

大学生の主張性と適応について

—自己表明・他者配慮と外的適応・内的適応との関係—

鈴木 健一郎¹ 新井 邦二郎²

本研究は、主張性 (assertiveness) の中に含まれる他者配慮と自己表明が適応における外的な適応 (人間関係) と内的な適応 (精神健康度) にどのような影響を及ぼすかについて検討することを目的とした。他者配慮、自己表明、外的適応、内的適応に関する内容の質問紙を構成し、質問紙調査を行った。調査で得られた大学生210名分のデータを検討した結果、自己表明は、外的適応の友人関係の良さならびに対人的疎外感の少なさに対して効果が見られた。また自己表明は内的適応の主観的幸福感の高さに対して効果が見られたものの、抑うつ感の少なさについては男性のみ効果が認められた。

他者配慮は、友人関係の高さに効果が見られ、主観的幸福感の高さには、女性のみ効果が見られた。また他者配慮は対人的疎外感の少なさや抑うつ感の少なさについては男女のそれぞれに効果が見られなかった。

キーワード：自己表明, 他者配慮, 外的適応, 内的適応, 大学生

問題と目的

多くの情報が溢れ、多種多様な価値観が存在する現代社会は、他者を配慮すること、自分の考えや気持ちを表現することの両方を求められ、人はある意味生き辛さを抱えていることと考えられる。近年、不登校やいじめなど、友人関係における人間関係が問題になる一方、異文化との交流が身近になりつつある今日において、互いに相手を理解することが必要とされている。我々の日常生活において、対人関係を円滑に進めることは精神的健康を左右する大きな要因の一つである。円滑で良好な対人関係を促進する概念として主張性 (assertiveness; アサーティブネス) がある。近年、臨床や教育の分野において盛んに主張性トレーニングが行われるなど、主張性は多方面から注目を集め、多くの関連文献が発表されている。主張性は、「**「自他尊重に基づく自己表現のあり方を指し」** (Alberti&Emmons,1990), **「自分の気持ち, 考え, 信念などを素直に, その場にふさわしい方法で発言することを奨励するとともに自分も相手も大切にしたい自己表現」** (平木,1993) と理解されている。

1 主張性とは

平木 (1993) によると、人間関係の持ち方には大きく分けて3つのタイプがあると言い、第一は、自分のことだけ考えて、他者を踏みにするやり方、第二は、自分よりも他者を常に優先し、自分のことを後回しに

するやり方、第三は、第一と第二のやり方の黄金率ともいべきもので、自分のことをまず考えるが、他者をも配慮するやり方のことで、第一のやり方のことを「攻撃的」(アグレッシブ; aggressive), 第二のやり方のことを、「非主張的」または「ノン・アサーティブ (non-assertive)」, 第三のやり方のことを「アサーティブ」と呼ぶという。

また、上記の人間関係の持ち方に応じて、コミュニケーションの仕方についても、平木 (2000) は次のように述べている。「適切な自己表現は〈アサーティブな自己表現〉,あるいは〈アサーション〉とも呼びます。それは、自分も相手も大切にしようとする自己表現で、自分の意見, 考え, 気持ちを正直に, 素直に, その場にふさわしい方法で言ってみようとすることです。同時に、相手が同じように表現することを待つ態度を伴います。

アサーションは、先に述べた非主張的・不十分な自己表現と攻撃的・過剰な自己表現との中間です。前の二つのパターンには、両極端な自己表現が起こっていました。一つの極には、相手を優先し、とりあえず自分のことは後まわしにする対応で、もう一つは、自分を優先し、自分だけを大切に、相手が眼中にない対応です。前者は引込み思案の自己表現、後者は利己的な自己表現とも言えるものでした。」(原文ママ, pp.98 ~ 99)

さらに、アサーションは、単なるコミュニケーションの方法ではなく、人間の基本的権利とも関わるものとして、平木 (1993) は次のように述べている。「アサーションのよりどころは、自己表現の権利という基本的

1 東京都豊島区教育センター

2 東京成徳大学

人権を認めるところにあります。人権とは、生まれながらにして誰もがもっている権利をいいます。したがって、アサーションは、誰もがもっているアサーションの権利すなわち『アサーション権』を認めるところから出発するわけです。」(原文ママ,p.57)

2 主張性の2側面

主張性の概念的定義は研究者によってさまざまであるが、共通性に着目すると、自分の思考・感情・信念・権利などを表明する「自己表明」の側面と、他者の権利を侵害せず、他者を尊重するといった「他者への配慮」の側面が重要な構成要素として含まれる(用松・坂中,2004;柴橋,1998;渡部,2006)。

