

対人ストレスとアサーション、セルフ・コントロールの関係

玉瀬 耕治・角野 文宣*
(奈良教育大学心理学教室)

Relationships among Interpersonal Stress, Assertion, and Self-Control

Koji TAMASE and Huminori KADONO
(Department of Psychology, Nara University of Education)

Abstract : It was assumed that there should be some relationships among interpersonal stress, assertion, and self-control. One hundred and twenty-four undergraduates served as the rater. They are asked to respond to on the three different scales: Interpersonal Event Scale (Hashimoto, 1997), Adolescent Assertion Scale (Tamase et al., 2001), and Redressive-Reformative Self-Control Scale (Sugiwaka, 1995). Pearson correlation coefficients and pass analysis of the data revealed that the redressive self-control had certain inhibitive effect on interpersonal inferiority complex, though the other relationships were negligible. The result suggests that the training of redressive self-control will be effective for maintaining adolescent mental health under stress.

Key Words : Interpersonal stress (interpersonal inferiority complex), Reformative-self control, Assertion (persuasion-negotiation),

キーワード : 対人ストレス (対人劣等)、改良型セルフ・コントロール、アサーション (説得交渉)

1. 問題と目的

心の健康、すなわち精神的健康がどのような状態を意味するのかについて、ごく常識的な視点から次のように考えることができよう (玉瀬, 2004)。①現実認識が的確であること、②セルフ・コントロールができていこと、③自尊感情が適度に高いこと、④人と親和的關係をもてること、⑤生産性が適度に高いことなどである。それらの要件が十分に充たされている人は心が健康であるといえるであろう。一方、現代社会はストレスに満ちみちている。心の健康を阻害する要因としてのストレス (Selye, 1956) については、多くの研究者がこれを取り上げ、すでに数多くの研究が蓄積されている (Lazarus and Folkman, 1984; 坂野, 1995; 小杉, 2002)。ストレス事態にいかに対処するかが健康を維持していく上ではきわめて重要である。

ストレスにもさまざまなものがある。学業や職務に関わるストレス (玉瀬・松田, 2001; 若林, 2000; 藤井, 1997)、多忙によるストレス、緊急事態でのストレス (兵藤・森野, 1999)、疾病によるストレス、技

術開発によるストレスなど、現代社会ではその要因は増える一方である。とりわけ日本人にとって重要なものは人間関係におけるストレスである (橋本, 1995; 木村, 1972)。人間関係はある意味ではわずらわしいものであり、面倒なものであるともいえる。しかし、それを避けてやり過ごすことはできない。人との距離のとり方は徐々に変化してきている。人とのかかわりは、日本人にとっては生涯発達におけるきわめて本質的な部分であり、単なる手段的なものとはみなされていない (浜口, 1988; 1998)。

複雑な人間関係をいかに円滑にこなすことができるかは、生得的要因を別にすれば、その人がどのような対人関係を経験してきたかに依存すると考えられる (無藤, 2004)。近年、社会的スキルの欠如や対人関係の希薄さが問題にされることが多いが、これは経済的状況や地域環境、生活環境の変化、養育環境の変化などによる必然的变化であるといえよう。これらの状況が、結果的にストレス脆弱性 (Ingram & Price, 2001) につながっているものと推測される。

ストレスに関する従来の研究では、認知的要因を重視する Lazarus and Folkman (1984) のストレス過程モデルがもっともよく知られている。彼らは、スト

*現在 大阪市立柏里小学校教諭

レッサー→認知的評価→ストレス反応というモデルを想定する(坂野, 1995)。このモデルに従えば、個人がストレスに遭遇したとき、まずそのストレスが脅威的なものであるかどうか評価され、さらにそのストレスに対処しうかどうか評価される。これらの認知的評価に基づいて対処行動(コーピング)が行われ、その結果としてどの程度にストレスの影響がストレス反応として現れるのかが決まることになる。

本研究では対人的なストレスに焦点を当てている。対人ストレス尺度としては、橋本(1997)のものを使用する。この対人ストレスイベント尺度は、対人葛藤、対人劣等、および対人磨耗という3種類のイベントにより構成され、ストレスの状況ごとに個別に測定できるようにになっている。橋本(1997)に従って、各因子について簡単に説明しておく。対人葛藤とは、日常生活でときどき起こるもので、社会の規範からは望ましくない顕在的な対人葛藤に関するものであり、他者の行動に起因するものである。例えば、知人とけんかをした、知人から責められたなどである。対人劣等とは、対人関係において劣等感を触発する事態やスキルの欠如などに関するものであり、主体側の要因に起因するものである。例えば、相手が嫌な思いをしていないか気になったなどである。対人磨耗とは、日常のコミュニケーションで頻繁に起こる、社会規範からさほど逸脱したものではないが配慮や気疲れを伴うものである。例えば、自慢話や愚痴など、聞きたくないことを聞かされたなどである。

