

## 多元的自己は適応のか？

—過剰適応および自己変化違和感と関連付けて—

*Is the Pluralistic Self Adaptive?*

— *In relation to over-adaptation and self-change discomfort* —

鎌田 達成・伊藤 一美

Tatsunari Kamada and Kazumi Ito

**Abstract** : This study examined whether having a pluralistic sense of self is adaptive for individuals, including differences in the presence or absence of discomfort. Ninety-four female university students were included in the analysis, and a questionnaire survey was used to obtain responses to the Self Pluralism Measurement Scale, the Change Discomfort Scale, the Over-Adaptation Scale, and the Subjective Happiness Scale. The results indicated that there was no positive effect of over-adaptation regardless of the presence or absence of discomfort in behaving differently. In addition, in the group that felt high levels of discomfort in behaving differently about self, it was not caused by maladaptive factors of over-adaptation internal aspect, even though they adopted a strategy to behave differently about self. In conclusion, the results suggest that having a sense of discomfort with changing one's self to fit the situation and the other person, rather than having a pluralistic self itself, plays an important role in an individual's internal adjustment.

**Key words** : a pluralistic self, over-adaptation, adolescence

### I 問題

#### 1 自己の一貫性

人は、自分についてまとまりのある一貫したイメージや感覚を持ち、それを自分らしさとして捉えたとされる。いわゆる「アイデンティティ（自我同一性）」である。この概念を提唱したエリクソン（2011）は、特に青年期において、身体の急速な成長に伴い、自分自身や、自分が他者からどのように見られているかといったことに強い関心を抱くことを指摘し、この時期の発達課題を「アイデンティティの統合」としている。アイデンティティとは、自分自身の斉一性と連続性が、他者が持つ斉一性と連続性と調和することの確信によって起こる感覚とされて

おり、「自分らしさ」の意味を持つ概念の一つと考えられている（伊藤・小玉，2005）。青年期は、社会の中での自らの適所を見つけ出そうとする中で、自由な役割実験を行いつつ、時には一時的に役割拡散も経ながら、内的な連続性と社会的な斉一性を獲得していく。そして、最終的には自己のアイデンティティは1つに統合されると考えられている（エリクソン，2011）。

この役割の拡散については、アイデンティティ獲得の上で必要なプロセスであると同時に、場合によっては場面ごとによる自己の役割の変動が大きすぎると、不適応に至ることが明らかになっており、それが結果的に自己を多面的にさせるがゆえに、アイデンティティそのものが拡散に繋がってしまうことも指摘されてい

る (Block, 1961)。つまり、旧来の考え方では、精神的に安定したアイデンティティを獲得するためには、自己の一貫性が必須であると考えられていたと言ひ換えられるだろう。

しかし、近年における青年のアイデンティティの感覚は、従来とは異なってきたことが指摘されている。辻 (1999) は、1990年代から若者の対人関係に変化が見られていることを述べており、場面に合わせて自己を切り替える対人関係の志向が強まっていることを明らかにしている。このような八方美人的な振る舞いは、ある意味、自分の核がなく、対人関係の希薄化や深い関係を避けるということにつながりかねないとも考えられるが、必ずしもそうではないとも指摘される。前述の辻 (2004) はこのような若者の新たな自我構造を、部分的かつ表層的でない対人関係である「多元的アイデンティティ」とした。また、木谷・岡本 (2015) は、多元的アイデンティティを「場面において異なる自己をもつこと、明瞭な自己意識をもつこと (p.114)」と定義しており、従来のアイデンティティ拡散とは異なるものとして考えられる概念としている。このように、複数のアイデンティティを持つことが現代社会にとってはむしろ適応的である可能性も示唆されており、他方、それが全ての人にとってそうではないことも容易に想像できる。

そこで、調査を中心とした実証研究を見てみたい。例えば、木谷・岡本 (2018) は、大学生を対象とした研究において、自己の感覚を複数持ちつつ抑うつを伴わない「多元的自己群」を確認し、自己感覚が一貫しており抑うつを伴わない「一元的自己群」、自己感覚が複数あり、抑うつを伴う「自己拡散群」の3群のアイデンティティ感覚を比較している。その結果、アイデンティティの感覚は、一元的自己群が最も高

