

自己志向完全主義と自尊感情に対する随伴性が主観的幸福感に及ぼす影響

問題・目的 自らの行動に完璧を求めることを、自己志向的完全主義という。桜井・大谷(1997)は自己志向的完全主義を「完全欲求」、「高目標設定」、「失敗過敏」、「行動疑念」の4つの側面で捉え、そのうち「失敗過敏」、「行動疑念」は抑うつ、絶望感と正の関連があることを示した。この2つの側面については、自己志向的完全主義の不適応的な部分とされ、後の研究でも、対人恐怖心性・境界性人格障害(齋藤・今野・沢崎、2009)などの心理的に不健康な概念との関連が指摘されている。しかし、このようにミスに過度に気にしたり、自分の行動を疑ってしまったりする人は、念入りに課題を遂行することから、高いパフォーマンスを発揮することが要されるため、一概に抑制するべきとはいえないだろう。そこで、本研究では、不適応的な自己志向的完全主義者が、「失敗過敏」「行動疑念」の傾向を低めずに健康になる方法について検討することとした。これにあたり、拒否回避欲求、評価過敏性の高さといった、自己志向的完全主義者にみられる、他者からの評価を気にしやすい傾向に着目した。このように他者の評価を気にすることが反映される概念として、随伴性自尊感情がある。随伴性自尊感情が高いと、点数や順位など外部の基準に自分を価値づけてしまうため、完全な評価を求める自己志向的完全主義者は心理的健康を損ないやすいことが考えられる。しかし、随伴性自尊感情を低め、内部の基準で自分の頑張りを認めることができれば、心理的健康を高められると考えられる。したがって、本研究では(1)自己志向的完

全主義者のうち失敗過敏が高い者でも、随伴性自尊感情が高い者より、低い者の方が、主観的幸福感が高い、(2)自己志向的完全主義者のうち行動疑念が高い者でも、随伴性自尊感情が高い者より低い者の方が、主観的幸福感が高い、という仮説を設定することとした。

方法 18歳から25歳の199名(男性45名、女性148名、回答しない6名、平均年齢:19.8歳SD=1.56)に質問紙調査を実施した。質問紙は(1)フェイスシート、(2)新完全主義尺度20項目、(3)自己価値の随伴性尺度15項目、(4)主観的幸福感項目15項目で構成された。

結果・考察 自己志向的完全主義者と随伴性自尊感情の関連を調べるため、新完全主義尺度の「完全欲求」を独立変数とし、随伴性自尊感情を従属変数とした1要因分散分析を行った。その結果、自己志向的完全主義者はそうでない人に比べて外部の基準で物事を判断しやすいことが分かった。また、仮説について検証するため、(1)「完全欲求」、(2)新完全主義尺度の不適応的側面(「失敗過敏」、「行動疑念」)、(3)随伴性自尊感情の3つを独立変数とし、主観的幸福感を従属変数とした3要因分散分析を行った。その結果、失敗過敏については仮説が支持された。以上より、不適応的な自己志向的完全主義者のうち、失敗を過度に気にしやすい者については、外部の基準ではなく内部の基準で自分を評価するように心がけると、心理的健康を損なわずに済むのではないかと考えられた。

被受容感と対人不安傾向が対人回避傾向に及ぼす影響

—シャイな人が人間関係を避けずにいるためには何が必要か—

問題・目的

人は生活の中で多くの他者と関わる事がほとんどだが、そうした対人関係には人によって得手不得手がある。こうした差異にはシャイネスが影響を及ぼしていると考えられている。しかし、対人関係が苦手だとしてもすべての人が対人関係を回避するとは限らない。対人関係を回避せずに人と接することができる要因として、本研究では杉山（2002）の被受容感に着目した。被受容感とは、他者から一定の理解やあたたかさ、承認を持って大切に扱われ、支えられているという認識と情緒のことである。この被受容感を得ることによって、他者への認識が変化すると考えられる。シャイネス傾向にある人が被受容感を得る、つまり、周りの人から大切にされている、支えられているという認識を持つことが出来れば、他者に否定や拒絶をされる可能性を推測することがなくなり、対人回避を行うことなく、人と接することが出来るのではないだろうか。そこで本研究では、対人不安傾向が高い人でも、被受容感が持てれば、検討することを目的とした。

