

成人の過剰適応に関する一研究  
——ストレスへの敏感性およびレジリエンシーの傾向の  
観点から——

中 澤 晃



# 成人の過剰適応に関する一研究

## —ストレスへの敏感性およびレジリエンシーの傾向の 観点から—

中 澤 晃

### 要 約

「過剰適応」に関する実証研究はこれまで主として青年期以前を対象として行われてきているが、さまざまなストレスにさらされていると考えられる成人期に関する実証的データは少ない。本研究では、成人期を対象に「ストレス敏感性」「レジリエンシー」という概念を鍵としながら探索的に過剰適応へアプローチすることを試みた。

三つの尺度を用いた質問紙への185名の社会人の回答を分析した結果から、ストレス敏感性は過剰適応とともに一種の性格特性だが、より資質的性質をもっており因果関係にもあると考えられた。同時に、過剰適応はレジリエンシーに影響を与えており、その傾向の程度によって感情統制能力に差を生むことが確認された。また過剰適応者の、高度な対人スキルをもちながら反面その過剰な努力や内的な思考・感情に対する認知を適応的に統制できず結果的に不適応状態に陥ってしまうという特徴は成人においてもあてはまることが明らかとなった。但し、期待に応えようと努力すること自体はごく自然なことであるともいえることから、過剰適応の一因子である「期待に沿う努力」を負の指標とみなすかどうかは他の諸要素を勘案して判断する

必要があると考えられた。

キーワード：過剰適応、ストレス敏感性、レジリエンシー

### I. 問 題

人間が社会的な生活を営む上で最も大きな影響を受けるのは人間関係であるといえる。人間は集団を形成し、個々人が言語・表情・ジェスチャーなど様々なコミュニケーション手段を駆使しながら多種多様な価値観を共有したり調整したりして他者と円滑な関係を築けるように配慮しながら生きている。しかし、時にこのような他者への配慮や他者からの求めへの応じに対して非常に多くのエネルギーを消費する状態にある人々がいる。このような人々たちはある時には『過剰適応』と名付けられ、現在では、学校や職場などへの適応の観点からの問題に限らず、心身症を始めとするさまざまな心の問題の背景となっていることが考えられている重要な概念であり、そのアプローチの必要性はますます高まっている。

#### I-1. 過剰適応

過剰適応はもともと心身医学に端を発したといわれ、心身症の病前性格として注目されてきた。例えば臨床心理学辞典(1999)によれば「社

会生活で、自分の意図や欲求を抑え、他者の意向に合わせて過度に適応した状態をいう。まじめ、几帳面、強い責任感、人から頼まれると嫌とはいえない、献身などを特徴とする。そのため心身の障害を引き起こしやすい」と説明されており過剰適応がある種の性格特性であることがわかる。

心理学の領域における初期の文献としては、北村（1965）が適応理論を整理した著書の中で「過剰適応」という用語を使用している。ただし、この時点での過剰適応は『社会的環境への適応行動でありながら、心身の健康に不利をもたらす』という意味付けがなされており、「異常な適応」の一形態であると指摘するにとどまっていた。

1970年代後半ごろになると、過剰適応は徐々に、心理的問題に至る要因の1つとして取り上げられるようになり、言及の対象も「サラリーマンの抑うつや心身症の予防」の観点（例えば福島，1981）から「子どもの不登校」に関するもの（例えば高田，1999）へと発展していった。また、この時期の研究はまだ定義が曖昧で、専ら個人の性格特徴を記述する研究が多くを占めているのが特徴といえる。

しかし、2000年以降は過剰適応そのものを主題とした研究が現れ始め、その問題意識の高まりが反映されてきた。このころから、過剰適応の定義にもまとまりが出て来始め、それまで外的適応の過剰さにフォーカスしていた過剰適応の概念は、多くの研究で外的適応に加えて内的適応の側面からも捉えられるようになってきた（例えば桑山，2003，石津，2006など）。

このように概観すると、過剰適応を「外的適応」と「内的適応」の2側面から捉えられるようになったのは2000年以降になってからのような印象を受けるが、その点について益子（2013）は「2000年以前は主に臨床研究であり、そもそも内的適応が低下している人々を対象としているため内的適応の低下は前提とされており、その結果として外的適応の過剰さが重視されているが、2000年以降は、内的適応が一見

して明らかではない健常群の人々をその研究対象としているため、内的適応にも目を向ける必要が生じたのだと考えられ、結果としてこれらの見解はともに『外的適応が高く内的適応が損なわれた状態』を想定している」と捉えている。

ごく最近の研究では、対人援助職の成人を対象としたものに「過剰適応傾向をもつ者は、『その傾向を明確に意識すること』によって心理的な不適応を回避できる」と結論するもの（勝井・高橋，2014）もあり、過剰適応の社会適応に対する具体的な指針を打ち出す新たな理解もなされ始めている。

## I-2. ストレス

ストレスに関して現在最も広く支持を集めているのはLazarus & Folkman（1984）によって提唱されたトランスアクションル・モデル（transactional model）である。このモデルでは、ストレスを「外的状況の特性や内的状態ではなく、環境の要求とその認知、およびそれに対する対処能力の認知との複雑な相互作用からもたらされる過程を指す」と定義した。すなわち、ストレスを引き起こす条件は必ずしも絶対的なものではなく、ストレスラーとしての環境からの要請と個人が有するコーピング資源との間の不均衡から生ずることを強調している。

ところで、ストレスに関する理論に「ストレス-脆弱性」理論がある。この理論は、環境由来のストレスと個体の反応性・脆弱性との関係で精神的破綻が生じるかどうかが決まるという考え方で、ストレスが非常に強ければ個体側の脆弱性が小さくても精神障害が起き、逆に個体側の脆弱性が大きければストレスが弱くても破綻が生じるとするものである。もともとは医学における精神疾患の発症を説明するための標準的な理論だが、1960年代に統合失調症の解明に用いられるまでは精神病理の発症を説明するための導入も使用もされていなかった。ストレス脆弱性モデルは心理学の多くの分野で、とくに精神病理の発症の研究で用いられており、生まれつきの特徴と養育環境の相互作用が、生涯

にわたる精神疾患の発症しやすさ (susceptibility, 感受性) となることを理解するために、このモデルは有用であると考えられている。

心理学の分野におけるストレスに関する研究では、ストレスの脆弱性や感受性に関する研究はほぼ見当たらない。これは、ストレスの脆弱性をどう測定するのかという問題がかなり難しいであろうためと考えられる。しかし、ストレスの脆弱性や敏感性は個人がストレスを認知する程度が異なることを示す一つの指標であり、測定することができれば非常に有用であると思われる。

過剰適応を外的適応と内的適応に区別して考え『内的適応の低さが外的適応を高める』のだとした場合、過剰適応者の内的適応の低下は環境からの要求や期待に対する認知的反応であり、外的適応がそれに対する対処能力であると考えることができる。このようにみれば、過剰適応のプロセスはストレス理論において、ストレスが発生するメカニズムとしての「さまざまな出来事」と「人間の行動や心身の反応」との関係と同様のモデルで説明することができるといえる。過剰適応において、内的適応の低下が、最終的に個人がどのような反応(適応方略)を生起するかの基盤になっているといえ、このような個人的要因のうち特に認知的要因が及ぼす影響は、ストレスに対する敏感性とも深く関連があると考えられることから、その関係性を検討することには意義があると考えられる。