く、次いで多元的自己群、自己拡散群の順となり、多元的な自己を持つ青年は一定のアイデンティティの感覚を保っていることを明らかにした。また、藤野 (2018) は、木谷・岡本 (2018) を参考に、同じく大学生を対象にした調査によって自己の多元性と本来感の組み合わせによるクラスタ分析を行い、各クラスタのアイデンティティ感覚を検討している。その結果、木谷・岡本 (2018) と同様に、アイデンティティの感覚は一元的自己群が多元的自己群の得点を有意に上回ったことを明らかにし、多元的な自己を有することが一貫的な自己と比べると、やはり健康的とは言い難いことを指摘し、多元的な自己間において葛藤が生じることがその要因であると示唆している。洪川 (2012) もまた、自己を状況や相手によって変化させる程度の大きさや違和感が精神的不適応に結びつくことを明らかにしており、個人内での多元性の捉え方によって精神的健康への変化が見られることが考えられる。

このように、状況に合わせて自己像を変化させるようなアイデンティティの在り方は、近年さまざまな議論されているが、適応的なのか否か、健康的なのか否かといった点で議論が分かれている。

## 2 過剰適応について

前述のように、状況に合わせて自己像を変化させるような多元的なアイデンティティの在り方は、適応的と言えるのかどうか、賛否が分かれるところであるが、人や状況に応じて自分の振る舞いを変えるということについては、従来から「過剰適応」という概念で説明がなされている。この概念を手掛かりに、多元的な自己について、議論を広げてみたい。

適応について北村 (1965) は、社会的、文化

的環境への適応である「外的適応」と、内面的な幸福感、満足感による心的な安定を表す「内的適応」の2つを挙げており、桑山（2003）は、「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（p.482）」を「過剰適応」と定義した。

この過剰適応の構成要素について、石津・安保（2008）では、「自己抑制」「自己不全感」からなる内的側面、「他者配慮」「期待に沿う努力」「人からよく思われたい欲求」からなる外的側面から構成されるとしている。また、風間（2015）では、内的側面に含まれる自己不全感や自己抑制といった個人要因が抑うつに直接的な関連を示すとされる一方、外的側面を促す他者志向的な過剰適応行動は抑うつへの直接的な関連はみられないとされている。

過剰適応が起こる要因には、自分らしさ、自信の低さといった自己不全感による内的不適応によって外的適応行動が起こるタイプと、自分らしさは持っているものの、他者に過剰適応しなければならない状況によって自分の思いが表現できないことで内的不適応が生じるという2つのタイプがあるとされている（日潟，2016）。さらに、過剰適応傾向にある青年にアイデンティティ拡散の特徴がみられており（鈴木，2007）、自己の一貫性の低さと過剰適応には関連があると考えられる。しかし、先に述べたように、青年の自己感覚には従来との変化が生じてきており、近年ではソーシャル・ネットワーキング・サービス（以下、SNSとする）の発展も見られているが、東海林・西村・井口（2015）は、SNSが現代の青年に及ぼす友人関係の影響は大きいことを指摘している。現代の青年は、直接的な対人関係と共に、インターネットを介した間接的な交流にも価値を置いており、SNSの利用なしには友人関係の維持も困難であるこ

とを示唆している（東海林ら，2015）。さらに、オンラインゲーム等においては、仮想世界の中で自らが設定したアバターを動かすことが一般的になってきており、その都度のコミュニティに適した自分を提示するというのが、必ずしも不適応とは言いきれず、むしろ日常的ともいえる。このような時代の流れを考えると、個人が過剰適応的に見えるような行動を取っている場合でも、それが不適応とは言いきれない可能性も考えられるのである。

しかしながら、過剰適応における心理的負荷の大きさ、すなわちストレスは否めず、抑うつなどとの関連も指摘されている（風間，2015）。その意味では不適応を示す概念であるのだが、過剰適応の適応的な側面について述べている研究もいくつかみられる。尾関（2011）は、過剰適応の外的側面が所属集団での適応を促すことを明らかにしており、社会への適応を支えるものであるとしている。また、石津・安保（2008）は中学生において、過剰適応の外的側面が学校適応感に正の影響を与えることを述べている。これらのことから、外的側面に関しては集団の適応を促すと考えられ、適応的な概念である可能性が考えられる。しかし、新井田（2013）は、個人の能力を超えるほどの外的な適応が内的不適応を及ぼす可能性を示唆しており、この点を踏まえると、ある程度の外的側面の高さは問題とはならないが、過剰なまでに適応しようとする、やはり内的な不適応を起こすと考えられる。また、過剰適応と主観的幸福感の関連を調べた浅井（2014）においても、内的側面との負の相関があること、女性において、外的側面がわずかに主観的幸福感を高めることを明らかにしているが、明確な過剰適応の肯定的な影響は確認されなかった。

