

<原 著>

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

松岡美樹子* スンデル彩* 野村 忍**

要 約

本研究では、過剰適応者と自己注目の不適応的側面である反芻、適応的側面である省察の組み合わせが精神的健康に及ぼす影響について検討することを目的とした。大学生を対象に質問紙調査を行い、クラスター分析によって、対象者を過剰適応高群と低群に分け、自己注目の反芻得点、省察得点の高低との組合せを独立変数とし、GHQ-28得点を従属変数として分散分析を行った。その結果、GHQ-28の「うつ傾向」、「不安と不眠」において過剰適応群と反芻高群の交互作用と主効果が見られた。省察は、過剰適応者の精神的健康に影響を及ぼしているとは言えず、今後も検討していく必要があると考えられた。本研究結果から、過剰適応者における反芻という自己注目は、精神的健康度の低下に影響を及ぼしており、反芻への介入が過剰適応者の精神的健康度を改善する可能性が示唆された。

キーワード：過剰適応, 反芻, 省察, 精神的健康

問題と目的

過剰適応は、もともと心身医学の領域で使われてきた言葉であり、心身医学や精神医学の分野において、心身症（三輪・上里・松野・村上・桂・堀江, 2001）やうつ病（峰松, 1999）に関連した症例研究が蓄積されてきた。

石津・安保（2008）は、過剰適応を「内的な欲求を無理に抑圧してでも、外的な期待や欲求に応える努力を行うこと」と定義し、他者指向的で主に行動レベルから捉えられる外的側面と、個人の自己抑制的な内的側面からなる概念であることを実証的に明らかにした。過剰適応が抑うつ傾向を高めることが示されている一方で、石津・安保（2008）は、過剰適応傾向の子どもであっても、環境への適応感を感じていることを明らかにし、過剰適応的であることが本人にとって非適応的であるとは必ずしもみなせない

可能性があることを示唆している。

自己注目は、思考、感情といった自己に関連した内的な情報を認識する状態であり、感覚器を通して入力された外的な環境の情報を認識することとは対照的な状態であると定義される（Ingram, 1990；山本・杉森・嶋田, 2010）。Trapnell & Campbel（1999）は、自己注目が、抑うつ、不安障害にもたらす影響を概観した上で、ネガティブな自己注目が精神病理全般における脆弱性要因であるが、一方で自己注目の結果、自己理解が向上することによって、心理的適応を促進するとしている。このような自己注目の二面性を受けて、Trapnell & Campbel（1999）は、不適応的、適応的自己注目を切り分け、反芻と省察という二つのタイプの自己注目を提案した。反芻は、自己への脅威や喪失、不正によって動機づけられている、ネガティブで慢性的、かつ持続性の強い自己注目であり、省察は、知的好奇心に動機づけられた、適応的な自己注目であると定義されている（Trapnell

*早稲田大学大学院人間科学研究科

**早稲田大学人間科学学術院

& Campbel, 1999)。反芻の高い人は、嫌悪的な体験を経験した後、持続的でネガティブな自己関連情報の処理と自己制御過程へと陥り、その結果抑うつ状態を持続、増強するようになるとされる(坂本, 1997)。佐々木・河崎・岩永・生和(2005)の調査においても、抑うつ状態と反芻、対人不安と反芻の間に正の相関があることが明らかになっている。一方で、省察のように、自己の問題や感情を理解していこうとするタイプの自己注目は、抑うつ状態と負の相関があることが示されている(高野・丹野, 2010)。また、南・山口(1991)は、発達段階でみると自己への注目が特に高まるのは大学生などの青年期であるとしている。さらに、青年期においては、適応を困難にさせるような状況に遭遇することが特に多いこと、青年期において各人ごとに形成される適応様式は、その後生涯にわたる適応体制の基本をなしてくる(坂田・林・岡本・今井・一谷, 1965)こともふまえると、青年期の過剰適応と自己注目について検討することには意義があると考えられる。

