



承認欲求と日常の充実感およびストレス対処について：女子大学生を対象として

| | |
|-------|--|
| メタデータ | 言語: Japanese 出版者: 公開日: 2018-10-19 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 毛内, 允子, 山崎, 隆恵, 佐々木, 胤則 メールアドレス: 所属: |
| URL | https://doi.org/10.32150/00006720 |

承認欲求と日常の充実感およびストレス対処について

— 女子大学生を対象として —

毛内 允子・山崎 隆恵・佐々木胤則

北海道教育大学大学院教育保健・環境健康学研究室

Relationship between Desire for Approval, Sense of Fulfillment and Stress Coping in the Daily Life of Female Students

MONAI Mitsuko, YAMAZAKI Takae and SASAKI Tanenori

Department of Health Education, Graduate School of Education,

Hokkaido University of Education, Sapporo

Abstracts

In this study, we executed a two-questionnaire investigation of female college students to clarify the relationship between desire for recognition and fulfillment and ability to cope with stress, and their relationship with health behavior. We used for the approval criteria scale as Special praise seeking and Rejection avoidance need scales, and as State of praise seeking and Rejection avoidance need scales. The results showed a positive correlation between fulfillment and the desire to obtain special praise for daily fulfillment. We also found a positive correlation between the stress checklist score and the special rejection avoidance desire without physical condition, and a negative correlation between psychiatric symptoms and the desire to acquire special praise. The results highlight the possibility that knowing the characteristics of the desire for property approval could lead to an awareness of social-esteem and an improvement of self-esteem, leading to desirable health behavior.

I. はじめに

マズローの欲求5段階説の中で2番目に高次の欲求である「承認欲求」は社会的な関わりの中から形成されるものであり、社会的な自尊感情とも深く関わっているとされる。マズローは著書『人

間性の心理学』の中で「我々の社会では、すべての人々が（中略）他者からの承認などに対する欲求・願望をもっている」と述べており、さらに承認欲求について「我々は自尊心の基盤を、実際の能力、仕事に対する適切さなどではなく、他者の意見をもとに形成してしまう（中略）。最も安定

した、したがって最も健全な自尊心は、外からの名声とか世の聞こえ、保証のない追従などではなく、他者からの正当な尊敬に基づいている」とものと位置付けている¹⁾。この承認欲求は、個人が普遍的にもつ「特性承認欲求」と場面により変化する「状態承認欲求」とに分類される。

また、人は何か1つの行動を起こすとき、相反する感情と葛藤している。例えば、気になる人と話をしている時、「楽しい話をして仲良くなりたい」と思う一方で「変な話をして嫌われたくない」と思うようなことである。これを小島、太田、菅原は前者を「賞賛獲得欲求」、後者を「拒否回避欲求」と定義づけた²⁾。

賞賛・拒否についてマズローは前述の著書の中でそれぞれ「賞賛は何ものをも要求せず、また何ものをも得ないものである。それは無目的で、益のないものである。それは能動的というよりも受動的なもの」、「拒否されていると感じることは、有機体の身体的・心理的の両面でいろいろな反応を引き起こす（中略）たとえば緊張、無理な努力、不幸福感などがそうである」と述べている¹⁾。これは賞賛されること、拒否されることが人の心身の健康状態にも大きな影響を及ぼす可能性を示しており、ストレス状態の増悪や日常生活における行動選択との関連が考えられた。承認欲求の先行研究は対人不安や瘦身願望、告白行動や授業場面でのあがりなどが報告されているが、個人の身体的・精神的ストレスや、日常のストレスにより左右されると考えられる充実度との関連を検討したものはみられない。

そこで本研究ではまず特性承認欲求の普遍性を確認する意図で日々の生活習慣との関連性を調査し、その調査を踏まえ特性承認欲求および状態承認欲求と日常のストレス・充実感との関連性について調査を行うこととした。

