

青年期における親密な友人からの評価の推測が 過剰適応および身体・精神的健康に及ぼす影響

中島 寛文・谷口 淳一

問題

本研究は、青年期において親密な友人からの高い期待が、自己の欲求を抑圧し、外的な要求に応えようとする過剰適応傾向を高め、健康にポジティブ、ネガティブ両方の影響を与える可能性について検討を行うことを目的とする。

適応とは、主として個人が、自分自身の欲求を満足させながら、環境から課せられ、与えられる要求や条件によく適合し、調和的關係をもつ反応をするように多少とも自分を変容させる過程であるとされる(北村, 1965)。つまり、自分自身の欲求と環境からの要求の両方に適合している状態が適応している状態であると考えられる。また、適応には社会的・文化的環境に適応していることを表す外的適応と、幸福感や満足感などの心理的適応を表す内的適応の2つの側面があり、これら2つの側面は区別されている。つまり、適応状態とは外的適応と内的適応のバランスがとれた状態のことである。このようなバランスが崩れた状態の1つは過剰適応と呼ばれる。

石津(2006)は、過剰適応を環境からの欲求や期待に完全に近い形で従おうとすることであり、内的な要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と定義している。さらに、石津・安保(2008)によると過剰適応は、他者志向的で適応方略とみなせる外的側面と個人の性格特性からなる内的側面の2つに分類されることが確認されている。また、外的側面には下位因子である“他者配慮”、“期待に沿う努力”、“人からよく思われたい欲求”が含まれており、内的側面には“自己抑制”、“自己不全感”が含まれている(石津・安保, 2008)。

過剰適応の外的側面が高まることによって学校適応感が促進される(石津・安保, 2008)ことや、友人適応が高まる(石津・安保, 2009)ことが示されている。一方で、内的側面は抑うつと正の相関関係にあること(石津・安保, 2007)や、強迫、対人恐怖や不登校に繋がる(益子, 2009b)ことが示されている。以上のように、過剰適応において、外的側面は環境・対人的変数を促進し、内的側面は様々な不健康な状態を導くことが明らかになっている。

小澤・下斗米(2015)は、過剰適応は解決すべき社会問題の一つとして位置付けられ、防止に向けた研究が求められると指摘している。しかし、過剰適応に陥ることによって生起する要因については数多く検討されているものの、なぜ過剰適応になるのかという生起要因の検討は、母子関係や性格特性(浅井, 2012)、拒否回避欲求(大西・岡村, 2012)との関連が指摘されるものの、いまだ不明瞭な点が多く存在

していると考えられる。また、小澤・下斗米(2015)は、過剰適応の生起要因を明らかにしたところで、直ぐには防止に至らないが、生起要因の知見の蓄積は、介入すべき対象(要因)の同定を通して、後の介入法への開発に繋がると指摘している。このように、不明瞭な点が多く残されている過剰適応の生起要因を検討することは、過剰適応研究において意義のあることだと考えられる。ただし、先行研究で指摘されている、母子関係や性格特性(浅井, 2012)は、幼少期より比較的永続しているものであることから、介入を行ったとしても、容易に変化しにくいものであると考えられる。

では、青年期において、比較的容易に介入しやすい先行要因は何であろうか。ここで、拒否回避欲求を過剰適応の先行要因として取り上げた大西・岡村(2012)を加味すると、友人からの評価の推測が介入可能な先行要因である可能性が考えられる。

青年期とは、青年自身が両親やその他の大人たちの生活や規範に疑問を持ち始め、自分なりのあり方を模索する時期である(岡田, 1992)。つまり、青年期とは、自分のあり方が曖昧であり、身体的にも精神的にも不安定な時期であり、他者からの評価に意識が向きやすい時期であると考えられる。そのような青年期において、他者から高い評価を受けていると感じることは過剰適応傾向を促進すると考えられる。他者からの評価が高いほど、自己評価とのズレが拡大する可能性が高くなり、そのような他者からの期待とも言うべき他者からの評価に合わせようと過剰に努力する必要が生じるからである。そして、そのような他者からの評価の影響は親密な友人関係において最も顕著であると考えられることから、本研究では親密な友人からの評価とその友人との関係性について扱う。

