

修士論文（要旨）

2024 年 1 月

青年期における過剰適応傾向およびフォーカシング的態度と抑うつに関連

指導 井上 直子 教授

国際学術研究科

国際学術専攻

心理学実践研究学位プログラム 臨床心理分野

222J2005

鈴木 瞭

Master's Thesis (Abstract)

January 2024

The Relationship between Over-adaptation Tendency,
Focusing Manners, and Depression in Adolescents

Ryo Suzuki

222J2005

Master of Arts Program in Clinical Psychology

Master's program in International Studies

International Graduate School of Advanced Studies

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Naoko Inoue

目次

第1章：問題と目的	1
1.1 はじめに	1
1.2 適応とは	1
1.3 過剰適応とは	1
(1) 病前性格としての過剰適応	1
(2) 先行研究に基づく定義	2
1.4 青年期において過剰適応に着目する理由	2
1.5 過剰適応研究の変遷	2
1.6 内的適応の指標である「自尊感情(本来感/自尊感情)」について	3
1.7 過剰適応傾向者の内省について	4
1.8 「自己注目」としてのフォーカシング的態度	5
1.9 過剰適応においてフォーカシング的態度を持つ意義	5
1.10 本研究の目的と研究意義	6
第2章：方法と分析	7
2.1 方法	7
2.2 分析方法	9
第3章：結果	9
3.1 分析対象者	9
3.2 各尺度における性差および学年差	10
3.3 男女別の各尺度内の関連	12
3.4 男女別の過剰適応傾向・フォーカシング的態度が抑うつ感に与える影響	17
第4章：考察	19
4.1 過剰適応傾向の性差における仮説1の検討	19
4.2 過剰適応傾向の学年差における仮説2の検討	19
4.3 内的側面とフォーカシング的態度の関係における仮説3の検討	20
4.4 過剰適応の内的側面と抑うつ感の関係における仮説4の検討	21
4.5 過剰適応傾向・フォーカシング的態度と抑うつ感の関連における仮説5の検討	22
第5章：総合考察	23

参考文献

資料

第1章：問題と目的

桑山(2003)は、適応を、幸福感・満足感を経験し心的状態が安定している「内的適応」と、個人が生きている社会・文化環境に対する「外的適応」の2側面に分けて論じている。この両側面が共によい状態が、一般的に適応がよい状態であるとされてきたが、両側面の均衡が取れておらず、行き過ぎた適応によって不調をきたしている状況を「過剰適応」という。一方で、石津・安保(2008)で「内的側面が高く自己抑制的であっても他者志向的な適応方略を多くとる個人は、学校適応感は保たれている」ことが示されたことから、過剰適応であっても適応的に生活できることが明らかとなった。しかしながらそれに対して、藤元・吉良(2014)は、益子(2008)の「過剰な外的適応行動をとりがちな人は、本当は心理的に安定していないが、社会的に適応することによって他者からの承認を獲得するか、または非承認を回避することで、心理的に安定しようとしている」という一文を引用しつつ、他者志向な過剰適応行動が内的適応の低さを表面的に覆い隠し、内的適応に問題がないように見せる効果を持っていると指摘している。またその他にも、過剰適応傾向者は欲求不満場面から目を背けて自分自身をごまかす、感情を統制しようとするなど「生の感情」に向き合うことを避けている(桑山, 2003)ことや、ネガティブな感情を自覚していない可能性や自覚していてもそれを悪いものだと感じて表現しない可能性を踏まえて検討する必要がある(松岡ら, 2013)といった指摘がされている。つまり過剰適応傾向者は、自身の感情の気づきにネガティブな意味付けをしたり、その結果として、自身のありのままの「生の感情」に触れることができずに、過剰適応に陥ってしまっていると考えられる。