さらに本研究では、大きく以下の5点について調査し、承認欲求との関連性について検討を行うこととした。

- ・インターネット使用と特性承認欲求について
- ・日常生活と特性承認欲求について

- ・ストレスと特性承認欲求について
- ・充実感と特性承認欲求、状態承認欲求について
- ・特性承認欲求・状態承認欲求のストレスおよび充実感への関連について

Ⅱ. 調査 1

1. 方法

2015年12月下旬～2016年1月下旬に本学の在学生を対象に無記名自記式の質問紙調査を実施した。（配布134枚、回収率76.1%）。

調査内容は「回答者の属性に関する項目」「インターネットに関する項目」「承認欲求に関する項目」「日常生活に関する項目」の4項目である。このうち承認欲求尺度については小島・太田・菅原によって開発された賞賛獲得欲求・拒否回避欲求尺度を用いた。また、インターネット依存尺度についてはアメリカのKimberly Young博士により開発されたIAT（Internet Addiction Test）を用い、インターネット利用サービスについては平成23年に総務省が実施したインターネット統計を参考に質問紙を構成した。

2. 結果

①インターネット使用関連

インターネットを使用するツールについては100%がスマートフォンと回答しており、使用時間は休日に増加する傾向がみられた。また6割にあたる学生が「インターネットに依存していると思う」と回答したが、IAT得点（インターネット依存得点）では9割以上が該当した。インターネットツールに関してはLINEやTwitterなどのSNSや家族とのメール、動画閲覧、検索サイトについて多くの者が利用していた。

また、IAT得点について、特性賞賛獲得欲求と問題なし群、要治療群の間に関連が認められた。また、インターネット利用ツールについてはSNSであるFacebookと拒否回避欲求、家族とのメールおよびプロフィールサイト利用と賞賛獲得欲求、情報共有である検索サイトと拒否回避欲求に

相関および関連が認められた。

②日常生活関連

睡眠時間については、6-8時間の適正時間とされる睡眠をとっている者が6割であったが、「睡眠が不規則」「睡眠に不満がある」と回答した者もそれぞれ6割となった。

食事についても「食事のバランスが偏っている」「食事摂取が不規則」「食事に不満がある」と回答した割合がいずれも半数以上をしめた。

生活習慣への影響が考えられる運動およびアルバイト習慣に関しては週に1日以上行うとの回答がそれぞれ5割から6割にのぼった。

また、食事の満足度と特性拒否回避欲求の間 ($p < 0.01$)、1週間あたりのアルバイト日数と特性賞賛獲得欲求の間 ($p < 0.05$) に正の相関が認められた。

③生活習慣との関連性

生活習慣は基本的欲求である生理的欲求に直結するものであり、より高次の欲求である承認欲求との関わりが考えられたが、今調査においては食事の満足度のみに関連が認められた ($p < 0.01$)。またその他の項目については、仮説通り現在の生活習慣には左右されない結果となり、特性承認欲求の普遍性を一層際立てる結果となった。

Ⅲ. 調査2

1. 方法

2016年9月下旬～2016年10月下旬に本学の在学生を対象に無記名自記式の質問紙調査を実施した(配布150枚、回収率85.3%)。

調査内容は「回答者の属性に関する項目」「充実感に関する項目」「承認欲求に関する項目」「ストレスに関する項目」の4項目である。

承認欲求については、調査1で使用したものと同一の尺度の他、鈴木・本田・小島によって開発された状態承認欲求尺度を一部改訂し用いた。また、充実感については1984年大野により開発され

た充実感尺度のうち承認欲求との関連が予想される10項目を、ストレスについても1980年村上・桂が開発したストレスチェックリスト (SCL) の項目を見直し、25項目を選定・構成し質問紙を作成した(資料1参照)。

2. 結果

①特性承認欲求関連

特性賞賛獲得欲求については平均20.3、標準偏差4.7となり、最小値9、最大値31(最小9点、最大36点)と約6割が低得点群となった。また特性拒否回避欲求については平均25.6、標準偏差5.3であり、高得点群が7割以上を占めた。

さらに賞賛獲得欲求、拒否回避欲求の点数を得られうる中間点で分類すると、最も多かったのは賞賛獲得欲求が低く拒否回避欲求が高い群で52人(48%)、最も少なかったのは、賞賛獲得欲求が高く拒否回避欲求が低い群で8人(7%)であった(Table 1)。

Table 1 特性承認欲求分布 (%)

| | | 賞賛獲得欲求 | | 計 |
|--------|-----|-------------|-------------|-----|
| | | 低い群 | 高い群 | |
| 拒否回避欲求 | 低い群 | 20 (19%) | 8 (7%) | 28 |
| | 高い群 | 52 (48%) | 28 (26%) | 80 |
| 計 | | 72 | 36 | 108 |