過剰適応と自己注目との関連については、益子(2010)が、過剰適応の外的側面と内省傾向に負の相関があることを明らかにしている。一方で、内省が適応的でない方略になるおそれもあると指摘している。しかし、過剰適応者の自己注目が精神的健康にどのように影響を及ぼしているかについて十分な検討がなされているとは言えない。そこで、本研究では、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について検討することを目的とする。

方 法

調査対象者

首都圏の4年制私立大学の学生を対象に調査を実施した。そのうち、回答に不備のあったものを除き、230名(男性124名, 女性106名, 平均年齢=20.1±1.39歳)を分析対象とした。

調査時期

2011年10月下旬から11月下旬に実施した。

調査材料

(a) フェイスシート

回答者の基本情報として、年齢・性別・学年を記入するよう求めた。

(b) 青年期前期用過剰適応尺度(石津・安保, 2008)

この尺度は過剰適応傾向を多面的に測定する尺度である。「他者配慮」、「期待に沿う努力」、「人からよく思われたい欲求」、「自己抑制」、「自己不全感」の5因子、計33項目から構成され、回答は「1. まったくあてはまらない」から「5. とてもあてはまる」の5件法で求める。合計得点と各下位尺度得点を算出でき、合計得点が高いほど、過剰適応傾向が高いとする。

(c) Rumination-reflection Questionnaire

日本語版(以下RRQとする; Trapnell & Cambell, 1999; 高野・丹野, 2008)

「反芻」と「省察」の2因子、各12項目、計24項目からなる。「1. 全くあてはまらない」から「5. よく当てはまる」の5件法で回答を求める。合計得点と各下位尺度得点を算出でき、合計得点が高いほど、自己注目度が高いとする。

(d) 日本語版精神健康調査票GHQ-28(The general Health Questionnaire: 以下GHQ-28とする; 中川・大坊, 1985)

「身体症状」、「不安と不眠」、「社会的活動障害」、「うつ状態」の4因子28項目で構成される。「ここ最近の健康状態について」尋ね、各質問に対して「まったくなかった」から「たびたびあった」の4件法で回答を求める。採点はGHQ法を採用し、最高得点は28点、高得点であるほど症状が重篤であるとされる。カットオフ値は5/6点とする。

調査手続き及び倫理的配慮

研究の主旨を説明した上で、調査用紙への回答が自由意志によること、授業の評価に一切関係の無いこと、途中辞退の自由などを教示し、同意を得られた学生を対象に、教場で無記名・自己記入式による質問紙調査を行った。調査の実施時間は約15分であった。本研究は、「早稲

田大学人を対象とする研究に関する倫理委員会」の審査，承認を経て行われた（承認番号：2011-176）。

結 果

性差の検討

性差を検討するため，過剰適応の下位尺度得点について t 検定を行った。その結果，「他者配慮」($t(198.64)=2.80, p<.01$)，「期待に沿う努力」($t(228)=2.45, p<.05$)，「人からよく思われない欲求」($t(225.96)=2.05, p<.05$)，「自己抑制」($t(228)=2.30, p<.05$)について，女性の方が男性よりも有意に高い得点を示していた。「自己不全感」については有意な差はなかった($t(228)=1.89, n.s.$)。また，RRQ得点，GHQ-28得点においても t 検定を行ったところ，総得点，いずれの下位尺度得点ともに男女に有意差は見られなかった。

各測定尺度間の相関関係

過剰適応尺度とRRQ，GHQ-28との相関係数を検討するために，Pearsonの積率相関係数(r)を求めた。過剰適応尺度については，「他者配慮」，「期待に沿う努力」，「人からよく思われない欲求」の下位尺度得点を合計した「外的側面」得点と，「自己抑制」「自己不全感」の下

位尺度得点を合計した「内的側面」得点を算出し，分析に用いた。結果をTable 1に示す。過剰適応と「反芻」，GHQ-28の各下位尺度間において $r=0.15\sim 0.55, (p<.05, p<.01)$ の弱～中程度の正の相関が見られた。「省察」得点では，「外的側面」，「反芻」，「不安と不眠」との間にのみ $r=0.13\sim 0.28, (p<.05, p<.01)$ の弱い正の相関が見られた。

