

過剰適応と幸福感との関係

—直線関係と曲線関係からの検討—

浅井 継 悟*

過剰適応は、他者からは適応的に見えても、神経症傾向、抑うつ傾向など不適応的な傾向があることが指摘されている。本研究の目的は、過剰適応と主観的幸福感との関係を明らかにすることである。これまで、過剰適応は他の変数との直線的な関係が着目されてきた。本研究では、過剰適応傾向が高すぎることで個人に非適応的な影響をもたらすことはもちろんのこと、低すぎても個人にとって非適応的に働くと考え、過剰適応と主観的幸福感との関係について、直線的な関係と逆U字の曲線的な関係の双方を想定し検討を行った。大学生、大学院生477名を対象に調査を行った結果、過剰適応と主観的幸福感は負の直線的な関係が成立することが明らかとなり、曲線的な関係は成立しなかった。これらのことから過剰適応の特徴について考察された。

キーワード：過剰適応、主観的幸福感、直線関係、曲線関係

過剰適応には様々な定義が存在し、複数の測定尺度が開発されているものの、概ね周囲の環境への適応を示す外的側面と、個人の抑制的な性格や個人が持つ不全感を示す内的側面から構成されており、2000年以降、実証研究が進んでいる(浅井, 2012)。過剰適応は個人の適応を高めるものの、ストレス反応や抑うつを高めること(石津・安保, 2008, 2009)、神経症傾向が過剰適応の内的側面を高めていること(益子, 2008)など否定的な側面が明らかとなっている。しかしながら、過剰適応研究で多く用いられる石津(2006)、石津・齊藤(2011)の過剰適応尺度を見ると、「他人がどんな気持ちであるか考えることが多い(因子名, 他者配慮)」, 「人から気に入られたいと思う(因子名, 人からよく思われたい欲求)」, 「相手と違うことを思っている、それを相手に伝えない(因子名, 自己抑制)」など、他者との円滑な関係を構築する上で少なからず必要とされる要素も含まれている。過剰適応は、ある一定の水準を超えると問題が生じるが、ある程度までは適応的に働く可能性があるという指摘も存在し(浅井, 2014)、過剰適応は高ければ悪いというものではなく、ある程度は個人の適応を支えるが、高くなりすぎることによって個人に否定的な影響を与えるという逆U字の関係も想定される。

主張性研究においては、主張性のうち、相手を思いやる他者配慮的な面は、ある程度までは個人

*教育学研究科 博士課程後期

の精神的健康を支えるが、高すぎることで精神的健康を損なうこと（渡部, 2009）や、リーダーの評価に関して、主張性が中程度の場合に同僚や管理職の評価が最も高いこと（Ames & Flynn, 2007）など、主張性と個人の健康や他者からの評価は逆 U 字の関係が成立することが明らかとなっている。

そこで本研究では、心理的な健康を示す主観的幸福感に着目し、過剰適応と主観的幸福感との関係について直線的な関係が成り立つのか、逆 U 字のような曲線的な関係が成り立つのかについて検討することを目的とする。主観的幸福感に着目するのは、以下の二つの理由からである。

第一に、過剰適応はこれまで抑うつ、ストレス反応のような心の疲労に関する変数との関係について検討されてきたが、主観的幸福感のような心の健康に関する変数との関係については十分に検討されていないことが挙げられる。健康群（大学生）は、患者群と異なり、抑うつなどの心の疲労と、満足感などの心の健康が必ずしも連動して働くものではなく、心の疲労と心の健康が独立して働くという指摘もあり（大野他, 1995）、心の疲労と過剰適応との関係が、心の健康と過剰適応との関係にそのまま当てはまらないことも十分に考えられるため、過剰適応と主観的幸福感との関係に着目する。

