

### 第3部 総括

## 第 10 章 本研究の結果の要約

本研究では、友人関係における目標志向性が抑うつ傾向に与える影響について検討した。そして、友人関係における目標志向性が抑うつ傾向に影響を与えるまでのメカニズムについて、素因ストレスモデル、ディストレス生成モデル（行動過程と認知・感情過程）、ユーストレス生成モデル（行動過程と認知・感情過程）から詳細に検討した。

本章では、これらの検討により明らかになった結果を要約する。

### 第 1 節 友人関係における目標志向性と抑うつ傾向との関係

Dweck & Leggett (1988) の理論においては、友人関係において経験の獲得と自己成長を目指す「経験・成長目標」は抑うつ傾向を抑制し、評価に関心を示す「評価目標」は抑うつ傾向を促進すると仮定されていた。

これに対して、本研究では、近年の学業領域における目標志向性、及び承認欲求に関する研究の知見を踏まえ、Dweck & Leggett (1988) の理論における、「評価目標が抑うつ傾向を促進する」という仮説について問題点を指摘した。すなわち、評価に関心を示す評価目標でも、悪い評価に関心を示す「評価回避目標」は抑うつ傾向を促進するが、良い評価に関心を示す「評価接近目標」は抑うつ傾向を抑制するであろうと仮定した。そして、友人関係におけるこれら 3 つの目標を測定できる尺度を開発し、その尺度を用いて 3 つの目標と抑うつ傾向との関係を検討した。

その結果、Dweck & Leggett (1988) の仮説通り、経験・成長目標は抑うつ傾向と負の関係を示し、評価-回避目標は抑うつ傾向と正の関係を示すことが見出された。そして、Dweck & Leggett の仮説に反し（本研究の仮説通り）、評価-接近目標は抑うつ傾向と負の関係を示すことが明らかになった。

## 第2節 友人関係における目標志向性と抑うつ傾向との関係に介在するメカニズム

本研究では、友人関係における3つの目標と抑うつ傾向との関係が何故このようになるか、すなわち、友人関係における3つの目標と抑うつ傾向との関係に介在するメカニズムについても検討した。

目標志向性と抑うつ傾向との関係に介在するメカニズムとしては、従来、素因ストレスモデルとストレス生成モデルが提唱されていた(Dykman, 1998)。

これに対して本研究では、ストレス生成モデル（本研究では、「ディストレス生成モデル」と命名し直した）を拡張し、新たに「ユーストレス生成モデル」を提唱した。さらに、ストレス（ディストレス及びユーストレス）の生成過程に関して、従来の行動過程に加えて、新たに認知・感情過程を提唱した。以上のモデルから、友人関係における3つの目標と抑うつ傾向との関係に介在するメカニズムを詳細に検討した。

その結果、友人関係における3つの目標と抑うつ傾向との関係に、以下のようなメカニズムが介在していることが示された。

## 第1項 経験・成長目標と抑うつ傾向との負の関係に介在するメカニズム

経験・成長目標と抑うつ傾向との負の関係には、素因ストレスモデルとユーストレス生成モデルの行動過程の、少なくとも2つのメカニズムが介在していることが示された。すなわち、経験・成長目標の高い生徒は、①友人関係においてストレスが生じた時、友人関係を積極的に修復しようとしたり、ストレスを「経験の獲得や自己成長の機会である」とポジティブに認知する対処方略を行うことで、ストレスのネガティブな影響を受けにくくなるために（素因ストレスモデル）、また、②友人関係を構築・維持するための積極的な振る舞いや向社会的な行動をとることにより、ポジティブな出来事を数多く経験できるために（ユーストレス生成モデルの行動過程）、抑うつ傾向に陥らないことが示された。

## 第2項 評価－接近目標と抑うつ傾向との負の関係に介在するメカニズム

評価－接近目標と抑うつ傾向との負の関係には、ユーストレス生成モデルの行動過程及び認知・感情過程が介在していることが示された。すなわち、評価－接近目標の高い生徒は、①友人関係を構築・維持するための行動を積極的に行い、その結果、ポジティブな出来事をたくさん経験できるために（ユーストレス生成モデルの行動過程）、また、②友人関係において友人からの好意的な反応に期待と注意が向きやすくなり、その結果、友人からのポジティブな反応を感じ取りやすくなるために（ユーストレス生成モデルの認知・感情過程）、抑うつ傾向に陥らないことが

示された。

### 第3項 評価一回避目標と抑うつ傾向との正の関係に介在するメカニズム

評価一回避目標と抑うつ傾向との正の関係には、素因ストレスモデルとユーストレス生成モデルの行動過程の、少なくとも2つのメカニズムが介在していることが示された。つまり、評価一回避目標の高い生徒は、①友人関係でストレスが生じた時に、それをネガティブに認知し、友人関係全般から引きこもることによって、ストレスの影響を受けやすくなるために（素因ストレスモデル）、また、②友人関係を構築・維持するための行動を積極的に行うことができず、その結果、ポジティブな出来事をほとんど経験できないために（ユーストレス生成モデルの行動過程）、抑うつ傾向に陥ることが示された。