過剰適応タイプの自己注目における精神的健康度の差の検討

過剰適応尺度の5つの下位尺度得点を用いて，k-means法によるクラスタ分析を行った。その結果，全ての下位尺度得点が平均値よりも高い，「過剰適応高群」($N=106$)と，全ての下位尺度得点が平均値よりも低い，「過剰適応低群」($N=124$)に分類された。次に，反芻得点の平均値が37.18点，省察得点の平均値が38.57点であることから，それぞれの平均値を基準にして，反芻高群，低群と省察高群，低群に分類した。

そして，過剰適応（高群，低群）と反芻（高群，低群）を独立変数，GHQ-28の得点を従属変数とした2要因2水準の分散分析を行った。その結果，「不安と不眠」，「うつ傾向」について有意な交互作用が見られた（それぞれ $F(1, 226)=4.64, p<.05$ ； $F(1, 226)=4.64, p<.05$ ）

Table 1 各測定尺度間の相関関係と平均値，標準偏差

| | (M±SD) | 過剰適応傾向尺度 | | RRQ | | GHQ-28 | | | |
|---------|--------------|----------|-------|-------|------|--------|-------|---------|------|
| | | 外的側面 | 内的側面 | 反芻 | 省察 | 身体的症状 | 不安と不眠 | 社会的活動障害 | うつ傾向 |
| 過剰適応尺度 | | | | | | | | | |
| 外的側面 | (3.48±.51) | — | | | | | | | |
| 内的側面 | (3.16±.68) | .49** | — | | | | | | |
| RRQ | | | | | | | | | |
| 反芻 | (37.18±6.26) | .50** | .55** | — | | | | | |
| 省察 | (38.57±7.38) | .13* | -.03 | .28** | — | | | | |
| GHQ-28 | | | | | | | | | |
| 身体的症状 | (2.5±2.16) | .17** | .22** | .28** | .08 | — | | | |
| 不安と不眠 | (1.97±1.86) | .32** | .29** | .47** | .13* | .50** | — | | |
| 社会的活動障害 | (1.27±1.52) | .19** | .23** | .27** | -.01 | .40** | .53** | — | |
| うつ傾向 | (.80±1.57) | .15* | .37** | .32** | .08 | .37** | .48** | .34** | — |

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

ため、主効果の検定を行った。その結果、「不安と不眠」については、反芻の主効果、($F(1, 226) = 14.26, p < .001$)、過剰適応タイプの主効果 ($F(1, 226) = 19.94, p < .001$) が有意であった。単純主効果の検定を行ったところ、過剰適応高群において、反芻高群が反芻低群よりも有意に得点が高かった ($F(1, 226) = 14.26, p < .001$)。また、反芻高群において、過剰適応高群が過剰適応低群よりも有意に得点が高かった ($F(1, 226) = 19.94, p < .001$)。「うつ傾向」については、反芻の主効果 ($F(1, 226) = 7.93, p < .01$)、過剰適応タイプの主効果 ($F(1, 226) = 15.91, p < .001$) が有意であった。単純主効果の検定を行ったところ、過剰適応高群において、反芻高群が反芻低群よりも有意に得点が高かった ($F(1, 226) = 7.93, p < .05$)。また、反芻高群において、過剰適応高群が過剰適応低群よりも有意に得点が高かった ($F(1, 226) = 15.91, p < .001$)。よって、過剰適応高群で、かつ反芻傾向が高い者が有意に「不安と不眠」「うつ傾向」得点が高くなることが示された。「身体症状」と「社会的活動障害」については、交互作用が見られなかった。さらに、過剰適応

(高群、低群)と省察(高群、低群)を独立変数、GHQ-28の得点を従属変数とした2要因2水準の分散分析を行った。その結果、いずれにおいても有意な交互作用は見られなかった。