方法

2022年9月～10月に Google form を用いて質問紙調査を行い、回答に不備のない大学生の男女 150 名（男性 61 名、女性 85 名、回答しない 4 名）を分析対象とした。質問紙は、(1)被受容感尺度 8 項目 (2)対人

不安傾向尺度 9 項目 (3)対人回避傾向尺度 8 項目 で構成された。

結果・考察

被受容感と対人不安傾向を独立変数、対人回避傾向を従属変数とした二要因分散分析を行った。問題と目的で想定していた通り、対人不安傾向の有意な主効果は認められなかった。そのため対人不安傾向の高い人のすべてが対人回避を行うとは言えないだろう。また、対人不安傾向と被受容感に交互作用が認められ、対人不安傾向が低い人、高い人は共に、被受容感が得られたことで対人回避傾向が低くなることが明らかになった。栗林・相川（1995）は、シャイネス傾向にある人は、「自分は相手からポジティブに見られていない」と推測しやすいという特徴を明らかにしている。対人不安傾向にある人は、自分が他者からよく見られていないと気にするあまり、対人回避をしてしまうということである。今回、被受容感によって対人回避傾向が減少したのは、対人不安傾向があっても、被受容感が得られたことによって他者からどう見られているかの認識が変化し、「自分は相手からポジティブに見られている」と推測できるようになったためと考えられる。したがって、対人関係に不安があったとしても、被受容感が得られることによって対人回避を減少させることが可能であることが明らかになった。

失敗場面における自己嫌悪感と自己注目が変容志向に及ぼす影響

問題・目的 自己嫌悪感場面において自己と深く向き合う態度，特に否定性を直視することが，その否定性を乗り越えて変わろうとするような否定性変容志向につながる事が明らかになっている。しかし，自己の否定性と向き合うことは誰にとってもつらいものであり，否定性の直視だけが自己嫌悪感を変容志向というポジティブな感情へと導くとは考えにくい。自己注目には2つのタイプがあり，自己の悪い面にばかり注目するような不適応的側面とされる反芻と，良い面も悪い面も含めて客観的に自己に注目するような適応的側面とされる省察に分けられる。そこで，自己注目の仕方によって，自己嫌悪感が否定性変容志向に至るかどうかが決まるのではないかと考えた。本研究では，失敗場面において自己嫌悪感を抱きやすい者と抱きにくい者を比較しながら，その自己注目のタイプの違いに焦点を当てることで否定性変容志向得点の差を調べることを目的とする。

方法 2022年7月から8月にかけて，18歳から24歳の大学生および社会人を対象に Google form を用いて質問紙調査を行った。有効回答者の155名（男性34名，女性119名，回答しない2名，平均年齢20.34歳， $SD=1.46$ 歳）を分析対象とした。質問紙は(1)自己嫌悪感尺度から抜粋した18項目，(2)Rumination-Reflection Questionnaire (RRQ) 日本語版24項目，(3)否定性の変容を志向する程度に関する項目7項目から構成されている。

結果・考察 否定性の変容を志向する程度を従属変数，自己嫌悪感尺度と反芻と省察を独立変数とした3要因分散分析を行った。その結果，先行研究とは異なり，自己嫌悪感の抱きやすさは否定性変容志向に影響を与えていないとわかった。その理由として，本研究では失敗場面に限定したことで，自己嫌悪感の体験頻度が下がり，変容を志向しにくくなったのだと思われる。また，本研究を通して，自己注目の仕方によって否定性変容志向に至るか至らないか分かれるということも明らかとなった。省察を行いやすい人は変容志向に至りやすいが，反芻を行いやすい人は変容志向に至りにくいということが示された。これについては，それぞれの自己注目の特徴が影響していると考えられる。さらに，反芻を行いやすい人でも省察を行うことで変容志向へ至るということも示された。これは，反芻による負の効果が省察によって和らいだためだと考えられる。加えて，自己注目のタイプによって自己嫌悪感の重要性にも違いがあることが明らかとなった。省察を行いやすい人は，自己嫌悪感を抱かなくとも否定性変容志向に至ることができるが，反芻をしやすい人については，自己嫌悪感を抱くことで否定性変容志向に至ることができるということがわかった。反芻をしやすい人の中には，失敗の原因を自己に帰属する人と自己以外に帰属する人が混在すると考えられ，失敗の原因を自分に帰属するという意味で自己嫌悪感が重要になるとと思われる。