このように、過剰適応を巡っても、個人差や

要因間の関連が複雑に関係しあっていることが推察される。

### 3 本研究の着眼点

これらを踏まえて考えてみると、多元的アイデンティティは、適応的なのか不適応的なのか、すなわち善玉にも悪玉にもなりえることが想定される。先行研究より、相手や環境に合わせて自己を変化させること、すなわち、過剰適応としての文脈ではその影響やストレスが検討されてきたが、現代においてそのような適応の在り方が、個人にとってプラスに働くか否かを、個人特性やそういった自分のふるまいに対する主観的な親和性や違和感も含めて改めて検討する必要があると思われる。

そこで本研究では、過剰適応における肯定的な影響を改めて確認した上で、多元的な自己感覚を有することが個人にとって適応的であるか否かについて、違和感の有無の違いを含めた検討を行う。適応の指標としては、主観的幸福感を採用する。

本研究の結果から、複雑な人間関係が求められる現代の人々が抱える対人ストレスとそれに伴う個人の内的な不適応への新たな理解、支援の在り方の検討に繋がることが期待される。

## II 目的

本研究では、多元的な自己感覚を有することが個人にとって適応的であるか否かについて、違和感の有無による違いを含めた検討を行う。

本研究では仮説として、以下の3つを検討する。

仮説1 主観的幸福感に対して、過剰適応の内的側面は負の影響を及ぼす

仮説2 自己多元性に対して、過剰適応の

外的側面、内的側面はいずれも正の影響を及ぼす

仮説3 変化違和感が低い場合、自己多元性に対して過剰適応の外的側面のみ正の影響を及ぼす

## III 方法

### 1 調査対象者および調査時期

本研究では、自己のアイデンティティを模索する時期とされる青年期（木谷・岡本，2018）のうち、社会的関係がより広がる時期、すなわち18歳から25歳までの大学生・大学院生の男女を対象として実施した。回答が得られた96名のうち、男性が2名、女性が94名となり、本研究では女性94名のみを分析対象とした。女性の平均年齢は19.80歳（ $SD=1.10$ ）である。

調査時期は2021年7月16日から10月27日であった。

### 2 データ収集方法

Microsoft Formsを用いてデータを収集した。授業終了後の時間を利用してその場でスマートフォン等から回答してもらったり、LMSを介してMicrosoft formsのURLを学生に提示して留置法にて協力を要請した。

所要時間は約10分程度であった。

### 2 質問紙

質問項目、尺度について以下に示す。

#### 1) フェイスシート

フェイスシートには、実施日、性別、年齢を設定した。

#### 2) 自己多元性測定尺度

自己の多元性を測定するために、藤野（2018）が作成した自己多元性測定尺度を用いた。1因

子構造で、全12項目から成る。「あてはまらない」(1)、「ややあてはまらない」(2)、「どちらともいえない」(3)、「ややあてはまる」(4)、「あてはまる」(5)の5件法で回答を求めた。

### 3) 変化違和感項目

松下・渋川(2008)で用いられている、自己の変化に対する違和感を尋ねる質問項目である。「相手によって自分が変わることをどのように感じますか」について、「まったく違和感がない」(1)、「違和感がない」(2)、「やや違和感がない」(3)、「やや違和感がある」(4)、「違和感がある」(5)、「非常に違和感がある」(6)の6件法で回答を求めた。

### 4) 過剰適応尺度

過剰適応傾向の測定のために、青年期前期用過剰適応尺度(石津, 2006)を用いた。第一因子「他者配慮」(8項目)、第二因子「期待に沿う努力」(7項目)、第三因子「人からよく思われたい欲求」(5項目)、第四因子「自己抑制」(7項目)、第五因子「自己不全感」(6項目)の5つの下位尺度から成り、全33項目である。本研究では石津・安保(2008)の因子分析結果に従って、同様の因子項目とした。「全く当てはまらない」(1)、「やや当てはまらない」(2)、「どちらともいえない」(3)、「やや当てはまる」(4)、「とても当てはまる」(5)の5件法で回答を求めた。

### 5) 主観的幸福感

主観的幸福感を測定するために、主観的幸福

感尺度(曾我部・本村, 2009)を用いた。1因子構造で、全4項目から成る。「全くそう思わない」(1)、「あまりそう思わない」(2)、「そう思う」(3)、「大変そう思う」(4)の4件法で回答を求めた。

