

本来感と性格特性、過剰適応の関連

The Relationship among the Sense of Authenticity, Personality Trait, and Over-adaptation.

今 枝 美 幸

Miyuki IMAEDA

I. 問題と目的

1. はじめに

エリクソン（1973）の発達課題における青年期の課題は「自我同一性の確立と自我同一性の拡散」である。学校や職場、友人関係において、さまざまな経験を重ね、葛藤し、どのような人間になるのか、何をしたいのか、と自問自答を繰り返しながら自己を形成していく。外界との交流を通して自己を見つめ、「自分らしさ」とは一体何かと考えていく時期だろう。「自分らしさ」と関連した概念に、本来感がある。本来感について、伊藤・小玉（2005）は「自分自身に感じる自分の中核的な本当らしさの感覚の程度」と定義している。本来感は居場所感尺度の下位因子として抽出されることの多い因子であるため（則定，2007；石本，2010；三島ら，2011），居場所感と関連づけて考えられる概念であるが、より独立した心理的概念である（今枝2017）とされている。

また、本来感にはパーソナリティ的な要素との関連も示唆されている。（今枝，2017）。しかし、本来感とパーソナリティ特性との関連を検討したものはほとんど見受けられない。パーソナリティの理論のひとつに情緒不安定性、外向性、開放性、調和性、誠実性の

5つからとらえる5因子モデルがある。これに関連する研究は多数あり、パーソナリティについては多くの領域において関心が高い。自分らしさとの検討において、その人における性格特性と本来感とは関連が深いと考えられる。

また、自己形成において、「よい子」として周りの環境に過剰に合わせてしまうことを指す、過剰適応の問題がある。過剰適応は「環境からの要求や期待に完全に近い形で従おうとすることであり、内的な欲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」と石津（2006）によって定義されている。鈴木（2007）は過剰適応とアイデンティティとの関連について、過剰適応的な青年は、過剰適応をしてきた結果、同一化してきたものを選択・統合できておらず、「自分らしさ」の感覚が希薄な状態にあるとしている。そして、自分の目指すもの、望むものが分からない状態にあること、他者に見られている自己と本来の自己が不一致であること、といったアイデンティティの拡散の特徴がみられたとしている。自己を抑制し、相手の望みに応えることで適応してきたことによって、「本当の自分」「ありのままの自分」を見失うことがあるということだろう。石津・安

保（2008）の青年期前期用過剰適応尺度は「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因子で構成されている。これらの因子について石津・安保（2007）は、「他者配慮」「期待に沿う努力」「人からよく思われたい」因子は他者指向的に主に行動レベルから捉えられ、「対他因子（桑山，2003）」に近く、「自己抑制」「自己不全感」は個人の特性的に内面を反映することから「対自因子（桑山，2003）」に近いとしている。そして、新井田（2014）は石津（2006）の青年期前期用過剰適応尺度と桑山（2003）の過剰適応尺度の関連を検討している。その結果、石津尺度の「期待に沿う努力」「他者配慮」は桑山尺度の「対自」に正の影響を及ぼし、石津尺度の「自己抑制」「自己不全感」は桑山尺度の「対他」に正の影響を及ぼしていることが明らかにされた。本研究では、より自分に対する感覚として、「対自」因子と考えられる「自己抑制」と「自己不全感」の2因子に着目する。

2. 目的と仮説

本来感と性格傾向が過剰適応に与える影響を検討することを目的とする。本来感と性格傾向を独立変数に、過剰適応を従属変数とし、構造方程式モデリングをおこなう。

仮説1：本来感は「自己抑制」と「自己不全感」のどちらにも負の影響がある。

仮説2：「外向性」「調和性」「開放性」「誠実性」は「自己抑制」「自己不全感」のどちらにも負の影響がある。

仮説3：「情緒不安定性」と「自己抑制」「自己不全感」は正の影響がある。

II. 方法

1. 調査対象および時期

A大学、B大学、C大学に在籍する大学生

276名（男性132名、女性144名）。平均年齢は18.84歳であった。

調査時期は2018年10月である。

2. 質問紙

①居場所における本来感尺度

今枝（2015）を使用した。因子構造は1因子構造で全13項目、5件法にて回答を求めた。

②Big Five尺度短縮版

並川ら（2012）を使用した。「外向性」「誠実性」「情緒不安定性」「開放性」「調和性」の5因子構造である。全29項目、5件法にて回答を求めた。

③過剰な外的適応行動尺度

石津・安保（2008）を使用した。今回は「自己抑制」「自己不全感」の2つの因子を使用した。全13項目、5件法にて回答を求めた。

III. 結果

各尺度の信頼性を検討したところ、十分な信頼性が認められた。本来感尺度の α 係数は、 $\alpha = 0.89$ であった。BigFive尺度短縮版それぞれの α 係数は、「外向性」は $\alpha = 0.83$ 、「誠実性」は $\alpha = 0.79$ 、「情緒不安定性」は $\alpha = 0.77$ 、「開放性」は $\alpha = 0.74$ 、「調和性」は $\alpha = 0.76$ であった。過剰な外的適応行動尺度の α 係数はそれぞれ「自己抑制」は $\alpha = 0.88$ 、「自己不全感」は $\alpha = 0.84$ であった。