親への適応的なあきらめ尺度の作成とその信頼性と妥当性の検討 —過保護な親を上手にあきらめられる人は精神的健康が保たれるのか—

問題と目的 先行研究では、親の過保護な養育態度は、青年期の子の精神的健康を抑制すると明らかにされている。一方、親が過保護であると、必ずしも子の精神的健康が抑制されるわけではなく、過保護な親に対する子の受け止め方も重要だろう。内田（2011）は、親子面接の事例から、子の母親への期待のあきらめにより、治療的变化が起こっていることを示した。また近年は、あきらめのポジティブな側面に着目する研究が広がっている。以上から、本研究では、精神的健康を維持させる親に対する子の受け止め方として、親への適応的なあきらめ（以後あきらめと略す）を想定し、「親の養育態度のネガティブな側面をそのまま受け入れつつも、そこにこだわらない前向きな態度」と定義づけた。研究1では定義に基づき、あきらめの尺度を作成すること、研究2では、過保護な親の養育態度が影響を及ぼすとされてきた、ふれ合い恐怖心性について、あきらめとの関連を明らかとすることを目的とした。

研究1

方法 18歳から24歳200名（男性45名、女性151名、その他4名、 $M=19.69$ 歳、 $SD=1.51$ ）に質問紙調査を行った。尺度作成に当たっては、内容的妥当性を検討したところ、最終的に30項目を採用した。調査内容は、(1)フェイスシート：年齢、性別、(2)あきらめ、(3)TAC-24「放棄・諦め」、(4)家族レジリエンス（FRS）であった。(3)(4)は、基準関連妥当性の検討のために用いた。

結果と考察 探索的因子分析を行い、「理解・受容」：12項目「周囲からの尊重」：4項目「割り切り」：8項目の3因子構造を採用した。 α 係数は、尺度全体 $=.856$ 、「理解・受容」 $=.867$ 、「周囲からの尊重」 $=.899$ 、「割り切り」 $=.764$

となり、信頼性が確認された。また、本尺度とFRSとの間に中程度の正の相関、TAC-24の「放棄・諦め」との間に低程度の負の相関が確認されたことから、本尺度は信頼性と妥当性を共に備えた尺度と言える。

研究2

方法 18歳から24歳200名（男性45名、女性151名、その他4名、 $M=19.69$ 歳、 $SD=1.51$ ）に質問紙調査を行った。調査内容は、

(1)フェイスシート：年齢、性別、(2)あきらめ、(3)PBI「過保護」、(4)ふれ合い恐怖心性であった。

結果と考察 まず、性差を検討したところ、過保護に性差があったことから、男女別で分析を行った。男性において、親に対する過保護な認知とあきらめを要因とする二要因分散分析を行った結果、あきらめ全体、「理解・受容」が高いの方が低い人に比べてふれ合い恐怖心性は低下した。また、過保護高群において、「周囲からの尊重」が高いの方が低い人に比べてふれ合い恐怖心性は低下した。これらのことから、男性においては、親に対するあきらめを持つことはふれ合い恐怖心性を低下させることが示唆された。続いて、女性も男性と同様の分析をしたが、全ての交互作用が有意でなかったため、あきらめの各下位尺度得点によってクラスター分析を行った後、クラスターと過保護を要因とする二要因分散分析を行った結果、以下の3点が明らかとなった。(1)親が過保護か否かに関わらず、あきらめをバランスよく持つことは、ふれあい恐怖心性を低下する。(2)親が過保護である場合、あきらめの中でも「理解・受容」が最も重要な意味を持つ。(3)親が過保護でない場合、あきらめの中でも「割り切り」が最も重要な意味を持つ。