考 察

過剰適応タイプについて

過剰適応尺度得点において、女性の方が男性よりも過剰適応的であるという結果が得られた。これは、青年女子は、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(落合・佐藤, 1996)と言う知見と一致する。女性はより他者との関係を重視し、同調的な付き合いをするために、過剰適応的になっていると推測される。過剰適応尺度におけるクラスタ分析の結果、過剰適応の外的側面、内的側面両方の得点が高い過剰適応高群と両側面の得点が高い過剰適応低群に分類された。過剰適応高群は、社会への適応を優先するあまり、心理的適応を犠牲にする群(山田, 2010)である。一方、過剰適応低群は、心理的適応と社会的適応が一致しており、心理的葛藤を生じていない(山田, 2010)とされる。本研究では、外的側面と内的

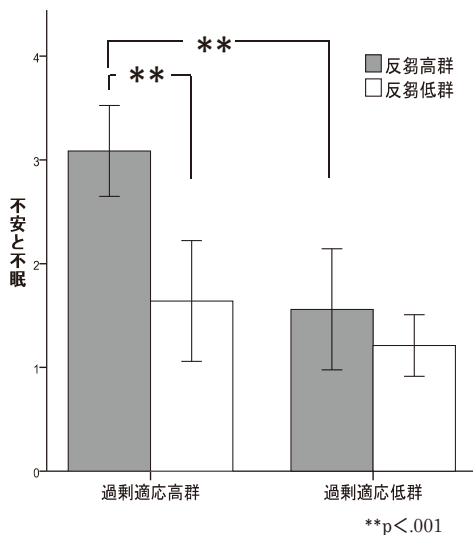


Figure 1 過剰適応タイプと反芻高低の組み合わせにおける不安と不眠得点

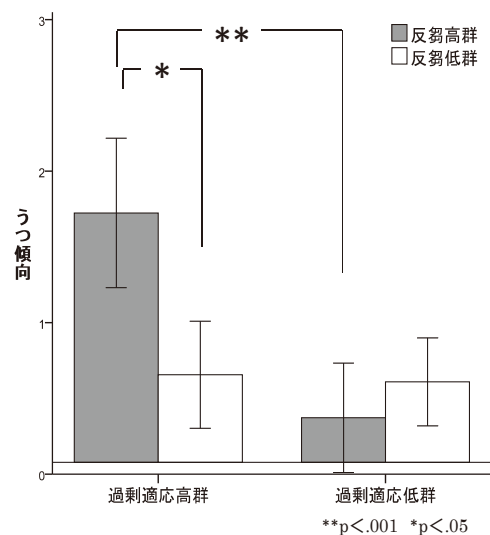


Figure 2 過剰適応タイプと反芻高低の組み合わせにおけるうつ傾向得点

側面の得点との間に中程度の正の相関が確認され、外的側面が高いと内的側面も高くなるという結果となっている。よって、複数の先行研究に見られる、外的側面が高く、内的側面の低い群と、外的側面が低く、内的側面が高い群は検出されなかった。尾関・飯田・鈴木・中野（2009）によると、過剰適応の外的側面は集団における組織風土の影響を受けていることが明らかになっている。大学生は、中高生のような明確に意識されやすい学級という単位ではなく、全体を意識することが難しい学科という単位である（尾関，2011）という指摘がある。また、岡田（2007）は、現代の大学生が身近な集団に受容されることに対して、強迫的な努力と気づかいを行っている反面で、仲間内にしか意識が向かない傾向があるとしている。よって、各群の中に、ある集団では過剰適応的であるが、別の集団では過剰適応的ではないという人が分類されずに含まれている可能性があると考えられる。

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

過剰適応の各群とRRQの下位尺度得点、GHQ-28の下位尺度得点との関連性を検討した。その結果、過剰適応高群は過剰適応低群よりも、「反芻」得点、とGHQ-28の全ての下位尺度得点において有意に得点が高いことが示された。つまり、過剰適応高群は過剰適応低群よりも、反芻を行いやすく、精神的健康度も低いことが示唆された。さらに、RRQの下位尺度である「反芻」得点と「省察」得点を高群、低群に分け、過剰適応タイプとの組み合わせによってGHQ-28得点に影響を与えるかを検討した。その結果、過剰適応高・反芻高群が、最もGHQ-28得点が高くなっていることが示された。同時に、過剰適応高群において、「反芻」得点が低かった者は、得点が高かった者と比較して有意に精神的健康度が高かった。つまり、過剰適応者における反芻という自己注目は、精神的健康度の低下に大きく影響を及ぼしていると考えられる。「不安と不眠」に関して、不安は、

