

過剰適応の発生機序に関する基礎研究 (II)

荻田純久

滋賀短期大学 幼児教育保育学科

A Basic Study on the Pathogenesis of the Over-adaptation (II)

Yoshihisa OGITA

Department of Early Childhood Care and Education, Shiga Junior College

抄録：過剰適応の発生機序を探るべく、これまでの過剰適応研究や関連領域の研究を概観し、過剰適応の概念や定義について検討を行った。自己不全感は過剰適応研究の中で重要な構成概念の一つとなっている。同時に摂食障害や自己愛との関連も指摘されており、過剰適応との相違点を検討していく上で重要であることが確認できた。見捨てられ抑うつ、見捨てられ不安と過剰適応の関連を概観し、反抗期における親子関係を検討した。その際に子どもが親の養育態度をどのように認知しているのかという認知の問題を検討する重要性が示された。最後に過剰適応概念や定義の問題点を検討した後、過剰適応を「過剰適応とは、外的適応に繋がると考えられる利他主義的な思考・行動を過剰に行い、そのために内的適応状態が悪化している状態をいう。ただし、その個人が外的に適応しているか否かは問わない。」と定義した。

キーワード：過剰適応，自己不全感，見捨てられ抑うつ，親子関係，発生機序

1. はじめに

現在の教育現場には不登校、いじめ、自殺など多くの課題が山積状態となっている。平成30年10月25日付で発表された「平成29年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果について」(文部科学省初等中等教育局児童生徒課, 2018)¹⁾では、平成29年度における不登校の児童生徒の割合は過去最多となっており、自殺した児童生徒は平成に入ってから最も多い。そして自殺した児童生徒が置かれていた状況に関しては、その過半数は不明となっている。この調査における不明とは「周囲から見ても普段の生活の様子と変わらず、特に悩みを抱えている様子も見られなかった。」等を意味している。マスコミ等では、いじめが背景にあったと思われる自殺に関して報道されることが多いが、実際は保護者、教師、他の児童生徒、警察も背景がよく分かっていない自殺が極めて多い。今後はこうした問題点を含め、教育現場の諸問題についてさらに研究を深め、教育現場に

E-mail: y-ogita@sumire.ac.jp

活かしていく必要があると思われる。

こうした文脈の中で、近年では過剰適応が徐々に注目されてきており、研究論文数も増加傾向にある。現時点で過剰適応の定義は確定しておらず(浅井, 2012)²⁾、さまざまな研究者が独自の定義を行っていると言える。しかし、桑山 (2003)³⁾ が「外的適応が過剰なために、内的適応が困難に陥っている状態」と定義しているように過剰適応を外的適応と内的適応の2側面から捉えることが標準的理解になってきているという指摘もある(益子, 2013)⁴⁾。

過剰適応は、内面では本人が苦しんでいたとしても、教師等の周囲の大人からすれば適応しているように見え、一見困難さを抱えているようには思えない。それ故に長期間、周囲から気づかれることもなく、周囲が気づいたときにはかなり深刻な問題に発展している可能性もある。こうした周囲の大人からすれば適応しているように思える子どもに関しては、かつて河合 (1980)⁵⁾ が次のように指摘している。彼は不登校や家庭内暴力の子どもたちが、そのような症状を生じる以前は「よい子」であることが多いと述べた上で、子どもたちは善と悪との適当なバランスの上に立って生きていくものであり、家庭や社会の変動によってバランスが崩れ、単層的な「よい子」が作り出されていることを問題視している。単層的な「よい子」が作り出される原因の一つとして、子どもの数が減少し、昔の親よりもはるかに大量のエネルギーを子どもに注ぎ込むことができることを挙げている。そして子どもが悪いことをすることが昔よりも困難となり、子どもたち同士の接触で自然と善と悪の適当なバランスを覚えていくことが難しいという説明をしている。過剰適応も同様に、家庭等の変動により、単層的な「よい子」が作り出された結果、発生しているのかもしれない。