上方比較傾向がある人に孤独感が抑うつ及びレジリエンスに与える影響

—人を羨ましく感じても落ち込まず、前向きであるためには—

問題・目的

人と比べやすい人は、自尊感情が低く、抑うつ傾向が高く、特に神経症傾向が高いことが明らかにされている。なかでも自分より優れた他者との比較である上方比較は、状態自尊心を低下させると言われている。しかし、優れた他者と比べることで、「自分も頑張ろう」と前向きな気持ちになり、向上心が高まる人もいると考えられる。本研究では、その違いを生む要因として、落合（1983）の孤独感に着目した。落合の孤独感とは、人間同士は理解・共感できると感じているかどうかの LSO-U と、人間の個別性に気づいているかどうかの LSO-E の 2 つの側面から成り立ち、両方が高い場合が成熟した孤独感であるとしている。そこで、上方比較傾向がある人であっても、「自分は自分、人は人」と自己と他者を切りわけて考えており、自立した精神を持つ人であれば、抑うつが低だけでなく、一時的に不適応な心理的不適応の状態に陥ってもそれを乗り越え、よく適応する力であるレジリエンスが高いと仮定し、検討を行った。

方法

18 歳から 24 歳の 181 名（男性 58 名、女性 123 名、平均年齢 20.8 歳、SD=1.67）に Google Form にて質問紙調査を行った。質問紙は、(1)社会的比較志向性尺度 6 項目、(2)孤独感 (LSO) 尺度 16 項目、(3)多面的感情状態尺度「抑鬱・不安」10 項目、(4)精神的回復力尺度 21 項目で作成されていた。

結果・考察

社会的比較志向性、孤独感の LSO-U（理解・共感）、LSO-E（個別性の気付き）を独立変数とし、抑鬱・不安、レジリエンスを従属変数とした 3 要因分散分析を行った。その結果、先行研究通り上方比較傾向のある人は抑うつが高いことがわかった。しかし、交互作用は見られず、上方比較傾向のある人で、成熟した孤独感をもっていたとしても、抑うつ及びレジリエンスには影響を与えないことが明らかになった。本来は、上方比較をしやすい人のなかでも、成熟した孤独感を持つ人であれば、落ち込んだとしても、他者の優れた部分と自分の足りない部分を客観的に受け止め、マイナスな感情をはねのけて前向きな行動につなげることができるかと予想していた。しかし、成熟した孤独感をもっていたとしても、やはり自分よりも優れた他者と比較をした場合、「羨ましい」と感じたり、「自分なんてだめだ」と劣等感を覚えたりなど、マイナスな感情を引きずってしまう人も多く介在していたため、想定していた結果とならなかったのだと考えられる。また、本研究では社会的比較志向性との関連とは別に、孤独感の LSO-U・LSO-E のみの主効果及び交互作用が認められた。その結果から、成熟した孤独感、とくに LSO-U（理解・共感）を育むようなアプローチが精神的健康の維持・促進に有益であると示唆された。

インターネット上での居場所感を持つ者を対象としたインターネットの利用の仕方が 精神的健康に及ぼす影響について

問題・目的

一般的に居場所があるという感覚、即ち居場所感があることで精神的健康を高められるとされている。しかし、先行研究ではネット上でも居場所感は得られるが、現実での居場所感とは異なり精神的健康を低めることが示されている。これについて、従来ではインターネットの利用は現実からの逃避として取り扱われることが多く、逃避的な利用がネット依存傾向を高め、日常生活における実害となって現れるとされてきた。だが現在では逃避としてよりも対面の代替として実現可能なコミュニケーションとなる場合もあるのではないか。そこで、ネット上の居場所感を所有している人の中でも逃避的な利用をしておらず、ネット依存の度合いが低い場合は精神的健康に繋がらないのではないかと考え、検討を行った。

方法

18歳から24歳までの大学生及び社会人164名（男性121名、女性41名、回答しない2名、平均年齢20.5歳、SD=1.37）を対象に質問紙調査を行った。質問紙は①居場所感尺度13項目、②ネット逃避変数1項目、③潜在的ネット依存傾向13項目、④主観的幸福感12項目、⑤抑鬱・不安10項目で構成された。

結果・考察

居場所感を高群と低群に分け高群のみを対象とし、ネット逃避変数、潜在的ネット依存傾向を独立変数、主観的幸福感及び抑鬱・不安を従属変数として2通りの2要因分散分析を行った。その結果、それぞれの従属変数に対してネット逃避変数に有意な主効果が見られたが、潜在的ネット依存傾向には有意な主効果が見られなかった。抑鬱・不安には有意な交互作用も見られ、潜在的ネット依存傾向が高群の場合、ネット逃避変数低群の方が高群よりも有意に低く、加えてネット逃避変数が高群の場合、潜在的ネット依存傾向低群の方が高群よりも有意に低かった。ネット逃避変数が低ければ精神的健康が高まるという点から仮説は一部支持されたと言える。潜在的ネット依存傾向と精神的健康との関連が見られなかった事について、先行研究では負の関連が見られているため、異なる結果となった。この理由として、従来とはネットの使用時間や頻度が大きく変化し、依存とされてきた使い方が一般的になっている可能性が考えられる。そのためネット依存傾向よりも使用動機が重要だと言える。今回扱った逃避以外の使用動機についても検討する事が今後の課題である。