「自己表明」を取り上げた研究として、柴橋(2001)においては、中学・高校生を対象にして、青年期の友人関係の中での「自己表明」と「他者の表明を望む気持ち」の2側面を測定する尺度を作成し、それをもとに発達的特徴を検討している。この研究においては、学校段階と性差により、行われやすい「自己表明」と「他者の表明を望む気持ち」の内容に違いがあることが示された。

主張性の個人差を測定する測定尺度は数多く作成されているが(児童を対象としたもの:e.g.,Deluty,1979;古市,1995;濱口,1994;Michelson&Wood,1982),いずれも上記の定義の「自己表明」にのみ焦点を当て、その頻度や行動傾向を測定するものがほとんどであり、「他者への配慮」の側面を直接検討していない。「自己表明」の多寡のみから主張性を検討することは限界があると考えられる。

その中で、「他者配慮」の側面を踏まえて主張性を把握するべく、尺度作成・調査研究も近年行われている。例えば江口・濱口(2009)では、「他者配慮」を「他者との相互作用の中で、自分の考えや感情を表明するような場面で、『自己表明』によって相手の感情・考え・正当な権利を損なわないよう図る愛他的動機に基づく心的努力」と定義し、「他者への配慮」を、相手の立場を考え、それを損なわないような自己表明の方法を選択する、自発的で意識的な過程と位置付け、児童を対象に、主張性を「自己表明」と「他者配慮」の2側面からとらえて類型化し、検討を行っている。

主張性の「自己表明」と「他者配慮」を扱ったこのような研究はあるが、「自己表明」・「他者配慮」と「外的適応」・「内的適応」を扱った研究はみられない。

3 適応とは

上記で、「外的適応」と「内的適応」という言葉を使用した。それらについての説明を行う前に適応とはどのようなものか、適応の心理学の第一人者である北村(1965)の著作をもとに述べておきたい。北村(1965)は適応についてこのように述べている。「適応(adjustment)という概念は、近頃の心理学では、非常に大きい意義をもつものとされるようになり、とく

に教育心理学や臨床心理学、さらに人格心理学や社会心理学では中心的な説明原理の一つと考えられる傾向が顕著である。ときには人間の心理現象や行動をことごとく適応や不適応の問題に還元しようとする傾向さえみられるのである。」(p.1)

また、適応と順応の違いについても次のように述べている。少し長くなるが、引用する。「本来、適応という概念は生物学で発達したもので、一般に環境の条件に適合するように生体の側に変化を生じることで、極めて長い時間経過の後に生物的機能や形態、器官などを変化させることを含むものである。この場合は普通順応(adaptation)とよばれる。心理学ではとくに、感覚の順応という現象がある。それは刺激の変化が与えられる際に、それに応じて感覚の感受性が変化することで、積極的順応としては暗順応のように、刺激量の低下のときにも、感覚の鋭敏度を維持させる場合と、消極的順応としては、持続的な刺激に対して感覚的機能を低下させる場合がある。これは比較的短い時間的経過によって行なわれるもので、いずれも生体が環境の条件に応じてある変化をとげるという点で順応の意味になうものである。

さて、順応が、環境の変化に対し生体が適切に自己を合わせてゆくことを強調するのに対して、『適応』となると、生体が環境の条件に対して、ある変容の過程を経て、調和的な関係に達することをあらわす概念で、そこでは、外から課せられ、与えられる諸要求や条件によく適合しているとともに、自分自身の欲求などが大体満足され、ときには自己の可能性が現実化されることを意味するのである。しかもその調和的な適合関係の成立は、たんに生体自身も持っている能力などが、いわば偶然的に外的条件に適合することによるのではなく、可能性としてもっていたにしても、まだ現実化していなかった能力などが実現し、形成されてゆくことによるという意味がこめられているのである。この意味で適応を状態としてみないで、過程としてみるべきであり、以下略」(pp.1~2)

さらに、順応や適応に類似する概念として、調節や順従があると、次のように整理している。「調節(accommodation)と順従(conformity)とがある。前者は本来、刺激の印象を明瞭に受容するために、感覚器官を準備し、照準を合せる運動を意味し、対象物との距離の大小に応じて、眼球の厚さを調節する機能はその好例であるが、社会的調節となると、社会的な葛藤を解決するため集団や党派などにある変化を生じさせることで、宥和とか調停という意味になる。次に順従とは、社会的に承認されている習慣や規準に従うことで、社会的順従となると、主として集団の規準や慣例などによって規制されている行動や態度にそのまま従うことを意味することになるのである。」(p.2)

