

修士論文(要旨)

2023年1月

大学生におけるアサーション行動と対人ストレスとの関連性の検討
—自他に対するスキーマに着目して—

指導 池田 美樹 准教授

国際学術研究科
国際学術専攻
心理学実践研究学位プログラム
臨床心理分野
221J2002
谷本 典彦

Master's Thesis(Abstract)
January 2023

Examination of the relationship between assertive behavior and interpersonal stress
in university students: Focused on the schema for self and others

Norihiko Tanimoto
221J2002
Master of Arts Program in Clinical Psychology
Master's Program in International Studies
International Graduate School of Advanced Studies
J.F.Oberlin University
Thesis Supervisor : Miki Ikeda

目次

第1章 問題と目的	1
1.1 大学生と対人ストレス	1
1.2 社会的スキル	1
1.3 アサーション	1
1.4 現在までのアサーション研究	1
1.5 アサーション・トレーニング	2
1.6 対人ストレスにおける歪んだ認知(スキーマ)	2
1.7 スキーマ尺度	3
1.8 研究の目的と意義	3
第2章 方法	4
2.1 調査対象者	4
2.2 調査時期	4
2.3 抽出方法	4
2.4 手続き	4
2.5 質問紙の構成	4
2.6 分析方法	5
2.7 倫理的配慮	5
第3章 結果	6
3.1 各変数の性差	6
3.2 各変数の相関	7
3.3 アサーション行動の高群と低群による各変数差	8
第4章 結果	9
4.1 各尺度間の性差	9
4.2 アサーション行動の高群と低群による各変数の差異	9
4.3 今後の課題と展望	9
謝辞	
参考文献	
【添付資料】	
資料1 質問紙	i
資料2 研究依頼書教員用	i
資料3 研究協力同意書	i
資料4 研究依頼書学生用	i

第1章 問題と目的

近年ストレスを抱える人が増えつつある。原口他(1991)は大学生を対象とした調査研究で、最近最もストレスを感じた出来事として、対人関係が25%を占めていると報告している。対人ストレスの問題を解決する社会的スキルの一つとして、近年アサーション(Assertion)が注目されている。先行研究によると、対人ストレスを軽減させることを目的として、アサーションを身に付けるアサーション・トレーニングが実施されてきており、そこでは行動としてのアサーティブな対人関係の型を身に付ける事によってストレスの緩和を目指している。しかし、佐藤(2013)の研究によると、アサーティブ行動が獲得されても、本人の主観的なストレス、社会適応感、精神的な健康が改善されていない可能性が示唆されている。つまり、アサーティブ行動の型を身に付けても、根本的な解決には至らず、行動の基になる認知の変容が出来ていなければ、本人の主観的なストレスの問題は解決されないままの可能性が高いと考えられる。

以上のことから、対人場面で顕在的にアサーション行動がとれていたとしても、認知的要因である自他に対するスキーマがネガティブであれば、本人の示すストレス反応は高いと考える。

本研究では、認知的要因として自他に対するスキーマを取り上げ、アサーティブ行動の高低と自他に対する認知的スキーマ(自己・他者×ポジティブ・ネガティブ)の組み合わせが、対人ストレスに与える影響を検討すること目的とする。

仮説

- ・アサーション行動がとれているがストレス反応が高い人は自己ネガティブまたは他者ネガティブなスキーマと関連している。

本研究の結果から、大学生の対人関係において、自他に対するスキーマに注目したアサーション行動と対人ストレスとの関連性について明らかになることで、ストレスの低い適切なアサーション行動の習得に対する基礎的資料となることが期待される。

第2章 方法

2.1 研究対象者

桜美林大学の大学生、大学院生(18歳から24歳)を対象として無記名式の質問紙調査及びGoogle Formsを用いたWeb調査を実施した。使用した尺度は以下の通りである。

2.2 質問紙の構成

(1) アサーション行動

青年用アサーション尺度(玉瀬他, 2001)を用いた。本尺度は、関係形成8項目、説得交渉8項目、全16項目からなっている。各下位尺度得点が高いほどアサーティブであるとされる。