過剰適応研究は徐々に知見が集積されつつあるものの、未だ明らかにされていない点が多く残されている。石井・荻田・善明 (2017)⁶⁾ は過剰適応の因子モデル(図1)を構築し、過剰適応が生じる根源的要因として自己不全感を想定している。この自己不全感によって他者意識が活性化され、そうした他者意識によって利他主義的な思考・行動や人からよく思われたい欲求が生じると考えている。一方、自己不全感は自己抑制傾向を直接的に強め、他者意識は自己抑制に対して殆ど影響を及ぼしていなかった。過剰適応における自己不全感に関しては、益子 (2009)⁷⁾ は過剰適応的な行動をとっていても、自己不全感が高まっていなければ、比較的健康に過ごせる可能性があるとして述べている。また、石津・安保 (2009)⁸⁾ は、過剰適応傾向の強い子どものもつ、自己抑制的な傾向や自己不全感他者志向的な適応方略に結びつく可能性を示唆している。いずれの報告においても過剰適応において自己不全感の強弱が心身の健康を左右する可能性を述べており、石井他 (2017)⁶⁾ の過剰適応の因子モデルもそれを支持するものであると思われる。

荻田・善明 (2018)⁹⁾ は、石井他 (2017)⁶⁾ の過剰適応の因子モデルの中で利他主義に注目し、人間の発達過程における利他行動を概観した上で、過剰適応傾向者による利他行動の意義について考察している。そこでは、利他主義的な思考や行動は、それが意識的か無意識的かは別として、自己不全感といった内的不適応の補償作用として捉えている。こうした観点に関しては、石津・安保 (2008)¹⁰⁾