第二に、日本においては、他者との関わりが主観的幸福感と大きな関連を示していること（Diener, Oishi, & Lucas, 2003）に加え、過剰適応は客観的に評価可能な業績だけではなく、社会集団への適応という主観的な要素を含んでいるため（石津・安保, 2008）、主観的幸福感と過剰適応との関連が大いに想定されるためである。特に、主観的幸福感には認知的側面と感情的側面の二つの領域があり（Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999）、時間的安定性と状況に対する一貫性を持つと考えられている（伊藤・相良・池田・川浦, 2003）。そのため、主観的幸福感の測定は、過去・現在・未来の時間軸をひとくくりにして測定するもの（伊藤他, 2003）や、因子が過去・現在・未来と分かれていても、区別せずに分析を行っているもの（門田・寺崎, 2009）も見られる。しかしながら、個人の自尊心が現在の主観的幸福感のみに有意な正の影響を与えているという結果（Robinson & Ryff, 1999）を考慮すると、時間軸のある主観的幸福感の認知的側面に焦点を当て、過去・現在・未来の主観的幸福感を区別して検討する必要があるだろう。浅井（2014）では、男女共に過剰適応の内的側面は、個人が認知する過去・現在・未来の主観的幸福感を低下させ、女性のみ外的側面が未来の主観的幸福感をわずかに高めることを明らかにしている。

これらのことから、本研究では、過剰適応と主観的幸福感の関係について、直線的な関係が成立するのか、逆 U 字のような曲線的な関係が成立するのかについて、主観的幸福感の時間軸を分けて検討を行う。なお、本研究では、外的側面と内的側面の両方が含まれたものが過剰適応であると捉えるため、過剰適応尺度の合計得点と主観的幸福感との関係を明らかにする。その上で、過剰適応の下位尺度ごとに分けて分析を行い、各下位尺度と主観的幸福感との関係についても検討する。

方 法

調査対象者と手続きⁱ

北海道、東北地方の4つの大学において大学生・大学院生511名の回答を得た(男性153名, 女性355名, 不明3名)。青年期を超えていると判断できる30歳以上の者, フェイスシートや, 尺度項目に欠損値を含む回答者を除いた477名が有効回答者となった(男性143名, 女性334名)。平均年齢は, 20.27歳($SD=1.58$ 歳, $range=18-28$ 歳)であった。

尺度

フェイスシート 性別, 回答者の年齢について尋ねた。

過剰適応 石津・齊藤(2011)で作成された31項目を使用した。この尺度の信頼性は内的一貫性によって確認され, 妥当性は公的自意識得点との関連性から確認されている。5因子構造であり, 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, 自己不全感からなっている。各項目について, 5件法で回答を求めた。

主観的幸福感 寺崎・網島・西村(1999)で作成された人生に対する満足感質問紙(28項目)を使用した。この尺度は, 複数の主観的幸福感に関する尺度項目を分類整理し, 生活全体に対する認知的な評価を問うものである。この尺度の信頼性は再検査法によって確認されている。妥当性については検討されていないが, この尺度は複数の主観的幸福感尺度の項目を分類・整理し作成されているため, 内容的妥当性は十分であると判断できる。“過去満足(項目例: 過去を振り返った時, 満足できる)”“現在満足(項目例: 現在の人生に満足している)”“未来希望(項目例: 将来の目標がある)”の3因子からなっている。各項目について, 4件法で回答を求めた。

実施手続き

講義時間等を利用して調査対象者に質問紙を配布し, 口頭ならびに書面によるインフォームドコンセントを得た上で無記名の質問紙調査を実施した。調査期間は, 2010年6月から2011年12月までの間であった。

結 果

データの分析にはSPSS (Ver 19.0)を使用した。

因子分析

過剰適応

過剰適応尺度について因子分析を行った。石津・齊藤(2011), 浅井(2014)では5因子が抽出されているため, 因子数を5に指定し, 最尤法・プロマックス回転による因子分析を行った。因子負荷量が.40以下の項目と, 複数の因子に.30以上の負荷を示している4項目を削除した結果, 石津・齊藤(2011), 浅井(2014)とほぼ同様の5因子が抽出された(Table 1)。石津・齊藤(2011)にならい, 自己

