

大学生のアレキシサイミア特性と再評価による感情制御方略との関連

14001PCM 市川 一也

I. 問題・目的

大学生においては、人間関係の幅が広がり、他者とのかかわる機会が増え、いろいろな出会いの中で、一喜一憂し、時には怒ったり不安になったりといった様々な感情を感じ過ごすことになる。そうした様々な感情は、私たちの日常生活を豊かにし生き生きとしてくれるものである。しかし、常に感情を出すことができるわけではない。木村(2006)は、感情表出の程度は、個人内だけの問題ではなく、社会規範に関わっているため、人は、自らの社会規範に合うよう調整しようとする指摘している。つまり、社会的場面では自分の感情は押し隠すものであると考えがちである。特に日本では、幼少時代から学校で育つことになり知らず知らずにクラスメートと協調するような社会性が身につけていると考えられている。このように多くの人々が人間関係を優先し自分の感情を抑制してしまう傾向が見られ、精神的健康を阻害してしまっていると考えられる。岡田(2007)は、大学生の友人関係の取り方の一つに、お互いを傷つけあわないように、表面的に繕うような傾向があるといっている。このような関係の取り方の中にも、お互いのためと自分の感情をあまり出さずに隠してしまう傾向が表れている。このように、感情というのは個人内での取り扱いで適応にも不適応にもなりうるが、感情を感じにくかったり、隠しがちな個人にとって、適応につながるにはどのようにしていけばいいのだろうかということを検討することを目的とした。

本研究では、個人の感情の程度差としてアレキシサイミアを扱い TAT と質問紙により測定した。アレキシサイミア(Alexithymia)とは、Sifneos(1973)が心身症患者の面接を通して見出した共通する特徴として概念化したものである。アレキシサイミアは、自分の内的な感情が

どうであるのか気づかず、また、それを言語で表現できにくい状態のことをいう。

本研究では TAT といった無意識的側面を見ることのできる投射法を用いて感情特性として個人のアレキシサイミア特性を取り上げ、感情制御との関連、また、精神的健康に及ぼす影響を質問紙と投射法を用いて探索的に検討していくことを目的とする

II. 方法

調査対象

2015年10月にA県の大学生126名(男性33名、女性92名、不明1名)を対象に実施した。

質問紙の構成

フェイスシート、「TAS-20」、「ERQ-J(日本版 Emotion Regulation Questionnaire)(吉津、関口、雨宮, 2013)」、「自尊感情尺度(桜井 2000)」、「QOL 評価尺度の中の“心の安定と健康感”」を使用した。

調査面接対象

感情認識表出困難高群11名、低群10名の合計21名(男性8名、女性13名)。

TAT 図版(Murray 版)

図版の選定は、鈴木(1997)を参考に、物語の作りやすさ、感情語の表れやすさを考慮し、1, 3BM, 5, 8BM, 11, 14, 12BG の7枚を使用した。

III. 結果と考察

各下位尺度間の関連を検討するために相関係数を算出した(Table1)。アレキシサイミア特性の下位尺度と各下位尺度間の関連を見ていくと、感情認識困難は、抑制($r=.28, p<.01$)で正の、自尊感情($r=-.39, p<.01$)と有意な負の相関関係があった。感情表出困難はそれぞれ、抑制($r=.27, p<.01$)で正の、自尊感情($r=-.39, p<.01$)と有意な負の相関関係が見られた。その他では、再評

価と自尊感情 ($r=.30, p<.01$) との間で正の、抑制と自尊感情 ($r=-.33, p<.01$) で負の相関関係が見られた。一般の大学生におけるアレキシサイミア特性の程度はその感情を抑制してしまうことと強い関係があったということだろう。

次に感情認識・表出困難さと再評価を高群低群に分類した群を独立変数、自尊感情を従属変数として一要因分散分析を行った。その結果、自尊感情 ($F_{(3,117)}=8.03, p<0.01$) で有意な差が見られた。さらに、多重比較を行った結果、感情認識・表出困難高群—再評価低群と他の群との間に有意な差が見られ、もっとも自尊感情の低い群となった。

さらに、感情認識・表出困難さの違いによる自尊感情への再評価と抑制の影響を検討するため、感情認識・表出困難高群低群それぞれで、自尊感情を従属変数、再評価、抑制を独立変数とした重回帰分析を行った結果が Table2 である。高群では、再評価の主効果が有意であり、再評価が高いほど自尊感情が高いことが示された ($\beta=.366, t_{(61)}=3.17, p<.01$)。低群では、抑制の主効果が有意であり、抑制が低いほど自尊感情が高いことが示された ($\beta=-.441, t_{(51)}=-3.18, p<.01$)。高群では再評価、低群では抑制の影響を受ける結果となった。感情を認識することや表出することの困難さの程度の違いで、自尊感情を高めるためのアプローチの違いを示唆している。つまり、感情の認識をすることが難しく、表現することができないものに対しては、その感情を無理に出させるというよりも、まず認知的な部分で理解を促していくことで自尊感情が高まる可能性があり、また、感情を認識し表出することができるものに対しては、抑えられてしまっている感情を表に出すよう促すことで自尊感情が高まる可能性が示唆された。

さらに、TAT で語られた物語から感情語の数を計上し、感情認識・表出困難と相関係数を算出したが相関関係は得られなかった ($r=-.41, n.s.$)。続いて、感情語数の多いものと少ないものとの TAT で語られた物語の内容比較をしたところ、感情語数が少ない人の特徴として、語られた物語の短さ、物語のつながりのなさ、感情の差異を上手く感じ取れていないこと、客観的に物語を描写すること、といった特徴があることがわかった。

Table1 各下位尺度間の相関係数

	TAS-20			ERQ-J		
	ALEX得点	認識困難	表出困難	認表困難	再評価	抑制
認識困難	.94**	—				
表出困難	.79**	.63**	—			
認表困難	.97**	.97**	.81**	—		
再評価	-.17	-.09	-.07	-.08	—	
抑制	.33**	.28**	.27**	.32**	.00	—
自尊感情	-.45**	-.39**	-.39**	-.41**	.30**	-.33**

注) 認表困難=感情認識・表出困難 **p < .01, *p < .05

Table2 感情認識・表出困難高群低群の自尊感情への再評価・抑制の標準偏回帰係数と R²

	自尊感情	
	高群	低群
再評価	.366**	.182
抑制	-.214	-.441**
R ²	.175**	.143**

**p<.01

IV. まとめと今後の課題

最後に本研究のまとめと今後の課題を挙げる。今回の結果では、自尊感情には再評価と抑制の影響が見られた。また、感情を認識することや表現することが難しいものが、自尊感情に再評価の影響を受けていた。一方で、難しくないのであれば再評価の影響がみられず、抑制の影響が見られた。これらは、感情の認識の困難なものに対して再評価することで自尊感情を高められることを示唆している。また、TAT による感情語との再評価との関連では、感情語が多く再評価ができるものとそうでないものとの自尊感情に有意な差が見られ、感情語を多く語れるものが再評価の使用をできることが示唆された。

しかし、これらの結果は実際の効果を検討したものではなく、縦断的な視点で、再評価を促し、精神的健康に変化は出るのかということを検討することが必要だろう。また、今回の研究では、精神的健康というものを自尊感情から測定したため、自己意識といった特定の領域での精神的健康になってしまった。さまざまな精神的健康と再評価、抑制との関連を詳細に見出していくために、測定する指標を多岐に用いて今後検討していく必要があるだろう。