

大学生の優柔不断と自己受容感との関連について

21008FRM 伊藤 涼

キーワード：優柔不断・自己肯定意識・意思決定

I. 問題と目的

意思決定については、これまで様々な研究がなされており、花井・清水(2011)は、工業高校生の1年次に自尊感情が高かった者のほうが低かった者と比べて、3年次に意思決定の主体度が高まること、花井(2006)は予期せぬ障害や試験への不安が高いほど目標選択に影響を与える一方で、進路決定のための情報収集に消極的になること、都築(2008)は追求-後悔尺度と自己肯定意識との関連を検討し、選択や可能性などに対し最良な選択することや可能性を追求し続ける「追求」と自己肯定意識尺度は正の相関があることを明らかにした。また、決断がしにくいことを日常的に「優柔不断」と呼び、「ぐずぐずして物事の決断のにぶい・こと(さま)。優遊不断。『一な性格』(松村, 2006)と性格を表す言葉として用いられている。優柔不断の特徴について、斎藤・緑川(2015)は、「熟慮」、「不安」、「決められなさ」、「他者に対する行動」の4つが挙げ、決定に対する「不安」や「熟慮」が「なかなか決められない状態」を引き起こし、決定場面での人に選択肢を委ねたり、人の意見を尊重したりといった「他者に対する行動」が起ることが考えられ、主観的幸福度や運とは負の相関であることが明らかになっている(三浦・斎藤, 2019)。また、強迫性格における優柔不断因子では、優柔不断のみが精神的な不健康と有意な正の相関がみられ、発達障害傾向では、情緒不安定や行為問題、多動・不注意、仲間関係と正の相関がみられたことから、ものごとを決定することへの困難や悩みが精神的な不健康につながりやすく、発達障害傾向の多様な側面に関係していることが明らかとなり、「優柔不断」を性格特性としてではなく、精神的な不健康や発達障害傾向につながる問題として対応や支援を検討する必要がある(大久保, 大宅, 2017)と述べ

ている。しかし、現在の心理相談活動では、学生相談室やクリニック等に併設されている心理臨床相談室など、問題を解決したいと望む人に対する支援を行うことが多く、大久保・大竹(2017)の言う「優柔不断」を支援・対応するためには、優柔不断傾向の高い者がその考え方や行動に問題意識を持っていることが前提条件として考えられている。そのため、本研究では、優柔不断傾向と自己受容感との関連性を検討し、優柔不断傾向の者が抱える問題を明らかにすることを目的として、次の2つの仮説を検討することを目的とする。仮説1「優柔不断傾向が高い者は低い者よりも自己肯定意識尺度得点の対自己領域が有意に低い」。仮説2「優柔不断傾向の高い者は低い者よりも、自己肯定意識尺度得点の対他者領域が有意に高い」。

II. 方法

- 1.調査対象者：私立A大学通う大学生、大学院生73名(男性18名、女性54名、不明1名)対象に質問紙調査を行い、分析対象とした。調査対象者の平均年齢は21.99歳であった。
- 2.手続き：2022年12月の講義時間内に質問紙を配布し、集団的に実施した。実施時間は約15分であった。
- 3.質問紙の構成：①優柔不断尺度(斎藤・緑川, 2016)、②自己肯定意識尺度(平石, 1990)、③フェイスシート(学年、性別、年齢、自由記述欄)

III. 結果

各尺度について因子分析を行った結果、優柔不断尺度では2因子(他者参照、先延ばし)が、自己肯定意識尺度では対自己領域3因子(自己受容、充実感、自己実現的態度)、対他者領域3因子(自己閉鎖性・人間不信、自己表明・対人的積極性、被評価意識・対人緊張)が抽出された。各尺度の下位因子間の相関を算出したところ、優柔

不断の「他者参照」は、「被評価意識・対人緊張」($r = .525, p < .01$)との間に中程度の正の相関が、「自己受容」($r = -.258, p < .05$)との間にそれぞれ弱い負の相関が認められた。優柔不断の「先延ばし」は、「被評価意識・対人緊張」($r = .322, p < .05$)との間で弱い正の相関が、「充実感」($r = -.258, p < .01$)との間で弱い負の相関が認められた。