(2) 自他に対するスキーマ

JBCSS(内田他, 2012)を用いる。本尺度は、「自己ポジティブ(PS)」、「自己ネガティブ(NS)」、「他者ポジティブ(PO)」、「他者ネガティブ(NO)」の4因子(各6項目)の全24各項目からなっている。

(3) 対人ストレス

対人ストレス尺度(橋本, 2005)を用いた。本尺度は, 対人葛藤, 対人過失, 対人摩擦の3下位尺度(各6項目), 全18項目からなっている得点が高いほど対人ストレスの経験頻度が高いとされる

(4) 心理的ストレス反応

心理的ストレス反応尺度(SRS-18)(鈴木・山形・木島他, 1997)を用いた。本尺度は, 抑うつ・不安6項目, 不機嫌・怒り6項目, 無気力6項目の, 3下位尺度, 全18項目からなっている。

(5) 人口統計的変数: 性別, 年齢, 学年の記載を求めた。

2.3 分析方法

収集した尺度の回答項目について, 各尺度の得点化の手続きにしたがって, 得点化を行った。欠損値のあった項目については, 全分析対象者の各尺度の平均値を代入した。その上で下位尺度ごとの得点および, 使用した3つの尺度, 「アサーション行動尺度」, 「対人ストレス尺度」, 「ストレス反応」の合計得点を求めた。各変数の性差を検討するために t 検定を行った。その後 SRS-18 と関連のある JBCSS と対人ストレスの下位尺度を調べるため, 各下位尺度間で Pearson の相関係数を算出した。それぞれのアサーション行動高群と低群における, 各変数差を検討するために, 尺度ごとに t 検定を行った。最後にアサーション行動の高群と低群において JBCSS と対人ストレスの下位尺度が SRS-18 に与える影響を検討するため, SRS-18 を従属変数, アサーション行動尺度と対人ストレス独立変数として重回帰分析(強制投入法)を行った。

第3章 結果及び考察

各変数の性差について, 尺度ごとに t 検定を用いて比較した結果「アサーション合計」「説得交渉」において有意差が示され, 女性に比べて男性の得点が高かった。これは, 男性の方が相手と対立を招く可能性がある場合でも自分の権利を守る「不満・要求の表明」を行う傾向が強いことが, 男性の方が女性より対人場面においてアサーション行動, 特に説得交渉が多いといった本研究の結果につながったと考えられる。

アサーション行動の高群と低群において t 検定を行った結果, 「自己ポジティブ」($t = 3.84, p < .001$)「他者ポジティブ」($t = 2.51, p < .05$)において有意差が示され, いずれもアサーション行動低群に比べてアサーション行動高群の得点が高かった。また, 「自己ネガティブ」($t = -2.49, p < .05$)においても有意差が示され, アサーション行動高群に比べてアサーション行動低群の得点が高かった。これは, 自己に対してネガティブな認知を有していることが, 他者と良い関係を形成しようとする行動を抑制していると推測される。一方, アサーション行動の高群と低群共に, 対人ストレスと SRS-18 の下位尺度に有意な差がみられなかったため, 本研究で測定されたアサーション行動の高低とストレス反応との差異が無いことが明らかとなった。

重回帰分析(強制投入法)の結果, SRS-18 の得点は, アサーション行動高群($\beta = .372, p < .01$), アサーション行動低群($\beta = .431, p < .001$)ともに「自己ネガティブ」によって有意に説明された。本研究ではアサーション行動の低群よりも高群の方が, 対人ストレスとストレス反応が低い結果がでて一方, アサーション行動高群では「自己ネガティブ」

のみが SRS-18 を有意に証明し、仮説の一部を支持する結果となった。つまり、アサーティブな行動をとりながらも、自己に否定的なスキーマを持っているものはストレスが高いことが示唆された。このことから、アサーティブ行動の型を身に付けることが必ずしもストレスの軽減につながっておらず、特に自己に対する過剰なネガティブな認知を変容出来ていなければ、本人の主観的なストレスの問題は解決されないままの可能性が高いと考えられる。