抑制, 自己不全感, 他者配慮, 期待に沿う努力, 人から良く思われたい欲求と命名した。なお, 石津・齊藤 (2011) では人から良く思われたい欲求に入っていた「相手をがっかりさせてはいけないと思う」が他者配慮に含まれていたが, 内容的に大きな違いはないと判断した。

Table 1 大学生用過剰適応尺度因子分析結果 (最尤法・プロマックス回転・5因子指定)

		F1	F2	F3	F4	F5	h^2
F1	自己抑制 ($\alpha=.89$)						
	自分が思っていることは, 外に出さない	.81	-.13	-.06	-.05	.12	.65
	思っていることを口に出せない	.79	.05	.02	.02	.04	.67
	心に思っていることを人に伝えない	.76	-.02	.01	.01	.05	.60
	相手とちがうことを思っている, それを相手に伝えない	.74	.03	.08	.01	-.09	.58
	考えていることをすぐに言わない	.73	.03	-.07	.08	-.12	.48
	自分の気持ちを, おさえてしまうほうだ	.72	.02	.00	.12	-.01	.55
	自分の意見を通そうとしない	.54	.10	.11	-.11	-.06	.36
F2	人から良く思われたい欲求 ($\alpha=.88$)						
	人から気に入られたいと思う	.02	.90	-.08	-.03	-.12	.67
	もっと人から好かれたいと思う	-.05	.83	.04	-.05	-.06	.62
	自分をよりよく見せたいと思う	-.01	.73	-.15	.04	.06	.55
	人から認めてもらいたいと思う	-.10	.72	.03	.07	.03	.57
	相手にきらわれないように行動する	.13	.69	.02	-.06	.10	.60
	他人の顔色や様子が気になるほうである	.10	.61	.06	.02	.06	.49
F3	自己不全感 ($\alpha=.84$)						
	自分には, あまりよいところがない気がする	.04	-.07	.80	-.02	.03	.66
	自分に自信がない	-.04	.10	.80	-.03	.07	.72
	自分のあまりよくないところばかり気になる	-.03	.10	.77	.15	.00	.64
	自分の評判はあまりよくないと思う	.05	-.19	.62	.00	.03	.38
F4	他者配慮 ($\alpha=.73$)						
	頼まれたことは, とにかくやりとげないといけないと思う	-.01	-.11	.09	.77	-.01	.53
	責任感が強いほうだ	-.07	-.04	-.11	.66	.00	.45
	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	.12	.04	.06	.58	-.13	.30
	相手をがっかりさせてはいけないと思う	-.10	.22	.15	.56	-.04	.43
	やりたくないことでも無理をしてやることが多い	.21	-.06	-.04	.46	.13	.32
F5	期待に沿う努力 ($\alpha=.79$)						
	日ごろからプレッシャーを感じるが多い	-.05	-.09	.18	-.07	.77	.58
	完璧であることを求められていると感じる	-.02	-.08	-.07	.20	.70	.58
	期待にこたえないと, しかられそうで心配になる	.05	.15	.08	-.24	.59	.42
	他人からの期待を敏感に感じている	-.06	.17	-.19	.27	.51	.56
	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	.01	.09	.06	.11	.48	.37
固有値		6.49	3.49	2.03	1.63	.71	
寄与率		24%	13%	8%	6%	3%	
累積寄与率		24%	37%	44%	50%	53%	
因子間相関	F2	.18					
	F3	.39	.30				
	F4	.05	.32	-.07			
	F5	.29	.51	.35	.50		

主観的幸福感

人生における満足感質問紙について因子分析を行った。寺崎他(1999)や、門田・寺崎(2009)では、過去満足、現在満足、未来希望の3つの因子に分かれることが明らかとなっているため、天井効果の見られた3項目を削除した後、因子数を3に指定し、主因子法・プロマックス回転による因子分析を行った。因子負荷量が.40以下の項目と、複数の因子に.30以上の負荷を示している6項目を削除した結果、3因子構造を持った尺度が現れた。寺崎他(1999)では未来希望に入っていた「たとえ、人生を変えられるとしても、変える気はない」という項目が、過去の幸福感に関する因子に入っていた。意味的内容的に大きな違いはないと判断し、寺崎他(1999)にならい、「未来希望」、「過去満足」、「現在満足」と名付けた(Table 2)。

