

所属	心理学研究科 臨床心理学専攻 修士課程	修了年度	2025 年度
氏名	宮本 青空	指導教員 (主査)	浅見祐香専任講師

論文題目	向社会的行動によるウェルビーイングの向上における過剰適応の影響 ——外的適応と内的適応のバランスに着目して——
------	--

本文概要
【問題と目的】困っている人を助けたり、自分の持っている物を他人に分け与えたりするような他人にプラスの結果をもたらす向社会的行動を多く行う者は、主観的ウェルビーイングが高いことが示されている(伏島他, 2018)。一方で、過剰適応傾向が高いと、向社会的行動を多く行っても精神的健康度が低いことが明らかにされている(金築・金築, 2010)。そのため、向社会的行動の増大によるウェルビーイングの向上効果に関しては、過剰適応の程度などの個人差が影響しうると考えられる。近年、過剰適応は、「外的適応の過剰さ」と「内的適応の低下」という2側面のバランスの偏りとして理解されるようになっており(益子, 2013)、必ずしも外的適応を低減させるのみではなく、内的適応を向上させることによって過剰適応傾向の低減が可能になると考えられている。具体的には、対人葛藤において個人が用いる、お互いに納得・満足して葛藤を解決するためのスキルである統合的葛藤解決スキルの向上によって、内的適応が向上し、過剰適応の軽減につながることが示唆されている(益子, 2013)。本研究では、外的適応が高く、内的適応が低い過剰適応傾向が高い者は、向社会的行動によるウェルビーイングの向上効果、および精神的健康度の向上効果が示されないという仮説のもと、外的適応と内的適応のバランスのありようを探索的に検討したうえで、向社会的行動によるウェルビーイングの向上効果における外的適応と内的適応のバランスの偏りが及ぼす影響を検討する。 【方法】大学生 228 名を対象に無記名式の質問紙調査を実施した。調査材料は①フェイス項目、②向社会的行動：向社会的行動尺度(大学生版)(菊池, 1998)、③外的適応：関係維持・対立回避的行動尺度(益子, 2013)、④内的適応：本来感尺度(伊藤・小玉, 2010)、⑤統合的葛藤解決スキル：統合的葛藤解決スキル尺度(益子, 2013)、⑥ウェルビーイング：主観的幸福感尺度(伊藤他, 2003)、⑦精神的健康度：日本版 GHQ12 項目版(中川・大坊, 2013)であった。 【結果と考察】向社会的行動はウェルビーイングに弱い正の影響があったものの、精神的健康度への影響は示されなかった。このことから、他者の為の向社会的行動を行うと、自身の生活満足度が高まると考えられる。クラスター分析の結果、外的適応が低く内的適応が高い「内的適応優位群」、外的適応が高く内的適応が低い「過剰適応群」、外的適応および内的適応がいずれも中程度である「バランス適応群」に分類された。クラスターごとの向社会的行動によるウェルビーイングの向上効果については、内的適応優位群およびバランス適応群は向社会的行動からウェルビーイングへの正の影響が示された一方で、過剰適応群については有意な影響は示されなかった。そのため、他者の期待に答え、自分らしさを抑える過剰適応の者は、他者の為に行う向社会的行動を行っても、自分自身が本当にやりたいと思って行動している感覚が薄いために、自身の人生の満足感や幸福感の向上が伴わないと考えられる。クラスターの群間差については、内的適応優位群とバランス適応群は、過剰適応群よりも統合的葛藤解決スキルとウェルビーイングが高いことが明らかにされた。その一方で、向社会的行動はどの群でも差がなかったことをふまえると、向社会的行動は、ある程度はどの群も行うものであり、向社会的行動のウェルビーイングの向上効果も期待されるが、過剰適応の状態であると、その行動自体が自分らしさを感じることができず、向社会的行動のウェルビーイングへの向上効果が阻害されると考えられる。統合的葛藤解決スキルから内的適応に対して正の影響があった。このことから、統合的葛藤解決スキルを獲得することにより、内的適応を高め、過剰適応傾向を軽減できると考えられる。