現在行われているアサーション・トレーニングの多くは、アサーティブな態度の獲得のために、アサーション権や表現の型の違いについての知識を身に付けるセッションを数十分から数時間のセッションを数回行っている。しかし、これら数時間のセッションによって自己に対する否定的な態度、特にスキーマの変容を促す事は困難であると考えられる。つまり、アサーション行動の獲得だけでなく、自己に対するネガティブなスキーマに対して直接的に認知の変容を促すなどの認知的介入が必要であると考えられる。

本研究の限界点として、本尺度で測定しているアサーション行動は、厳密には本人が自分自身の行動がアサーティブであるかの認知を測定しているものであり、当事者が実際にアサーティブな行動を行っているかを測定するものではない。今後は本人が自分自身の行動に対してアサーティブであるかどうかの認知と、実際の行動としてアサーティブな行動を行っているかどうかの差による自他に対するスキーマの関連性とストレス反応への影響を検討する必要がある。また、本研究ではスキーマを扱っているが、スキーマは元来状況によって表出が大きく変わるものである。友人間、恋人間、家族間等の対人の関係性や、学校、家庭内、アルバイトなどの場面によっても大きく影響を受けるため、状況を限定して調査を行い、関係性や場面の設定によって違いがあるかなどについて検討する必要がある。

参考文献

- 内田 知宏・川村 知慧子・三船 奈緒子・濱家 由美子・松本 和紀・安保 英勇・上
埜 高志 (2012). 日本語版 Brief Core Schema Scale を用いた自己他者スキーマ
の検討 パーソナリティ研究, 20, 3, 143-154.
- 金子 和弘・今井 有里紗・加藤 考央・常本 智史・城 佳子 (2010). アサーション
行動尺度における信頼性・妥当性の検討 生活科学研究, 32, 57-66.
- 黒田 祐二 (2011). 対人関係の抑うつスキーマ, 主観的な対人ストレスの生成, 抑うつに関
係 心理学研究, 82, 3, 257-264.
- 佐藤 舞子・高田知恵子 (2013). アサーティブな態度に琢磨したアサーション・トレーニ
ングの実践 ―適応指導教室に通う中学生を対象として― 秋田大学教育文化学部研究紀
要, 68, 1-7
- 坂田瑞樹・松田英子 (2016) . 大学生の主張行動およびストレスコーピングが友人関係満
足感に及ぼす影響 江戸川大学紀要, 26, 52-58
- 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
- 島本 好平・石井 源信 (2006) . 大学生における日常生活スキル尺度の開発 教育心理
学研究, 54, 211-221
- 鈴木 伸一・嶋田 洋徳・三浦 正江・片柳 弘司・右馬埜 力也・坂野 雄二 (1997). 新しい
心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研
究, 4, 22-29.
- 関口 奈保美・三浦 正江・岡安 孝弘 (2011). 大学生におけるアサーションと対人ス
トレスの関連性: 自己表現の3タイプに着目して ストレス科学研究, 26, 40-47.
- 高橋 均 (2006). アサーションの規定因に関する研究の動向と問題 広島大学大学院教育
学研究科紀要, 55, 35-43.
- 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 奈良教育学大学紀要, 50, 221-231.
- 橋本 剛 (1995). ストレッサーとしての対人葛藤 実験社会心理学研究, 35, 185-193.
- 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.
- 原口 雅浩・尾関 友佳子・津田 彰 (1991). 大学生の心理的ストレス過程―ストレスフ
ル・イベントに対するコーピングの分析― 九州大学カウンセリング学科論
集, 5, 83-95.
- 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―
金子書房
- 平木 典子 (2009). 改訂版アサーション・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
- 三田村 仰・松見 淳子 (2010). 相互作用としての機能的アサーション パーソナリティ
研究, 18, 220-232.
- 柳 美玖・中下富子・池田英二 (2017). 高校生におけるアサーションと認知の歪みとの
関係 埼玉大学紀要 教育学部 66(2), 223-237