

人間教育専攻

臨床心理士養成コース

渡邊乃梨

指導教員 吉井健治

1. 問題と目的

適応とは、もともと社会的・文化的環境への適応を表す「外的適応」と、心理的な安定や満足を表す「内的適応」のバランスがとれた状態を指す(北村, 1965)。桑山(2003)はこれをもとに、過剰適応を「外的適応が過剰なために内的適応が困難に陥っている状態」と定義した。また、石津(2006)は、過剰適応を導く傾向を「他者から期待されている役割・行為に対して、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」と定義した。過剰適応は、さまざまな心理的問題の病前性格としてのニュアンスを持つ概念で、心身症の病前性格としても知られている。また、対人関係において「本音を出さない」、「NO と言えない」など、自分の意志や感情を過度に抑制する傾向や、他者からの評価を気にして他者に過度に合わせる傾向(阿子島・伊澤・大河内, 2002 など)があることも指摘されている。これらの特徴は、他者の期待を敏感に感じ取り、それに従うように自分の意思や感情を抑圧し、他者に合わせるという適応の状態像を示すと推測される(大獄・五十嵐, 2005)。

自分の感情や気持ちを抑え、重要な他者の期待に沿うような努力をし続けてきたであろう過剰適応傾向の青年は、主張性が低く、自分の感情をとらえて適切に表現することが難しいと感じている可能性がある。そのため、本研究では大学生・大学院生を

対象とし、過剰適応傾向およびアサーション行動、感情表出の関連を明らかにすることを目的とする(研究 I)。また、過剰適応傾向が高く、アサーティブでない学生に対して、アサーション行動への意識を調査し(研究 II)、過剰適応傾向にある青年の特徴を把握することを目的とする。

2. 方法

(1)研究 I 大学生・大学院生 203 名を対象とし、質問紙調査を行った。①青年期前期用過剰適応尺度(石津, 2006)は「他者配慮」「期待に沿う努力」「人からよく思われたい欲求」「自己抑制」「自己不全感」の 5 因子からなる全 33 項目である。②アサーション・チェックリスト(平木, 1993)は「自分から働きかける言動」「人に対応する言動」の 2 因子からなる全 20 項目である。③日本版 Muller Anger Coping Questionnaire(大竹ら, 2000)は「怒り表出」「怒り抑制」「罪悪感」「怒り主張性」の 4 因子からなる全 23 項目である。

(2)研究 II 研究 I において過剰適応尺度の得点が平均より 1SD 以上高かった学生 3 名を対象に面接調査を行った。質問は、以下の 6 項目である。

①自身の過剰適応傾向が高いことについて、どのように思うか。②自分の気持ちを後回しにして、他者に合わせてしまいやすいと感じる場面はあるか。ある場合

は、どのような場面か。また、それはなぜか。③自身の意見などを相手に率直に伝えることについて、どう感じているか。また、そう感じるのはなぜか。④自身の意見などを上手く相手に伝えたいと感じているか。⑤自身の意見などを上手く伝える事ができていると思うか。⑥自身の意見などを上手く伝える事ができたら、どう感じると思うか。

3. 結果

(1)研究Ⅰ 変数間の相関分析を行ったところ、「自分から働きかける言動」と「自己抑制」、「自己不全感」との間に負の相関が見られた。また、「人に対応する言動」と「自己抑制」、「人からよく思われたい欲求」、「自己不全感」、「期待に沿う努力」、「他者配慮」との間に負の相関が見られた。そして、「怒り表出」と「自己不全感」との間、「怒り抑制」と「自己抑制」、「人からよく思われたい欲求」、「自己不全感」、「期待に沿う努力」、「他者配慮」との間、「罪悪感」と「人からよく思われたい欲求」、「自己不全感」、「期待に沿う努力」、「他者配慮」との間に負の相関が見られた。また、「怒り主張性」と「自己抑制」、「人からよく思われたい欲求」、「自己不全感」との間に負の相関が見られた。

(2)研究Ⅱ 面接の中で、「人がたくさんいる場面で、周りの空気を読みすぎてしまう」、「自分の不用意な発言で相手が傷ついてしまわないかという怖さがある」、「相手を傷つけたり、嫌われるかもしれないことを遠まわしに言う」などが語られた。

4. 考察

(1)研究Ⅰ 過剰適応傾向の高い者は、他者からの評価を気にし、自分に自信が持てず、他者の意思を尊重しすぎることで主張性が低くなりやすいことが示唆された。また、他者からの評価を気にしたり、他者を配慮したりするために、感情が生起しても他者に伝えることなく、自分の中に抱え込みやすいことが示唆された。しかし、抑制しようとしている感情も、限界に達すると爆発的に表出させてしまいやすいことが推察された。

福光・河村(2009)は、過剰適応者は自ら積極的に他者と関わることは少ないが、配慮のスキルを用いて集団には適応していることを明らかにしている。このことから、過剰適応傾向の青年は、自分の意見や考えを抑えることにより内的適応を犠牲にしても、周囲に気を遣って外的適応を保っていると考えられる。

(2)研究Ⅱ 過剰適応傾向が高い者は、自分の考えなどを伝えることで、他者にネガティブな影響を及ぼすかもしれないという懸念があることが明らかとなった。また、自分の主張への他者からの評価で、自分が傷付けられることに対して、敏感に反応しやすいと同時に、自分が他者を傷付けてしまうかもしれないという不安も高く、その不安が回りくどさ、主張性の低さに関わっているのではないかと推察された。そして、自分の考えなどが相手に上手く伝わった経験がある者は、場面によっては自己主張をしようと試みる。が、上手く伝わらない経験が多ければ、伝わらないと思い込んで無気力な状態に陥ってしまう可能性があると考えられた。