次に、対人ストレスに影響すると想定される要因について考えてみたい。前述のLazarus and Folkman(1984)のモデルにおいて、認知的評価を決定づける要因として、どの程度対人的な経験をこなしてきたかが重要であると考えられる。これらの要因を取り上げるには、社会的スキルやアサーション、セルフ・コントロールなどを問題にすべきであろう。社会的スキルは、どの程度人との関係をうまくとることができるかを問うものである。アサーションはこの中に含まれるが、対人場面においていかに適切に自己を主張することができるかを問題にするものである。セルフ・コントロールについても同様に、対人ストレスに影響する要因として想定することができる。自分の心の状態をいかに適切に調節し、その場にふさわしく社会的な振る舞いができるかを規定するものである。これらの要因を実際に測定するにはどのような尺度を用いればよいであろうか。

まず、社会的スキルについては菊池(1988)が開発したKiSS-18がある。対人ストレスとKiSS-18との関係については、すでに橋本(1997)が検討している。この研究では上述した対人ストレスのうち、対人劣等場面においてのみ関連が見られている(橋本, 2000)。

KiSS-18はわずか18項目で広く社会的スキルを測定するものである。本研究では、より限定的な意味をもつアサーションに的を絞って対人ストレスとの関係を検討する。玉瀬・越智・才能・石川(2001)は青年用アサーション尺度を作成し、この尺度がどのような意味をもつものであるのかを検討している(玉瀬・馬場, 2002; 玉瀬・岩室, 2004)。

セルフ・コントロールについては、杉若(1995)のRedressive-Reformative Self-Control Scale(調整型-改良型セルフ・コントロール尺度)がある。この尺度では調整型セルフ・コントロールと改良型セルフ・コントロールに分けられている。調整型セルフ・コントロールとは、ストレスによって妨害を受けた機能の回復を求めて実行されるものである。改良型セルフ・コントロールとは習慣的な行動を新しくより望ましい行動へと変容させるためのものである。これには満足が遅延が伴うため、遅延によって発生する欲求不満やストレス事態に上手く対処する必要があると考えられている。杉若(2002)によって、この尺度を用いた長年の実証的研究の成果がまとめられている。アサーションとセルフ・コントロールの関係については、玉瀬ら(2001)でも検討され、どの程度の関連があるのか($r=.23$)が示されている。

以上のことをふまえて、本研究ではアサーションとセルフ・コントロールが対人ストレスとどのように関連しているのかを検討することを目的とする。想定しうる関係をストレスイベントごとにまとめてみると、次のようになろう。

まず、対人葛藤場面では、偶発的に起こるストレス場面に対してストレス除去の効果を持つ調整型セルフ・コントロールとの間に直接的な関連があるものと推測される。また、ストレスフルな状況でのアサーションの説得交渉因子とも直接的に関連すると考えられる。

対人劣等場面では、偶発的ではなく恒常的要素が強いと考えられるので、改良型セルフ・コントロールとの間に直接的な関連(抑制効果)が見られる可能性がある。また、対人劣等は対人スキルの自信とも関わりがあるので、アサーションの両因子とも関連が見られる可能性がある。

対人磨耗場面では、他者との関係が原因となるためにアサーションの関係形成因子が直接的に関連するものと推測される。また現時点でのストレスを除去するという観点から、調整型セルフ・コントロールとの関連も考えられる。

2. 方法

2.1. 測定尺度

①対人ストレスイベント尺度(橋本, 1997)

この尺度は、対人葛藤、対人劣等、および対人磨耗の3因子により構成されている。項目数は、対人葛藤に関する9項目（知人とけんかした、など）、対人劣等に関する9項目（知人が自分のことをどう思っているのか気になった、など）、対人摩擦に関する6項目（あまり親しくない人と会話した、など）の計24項目。各項目に対して、それらの頻度（ここ3ヶ月で、しばしばあった～まったくなかった）および感度（非常に感じる～まったく感じない）を4段階で評定させる。これらを掛け合わせた得点を実際のストレス得点とする。各下位尺度の内的整合性はCronbachの $\alpha=0.76\sim0.88$ である。妥当性については、日常バーンアウト尺度との関係、KiSS-18および全般的健康度の指標としてのGHQとの関係などが調べられている。