過剰適応との関連（益子，2008）、反芻との関連（高野・丹野，2009）が示されている。そのため、過剰適応者は、反芻を行うことでより強い不安を喚起しているのではないかと考えられる。「うつ傾向」に関しても、抑うつが過剰適応、反芻と関連していることが示されている。さらに、伊藤・竹中・上里（2005）は、完全主義や執着性格という抑うつの心理的要因からうつ状態が引き起こされるメカニズムには、反芻傾向が、共通要素として介在していることを明らかにしている。そして、反芻傾向を減少させることで、うつ状態に対する予防や治療に効果を及ぼすことを示唆している。よって、過剰適応においても、反芻が介在することで、うつ傾向が高まっていると推測される。また、高橋・奥瀬・矢代・佐藤・岩渕（1997）によると、神経性過食症患者などの心身症患者の中には、過剰適応的で抑うつ、不安の訴えが多い者が存在するとしており、本研究結果と一致すると考えられる。

一方で、過剰適応タイプと省察高低群ではGHQ-28得点の有意な交互作用が見られなかった。高野・丹野（2009）によると、省察は問題の分析や解決のために、意図的に自己の内面へと注意を向ける内省的思考と同類の概念である。省察は、問題解決がうまくいかない場合、次第に反芻に引き込まれてしまうため、結果的にその適応的な効果が薄れてしまう可能性がある（Miranda & Nolen-Hoeksema, 2007）。本研究においても、「省察」の尺度得点が「外的側面」、「反芻」、「不安と不眠」得点と弱い正の相関があったことや、過剰適応タイプとの組み合わせに見られた特徴を考慮すると、省察が反芻の影響を受けていた可能性が考えられる。益子（2010）は、先輩や上司などの立場が対等でない相手との関係において過剰な外的適応行動が生じやすいとしている。このような過剰な外的適応行動を低減しにくい場面において、自分の気持ちとの折り合いをつけ、心理的な問題に陥らないためのスキルとして、内省傾向が機能する可能性を示唆している。よって、反芻に

引き込まれずに適切な省察を行い、精神的健康を保つ方法を検討していく必要があると考えられる。

以上から、反芻を行うか否かという自己注目の仕方によって、過剰適応者の精神的健康度に違いがみられると考えられる。過剰適応の外的側面は集団アイデンティティを高め、自尊心につながる(尾関, 2011)ことを考慮すると、反芻を介入によって減少させることで、過剰適応の適応的な側面を無理に変容させることなく、健康を保つことができる可能性も示唆される。ただし、桑山(2003)や高橋他(1997)によると、過剰適応者はネガティブな感情を自覚していない可能性や、自覚していても、それを悪いものだと感じて、表現しない可能性を示唆していることから、さらなる検討が必要であると考えられる。

本研究の限界と今後の展望

本研究では、過剰適応者における反芻が精神的健康度を低下させることが示された。しかし、過剰適応の外的側面と内的側面の様々な組み合わせによる検討が行えなかったことから、過剰適応タイプと自己注目について十分な検討ができたとはいえない。今後、様々な過剰適応タイプにおける自己注目について調査を実施することで、過剰適応者への介入方法を検討するための有用な知見が得られると考えられる。そして、自己注目へ介入を行った場合に、過剰適応者の精神的健康にどのような影響を与えるかということも同時に検討していく必要があると考えられる。