### I-3. レジリエンス

1970年代から研究が始まったとされる比較的新しい概念であり、ストレス脆弱性と対峙するかたちで用いられているものにレジリエンスがある。レジリエンスはストレスと同様に、もともとは物理学の分野で用いられていた言葉であり、医学に持ち込まれた後も、基本的には物理学での使用法に準ずるかたちで、すなわち「回復力」「復元力」などといった内容で意味づけられてきた。医学の分野においては、精神疾患理解のための理論モデルとしてA) 脆弱性モ

デル、B) ストレスモデル、C) 生物心理社会モデルが従来からその主な説明の根拠を担ってきたが、現代精神医学における明確な予防・治療の視点を打ち出す理論布置をもっているのがレジリエンスモデルである(加藤・八木, 2009)とされている。

レジリエンスを「深刻な危険性にもかかわらず、適応しようとする現象」として初めて提唱したのはラター (Rutter, M., 1985) である。日本語では「弾力性」「精神的回復」などと訳され、例えば小塩ら (2002) は「困難で脅威的な状態にさらされることで一時的に心理的不健康の状態に陥っても、それを乗り越え、精神的病理を示さず、よく適応している状態」と説明している。

レジリエンスもまた、数多くの定義が存在し一致していないが、その捉え方は大きく二分されるとみられている。一つ目は、精神的にダメージを受けてもストレスに抵抗して適応を果たしていく過程・結果として、二つ目は、精神的ダメージから比較的容易に立ち直ることができる人が持つとされる性格特性としてのレジリエンスである(羽賀・石津, 2014)。これに関してルーサーら (Luthar et al., 2000) は、これらの立場の違いを明確にするために前者を「レジリエンス」、後者を「レジリエンシー」と表記すべきだとしており、実際に日本においてもその使い分けは一般的になりつつある。以後、本研究においても個人の性格特性としての回復力は精神的回復力もしくはレジリエンシーと呼ぶこととする。

過剰適応傾向のある者は、一見すると困難にうまく対処していたり、危機に瀕していてもそれを表面化せずに外界に適応してしまうことで、あたかも苦境を跳ね返したり、危機的な状況から回復しているようにみえることがあるかもしれない。しかし、それは見せかけの弾力性であり、過剰適応の最も問題となるところでもある。あるいはそれ以前に、過剰適応傾向を有していると、回復力も相対的にみてかなり低くなる場合も十分あり得る。

過剰適応とレジリエンスはともに性格特性という見方が可能であるが、現時点でのレジリエンス概念では過程や結果との明瞭な区別が難しいことから、測定尺度次第では過程や結果を含めた要因が見えてくることも否定できない。また、レジリエンシーは「回復力」を意味しており、過剰適応と比較したとき、あるネガティブな事象が生起する“元”となる要素が強いのが過剰適応であり、レジリエンシーはあるネガティブな事象が生起しづらくなるか、あるいは生起したことに對する一種の“対処的能力”であると考えられ、両者は外界においてその特性が発揮される場面に若干の時間的誤差があると思われる。そこで、本研究では過剰適応の程度でレジリエンシーの有し方に差が出るかを検討すること、および差を生む背景に潜む因子が何であるかについてアプローチすることを試みた。

## II. 目 的

成人における過剰適応に関する量的研究がなされた例は多いとはいえない。しかし成人では、教育分野でのスクールカウンセラーのように必要性を感じたときにすぐに相談できる窓口が必ずしも身近に用意されているわけではないこと、日本社会においては、頑張り過ぎていることに気付かれずよいこととして受け取られる節があり救いの手が差し延べられる機会が青年期に比し生まれにくいことなどから、成人期における過剰適応の実態を把握することの必要性は高いといえる。

また、過剰適応に関する研究動向を考察した浅井(2012)によれば、過剰適応に影響を及ぼす要因よりも、過剰適応が影響を及ぼす要因についての研究が多くなされてきたことが示唆されている。しかし過剰適応が、学校や職場をはじめとする多様な場面・環境における適応の観点からの問題に限らず、心身症や気分障害といったさまざまな心の問題の背景になっていると考えられている概念でもあることから、過剰適応に影響を及ぼす要因がさらに多角的に検証

されていくことは必然であるといえる。

以上のことをふまえて本研究では、さまざまな心理的問題の背景に存在すると考えられている過剰適応が成人においてはどのような実体をもつのか、またどのような要因によって発生するのかという疑問にストレスへの敏感性およびレジリエンシーの観点からのアプローチを試みることを主たる目的とする。

## III. 方 法

関東に複数店舗を構える娯楽系サービス業のA社のうち協力依頼が可能と判断された20店舗に依頼した。そして店舗での許可が下りた11店舗に対し、各店舗に勤務する18歳～40歳のうち、接客業に従事する社員およびアルバイトの計430名を対象とし、結果的に223名(男性179名、女性44名)から回答を得た(11店舗の平均回収率は51.86%〔店舗別最高:100%、店舗別最低:12.24%〕であった)。その後すべての回答内容を確認し、何らかの不備を認めた38名を除外した185名(男性148名、女性37名)を有効回答者として最終的に分析の対象とした(有効回答率は82.96%〔男性:82.68%、女性:84.09%〕であった)。なお、分析対象者全体の平均年齢は28.55歳(SD=5.88)であった。

本調査は質問紙形式にて2014年7月下旬から同年10月下旬にかけて、調査協力の確認が得られた店舗から随時行った。質問紙の概要を以下に示す。

### ●フェイスシート

回答に際しておよび回答結果の扱いに對しての配慮の説明ならびに留意点を記載した上で、無記名にて「年齢」「性別」「雇用区分」「役職」「勤続年数」の5項目について回答を求めた。

### ●ストレス敏感性尺度(鈴木・小葉・渋谷, 2009):50項目,3件法

ストレス反応に呼応している認知部分の感受性(敏感性)に焦点を絞る、認知スタイルとストレス反応の関係を測定するために開発された

尺度。「マイナス思考度」「サポート不足度」「情緒不安定度」「社会不信度」「エネルギー不足度」の5因子（本研究では「自信不足」「対人環境」「感情表出」の3因子）から構成された尺度で、回答は「1. いいえ」「2. どちらともいえない」「3. はい」の3件法で求めた。

●青年期前期用過剰適応尺度（石津，2006）：33項目，5件法

過剰適応傾向を多面的に測定する尺度で「自己抑制」「他者配慮」「期待に沿う努力」「自己不全感」「人からよく思われたい欲求」の5因子（本研究では「他者配慮」を除く4因子）から構成されており、回答は「1. あてはまらない」「2. どちらかといえばあてはまらない」「3. どちらともいえない」「4. どちらかといえばあてはまる」「5. あてはまる」の5件法で求めた。

なお本尺度は青年期前期用として開発された尺度であるが、青年期後期を対象とした調査も行われており（例えば大西・岡村，2012），その際も十分な信頼性を確認している（ $\alpha = .88$ ）。