②青年用アサーション尺度（玉瀬ら、2001）

関係形成因子と説得交渉因子の2因子により構成されている。項目数は、説得交渉因子に関する8項目（買った商品に欠陥があったら交換してもらう、など）、関係形成因子に関する8項目（好きな人には率直に愛情や好意を示す、など）の計16項目。各項目を5段階（まったくそうしない～必ずそうする）で評定させる。内的整合性については、関係形成因子で $\alpha=0.80$ 、説得交渉因子で $\alpha=0.71$ 、項目全体では $\alpha=0.80$ の値が得られている。妥当性に関連して、シャイネスや公的自意識との関係が調べられている。

③Redressive-Reformative Self-Control Scale（調整型-改良型セルフ・コントロール尺度, RRS; 杉若, 1995）

改良型セルフ・コントロール、調整型セルフ・コントロールの2因子と外的要因による行動のコントロール因子の3因子により構成されている。本研究では前2因子だけを用いている。項目数は改良型セルフ・コントロールに関する8項目（ものごとに集中できないときは、集中する方法を見つけ出す、など）、調整型セルフ・コントロールに関する5項目（憂うつなときには、楽しいことを考えるようにしている、など）の計13項目。各項目を、+3（まさにあてはまる）から-3（まったくあてはまらない）の範囲で評定させる（0はなく6段階）。内的整合性については、改良型セルフ・コントロールで $\alpha=0.91$ 、調整型セルフ・コントロールで $\alpha=0.96$ の値が得られている。妥当性についてはセルフ・エフィカシーとの関係が調べられている。また、面接法による構成概念妥当性の検証も行われている。

2. 2. 調査対象と実施手続き

調査対象は教員養成系大学生124名（男子36名、女子88名）であった。調査者（筆者ら）が被調査者に質問用紙を配布し、用紙枚数を確認させ、性別、年齢などを記入させた。記入し終えたことを確認した後、一

斉に回答を開始させた。回答が終わった時点で記入もれがないか確認させ、回収した。

3. 結 果

3. 1. 基本統計値と相関係数

表1は対人ストレスイベント尺度、青年用アサーション尺度、RRS（セルフ・コントロール）尺度における各下位因子の基本統計値を示したものである。この表で α 係数をみると青年用アサーション尺度の説得交渉以外はすべて内的整合性が確保されているとみなされる。表2はそれぞれの尺度における下位尺度間の相関係数を示したものである。この表で、太字で表示した値は1%水準で有意であり、イタリック体で表示した値は5%水準で有意であった。この表では、対人ストレスに関わるものとしては、対人劣等と説得交渉、対人劣等と改良型セルフ・コントロールの間に有意な相関が認められる。また、アサーションに関わるものとして、関係形成と改良型、調整型セルフ・コントロールの間、および説得交渉と改良型セルフ・コントロールの間に有意な相関が認められる。

これらの結果から、対人葛藤および対人磨耗については、アサーションおよびセルフ・コントロールとの間で当初に予想したような結果は期待できないことが明らかである。対人劣等との間には、高くはないが相関関係が認められているので、可能なかぎり視覚的に表示して、要因間関係を理解しやすくするために、さらにSPSS11およびAmos 5を用いてパス解析（小塩, 2004）を行った。なお、これらの変数に関わる性差についてはいずれも有意ではなく、性別の分析は行っていない。

3. 2. 対人劣等を目的変数とする重回帰分析

図1は、いくつかの可能性について検討し、最終的にもっともモデルの適合度が高い関係を示したものである。このモデルの適合度指標は、 $GFI=.996$ 、 $AGFI=.982$ 、 $RMSEA=.000$ 、 $AIC=16.912$ であり、いずれも高い値を示している。調整型セルフ・コントロールと改良型セルフ・コントロールは相互に影響しあうものであり（ $p<0.01$ ）、とりわけ改良型セルフ・コントロールは直接的に対人劣等に抑制的効果をもたらしている（ $p<0.05$ ）。また、改良型セルフ・コントロールはアサーションのうち説得交渉に影響し（ $p<0.01$ ）、それが間接的に対人劣等に影響している。ただし、この効果は弱いものである（*n.s.*）。これとは別にこの逆の関係、すなわちアサーションがセルフ・コントロールに影響し、それが対人劣等を規定するとも考えられたが、その関係は成立しなかった。