謝 辞

本研究調査に際しまして、ご協力頂きました先生や先輩方、そして質問紙の協力を快く引き受けて下さいました調査対象者の皆様に感謝の意を表します。

引用文献

- Ingram, R.E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a Model. *Psychological Bulletin*, **109**, 156-176.
- 石津憲一郎・安保英勇 (2008). 中学生の過剰適応傾向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.
- (Ishizu, K., & Ambo, Y. (2007). Tendency Toward Over-Adaptation: School Adjustment and Stress Responses. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **56**, 23-31.)
- 伊藤 拓・竹中晃二・上里一郎 (2005). 抑うつ心の心理的要因の共通要素：完全主義、執着性格、非機能的態度とうつ状態の関連性におけるネガティブな反すうの位置づけ 教育心理学研究, **53**, 162-171.
- (Ito, T., Takenaka, K., & Agari, I. (2005). Psychological Vulnerability to Depression: Negative Rumination, Perfectionism, Immodithymic Personality, Dysfunctional Attitudes, and Depressive States. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **53**, 162-171.)
- 桑山久美子 (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.
- (Kuwayama, K. (2003). A Study on Over-Adaptation by Means of Emotional Expressions in the Frustrating Situations. *Kyoto University Research Information Repository*, **49**, 481-493.)
- 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**, 151-160.
- (Mashiko, H. (2008). The relationship

- between the tendency of over-adaptation and personality trait, fears of abandonment, and approval motivation in adolescence. *Japanese Journal of Counseling Science*, **41**, 151-160.)
- 益子洋人 (2010). 大学生の過剰な外的適応行動と内省傾向が本来感に及ぼす影響 学校メンタルヘルス, **13**, 19-26.
(Mashiko, H. (2010). Influence of external over-adaptive behavior and Introspection on sense of authenticity among University students. *Journal of School Mental Health*, **13**, 19-26.)
- 南 博文・山口修二 (1991). 大学生活への移行 山本多喜司・S.ワップナー (編) 人生移行の発達心理学 北大路書房 Pp.179-204.
(Minami, H., & Yamaguchi, S.)
- 峰松則夫 (1999). 過剰適応していませんか?! …現代社会のうつ病チェック 刑法, **110**, 28-35.
(Minematu, N.)
- Miranda R., & Nolen-Hoeksema, S. (2007). Brooding and reflection: Rumination predicts suicidal ideation at 1-year follow-up in a community sample. *Behavior Research and Therapy*, **45**, 3088-3095.
- 三輪雅子・上里一郎・松野俊夫・村上正人・桂戴作・堀江孝至 (2001). 受診者の対人ストレスと過剰適応傾向との関連の検討 心身医, **41**, 99.
(Miwa, M., Agari, I., Matsuno, T., Murakami, M., Katsura, T., & Horie, T.)
- 中川泰彬・大坊郁夫 (1985). 日本版精神健康調査票〈手引〉日本文化科学社
(Nakagawa, Y., & Daibo, I. (1985).)
- 岡田 努 (2007). 現代青年の心理学—若者の心の虚像と実像— 世界思想社
(Okada, T.)
- 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**, 55-65.
(Ochiai, Y., & Satoh, Y. (1996). The Developmental Change of Friendship in adolescence. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **44**, 55-65.)
- 尾関美喜 (2011). 過剰適応と集団アイデンティティとの関連 対人社会心理学研究, **11**, 65-71.
(Ozeki, M. (2011). Relationship between over-adaptation and group identity. *Japanese association of educational psychology*, **11**, 65-71.)
- 尾関美喜・飯田典子・鈴木香織・中野ちあき (2009). 大学生の部活動・サークル集団における組織風土と過剰適応傾向との関連 日本教育心理学会総会発表論文集, **51**, 43.
(Ozaki, M., Iida, N., Suzuki, K., & Nakano, T.)
- 坂本真士 (1997). 自己注目と抑うつの社会心理学 東京大学出版会
(Sakamoto, S. (1997). *Self-focus and depression: toward an interface between social and clinical psychology*. University of Tokyo Press.)
- 坂田 一・林 保・岡本夏木・今井孝太郎・一谷 彊 (1965). 青年の心理と適応 福村出版
(Sakata, S., Hayashi, T., Okamoto, N., Imai, K., & Ititani, T.)
- 佐々木晶子・河崎千枝・岩永 誠・生和秀敏 (2005). 対人不安と抑うつに対する自己注目と反すうの関連性 広島大学総合科学紀要IV理系編, **31**, 43-55.
(Sasaki, A., Kawasaki, C., Iwanaga, M., & Seiwa, H. (2005). Relations of self-focus and rumination to social anxiety and depression. *Memoirs of the Faculty of Integrated Arts and*