●精神的回復力尺度（小塩・中谷・金子・長峰，2002）：21項目，5件法

レジリエンス要因として考えられる精神的回復力を測定する尺度。「新奇性追求」「感情調整」「肯定的な未来志向」の3因子（本研究では「感情調整」を「感情統制」とする3因子）から構成されており、回答は「1. いいえ」「2. どちらかというといいえ」「3. どちらでもない」「4. どちらかというとはい」「5. はい」の5件法で求めた。

#### IV. 結果

本研究で使用したストレス敏感性尺度，過剰適応尺度，精神的回復力尺度の各尺度について，信頼性を検討するためにクロンバックの $\alpha$ 係数を算出した。その結果，各尺度とも.80以上の高い値（ストレス敏感性尺度.84，過剰適応尺度.88，精神的回復力尺度.86）であったため，本研究における尺度の信頼性は高いと判断

した。

また，本研究は過剰適応の輪郭を明らかにしていくことを主な目的としているが，ストレス敏感性とレジリエンシーにおいてもその関連を中心に探索的に検討しているため，各概念の全てに同様の分析手続きを行い検討した。

##### IV-1. 過剰適応について

本研究では，過剰適応という概念が「ストレスの感じやすさ」や「精神的なダメージからの回復力の強さ」をはじめとするいくつかの切り口からどのような説明が可能なのか，あるいはどのような関連が見出せるのかを探索的に検討することを主題としてアプローチを試みた。

まず，フェイスシート項目による特徴が見出せるかを検討するためt検定および分散分析を行なった。その結果，過剰適応の性差による違いは認められなかった。このことは，成人の過剰適応が性別による問題ではなく，成人においては人間一般の心理的特性の一つとして定着する可能性を推察させるが，本研究では女性の人数比が小さかったことに加え，例えば松岡ら（2012）が「女性の方が，男性よりも有意に高くなる」結果となったことや，落合・佐藤（1996）の「青年女子の方が青年男子よりも周囲の友人に対して同調的な付き合い方をする」ことを示した研究もあることから，再検討の余地を残したといえる。

雇用区分の違いで過剰適応に違いがあるかについては，下位尺度の「自己抑制」得点と「期待に沿う努力」得点に5%水準で有意差が認められた。社員とアルバイトでは「自己抑制」でアルバイトが有意に高く，「期待に沿う努力」で社員が有意に高かった。このことから，アルバイトは社員に比して自分を抑えて働いている傾向があること，社員は会社や上司からの期待をかけられやすく，また感じやすくもあることが考えられる。また，雇用区分差に関して，任される業務の質・量やリーダーシップをとるか否かなどの違いからある種の主従関係や上下関係といったものが生まれやすく，そのような構

図が『自己を抑制するアルバイト』と『他者からの期待に敏感になる社員』の特徴を助長していると考えられる。

年代別に見た結果からは、「過剰適応得点」と下位尺度の「人からよく思われたい欲求」得点で有意な群間差がみられた。両者に共通して得点の大小関係は20代>30代となっており、アルバイトの割合が高い20代は社員割合が増加する30代に対してある種の主従関係の中にあり、評価されることが多いため、「人からよく思われたい欲求」が高くなる傾向がある。同時に、20代の勤労者の中には社員登用を視野に入れ勤めている者、時給を上げ多く稼ぎたいと考えている者、役職を得るために努力している者などの存在が他の年代に比して多いことは社会一般で考えても想像に容易い。そうでなくても、20代の若者が30代の先輩・上司に気を遣い相手に同調しようとして結果的に過剰適応的に振舞うことになるのは日本においてごく自然で且つよしとされる傾向もあり、このような文化的背景も相まって過剰適応傾向を高く有する結果となったといえる。ただし、30代との間に限ってその差が認められたのは、30代は目標や欲求に対して一段落し、また、労働環境や業務内容の変化が大きいはいえない中でも、20代の“従う立場”から“使う立場”への環境の変化に伴い心理的な余裕が高まる可能性があるためと考えられる。なお、勤続年数における「自己抑制」では「1年未満」と「1年以上3年未満」は「5年以上10年未満」よりも有意に高かった。これについても同様の原理で説明できるといえる。

次に、各概念がどのような関連をもつか、また概念を説明するのに最も適したモデルは何かを検討するため、相関分析および重回帰分析を行なった。その結果、まず過剰適応と「ストレス敏感性得点」には中程度の正の相関関係がみられ、この2つの概念が同方向にある程度の関係性をもつことが確認された。また、「精神的回復力得点」との間には、強くはないが有意な負の相関がみられた。したがって、全体として

は仮定していた方向性が支持され、それぞれの関係性は確認できたといえる。

そこで、ストレス敏感性および精神的回復力が過剰適応に対してどのような影響を与えているかについてより具体的に考えるため下位尺度を用いて検討した結果、ストレス敏感性下位尺度では「自信不足」と「対人環境」が過剰適応に有意な影響を与えており、特に強い影響を持つのは「自信不足」で正の影響を、「対人環境」は弱いながらも負の影響をそれぞれ与えていた。精神的回復力下位尺度での同様の検討では、「感情統制」のみが過剰適応に有意な弱い負の影響を与えていた。さらにその後の両下位尺度を全て含めたステップワイズ法による分析結果も踏まえると、過剰適応は自信のなさで最も強く説明でき、説明力は微力だが（主に目上の人との）対人関係が良好で感情のコントロールができる人であることが過剰適応的に陥りやすい傾向へ寄与するといえる結果になった（Table 1）。これについて、“対人関係が良好で感情のコントロールができる”人というのは客観的に考えても理想の性格特徴といえ、このことから、過剰適応と良好な適応の差異は“自信の有無”によって生じていることが考えられる。

最後に、過剰適応の得点を用いて生成した3群について、過剰適応の各群がストレス敏感性得点、精神的回復力得点およびそれらの各下位尺度得点に何らかの特徴的な差をもたらすかを検討するため行なった一元配置分散分析結果からは、「自信不足」で高群>中群>低群のかたちで有意差が、「感情統制」で低群>高群のかたちで負の有意傾向がそれぞれ認められた（Figure 1・2）。このことは、過剰適応的であるほど自信を持たずにおり、感情をコントロー

Table 1 全ての下位尺度を用いた過剰適応得点に対する重回帰分析の結果 (N = 185)

	B	SE B	$\beta$	t	R <sup>2</sup>
Step 1					.47***
自信不足	22.01	1.72	0.69	12.83 ***	
Step 2					.49*
自信不足	22.67	1.72	0.71	13.17 ***	
対人環境	-3.92	1.72	-0.12	-2.29 *	