北村(1965)は適応の意味についてさらにこう述べ

ている。「適応とは、主体としての個人が、その欲求を満足させながら環境の諸条件のあるものに、調和的關係をもつ反応をするように、多少とも自分を変容させる過程である。胎児が胎内環境にあるように、個人が環境にもともと完全に適合しているならば、別に適応という概念を立てるに及ばない。この場合は、静的であり、時間的経過を必要としないが、適応には、おのずから、多少とも時間的経過があり、その経過のあとに、適合状態が生ずるのである。したがって、広義の適応という概念は、いわゆる不適応とか異常な適応とよばれるものも含むのである。主体が自己の欲求の満足をみながら環境条件の一つにでも調和する過程があれば、そこに適応の意味はあるわけである。」(p.11)

このように、適応の意味として北村(1965)は、①環境条件への調和、②自己の欲求の満足について強調している。そのうえで、適応の対象としての環境についても外部的環境と内部的環境の2つを区別している。まず、適応の対象となる環境には「自然環境」・「社会環境」・「文化環境」の三つの環境が考えられる。また、上記の三つの環境は人に対しては外部にあるものなので、これを総括して外部的環境と呼ぶことができる。そこで北村(1965)は内部的環境の存在も加えて次のように指摘している。「外部的環境と内部的環境とを分ける必要は、ひとを心的存在として見る際に一層明瞭である。すなわち、心的主体にとっては、自己の身体的、心理的状态は、外界を外部環境というならば、内部的環境というべきものなのである。自己の身体や心的状態などを客体としての自己という名で呼ぶならば、主体的自己にとっては、所与としての客体的自己は、環境の一種として、ある程度までそれに適応を余儀なくされているところのものである。」(p.23)

4 適応の2側面

上記の北村(1965)の適応についての議論から予想されるように、適応の中に「外的適応」と「内的適応」の2つが存在すると考えられる。「外的適応」は、個人が属する文化や社会的環境に対する適応を意味する。一方、「内的適応」は、内外さまざまな事態に直面して内面的に幸福感と満足感を経験し、心的状態が安定した過程である。北村(1965)はこう述べている。「内的適応と外的適応との二種を区別する必要は、当面の社会文化の要求や期待に対しては適応が異常であったり困難であっても、その人個人の内的、心理状態は十分に満足感や幸福感にみだされている場合もあれば、内面的には苦悩にみちた生活、あるいは神経症的状态にありながら、文化規準や社会の要求、職場の期待などには立派に適応している場合も少なくないことから明らかであろう。この二つの適応の仕方を強調すれば、内的適応は、むしろ内的調節として、適応対象の明確な外的適応とは別種のものともみる考えになるが、この二つの適応の仕方を全く別のものともみるこ

とには疑問がある。」(p.29)

また、確かに北村の言うように、「外的適応」の失敗により結果として「内的適応」の異常が同伴し、その内的な適応の異常が、次の「外的適応」を困難にするなど、「外的適応」と「内的適応」に関連があると考えられるが、本研究では、それらが表裏一体の関係にあるとは考えられないので、「外的適応」と「内的適応」を区別して用いることにしたい。

5 主張性と適応との関係についての先行研究

主張性と適応との関連についてとりあげている研究はいくつか見られる。沢崎(2006)では、青年期女子におけるアサーションと攻撃性・自己受容との関係についてとりあげている。それによれば、アサーションと攻撃性の間には.70の高い相関が見られ、アサーションの得点で低、中、高の3群に分けたときも、明確に3群で有意な差が見られた。アサーションと攻撃性に共通の因子がかかわっていることが示唆された。また、アサーションと自己受容の間には.40の相関が見られ、各領域との間にも有意な相関が見られたので、アサーティブな人ほど自己受容的であることが示唆された。さらに、先述の江口・濱口(2009)の研究では、「自己表明」・「他者配慮」の多寡による、対人不安傾向と攻撃性の2変数との関係を取り上げており、小学生男子では「他者配慮優位群」において、対人不安傾向の3つの下位尺度・否定的評価懸念(対人場面の否定的評価を気にする傾向)・情動的反応性(対人場面で生理的反応を含む情動が喚起されやすい傾向)・対人関与の苦痛(人とかかわることに苦痛を感じる傾向)と攻撃性の下位尺度、関係性攻撃(仲間はずれ、陰口など)の得点が有意に高く、小学生女子では「自己表明・他者配慮・両低群」において、対人不安傾向の2つの下位尺度・情動的反応性・対人関与の苦痛と攻撃性の下位尺度・不表出性攻撃(敵意など)の得点が有意に高いという結果を示している。