Table 2 人生に対する満足感質問紙因子分析結果(主因子法・プロマックス回転・3因子指定)

	F1	F2	F3	h^2
過去満足 ($\alpha = .81$)				
過去を振り返ったとき不満を感じる *	.91	-.14	-.13	.60
違う人生が歩めたらよかったのと思う *	.72	.05	-.11	.47
私の人生は順調な方でなかった *	.60	.03	.04	.41
過去を振り返ったとき、満足できる	.59	.03	.02	.38
たとえ、人生を変えられるとしても、変える気はない	.53	-.06	.04	.28
私の人生は順調であった	.53	-.12	.20	.37
私の人生は不運な方である *	.43	.17	.02	.30
未来希望 ($\alpha = .82$)				
将来に希望がもてない *	.12	.78	-.13	.60
将来の目標がある	-.12	.74	-.13	.39
将来に希望がもてる	-.06	.72	.07	.52
これから先、楽しいことがあるだろう	-.03	.59	.19	.48
人生はすばらしいと思う	.17	.54	.07	.48
一か月先あるいは一年先の計画がある	-.11	.52	-.05	.20
私の人生は悪い方へ向かっている *	.12	.49	.16	.46
現在満足 ($\alpha = .82$)				
現在の生活に満足している	.04	-.14	.83	.62
今が人生で一番よいときである	-.15	-.05	.73	.39
現在、順調な生活を送っている	-.04	.07	.72	.55
現在の生活に不満がある *	.16	.05	.63	.60
現在、困難な生活を送っている *	.12	.04	.51	.38
固有値	6.12	1.37	.98	
寄与率	32%	7%	5%	
累積寄与率	32%	39%	45%	
因子間相関	F2	.58		
	F3	.59	.64	

*は逆転項目を示す

記述統計

各尺度について平均値, 標準偏差の値, 単相関の値を求めた (Table 3, Table 4)。過剰適応尺度の合計得点, 過剰適応尺度の下位尺度である自己不全感, 自己抑制, 期待に沿う努力と, 未来希望, 現在満足, 過去満足との間に弱から中程度の負の相関が見られた。過剰適応尺度の下位尺度である他者配慮, 人からよく思われたい欲求と, 現在満足, 過去満足との間には有意な相関は見られなかった。

Table 3 各変数の基礎統計量 (N=477)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min-Max</i>	歪度	尖度
1. 過剰適応	91.57	14.25	53.00 — 133.00	.02	-.01
2. 自己不全感	13.38	3.66	4.00 — 20.00	-.25	-.67
3. 自己抑制	21.40	5.86	7.00 — 35.00	-.10	-.59
4. 他者配慮	19.04	3.21	5.00 — 25.00	-.82	1.34
5. 期待に沿う努力	14.36	4.31	5.00 — 25.00	.27	-.42
6. 人からよく思われたい欲求	23.39	4.67	6.00 — 30.00	-.77	.43
7. 未来希望	21.23	3.81	7.00 — 28.00	-.46	.32
8. 現在満足	14.34	2.99	5.00 — 20.00	-.31	.01
9. 過去満足	19.49	3.99	7.00 — 28.00	-.33	.16

Table 4 各変数間の相関係数 (N=477)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 過剰適応	—	.61***	.66***	.51***	.75***	.69***	-.30***	-.26***	-.23***
2. 自己不全感		—	.36***	.04	.33***	.28***	-.48***	-.36***	-.41***
3. 自己抑制			—	.11*	.24***	.20***	-.28***	-.26***	-.19***
4. 他者配慮				—	.46***	.29***	.12**	.01	.02
5. 期待に沿う努力					—	.49***	-.21***	-.18***	-.15**
6. 人からよく思われたい欲求						—	-.08 [†]	-.02	-.02
7. 未来希望							—	.50***	.45***
8. 現在満足								—	.53***
9. 過去満足									—