\*p<.05,\*\*p<.01,\*\*\*p<.001

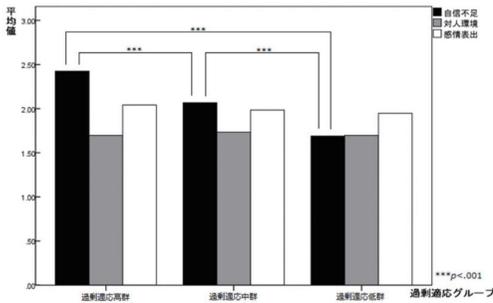


Figure 1 過剰適応グループにおけるストレス敏感性下位尺度の比較

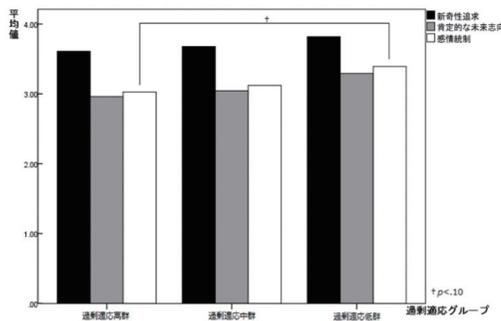


Figure 2 過剰適応グループにおける精神的回復力下位尺度の比較

ルする傾向が強いことを意味している。すなわち、ある程度の現実検討力を持ち合わせているからこそ、自信のなさが支障となり、そこからくるさまざまな不快感情を懸命に統制しようとするあまり結果的に不適応になる傾向にある可能性が考えられる。

#### IV-2. ストレス敏感性について

フェイスシート項目による分析では、過剰適応同様に男女差による影響は確認できなかった。これも、ストレス敏感性が性別による問題ではないことを示唆しており、したがって、人の認知的特性の一般的側面として考えることは可能だろう。ただし、女性が男性に対する25%しか含まれていないことや、本尺度が3件法によるものであることを考慮すると、それらの条件が変化した際には今回とは違った形の結果が見出される可能性も否定できないと思われる。

雇用区分による得点差もストレス敏感性に対しては認められなかった。このことは、ストレス敏感性という概念が雇用区分や職場からの求めの如何といった外的な要因に影響される状況依存的なものではなく、個々人にある程度安定して備わるような、内的で状況不変的な傾向をもつ性質であることを示唆している。

年代別にみるストレス敏感性については、「自信不足」得点と「対人環境」得点に有意差が認められ、「自信不足」では20代は30代よりも有意に高い得点を示し、「対人環境」では30代が20代よりも有意に高い得点を示していた。このことは先の過剰適応の項でも扱ったとおり、20代が30代に評価を受ける立場であり、評価する側とされる側であることに自信の程度差の一因を認めることができるだろう。また対人環境においては、20代の多くをアルバイトが占めるのに対して30代では社員の割合が増加することを踏まえると、①アルバイトは相対的にみて会社に対する進退問題に関する重圧や責任が軽い②社員はその立場上自己判断で勤務先を選択できず、上司も選べないため、理不尽な事象などがあってもなす術がほぼない③先輩・上司にあたる人々は、アルバイトに対して社員に対してよりも良くも悪くも厳しさがゆるくなる傾向にあることが予想される、などの理由から、30代は対人環境に対して不満やある種の失望感を感じやすいのではないかと推察される。

勤続年数については、有意な群間差は見られず、多重比較による各群の差の出方にも一貫した特徴は見出せなかった。このことは、単に勤続年数ではストレス敏感性概念を説明できない、あるいは影響を受けないとも読み取れるが、もう一步深めれば勤続年数に加えて役職などの立場の違いを統制することでもう少し明確な違いが表れたかもしれない。ただし今回は、細分化によって各群のサンプル数が大幅に減少してしまうこととメインテーマが過剰適応であったことから、詳細な検討は割愛した。

次に、ストレス敏感性が過剰適応および精神的回復力とどのような相関・因果関係をもつ

かを検討した。相関分析の結果からは、ストレス敏感性が他の2尺度において各尺度得点および、「期待に沿う努力」を除く各下位尺度とも有意な相関を示していた。具体的には、「自己抑制」「人からよく思われたい欲求」では弱い、「自己不全感」では強い、「過剰適応得点」では中程度の、それぞれ正の相関がみられ、「新奇性追求」では弱い、「肯定的な未来志向」「感情統制」「精神的回復力得点」ではやや強い負の相関がそれぞれみられた。ここから、ストレス敏感性という概念が既述のとおり過剰適応と同方向にあることを確認したことに加え、精神的回復力との間に反対方向の関係性があることが明らかとなった。

そこで、具体的にはどの下位尺度がどの程度の影響を持つのかについて重回帰分析にて検討した結果、過剰適応下位尺度からは、「自己不全感」では正の有意な影響が、「人からよく思われたい欲求」では正の、「期待に沿う努力」では負の、それぞれ有意傾向のある影響が確認された。このことは、ストレス敏感性の予測に自己評価や自己効力感の低さが大きな説明力を持っていることを意味し、微力ながら“他者にどう思われるかを気にしがちだが、一方で期待にはこたえようと思えていない”人ほどストレスに対して敏感であると解釈できるだろう。精神的回復力からは、「肯定的な未来志向」「感情統制」で負の有意な影響をもつことが確認された。これは、“将来に対して明るい見通しを持っており、感情をコントロールできると感じている”ほどストレスの感じやすさは低減することを意味している。

また、ストレス敏感性に対して他の各概念の下位尺度をすべて用いた場合、最適な説明モデルがどのようになるのかを確認した結果、「自己不全感」と「感情統制」での説明が最も説明力を持つことが明らかとなった (Table 2)。このモデルによると、「自己不全感」が正の、「感情統制」が負の影響を有意に持っており、すなわち、ストレス敏感性は自己評価や自己効力感の低さに加え、そのような心理を誘引する事象

Table 2 全ての下位尺度を用いたストレス敏感性得点に対する重回帰分析の結果 (N = 185)

	B	SE B	$\beta$	t	R <sup>2</sup>
Step 1					.49***
自己不全感	7.09	0.54	0.70	13.12 ***	
Step 2					.61***
自己不全感	5.63	0.51	0.55	11.15 ***	
感情統制	-4.32	0.55	-0.39	-7.79 ***	

\*p < .05, \*\*p < .01, \*\*\*p < .001

から生ずると考えられるさまざまな感情を適切に処理・統制できずにいることによって最もうまく説明することができることが示唆された。

ストレス敏感性を3群に分割し検討した一元配置分散分析による結果では、ストレス敏感性が高まれば過剰適応得点も高くなり、ストレス敏感性が低ければ精神的回復力は高くなることが確認された。これを受けて、各下位尺度のそれぞれに対して、程度の違いが異なる特徴を持つのかを検討した結果、「自己抑制」「人からよく思われたい欲求」では高群 > 低群および中群 > 低群、「肯定的な未来志向」では低群 > 高群および低群 > 中群、「自己不全感」では高群 > 中群 > 低群、「感情統制」では低群 > 中群 > 高群、そして「新奇性追求」では低群 > 高群の私たちでそれぞれ有意な群間差が確認された (Figure 3・4)。このことから、ストレス敏感性の高い者は低い者に比して自分に対する評価が低く自身を抑制しがちでありながらも、人からよく思ってもらいたいと考えやすい。また、目新しいものをあまり好まず、自分の感情もうまくコントロールできずに、将来に対して悲観的になりがちである、といった人物像が推察される。当然、ストレスに敏感な者にこれらの全てが当てはまるわけではないが、このような特徴のいくつかによって困難を抱えやすい傾向は考え得る。加えて、『“自己評価が低く、抑えがち”でありながら“人からよく思われたい”と考えることで外的刺激を過剰に意識し、過敏にストレスを受ける中で自信を失いつつもさらに他者評価に対する意識が高まり、…』というようにある種の負の循環を生起する可能性を持ち、慣れないことを好まず悲観的な思考をしやすいことを踏まえると、必要以上に高い敏感性