②状態承認欲求関連

各項目合計得点については、いずれも平均5.0以上であった。また、「告白場面」「友人・作業の二者一択」「気の進まない相手からの誘い」「パフォーマンス場面」「席を譲る場面」ではA得点(状態賞賛獲得欲求)が高く、「話し合い場面」「発言で盛り上げる場面」「失言ではない発言をする場面」「自分の意思を通すか否か」などについてはB得点(状態拒否回避欲求)が高かった(Fig. 1)。

また、状態賞賛獲得欲求については平均27.4、標準偏差5.2となり、中間層の得点となった者が多かった。状態拒否回避欲求については平均28.4、標準偏差5.8となり、得点の低い傾向を示し

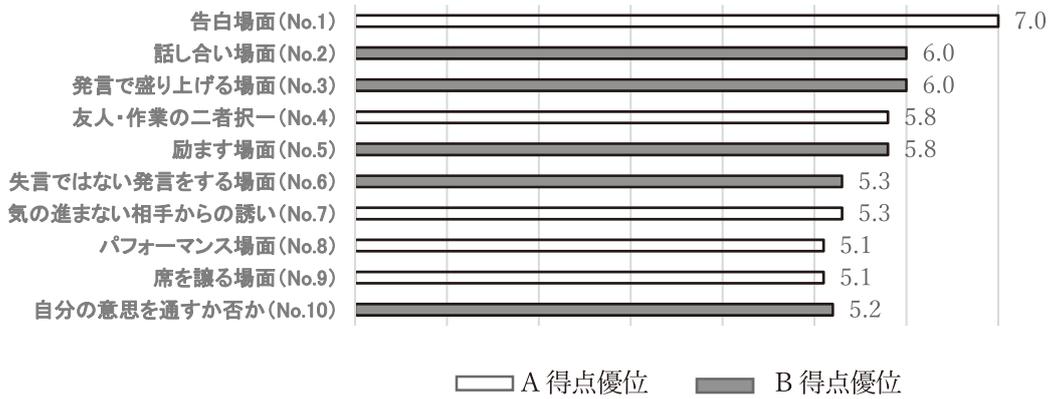


Figure 1 状態承認欲求各項目合計得点

Table 2 状態承認欲求分布 (%)

| | 賞賛獲得欲求 | | 計 | |
|--------|--------|-------------|-------------|----|
| | 低い群 | 高い群 | | |
| 拒否回避欲求 | 低い群 | 16 (15%) | 14 (13%) | 30 |
| | 高い群 | 20 (19%) | 58 (54%) | 78 |
| 計 | 36 | 72 | 108 | |

た (Table 2)。

③ 充実感関連

充実感気分尺度の点数については、「充実感気分」「自立・自信」の双方において、点数の低い者が多数を占めた。また、それぞれの点数を得られうる中間点で分類すると、「充実感気分」「自立・自信」ともに低い群が半数を占めた (Table 3-1)。

Table 3-1 充実感尺度得点分布 (%)

| | 充実感気分 | | 計 | |
|-------|-------|-------------|-------------|----|
| | 低い群 | 高い群 | | |
| 自立・自信 | 低い群 | 63 (58%) | 34 (31%) | 97 |
| | 高い群 | 6 (6%) | 5 (5%) | 11 |
| 計 | 69 | 39 | 108 | |

また、充実感気分および充実感尺度合計得点において、特性賞賛獲得欲求との間に正の相関および関連が認められた ($p < 0.01$) (Table 3-2)。さらに、充実感尺度合計得点と状態承認欲求 A 得点

Table 3-2 充実感尺度と特性承認欲求の相関

| | 充実感気分 | 自立・自信 | 充実感合計 |
|----------|----------|--------|----------|
| 特性賞賛獲得欲求 | ** 0.301 | 0.17 | ** 0.309 |
| 特性拒否回避欲求 | -0.04 | -0.022 | -0.041 |
| 特性承認欲求合計 | 0.161 | 0.091 | 0.165 |

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

の合計点との間でわずかに正の相関と有意差が認められた ($p < 0.05$)。

充実感尺度の自立・自信項目と特性承認欲求、充実感気分に関しては上記以外の項目とは相関および関連が認められなかった。また、充実感気分尺度の全項目と状態承認欲求の各項目間、上記以外の全ての項目において A 得点、B 得点との相関および関連は認められなかった。