それでは友人から肯定的な評価を得ていると思えることは、身体的あるいは精神的健康にどのような影響を及ぼすのだろうか。過剰適応の外的側面、内的側面がそれぞれ健康状態に及ぼす異なる影響を考慮に入れると、友人から肯定的な評価を得ていると思えることは、過剰適応傾向を媒介することで、身体・精神的健康にポジティブ、ネガティブ両面の影響を与えると予想される。つまり、友人から肯定的な評価を得ていることは、過剰適応のうち外的側面に影響することでポジティブな健康状態を導くと考えられ、一方、内的側面にも影響することでネガティブな健康状態を導く可能性も考えられる。

以上より本研究では、過剰適応の生起要因として親密な友人からの評価(の推測)に注目し、過剰適応および健康

指標との関連についての以下の仮説モデルについて検討を行う。すなわち、他者からの評価に意識が向きやすい青年期において、他者から高い評価を与えられたと認知すると、その評価に応えないと他者から否定的に思われると感じ、自己の欲求を抑圧してでもその評価に応えようとし、結果的に身体・精神的健康が損なわれる一方、友人との良好な関係を維持できるため、身体・精神的健康状態が促進されるという仮説モデルを立て(Figure 1)、検証を行う。なお、石津・安保(2009)は、過剰適応の内的側面と外的側面という高次因子間に階層性を設定したモデルを想定し検討した結果、因子間に階層性が認められ、内的側面によって外的側面が生起することが示されている。このことから、本研究においても、内的側面によって外的側面が生起するという階層性を設定したモデルの検証を行う。

方法

調査対象者

大学生142名(男性46名、女性95名、不明1名)を対象に質問紙調査を行った。まず、回答に欠損値を含む対象者や、後述する想起した友人のリストアップおよび順位付けに不備があった者を除いた131名(男性40名、女性90名、不明1名)を有効回答者として以降の分析に用いた。平均年齢は20.16($SD=0.88$)歳であった。

手続きと質問紙の構成

まず、対象者の友人関係を同定するために、「同性の友人を思いつく限りたくさん想起してください」と教示を行い、同性友人の想起を行わせた。その際、想起した同性友人のイニシャルをリストアップするように求めた。想起する友人の数は、最大で20人までとし、少なくとも3人以上は想起するように求めた。想起にかかる時間は約2分半であった。次に、「想起した友人に対して、仲の良いと思う順に1位から5位までの順位をつけてください」と教示し、リストアップした同性友人について親密さの順位付けを求めた。なお、5人未満の友人しか想起できていなかった場合、4位、あるいは3位までの順位をつけるように指示した。

そして、想起した中で親密さが1位(以下、親密な友人)と5位(以下、中程度の親密さ)の友人についてのみ他者からの

評価をどのように認知しているのか回答するように求めた。なお、5人未満の友人数しか想起できていない対象者は、リストアップした友人のうち親密さが最下位の人を中程度の親密さの友人とした。友人からの評価を測定する際には、谷口(2013)の自己評価尺度を用いた。この尺度は、「知的」評価3項目、「社交性」評価3項目、「関係関連」評価5項目の3因子構造の11項目から構成される。この尺度に「順位が1位(5位)だった友人からあなたはどのように見られていると思いますか」との教示を行い、それぞれ“1=そう思われていない”から“5=そう思われている”までの5件法で回答を求めた。なお、本研究では最も親密な友人からの評価が与える影響に焦点を当てているため、中程度の友人からの評価については分析には用いなかった。

次に、対象者の過剰適応の度合いを測定するため、青年期前期用過剰適応尺度(石津, 2006)を用いた。本尺度は、「自己抑制」、「自己不全感」、「期待に沿う努力」、「他者配慮」、「人から良く思われたい欲求」の5因子33項目から構成されており、“1=あてはまらない”から“5=あてはまる”までの5件法で回答を求めた。また本尺度は、過剰適応傾向を多面的に測定する尺度で対象年齢を青年期前期としてあるが、項目自体は一般的な質問項目で構成されていることや尺度作成の際に大学生に回答させていることから大学生にも適用可能であると考えられる。また、大学生を調査対象者としている先行研究もある(星野・岡本, 2012; 益子, 2009a; 新井田, 2014; 山田, 2010)。