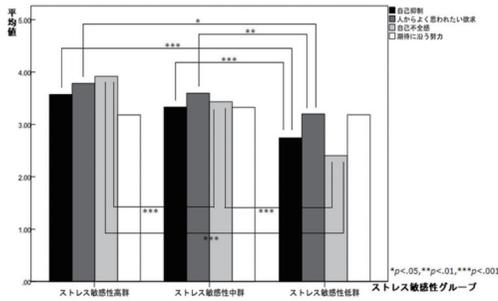


Figure 3 ストレス感受性グループにおける過剰適応下位尺度得点の比較

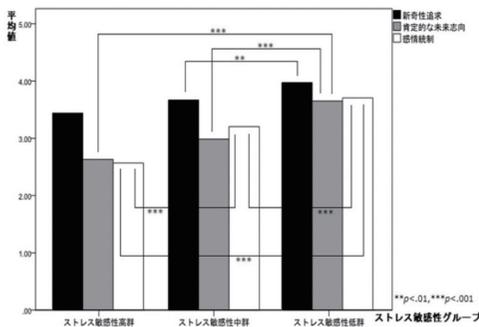


Figure 4 ストレス感受性グループにおける精神的回復力下位尺度得点の比較

は宗像 (1993) が述べているような、過剰適応の結果としてのバーンアウトや鬱症状などと同様の、精神衛生上何らかのリスクを持つと考えられる。逆にいえば、『自己効力感・自己表現が安定しており、必要以上に他者評価を気にせず、自己統制ができ、向上心や好奇心があれば、将来に対して悲観的にもなりにくい、悲観的になりにくいということはポジティブな人生観を持ちやすいことにもなるので、自己効力感・自己表現は安定しやすく、他者評価にもしがみつくことなく自分に自信をもつことができる…』のような正の循環を生むことにもつながると推察される。

#### IV-3. 精神的回復力について

フェイスシート項目を用いて群を生成し協力者の基本データに基づく精神的回復力の特徴を

確認した結果では、まず性別による有意な差は見出せなかった。これは先の2概念と同様、分析における対象者の数的条件を考慮しなければ性別による特性ではないことを示唆しており、したがって、人全般において説明し得る一般的特性の概念であると考えられることができるだろう。

雇用区分別にみる精神的回復力についても、アルバイトと社員の間に有意な得点差は認められなかった。このことは、性別でみたときと同様に人の一般的特性であると考え得ることに加え、個々人にある程度安定して備わるような、内的で状況不変的な性質をもつことを意味していると推察される。

年代別に精神的回復力得点および下位尺度得点の群間差を検討したところ、「感情統制」において40代>20代という結果が得られた。このことから、心身共にある程度成熟している40代の方が、相対的に発達途上である20代に比して高い感情統制力を有しており、精神的回復力に寄与しているといえる。

勤続年数別での得点差については、どの群間差も有意ではなかった。理由としては、性別や雇用区分別でみてきたことが説明となると思われる。

次に、精神的回復力が過剰適応およびストレス感受性とどのような相関・因果関係をもつかを検討した。相関分析の結果からは、「期待に沿う努力」では弱い正の、「自信不足」「感情表出」「自己抑制」「過剰適応得点」では弱い、「対人環境」「ストレス感受性得点」「自己不安全感」ではやや強い負の相関がそれぞれみられた。なお、「人からよく思われたい欲求」は有意な相関を示さなかった。以上のことから、「期待に沿う努力」を除く他の全ての下位尺度では、精神的回復力が高まるとそれぞれが低まるという関係性が明らかとなった。

そこで、具体的にはどの下位尺度がどの程度の影響を持つのかについて検討した結果、ストレス感受性下位尺度では、「自信不足」「対人環境」「感情表出」の全てで負の有意な影響力が認められた。ここからいえるのは、“自信を持

ち、対人的な環境をポジティブに評価でき、感情をコントロールすることができる”人物であるほど、精神的回復力に長けており、困難をはねのける力をもつ傾向にあるということである。過剰適応下位尺度では、「自己抑制」「期待に沿う努力」で正の、「自己不全感」で負のそれぞれ影響が、「人からよく思われたい欲求」で負の有意傾向が確認された。ここから、“自分を抑えることができ、自己評価が安定しており、期待に対して前向きに伝えたいと思う気持ちをもつ”人物ほど精神的回復力が高くなる傾向にあることが示された。ここで興味深いのは、不適応の指標である過剰適応が高まるはずの「自己抑制」因子が、そのまま過剰適応に寄与する際には不適応の評価の一端を担っているにもかかわらず、精神的回復力に対しては、適応の良さに寄与するという点である。このことは、“自己を抑制する”という態度が場面によって持つ意味を変容する可能性を示唆しているのではないかと推察される。すなわち、必ずしもネガティブなニュアンスでとらえてよいとは限らない、表現を変えれば、状況次第では適応的な態度と評価されることも決して少なくないということが想定され、改めてその意味を吟味する必要があるだろう。

続いて、精神的回復力に対して他の各概念の下位尺度をすべて用いた場合、最適な説明モデルがどのようになるのかをステップワイズ法を用いて確認した結果、5つのモデルが示された。そのうち最も説明力があり、最適といえるモデルでは「対人環境」「自己不全感」「感情表出」「人からよく思われたい欲求」でそれぞれ負の、「期待に沿う努力」で正の影響が認められた (Table 3)。これを具体化すると、“対人的環境が良好 (または捉え方が良好) で、自己効力感を安定させる (少なくとも維持する) ことができ、感情を適切にコントロールし、他者評価に振り回されることなく、それでいて他者の期待に適切に伝えようとする”人物であるほど精神的回復力が高い傾向をもつことになる。「期待に沿う努力」はここでも、過剰

Table 3 全ての下位尺度を用いた精神的回復力得点に対する重回帰分析の結果 (N = 185)

	B	SE B	$\beta$	t	R <sup>2</sup>
Step 1					.26***
対人環境	-12.42	1.54	-0.51	-8.06 ***	
Step 2					.39***
対人環境	-9.61	1.47	-0.40	-6.53 ***	
自己不全感	-4.65	0.74	-0.38	-6.26 ***	
Step 3					.45***
対人環境	-8.96	1.42	-0.37	-6.34 ***	
自己不全感	-4.33	0.71	-0.35	-6.07 ***	
感情表出	-4.91	1.15	-0.24	-4.26 ***	
Step 4					.48***
対人環境	-6.89	1.50	-0.28	-4.61 ***	
自己不全感	-4.82	0.71	-0.39	-6.83 ***	
感情表出	-5.20	1.12	-0.25	-4.64 ***	
期待に沿う努力	3.24	0.93	0.21	3.50 **	
Step 5					.50***
対人環境	-7.53	1.51	-0.31	-4.99 ***	
自己不全感	-4.31	0.74	-0.35	-5.84 ***	
感情表出	-4.96	1.12	-0.24	-4.45 ***	
期待に沿う努力	4.45	1.07	0.28	4.14 ***	
人からよく思われたい欲求	-1.90	0.88	-0.15	-2.16 *	

