

過剰適応者が抱える心理的負債感について

——ソーシャルサポートの互惠性に着目して——

キーワード：過剰適応, 心理的負債感, ソーシャルサポート

22008FRM 田村 菜々美

問題と目的

過剰適応とは、「環境からの欲求や期待に個人が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も外的な期待や欲求に応える努力を行うこと」である（石津・安保, 2008）。過剰適応とソーシャルサポート（以下, SS）の関連について、過剰適応傾向者は周囲からのサポート自体は得られているが、心理的負債感の高さから、そのサポートが適応的な影響を及ぼしていないことが示されている（小澤, 2016）。心理的負債感とは「好意を与えてくれた他者にお返しをしなければならないという義務感」と定義されている（Greenberg, 1980）。心理的負債感と SS の関連性として、SS の互惠性が挙げられる。周・深田（1996）は、受け取る SS の量が多くて不均衡である場合は負債感を感じることを示している。そのため、過剰適応者が心理的負債感を抱える背景にも、SS の提供量及び受取量が関係していると考えられる。しかし、過剰適応者が他者にどれだけの SS を提供したのかを検討した研究はこれまでにない。SS には様々な種類があることから、SS の種類別に過剰適応者が抱える心理的負債感に及ぼす影響についても検討することで、過剰適応者への更なる理解に繋がれるだろう。以上より、本研究では過剰適応者が抱える心理的負債感の実態について、SS の提供及び受取量から検討することを目的とする。

研究 1

1. 目的

過剰適応者が SS の提供及び受取量をどのように感じているのか、そしてどのような種類のサポートがより心理的負債感に影響を及ぼすのかを明らかにすることを目的とする。仮説は以下の通りである。過剰適応群は、そうでない群（以下他群）に比べて心理的負債感が高い（仮説 1）。過剰

適応群は SS の受取量と SS の提供量の差分が他群に比べて大きい（仮説 2）。過剰適応群は情報・道具的サポートを受け取ることが、心理的負債感により影響を与えている（仮説 3）。

2. 方法

1) 調査協力者 A 県内の大学生・大学院生 169 名を対象にアンケートを実施し、160 名（平均 20.26 歳, $SD = 0.45$ ）を分析対象とした。

2) 質問紙の構成 ①フェイスシート, ②心理的負債感尺度（相川・吉森, 1995）, ③④大学生用 SS 尺度（片受・大貫, 2014）（④では、森本（2006）を参考に語尾等を一部変更し、提供する SS を測定した）, ⑤過剰適応尺度（石津, 2006）, ⑥面接調査実施に関する依頼書で構成された。

3. 結果・考察

対象者に対して過剰適応尺度を元に K-means 法によるクラスタ分析を行った結果、他者志向群、自己抑制群、非過剰適応群、過剰適応群に分類された。仮説 1 において一元配置分散分析を行った結果、過剰適応群は他群に比べて心理的負債感が有意に高いことが示され（ $F(3,156) = 20.62, p < .001$ ）、仮説 1 は支持された。心理的負債感と過剰適応尺度の下位尺度全てで有意な正の相関が示されたことから、過剰適応であればあるほど心理的負債感が高いことが示唆されたといえる。仮説 2 において、一元配置分散分析を行った結果、過剰適応群は非過剰適応群に比べて SS の受取量と提供量の差が有意に大きい傾向があることが示され（ $F(3,156) = 2.56, p < .10$ ）、仮説 2 は可能性が一部示唆された。結果が有意な傾向であることに加えて、SS の提供量と受取量の間に有意な正の相関がみられたことから、過剰適応者も SS の互惠性が働いていると考えられる。仮説 3 において重回帰分析を行った結果、過剰適応群における SS の受取量から心理的負債感への影

響は、どの SS においてもみられず仮説 3 は支持されなかった。その理由として、過剰適応が心理的負債感を内包している可能性が考えられる。過剰適応者は不合理な信念における「自己期待」の高さから(楠瀬, 2020), 完璧な自分であろうと高い期待を持っているために、他者に対してお返しをしなければならないという心理的負債感を常に持ち合わせているのかもしれない。また、過剰適応者は見捨てられ抑うつが高いことから(山田, 2010), SS を受け取った際に対人関係の不安が生じ、関係の維持を目指して心理的負債感が生じるというようなプロセスを辿っている可能性もあると考える。さらに、対象によって互惠性による影響が異なる可能性(堀江, 2011)があることから、互惠性だけでなく、サポート相手など何かしらの要因が含まれている可能性が考えられる。本研究では SS の測定時に思い浮かべた相手の統制をしなかったことにより、SS の相手という要因が含まれ、結果が生じなかったのかもしれない。

研究 2

1. 目的

過剰適応者が実際にどのような SS の提供及び受け取りをしたと考えているのかについて、その時の心情や対応、心理的負債感の程度を尋ね、他群との比較及び共通点を見出すことによって、より詳細に検討することを目的とする。

2. 方法

1) 調査対象者と手続き 研究 1 の対象者より各群 2 名ずつ抽出した大学生 8 名(平均 19.00 歳, SD = 1.31)に対し半構造化面接を実施した。

2) 調査内容 最も提供している SS, 提供した中で自信のない SS について、①サポート内容、②提供相手、③心情をそれぞれ尋ねた。また、受け取って嬉しかった SS, 受け取って困った SS について、①サポート内容、②受取相手、③心情、④対応、⑤心理的負債感についてそれぞれ尋ねた。

3. 結果と考察

KJ 法を用いた分析の結果、過剰適応群は他群とは異なり、SS に対する自信の有無に限らず、どのような相手に対しても SS を提供していることが示された。中でも自身に何かしらの影響を与

えるサポートを提供している一方で、他者を実務的に助けたり集団という苦手な場で奉仕したりするサポートに自信がないことが示された。加えて、サポートの提供時には、他群とは異なりサポートを提供する自身に目を向けやすいことが示唆された。以上より、過剰適応者は他者と関わる中で自身に目が向きやすく、自身の力量が試されるサポートでは、サポートを提供したという認識を持つことが出来ない可能性があるといえる。

受け取る SS では、過剰適応群は深い仲の友人や両親という限定された相手から SS を受け取ることが示された。また、他群とは異なり、日常生活で生じる些細な欠点を補うサポートに嬉しさを感じると同時に申し訳ない気持ちも生じていることが示された。加えて、他群ではサポートに対する満足感から心理的負債感が高まる一方で、過剰適応群では相手に負担をかけたと感じることで心理的負債感を高めることが示唆された。また、他群とは異なり、自身に何かしらの対応が求められるサポートを受け取ることに、困り感や相手に対するネガティブな感情を抱く一方で、ありがたさを感じるということが示された。加えて、他群ではその場しのぎの対応をしていた一方で、過剰適応群では本心を言葉にしたり、文句を言ったりすることが示された。そして、困ったサポートであっても、サポートを提供してくれたことに対するありがたさを見出し、心理的負債感を掻き立てる可能性が示唆された。以上より、過剰適応者は親密度の高い人に対しては自身の弱みを見せ、本心で対応する一方で、どのようなサポートであっても心理的負債感が生じており、それを強める要因はサポートによって異なることが示された。

総合考察

過剰適応者の心理的負債感が高いことが示されたものの、そこにはサポートの内容やサポートの感じ方、時間経過や相手など、互惠性のみでは説明しきれない様々な要因が関係している可能性が考えられる。したがって、今後は家族や友人など、過剰適応や SS 相手を対象別に測定して受け取った SS ごとの心理的負債感を測るなど、より詳細に検討する必要があるだろう。