さらに、想起した同性友人との関係の良好性を測定するために、石田(1998)が作成した親密性の認知尺度のうち「相手に対する親密性」因子の7項目を使用した。また、友人関係をより想起しやすいように、質問項目の“彼(彼女)”という表現を“その友人”という表現に一部変更して使用した。7項目それぞれについて“1=あてはまらない”から“5=あてはまる”までの5件法で回答を求めた。

最後に、諸井(1996)による身体・精神的健康尺度に回答を求めた。この尺度は「うつ」、「身体的不調」、「孤独感」の3因子で構成されており、先行研究の因子負荷量を参考に各因子5項目ずつの15項目を使用した。回答の際には、それぞれの項目で述べられている状態について「過去1ヵ月」

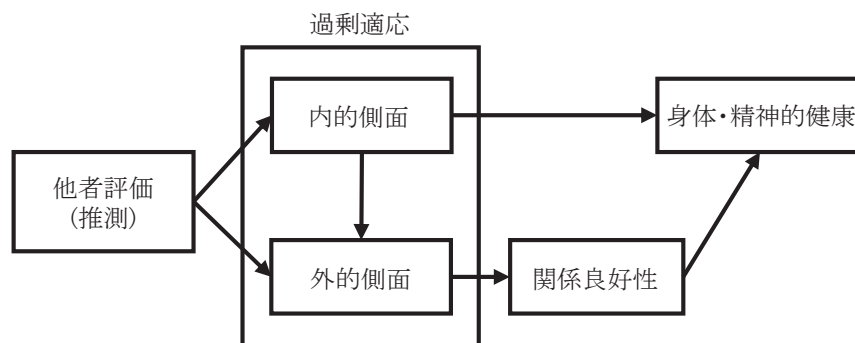


Figure 1 本研究の仮説モデル

Table 1 青年期前期用過剰適応尺度測定項目の因子構造

	F1	F2	F3
F1：他者志向的行動 ($\alpha=.88$)			
人がしてほしいことは何かと考える	.82	.06	-.16
人からの要求に敏感なほうである	.76	.14	-.24
相手がどんな気持ちか考えることが多い	.66	.22	-.21
人から認めてもらいたいと思う	.65	-.06	.00
とにかく人の役にたちたいと思う	.62	-.06	-.17
自分を良く見せたいと思う	.60	-.16	.27
期待にはこたえなくてはいけないと思う	.59	-.11	.11
他者からの期待を敏感に感じている	.57	-.08	.19
人からほめてもらえることを考えて行動する	.56	-.13	.21
人から気に入られたいと思う	.56	-.15	.34
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	.53	.21	-.25
期待にこたえるために、成績をあげるように努力する	.45	-.06	.04
人から「能力が低い」と思われないようにがんばる	.39	.01	.19
F2：自己抑制 ($\alpha=.89$)			
自分自身が思っていることは、外に出さない	-.07	.86	.06
自分の気持ちをおさえてしまうほうだ	-.04	.86	.02
心に思っていることを人に伝えない	-.17	.74	.15
思っていることを口に出せない	-.05	.72	.19
考えていることをすぐには言わない	.04	.69	-.24
相手と違う事を思っている、それを相手に伝えない	-.02	.62	.14
「自分さえ我慢すればいい」と思うことが多い	.23	.54	.02
自分の意見を通そうとしない	-.06	.50	.29
つらいことがあっても我慢する	.34	.44	-.21
F3：自己不全感 ($\alpha=.85$)			
自分には、あまりよいところがない気がする	-.14	.10	.76
自分の評価はあまりよくないと思う	-.11	-.22	.74
自分には自信がない	-.09	.09	.73
自分らしさがないと思う	-.16	.22	.62
自分のあまりよくないところばかり気になる	.09	.18	.61
期待にこたえないと、しかられそうで心配になる	.18	.01	.57
他人の顔色や様子が気になるほうである	.29	.10	.39
自分はひとりぼっちと感ずることがある	.04	.25	.36
因子間相関			
	F1	-	.40
	F2	-	.43

という基準でどの程度感じていたかを“1＝けっして感じなかった”から“4＝たびたび感じた”までの4件法で回答を求めた。

結果

過剰適応尺度の因子分析 青年期前期用過剰適応尺度の測定項目について最尤法・プロマックス回転による探

索的因子分析を行った。また、因子数は因子の解釈可能性を考慮して3因子構造を採用した。さらに、因子負荷量.35に満たない項目を除外し、再分析を行った結果、最終的に30項目3因子構造を得た(Table 1)。第1因子は「人がしてほしいことは何かと考える」、「人からの要求に敏感なほうである」、「相手がどんな気持ちか考えることが多い」、「人から認めてもらいたいと思う」、「とにかく人の役にたちたいと思う」な