1. 本来感、Big Five、過剰適応の相関

居場所における本来感尺度、Big Five尺度短縮版の各下位因子、過剰適応尺度の「自己抑制」と「自己不全感」の相関係数を算出した（表1）。その結果、「自己抑制」では「本来感」「外向性」「開放性」と強い負の相関（ $r = -0.41$, $r = -0.50$, $r = -0.26$ ）がみられ、「情緒不安定性」とは強い正の相関（ $r = 0.42$ ）がみられた。「自己不全感」では「本来感」「外

向性」「開放性」と強い負の相関 ($r = -0.59$, $r = -0.44$, $r = -0.35$) がみられ, 「誠実性」「情緒不安定性」「調和性」と強い正の相関 ($r = 0.21$, $r = 0.65$, $r = 0.24$) がみられた。

2. 構造方程式モデリング

相関分析の結果から, 本来感尺度, Big Five 尺度短縮版の下位因子を独立変数に, 過剰適応尺度の「自己抑制」「自己不全感」を従属変数として仮説モデルを構成し, このモデルを検証するために構造方程式モデリングを行った。有意でないパス等を削除し, 最終

表1 本来感・BigFive・過剰適応の相関

	自己抑制	自己不全感
本来感	-0.41 **	-0.59 **
外向性	-0.50 **	-0.44 **
誠実性	-0.07	0.21 **
情緒不安定性	0.42 **	0.65 **
開放性	-0.26 **	-0.35 **
調和性	-0.10	0.24 **

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

的なモデル (図1) が得られた。図1において従属変数の誤差の表記は省略した。モデルの適合度は $CFI = 1.00$, $RMSEA = 0.00$ であった。

IV. 考察

1. 仮説の検証

仮説1は, 本来感と性格特性は過剰適応の「自己抑制」「自己不全感」に負の影響があるというものであった。したがって, 仮説1は支持された。

仮説2では, 「調和性」「開放性」「誠実性」は「自己抑制」「自己不全感」のどちらにも負の影響があるとしていた。しかし, 「調和性」は「自己抑制」のみ負の影響, 「開放性」は「自己不全感」に負の影響, 「誠実性」は「自己不全感」に正の影響のみであったため, 仮説2は一部支持されなかった。

仮説3は「情緒不安定性」は「自己抑制」と「情緒不安定性」のどちらにも正の影響がみられるというものであり, 仮説3は支持された。

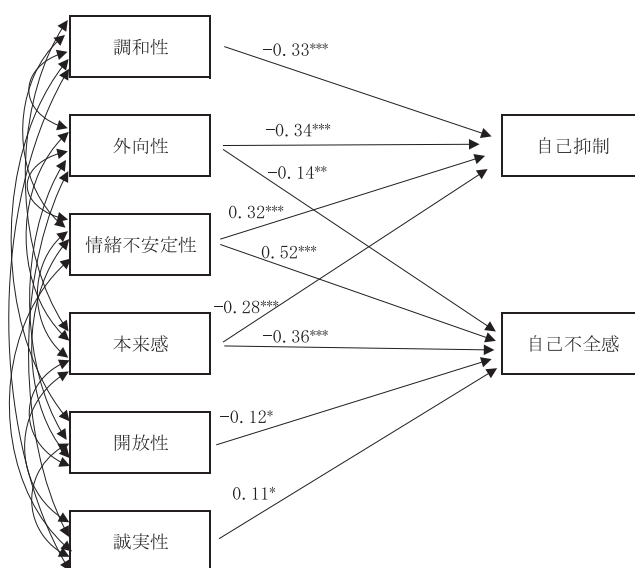


図1 本来感・BigFiveが過剰適応に与える影響

2. 本来感と過剰適応の関連

本研究では、本来感と性格特性、過剰適応の関連を検討することを目的としていた。構造方程式モデリングの結果、本来感は「自己抑制」と「自己不全感」のどちらにも負の影響があることが示された。自分らしくあることは、自分を抑えることなく表現できることや、自分に対する不全感を感じることを軽減することといえる。益子（2009）や益子（2010）、牛山（2015）では、「自己抑制」は本来感に負の関連を示していることを明らかにしている。本研究では、本来感が「自己抑制」に対して負の影響を与えていることが示された。