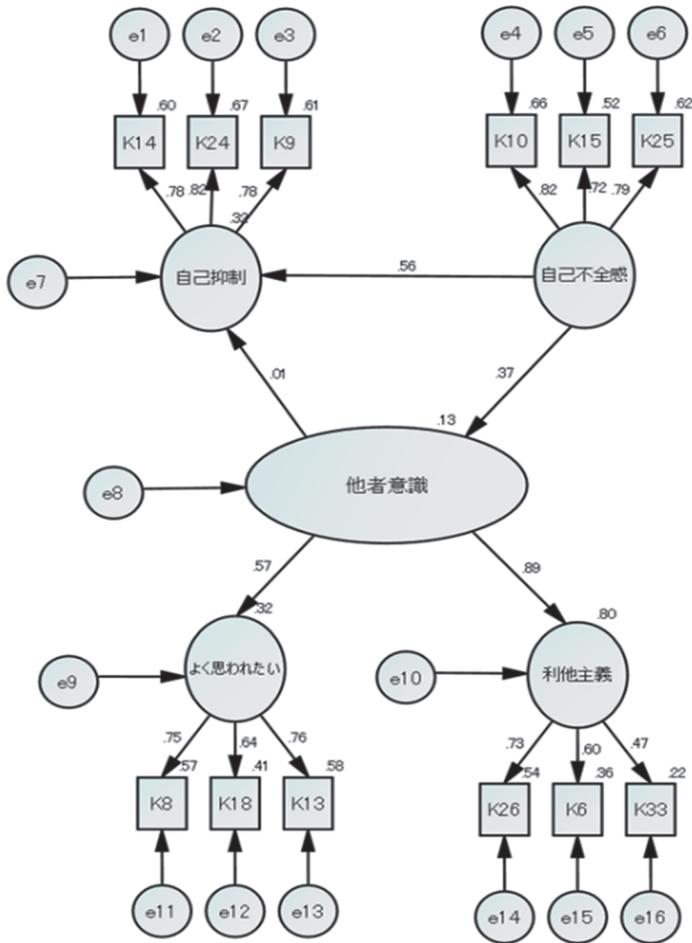


図1 過剰適応の因子モデル

は他者志向的で適応方略としてみなせる「外的側面」という過剰適応の一側面で説明し、他者志向的な適応方略で支えられる適応感の影にはストレスの存在が想定され、そのストレスが将来の不適応を予測する可能性を述べている。しかし、荻田他 (2018)⁹⁾では利他主義的な思考や行動が内的不適応の補償作用として考えており、こうした思考や行動により自己不全感の改善が図られるならば、より良い適応状態に移行する可能性がある」と述べている。「外的側面」や利他主義的な思考や行動が真の適応方略となり得るかという問題に対する答えは現時点では明らかではない。仮に明らかになったとしても過剰適応を部分的に理解できたに過ぎず、過剰適応の発生機序解明に至るにはさらに多くの知見が必要である。

従来の過剰適応研究においては、こうした発生機序や具体的な支援方法に関するものは少ないと言

え、今後多くの知見が蓄積されることが望まれる。本研究では過剰適応の発生機序を探るべく、これまでの過剰適応研究や関連領域の研究を概観する。そして過剰適応の概念や定義について再検討を行うものとする。

2. 自己不全感

自己不全感は過剰適応研究の中で重要な構成概念の一つとなっている。過剰適応的行動をとっていても、自己不全感が高まっていなければ、比較的健康に過ごせる可能性があることが示されている(益子, 2009)⁷⁾。過剰適応傾向の強い子どものもつ、自己抑制的傾向や自己不全感が他者志向的な適応方略に結び付く可能性も示されている(石津他, 2009)⁸⁾。また石井他 (2017)⁶⁾ は過剰適応の因子モデル(図1)を構築し、過剰適応が生じる根源的要因として自己不全感を想定しており、この自己不全感を払拭するために利他主義的な思考や行動をとっていると考えている。

青年期女子の瘦身願望や摂食障害傾向においても自己不全感は重要な構成概念となっている。自尊心の低さや空虚感といった自己不全感から脱却するために瘦身願望が生じていると考えている(馬場・菅原, 2000)¹¹⁾。さらに、社会文化的な規範に過剰に適応しようとする自己理解が、自らの自尊心を低下させ、摂食障害傾向を形成するとも言われており(齊藤, 2004)¹²⁾、自己不全感が過剰適応と摂食障害を繋ぐ構成概念となると考えられる。

自己不全感と自己愛との関連も言われている。他の人々の評価に敏感で、内気で傷つきやすく、対人恐怖的な特徴を示す過敏型自己愛傾向が高い人ほど、自己不全感が強くなることが示されている(稲永, 2010)¹³⁾。大学生を対象とした調査研究では、男子では幼少期からの父親の養育態度が支配・介入的と認知するほど、女子では暖かく受容的であると認知するほど、自己愛的人格得点が有意に高いという結果が得られている(宮下, 1991)¹⁴⁾。過敏型自己愛が他の人々の評価に敏感であるという特徴は、「人からよく思われたい」という過剰適応の特徴と同じであり、今後は双方の相違点について研究していく必要があるだろう。また過剰適応と親の養育態度を考えていく際に自己愛と親の養育態度の知見は有益であると思われる。

3. 見捨てられ抑うつ・見捨てられ不安・見捨てられスキーマ

見捨てられ抑うつとはMasterson (1972)¹⁵⁾ によって提唱された概念であり、乳幼児期の母子分離の際の母親からの適切な情緒的支持との関連が指摘されている。山田 (2010)¹⁶⁾ は、見捨てられ抑うつが顕在化しやすい青年期を対象とした調査を行い、過剰適応者が他者に合わせようと自分の気持ちを過度に抑えていたり、自信がないために不安を感じたりするといった、見捨てられ抑うつを抱えていることを示している。益子 (2008)¹⁷⁾ は、他者の要求に従いがちな人は、見捨てられ不安を持っており、自分の感情を過剰に統制する傾向があることを示し、過剰適応の特徴の中でも、見捨てられ不安が、他者に従順に従う傾向を高める要因であると述べている。また井合・矢澤・根建 (2010)¹⁸⁾ は境