どに対して因子負荷量が高いことから、「他者志向的行動」因子と命名した。次に、第2因子は「自分自身が思っていることは、外に出さない」、「他人の顔色や様子が気になるほうである」、「心に思っていることを人に伝えない」、「思っていることを口に出さない」、「考えていることをすぐには言わない」などの項目に対して因子負荷量が高くなっており、「自己抑制」因子と命名した。そして、第3因子は「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」、「自分には自信がない」、「自分らしさがないと思う」、「自分のあまりよくないところばかり気になる」などの項目に対して因子負荷量が高いことから、「自己不全感」因子と命名した。項目の内容から、このうち「他者志向的行動」が過剰適応のうち外的側面に、「自己抑制」と「自己不全感」が内的側面に対応していると考えられる。

信頼性分析 測定した尺度の各因子の信頼性を確認するため α 係数を算出した。まず、過剰適応尺度について、他者志向的行動($\alpha=.88$)、自己抑制($\alpha=.89$)、自己不全感($\alpha=.85$)のいずれも十分な内的整合性が認められた。そこで、各因子について、因子に含まれる項目を加算し、各因子の項目数で除した値を分析に用いた。

次に、他者評価尺度について、先行研究(谷口, 2013)に従い、3つの因子それぞれについて信頼性を確認するため α 係数を算出した。その結果、「知的評価」($\alpha=.87$)、「社交性評価」($\alpha=.88$)、「関係関連評価」($\alpha=.85$)のいずれについても十分な信頼性が確認された。そこで、それぞれの因子について項目を加算し、各因子の項目数で除した得点を「知的評価」、「社交性評価」、「関係関連評価」として以降の分析に用いた。

さらに、親密性の認知尺度(石田, 1998)のうち「相手に対する親密性」因子についても、信頼性を確認するために α 係数を算出した。その結果、 $\alpha=.82$ であり、十分な信頼性が確認された。そこで、各項目を加算し、項目数で除した得点を算出し、以降の分析に使用した。

最後に、身体・精神的健康尺度(諸井, 1996)についても、信頼性を確認するため各因子の α 係数を算出した。その結果、「うつ」($\alpha=.87$)、「身体的不調」($\alpha=.73$)、「孤独感」($\alpha=.71$)のいずれにおいても、十分な信頼性が確認された。そこで、それぞれの因子について項目を加算し、各因子の項目数で除した得点を算出し、以降の分析に使用した。

記述統計量と相関関係の検討 本研究で用いた変数の記述統計量を確認するため、平均値および標準偏差(SD)を算出した。また、変数間の関連性を検討するために相関係数を算出した。その結果をTable 2に示す。

過剰適応と他者評価、および友人との関係良好性と身体・精神的健康の各因子との相関をみると、「他者志向的行動」と他者評価の「知的評価」($r=.21, p<.05$)、「社交性評価」($r=.30, p<.01$)、「関係関連評価」($r=.55, p<.001$)との間に有意な正の相関関係が認められた。また、「友人との関

係良好性」($r=.46, p<.001$)との間にも有意な正の相関関係が認められた。さらに、「他者志向的行動」は「孤独感」とは有意な負の相関関係($r=-.42, p<.001$)が示された。また、「自己抑制」については、「うつ」($r=.34, p<.001$)、「孤独感」($r=.20, p<.05$)との間に有意な正の相関関係が得られた。そして、「自己不全感」は「うつ」($r=.59, p<.001$)、「身体的不調」($r=.39, p<.001$)、「孤独感」($r=.33, p<.001$)との間に有意な正の相関関係が認められた。

次に、他者評価と友人との関係良好性および身体・精神的健康の関連をみると、「知的評価」は「身体的不調」($r=.18, p<.05$)と有意な正の相関関係が認められた一方で、「孤独感」($r=-.19, p<.05$)とは有意な負の相関関係にあることが示された。また、「社交性評価」は「友人との関係良好性」($r=.19, p<.05$)との間に有意な正の相関関係が認められ、「うつ」($r=-.22, p<.05$)、「孤独感」($r=-.33, p<.001$)との間には有意な負の相関関係にあった。そして、「関係関連評価」は「友人との関係良好性」($r=.51, p<.001$)との間に有意な正の相関関係が認められたが、「孤独感」($r=-.42, p<.001$)とのみ有意な負の相関関係にあることが示された。