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

適応を測定するときとは逆方向の概念であるにもかかわらず説明に寄与している。先ほどの推論を持ち出すなら、「期待に沿う努力」という態度においても、場面によってその態度の評価がポジティブになされるかネガティブになされるかが変化する可能性が示唆され、吟味を要すると考えられる。

最後に、精神的回復力得点を3群に分割し検討した一元配置分散分析の結果では、精神的回復力が高ければストレス敏感性得点は低くなるのが、また過剰適応得点も低くなる傾向がそれぞれ認められた。これを受け、両尺度の各下位尺度に対して精神的回復力の高さの程度が違いを持つのかを検討した結果、「自信不足」「対人環境」「自己不全感」において低群 $\geq$ (「自信不足」のみ=) 中群>高群のかたちで有意あるいは有意傾向のある群間差が、「感情表出」において低群>高群、低群>中群のかたちで有意な群間差が、「期待に沿う努力」において高群>中群、高群>低群のかたちで有意あるいは有意傾向のある群間差が、「自己抑制」において低群>高群のかたちで有意な群間差がそれぞれ確認された (Figure 5・6)。このことから、精神的回復力の高い者は、『自信を持っており、対人的な環境 (の捉え方) が良好で、自己効力感が高く、感情の統制力があり、自己を適切に表出でき、期待には伝えようとする』傾向が

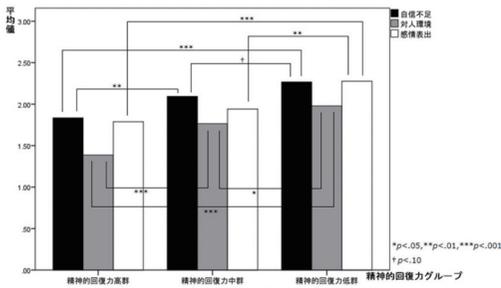


Figure 5 精神的回復力グループにおけるストレス感性下位尺度得点の比較

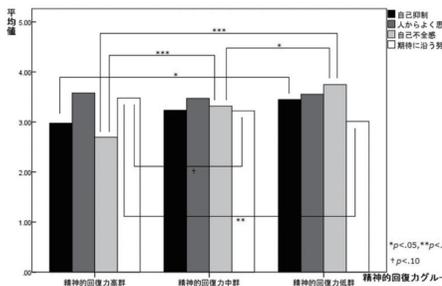


Figure 6 精神的回復力グループにおける過剰適応下位尺度得点の比較

あると考えられ、精神的回復力が低い者は『自信がなく、対人環境の評価や自己効力感が低く、自己の表出は抑えるが感情を抑えられない』傾向を有することが推察される。特に後者に記述した「低い者に対する説明」から想像する人物像として、①自信・自己効力感が低いので②自己主張できずにおり、③感情表出的に他者を攻撃したり価値下げすることなどによって自身を防衛する、といったいわゆる“社会的に不適応的”なパターンに陥ってしまう可能性も考えられた。

## V. 考 察

### V-1. 3つの概念的枠組みの因果関係

過剰適応は他の各尺度得点の影響の確認から、ストレス感性で有意（精神的回復力は有意傾向）であり、強制投入法でもほぼ全ての因子が有意（精神的回復力では「感情統制のみ」）

であった。また、ステップワイズ法でもストレス感性の構成因子のみで説明されるかたちとなった。このことは、純粋に過剰適応が精神的回復力によって説明されることはほぼないと解釈できる。次にストレス感性は他の各尺度得点の影響の確認から、両尺度とも有意であった。強制投入法でも大きな違いは見られなかったが、ステップワイズ法によると「自己不全感」と「感情統制」で説明されており、これらのことから、ストレス感性という概念が他の2概念から説明し得ることは示された。ただし、時間的な順序性を考慮すると精神的回復力がストレス感性に影響を与えるよりもストレス感性が精神的回復力に影響を与えるほうがその関係をより適切に説明できること、一方で、精神的回復力に獲得的な要因が想定されていることから、ストレス感性と精神的回復力には相互関係が認められるものの、主な影響は精神的回復力に対して与えられるであろうことが推察された。また、精神的回復力は同様の手続きにより、ストレス感性と過剰適応のそれぞれ複数の要因によって説明されていた。これらのことは、精神的回復力がストレス感性と過剰適応の両要素から影響を受ける包括的な概念として位置づけられることを示唆している。以上の解釈をイメージ化したものをFigure 7に示す。

なお、このような解釈は、ストレス感性の「自信不足」「自己不全感」、過剰適応の「感情表出」「自己抑制」にそれぞれみられる『自己に対する認知的要因』といったある種の共通要素が、「対人環境」「人からよく思われたい欲求」「期待に沿う努力」といった『外界への認知的・行動的要因』とともに説明される概念であり、両者があることによって個人の特性を規定している包括的要因とみなせることから、性格特性の側面として機能する概念であること、また、精神的回復力を高めるためには個人の認知的修正が先行することが想定され、その結果として精神的回復力が変容するという順序性が想定されることがこれらの関係性の理解において妥当だと判断されたことから至っている。

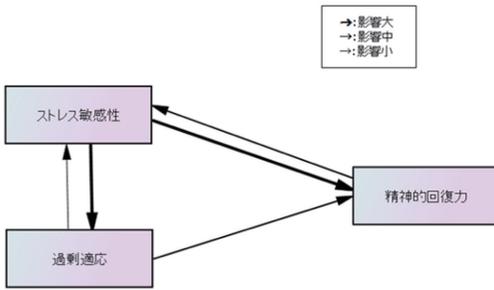


Figure 7 ステップワイズ法の結果を踏まえた3概念の位置関係および影響の大小関係のイメージ

### V-2. 成人における過剰適応の輪郭

以上を踏まえ、本研究において明らかとなった“成人の過剰適応がどのような特徴を有し、またどのような相互作用の中でストレス感性および精神的回復力との関係性が論じられるのか”，その輪郭をより明瞭にする。

#### (1) 過剰適応の概念からみる特徴

- ・ 過剰適応は性格特性であり、ストレス感性との対比から、過剰適応そのものを資質的とはみなせない
- ・ 固定的な性質のある外的環境因（性別や年齢そのもの、職場における雇用区分など）には大きく影響されないが、流動的性質である内的環境因（昇進、立場の変化に伴う対人関係の変化、勤続年数など）にはある程度の影響を受ける
- ・ ストレスの感じやすさなど、資質的な負の要素に大きく影響を受ける
- ・ ストレスの感性に対し、正の相関がある（ストレスをストレスだと感じやすいほど過剰適応傾向が強くなる）
- ・ 精神的回復力に対しては、過剰適応傾向が強くなると低減する可能性が推測される（本研究による統計的な有意差は部分的にのみ認められた）