主張性概念の2側面、「自己表明」と「他者配慮」と、適応の2つの概念、すなわち「外的適応」と「内的適応」との関係について取り上げている研究を文献検索した。その結果、先行研究として、「自己表明」と「内的適応」(自尊心や自己受容)の組み合わせでの研究、「他者配慮」と「外的適応」を組み合わせでの研究は見られたものの、「自己表明」・「他者配慮」と「外的適応」・「内的適応」を組み合わせでの研究は見いだせない。

6 目的

本研究は、大学生を対象として、対人関係における主張性の「自己表明」と「他者配慮」を独立変数とし、「外的適応」及び「内的適応」を従属変数として、すなわち、主張性については、「自己表明」と「他者配慮」の2つに分けて、適応についても「外的適応」と「内的適応」の2つに分けて、それぞれの関係を明らかにし、それ

らの間の関係を検討することを目的とする。その際は以下のような仮説を検討したい。

〈仮説Ⅰ〉

1：自分の感じた事や考えを伝える事は、個人の精神的健康度を高めたり、維持したりする事につながるだろうが、反対に自分の感じた事や考えを表明する事により他者との人間関係を悪化させることにつながるかもしれない。

このことから、「自己表明」の高さは、「内的適応」指標となる主観的幸福感ならびに抑うつ感の少なさとプラスに関連するが、「外的適応」指標となる対人的疎外感の少なさならびに友人関係とマイナスの関連、ないしは無関連を示すだろう。

2：自己表明によって相手の感情・考え・権利を損なわないよう図る他者への配慮は、他者との人間関係を良くする事につながるだろうが、反対に自己表明を制限することによって個人の精神的健康度を高めたり維持するのを悪化させる事につながるかもしれない。

このことから、「他者配慮」の高さは、「外的適応」指標となる対人的疎外感の少なさならびに友人関係とプラスに関連するが、「内的適応」指標となる主観的幸福感ならびに抑うつ感の少なさとマイナスの関連、ないしは無関連を示すだろう。

〈仮説Ⅱ〉

上の仮説に基づき、「自己表明」と「他者配慮」の得点の高低によって4群（類型）を作り、そのもとで以下の4つの仮説を検討する。

3：「自己表明」・「他者配慮」とともに高い群（類型）は「外的適応」・「内的適応」とともに高いであろう。

4：「自己表明」が高く「他者配慮」が低い群（類型）は「外的適応」は低いが、「内的適応」は高くなるだろう。

5：「自己表明」が低く「他者配慮」が高い群（類型）は「外的適応」は高いが、「内的適応」は低くなるだろう。

6：「自己表明」・「他者配慮」とともに低い群（類型）は「外的適応」・「内的適応」とともに低いであろう。

方 法

調査協力者および調査時期

2011年5月19日から6月27日までの間に、関東圏内の2つの大学の学生210名、男性83名（ $M=19.22$ 歳、 $SD=1.13$ ）、女性127名（ $M=19.24$ 、 $SD=2.14$ ）を対象に、質問紙調査を行った。

調査内容

(1) 主張性の「自己表明」に関する項目

柴橋 (2001) の作成した友人関係における自己表明尺度全26項目から内容として「他者配慮」と思われる

3項目を除いた23項目を使用した。この尺度は、自己表明行動を「限界・喜びの表明因子」（辛さや嬉しさ、困っていることなどを隠さずに友人に伝えること）5項目と、「意見の表明因子」7項目と、「不満・要求の拒絶因子」6項目と「断りの表明因子」5項目の4因子で捉えようとするもので、回答は、「とてもあてはまる」を4、「まったくあてはまらない」を1とした4件法で尋ね、最も当てはまるものをひとつ選択するように求めた。柴橋 (2001) では尺度の信頼性が確認されているが、本研究では、3項目を削除したので、改めて尺度の信頼性の確認を行った。その結果 Cronbach の α 係数は .85 であり、I-T 相関値は .17 ~ .65 であったので信頼性がほぼ認められた。

(2) 主張性の「他者配慮」に関する項目

江口・濱口 (2009) の作成した「他者配慮」尺度、1因子構造全16項目を用いた。江口・濱口 (2009) において「他者配慮」尺度の Cronbach の α 係数は、16項目全体で .91 で、I-T 相関値は .53 ~ .68 であり高い内的整合性が確認され、構成概念妥当性も確認されている。回答は、「よく当てはまる」を5点、「全く当てはまらない」1点とした5件法で尋ね、最も当てはまるものをひとつ選択するように求めた。