盲目的に周りに合わせてしまう人は本当に健康なのか

一同調行動と否定的自己受容が情動制御に及ぼす影響に関する検討から一

問題・目的

私たちは社会の中で生活しており、様々な人に関わり、人の意見・行動等に合わせる事が求められる時があれば、自ら同調行動をとる時もある。同調行動は先行研究より精神的にポジティブな影響を与えるだけではなく、ネガティブな影響も与えることが明らかにされている。そのような中で、五十嵐他(2014)は同調行動を多くする者において、自身の同調行動を変えたいと思っていなければ精神的に健康とした。しかし、そのような者の中に自己の否定的評価をする特性を受け入れることができず、盲目的に周りに合わせてしまっている者もいるのではないかと考えた。以上のことから、先行研究から精神的に健康と考えられた同調行動傾向が高く変容願望のない者の中でも、否定的自己受容のできていない者は精神的に健康ではない可能性があると考え、精神的健康の指標となる情動制御尺度との関連を明らかにすることを目的とした。

方法

2022年6月下旬~2022年8月下旬に、18~24歳の青年期後期にあたる192名(男性95名、女性95名、回答しない2名、平均年齢20.91歳、SD=1.41)に対して質問紙調査を行った。質問紙では初めに、年齢、性別、携帯電話番号の下4桁の回答を求めた。その後(1)情動制御尺度:11項目、(2)自己評価意識尺度およびメタレベルでの肯定度:9項目、(3)同調行動尺度および

変容願望:18項目で構成された。

結果・考察

同調行動尺度と変容願望と否定的自己受容を独立変数、情動制御尺度を従属変数として3要因分散分析を行った。その結果、全体で否定的自己受容をしていない方が情動制御の得点が高かった。この結果は、上田(1996)の自己受容している方が精神的に健康という結果と異なるものであった。その理由として否定的側面のみを受容の程度を得点であったため「上手なあきらめ」にならず、本研究では「卑屈な諦め」になっていたことが考えられた。またこのことから、自己受容には自己の否定的な評価をする特性を受容することに限らず、自己の肯定的な評価をする特性も受容するといったような自己受容の内部バランスが良好である必要が考えられた。五十嵐他(2014)の研究では人に合わせすぎる自身を変えたいと思っていない者は、精神的に健康とされていたが、本研究においてはそのような者においても否定的自己受容している者の方がしていない者より精神的に不健康であった。その理由としては先述の通りであると考えた。自己受容の内部バランスが良好であれば精神的に健康である可能性が考えられた。今後の課題としては肯定的評価をする特性、否定的評価をする特性の双方に対する受容のバランスも重要であることが考えられたため、自己受容における良好な内部バランスを検討することが必要である。

各動機に基づいて表出された自虐的ユーモアと「距離を置く」ことが精神的健康に及ぼす影響

問題・目的 従来、自分の失敗談や未熟さの笑い話などの自虐的なユーモアは、表出者の心の健康にとって有害なものと考えられてきた。しかし、ここ数年の研究では、どのような動機に基づいて自虐的なユーモアを使用したかによって、精神面に与える影響が異なることが明らかにされるなど、必ずしも自虐的なユーモアが悪いわけではないことが示されつつある。むしろ、臨床的な視点からみると、自虐的なユーモアは自分の抱える問題と一旦離れ、客観視することで自己を対象とした笑いを産出できるといふ、健康的な側面が含まれていると考えられる。そこで、本研究では、先行研究で明らかにされた動機の内容を考慮に入れて、それらの動機に基づく自虐的なユーモアを使用しても、自分自身の問題と距離を置く態度が備わっていれば精神的に健康でいられるのではないかという仮説をたて、検討を行った。