#### (2) 過剰適応の因子からみる特徴

- ・ 「自信のなさや自身を表現したりうまく相手に伝えられない」といった内的側面と、「他者の役に立とうと過度に考えたり自分をよく見せたいと思う」といった外的側面の背反する特徴を持っている
- ・ 「自己不全感」は自信不足およびストレス感性に対して高い正の相関関係を有している
- ・ 「期待に沿う努力」は、ストレス感性との関係の中で負の作用を持ち、精神的回復力との関係の中で正の作用を持つ（すなわち、ストレス感性を低減し、精神的回復力を高める傾向を持つという「ポジティブ」な要素として機能している）
- ・ ストレス感性と最も関係が強い因子は「自己不全感」、弱い因子は「期待に沿う努力」であり、ストレスの感じやすさは主に過剰適応の自身への評価の低さや不信感に影響を与え、過度の努力や献身性にはほぼ影響しない
- ・ 精神的回復力と最も関係が強い因子は「自己不全感」、弱い因子は「人からよく思われたい欲求」であり、自身への評価や自己効力感が高まることで精神的回復力は強まり、自身がどの程度気に入られたい・認めてもらいたいと考えるかはほぼ影響しない

これらのことから、成人においても過剰適応は青年期に比し、その性質を大きく変容することはないことが示されたといえるだろう。

### V-3. 過剰適応にとってストレス感性および精神的回復力が持つ意味

本研究において、過剰適応がストレス感性および精神的回復力に対して具体的にはどのような意味づけの中に存在するのかについて考えたとき最も熟考しなければならないのは、ストレス感性と過剰適応の関連だと思われる。両者がともに類似性の高い性格特性の一側面であると考えられることはすでに論じたが、例えば精神的回復力への影響の程度を考えても、果たして本当に同じ距離間を想定して扱うこと

ができるのかといった疑問が残る。

本研究で予め想定していた関係性は、ストレス感性が過剰適応に影響を与え、その結果精神的回復力においても過剰適応傾向の程度の違いによって強弱や因子ごとの特徴が変わる、という『同一線上で説明可能』なものであった。過剰適応の高低群が精神的回復力に違いをもたらす点においては概ね想定どおりだったが、過剰適応とストレス感性においては、ストレス感性が過剰適応を説明し得る概念という点で一部支持されたものの、相対的には弱いながらも過剰適応からもストレス感性を説明し得ることやストレス感性が精神的回復力に対しても因果関係を持っていることが明らかとなり、両者はともに性格特性としておよそ「並列関係に近い」ことが示唆されたという点で想定外であった。しかし、相互に影響を与え合う関係ではありうるが、ストレス感性に対する過剰適応の説明力とストレス感性が過剰適応に対して持つ説明力の強弱関係から、ストレス感性は過剰適応よりもより資質的な特性をもっているのではないかと考えられる。同時に、精神的回復力因子からストレス感性への説明力も大きくないとはいえ無視できない程度であることから、精神的回復力の獲得により感情の統制可能性が高まることでストレス感性を変容させ、結果的には過剰適応にも影響を与えるという、ある種のサイクルが成立している可能性も否定できない (Figure 7参照)。

各尺度の因子によってそれぞれの関係の具体的な意味合いを探ると、まず過剰適応にとってストレス感性は社会に対して適応的な態度で居続けられる程度を左右する基盤としての機能を持ち、感性の強さが過剰適応傾向を助長する意味合いを持つ。そして、ストレス感性は主に過剰適応傾向に影響を及ぼしつつも、過剰適応からも若干影響を受けるが、これは「自己不全感」によるものであり、過剰適応的な態度が感性を強化するようなある種の負の循環を持つリスクが考えられる。精神的回復力は、ストレス感性・過剰適応のいずれからも影響を

受け、結果的に個人のポジティブな思考や肯定的な認知、先の見通しの明るさや気持ちの切り替え、好奇心などの獲得度合いを意味する。同時に、精神的回復力は、その傾向の高まりによって心理的・認知的・行動的に良質の適応をもたらす要因となり、それが感性を低減する影響を与える意味合いを持つ、という見解が最も適切だと考えられる。

抽象的に解釈すれば、ストレス感性のような資質の色合いの強い要因が過剰適応のような性格特性を支えており、それによって精神的回復力などの適応方略に差が出ると同時に、結果を本人がポジティブに評価できる状況が増えることでそれが自身に対する正のフィードバックとなり、ストレス感性が低減されたり過剰適応的な性格特性に変容を及ぼすことが考えられるともいえ、これは成人に限らず過剰適応傾向をもつ日本の文化に影響を受けている者全般にあてはまる可能性があると考えられる。

#### V-4. 本研究の限界と今後の展望

本研究では成人の過剰適応が青年期と異なる特徴を示すのか、また、ストレスへの感性と精神的回復力というレジリエンスの一要因との間にどのような特徴を見出せるかを中心に検討してきた。その結果、ストレス感性という資質の性質をもつ概念によってその背景にある因果関係の側面を明らかにすることはできたと考える。同時に、過剰適応は精神的回復力に影響を与えており、その傾向の度合いによって感情統制能力に差を生むことが確認された。しかしながら、「期待に添う努力」が非適応的特性の一指標である過剰適応の構成因子であるにもかかわらず、ストレス感性や精神的回復力に対して適応的な影響を及ぼすと評価されたことについては、期待に応えようと努力するのはごく自然なことであり、項目中には過剰な努力も含まれているが、因子単位でみれば確かに決してネガティブな要因であることを断定できるものではない。したがって、“過剰な努力”を負の指標とみなすためには、他の構成因子との総

合的な解釈が必要である。あるいは、質問項目を、過剰な努力を意味するよう改変する方法もあるかもしれない。ただ、これは同時に過剰適応が客観的にみれば適応的に外界と関わっていることの一つの主たる特徴を反映しているともいえる。この点については本研究において推論の域を出ないため、今後さらに詳細を検討する余地があるテーマだといえるだろう。

また、探索的に分析を進めていく中で、やはり問題となったのは見出された因子や特性が資質由来なのか、獲得由来なのかという問題である。当初はストレス敏感性が資質を説明し得るもの、過剰適応はそれに影響を受けるもの、精神的回復力はそれらが反映した結果であるものとして想定していた。しかし、実際には異なる解釈が妥当であり、そうすると各概念の“先天的・生得的”あるいは“後天的・獲得的”な要因の区別が必要となる部分も少なくなかった。この点は想定が至らなかったこともあり検討するには限界があったので、今後の課題として過剰適応の中の資質的側面および獲得的側面を検討すると同時に、ストレス敏感性やレジリエンシーについてもそれらの2側面から捉えた方法を用いて再度アプローチする必要があるだろう。

さらに、過剰適応に影響を及ぼす要因を見極めるという点においても不十分な結果となった。ただ、今回の結果からも判断できるように、過剰適応は性格特性の一側面であり、生得的なものそのものではない。したがって、その成立過程には必ず何らかの要因との因果関係が存在し、その影響を受けることによって過剰適応傾向が獲得されていくと思われることから、その要因の究明は大きな課題の一つといえるだろう。一つの角度からみれば、本研究は尺度によって概念を量的に測定することでその関連性を扱ったが、家庭要因(両親の有無や親子関係、親の性格特性、兄弟の有無や家庭での役割など)や生育環境要因(住居や学校などの環境の様子、そこでのルール・対人関係など)、生活要因(外向性、活動性など)といった質的な要因を調査し、できるだけ性格形成に影響を与え