表1 本研究で用いた各尺度での基本統計量

	対人葛藤	対人劣等	対人磨耗	関係形成	説得交渉	改良型	調整型
平均値	17.77	21.98	14.42	26.53	24.71	1.10	1.38
標準偏差	4.30	5.02	3.25	4.75	3.84	7.94	6.27
最小値	9	10	6	15	15	-20	-15
最大値	29	34	22	40	34	22	15
尖度	-0.67	-0.52	-0.06	0.02	-0.22	0.11	-0.30
歪度	0.05	0.19	-0.21	-0.19	-0.16	0.12	-0.08
α 係数	0.76	0.77	0.68	0.74	0.55	0.72	0.72

表2 下位尺度間の相関係数

	対人葛藤	対人劣等	対人磨耗	関係形成	説得交渉	改良型
対人葛藤	1.00					
対人劣等	0.54	1.00				
対人磨耗	0.49	0.54	1.00			
関係形成	-0.06	-0.14	-0.10	1.00		
説得交渉	-0.08	<i>-0.21</i>	-0.10	0.43	1.00	
改良型	-0.12	-0.27	-0.12	0.35	0.28	1.00
調整型	-0.18	-0.15	-0.09	0.36	0.14	0.31

太字は1%水準、イタリックは5%水準で有意

4. 考 察

本研究では、対人ストレス、アサーションおよびセルフ・コントロールの間にはどのような関係が成り立つのかを実証的に検討した。因子ごとではなく、ストレス尺度全体、アサーション尺度全体、セルフ・コントロール尺度全体を内潜変数とする場合についてもモデルの可能性を検討してみたが、いずれも適当なモデルは成立しなかった。図1のモデルは、対人ストレスの中の対人劣等と改良型セルフ・コントロールとの関係が相対的にはもっとも強いことを示唆している。

対人ストレスのうち、対人葛藤や対人磨耗は対人ストレスとの関係があまり見られなかったが、この結果は、社会的スキル尺度としてKiSS-18を用い、対人ストレスとの関係を調べた橋本(2000)の結果とも一致している。これらについては、因子名にこだわらず、実際にどのような項目を用いた尺度であるのかを見ていく必要がある。

本研究の結果から、改良型セルフ・コントロールの能力を高めることによって、対人劣等ストレスを軽減できる可能性があるといえる。杉若(1995)も示唆するように、セルフ・コントロールの尺度は、ストレス・コーピング尺度と類似しており、ストレス・コーピングと類似するものを測定していると考えられる。周囲の人が自分のことをどう思っているのか気になるなどの対人的な劣等意識を過度に持つことは、精神的

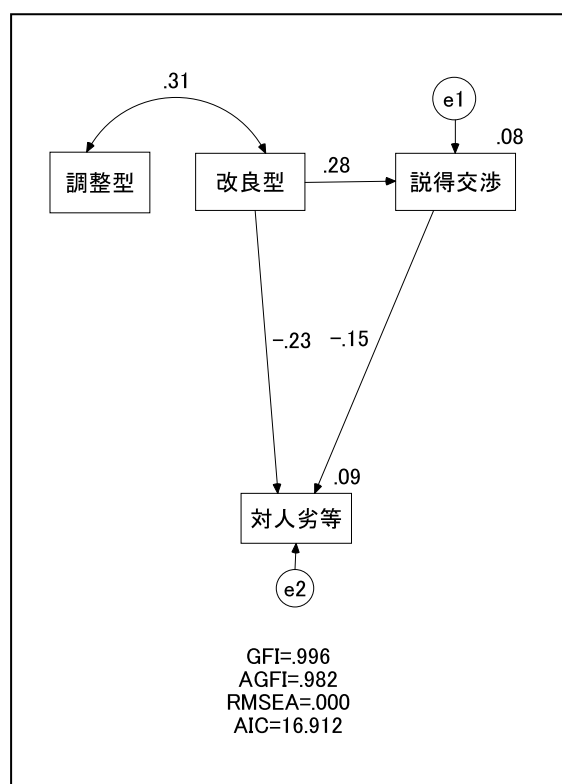


図1 セルフ・コントロール、アサーション、対人ストレスの関係を示すパス図

健康を維持していく上で、マイナスの要因となることはいうまでもない。このような意識を軽減し、より積極的に人との交わりをもてるようになるために、セルフ・コントロールの能力を高めることが有効であるといえる。とりわけ、改良型のセルフ・コントロールの能力を高めることが必要である。これは、ストレスとなる事態を分析し、それに対処する要因を取り出し、それらの要因に対してどのように対処するかを検討して、その具体策を実行することに他ならない。たとえば、「物事に集中できないときは集中する方法を見つけ出す」という項目がある。対人劣等の強い人は、このような事態で物事に集中する方法を見つけ出すことに抵抗があるのかもしれない。あるいは情動的な要因によってその気になれないのかもしれない。そのような場合、具体的方法を見出すための手助けが必要である。誰かの力を借りて具体策を考え出さなければならない。