過剰適応の男女差の検討 過剰適応尺度の因子分析から得られた各因子について男女別の平均値および標準偏差を算出し、男女間の平均値に差があるか検討するために、対応のない t 検定を行った。その結果、「自己抑制」については男性3.32($SD=0.86$)点、女性3.31($SD=0.91$)点であり、有意差は見られなかった($t(128)=0.07, n.s.$)。さらに、「自己不全感」については男性3.20($SD=0.95$)点、女性3.56($SD=0.81$)点であり、有意差がみられた($t(128)=2.19, p<.05$)。最後に、「他者志向的行動」については男性3.52($SD=0.80$)点、女性3.69($SD=0.60$)点であり、有意差は見られなかった($t(59.66)=1.25, n.s.$)。これらの結果から、「自己不全感」において男性より女性の得点の方が高いことが示された。

仮説モデルの検討 次に、共分散構造分析を行い、仮説モデルの検討を行った。なお、分析はAmos 22を用いて行った。まず、親密な友人からの評価が過剰適応の内的側面に影響を与え、内的側面から外的側面へと影響を与え、また、外的側面が友人との関係良好性に影響を与え、最終的に身体・精神的健康に繋がることを仮定するモデルを作成した。併せて、他者からの評価が過剰適応の外的側面と友人との関係良好性、身体・精神的健康に与える直接効果、および内的側面、外的側面から身体・精神的健康への直接効果についても、モデルに含めた。その後、有意でないパスの削除を行った結果、最終的にFigure 2のモデルが得られた。適合度指標は $\chi^2(24)=23.30, n.s.$ 、GFI=.97、AGFI=.92、CFI=1.00、RMSEA=.00であり、十分に妥当なモデルであることが確認された。親密な友人からの社交性評価は自己抑制へ有意な負の影響($\beta=-.17, p<.05$)を与えており、関係関連評価は自己抑制および友人との関係良

Table 2 過剰適応および主要な変数の記述統計量と変数間の相関係数

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>α</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 友人からの知的评价	2.87	1.02	.87	—								
2 友人からの社交性評価	3.17	1.07	.88	.17	—							
3 友人からの関係関連評価	3.64	0.75	.85	.23 **	.40 ***	—						
4 自己抑制	3.31	0.89	.89	-.06	-.15	.17	—					
5 自己不全感	3.44	0.87	.85	-.01	-.13	.04	.54 ***	—				
6 他者志向的行動	3.64	0.67	.88	.21 *	.30 **	.55 ***	.23 **	.38 ***	—			
7 友人との関係良好性	4.34	0.58	.82	.10	.19 *	.51 ***	-.03	.00	.46 ***	—		
8 うつ	1.91	0.80	.87	-.09	-.22 *	-.17	.34 ***	.59 ***	.02	.24 **	—	
9 身体的不調	2.30	0.64	.73	.18 *	-.04	-.12	.14	.39 ***	.07	-.12	.47 ***	—
10 孤独感	2.10	0.56	.71	-.19 *	-.33 ***	-.42 ***	.20 *	.33 ***	.42 ***	.51 ***	.57 ***	.23 **

