

不安・緊張場面における
セルフ・コントロールのあり方と自己評価

学校教育専攻
教育臨床コース
中岡 恵理

指導教官 田中 雄三

1. 問題と目的

現代社会は、物資も情報もあふれ、その豊かさゆえに、複雑化し、多様化した問題を抱えている。このような時代に生きる現代人にとって、自ら外的環境に適応しようとするセルフ・コントロールの習得が不可欠になっているのである。春木（1986a）は、「セラピストの行う治療技法は、クライアントが行うセルフ・コントロール技法をマスターさせる技法と考えるべきであろう」と、セルフ・コントロール研究の重要性を指摘している。

特に、青年期は、児童期や成人期に比べて、社会や文化の影響をより強く、しかも、複雑に受けながら自己を変容していく時期であるといわれる。大学生は、成人期に入る直前の時期にあり、多くのストレスの中で生きている。したがって、大学生にとっては、セルフ・コントロールの習得は重要な問題となってくる。

杉若（1995）は、セルフ・コントロールの実行状況を評価するための尺度（Redressive-Reformative Self Control Scale）を作成した。筆者は、この中でもいざという時その場を乗り切るための「調整型セルフ・コントロール」について、より詳しく実態を明らかにする必要があると考えた。

そこで、本研究では、大学生を対象に、不安・緊張場面と、それに伴う症状を調査し、それを乗り越えるためのセルフ・コントロールとその自己評価について検討することを目的とする。

2. 対象と方法

- (1) 対象：地方都市にある国立X大学と、私立Y大学の1~4年生560名（男子346名、女子184名）。
- (2) 方法：質問紙調査。質問紙は以下の3つを用いた。①不安・緊張場面に関する質問紙、②身体反応に関する質問紙、③セルフ・コントロールとその自己評価に関する質問紙で、それぞれ、大学院生への自由記述による予備調査を参考に、筆者が作成した。
- (3) 実施時期：2003年5月下旬~6月中旬。

3. 結果

- (1) 様々な場面において感じる不安・緊張は、男子に比べ、女子の方が高かった ($p<.001$)。また、下位尺度についても、「直前場面」以外の全ての下位尺度において、女子の方が男子より有意に不安・緊張が高かった ($p<.001$)。
- (2) 不安・緊張により生じる身体症状は、男子に比べ女子の方が有意に高かった ($p<.001$)。また、それぞれの下位尺度全てについても、女子の方が男子より有意に高かった ($p<.001$)。
- (3) 各セルフ・コントロールについて男子に比べ女子の方がセルフ・コントロールを多く行っていた。また、女子と男子では、ほとんど同じような種類のセルフ・コントロール

ルを行っていた。自己評価では、「効果有り」と回答した割合の高いセルフ・コントロールと、多く実施しているセルフ・コントロールはほとんど一致していた。

- (4) 各セルフ・コントロールについて、実施群と非実施群の間で、不安・緊張の高さ、不安・緊張による身体症状の多さを比較した。その結果、「おまじないをする」($p<.001$)、「身体を叩いたり、つねったりする」($p<.001$)など、ほとんどのセルフ・コントロール実施群の方が非実施群よりも不安・緊張場面尺度得点、不安・緊張症状尺度得点が有意に高かった。

4. 考察

本研究では、男子より女子の方が不安・緊張を強く感じるということが明らかになった。久田・丹羽(1987)の研究でもこのような性差がみられた。女子の方が男子より感受性が強く、不安・緊張を感じやすいのではないかと考えられる。また、男子より女子の方が、不安・緊張による症状を呈しやすいという結果が得られた。これは、女子の方が男子より不安・緊張を強く感じており、よって、それによる症状も多く現れていると考えられる。セルフ・コントロールの実施においても、女子の方が男子よりも多く実施しているということが明らかになった。より多くの症状を呈する女子の方が、生じている不安・緊張をなんとかして抑えようと、より多くの努力をしているということが考えられる。

また、不安・緊張を強く感じる人ほど、それによる身体症状を多く現し、また、それをなんとか抑制しようと、実施するコントロールも多いということが実証された。

コントロール法は様々あるが、「効果有り」

と回答している割合が高いものは、様々な場面、様々な症状に対して用いられている。

しかし、「おまじないをする」や「胸を押さえる」などについては、「効果なし」と回答している割合が高いにも関わらず、実施している人がいる。これらについては、実施者の強迫的な心性がうかがわれる。

また、「トイレに行く」というセルフ・コントロールを実施している人の中には、「消化器系症状」以外の症状を多く呈している人もみられた。こういったことから、セルフ・コントロールは、身体症状に直接働きかけるためだけではなく、不安・緊張という情動を抑制するために実施されているということが推測される。

5. 結語

本研究においては、不安・緊張場面と症状との関連、セルフ・コントロールの実施状況と自己評価の関連などについて調査したが、従来の研究結果の追認に終わった。また、最も効果的なセルフ・コントロール法について、明らかにするには至らなかった。この研究の問題点として、質問紙構成がまず挙げられるであろう。今後は、不安・緊張場面・症状を的確に評価し、それに対するセルフ・コントロールの有効性を厳密に測定する質問紙の作成が必要であろう。それにより、一般的に有効なセルフ・コントロール法が開発されることが望まれる。

しかしながら、セルフ・コントロールの有効性には、個人差がある。こういった個人差を厳密に測定するには、調査研究では限界がある。個人特性に応じて、各個人に有効なセルフ・コントロールを検証する事例研究も、同時に行なわれていくべきである。