- Sciences, Hiroshima University*. **31**, 43-55.)
- 高橋恵子・奥瀬 哲・矢代信義・佐藤 豪・岩
渕次郎 (1997). 心身症患者のエゴグラム
による心理的特徴の検討 旭川医科大学紀
要, 一般教育 **18**, 11-26, 1997-03.
(Takahashi, K., Okuse, S., Yahiro, N.,
Sato, S., & Iwabuchi, J. (1997). A
Study of Psychological Characteristics
of Psychosomatic Patients Based on
the Egogram. *The annual report of
Asahikawa Medical College*, **18**, 11-26,
1997-03.)
- 高野慶輔・丹野義彦 (2008). Rumination-
Reflection Questionnaire 日本語版の試
み パーソナリティ研究, **16**, 259-261.
(Takano, K., & Tanno, Y. (2008).
Development of Japanese-version
Rumination-Reflection Questionnaire.
The Japanese journal of Personality,
16, 259-261.)
- 高野慶輔・丹野義彦 (2009). 抑うつと私的自
己意識の2側面に関する縦断的研究 パー
ソナリティ研究, **17**, 261-269.
(Takano, K., & Tanno, Y. (2009).
Depression and Two Aspects of Private
Self-consciousness: A Longitudinal
Study. *The Japanese Journal of
Personality*, **17**, 261-269.)
- 高野慶輔・丹野義彦 (2010). 反芻に対する肯
定的信念と反芻・省察 パーソナリティ研
究, **19**, 15-24.
(Takano, K., & Tanno, Y. (2010).
Positive Beliefs about Rumination, Self-
rumination, and Self-reflection. *The
Japanese Journal of Personality*, **19**, 15-
24.)
- Trapnell, P. D., & Campbell, J.D. (1999).
Private self-consciousness and the
five factor model of personality :
Distinguishing rumination from
reflection. *Journal of Consulting and
Clinical Psychology*, **76**, 284-304.
- 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.
(Yamada, Y. (2010). Relation between
over-adaptation and abandonment
depression in adolescence. *Kyushu
University Psychological Research*, **11**,
165-175.)
- 山本哲也・杉森伸吉・嶋田洋徳 (2010). 自己
注目時のネガティブな認知的処理に及ぼす
笑顔の効果 心理学研究, **81**(1), 17-25.
(Yamamoto, T., Sugimori, S.,
Shimada, H. (2010). Effects of smiling
manipulation on negative cognitive
process during self-focused attention.
The Japanese Journal of Psychology, **81**
(1), 17-25.)

Influence of self-focus on mental health among young people with a tendency to over-adaptation

Mikiko MATSUOKA *, Aya SUNDELL *, and Shinobu NOMURA **

* Graduate School of Human Sciences, Waseda University

** Faculty of Human Sciences, Waseda University

Abstract

This study investigated the influence of self-focus on mental health among young people with a tendency toward over-adaptation. The subjects of this study were 230 university students (male: 124, female: 106, mean age: 20.1 ± 1.39). Based on the cluster analysis on over-adaptation scale score, the subjects were divided into 2 groups: “Over-Adaptive” and “Non Over-Adaptive”. Two-way ANOVA were conducted, the two aforementioned groups and rumination (high and low), and the two aforementioned groups and reflection (high and low) as independent variables and GHQ-28 score as a dependent variable for both analysis. The analysis showed that the over-adaptive and high-rumination group scored significantly high on the GHQ-28 subscales of “depression” and “anxiety and insomnia”. On the other hand, reflection was shown to have no significant effect on GHQ-28 score. It was concluded that rumination might have a negative effect on mental health among young people with a tendency to over-adapt; therefore, reducing rumination could be the key to improving their mental health.

Key words : over-adaptation, rumination, reflection, mental health