(3) 友人関係に関する項目

友人関係を外的適応のポジティブな指標として用いた。内田 (1990) の作成した青年の生活感情を測定するための尺度から対人関係に関する項目8項目を選び、それらを外的適応の状態をみる項目として、「～と感じる」というところを「～である」というように表記を変えて、友人関係の質問紙として用いた。回答は「当てはまる」を5、「全く当てはまらない」を1とした5件法で尋ね、最も当てはまるものをひとつ選択するように求めた。内田 (1990) では、尺度の信頼性は確認されているが、本研究では一部の表記を変えているので、改めて信頼性の確認を行った。その結果 Cronbach の α 係数は0.83であり、I-T 相関値は .24 ~ .75 であったので信頼性がほぼ認められた。

(4) 対人的疎外感に関する項目

対人的疎外感を外的適応のネガティブな指標として用いた。杉浦 (2000) の対人的疎外感尺度全20項目を12項目に縮小して用いた。回答は「あてはまる」を5、「あてはまらない」を1とした5件法で尋ね、最も当てはまるものをひとつ選択するように求めた。杉浦 (2001) では、信頼性と一応の妥当性について検討されている。しかし本研究では項目を縮小して用いているので、改めて信頼性の確認を行った。その結果 Cronbach の α 係数は0.89であり、I-T 相関値は .50 ~ .81 であったので信頼性が認められた。

(5) 主観的幸福感に関する項目

主観的幸福感を内的適応のポジティブな指標として用いた。伊藤・相良・池田・川浦 (2003) の作成した

主観的幸福感尺度, 全15項目を10項目に縮小して使用した。回答は「非常にそう思う」を4, 「全くそう思わない」を1とした4件法で尋ね, 最も当てはまるものをひとつ選択するように求めた。伊藤ら(2003)では尺度の信頼性・妥当性が確認されている。しかし, 本研究では項目を縮小して用いているので, 改めて信頼性の確認を行った。その結果 Cronbach の α 係数は0.86であり, I-T 相関値は .38 ~ .68であったので信頼性がほぼ認められた。

(6) 抑うつ感に関する項目

抑うつ感を内的適応のネガティブな指標として用いた。Beck, Rush, Shaw & Emery (1979) の作成した抑うつ評価尺度, 全21項目を10項目に縮小して使用した。回答は0から3までの4件法で, 複数に回答可で求めた。Beck らによって尺度の信頼性・妥当性が確認されている。本研究は項目を縮小しているため, 改めて信頼性の確認を行った。その結果 Cronbach の α 係数は0.86であり, I-T 相関値は .41 ~ .73であったので信頼性がほぼ認められた。

結 果

1 仮説 I の検討一

「自己表明」・「他者配慮」と「外的適応」指標・「内的適応」指標との関連の検討

まず, 「自己表明」と「外的適応」指標となる対人的疎外感ならびに友人関係, 「内的適応」指標となる主観的幸福感ならびに抑うつ感との関連性について検討した。相関分析の結果, 「自己表明」と対人的疎外感との間には有意な負の関連 ($r = -.54, p < .001$) が認められ, 友人関係との間には有意な正の関連 ($r = .49, p < .001$) が認められた。また, 「自己表明」と主観的幸福感との間には有意な正の関連 ($r = .50, p < .001$) が認められ, 抑うつ感との間には有意な負の関連 ($r = -.39, p < .001$) が認められた。

次に「他者配慮」と「外的適応」指標となる対人的疎外感ならびに友人関係, 「内的適応」指標となる主観的幸福感ならびに抑うつ感との関連性について検討した。相関分析の結果, 「他者配慮」と対人的疎外感との間には関連が見られず ($r = -.16$), 友人関係との間には有意な正の関連 ($r = .33, p < .001$) が認められた。また「他者配慮」と主観的幸福感との間には正の関連がみられず ($r = .15$), 抑うつ感との間にも関連は見られなかった ($r = -.09$)。

上記の結果から仮説 I を検討すると, 仮説どおりに「自己表明」の高さが「内的適応」指標となる主観的幸福感の高さならびに抑うつ感の少なさとプラスに関連することは検証されたが, 仮説 I とは異なり「外的適応」指標となる対人的疎外感の高さとは有意な負の関連が見られ, また友人関係とは有意な正の関連がみられたことにより, 「自己表明」の高さは「外的適応」

指標となる対人的疎外感の少なさと友人関係ともプラスに関連することが分かった。

また, 仮説 II を検討すると, 「他者配慮」の高さが, 仮説どおりに「外的適応」指標となる友人関係と有意な正の関連が見られたが, 対人的疎外感とは関連が認められなかった。「他者配慮」の高さは, 「内的適応」指標となる主観的幸福感および抑うつ感とは関連が見られず, この点における仮説 II が支持された。

以上のように「自己表明」は「内的適応」のみならず「外的適応」にもプラスに関連していることが分かった。他方, 「他者配慮」は「内的適応」とは関連が見られず, 「外的適応」の一部である友人関係と関連の見られることが分かった。