[†] $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

過剰適応と主観的幸福感との関係

過剰適応と主観的幸福感との関係が一次関数的な直線関係にあるのか, 二次関数的な曲線関係にあるのかについて検討を行った。主観的幸福感の各下位尺度をそれぞれ基準変数とし, 過剰適応尺度の合計得点と二乗した過剰適応尺度の合計得点を説明変数とする階層的重回帰分析を行った (Table 5)。説明変数はあらかじめ標準化した上で分析に使用した。その結果, 未来, 現在, 過去の主観的幸福感を基準変数とする二次回帰曲線では, R^2 の増分が有意ではなく, 過剰適応と主観的幸福感との関連は負の直線的な関係を示すことが明らかとなった (未来希望 $\beta = -.30$, $t = -6.80$, $p < .001$; 現在満足 $\beta = -.26$, $t = -5.80$, $p < .001$; 過去満足 $\beta = -.23$, $t = -5.14$, $p < .001$)。

Table 5 過剰適応を説明変数とする階層的重回帰分析結果

	過剰適応	過剰適応 ²	R^2	$AdjR^2$	ΔR^2
	β	β			
未来希望					
一次項	-.30***		.09***	.09	
一次項と二次項	-.30***	-.04	.09***	.09	n.s.
現在満足					
一次項	-.26***		.07***	.06	
一次項と二次項	-.26***	.03	.07***	.06	n.s.
過去満足					
一次項	-.23***		.05***	.05	
一次項と二次項	-.23***	-.05	.06***	.05	n.s.

*** $p < .001$

次に、過剰適応の下位尺度ごとに検討を行った。主観的幸福感の各下位尺度をそれぞれ基準変数とし、過剰適応に関する尺度得点と二乗した尺度得点を説明変数とする階層的重回帰分析を、過剰適応の下位尺度ごとに行った (Table 6–Table 10)。その結果、自己不全感において、現在満足を基準変数とする1次項および1次項と2次項それぞれにおいて R^2 値が有意であり、 R^2 の増分も有意であった。標準偏回帰係数は、1次項のみでは、 $\beta = -.36$, $t = -8.39$, ($p < .001$), 1次項と2次項では、1次項: $\beta = -.34$, $t = -7.73$, ($p < .001$), 2次項: $\beta = .09$, $t = 2.14$, ($p < .05$) であった (Table 6)。しかし、1次項と2次項を投入した回帰式をグラフに表すと、自己不全感の標準得点が高くなるほど幸福感が低下する傾向が見られた (Figure 1)。

未来希望・過去満足における自己不全感、主観的幸福感の各下位尺度における自己抑制・期待に沿う努力、未来希望における他者配慮・人からよく思われたい欲求では、二乗項を投入した際の R^2 値が有意に上昇しなかったため、それぞれ直線的な関係を示すことが明らかとなった。

Table 6 自己不全感を説明変数とする階層的重回帰分析結果

	自己不全感	自己不全感 ²	R^2	$AdjR^2$	ΔR^2
	β	β			
未来希望					
一次項	-.48***		.23***	.23	
一次項と二次項	-.47***	.03	.23***	.23	n.s.
現在満足					
一次項	-.36***		.13***	.13	
一次項と二次項	-.34***	.09*	.14***	.13	.01*
過去満足					
一次項	-.41***		.17***	.17	
一次項と二次項	-.42***	-.03	.17***	.17	n.s.