表 1 各下位尺度間の相関

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----------------|--------|---------|---------|---------|---------|----------|----------|----------|
| 1. 他者参照 | | .493 ** | -.146 | -.258 * | -.012 | .129 | -.227 | .525 ** |
| 2. 先延ばし | | | -.258 * | -.111 | -.218 | .174 | -.204 | .322 ** |
| 3. 充実感 | | | | .689 ** | .469 ** | -.678 ** | .484 ** | -.418 ** |
| 4. 自己受容 | | | | | .406 ** | -.744 ** | .545 ** | -.458 ** |
| 5. 自己実現的態度 | | | | | | -.308 ** | .235 * | -.134 |
| 6. 自己閉鎖性・人間不信 | | | | | | | -.462 ** | .545 ** |
| 7. 自己表明・対人的積極性 | | | | | | | | -.488 ** |
| 8. 被評価意識・対人緊張 | | | | | | | | |
| M | 24.712 | 17.781 | 27.740 | 26.137 | 11.055 | 12.603 | 15.548 | 19.644 |
| SD | 5.285 | 4.460 | 7.951 | 5.253 | 4.183 | 3.922 | 4.160 | 5.004 |

** $p < .01$, * $p < .05$

IV. 考察

仮説 1 では、優柔不断傾向低群のほうが高群よりも自己実現的態度の得点が有意に高い、仮説 2 では、優柔不断傾向高群のほうが低群よりも被評価意識の得点が有意にともに部分的に支持された。優柔不断傾向の者は、理想自己やさまざまな可能性に向かって行動しにくいこと、他者の評価や反応を気にしやすいことが「優柔不断」の問題として考えられる。斎藤・緑川 (2016) の挙げる優柔不断傾向にある人の特徴に照らし合わせると、自分自身の目標が正しいのか、その選択が他者からどのように他者に評価されるのか不安になり、他者に意見を求め、その他者の意見を尊重したり、選択そのものを先延ばしにしたりという行動に繋がっていることが考えられる。田中・高木 (2011) は、自己評価の低さによって自己受容が低下し、その自己受容の低さが自尊心を低下させることから、相手の負担を気にする、申し訳ないと感じるなどの他者への心理的負担感を高めること、加藤・田上 (2012) はある行為について考えをもつことは、その行為を行うことと同じであるという思い込みとする「思考と行為の混同」と強迫傾向の不決断との間に正の相関があるこ

と、その中でも自分あるいは誰かの危険性を見積もることが不決断を行う傾向にあることを明らかとし、本研究においても、「他者参照」と「自己受容」との間で負の相関が認められ、「他者参照」と「被評価意識・対人緊張」との間で正の相関が認められている。そのため、優柔不断傾向の高い者は、自分の意思決定に対し、他者に助言などを求めたことで、自分で目標設定やそのための行動ができなかったことに対し自己評価を低くなること、他者に助言などを求め、助言求めた相手に自分がどのような評価されているのか不安になることが考えられる。自分で目標設定やそのための行動ができなかったことに対し自己評価を低くなること、他者に助言などを求め、助言求めた相手に自分がどのような評価されているのか不安になることが考えられる。これらのことから、優柔不断傾向の高い者と心理面接を行う際に、セラピストとの関係性が深まるほど、目標を達成できなかった自分自身に悪い評価をし、セラピストからも悪い評価をされているのではないかと推測したり、逆に目標が達成できた部分にのみ報告しセラピストの評価を上げようとしたりすることが臨床場面での問題として推測される。心理面接においてセラピストとクライアントは同盟関係や協働関係といった形で、クライアントの抱える問題の解決に向かって双方で取り組む関係のあり方であり (狐塚・田附, 2022)、クライアントの問題解決力を信じ、クライアントの自律を支えるものである (金井・永田, 2015)。しかし、優柔不断傾向の高い者は、自分がセラピストからどのような評価を受けているのか、自分の行動が正しいのかなど、自分自身について他者に助言を求める一方で、他者に助言を求める自分自身に悪い評価をしやすことが推測される。そのため、セラピストに対し問題解決のための直接的な助言を求めたり、自分が達成した目標をセラピストに肯定してもらったりすることで、自身の問題を解決することに利用することが推測される。