## 3 倫理的配慮

本研究は、調査対象者へ、調査協力の際の任意性の確保、個人情報保護などの倫理的配慮の確保を行った上で実施されており、本学の研究倫理審査委員会において2021年6月16日付で承認された(承認番号21-006)。

## IV 結果

### 1 記述統計量

#### 1) 過剰適応尺度の記述統計

過剰適応尺度について、項目平均、平均値、標準偏差、最大値、最小値、Cronbachの $\alpha$ 係数を表1に示す。各下位尺度得点は、一定の高さ(0.8以上)の $\alpha$ 係数が得られたため、先行研究の因子分析結果に従い、項目得点を単純加算して算出し、項目数で割った数値とした。

#### 2) 自己多元性測定尺度の記述統計

自己多元性測定尺度について、項目平均、標準偏差、最小値、最大値、Cronbachの $\alpha$ 係数を表2に示す。尺度得点は項目得点を単純加算して算出し、項目数で割った数値とした。

#### 3) 変化違和感項目の記述統計

表1 過剰適応尺度の記述統計量 (N=94)

因子名	項目数	項目平均 (SD)	平均値 (SD)	最小値	最大値	$\alpha$ 係数
他者配慮	8	3.59(0.67)	25.2(4.75)	1.13	5.00	.82
期待に沿う努力	7	3.34(0.75)	23.39(5.26)	1.29	5.00	.83
人からよく思われたい欲求	5	3.99(0.64)	19.9(3.21)	2.00	5.00	.80
自己抑制	7	3.53(0.75)	24.7(5.27)	1.86	5.00	.85
自己不全感	6	3.50(0.91)	21.0(5.45)	1.00	5.00	.85



表2 自己多元性測定尺度の記述統計量 (N=94)

尺度名	項目数	項目平均 (SD)	平均値 (SD)	最小値	最大値	$\alpha$ 係数
自己多元性	12	3.80(0.62)	45.6(7.45)	2.08	4.92	.87

表3 変化違和感項目の記述統計量 (N=94)

項目名	項目平均 (SD)	最小値	最大値
変化違和感項目	3.05(1.15)	1.00	6.00

表4 主観的幸福感尺度の記述統計量 (N=94)

尺度名	項目数	項目平均 (SD)	平均値 (SD)	最小値	最大値	$\alpha$ 係数
主観的幸福感	4	2.59(0.60)	10.4	1.00	4.00	.77

変化違和感項目について、項目平均、標準偏差、最小値、最大値を表3に示す。

#### 4) 主観的幸福感尺度の記述統計

主観的幸福感尺度について、項目平均、標準偏差、最小値、最大値、Cronbachの $\alpha$ 係数を表4に示す。項目の合計点を項目数で割り、尺度得点とした。

## 2 相関分析

### 1) 過剰適応と自己多元性測定尺度および主観的幸福感の相関分析

過剰適応の下位因子得点と自己多元性測定尺度および主観的幸福感の相関分析を行った(表5)。その結果、過剰適応の全ての因子得点と自己多元性測定尺度の間に有意な正の相関が見られた( $r=.23\sim.57$ ,  $p<.05\sim.001$ )。また、変化違和感は過剰適応との相関が見られなかった。主観的幸福感は、自己多元性のみに有意な

弱い負の相関( $r=-.21$ ,  $p<.05$ )が見られた。

### 2) 過剰適応と主観的幸福感の相関分析

過剰適応の下位因子得点と主観的幸福感の相関分析を行った(表6)。その結果、自己不全感と主観的幸福感の間に有意な中程度の負の相関が見られ( $r=-.62$ ,  $p<.001$ )、自己抑制と主観的幸福感の間に有意な弱い負の相関が見られた( $r=-.26$ ,  $p<.05$ )。

表6 過剰適応下位因子と主観的幸福感の相関係数

	主観的幸福感
他者配慮	-.10
期待に沿う努力	-.13
人からよく思われたい欲求	-.09
自己抑制	-.26*
自己不全感	-.62***

\*\*\* $p<.001$ , \*\* $p<.01$ , \* $p<.05$ . Pearsonによる相関係数

## 3 過剰適応が自己多元性、主観的幸福感に及ぼす影響についての検討

### 1) 過剰適応と主観的幸福感の重回帰分析

過剰適応の外的側面3因子および内的側面2因子が主観的幸福感に及ぼす影響を検討するために、重回帰分析を行った(表7、表8)。その結果、外的側面3因子のモデルは有意ではなかった。