そのことから、過剰傾向適応者において、自身のありのままの感情に向き合う一つの方法として、自己の身体的感覚を中心とする内部感覚に注意を向ける自己注目の態度であるフォーカシングの態度が有効であると考えられる。青木(2016)は、フォーカシングの開発者であるGendlinの書籍“Focusing”(1981/1982;2007)の中で解説されているように、フォーカシングには6つのステップと呼ばれる動きがあることが特徴であると述べている。その6つのステップとは「安心して感じられるほどの心理的な距離や空間を作り、感じていることに注意を向けて質感を確かめ、それにぴったりとくる表現を探し、その表現が見つかった際に感じていることから伝えられることに耳を傾けそれをありのまま受け取る」といったものである。大学生の過剰適応状態の背景には低下した自尊心があり、それにより内省力や身体感覚を否定的に捉えてしまう悪循環構造があると考えられるため、自分のありのままの感情を理解することが大切であり、自己の身体感覚そのものがどのようにあるかを体験していくことが重要(竹端・後和, 2016)とされている。

そこで本研究では、過剰適応傾向が高くとも、フォーカシングの態度を持てるようになれば、精神衛生の指標としての抑うつ感を減少させることが出来るという仮説のもと、青年期の過剰適応傾向およびフォーカシングの態度と抑うつ感の関連の検討を行うこととする。

第2章：方法

調査対象：

本研究の調査協力依頼に同意を得られた都内私立大学生(18歳～24歳)の男女275名を調査対象とした。調査は、桜美林大学研究倫理申請の承認(申請番号：22049)を受けた後、2023年5月～2023年9月の間に実施した。

質問紙：

1. フェイスシート：調査の趣旨や調査協力依頼の旨、倫理上の配慮等を含んだ説明文
2. 過剰適応：「青年期前期過剰適応尺度(石津, 2006)」33項目, 5因子
3. フォーカシング：「日常生活におけるフォーカシング的経験尺度テキスト改訂版(上西, 2020)」に「フェルトセンスを象徴化しようとする態度」因子(酒井・河崎・池見, 2017)」を加えた計40項目, 7因子
4. 抑うつ感：「抑うつ性自己評価尺度(島・鹿野・北村・浅, 1985)」全20項目, 1因子

第3章：結果・第4章：考察

各尺度において性差や学年差に関する検討を行った結果、過剰適応傾向は男性よりも女性の方が有意に高いことが明らかになった。また、大学1年生は他学年よりも過剰適応得点が高いことが明らかとなった。

過剰適応傾向尺度・フォーカシング的態度尺度を独立変数とし、抑うつ感尺度を従属変数とした重回帰分析を行った結果、抑うつ感に対して正の関連がある過剰適応の下位因子は、男女ともに「自己不全感」のみであったことから、過剰適応傾向者が抱く抑うつ感は「自分にはあまりいいところがないと思う」といった自分自身への不完全な気持ちである自己不全感のみによって説明されることが明らかとなった。また、抑うつ感に対して負の関連があるフォーカシング的態度の下位因子は、男性は「体験過程の受容と行動」のみ、女性は「体験過程の受容と行動」「体験的距離の調節」であった。つまり男女ともに、身体に感じているモヤモヤが表す自分の気持ちをありのまま受け入れて行動することで、抑うつ感を低減させられる可能性が示唆された。

過剰適応傾向尺度とフォーカシング的態度尺度の相関分析の結果、女性は「内的側面」と「フォーカシング総点」に弱い負の相関が表れたことから、フォーカシング的態度を育てることで心理的な不適応が低減することが示唆されたが、男性は、「内的側面」と「フォーカシング総点」には相関が見られず、「外的側面」と「フォーカシング総点」に弱い正の相関が見られた。つまり、男性はフォーカシング的態度を取るほど、心理的な適応よりも外的な社会への適応に意識が向いている可能性が考えられる。よって今後の課題として、内的適応に繋がる介入を検討する必要がある。

また、本研究は横断的研究であるため、過剰適応状態である大学生に対し実際にフォーカシングを実施する介入を行い、縦断的研究によって因果関係を検討することが今後期待される。