2 仮説 II の検討一

「自己表明」, 「他者配慮」尺度の組み合わせによる類型の検討

(1) 群の設定

「自己表明」, 「他者配慮」尺度の組み合わせによる類型を検討するために群分けを行った。まず, 「自己表明」「他者配慮」の各尺度得点について, 全体, 男子, 女子別に平均値 (M) を基準に高群・低群に分けた(「自己表明」: 全体 $M = 64.59$, 低群 = 64点以下, 高群 = 65点以上, 男子 $M = 65.25$, 低群 = 65点以下, 高群 = 66点以上, 女子 $M = 64.15$, 低群 = 64点以下, 高群 = 65点以上。「他者配慮」: 全体 $M = 60.17$, 低群 = 60点以下, 高群 = 61点以上, 男子 $M = 58.30$, 低群 = 58点以下, 高群 = 59点以上, 女子 $M = 61.39$, 低群 = 61点以下, 高群 = 62点以上。)

(2) 全体と男女別の2要因の分散分析の結果

全体ならびに男性, 女性別に高群と低群に分けた「自己表明」と「他者配慮」の2要因を独立変数として, 「外的適応」指標, 「内的適応」指標のそれぞれ2つの下位尺度得点を従属変数とする2要因の分散分析を実施した。以下, 全体, 男性と女性の順に結果を検討していく。

Table 1 から, 全体の友人関係得点において, 「自己表明」の主効果ならびに「他者配慮」の主効果が有意であった。交互作用はなかった。このことから, 「自己表明」も「他者配慮」も, ともに高群が低群よりも友人関係の良いことが分かった。

Table 1 から, 全体の対人的疎外感得点においても, 「自己表明」の主効果ならびに「他者配慮」の主効果が有意であった。交互作用はなかった。このことから, 「自己表明」も「他者配慮」も, ともに高群が低群よりも対人的疎外感の少ないことが分かった。

Table 1 から, 全体の主観的幸福感得点においても, 「自己表明」の主効果ならびに「他者配慮」の主効果が有意であった。交互作用はなかった。このことから, 「自己表明」も「他者配慮」も, ともに高群が低群よりも主観的幸福感の高いことが分かった。

Table 1 自己表明と他者配慮の高低群における各得点と分散分析結果（全体）

自己表明 他者配慮	高群		低群		主効果		
	高群	低群	高群	低群	自己表明	他者配慮	交互作用
友人関係	32.88	30.53	29.37	26.17	30.33***	15.06***	0.35
	(4.66)	(4.91)	(5.09)	(5.58)			
对人的疎外感	23.98	25.58	30.37	33.98	40.96***	5.08*	0.76
	(8.47)	(6.13)	(8.02)	(9.3)			
主観的幸福感	29.05	28.05	25.77	23.6	27.66***	4.65*	0.62
	(6.17)	(4.63)	(4.66)	(4.98)			
抑うつ感	6.83	7.42	11.17	11.95	22.18***	0.53	0.11
	(5.97)	(4.33)	(7.61)	(7.86)			

上段：平均値，下段：標準偏差
* $p < .05$ ，*** $p < .001$

Table 2 自己表明と他者配慮の高低群における各得点と分散分析結果（男性）

自己表明 他者配慮	高群		低群		主効果		
	高群	低群	高群	低群	自己表明	他者配慮	交互作用
友人関係	32.39	30.43	30.05	24.55	11.58**	9.56**	2.15
	(4.83)	(6.25)	(6.35)	(4.3)			
对人的疎外感	24.39	26.71	31.37	36.14	19.23***	3.59	0.43
	(8.41)	(7.34)	(8.65)	(8.24)			
主観的幸福感	28.43	28.79	23.84	22.82	16.52***	0.07	0.28
	(7.25)	(4.39)	(5.13)	(4.62)			
抑うつ感	6.79	7.71	12.05	11.55	7.72**	0.02	0.19
	(6.75)	(5.12)	(8.02)	(8.16)			

上段：平均値，下段：標準偏差
* $p < .05$ ，*** $p < .001$

Table 3 自己表明と他者配慮の高低群における各得点と分散分析結果（女性）

自己表明 他者配慮	高群		低群		主効果		
	高群	低群	高群	低群	自己表明	他者配慮	交互作用
友人関係	32.75	31.3	29.16	26.93	19.51***	4.18*	0.18
	(5.14)	(3.86)	(5.02)	(5.39)			
对人的疎外感	23.09	25.3	31	31.98	23.68***	1.13	0.17
	(8.27)	(5.93)	(8.5)	(9.3)			
主観的幸福感	29.62	27.78	27.04	24.19	12.36**	7.16**	0.33
	(5.1)	(4.89)	(4.1)	(4.97)			
抑うつ感	6.75	7.3	11.75	11.31	14.8	0	0.18
	(5.41)	(3.88)	(8.02)	(7.31)			