内的側面2因子のモデルは有意であり( $R^2$

表5 過剰適応下位因子と自己の多元性および主観的幸福感の相関係数

	自己多元性	変化違和感
他者配慮	.36***	.11
期待に沿う努力	.40***	.07
人からよく思われたい欲求	.57***	-.10
自己抑制	.23*	.05
自己不全感	.37***	.16
主観的幸福感	-.21*	-.09

\*\*\* $p<.001$ , \*\* $p<.01$ , \* $p<.05$ . Pearsonによる相関係数

表7 主観的幸福感に対する過剰適応：外的側面3因子の影響（重回帰分析）

	主観的幸福感	
	$\beta$	VIF
他者配慮	-0.020	1.866
期待に沿う努力	-0.099	1.881
人からよく思われたい欲求	-0.029	1.409
R <sup>2</sup> 乗	0.017	

表8 主観的幸福感に対する過剰適応：内的側面2因子の影響（重回帰分析）

	主観的幸福感	
	$\beta$	VIF
自己抑制	0.055	1.323
自己不全感	-0.643 ***	1.323
R <sup>2</sup> 乗	0.382 ***	

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

乗=0.382,  $F=28.106$ ,  $p<.001$ )、「自己不全感」の標準化係数が有意であった ( $\beta=-0.643$ ,  $t=-6.787$ ,  $p<.001$ )。

## 2) 変化違和感の有無による主観的幸福感への影響

前述の主観的幸福感に及ぼす影響について、変化違和感の有無による違いを検討するため、変化違和感項目の3.1点までを低群 ( $N=52$ )、その他を高群 ( $N=42$ ) として、グループごとの重回帰分析を行った。(表9、表10、表11、表12)。変化違和感高群において、外的側面3因子のモデルは有意ではなかった。内的側面2因子はモデルが有意であり ( $R^2$  乗=0.289,  $F=7.944$ ,  $p<.01$ )、「自己不全感」の標準化係数 ( $\beta$ ) が有意であった ( $\beta=-0.576$ ,  $t=-3.980$ ,  $p<.001$ )。

変化違和感低群は、高群と同様に外的側面3因子のモデルが有意でなかった一方で、内的側面2因子はモデルが有意であり ( $R^2$  乗=0.483,  $F=22.844$ ,  $p<.001$ )、「自己不全感」の標準化係数 ( $\beta$ ) が有意であった ( $\beta=-0.640$ ,  $t=-5.040$ ,  $p<.001$ )。

## 3) 過剰適応と自己多元性の重回帰分析

過剰適応の外的側面3因子および内的側面2因子が自己多元性に及ぼす影響を検討するため、重回帰分析を行った(表13、表14)。その結果、外的側面3因子、内的側面2因子のどちらもモデルは有意となった(外的3因子： $R^2$  乗=0.341,  $F=15.527$ ,  $p<.001$ ；内的2因子： $R^2$  乗=0.136,  $F=7.165$ ,  $p<.01$ )。外的側面3因子においては、「人からよく思われたい欲求」の標準化係数 ( $\beta$ ) が有意であり ( $\beta=0.479$ ,  $t=4.719$ ,  $p<.001$ )、内的側面2因子では「自己不全感」が有意であった ( $\beta=0.336$ ,  $t=2.999$ ,  $p<.01$ )。

## 4) 変化違和感の有無による自己多元性への影響

前述の自己多元性に及ぼす影響について、変化違和感の有無による違いを検討するため、変化違和感項目の全体平均値を基準に、3.1点までを低群 ( $N=52$ )、その他を高群 ( $N=42$ ) として、グループごとの重回帰分析を行った。(表15、表16、表17、表18)。変化違和感高群において、外的側面3因子のモデルは有意であっ

表9 【違和感高群】主観的幸福感に対する過剰適応：外的側面3因子の影響（重回帰分析）

	主観的幸福感	
	$\beta$	VIF
他者配慮	0.208	2.097
期待に沿う努力	-0.329	2.260
人からよく思われたい欲求	0.198	1.560
R2乗	0.062	