参考文献

- 青木剛(2016). フォーカシング的態度に関する研究：その尺度研究と臨床応用について 関西大学大学院心理学研究科博士論文
- 青木剛・解良優基(2021). フォーカシング的態度が生理的ストレス反応に及ぼす影響に関する探索的研究 南山大学紀要『アカデミア』人文・自然科学編, 22, 221—230.
- 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 (2), 196-202.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1995). Human autonomy : The basis for true self-esteem. In M.H. Kernis (Ed.), Efficacy, agency, and self-esteem. New York : Plenum, 31-46.
- 土井晶子・森永康子(2009). 大学生における「フォーカシング的態度」と自己効力感, ソーシャル・スキル, Locus of Control の関連について 日本教育心理学会総会発表論文集, 51, 83.
- Gendlin, E. T. (1981). Focusing. 2nd ed. Bantam Books.
- 藤元慎太郎・吉良安之(2014). 青年期における過剰適応と自尊感情の研究 九州大学心理学研究, 15, 19-28.
- 石井麻美子・荻田純久・義明宣夫(2017). 中学生・高校生を対象とした過剰適応に関する研究：承認欲求とストレス反応の関係から 教職教育研究, 22, 101-110.
- 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 - 富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要 教育実践研究 6, 77-88.
- 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.
- 伊藤正哉・川崎直樹・小玉正博(2011). 自尊感情の 3 様態——自尊源の随伴性と充足感からの整理—— 心理学研究, 81(6), 560-568.
- 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, 74-83.
- 河崎俊博・永野浩二・森川友子・福盛英明・平井達也(2018). 継続的なフォーカシング学習によるフォーカシング的態度の涵養 追手門学院大学 心の相談室紀要(15), 2-16.
- 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過程して— 青年心理学研究, 27, 23-38.
- 風間惇希・平石賢二(2018). 青年期前期における過剰適応の類型化に関する検討—関係特定性過剰適応尺度(OAS-RS)の開発を通して— 青年心理学研究, 30, 1-23.
- 北村晴朗(1965). 適応の心理 誠信書房
- 小林豊生・古賀恵理子・早川滋人・中嶋照夫(1994). 心理テストからみた心身症—パーソナリティと適応様式からみた心身症— 心身医学, 34(2), 105-110.
- 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紀要, 49, 481-493.
- 前田彩華・重橋のぞみ(2019). 青年期の過剰適応傾向とセルフ・コンパッション, 内省との関連: 感情への気づきに注目して 福岡女学院大学大学院, 臨床心理学紀要, 16, 51-57.
- 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.
- 益子洋人(2009). 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, 67-74.
- 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.
- 松岡美樹子・スンデル彩・野村忍(2013). 過剰適応者における自己注目が精神的健康に及ぼす影響 早稲田大学臨床心理学研究, 12, 81-89.
- 村山隆志(1994). 小児科の特殊性からみた心身症治療の考え方(心身症の発症機序・病態に応じた新たな治療技法の展開) 心身医学, 34, 16-17.
- 中井義勝・久保木富房・野添新一・藤田利治・久保千春・吉政康直・稲葉裕・中尾 一和(2002). 摂食障害の臨床像についての全国調査 心身医学, 42(11), 729-737.
- 成井里緒・村井佳比子(2020). 大学生の年上の人に対するアサーションスキルおよびストレスコーピングスキルと過剰適応との関連 神戸学院大学心理学研究, 3 (1), 13- 20.
- 荻田純久(2019). 過剰適応の発生機序に関する基礎研究(II) 滋賀短期大学研究紀要, 44, 187-196.
- 大林正博・井出雅弘・久保木富房(1996). アレキシシミアを伴う書癡に対するフォーカシングの試み 心身医学, 37(8), 591-598.
- 落合良行・佐藤有耕(1996). 青年期における友との付き合い方の発達的变化, 44, 55-65.
- 酒井久実代・河崎俊博・池見陽(2017). フェルトセンスの象徴化を含めたフォーカシング的態度の測定—因子構造, 性差, および精神的健康の因果モデルによる検討—, 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 7, 9-18.
- 島悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘(1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について 精神医学, 27(6), 717-723.
- 竹端佑介・後和美朝(2016). 大学生の過剰適応とフォーカシング的態度, 身体感覚及び精神的健康との関連性について 学校保健研究, 58, 25-32.
- 上西裕之(2020). 日常生活におけるフォーカシング的経験尺度テキスト改訂版の検討 関西大学心理臨床センター紀要, 11, 11~21.
- 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.