利他的な行動をしていながら不適応を生じているという限定的な状態であることを考慮する必要がある。よって本尺度を使用する際は、3因子の高低の組み合わせから3つ全てが高い状態にある群を責任感型過剰適応と捉え検討を進めるべきである。

調査4において3因子によるクラスター分析から責任感型過剰適応にあたる群が抽出され、それが全体の22%という限定的なものであることが示唆された。また、それ以外の群についても外的な適応行動が平均的でありながら弊害を感じている社会生活疲

労群や、外的な適応行動が少し高いながらも弊害を感じていない適応群も抽出された。冒頭で指摘したように、これまで外的側面（他者配慮・期待に沿う行動・人からよく思われたい欲求）と内的側面（自己抑制・自己不全感）の高低による捉え方が曖昧であるという問題があった。本尺度では過剰適応弊害というより適応行動の結果としての不適応な側面を強調したことで、調査4の各群に対する解釈も可能になったと考える。

### 過剰適応の特性論的捉え方の問題点

先述のように、本尺度においては尺度全体の高さによって責任感型過剰適応の傾向を測定するには問題があることがわかった。ここでは過剰適応研究全体の問題点として、過剰適応傾向の相対的な高さから過剰適応を分類する特性論的な捉え方について考察する。これまでの研究においても、過剰適応研究の問題点として何が過剰なのか、何が不適応なのかということに関して議論がなされてきた。同じように、尺度を用いてはその得点の高さからどこを過剰適応と捉えるのか、内的側面が低ければ外的側面が高くとも過剰適応ではないのかなども指摘されている。本研究では、過剰適応弊害というより明確な不適応状態を測定しようとした。ただ、こちらも自問式で回答者の主観に頼ることになるため、どこからが不適応なのかという同じ問題に直面する。

若松（2022）はそういった問題点を挙げ、結論として過剰適応傾向というような形で特性論的に捉えるのではなく、特定のカットオフポイントを超える人と超えない人というような類型論で捉え比較するべきではないかと指摘している。具体的には、「臨床の対象となる人」（若松，2022）など、より表面化した状態像から過剰適応を捉えることが望まれる。確かに結果的に問題が表面化したような過剰適応も対象となるべきである。しかし、過剰適応の特徴としては「一見適応的に見える」というところが重要である。問題が顕著に表面化しなくともそういった不適応な状態に今後なりうる、もしくはなっている可能性があるという特徴も含めて過剰適応を捉えるべきであると考えられる。

そこで、上記の特性論的捉え方の1つの解決法として特性論的に有効とされた指標の高低の組み合わせによるクラスター分析を提案する。より具体的には、過剰適応の特徴である「利他性」や「過剰さ」、

「自己肯定感の低さ」などそれぞれ特性論的に捉えられる指標について、それら全てが高い水準にある特殊な状態を過剰適応として捉えることが可能ではないかと考える。クラスター分析も相対的な位置付けにおける分類の手法であるが、これまでの過剰適応尺度においては過剰適応の特徴というすでに限定的な内容について測定しようとしていたから問題になるのであって、特性論を前提とする指標を用いることでこの問題は解消される。今後は、過剰適応の特徴が一般的な特性の中で何が高く、何が低い状態なのかという特性の重なりから捉え検討を行うことが望まれる。

### 課題と展望

最後に本研究の課題を挙げる。まず、本尺度の妥当性についてである。石津（2006）の尺度との相関で検討を行なったが、全体を通して十分な結果は得られなかった。特に自己不全感で測定される自尊感情の低さについては、自尊感情の高さを問う尺度を用いて肯定的な問い方と否定的な問い方の両方から検討を行うことが必要であった。また、過去の過剰適応尺度との弁別に関しては、調査4のクラスター分析から責任感型過剰適応尺度で測定される特徴的な群がそれぞれ抽出された。本尺度の特徴である責任感的集団配慮における利他性の高さや、過剰適応弊害における疲労感については、今後妥当性の検討が望まれる。

次に責任感的集団配慮と期待に沿う行動に含まれた博愛や普遍主義の態度が測定に反映されたかが曖昧であったことを挙げる。調査4においては、外的な適応行動の前提として博愛や普遍主義の価値観があることを想定し項目に取り入れた。しかしながら、それらの傾向のみを反映するような因子は抽出されず、責任感的集団配慮と期待に沿う行動にそれぞれ含まれた。この2因子については他者配慮と中程度の相関を示しており、先の博愛と普遍主義な態度を強調できているかは明らかとは言えないだろう。今後は責任感的集団配慮や期待に沿う行動がどれほど博愛や普遍主義の価値観に基づくものであるか検討を行う必要がある。

最後に尺度の活用の仕方について言及する。先述したように、本尺度全体の高さから責任感型過剰適応の傾向が高いと解釈するには慎重になるべきである。3因子のそれぞれの高さをもとにクラスター分

析などを通して群分けを行い解釈することが必要である。今後はそのような群分けによる捉え方で責任感型過剰適応を捉えることができているのかについて、他の指標との関連から検討されることが期待される。