表10 【違和感高群】主観的幸福感に対する過剰適応：内的側面2因子の影響（重回帰分析）

	主観的幸福感	
	$\beta$	VIF
自己抑制	0.178	1.148
自己不全感	-0.576 ***	1.148
R2乗	0.289 **	

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

表11 【違和感低群】主観的幸福感に対する過剰適応：外的側面3因子の影響（重回帰分析）

	主観的幸福感	
	$\beta$	VIF
他者配慮	-0.075	1.803
期待に沿う努力	-0.020	1.691
人からよく思われたい欲求	-0.218	1.387
R2乗	0.076	

表12 【違和感低群】主観的幸福感に対する過剰適応：内的側面2因子の影響（重回帰分析）

	主観的幸福感	
	$\beta$	VIF
自己抑制	-0.087	1.527
自己不全感	-0.640 ***	1.527
R2乗	0.483 ***	

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

表13 自己多元性に対する過剰適応：外的側面3因子の影響（重回帰分析）

	自己多元性測定尺度	
	$\beta$	VIF
他者配慮	0.038	1.866
期待に沿う努力	0.139	1.881
人からよく思われたい欲求	0.479 ***	1.409
R2乗	0.341 ***	

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



表14 自己多元性に対する過剰適応：内的側面2因子の影響（重回帰分析）

	自己多元性測定尺度	
	$\beta$	VIF
自己抑制	0.059	1.323
自己不全感	0.336 **	1.323
R2乗	0.136 **	

\*\* $p < .01$ 

表15 【違和感高群】自己多元性に対する過剰適応：外的側面3因子の影響（重回帰分析）

	自己多元性測定尺度	
	$\beta$	VIF
他者配慮	0.061	2.097
期待に沿う努力	0.289	2.260
人からよく思われたい欲求	0.243	1.560
R2乗	0.268 **	

\*\* $p < .01$ 

表16 【違和感高群】自己多元性に対する過剰適応：内的側面2因子の影響（重回帰分析）

	自己多元性測定尺度	
	$\beta$	VIF
自己抑制	-0.085	1.148
自己不全感	0.253	1.148
R2乗	0.056	

表17 【違和感低群】自己多元性に対する過剰適応：外的側面3因子の影響（重回帰分析）

	自己多元性測定尺度	
	$\beta$	VIF
他者配慮	0.028	1.803
期待に沿う努力	0.052	1.691
人からよく思われたい欲求	0.637 ***	1.387
R2乗	0.458 ***	

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

表18 【違和感低群】自己多元性に対する過剰適応：内的側面2因子の影響（重回帰分析）

	自己多元性測定尺度	
	$\beta$	VIF
自己抑制	0.224	1.527
自己不全感	0.360 *	1.527
R2乗	0.275 ***	

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

たが ( $R^2 = 0.268$ ,  $F = 4.637$ ,  $p < .01$ )、外的側面3因子のいずれの標準化係数 ( $\beta$ ) も有意ではなかった。また、内的側面2因子ではモデル、標準化係数 ( $\beta$ ) のいずれも有意ではなかった。

変化違和感低群においては、外的側面3因子のモデルが有意であり ( $R^2 = 0.458$ ,  $F = 13.518$ ,  $p < .001$ )、「人からよく思われたい欲求」の標準化係数 ( $\beta$ ) が有意となった ( $\beta = 0.637$ ,  $t = 5.090$ ,  $p < .001$ )。内的側面2因子においてもモデルが有意であり ( $R^2 = 0.275$ ,  $F = 9.281$ ,  $p < .001$ )、「自己不全感」の標準化係数 ( $\beta$ ) が有意となった ( $\beta = 0.360$ ,  $t = 2.396$ ,  $p < .05$ )。

#### IV 考察

##### 1 仮説の検討

###### 1) 仮説1について

主観的幸福感に対する過剰適応の外的側面3因子および内的側面2因子の重回帰分析の結果から、主観的幸福感が内的側面の自己不全感から負の影響を受けていることが明らかになった(表7、表8)。従って、仮説1「主観的幸福感に対して、過剰適応の内的側面は負の影響を及ぼす」は部分的に支持された。また、表6の相関分析の結果を含め、過剰適応の外的側面から主観的幸福感への肯定的な影響は確認されなかった。

浅井(2014)は、女性においてのみ、他者配慮的な行動を取ること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。本研究は女性を調査対象としていたにも関わらず、外的側面から主観的幸福感への肯定的な影響はみられなかった。これについては、本研究で用いた主観的幸福感の尺度は、現在の幸福感につ

