過剰適応傾向の女子大学生が抱える心理的葛藤に関する研究
A study on psychological conflicts of female university students
with over – adaptation tendency

臨床心理学研究科 臨床心理学専攻 1000-170705 小林千夏
主指導教員 長田由紀子教授

問題・目的

現代の大学生の対人関係の取り方の特徴を説明する概念として「過剰適応」があげられる。過剰適応傾向の強い人は、客観的には社会文化的適応が保たれているようにみえるが、本人たちは自己不全感や自己抑制という性格特性を抱え、心理的な適応感が低い状態にあると考えられる。これまで、過剰適応者の心理的な葛藤に目を向けた研究についての臨床的意義は提言されているにもかかわらず（山田，2010），心理的葛藤を取り上げた研究は見当たらない。そこで本研究では、過剰適応傾向の人が抱える心理的な葛藤について具体的に検討することで、適応感に覆われた葛藤感の理解を深めるを目的とする。

研究1では過剰適応的な女子大学生の葛藤感についての理解を深めることを目的に、過剰適応的な行動や思考が生じると思われるような葛藤状況下において、日常的にどのような行動、思考を行なっているのかを検討する。研究2では過剰適応的な女子大学生が抱える心理的葛藤についてさらなる理解を深めるために、過剰適応を生み出す要因とされている母娘関係に注目し、過剰適応的な状態の女子大学生が母親との間でどのような心理的葛藤を抱えているか具体的に検討する。

研究1-方法

女子大学生 220 名（平均年齢=19.11 歳， $SD=1.12$ ）を対象に質問紙調査を行った。質問紙は①フェイスシート（学科・学年・年齢），②大学生用過剰適応尺度（石津・斎藤，2011）全 31 項目，③心理ストレス反応尺度（鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野，1997）全 18 項目，④過剰適応に関する文章完成法の叙述文 5 問（1.人と自分の考えが違ったら私は____，2.私が自信を持てるところは____，3.疲れているときに人から何か頼まれたとき、私は____，4.他者からの期待は私を____，5.人から嫌われることは私にとって____），から構成した。

研究1-結果と考察

過剰適応とストレスとの関連を検討した結果、過剰適応的であるほど高い心理的ストレス反応を表出していることが示され、過剰適応の下位尺度のうち「期待に沿う努力」と「自

己不全感」がストレス反応に正の影響を与えていた。この結果から、自己不全感が過剰な外的行動を取らせることで本来感が低下し、さらに自己不全感が低下するといった悪循環によってストレスが慢性化していることが推察された。

SCT の回答内容から得られた葛藤とその背景には、“傷つきやすい自己が傷つくのを避けるために、やりたくなくても自分の気持ちを抑えなければならない”という葛藤感、“良い他者評価は得ているが、外的根拠のない自己価値が確立できない”という葛藤感、“他者からの承認を受けるため・他者から見捨てられ拒絶されないために自己抑制的にならなければいけない”という葛藤感、“理想自己と一致しない現実自己”に対する葛藤感が考えられた。この背景には、自己否定に対する不安感や、自己が傷つくことに対する恐怖感の存在、根拠のない自己評価となる本来感のなさが考えられる。

研究 2-方法

研究 1 の対象者に対して個別面接の調査を依頼し、許可を得た者のうち過剰適応尺度の高群の 6 名（平均年齢=19.17, $SD=1.07$ ）を対象とした。調査は個別面接方式で行い、絵画統覚検査 (TAT) 及び文章完成法 (SCT) を実施した。TAT 図版はマレー版の図版 1・図版 2・図版 5・図版 7GF を、SCT は精研式 SCT 及び K-SCT から母親に関する項目 4 問 (1.もし私の母が_____, 2.私の母_____, 3.母といるとき感じるのは_____, 4.母について最初の思い出は_____) を使用した。

研究 2-結果と考察

事例別に見ると、“支配的で恐怖感の強い母親に対する反抗や敵意が生じつつあり、自立へと向かわなければならないことも認識しているが、今の状態から抜け出せないという”という葛藤感や、“情緒的交流が乏しく、非常に緊張感のある母娘関係の中で、母親に対する反抗・敵意が存在しているものの、その裏には母親に自分をわかってもらいたいという願望も常に存在している”という葛藤などが考察された。

6 名の共通性・類似点として、3 人の登場人物それぞれが葛藤場面を作り出している図版 2 において、その 3 人の関係性や関係中に生ずる葛藤関係について触れている物語が存在しなかったことから、対人関係や母親をはじめとした家族関係から生ずる葛藤を回避する傾向、もしくは葛藤の存在にすら気づいていない傾向が強いと考えられる。また、母性体験の乏しさや、母親に対する両価的な思いを持ち合わせていることも推察される。