境界性パーソナリティ障害 (borderline personality disorder: BPD) 周辺群の特徴である見捨てられ不安の高さに注目し、認知行動療法的視点から「見捨てられること」に関連するスキーマ (個人内である程度一貫している認知的枠組み) である見捨てられスキーマと BPD 周辺群の徴候との関連を調べている。その結果、見捨てられスキーマは、感情の不安定性を介して BPD 周辺群が示す様々な行動化に影響を与えているという因果モデルを導き出している。その後、実際に経験した見捨てられ場面を想起するイメージ実験を行った結果、見捨てられ場面において見捨てられスキーマが賦活されており、快感情の低下やその場面における否定的解釈、相手との距離をとるといった対処行動に影響を与えている可能性が示されている(井合・根建, 2013)¹⁹⁾。

こうした見捨てられ抑うつ等は誕生以降の発達過程が影響していると考えられている概念である。子どもがポジティブな感情だけではなく、ネガティブな感情を含めたあらゆる感情を表現しても、それに対して適切な情緒的支持があれば見捨てられ抑うつや見捨てられ不安等には至らないものである。こうした文脈からすれば、自我の発達が背景にあると言われている第一反抗期、第二反抗期の大人の関わり方は大きな影響を及ぼすと言える。藤田・大前 (1978)²⁰⁾ は中学生男子の場合は、親が情緒的支持を与えるつもりであっても、子どもにはしつけ・訓練の枠組みでとらえられる傾向があり、心理的に緊張をより高めてしまうと述べている。これは、思春期の子どもに対する情緒的支持が一筋縄ではいかないことを示している。二森・石津 (2016)²¹⁾ は、第二反抗期を経験していない者の方が親子関係認知 (例えば情緒的受容) は高く、第二反抗期を経験している方が見捨てられ不安が強いという結果から、第二反抗期経験者の見捨てられ不安は反抗期中に少なからず親からの否定を経験したために生じた不安という見方と自立するための「生みの苦しみ」であるという見方の二つの見方を述べている。第一反抗期、第二反抗期はともに自我の発達と関連するものであり、正常な自我の発達の里程標だと考えられることが多い。そのような中で第二反抗期の経験が見捨てられ不安を高めるという結果が得られたということは、第二反抗期において適切な対応が出来ていない親が多いということであろうか。

子どもが反抗期中である場合、親子ともに快感情、不快感情ともに経験し、ストレスの多い環境の中で生活していることは想像できる。しかし、菅野 (2001)²²⁾ は、第一反抗期の子どもを育てている母親を対象とし、母親が子どもに対して不快感情を感じることを示すと同時に不快感情を契機に子どもの育ちを展望したり、自らの育児のやり方を振り返ったりしていることを示している。つまり母親が不快感情を感じるのは人間として当たり前のことであり、決してネガティブなことではない。そして不快感情を契機に子どもとのよりよい関わり方を考えることができるというポジティブなものとして捉えている。仮に反抗期中の親子関係の在り方が不適切なものであったがために過剰適応が惹起されているのであれば、その時期を上手く乗り切るためのサポート方法を構築することが重要である。

4. その他の内的適応と親子関係

子どもが育つ家庭環境が過剰適応の発生機序に影響を及ぼしている可能性は高い。しかし、まだ不明な点が多い。石津他 (2009)⁸⁾ は親の養育態度と本人の幼少時の気質から影響を受けた自己抑制的な性格特性によって他者志向的な適応方略が生起するモデルを提唱し、親の養育態度と過剰適応の関連について言及している。星野・岡本 (2013)²³⁾ は Olson (2000)²⁴⁾ の円環モデルに基づき、家族機能と過剰適応の関係を調べている。その結果、家族機能のバランスがとれていた群 (家族が最も機能的に働く群) では過剰適応傾向が低いことが示された。浅井 (2014)²⁵⁾ は、家族関係が過剰適応に及ぼす影響は、青年期の場合は女性の方が男性よりも影響が大きいと述べている。