方法 18歳～24歳の146名（男性56名、女性87名、その他3名、平均年齢20.84歳、 $SD=1.61$ ）に対して質問紙調査を行った。質問紙はGoogleフォームで作成され、①フェイスシート、②各動機の自虐的ユーモアを普段どの程度使用するか尋ねる尺度、③日本語版PANAS、④精神的回復力尺度、⑤体験過程尊重尺度（The Focusing Manner Scale）改訂版FMS-18の「距離」項目で構成された。

結果・考察 精神的健康の指標として日本語版PANASと精神的回復力尺度を従属変数、各動機の自虐的ユーモアとFMS-18の「距離」を独立変数として2要因分散分析を行った。その結果、どの表出動機に基づく自虐的ユーモアにおいても仮説を支持する結果は認められなかった。まず、相手と仲良くなるためなどの関係構築動機と相手を励ますためなどの他者支援動機に基づく自虐的ユーモアは、それらの自虐的

ユーモアをあまり使わない人のうち、問題と距離を置く態度が備わっていれば精神的回復力が高くなるという予想と反する結果が示された。そもそも自分を卑下するような自虐的なユーモアを使わない人は、自尊心や自己効力感などが高いと考えられた。先行研究によると、自尊心や自己効力感は精神的回復力との関連が認められている。さらに、精神的健康を促進するとされている問題と距離を置く態度と相まって、自虐的ユーモアを使用しない群に集中して精神的回復力の得点が高く出たのだと考えられた。自分をアピールするための印象操作動機に基づく自虐的ユーモアに関しては、よく使用する人のうち、問題と距離を置く態度が備わっていた場合に、ネガティブ気分の得点が高くなった。自分をアピールしたり注目を集めるために自虐的なユーモアを使用した場合、周りの反応を窺ったりするなど、少なからず不安やネガティブな気分が表れることが想像できる。日常的にそのような経験をしている人で、さらに自身の問題とも距離を置く態度が備わっている人というのは、自分の内面に注意が向きやすい傾向があるのではないかと考えられた。その結果、ネガティブな気分も感知しやすく得点が高くなった可能性が示唆された。また、自分を励ますための自己支援動機に基づく自虐的ユーモアに関しては交互作用が認められず、ネガティブ気分とポジティブ気分の双方に主効果が認められた。このことから、自己支援動機に基づく自虐的ユーモアを使用する人は、問題と距離が置けているかどうかに関わらず、自分の気分にも敏感に気づく特徴があるということが考えられた。どんな気分であっても、気分はその時々を生起するもので、その生起の如何が精神的健康の良し悪しを示すものではないと考えられた。

依存欲求の高い人における自立欲求とメタレベル肯定度が統合された依存に及ぼす影響

問題・目的

青年期以降の依存は、未熟であり退行的な心象として問題視されてきた。一方で、依存を自立の対極概念として捉えない、肯定的な研究も行われている。関(1982)は、成熟した人格に備わっている在り方を「統合された依存」、絶えず他者を必要とする在り方を「依存欲求」とした。不健康な依存である「依存欲求」の高い人が、健康的な依存である「統合された依存」に移行するには何が必要なのか。本研究では、「依存欲求」の高い人にとって受け入れやすいよう、自分の持つ「依存欲求」を受容することに着目した。しかし、ただ「依存欲求」を、そのまま良いと受け止めるだけでは、幼児的な依存と変わらず、適応的な依存とはいえない。そこで、「依存欲求」の高い人でも、同時に自立を試みている場合、自分の「依存欲求」を受容することで、「統合された依存」も高くなるのではないかと考えた。これらを踏まえ、依存を受容する指標としてメタレベル肯定度を、自立志向の指標として、心理的自立欲求を扱い、「依存欲求」の高い人における自立欲求とメタレベル肯定度が「統合された依存」に及ぼす影響を検討した。

方法

日本の4年制大学、専門学校、短期大学、および大学院に通う青年期の学生207名(男性63名、女性143名、平均年齢20.5, $SD=1.325$)に対して質問紙調査を実行した。質問紙は、(1)依存欲求10項目・統合された依存尺度13項目(関,1982)、(2)上田(1996)を参考に作成した依存欲求に対するメタレ