いて尋ねる項目のみで構成されていたことによる影響が考えられる。つまり、本研究においても他者配慮的な行動を取る外的側面によって、未来についての幸福感に肯定的な影響を及ぼす可能性がないとは言い切れないため、今後も過剰適応の肯定的な側面についての検討が必要と言えらる。

###### 2) 仮説2について

自己多元性に対する過剰適応の外的側面3因子および内的側面2因子の重回帰分析の結果から、自己多元性が外的側面、内的側面のいずれからも影響を受けていることが明らかになった(表13、表14)。従って、仮説2「自己多元性に対して、過剰適応の外的側面、内的側面はいずれも正の影響を及ぼす」は支持された。外的側面の3因子では、「人からよく思われたい欲求」、内的側面の2因子では「自己不全感」因子のみが自己多元性に対して正の影響を与えているという結果となった。

人からよく思われたい欲求因子は、「相手にきらわれないように行動する」、「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」などの5項目から構成されている。石津・安保(2008)では、人からよく思われたい欲求因子を内的側面の潜在因子として仮定し、外的側面の潜在因子とした場合との適合度の比較において、内的側面とした場合の適合度が大きく低下したことを明らかにしている。しかしながら、きらわれないように行動する、自分の価値がなくなってしまうことを心配して頑張るというような目的が、石津・安保(2008)が述べるような外的な適応への方略としての外的側面と捉えられるか否かについてはさらなる検討が必要であると考えられる。「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」などから構成される自己不全感因

子が自己多元性に正の影響を及ぼしていることから、人からよく思われたい欲求自体が自己不全感によって引き起こされている可能性も推察される。先行研究により過剰適応の内的側面から外的側面につながるモデルが明らかになっている（石津・安保, 2009；浅井, 2014）ことを踏まえると、外的側面である「人からよく思われたい欲求」が個人の内的な不適応を原因としている可能性も否定できないと言えるだろう。

### 3) 仮説3について

変化違和感低群および高群における、自己多元性に対する過剰適応の外的側面3因子および内的側面2因子の重回帰分析の結果から、変化違和感低群において「人からよく思われたい欲求」、「自己不全感」からの影響を受けている一方で、変化違和感高群においては過剰適応からの影響を受けないことが明らかになった（表15～18）。従って、仮説3「変化違和感が低い場合、自己多元性に対して過剰適応の外的側面にのみ正の影響を及ぼす」は棄却された。

藤野（2018）において、多元的な自己感覚が一元的な自己感覚と比べて健康的とは言えないこと、その要因として多様な自己間の葛藤の影響が示唆されており、渋川（2012）は相手によって自己が変化する程度の大きさや違和感の自覚が精神的健康とは負の関連を示すことを明らかにしている。これらのことから、本研究においても変化違和感の高さが個人にとってネガティブな影響を及ぼすことが予測されたが、結果からは違和感の高さによる過剰適応から自己多元性への影響が確認されず、むしろ違和感の低さがネガティブな影響を及ぼす結果となった。

渋川（2012）は、女性において、漠然とした変化違和感を抱くことについては主体的な自己を示す意味を持つという可能性を示唆しており、違和感自体に肯定的な側面がある可能性に

ついて述べている。この点を踏まえると、本研究の結果は、違和感の高さが主体的な自己確立の意味を含んでいたために、過剰適応から自己多元性への影響がみられなかった可能性が考えられる。

## V まとめ

本研究では、多元的な自己感覚を有することが個人にとって適応的であるか否かについて、違和感の有無の違いを含めた検討を行った。まず、自己を振る舞い分けることに対する違和感の有無に関わらず、個人に対して過剰適応における肯定的な側面は確認されなかった。次に、自己を振る舞い分けることへの違和感を高く感じている場合には、自己の多元性に対して過剰適応における「人からよく思われたい欲求」、「自己不全感」からの影響を受けないことが明らかになった。つまり、場面や集団に合わせて自己を変化させるような適応の在り方に違和感を高く感じている場合には、実際に自己を振る舞い分けるような方略を取っていても、その要因が内的な不適応から起こるものではないと考えることができるだろう。自己を振る舞い分ける、すなわち、複数の自己感覚を持つことは、藤野（2018）が指摘するように葛藤を生じさせる可能性が考えられるが、複数の自己感覚に対する違和感は、渋川（2012）が指摘するように主体的な自己確立を示しているとも考えられる。本研究の結果からも、違和感自体は肯定的な面を含んでいることが推察されるだろう。