子どもの内的適応に大きな影響を及ぼすのは親の期待を感じる程度よりも期待の受け止め方であり、期待された時に認められていると感じるのであれば適応を促進し、押し付けないで欲しいと感じるならば抑うつ、不安等のストレス反応を促進すると言われている (渡部・新井・濱口, 2012)²⁶⁾。また親からの期待に対して自らが望んで期待に応えると自己抑制的な自身の性格を肯定的に捉えると言われている (春日・宇都宮・サトウ, 2014)²⁷⁾。

こうした親の期待を子どもがどのように認知するかが重要である点は、既出の情緒的支持の問題と同様であり、親の側からすればどのように対応すべきか判断に困るところである。子どもの認知を取り上げた研究は他にもある。小高 (1994)²⁸⁾ は、社会的に適応した親は子どもに対して対社会的な行動を期待するため、子どもは自律性を否定した養育態度であると認知し、子どもが自分の親は情緒的に支持してくれると認知する子どもは抑うつではなく、活動的であると報告している。過剰適応を親子関係との関連で考えていく際にも子どもの認知の問題は看過できないと思われる。同様に親子に対するサポート体制を構築する際にも、子どもの認知の問題を確実に盛り込み、検討していくべきであろう。

5. 過剰適応概念と定義

日潟 (2016)²⁹⁾ は過剰適応のタイプには二つあると述べている。一つは自分らしさを感じていないタイプで、背景には親子関係等の要因があるとされる。二つ目は自分らしさを感じているタイプであり、このタイプは何らかの要因で他者に対して過剰に適応しなければならない状態に陥ったものである。前者は内的不適応が原因で過剰な外的適応行動に至るものであり、後者は過剰な外的適応行動が原因で内的不適応感に至るものである。今回は、日潟 (2016)²⁹⁾ がいう自分らしさを感じていない過剰適応のタイプである、自己不全感、見捨てられ抑うつ等の内的不適応が原因で過剰適応に至っていると思われるケースを念頭に置き、こうした内的不適応状態と関連する他の不適応状態、家族機能、親子関係、養育態度等の先行研究を概観した。しかし、過剰適応と他の不適応状態等との類似点について確認できただけであり、過剰適応の独自性を明らかにできた訳ではない。

過剰適応を外的適応と内的適応の 2 側面から捉えることは、標準的理解になってきている (益子,

2013)⁴⁾。しかし、一つの定義に定まっている訳ではなく、欧米圏において過剰適応という概念が一般的ではない理由も明確になっている訳でもない。過剰適応というものがほぼ日本独特のものである可能性、現在の過剰適応概念が不十分なものであり、日本だけではなく世界的に存在する問題を的確に説明できていない可能性など様々な可能性が考えられる。そこで、以下において過剰適応概念と定義について整理して考えていきたい。

桑山 (2003)³⁾ の定義では、過剰適応は「外的適応が過剰なために内的適応が困難に陥っている状態」とされており、過剰適応の適応とは外的適応のことを意味している。桑山 (2003)³⁾ が作成した過剰適応尺度 2 因子のうち、対他因子の項目は「親や先生の期待には出来るだけ応えるように努力する」、
「親の言いつけはほとんど守っている」などであり、石津他 (2008)¹⁰⁾ が述べている他者志向的適応方略であると言える。つまり実際に外的に適応できているのか、また、それが過剰なのかを量的に測定出来ていない。過剰適応の定義と過剰適応尺度で測定しているものにおいてやや乖離がみられる。それに対して、石津他 (2008)¹⁰⁾ は過剰適応を「いわゆるよい子に特徴的な自己抑制的性格特性からなる「内的側面」と他者志向的で適応方略とみなせる「外的側面」から構成されるもの」とし、外的適応の状態ではなく、外的適応に繋がると思われる行動面に注目している。外的に適応できているか、それが過剰であるかを正確に測定することは難しい。本人が適応できていると考えていても周囲からすれば出来ていないように見えることもあり、逆に本人が適応できていないと考えていても周囲からすれば出来ているように見えることもある。過剰適応の定義から外的適応に関しては除外する方がよいのかもしれない。