上段：平均値，下段：標準偏差
* $p < .05$ ，*** $p < .001$

Table 1 から、全体の抑うつ感得点において「自己表明」の主効果のみが有意であった。交互作用はなかった。このことから、「自己表明」の高群が低群よりも抑うつ感の少ないことが分かった。

Table2から、男性の友人関係得点において、「自己表明」の主効果ならびに「他者配慮」の主効果が有意であった。交互作用はなかった。このことから、男性の「自己表明」も「他者配慮」も、ともに高群が低群よりも友人関係の良いことが分かった。

Table2から、男性の対人的疎外感得点において、「自己表明」の主効果のみが有意であった。交互作用はなかった。このことから、男性の「自己表明」高群が低群よりも対人的疎外感の少ないことが分かった。

Table2から、男性の主観的幸福感得点において、「自己表明」の主効果のみが有意であった。また、交互作用はなかった。このことから、男性の「自己表明」の高群が低群よりも主観的幸福感の高いことが分かった。

Table2から、男性の抑うつ感得点において、「自己表明」の主効果のみが有意であった。また、交互作用はなかった。このことから、男性の「自己表明」の高群が低群よりも抑うつ感の少ないことが分かった。

Table3から女性の友人関係得点において、「自己表明」の主効果ならびに「他者配慮」の主効果が有意であった。交互作用はなかった。このことから、女性は「自己表明」も「他者配慮」も、ともに高群が低群よりも友人関係の良いことが分かった。

Table3から、女性の対人的疎外感得点において「自己表明」の主効果のみが有意であった。交互作用はなかった。このことから、女性は「自己表明」の高群が低群よりも対人的疎外感の少ないことが分かった。

Table3から、女性的主観的幸福感得点において、「自己表明」の主効果ならびに「他者配慮」の主効果が有意であった。交互作用はなかった。このことから、女性は「自己表明」も「他者配慮」も、ともに高群が低群よりも主観的幸福感の高いことが分かった。

Table3から、女性の抑うつ感得点において「自己表明」も「他者配慮」も有意な主効果は認められなかった。また、予想された交互作用も実際には見られなかった。このことから、女性は「自己表明」も「他者配慮」も、ともに抑うつ感に直接の影響のないことが分かった。

考 察

本研究で得られた主な結果は次の通りである。

- ① 主張性のひとつである「自己表明」は、「外的適応」の友人関係の良さならびに対人的疎外感の少なさに対して効果が見られ、他方「内的適応」の主観的幸福感の高さに対して効果が見られたものの、抑うつ感の少なさについては男性のみにその効果が認められた。

- ② 主張性のもうひとつの側面である「他者配慮」は、友人関係の高さに効果が見られた。そのほか、主観的幸福感の高さには、女性のみ効果が見られた。そのほか対人的疎外感の少なさや抑うつ感の少なさについては男女それぞれに効果が見られなかった。

まず初めに、「自己表明」と「他者配慮」がともに友人関係の良さに効果が見られた結果については、これまでの主張性の研究で友人関係が扱われていなかったものなので、貴重な知見と考える。特に「他者配慮」のみならず、「自己表明」が友人関係の良さに効果の認められることが分かったことは意義深い。このことは、友人関係において、他者に配慮するだけではなく、自分の気持ちや考えを率直に表現することが良い友人関係を作ったり維持したりするのに役立つことを示していよう。

また、対人的疎外感の少なさについては、「自己表明」の効果のみが見られたが、このことは、対人関係において自分の気持ちや考えを表現することを避けると、しだいに他者からの孤立や孤独感を強めることになることを意味しているのかもしれない。

次に、主観的幸福感の高さに対し、「自己表明」に効果が見られた。このことは、自分の気持ちや考えを友人に表現することが友人関係を良くしていき、それが自分自身の幸福感につながることを示しているとも考えられる。逆に言えば、友人関係において自分の気持ちや考えを表明できにくいような状況下では、自分自身の幸福感につながらないと考える。

女性にのみ、「他者配慮」が主観的幸福感の高さに効果が見られたが、これは女性特有のものとして理解出来るかもしれない。なぜなら「他者配慮」をすることで、友人がそれを受け入れる事に喜びや幸福感を女性が男性よりも強く持ちやすい為だと考えられるからである。また、江口・濱口(2009)によれば、女性は仲間に関係を損なうことを回避しようとする傾向が男性よりも強く、「他者配慮」が「自己表明」に比べてやや過度であったとしても、女性においては標準的なことであると述べられている。またその「他者への配慮」により女性が仲間関係において肯定的に評価されることで、自分の幸福感にもつながりやすいことが考えられる。