最後に、本研究の臨床心理学的意義について論じる。場面に合わせて自己を切り替える対人関係の志向が強まっている現代（辻, 1999；浅野, 2015）において、複数の自己を持ちながらも一定のアイデンティティを保つとされる多元

的アイデンティティ（木谷・岡本, 2018；藤野, 2018）の存在も明らかにされている。そのような中では、複数の自己感覚を持ち、そのことについての葛藤や違和感などを抱かずに場面ごとに異なる自己を表出するという外的な適応の在り方が、個人の内的な適応をも促すように感じられる。しかしながら、本研究の結果から、場面や相手に合わせて自己を変化させることへの“違和感”を抱いていることが、個人の内的な適応において重要な役割を担っていることが推察される。そのため、違和感なく自己を場面ごとに変化させ、外的な適応を可能としている人々、すなわち一見すると不適応的な要素が見られない青年に対しても、背後に内的な不適応を抱えている可能性をアセスメントする必要性があると言えるだろう。また、新井田（2013）や日潟（2016）が過剰適応の問題点として挙げているように、外的な適応が個人の許容できる範囲を超えてしまうと、それが引き金となって内的な不適応感に繋がることが考えられる。

自己を使い分けることへの違和感がどの程度までのものであれば適応的な作用をもたらすか、また、そのような自分を眺め、時に違和感として認識する自己へのメタ認知的な側面の役割については、今後も詳細な検討が必要であると考えられる。

## VI 引用文献

新井田はつよ 2013 過剰適応の特性についての研究—葛藤場面における外言と内言、および両者のズレの検討を通して— 北星学園大学大学院論集, 4, 149-164.

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.

浅野智彦 2015 「若者」とは誰か—アイデンティ

ティの30年【増補新版】 河出書房新社

Block, J. 1961 Ego identity, role variability, and adjustment. *Journal of Psychology*, 25, 392-397.

エリクソン E.H./西平直・中島由恵（訳） 2011 アイデンティティとライフサイクル 誠信書房 (Erikson, E. H. 1959 *Identity and the Life Cycle*. New York: W.W. Norton.)

藤野遼平 2018 青年期の自己多元性と自我同一性の関連について—自己多元性測定尺度の作成— 日本青年心理学会大会発表論文集, 26, 58-59.

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・安保英男 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・安保英男 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.

伊藤正哉・小玉正博 2005 自分らしくある感覚（本来感）とストレス反応、およびその対処行動との関係 健康心理学研究, 18, 24-34.

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.

北村晴朗 1965 適応の心理 誠信書房

木谷智子・岡本祐子 2015 青年期における多元的な自己とアイデンティティ形成に関する研究

- の動向と展望 広島大学大学院教育学研究科紀要 第三部, **64**, 113-119.
- 木谷智子・岡本祐子 2018 自己の多面性とアイデンティティの関連—多元的アイデンティティに注目して— 青年心理学研究, **29**, 91-105.
- 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.
- 松下姫歌・渋川瑠衣 2008 大学生における関係的自己の可変性に関する研究—Connected-SelfおよびSeparated-Selfの観点から— 広島大学大学院教育学研究科紀要 第三部（教育人間科学関連領域）, **57**, 151-158.
- 尾関美喜 2011 過剰適応と集団アイデンティティとの関連 対人社会心理学研究, **11**, 65-71.
- 渋川瑠衣 2012 大学生における関係的自己の可変性と精神的健康および自我同一性との関連 広島大学大学院教育学研究科紀要 第三部, **61**, 159-168.
- 東海林渉・西村洋一・井口彰子 2015 大学生はSNSでの対人関係をどのように考え、利用しているか 文化心理学的相互構成過程の視点からの考察 日本心理学会大会発表論文集, 158.
- 曾我部佳奈・本村めぐみ 2009 青年期における大学生の主観的幸福感—その影響要因の探索に向けて— 和歌山大学教育学部紀要 教育科学, **60**, 81-87.
- 鈴木優美子 2007 青年期における過剰適応の研究—いわゆる「よい子」とアイデンティティとの関連について— 心理臨床センター紀要, **3**, 72-81.
- 辻大介 1999 若者のコミュニケーションと新しいメディア 橋元良明・船津衛（編）子ども・青少年とコミュニケーション 北樹出版 pp.12-27.
- 辻大介 2004 若者の親子・友人関係とアイデンティティ—16～17歳を対象としたアンケート調査の結果から— 関西大学社会学部紀要, **35**, 147-159.