益子 (2013)⁴⁾ は、従来の研究にみられる外的適応と内的適応がともにほどほどの状態が適応だとする考え方に疑問を呈している。つまり従来の研究では、外的適応と内的適応を一次元的に捉えており、仮に自らの使命を果たし、満足感や充実感を得ていたとしても外的適応が高いことにより過剰適応だとみなされてしまうという。こうした問題を解決するためには、外的適応と内的適応は一次元ではなく、二次元以上のモデルで考えるか、あるいは外的適応か内的適応のいずれかを除外して考えた方がよさそうである。

以上を踏まえ、石井他 (2017)⁶⁾ による過剰適応の因子モデルを基に、利他主義的な思考・行動をする前後の内的適応の変化 (図 2) に注目し、過剰適応について考えてみることにする。図 2 では外的適応状態は考えていない。内的適応状態と利他主義的な思考・行動のみを考えている。(A) は内的適応が適応状態にあった者が利他主義的な思考・行動をすることでさらに適応状態が上昇するタイプ (内的適応上昇型) である。以下、同様に (B) は適応状態にあった者が適応状態を維持したタイプ (内的適応維持型)、(C) は適応状態にあった者が利他主義的な思考・行動をすることで不適応状態に至ったタイプ (内的不適応転化型) である。この内的適応転化型は過剰適応の一つのタイプ (便宜的に過剰適応 I 型とする) と捉えることもできるが、欧米でいう overachiever に相当する可能性もある。【A】は内的適応が不適応状態にあった者が利他主義的な思考・行動をすることで適応状態に