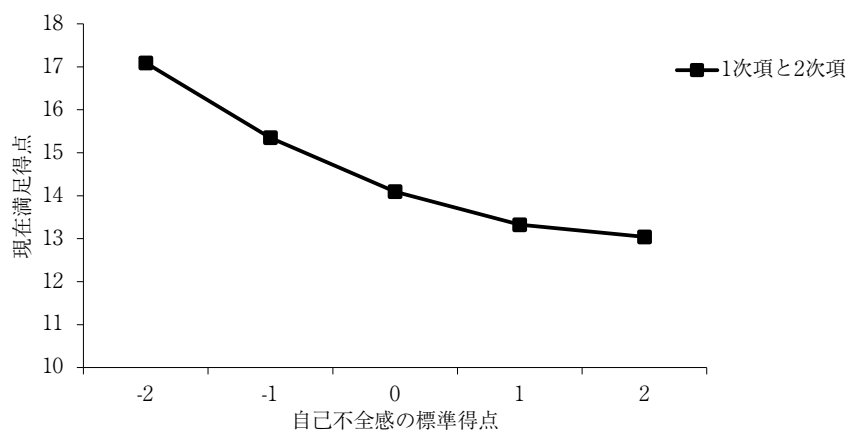
* $p < .05$, *** $p < .001$ 

Figure 1. 現在満足得点を基準変数とする自己不全感における回帰曲線。

Table 7 自己抑制を説明変数とする階層的重回帰分析結果

	自己抑制	自己抑制 ²	R^2	$AdjR^2$	ΔR^2
	β	β			
未来希望					
一次項	-.28***		.08***	.07	
一次項と二次項	-.28***	-.02	.08***	.07	n.s.
現在満足					
一次項	-.26***		.07***	.06	
一次項と二次項	-.25***	.06	.07***	.06	n.s.
過去満足					
一次項	-.19***		.03***	.03	
一次項と二次項	-.18***	.03	.04***	.03	n.s.

*** $p < .001$

Table 8 他者配慮を説明変数とする階層的重回帰分析結果

	他者配慮	他者配慮 ²	R^2	$AdjR^2$	ΔR^2
	β	β			
未来希望					
一次項	.12**		.01**	.01	
一次項と二次項	.15**	.07	.02*	.01	<i>n.s.</i>
現在満足					
一次項	.01		.00	.00	
一次項と二次項	.02	.02	.00	.00	<i>n.s.</i>
過去満足					
一次項	.02		.00	.00	
一次項と二次項	.02	.00	.00	.00	<i>n.s.</i>

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

Table 9 期待に沿う努力を説明変数とする階層的重回帰分析結果

	期待に沿う努力	期待に沿う努力 ²	R^2	$AdjR^2$	ΔR^2
	β	β			
未来希望					
一次項	-.21***		.04***	.04	
一次項と二次項	-.21***	.03	.04***	.04	<i>n.s.</i>
現在満足					
一次項	-.18***		.03***	.03	
一次項と二次項	-.19***	.03	.03***	.03	<i>n.s.</i>
過去満足					
一次項	-.15**		.02**	.02	
一次項と二次項	-.14**	-.05	.02**	.02	<i>n.s.</i>

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

Table 10 人からよく思われたい欲求を説明変数とする階層的重回帰分析結果

	人からよく思われたい欲求	人からよく思われたい欲求 ²	R^2	$AdjR^2$	ΔR^2
	β	β			
未来希望					
一次項	-.08 [†]		.01 [†]	.00	
一次項と二次項	-.11*	-.07	.01	.01	<i>n.s.</i>
現在満足					
一次項	-.02		.00	.00	
一次項と二次項	.00	.04	.00	.00	<i>n.s.</i>
過去満足					
一次項	-.02		.00	.00	
一次項と二次項	-.03	-.02	.00	.00	<i>n.s.</i>

[†] $p<.10$, * $p<.05$

考 察

本研究の目的は、過剰適応と主観的幸福感との関係について、直線的な関係が成り立つのか、逆U字のような曲線的な関係が成り立つのかについて検討することであった。階層的重回帰分析の結果、過剰適応と過去・現在・未来の主観的幸福感は負の直線関係を示すことが明らかとなった。