④ ストレス主観関連

「現在ストレスがあると感じる」という状態について「ストレス主観」と定義し調査を行い、「時々感じる」と回答した者が体調にかかわらず 7 割を占め、また体調に左右されない結果となった。ここでいう体調は、主に身体的ストレス因子となる可能性が考えられたため、体調不良と回答した群を除いた健康群に対しても別に集計を行っている。

さらに、全対象者のストレス主観と状態承認欲求各項目合計得点の No.2~No.5 の項目に正の相関 ($p < 0.05$) 及び関連が認められた ($p < 0.01$)。また、健康群のストレス主観と状態承認欲求状態各項目合計得点の No.2, No.3 の項目に正の相関および

び関連が認められた ($p<0.01$)。

全対象者および健康群のストレス主観と特性承認欲求、状態承認欲求のAB得点（については相関及び関連は認められなかった。

⑤ストレスの期間および心身症状関連

ここでのストレス期間および心身症状は、既存のストレスチェックリスト (SCL) を、ストレスブックマネジメント等の文献や先行研究を元に期間による症状（初期・慢性期）と心身に出てくる症状（身体・心身・精神）とに分類したものであり、承認欲求が影響を与える時期や部位についてより詳細に検討する目的で分類を行った。ストレスの期間および心身症状については、いずれも健康群の方が低いという結果となった (Fig. 2)。

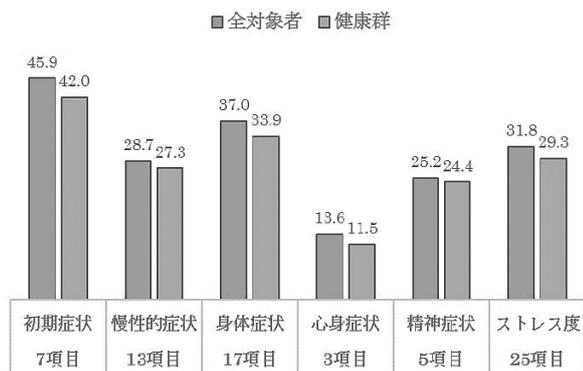


Figure 2 ストレスの期間および心身症状

全対象者および健康群のストレス期間・心身症状と特性拒否回避欲求に正の相関 ($p<0.05$) および関連が認められた。また、健康群の精神症状と特性賞賛獲得欲求に負の相関および関連が認められた ($p<0.01$) (Table 4)。さらに、全対象者

の精神症状と状態承認欲求B得点に正の相関および何らかの関連が認められた ($p<0.05$)。

全対象者および健康群のストレス期間・心身症状と状態承認欲求の各項目得点、健康群のストレス期間・心身症状と状態承認欲求のAB得点については関連が認められなかった。

⑥SCL (ストレス度) 関連

SCL得点については何らかのストレス状態にある者が7割を占める結果となり、相談や治療といった支援が必要とされる中度ストレス状態以上にある者が約4割、日常生活への影響が懸念される強度ストレス群も約1割を占めた。

さらに、全対象者のSCL得点について、特性拒否回避欲求と、正常群、中度ストレス群において関連が認められた ($p<0.05$)。また、全対象者のSCL得点と状態承認欲求の各項目得点の拒否回避欲求No.4~No.7に正の相関および有意差がみられた ($p<0.05$)。

健康群のSCL得点と特性承認欲求および状態承認欲求の各項目得点、全対象者および健康群のSCL得点と状態承認欲求のAB得点には相関及び関連が認められなかった。

IV. 2つの調査からの考察

①インターネット使用と特性承認欲求について

インターネット使用については、使用時間やSNSの利用に比例して特性承認欲求の得点が高くなるという仮説を立てた。これは、特にSNSなどのコミュニケーションツールは個人の娯楽のために利用されていることが多く、家族や友人のみな

Table 4 健康群のストレス期間および心身症状と特性承認欲求の相関

| | 期間による症状 | | 心身に出てくる症状 | | |
|----------|---------|----------|-----------|---------|---------|
| | 初期症状 | 慢性的症状 | 身体症状 | 心身症状 | 精神症状 |
| 特性賞賛獲得欲求 | -0.155 | -0.123 | -0.119 | 0.052 | * -0.22 |
| 特性拒否回避欲求 | * 0.271 | ** 0.291 | * 0.263 | * 0.247 | * 0.27 |
| 特性承認欲求合計 | 0.1 | 0.135 | 0.117 | 0.214 | 0.058 |