最後に、抑うつ感の少なさに対しては、男性においてのみ「自己表明」に効果が見られたが、このことは、自分の気持ちや考えを表現することにより抑うつ感情を少なくすることができると考えられる。またこのことは、女性に見られなかったことから、男性にやや特徴的なことと考えられる。つまり、女性よりも男性の方に、友人に「自己表明」することが、メンタルヘルスに対する貢献度の高いことと考えられる。

今後の課題

本研究では「自己表明」・「他者配慮」と「外的適応」・「内的適応」を平行的に見てきたが、「自己表明」と「他者配慮」が「外的適応」に影響を与え、それが「内的適応」に影響を与えることが考えられるし、反対に「内的適応」に影響を与え、それが「外的適応」に影響を与えることも考えられる。このように「外的適応」と、「内的適応」の影響の相互の関係については今後の課題としたい。

文献

- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G.(1979). *Cognitive Therapy of depression*. N.Y.:The Guilford Press.
- Deluty, R. H. (1979). Children's action tendency Scale : A self-report measure of aggressiveness, Assertiveness, and submissiveness in children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **47**, 1061-1071.
- 江口めぐみ・濱口佳和 (2009). 児童の主張における「他者配慮」尺度作成および主張性類型化の試み カウンセリング研究 **42**, 256-266.
- 濱口佳和 (1994). 児童用主張性尺度の構成 教育心理学研究 **42**, 463 - 470.
- 平木典子 (1993). アサーショントレーニング—さわやかな自己表現のために— 日本・精神技術研究所
- 平木典子 (2000). 自己カウンセリングとアサーションのすすめ— 金子書房
- 古市裕一 (1995). 児童用主張性検査の開発 こころの健康 **10**, 69-76.
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 心理学研究 **74**, 3, 276-281.
- 北村晴朗 (1965). 適応の心理 誠信書房
- Michelson, L.&Wood ,(1982) .Development and Psychometric properties of the Children's Assertive Behavior Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, **4**, 3-13.
- 用松敏子・坂中正義 (2004). 日本におけるアサーションに関する展望 福岡教育大学紀要 **53**, 219-226.
- 沢崎達夫 (2006). 青年期女子におけるアサーションと攻撃性および自己受容との関係 目白大学心理学研究 **2**, 1-12.
- 柴橋裕子 (1998). 思春期の友人関係におけるアサーション能力育成の意義と主張性尺度研究の課題 カウンセリング研究 **31**, 19-26.
- 柴橋祐子 (2001). 青年期の友人関係における自己表明と他者の表明を望む気持ち 発達心理学研究 **12**, 2, 123-134.
- 杉浦健 (2000). 2つの親和動機と対人的疎外感との関係—その発達的变化— 教育心理学研究 **48**, 352-360.
- 内田圭子 (1990). 青年の生活感情に関する一研究 教育心理学研究 **38**, 117-125.
- 渡部麻美 (2006). 主張性尺度研究における測定概念の問題—4要件の視点から— 教育心理学研究 **54**, 420-433.

—2014.1.29受稿、2014.3.13受理—

The relation between assertiveness and adaptation in college students

Kenichirou SUZUKI (*Toshima City Education Center*)

Kunijiro ARAI (*Tokyo Seitoku University*)

This study aimed at examining what kind of influence the others consideration and the self expression which are included in the assertiveness have on the external adaptation (the human relations) and the inner adaptation (the mental sanity) in adaptation.

The questionnaire of the contents about the others consideration, the self expression, the external adaptation, and the inner adaptation was constituted, and question paper investigation was conducted.

As a result of examining the data obtained in investigation for 210 college students, as for the self expression, the effect was seen to the goodness of the relationships with friends and the little of interpersonal alienation of external adaptation. Also, as for the self expression, the effect was seen to the goodness of subjective well-being of inner adaptation but as for the little of the depression, an effect was accepted only about the man.

As for the others consideration, the effect was seen to the goodness of the relationships with friends, and the effect was seen only about the woman to the goodness of subjective well-being. Moreover, as for the others consideration, an effect was seen to by each of man and woman about neither the little of the interpersonal alienation, nor the little of the depression.

Key words : Self expression, others consideration, external adaptation, inner adaptation, college student

Bulletin of Clinical Psychology, Tokyo Seitoku University
2014, Vol. 14, pp. 33-41