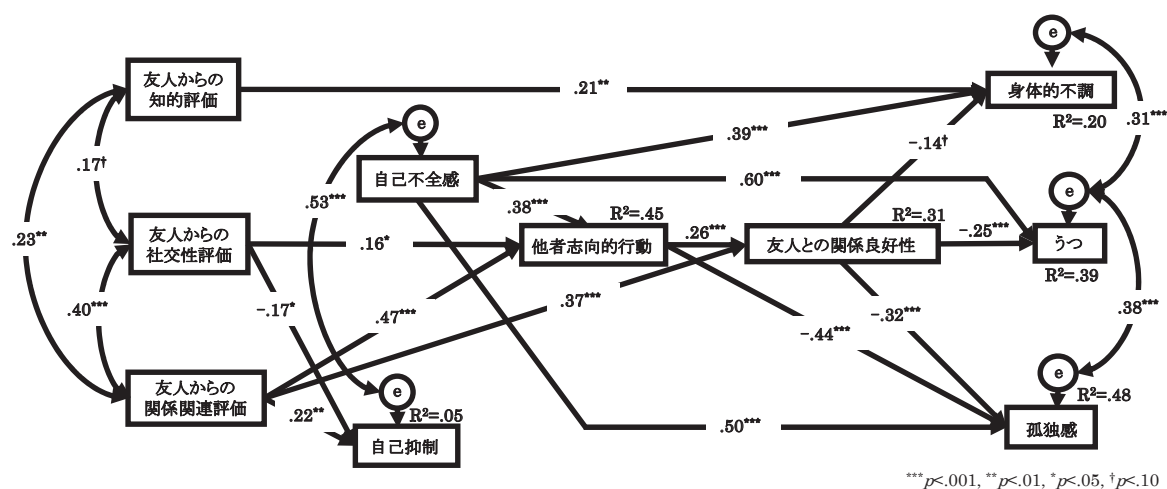
*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$ 

Figure 2 他者評価が過剰適応傾向および関係良好性を媒介して身体・精神的健康に与える影響のモデル

好性に有意な正の影響(それぞれ, $\beta = .22, p<.01$; $\beta = .37, p<.001$)を与えていることが示された。また, 社交性評価および関係関連評価は他者志向的行動に直接的な有意な正の影響(それぞれ, $\beta = .16, p<.05$; $\beta = .47, p<.001$)を与えていることが示された。一方で, 知的评价においては直接的に身体的不調へ有意な正の影響($\beta = .21, p<.01$)を与えていることが示されたが, 自己抑制および他者志向的行動への影響は示されなかった。そして, 自己不全感是他者志向的行動へ正の影響($\beta = .38, p<.001$)を与えていることが示された。さらに, 身体・精神的健康の各下位因子であるうつ($\beta = .60, p<.001$), 身体的不調($\beta = .39, p<.001$), 孤独感($\beta = .50, p<.001$)に有意な正の影響を与えていることが示された。他者志向的行動は友人との関係良好性($\beta = .26, p<.01$)へ有意な正の影響を与えていることが示された。一方で, 直接的に孤独感($\beta = -.44, p<.001$)へ有意な負の影響を与えていることが示された。友人との関係良好性は身体・精神的健康の下位尺度であるうつ($\beta = -.25, p<.001$), 孤独感($\beta = -.32, p<.001$)に有意な負の影響を与えており, 身体的不調($\beta = -.14, p<.10$)へも有意傾向ではあるが負の影響を与えていることが示された。

考察

本研究は, 過剰適応の生起要因として他者評価に注目し, 他者評価が過剰適応および健康指標に与える影響について検討を行うことを目的とした。

相関分析を行った結果, 「自己抑制」, 「自己不全感」が高いほど, 「うつ」や「孤独感」が高く(「自己不全感」は「身体的不調」も高めていた), 一方で, 「他者志向的行動」が高いほど, 「友人との関係良好性」が高く, 「孤独感」は低下することが示された。つまり, 過剰適応に含まれる2つの側面が健康指標や友人との関係良好性に対して異なった働きをしていた。つまり, 内的側面である「自己抑制」と「自己不全感」は不健康的に作用し, 外的側面である「他者志向的行動」は友人関係を良好にすることに加え, 健康的に作用することが明らかにされた。本研究で得られた結果は, 先行研究において様々な健康指標と内的側面は負の関連(石津・安保, 2007; 益子, 2009b)を示していることや, 外的側面は対人的な変数と正の関連(石津・安保, 2008, 2009)が示されているという知見と一致していると考えられる。

次に, 他者からの評価に敏感である青年期において, 他者から高い評価を与えられたと認知すると, その評価に对应しないと他者から否定的に思われると感じ, 自己の欲求を

