見返し行動のメリット・デメリットについての探索的検討

○関屋裕希¹・小玉正博²

(¹東京大学大学院医学系研究科, ²筑波大学人間総合科学研究科)

キーワード: 見返し, 怒り感情, KJ 法

Exploratory research on the advantages and the disadvantages of proving myself behavior.

Yuki SEKIYA, Masahiro Kodama

(¹Graduate School of Medicine, Tokyo University, ²Graduate School of Comprehensive Human Sciences, Tsukuba University)

Key words: proving myself, anger, KJ-method

【目 的】

怒り感情は、怒り感情を表出する際の行動が攻撃行動と結びつきやすく、対人関係を破壊するリスクを多く含んでいるため、その他の基本感情に比べて、表出の有無がより適応と関わってくる(吉田・高井, 2008)。こういった知見をもとに、怒り感情に焦点をあてた研究では、怒り感情が喚起された後の対処について、主に表出か・抑制かという観点から中心に検討がなされてきた。しかし、それぞれの適応的側面・不適応的側面を指摘する研究が混在し、この観点からの検討には限界がきている。そこで、怒り感情の建設的・適応的な側面に焦点をあてる観点から怒り対処について検討することが必要と考えられている。

その中で、関屋・小玉(2009)では、怒り感情のもつ自尊感情を守る適応的側面に注目し、怒りが生じたとき、自身が解決するための努力行動をとる「見返し対処」と、相手に対して何らかの直接的な返報を考え、実行する「仕返し対処」が比較・検討された。「見返し対処」が怒り場面で低減した自尊感情を回復する効果と怒り感情を低減する効果をもつこと、「仕返し対処」は怒り感情を低減する効果はもつが、自尊感情をさらに低減することが明らかになり、「見返し対処」が適応的な対処である可能性が示された。しかし、人が見返すことについて扱った研究はほとんどなく、その実態は未だ明らかにされていない。本研究では、見返すことのメリットとデメリットについて、探索的に検討することを目的とする。

【方 法】

調査対象者と実施方法：関東 4 年制大学の大学生 82 名（男性 31 名・女性 50 名，平均年齢 20.15±1.27 歳）に対して、自由記述式の調査を実施した。

調査時期：2010 年 9 月下旬から、2010 年 10 月下旬。

調査内容：(1)見返し経験の有無を尋ねる項目、(2)見返しをしたことのメリットを尋ねる項目、(3)見返しをしたことのデメリットを尋ねる項目について、自由記述による回答を求めた。質問項目は、「見返しをしたことのメリット(デメリット)を教えてください。」であった。

分析対象者：調査対象者の中で見返し経験があると答え、(2)に回答した調査対象者 47 名と(3)に回答した調査対象者 45

名を分析対象者とした。

分析方法：分析対象者の見返ししたメリットとデメリットを尋ねる項目について、心理学を専攻する大学生 3 名と大学院生 1 名が KJ 法の手続きを参考に分類を行った。

【結果】

収集された見返しのメリットの分類：見返し行動のメリットを尋ねる質問について、総計 56 個の自由記述が得られた。これらの分類を行った結果、『意識・感情の変化(44.64%)』、『状況の変化(12.50%)』、『自分自身の成長(35.71%)』の 3 つのカテゴリに分類された。『意識・感情の変化』の中には、「意識の高まり」、「一生懸命」、「自信」、「不快感情の解消」の 4 つの下位カテゴリが存在した。『状況の変化』の中には、「達成」、「周囲からの評価」の 2 つの下位カテゴリが存在した。『自分自身の成長』の中には、「能力の向上」、「成長」、「改善」の 3 つの下位カテゴリが存在した。

収集された見返しのデメリットの分類：見返し行動のデメリットを尋ねる質問について、総計 46 個の自由記述が得られた。これらの分類を行った結果、『特になし(21.74%)』、『精神的身体的負担の増加(19.57%)』、『やりすぎ(17.39%)』、『不快な感情(17.39%)』、『目的喪失(8.70%)』、『関係悪化(8.70%)』の 6 つのカテゴリに分類された。『精神的身体的負担の増加』の中には、「精神的負担」、「身体的負担」の 2 つの下位カテゴリが存在した。『やりすぎ』の中には、「周りが見えない」、「キャパシティオーバー」の 2 つの下位カテゴリが存在した。『不快な感情』の中には、「罪悪感」、「先が見えないつらさ」の 2 つの下位カテゴリが存在した。

【考 察】

見返しをしたことによるメリットでは、周囲からの評価が上がるといった状況、自身の意識や感情、能力といった面で変化が見られた。デメリットでは、特になしという回答が多く、見返しの適応的側面が強調された。ただ、見返し内容に集中して努力行動をとり続けることで、周りが見えなくなる、先が見えなくなる、精神面や身体面に負担があることが挙げられ、怒り対処として見返しを検討する上で、その固執性や負担を念頭に置く必要があると考えられる。

(SEKIYA Yuki, KODAMA Masahiro)