ベル肯定度13項目、(3)(高坂・戸田,2006)を参考に作成した心理的自立欲求尺度19項目で構成された。

結果・考察

「依存欲求」の高い人を対象に「統合された依存」を従属変数とする、メタレベルの肯定度の高中低と心理的自立欲求の高中低を独立変数とする 3×3 の2要因分散分析を行った。その結果、メタレベル肯定度の有意な主効果が認められ、「依存欲求」を受容していることが「統合された依存」につながる事が明らかになった。また、「依存欲求」が高く心理的自立欲求も高い人のなかで、メタレベル肯定度の高い人は、低い人より「統合された依存」は高くなる事が示された。かつ、メタレベル肯定度が中程度の場合、心理的自立欲求を高程度に持たなければ、「統合された依存」が高くなる事が明らかになった。これらから、竹澤・小玉(2008)の研究において、依存状況でも自分で決断し、その決断に責任を持つ依存の仕方は、自己成長感や気持ちの安定を高めていた。この研究からも分かるように、依存が適応的に機能するためには、心理的自立欲求が前提として必要であるといえる。しかし、依存する傾向が強い人において、自立したいと思う気持ちが強いほど、自分の「依存欲求」をネガティブなものに感じ、自己否定に陥りやすいことが想定される。本研究では、依存する傾向が強く、心理的自立欲求の高い人でも、自分の「依存欲求」の存在を知り、受け入れることで適応的な依存である、「統合された依存」も高まる事が明らかになった。

就職活動における防衛的悲観主義者の精神的健康に関する研究

問題・目的

目の前に重要なことがあるとき、過去の自身のパフォーマンスはポジティブに捉え、将来の自身のパフォーマンスについてはネガティブに捉える人を防衛的悲観主義者という。防衛的悲観主義者は、不安を感じやすく、最悪な状況を回避するために備える。そのため、高いパフォーマンスを発揮するものの、精神的健康については望ましくないと言われている。就職活動という、誰もが不安を感じやすい状況では、防衛的悲観主義者はより不安を感じやすいということが予想される。その結果、最悪な状況を回避しようと、情報収集をますます行っていき情報過多になってしまうことが推測できる。情報過多になってしまうと、かえって自分が希望する就職先が見つからなかったり、就職や面接が怖くなり自分を見失ったりするため、抑うつが高まってしまうと考えられる。そこで本研究では、収集した情報をニュートラルに受け取り、ネガティブな感覚とも距離をとることができるマインドフルネスによって、就職活動における防衛的悲観主義者の精神的健康を保てるのではないかという考えのもと、検討を行った。

方法

2022年8月から10月にかけて、就職活動の経験がある大学生及び社会人157名（男性37名、女性118名、その他1名、回答しない1名、平均年齢21.74歳、SD=0.73）を対象に、Google formを用いて質問紙調査を実施した。質問紙は、(1) the Japanese version of the Defensive Pessimism Questionnaire (J-DPQ) 11項目、(2) 情報収集行動尺度12項目、(3) the Japanese Version of the Five Facet

Mindfulness Questionnaire(日本語版FFMQ) 39項目、(4) 多面的感情状態尺度の下位尺度である「抑鬱・不安尺度」10項目、(5) The Resilience Quotient 日本語版 (RQ 日本語版) 34項目で構成された。

結果・考察

防衛的悲観主義者の中で、抑うつを従属変数、情報収集行動とマインドフルネスを独立変数とする2要因分散分析を行った。その結果、情報収集行動が少ないほうが抑うつは低くなるということが明らかになった。情報収集を多くしている人は、情報過多になってしまって抑うつが高くなったと考えられる。また、マインドフルネスな状態であるほうが抑うつは低くなるということが明らかになった。マインドフルネスは元々抑うつを低めるものであるため、当然の結果と言える。さらに、防衛的悲観主義者の中で、レジリエンスを従属変数、情報収集行動とマインドフルネスを独立変数とする2要因分散分析を行った。その結果、マインドフルネスな状態であるほうがレジリエンスは高くなるということが明らかになった。先行研究で、マインドフルネスな状態がレジリエンスを促進するということが明らかになっているため、それが本研究でも現れたと考えられる。ただし、情報収集行動を多くする防衛的悲観主義者でも、マインドフルネスな状態であれば精神的に健康になれるということは示唆されなかった。そのため、マインドフルネス以外の要因を検討することが今後の課題である。