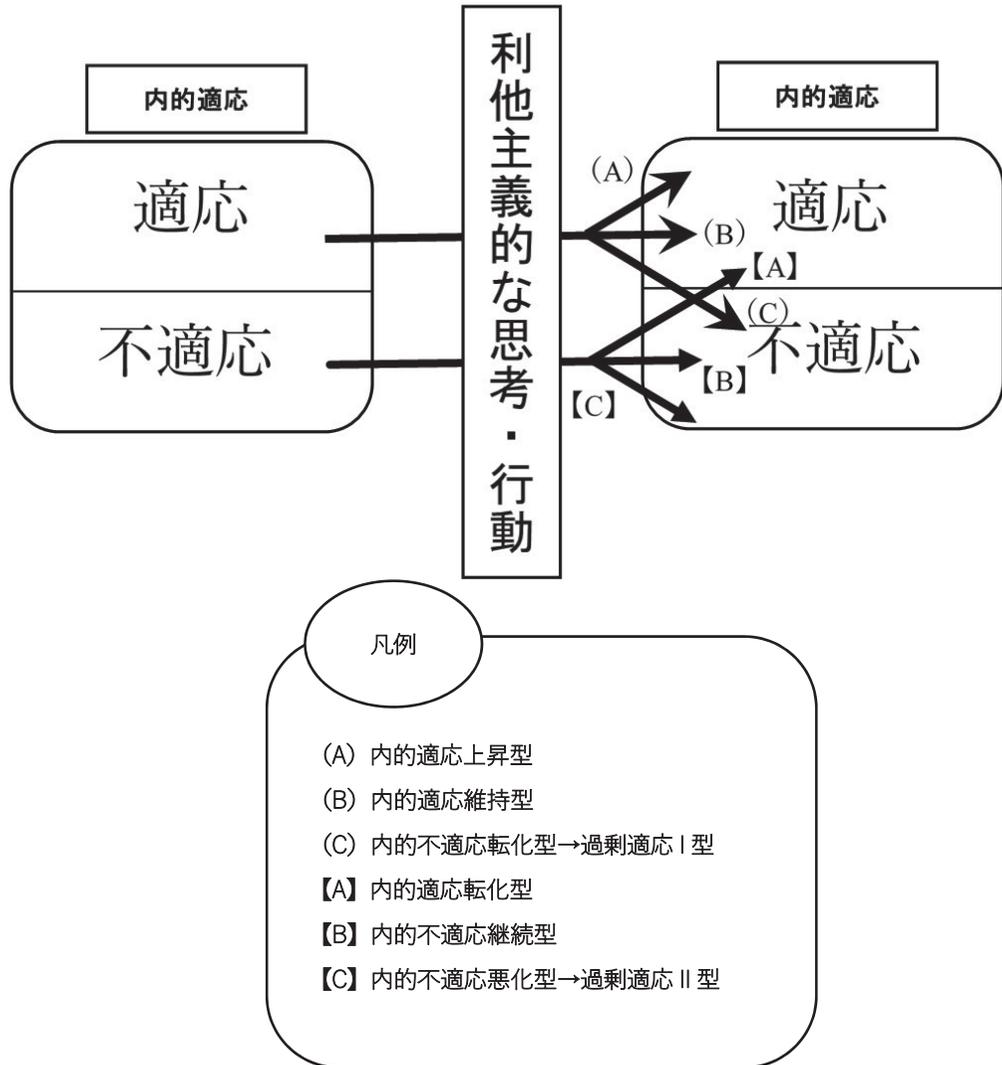


図2 利他主義的な思考・行動をする前後の内的適応の変化

転化したタイプ（内的適応転化型）である。以下、同様に【B】は不適応状態にあった者が不適応状態を継続したタイプ（内的不適応継続型），【C】は不適応状態にあった者が利他主義的な思考・行動をすることで不適応状態がさらに悪化したタイプ（便宜的に過剰適応Ⅱ型とする）である。利他行動に関しては、ボランティア活動に参加することで他者との関わりに関する認識や行動に変化が生じ、自分自身の人生への取り組み方が意欲的になり、自己に前向きになることが指摘されている(妹尾・高木, 2003)³⁰⁾。内的適応上昇型や内的適応転化型は、こうした利他行動のポジティブな効果により適応状態がよくなると考えている。過剰適応を考えていく上で重要なのは、過剰適応Ⅰ型及び過剰適応

Ⅱ型であり、過剰に利他主義的な思考・行動をすることで内的適応の状態が悪くなるタイプである。

こうしたタイプに着目し、過剰適応を定義するならば、「過剰適応とは、外的適応に繋がると考えられる利他主義的な思考・行動を過剰に行い、そのために内的適応状態が悪化している状態をいう。ただし、その個人が外的に適応しているか否かは問わない。」となる。この定義であれば、石津他(2008)¹⁰⁾が考える他者志向的適応方略という「外的側面」が含まれている。同時に益子(2013)⁴⁾が言及している外的適応と内的適応の一次元モデルの問題も解決できると思われる。また、このように思考・行動面に着目して考えていくことにより、学習理論や適応方略による過剰適応の発生機序に関する説明が可能となり、支援方法も考案しやすくなると思われる。ただし、実証的なデータに基づき、導いたものではないため、今後はこれを検証していく必要がある。そのためには、この定義に基づいた過剰適応の測定法を考案していく必要があるが、それは今後の課題としたい。