対人関係の文脈の影響を受け、他者との関わりが主観的幸福感と関連する (Diener, et al., 2003) にも関わらず、過剰適応が高いほど幸福感が低下した理由としては、行動としては他者への気遣いや他者の期待に沿おうとする努力が十分にできているが、自分自身がその行動に満足していないことが考えられる。過剰適応得点が高い者の中には実際にはソーシャルスキルが高いものの、自分ではスキルの高さに気付かず、自身の社会適応能力を過少に評価している者がいる可能性があること (山田, 2010) や、過剰適応傾向が高い者は、自分自身のことをそれほど低く評価していないが、他者からは低く評価されていると感じている可能性があること (石津, 2012) を踏まえると、過剰適応が高くなるほど、自己もしくは他者から見た自己を低く評価するため、幸福感は直線的に低下したと考えられる。過剰適応はその概念の中に、自己評価の低さを示す自己不全感を内包している。下位尺度ごとの分析においても、自己不全感は主観的幸福感の3因子と直線的な関係にあったため、過剰適応が主観的幸福感と直線的な関係を示したのは、自己不全感が大きく影響した可能性が考えられる。過剰適応に関連した向社会的行動は、人の役に立つことに対して過度に自己期待しすぎる考え方や、必要以上に他者に好まれたいという考え方によって生起しており、過剰適応が伴うことで、向社会的行動と過剰適応が共に低い場合よりも精神的健康度が低くなることが明らかとなっている (金築・金築, 2010)。したがって、他者を気遣うなどの望ましい行動を行っても、自己評価の低さを補うことができず、過剰適応が高くなればなるほど、自己評価も低くなり主観的幸福感が直線的に低下したと考えられる。

過剰適応の下位尺度ごとの分析では、自己不全感における現在満足得点で曲線関係が示唆された。しかしながら、自己不全感の標準得点が高くなるほど幸福感は低下し、その傾向は得点が高くなるに従って緩やかになる傾向にあった。したがって、自己不全感と現在の幸福感は、自己不全感の得点が高くなるほど幸福感を低下させる直線的な関係にあると言えるだろう。

渡部 (2009) では、主張性のうち、相手を思いやる他者配慮的な側面は、ある程度までは個人の精神的健康を支えるが、高すぎることで精神的健康を損なうことを明らかにしている。一方、本研究で扱った過剰適応の下位尺度である他者配慮は高いほど未来希望を高めていた。このような結果が示された理由としては、過剰適応に含まれる他者配慮は、渡部 (2009) と異なり場面を想定せず抽象的に尋ねていることが影響したと考えられる。渡部 (2009) では、主張性の要素の一つとして他者配慮を扱っており、対人場面を提示した上で、「どのように断れば、友達が傷つかないかを考える」「自分の意見を言った場合、友達との関係がどうなるかを考える」などの項目に回答させている。一方、過剰適応尺度における他者配慮は「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」「相手をがっかりさせてはいけないと思う」など、主張する場面に限った他者への配慮ではなく、場面も想定していない。したがって、過剰適応尺度の方がより抽象的な場面について測定しているた

め、曲線関係が成立しなかったのではないかと考えられる。

主観的幸福感の時間軸の違いによる影響は、過剰適応尺度の合計得点、自己不全感、自己抑制、期待に沿う努力においては、明確に見られなかった。他者配慮は未来希望とのみ正の関連を示し、人からよく思われたい欲求においては未来希望とのみ負の関連を示した。他者配慮、人からよく思われたい欲求においてのみ時間軸の違いによる影響が見られた理由としては、これらの因子が、他者からどのように見られているのか、他者とどのように接するのかという他者の存在を意識する因子であることが考えられる。現在満足と過去満足は既に起きている出来事に対する評価であるのに対し、未来希望はまだ起きていないこれからのことに対しての評価であるため、過度に楽観的もしくは悲観的に評価した可能性も考えられるだろう。しかしながら、未来希望に対する他者配慮、人からよく思われたい欲求の R^2 は共に .01 と低く、標準偏回帰係数も低かったため（他者配慮 $\beta=.12$ ；人からよく思われたい欲求 $\beta=-.08$ ），時間軸の違いによる影響が明確に見られたと結論付けるのには慎重になる必要があるだろう。

これらのことから、過剰適応と主観的幸福感との関係は、基本的には高いほど否定的な影響を及ぼす直線的な関係であること、主観的幸福感の時間軸による影響は明確には見られないことが明らかとなった。