る要素を包括的に検討することで、概念の量的分析とは違った、より本質に迫る検討が可能となると思われる。

最後に、本研究は接客業に従事する20代から40代の社会人を対象とした。しかし、当然ながら“成人の過剰適応”をみる上では、さまざまな職種、業種、年代、地域などによる相違点をもつ独自性や特異性を比較検討し見出していく中に一般化され得るものが見えてくるであろう。したがって、本研究にみたサービス業従事者の過剰適応が、より広範な対象にもいえるかどうかをさらに検討していくことが必要である。

過剰適応への関心は、青年期以降の成人に対しての注目がそれ以前の時期にある者への注目と比較したとき、急激に低下し疎遠になってしまう。成人すると社会においてその外的適応の良さだけが際立ち、問題が顕在化するまで気付かれにくいことや、そのように過度に無理をする傾向にある者ほど内的な不適応を自覚していなかったり、自覚していても超自我的に悪い思考だと否認し自分で受け入れることができずにいたりすることは十分に推測できる。その点を踏まえれば、教員やスクールカウンセラーの目がある教育領域や、医師、臨床心理士などの目がある医療領域に先駆的に関心がもたれやすいのは必要性が高いことから当然のこととしても、それらに限って注目されるのではなく成人してそれらの目がない環境になる世代を生きる者へこそ関心を向けていく必要があるだろう。同時に、社会的な関係の中では先輩・上司といった目上の立場の人々が過剰な適応行動に気付くことができるよう広く理解が進むことで予防的な介入も可能となると考えられる。

過剰適応が日本文化の上に成り立っている本国特有の性質であることを鑑みれば、文化のもつ影響や利点・欠点に目を向けなければならないのはいうまでもなく、その下で人生を歩み、国を支えている成人の世代にもさらに関心が向くことが肝要である。本研究で得たものやその意味が、微力ながらそうした社会への要請を達成する為の一助になればと考えている。

### <付 記>

本稿は2014年度提出の修士論文を加筆修正したものである。

修士論文の執筆に際しましては、入学当初から私の計画を親身に聞き入れ、また、成人を対象とすることにも肯定的に賛同していただき、常に優しく見守りながらも温かく背中を後押しして下さった大矢泰士先生に心より深く感謝申し上げます。

### 引用参考文献

- 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.
- 浅井継悟 (2012). 日本における過剰適応研究の動向. 東北大学大学院教育学研究科研究年報, 60 (2), 283-294.
- 福島 章 (1981). 過剰適応シンドローム—1—. 労働法学会報, 32, 16-21.
- 福島 章 (1989). 性格と適応. 本明寛・福島章ほか (編). 性格心理学新講座3 適応と不適応. 金子書房
- 羽賀祥太・石津憲一郎 (2014). 個人的要因と環境的要因がレジリエンスに与える影響. 教育実践研究: 富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要, (8), 7-12.
- 萩原真菜・外山彩加・佐藤容子 (2012). 過剰適応者の対人ストレス経験と対人ストレスコーピングの関連. 日本行動療法学会大会発表論文集, (38), 384-385.
- 平野真理 (2010). レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み——二次元レジリエンス要因尺度 (BRS) の作成. パーソナリティ研究, 19, 94-106.
- 平野真理 (2012). 心理的敏感さに対するレジリエンスの緩衝効果の検討—ももとの「弱さ」を後天的に補えるか—. 教育心理学研究, 60, 343-354.
- 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・大野陽子 (2007b). 過剰適応研究の動向と課題—学校場面における子どもの過剰適応—. 学校心理学研究, 7 (1), 47-54.
- 石津憲一郎・安保英勇 (2008). 中学生の過剰適応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・安保英勇 (2013). 中学生の学校ストレスへの脆弱性—過剰適応と感情への評価の視点から—. 心理学研究, 84, 130-137.
- 石原由紀子・中丸澄子 (2007). レジリエンスについて—その概念, 研究の歴史と展望—. 広島文京女子大学紀要, 42, 53-81.
- 金築智美・金築 優 (2010). 向社会的行動と過剰適応の組み合わせによる不合理な信念および精神的健康度の違い. パーソナリティ研究, 18 (3), 237-240.
- 加藤 敏・八木剛平 (2009). レジリアンス: 現代精神医学の新しいパラダイム. 金原出版株式会社
- 加藤 敏・八木剛平 (2012). レジリアンス・文化・創造. 金原出版株式会社
- 加藤智子・神山貴弥・佐藤容子 (2011). 中学生の過剰適応傾向とストレス反応における影響モデルの検討. 宮崎大学教育文化学部附属教育実践総合センター研究紀要, (19), 29-38.
- 加藤義明・中里至正 (1989). 入門人格心理学. 八千代出版
- 勝井邦枝・高橋裕子 (2014). 成人期における過剰適応と本来感に関する研究—対人援助職を対象として—. 日本心理臨床学会第33回大会発表論文集, 378.
- 北村晴朗 (1965). 適応の心理. 誠信書房
- 金原由季・巖岩秀章 (2012). 日本におけるレジリエンス研究の概観. 埼玉工業大学人間社会学部紀要, (11), 9-15.
- 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.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer. 本

- 明寛・春木 豊・織田正美 (監訳) 1990. ストレスの心理学：認知的評価と対処の研究. 実務教育出版
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. and Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- 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), 55-64.
- 益子洋人 (2013). 過剰適応研究の動向と今後の課題—概念的検討の必要性—. *文学研究論集*, (38), 53-72.
- 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 (1), 81-89.
- 水澤慶緒里・中澤 清 (2010). 成人期の過剰適応尺度の作成—社会人を対象とした項目の収集、精選と信頼性の検討—. *日本パーソナリティ心理学大会発表論文集*, (19), 129.
- 宗像恒次 (1993). ストレス源の認知と対処行動—イコ行動からの自己成長. *精神保健研究*, 39, 29-40.
- 落合良行・佐藤有耕 (1996). 青年期における友達とのつきあい方の発達的变化. *教育心理学研究*, 44 (1), 55-65.
- 恩田 彰・伊藤隆二 (編) (1999). *臨床心理学辞典*. 八千代出版
- 大西裕子・岡村寿代 (2011). 過剰適応に影響を及ぼす要因の検討—青年期後期を対象として—. *日本パーソナリティ心理学大会発表論文集*, (20), 56.
- 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治 (2002). ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性—精神的回復力尺度の作成—. *カウンセリング研究*, 35 (1), 57-65.
- 小塩真司 (2012). 質問紙によるレジリエンスの測定—妥当性の観点から—. *臨床精神医学*, 41 (2), 151-156.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resilience to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.
- 齊藤和貴・岡安孝弘 (2009). 最近のレジリエンス研究の動向と課題. *明治大学心理社会学研究*, (4), 72-84.
- 齊藤和貴・岡安孝弘 (2011). 日本におけるレジリエンス尺度の特徴とその利用可能性. *明治大学心理社会学研究*, (6), 73-88.
- 鈴木麻友・小薬理絵・渋谷英雄 (2009). ストレス敏感性尺度の開発と利用者の解析報告. (未公刊)
- 高田夏子 (1999). いい子の悩み—過剰適応について—. *こころの科学*, 87, 72-75.