### 引用文献

- 土井 裕貴 (2014). 対人援助職におけるバーンアウト・感情労働の関係性：精神的な疲労に着目する意義について 大阪大学教育学年報, 19, 83-95.
- 福島 章 (1981). 過剰適応シンドローム(1) 労働法学会会報, 32, 16-21.
- 古荘 純一 (2020). 空気を読みすぎる子どもたち 講談社.
- 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.
- 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 (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・齋藤 英俊 (2011). 大学生版過剰適応尺度作成の試み 日本カウンセリング学会第44回発表論文集, 156.
- Johnson, K. A., Li, Y. J., Cohen, A. B., & Okun, M. A. (2013). Friends in high places: The influence of authoritarian and benevolent god-concepts on social attitudes and behaviors. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5, 15.
- 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との関連—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.
- 風間 惇希・平石 賢二 (2018). 青年期前期における過剰適応の類型化に関する検討—関係特定性過剰適応尺度(OAS-RS)の開発を通して— 青年心理学研究, 30, 1-23.
- 久保 真人・田尾 雅夫 (1992). バーンアウトの測定 心理学評論, 35, 361-376.
- 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 (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 (2013). 過剰適応研究の動向と今後の課題—概念的検討の必要性— 文学研究論集, 38, 53-72.
- 宮本 忠雄 (1989). 過剰適応 青年心理, 76, 37-40.
- 水澤 慶緒里 (2014). 成人用過剰適応傾向尺度 (Over-Adaptation Tendency Scale for Adults) の開発と信頼性・妥当性の検討 応用心理学研究, 40, 82-92.
- 荻野 佳代子・瀧ヶ崎 隆司・稲木康一郎 (2004). 対人携働職における感情労働がバーンアウトおよびストレスに与える影響 心理学研究, 75, 371-377.
- 小塩 真司 (1998). 青年の自己愛傾向と自尊感情、友人関係のあり方との関連 教育心理学研究, 46, 280-290.
- Putri, S. F., & Idriyani, N. (2020). Structure and measurement of basic value: Validity test of multidimensional constructions Schwartz value survey (SVS). *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 9, 41-56.
- 任 玉洁 (2021). 大学生における過剰適応が進路選択に与える影響—日中比較研究— 青年心理学研究, 32, 61-76.
- 齊藤 万比古 (2007). 不登校対応ガイドブック 中山書店
- 佐藤 有耕 (2001). 大学生の自己嫌悪感を高める自己肯定のあり方 教育心理学研究, 49, 347-358.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in experimental social psychology*, 25, 1-65.
- 杉山 雅宏 (2018). 〈実践記録〉最近の不登校について 埼玉学園大学紀要. 人間学部篇, 18, 299-304.
- 上野 直輝 (2022). 過剰適応の新たな分類の検討—各因子間の関連及び、「感覚処理感受性」「自己決定欲求」との関連から— 関西大学心理学研究, 13, 115-116.
- 若松 養亮 (2022). 2つの側面で定義された過剰適応と進路選択の関連を再検討する 青年心理学研究, 33, 125-128.
- 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.

### 付記

本研究における全ての調査で関西大学大学院心理学研究科 研究・教育倫理委員会の審査を受け、承認を得た。

### 謝辞

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。

### 利益相反

著者はいかなる利益相反もないことを表明する。

### 著者分担

第1著者が草稿を執筆し、第2著者が全体の加筆修正と要旨の執筆を行なった。

### 著者紹介

上野直輝 2022年3月関西大学大学院心理学研究科心理臨床学専攻博士課程前期課程修了、2022年4月より関西大学大学院心理学研究科心理学専攻博士課程後期課程に在籍。関西大学SPRINGスカラシップ研究学生（学内呼称：関西大学次世代博士研究員）。公認心理師。

Correspondence concerning to this article should be addressed to Mr. Naoki Ueno at k062832@kansai-u.ac.jp

串崎真志 1970年生まれ。1999年大阪大学大学院人間科学研究科修了、博士（人間科学）。2004年から関西大学文学部に勤務。2011年、教授。Highly Sensitive Personの共感的側面に関心がある。著書に「共鳴する心の科学」（風間書房）。

Correspondence concerning to this article should be addressed to Mr. Masashi Kushizaki at mkushizaki@goo.jp.

### 要旨

過剰適応はこれまで、高い自己不全感をもつ（内的不適応）と考えられてきた。しかし近年、自己不全感の低い過剰適応が議論され、その特徴が明らかになりつつある。そこで本研究では、4つの調査によって、内的適応型過剰適応を測定する尺度の作成とその改訂を試みた。その結果、調査1（ $N=150$ ）では3因子（責任感的集団配慮、利他的自己抑制、過剰適応弊害）、調査2（ $N=138$ ）・調査3（ $N=158$ ）では2因子（責任感的集団配慮、過剰適応弊害）、調査4（ $N=133$ ）では3因子（責任感的集団配慮、期待に沿う行動、過剰適応弊害）が見出された。現在のところ、調査4で用いた責任感型過剰適応尺度が有力と考えられる。ただし、従来の過剰適応尺度との弁別が不十分であり、引き続き検討が必要である。

キーワード：過剰適応、内的適応型過剰適応、責任感型過剰適応、自己不全感