* $p<0.05$ ** $p<0.01$

らずインターネット上の友人とのやりとりに用いられる特性があり、1人での時間にも多くの友人らと繋がり求めていること、すなわち、他者との関わりから生じる承認欲求の得点が高くなると推測されたためであった。

結果として、特性承認欲求とインターネットの使用時間や自ら依存していると感じる依存主観との関連は認められず、IAT得点に関しては賞賛獲得欲求と問題なし群、要治療群の間にのみ関連が認められた。インターネットの使用ツールについては実名でのやりとりが行われるFacebookと家族とのメール、および検索サイトにのみ関連が認められた項目があり、仮説と一部異なる結果となった。

インターネットの使用時間と依存主観には関連が認められており、インターネットに依存していると感じている者は使用時間を基準に考えていることが示唆された。また、依存主観とIAT得点には強い関連が認められたことから、インターネット使用時間と依存主観、IAT得点は密接に関連していることが考えられた。しかしながら承認欲求に関してはIAT得点のみ関連が認められた。これは、依存主観が2択であったこと、またIAT得点の質問項目が時間に関わらない内容であったためだと考えられた。

使用ツールについては実名利用のFacebook、家族とのメール、検索サイトに関連が認められたが、これは日々の近い人との関わりから使用につながるツールであったためと考えられた。

②日常生活と特性承認欲求について

日常生活、特に睡眠・運動・食事は基本的欲求である生理的欲求に直結するものであり、より高次の欲求である承認欲求との関わりが考えられた。しかし、今調査では個人が持つ普遍的な欲求としての性質をもつ特性承認欲求を用いたため、現在の生活習慣には左右されないと考えられた。

結果として、食事の満足度と拒否回避欲求にのみ関連が認められた。磯部、重松の「大学生の食生活の実態について(2007)」では、調査前日に

朝食・夕食を共に自炊した者が22.9%であった一方で、どちらも自炊していないと回答した者は53.8%であったと報告されている³⁾。これは欠食または外食の増加を示しており、特に外食の場合には友人や知人と共に食事をとっていることが考えられる。今調査において拒否回避欲求との関連が認められたのは、共に食事を介する友人らとの関係性によるものと考えられ、食事そのものの満足感よりも人間関係によるものの可能性が高いと推察された。

その他の項目については、仮説の通り現在の生活習慣には左右されない結果となり、特性承認欲求の普遍性を一層際立てる結果となった。

③ストレスと特性承認欲求について

特性承認欲求については、ストレス得点が高いほど賞賛獲得欲求が低く、特性拒否回避欲求が高い、状態承認欲求については関連がみられないという仮説を立てた。これは、状態承認欲求はその場限りの欲求のため長時間作用するものではなく、特性や性格に深く関わる特性承認欲求が、ストレスの感受性を左右していると考えたためである。

結果として、ストレスチェックに用いられるSCL得点と特性拒否回避欲求との間に関連がみられたが、ストレスの主観では特性承認欲求との間に関連はみられなかった。このことから、ストレスの主観とSCL得点は必ずしも一致するものではなく、主観的なストレス感度は自身の特性承認欲求に左右されないものだと考えられた。SCL得点については仮説通りの結果となり、マイナス思考であることがストレス感度を高め、助長させている可能性が捉えられた。

④充実感と特性承認欲求、状態承認欲求について

充実感得点が高いほど賞賛獲得欲求が高く、拒否回避欲求が低いという仮説を立てた。これは先のストレス得点と同様の考えと合わせ、はじめにでも述べたように日常のストレスと充実感が関与

していると考えたためである。

結果として、特性承認欲求、状態承認欲求ともにおおむね仮説通りの結果となった。充実感気分尺度と特性承認欲求との相関および関連をみると、特性賞賛獲得欲求と充実感気分および充実感尺度合計得点において正の相関および有意差が認められた。先行研究において大学生生活の充実感と交友満足度には深い関係があること⁴⁾、充実感を規定する要因として期待感・不安が強く影響することが明らかとなっており⁵⁾、充実感気分は「人から認められる」といったプラスの側面が強く作用する可能性が示唆された。

状態承認欲求については、充実感尺度合計得点とA得点の合計点との間でわずかに正の相関と有意差が認められたが、特性承認欲求と比べて弱い結果となった。これらの結果から、実際の場面では「褒められたい」「好かれたい」「認めてほしい」という欲求が十分に満たされていないことが考えられた。