最後に本研究の課題について述べる。本研究では、過剰適応の測定に関して調査対象者自らが記入する形式をとった。過剰適応が高い者は自身の能力を過少に評価している可能性（山田, 2010）や、他者からの評価を低く見積もっている可能性（石津, 2012）を考えると、過剰適応者の正確な社会適応能力の測定に限って言えば、既存の過剰適応尺度は十分に測定できていない可能性が考えられる。他者評価の指標と自己評価の指標を組み合わせることで、他者からみた過剰適応者の社会適応能力と過剰適応者個人が感じる幸福感との間に曲線的な関係が見られる可能性も十分に考えられるだろう。加えて、本研究では、過剰適応を調整する変数についても想定をしていない。過剰適応は、自己の認識だけでなく、環境や他者からの影響を強く受けることが考えられるため、個人の置かれている環境によっては、過剰適応が個人に及ぼす影響に違いが見られることが考えられる。また、同じ環境であっても、他者との関係や、環境に対する個人の感じ方は日々変動することも考えられる。これらの要因を含めた検討が今後求められるだろう。

【付記】

本研究を行うにあたり、東北大学大学院教育学研究科の若島孔文准教授、安保英勇准教授に貴重な意見を頂きました。この場を借りて御礼申し上げます。

【引用文献】

- Ames, D. R., & Flynn, F. J. (2007). What breaks a leader: the curvilinear relation between assertiveness and leadership. *Journal of personality and social psychology*, 92, 307-324.
- 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., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2003). Personality culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

石津憲一郎 (2006). 過剰適応尺度作成の試み 日本カウンセリング学会第39回大会発表論文集, 137.

石津憲一郎 (2012). 中学生の自己概念と過剰適応 (1): 現実自己と理想自己と捉える 2 つの視点. 教育実践研究, 6, 77-86.

石津憲一郎・安保英勇 (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感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・齊藤英俊 (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.

伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 74, 276-281.

金築智美・金築優 (2010). 向社会的行動と過剰適応の組み合わせにおける不合理な信念および精神的健康度の違い パーソナリティ研究 18, 237-240.

門田昌子・寺崎正治 (2009). パーソナリティ, 日常的出来事と主観的幸福感との関連 パーソナリティ研究, 18, 35-45.

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.

大野 裕・吉村公雄・山内慶太・百瀬知雄・水島広子・浅井昌弘 (1995). 心理的健康感と心理的不健康感の関係について—一患者群と非患者群の比較— ストレス科学, 10, 273-278.

Robinson, M. D., & Ryff, C. D. (1999). The role of self-deception in perceptions of past, present, and future happiness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 595-606.

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.

渡部麻美 (2009). 高校生における主張性の4要件と精神的適応との関連. 心理学研究, 80, 48-53.

山田由希子 (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.

【注】

i 本研究は浅井 (2014) で使用されたデータを再分析したものである。浅井 (2014) では、家族関係が過剰適応に与える影響について調査したため、家族関係に欠損値があるデータを分析から除外した。本研究は、過剰適応と主観的幸福感の関係にのみ着目するため、浅井 (2014) で除かれたデータのうち、家族関係のみに欠損値が見られたものは分析に使用している。そのため、同一のデータではあるが、有効回答者数は浅井 (2014) よりも多くなっている。

Over-adaptation and Well-being:

A linear or curvilinear relationship

Keigo ASAI

(Graduated Student, Graduate school of education, Tohoku University)

Over-adaptative people seem to be well adapted, although they tend to suffer psychoneurosis and depression. This study examined the relationship between over-adaptation and subjective well-being. Previous research has focused on the linear effects between over-adaptation and well-being, whereas this study contends that individuals seen either as markedly low, or high in adaptation are in fact maladapted. Undergraduate and graduate students ($N=477$) participated in this study. Participants were administered the Over-Adaptation Tendency Scale and the Life Satisfaction Questionnaire, which are self-rating scales. The results indicated that over-adaptation was negatively and linearly related to subjective well-being, whereas there was no statistically significant quadratic curvilinear relationship between over-adaptation and subjective well-being. These results are discussed in relation to characteristics of over-adaptation.

Key words : Over-adaptation, Subjective well-being, Linear relationship, Curvilinear relationship