抑圧してでもその評価に応えようとし、結果的に身体・精神的健康が損なわれる一方、友人との良好な関係を維持できるため、身体・精神的健康状態が促進されるという仮説モデルについて、共分散構造分析を用いて検討を行った。まず、過剰適応傾向から親密な友人との関係良好性および身体・精神的健康への影響過程についてみる。自己不全感やうつ、身体的不調、孤独感というすべての健康指標に直接的に悪影響を与えていた。これに対して他者志向的行動は友人との関係良好性を促進させ、直接的に孤独感を低減させる影響を与えていた。また、友人との関係良好性が身体・精神的健康を促進する影響も示された。そして、自己不全感が他者志向的行動を高める影響もみられた。つまり、自己不全感は直接的に身体・精神的健康を害する働きをしているものの、他者志向的行動や友人との関係良好性を媒介することで、身体・精神的健康を高める働きをしていることが示された。また、自己抑制については友人との関係良好性および健康指標に対して直接、間接いずれの影響もみられなかった。自己抑制は自己不全感と中程度の正の相関関係を示しており、自己不全感の影響を統制することで、自己抑制の健康指標への影響はみられなくなったといえる。

次に、他者評価から過剰適応および健康指標への影響についてみる。まず、他者からの社交性評価は自己抑制を低下させ、他者志向的行動を促進していた。これに対して、他者からの関係関連評価は他者志向的行動を促進していることに加えて、自己抑制も促進していた。他者評価から健康指標への影響についてみると、他者からの社交性評価と関係関連評価はともに他者志向的行動や友人との関係良好性を媒介して、身体・精神的健康を高めることが示された。また、他者評価はいずれも自己不全感には影響を及ぼしておらず、他者からの知的評価は過剰適応の内的側面にも外的側面にも影響を及ぼさず、直接的に身体的不調を高めるといふ影響がみられた。

以上の結果より、他者からの評価が過剰適応の外的側面に影響を与えることで直接的に健康状態を促進(具体的には孤独感を低減)することや友人との関係良好性を介して間接的に健康状態を促進することが示された。つまり、他者から高い評価を受けていると推測することで、その高い期待に応えたり、周りに合わせようとするが、おそらくそのことが友人関係を良好な方向へと導き、孤独感やうつ、身体的不調を低減したと考えられる。これらの結果は、先行研究(石津・安保, 2008, 2009)で示されてきたのと同様に、外的側面が対人的変数を促進するという知見と一致していると考えられる。また、本研究の結果では、身体・精神的健康のうち孤独感に対して2つの過程が示された。1つ目は過剰適応の外的側面から直接的に孤独感を低減する過程である。2つ目は親密な友人との関係良好性を介して孤独感を低減する過程である。これら異なる2つの過程が示された理由とし

ては以下のように考えられる。本研究で測定した過剰適応の外的側面、内的側面はともに全般的な対人関係への適応について扱っており、特定の友人関係に限定したものはなかった。つまり、全般的な対人関係において周りに合わせようとすることは、そのような全般的な対人関係を代表する親密な友人との関係を良好なものとして、孤独感を低減させる(2つ目の過程)と同時に、特定の友人関係を良好にしくなくとも、そのような他者との関わり自体が孤独感を低減させている(1つ目の過程)と考えられる。例えば、周囲に合わせようとするのが多くの他者との関わりを導き、孤独感を低減させているのかもしれない。この点については本研究の結果だけでは明確でないため、今後の詳細な検討が必要であろう。

ただし、他者からの評価が過剰適応の内的側面に影響し健康状態を害するとの予測は支持されなかった。他者評価は内的側面のうちの自己抑制に影響していたものの、自己不全感には影響を与えておらず、また自己不全感健康指標に影響を与えていたが、自己抑制は影響を与えていなかった。つまり、本研究では、他者から肯定的な評価を受けていることが過剰適応を媒介して、健康状態を促進することのみが示された。ただし、相関分析の結果において、自己抑制はうつや孤独感と関連がみられており、他者からの評価の推測が過剰適応の内的側面を媒介して健康状態を害するとの可能性も否定できない。過剰適応の内的側面の内容についてより詳細に整理した上での再検討が必要だろう。また、他者評価から自己抑制への影響については、領域の内容において影響の方向性が異なっていた。社交性評価も関係関連評価もともに過剰適応の外的側面を高めていたものの、社交性評価は自己抑制を低減させていたのに対し、関係関連評価は自己抑制を促進していた。他者から単に高い評価を得ていることのみでなく、どのような領域において高い評価を得ているのかが過剰適応の生起に関わることを示唆しており、これについても今後精緻な検討が必要だろう。