⑤特性承認欲求・状態承認欲求のストレスおよび充実感との関連について

ストレスおよび充実感には状態承認欲求よりも特性承認欲求が強く関連しているという仮説を立てた。これは先にも述べた通り状態承認欲求はその場限りの欲求であり、個人が普遍的に内面にもつ特性承認欲求の方が、日常的に積み重なるストレスや充実感に深く作用すると考えられたためである。

これに関しても仮説通りの結果となり、ストレスや日常の充実感には個人の持つ普遍的な特性承認欲求が強く関与していることが明らかとなった。状態承認欲求に関しては関連のみられたものはごくわずかであり、場面での行動や葛藤が慢性的なストレスおよび充実感に影響することは少ないと考えられた。

V. おわりに

承認欲求と健康行動との関連性について (Fig. 3)

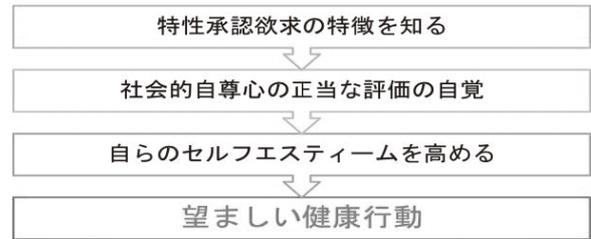


Figure 3 特性承認欲求と健康行動との関連性

マズローは自らの著書で「自尊心の基盤は、能力によるものではなく他者からの意見をもとに形成される。そして、健全な自尊心は他者からの正当な尊敬にもとづいている」と述べているが¹⁾、本研究の調査においても、承認欲求とストレスや充実感、およびインターネット使用など日常生活に関わる事柄に関連が認められた。

これらのことから普段の生活において知る機会の少ない自らの特性承認欲求の特徴を知ることによって社会的自尊心の正当な評価を自覚でき、もう一つの自尊感情であるセルフエスティームを高めることにつながる可能性が示された。

また、セルフエスティームが高まることで望ましい健康行動へとつながることが先行研究において明らかとなっているため、承認欲求と健康行動に関連性を見出すことができた。

なお、今後の課題として、特性承認欲求がどの発達段階で定まるのか、より低年齢での調査、家庭環境との関連、男女間での比較・検討、主観的幸福感等との関連について調査・検討するなどがあげられた。

謝 辞

本研究を行うにあたり、アンケート調査にご協力いただきました本学の学生諸氏に深く感謝いたします。

引用文献・参考文献

引用文献

- 1) A.H.マズロー著、小口忠彦訳、[改定新版] 人間性の心理学－モチベーションとパーソナリティ、産業能率

大学出版部, 1987

- 2) 小島弥生・太田恵子・菅原健介, 賞賛獲得欲求・拒否回避欲求尺度作成の試み, 性格心理研究11(2), 86-98, 2003
- 3) 磯部由香・重松良裕, 大学生の食生活の実態について, 三重大学教育学部研究紀要58, 63-76, 2007
- 4) 奥田亮・川上正浩・坂田浩之・佐久田祐子, 大学1回生から4回生までの横断および縦断データから見た大学生生活充実度の推移, 大阪樟蔭女子大学人間科学紀要9, 1-14, 2010
- 5) 大村香奈子, 大学生生活充実感を規定する要因の検討, 近畿大学総合社会学部紀要4(1), 47-57, 2014

参考文献

- ・鈴木公啓・本田周二・小島弥生, 状態承認欲求は特性承認欲求と行動の調整・媒介要因となりうるか? 2015
- ・斎藤環, 承認をめぐる病, 日本評論社, 2013
- ・太田肇, 承認欲求-「認められたい」をどう活かすか? 東洋経済新報社, 2007
- ・廣中直行, 依存症のすべて「やめられない気持ち」はどこから来る? 講談社, 2013
- ・磯村毅, 二重洗脳-依存症の謎を解く, 東洋経済新報社, 2009
- ・太田肇, 承認とモチベーション, 同文館出版, 2011
- ・総務省通信政策研究所, 平成23年度青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査報告
- ・Jonathan S Abramovitz著・高橋祥友監訳, ストレス軽減ワークブック-認知行動療法理論に基づくストレス緩和自習書, 金剛出版, 2014

(毛内 允子 北海道美唄養護学校養護教諭)

(山崎 隆恵 札幌校准教授)

(佐々木胤則 札幌校教授)