文献

- 1) 文部科学省初等中等教育局児童生徒課(2018),平成29年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果について。
- 2) 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.
- 3) 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.
- 4) 益子 洋人(2013),過剰適応研究の動向と今後の課題ー概念的検討の必要性ー,文学研究論集,38,53-72.
- 5) 河合 隼雄(1980),現代日本の子どもと「影」の問題,教育哲学研究,41,13-17.
- 6) 石井 麻美子・荻田 純久・善明 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.
- 7) 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(1),69-76.
- 8) 石津 憲一郎・安保 英勇(2009),中学生の過剰適応と学校適応の包括的なプロセスに関する研究ー個人内要因としての気質と環境要因としての養育態度の影響の観点からー,教育心理学研究,57(4),442-453.
- 9) 荻田 純久・善明 宣夫(2018),過剰適応の発生機序に関する基礎研究,教職教育研究(23),11-16.
- 10) 石津 憲一郎・安保 英勇(2008),中学生の過剰適応傾向が学校不適応感とストレス反応に与える影響,教育心理学研究,56(1),23-31.
- 11) 馬場 安希・菅原 健介(2000),女子青年における瘦身願望についての研究,教育心理学研究,48(3),267-274.
- 12) 齊藤 千鶴(2004),摂食障害傾向における個人的・社会文化的影響の検討,パーソナリティ研究,13(1),79-90.
- 13) 稲永 要(2010),「過敏型」自己愛傾向と自己不全感および空虚感との関連,九州大学心理学研究,11,135-143.
- 14) 宮下 一博(1991),青年におけるナルシシズム(自己愛)的傾向と親の養育態度・家庭の雰囲気との関係,教育心理学研究,39(4),455-460.

過剰適応の発生機序に関する基礎研究 (II)

- 15) Masterson J.F. (1972), *Treatment of the Borderline Adolescent: A Development Approach*, John Wiley & sons
- 16) 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.
- 17) 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), 151-160.
- 18) 井合 真海子・矢澤 美香子・根建 金男 (2010), 見捨てられスキーマが境界性パーソナリティ周辺群の徴候に及ぼす影響, パーソナリティ研究, 19 (2), 81-93.
- 19) 井合 真海子・根建 金男 (2013), 見捨てられ場面における見捨てられスキーマと思考・感情・行動との関連, 行動医学研究, 19 (2), 83-92.
- 20) 藤田 綾子・大前 怜子 (1978), しつけに関する両親と子どもの認知構造における類似と相異, 実験社会心理学研究, 17 (2), 111-119.
- 21) 二森 優希・石津 憲一郎 (2016), 第二反抗期経験の有無と過剰適応が青年期後期の心理的自立と対人態度に与える影響, 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, 11, 21-27.
- 22) 菅野 幸恵 (2001), 母親が子どもをイヤになること : 育児における不快感情とそれに対する説明づけ, 発達心理学研究, 12 (1), 12-23.
- 23) 星野 美欧・岡本 祐子 (2013), 大学生における過剰適応と家族機能の関連—家族と自己の変容過程に注目した回想法を用いて—, 広島大学心理学研究, 13, 107-127.
- 24) Olson David H. (2000), *Circumplex Model of Marital and Family Systems*, *Journal of Family Therapy*, 22 (2), 144.
- 25) 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.
- 26) 渡部 雪子・新井 邦二郎・濱口 佳和 (2012), 中学生における親の期待の受け止め方と適応との関連, 教育心理学研究, 60 (1), 15-27.
- 27) 春日 秀朗・宇都宮 博・サトウ タツヤ (2014), 親の期待認知が大学生の自己抑制型行動特性及び生活満足感へ与える影響 : 期待に対する反応様式に注目して, 発達心理学研究, 25 (2), 121-132.
- 28) 小高 恵 (1994), 親子関係と人格要因との関連性についての一考察, 性格心理学研究, 2 (1), 47-55.
- 29) 日瀨 淳子 (2016), 過剰適応の要因から考える過剰適応のタイプと抑うつとの関連, 青年心理学研究, 28, 43-47.
- 30) 妹尾 香織・高木 修 (2003), 援助行動経験が援助者自身に与える効果 : 地域で活動するボランティアに見られる援助成果, 社会心理学研究, 18 (2), 106-118.