本来感の高い人は、自分の考えや思いに基づいて行動を決定できるため、出来ている感覚を得やすい。一方で自分らしい感覚が低下することは、どうあるべきかわからず、自分を抑えて周囲に迎合したり、自分は優れていない、不完全である感覚が高まるのだと考えられる。牛山（2015）は、過剰適応傾向のある人は、そうでない人に比べて成功の自己認識を行うことができないことを明らかにしている。そして、本来感を向上させるためには、自分の経験を肯定的に受け止め、自分の出来たことに目を向けることが望ましいとしている。自分の経験を肯定的に受け止め、本来感を向上させることによって、自己抑制や自己不全感による過剰適応を低下させることができると考えられる。

3. 性格特性と過剰適応の関連

「調和性」は「自己抑制」に負の影響があった。「調和性」は、「温かな」や「寛大な」、「親切的な」といった項目から構成されており、穏やかな性格といえる。穏やかな性格は周囲と衝突しにくく、自己を抑える場面が少ないと考えられる。

「外向性」は「自己抑制」と「自己不全感」

のどちらにも影響しており、外向性が高いほど、自分を抑えることなく、自己不全感も低いといえる。廣崎・則定（2016）において外交性が高いと過剰適応傾向の中の自己抑制が低くなることが示されており、今回の外向性が自己抑制に負の影響があることと一致している。益子（2008）において「自己不信」では、外向性との間に負の関連がみられており、外向性の高い人は、他者と触れあう機会が多くなり、そのため自分や自分の意見を肯定する他者に出会える可能性も高まるとしている。

「情緒不安定性」は「自己抑制」「自己不全感」のどちらにも正の影響を与えていた。不安になりやすいといった情緒不安定性が高いと、自分の出来ていないところに注目がいきやすく、自分の考えを表現できなかつたり、不全感が高まると考えられる。

「開放性」は「自己不全感」に負の影響を与えていた。「開放性」は「独創的な」や「興味の広い」、「好奇心が強い」といった項目で構成されており、開かれた性格といえる。開かれた性格は外界への関心も高く、評価される経験も増えると考えられるため、自分に対する自信をもちやすくと考えられる。

「誠実性」は「自己不全感」に正の影響を与えていた。誠実であることは自分らしさとは別に社会的に求められている道徳性とも関連すると考えられる。そのことによって、自分の基準以外に、道徳性や社会的規範も考慮することとなり、誠実であることが自己不全感を高める可能性があると考えられる。

V. 今後の課題

本研究では、本来感と性格傾向、過剰適応の関連について検討した。その結果、本来感と性格傾向はともに「自己抑制」と「自己不全感」に対してそれぞれ影響を与えることが明らかとなった。過剰適応は本来感の向上に

よって低下することが明らかとなったが、本来感を高く安定させるためにはどのようなアプローチがあるのかについては明らかとなっていない。適切な本来感の程度についてや向上した本来感をどのように維持していくのか、そのような点についても今後、検討が必要であろう。

VI. 引用文献

エリクソンE.H. 小此木啓吾（訳編）（1973）. 自我同一性—アイデンティティとライフサイクル— 誠信書房

廣崎慎平・則定百合子（2016）. 大学生の過剰適応に関する研究—対人関係と性格特性の観点から— 和歌山大学教育学部紀要 教育科学66, 9-16

今枝美幸（2015）. 継続的コラージュ制作における自己像への着目と本来感の関連—気分変容と体験過程の検討— 金城学院大学大学院人間生活学研究科論集, 15, 1-10

今枝美幸（2017）. 青年期における本来感の研究の動向—自尊感情・自我同一性・居場所感の観点から— 金城学院大学大学院人間生活学研究科論集, 17, 21-28

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定の観点を含めて— 東北大学大学院教育学研究科研究年報, 55(2), 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

石本雄真（2010）. 青年期の居場所感が心理的適応、学校適応に与える影響 発達心理学研究, 21

(3), 278-286

伊藤正哉・小玉正博（2005）. 自分らしくある感覚（本来感）と自尊感情がwell-beingに及ぼす影響の検討 教育心理学研究, 53, 74-85

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（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(2), 151-160

益子洋人（2009）. 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伴性質、本来感との関連— 文学研究論集, 30, 243-251

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

三島知剛・林絵里・森敏昭（2011）. 教育実習班における実習生の居場所感と実習前後における教職意識の変容 教育心理学研究, 59, 306-319

並川努・谷伊織・脇田貴文・熊谷龍一・中根愛・野口裕之（2012）. 心理学研究, 83(2), 91-99

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

則定百合子（2007）. 青年版心理的居場所感尺度の作成 日本教育心理学会発表論文集, 49, 337

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, 3, 72-81

牛山茜（2015）. 過剰適応傾向者の本来感に影響を与える要因の検討—成功の捉え方に着目して— 山梨英和大学心理臨床センター紀要, 5, 34-45