本研究をLazarus and Folkman (1984) のモデルで考えてみると、ストレスイベントはストレスラーであり、評定者の評定は認知的評価の第1段階にあたる脅威の評価であると考えられる。したがって、セルフ・コントロールはその段階へのコーピングであり、第2段階のストレスへの対処可能性の評価に影響するものとみなされる。本研究ではストレス反応を測定していないので、結果としてどうなるのかについては不明である。ストレス反応の段階での影響についてはさらに探求する必要があるといえよう。

引用文献

- 浜口恵俊 1988 「日本らしさ」の再発見 講談社学術文庫
- 浜口恵俊 1998 日本研究原論－「関係体」としての日本人と日本社会 有斐閣
- 橋本剛 1997 大学生における対人ストレスイベント分類の試み 社会心理学研究 13, 64-75.
- 橋本剛 2000 大学生における対人ストレスイベントと社会的スキル・対人方略の関連 教育心理学研究 48, 94-102.
- 兵頭恵子・森野礼一 1999 阪神・淡路大震災による精神的身体的影響に関する調査研究－女子大生における地震直後、2か月後、9か月後の状態 心理学研究 70, 104-111.
- Ingram, R.E., & Price, J.M. 2001 The role of vulnerability in understanding psychopathology. In Ingram, R.E., & Price, J.M. eds. Vulnerability to Psychopathology: Risk Across the Lifespan. Guilford Press.
- 菊池章夫 1988 思いやりを科学する 川島書店
- 菊池章夫・堀毛一也 (編著) 1994 社会的スキルの心理学 川島書店
- 木村敏 1972 人と人との間－精神病理学的日本論－弘文堂
- 小杉正太郎 (編) 2002 ストレス心理学－個人差のプロセスとコーピング 川島書店
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. 1984 Stress, Appraisal, and Coping. Springer. (本明寛・春木豊・織田正美 監訳 1991 ストレスの心理学－認知的評価と対処の研究 実務教育出版
- 無藤隆 2004 発達病理と心理臨床的援助 無藤隆他 心理学 有斐閣, 429-448.
- 小塩真司 2004 SPSSとAmosによる心理・調査データ解析－因子分析・共分散構造分析まで－ 東京図書
- 坂野雄二 1995 認知行動療法 日本評論社
- Selye, H. 1956 The Stress of Life. McGraw-Hill. (杉靖三郎ほか訳 1974 現代生活とストレス 法政大学出版局)
- 杉若弘子 1995 日常的なセルフ・コントロールの個人差評定に関する研究 心理学研究 66, 169-175.
- 杉若弘子 2002 セルフ・コントロールの実験臨床心理学 風間書房
- 玉瀬耕治 2004 ストレスと心理的障害 無藤隆他 心理学 有斐閣, 449-469.
- 玉瀬耕治・松田由美 2002 中学生の授業理解感とストレス反応 奈良教育大学紀要 51 (1), 199-208.
- 玉瀬耕治・馬場弘美 2002 アサーションに及ぼす場の認知の影響に関する研究 奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要 12, 43-50.
- 玉瀬耕治・岩室暖佳 2004 関係性の維持と個の主張に関わる問題－「甘え」とアサーションを指標にして－ 奈良教育大学紀要 53 (1), 37-45.
- 玉瀬耕治・越智敏洋・才能千景・石川昌代 2001 青年用アサーション尺度の作成と信頼性および妥当性の検討 奈良教育大学紀要 50 (1), 221-232.
- 田尾雅夫・久保真人 1996 バーンアウトの理論と実際－心理学的アプローチ－ 誠信書房
- 若林明雄 2000 対処スタイルと日常生活および職務上のストレス対処方略の関係－現職教員による日常ストレスと学校ストレスへの対処からの検討－ 教育心理学研究 48, 128-137.