これまで、過剰適応研究では、その予防を行う介入的視点の必要性が提唱されているものの(小澤・下斗米, 2015)、過剰適応の先行要因として、比較的安定した性格特性や母子関係が扱われており(浅井, 2012)、介入が容易ではないという限界点があった。本研究では、青年期における親密な友人からの評価を介入可能な先行要因として着目した。本研究の結果は、親密な友人から関係関連評価を受けていると推測することが、過剰適応の外的側面、内的側面をともに高めるものの、社交性評価を受けていると推測することは、過剰適応の外的側面を高めるものの、内的側面を抑制することを示していた。これらの結果を踏まえると、社交的な評価への気づきを促す介入を行うことで、過剰適応の内的側面が緩和され、外的側面が高まることで、結果として、親密な友人との関係が良好になり、身体・精神的健康も高まる

可能性が考えられる。

最後に本研究の限界点をあげる。本研究では最も親密な友人を想起させ、その想起させた友人からどのように思われているかという友人からの評価を推測させるという方法を用いた。友人関係を維持するためには、関係関連や社交性で高い評価を得ていることが必要となるのに対し、知的評価は友人関係の維持にはそれほど関連しないと考えられる。そのため、本研究では他者からの知的評価から過剰適応への影響がみられなかった可能性がある。たとえば、教師からの評価を扱えば、知的評価から過剰適応への影響もみられるかもしれない。つまり、評価を与える評価者が異なると過剰適応への影響が異なるのではないかと考えられ、今後はこの点を考慮に入れた検討が必要である。また、本研究では、石津・安保(2008)に倣い、内的側面から外的側面が生起するという階層性を用いた検討を行ったが、他者評価が与えられたときに、その評価に合わせようとしすぎた結果、内的側面が損なわれるという可能性も考えられる。この代替説明については今後、詳細な検討が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.
- 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**, 149-161.
- 石田靖彦 (1998). 友人関係の親密化に及ぼすシャイネスの影響と孤独感 社会心理学研究, **14**, 43-52.
- 石津憲一郎 (2006). 過剰適応尺度作成の試み 日本カウンセリング学会第39回大会発表論文集, 137.
- 石津憲一郎・安保英勇 (2007). 中学生の抑うつ傾向と過剰適応—学校適応に関する保護者評定と自己評価の観点を含めて— 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.
- 北村晴朗 (1965). 適応の心理 誠信書房
- 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、本来感との検討— 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.
- 諸井克英 (1996). 高層集合住宅居住者における社会的支援と身体・精神的健康 社会心理学研究, **11**, 180-194.
- 新井田はつよ (2014). 過剰適応に関する尺度の検討—2つの尺度を用いて— 北星学園大学大学院論集, **5**, 103-114.
- 岡田 努 (1992). 友人とかかわる 松井 豊(編) 対人心理学の最前線 サイエンス社 pp.22-29.
- 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.
- 小澤拓大・下斗米淳 (2015). 過剰適応研究の体系化と今後の課題—過剰適応の防止に向けて— 専修人間科学論集心理学篇, **5**, 15-22.
- 谷口淳一 (2013). 友人から自己への評価が関係良好性に与える影響 日本社会心理学会第54回大会発表論文集, 68.
- 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.

The effect of perceived evaluation from close friend on over-adaptation in adolescence

Motofumi NAKAJIMA and Junichi TANIGUCHI

Abstract

This study investigated the effect of perceived evaluation from the close friend on over-adaptation and physical and mental health. It was hypothesized that when people perceived evaluation from the close friend, they would strive for keeping up with such evaluation so hard while engaging in self-inhibitive behavior (i.e., over-adaptation), which would engender poor physical and mental health. University students (N=131, 40 males, 90 females, 1 unspecified) identified the same-sex best friends, answered intimacy with them, and estimated how they evaluated them in intelligent, social, and relational domains. Next, they completed self-report measures of over-adaptation and physical and mental health. Exploratory factor analysis showed that over-adaptation was composed of the following three-factors; other-directed behavior, self-inhibitive behavior, and self-incompetence. Data analyses using structure equation modeling revealed that perceived evaluation in social and relational domains positively affected self-inhibitive behavior and other-directed behavior. In addition, self-incompetence was related to poor physical and mental health, but other-directed behavior mediated the association with mental health. Specifically, other-directed behavior buffered the promoting effect of self-incompetence on loneliness. Implications for research on over-adaptation in close relationships are discussed.

Keywords: over-adaptation, close friendships, physical health, mental health