### 第3節 評価一接近目標と評価一回避目標及び経験・成長目標との相違点、類似点

本研究から、従来1つにまとめられていた評価目標は、評価一回避目標と評価一接近目標とに区別され、評価一回避目標は抑うつ傾向を促進し、評価一接近目標はむしろ抑うつ傾向を抑制するという、全く異なる働きのあることが示された。

それでは、一見類似すると考えられる評価目標でも、評価一接近目標と評価一回避目標とで、一体何が違うのであろうか。

また、一見相違すると考えられる評価－接近目標と経験・成長目標とは、共に抑うつ傾向を抑制する適応的な役割を果たすことが示された。それでは、両者はどこが類似しており、どこが違うのであろうか。

本節では、評価－接近目標と評価－回避目標及び経験・成長目標との相違点、類似点についてまとめることにする。

### 第 1 項 評価－接近目標と評価－回避目標の相違点

評価－接近目標と評価－回避目標の違いを一言でいえば、「それがもたらす認知・感情的機能及び行動的機能の違いである」とまとめることができる。すなわち、評価－接近目標の高い生徒は、友人から「ポジティブな反応」を得られる可能性に期待と関心を向けることにより、積極的に友人関係を構築・維持する行動をとることができ、その結果友人関係でポジティブな出来事を数多く経験できる、ないしは、友人からの反応をポジティブに知覚しやすくなる。しかし、評価－回避目標の高い生徒は、友人から「ネガティブな反応」をされる可能性に関心を向けることにより、積極的に友人関係を構築・維持する行動がとれず、結果として友人関係でポジティブな出来事を経験できない（以上は、研究 8・9・10・11 を参照のこと）。

また、2つの目標は、ストレスへの対処の仕方を異なる方向へ導く。すなわち、評価－接近目標の高い生徒は、友人関係でストレスが生じた時、ストレス源となった相手との関係は放棄するが、別の友人関係を深めたり新たに求めたりする、積極的な方略をとるが、評価－回避目標の高い生徒は、ストレス源となった相手との関係を放棄するのみならず、友人関係全般を放棄することが示された（研究 6 を参照のこと）。

以上のように、評価－接近目標と評価－回避目標とでは、認知・感情的な働き（友人からのポジティブな反応に関心を向けるか、ネガティブな反応に関心を向けるか）と、行動的な働き（他者との関係の積極的な構築・維持や積極的なストレス対処といった接近行動をもたらすか、他者との関係の非構築や消極的なストレス対処といった回避行動をもたらすか）が異なっていると考えられる。そして、このような認知・感情的、行動的な機能の違いが、抑うつ傾向の抑制ないし促進に影響を与えていると考えられる。

## 第2項 評価－接近目標と経験・成長目標の類似点、相違点

評価－接近目標と経験・成長目標は、目指している最終的な結果が異なる（前者は「良い評価の獲得」であり、後者は「経験の獲得と自己の成長」である）にも関わらず、どちらも友人関係で積極的な行動をもたらし、ポジティブな出来事に遭遇する頻度を高める（ユーストレス生成モデルの行動過程）、という点では共通する（研究8・9を参照のこと）。

しかし、本研究の結果から、いくつかの相違点も指摘できる。第1の相違点は、それぞれの目標が抑うつ傾向を抑制するまでのメカニズムの違いである。つまり、経験・成長目標が抑うつ傾向を抑制するまでのメカニズムとしては、「素因ストレスモデル」が当てはまることが示されたが、評価－接近目標に関しては、それが示されなかった（研究5を参照のこと）。一方、評価－接近目標が抑うつ傾向を抑制するまでのメカニズムとしては、「ユーストレス生成モデルの認知・感情過程」が当てはまることが示されたが、経験・成長目標に関しては、それが示されなかった（研究10・11を参照のこと）。

第2の相違点は、それぞれの目標が促進するストレス対処方略の違いである。評価-接近目標は、ストレス対処方略として、ポジティブ関係方略（友人関係を積極的に修復する方略）のみならず、ネガティブ関係-接近方略（ストレス源となった相手との関係を放棄して、別の友人関係を深めたり新たに求める方略）も促進する。他方、経験・成長目標は、ポジティブ関係方略のみを促進し、ネガティブ関係-接近方略は促進しない（研究6を参照のこと）。

以上のような2つの相違点は、評価-接近目標と経験・成長目標とで、適応的な役割を果たす側面が違っていることを示している。

まず、第1の相違点から次のことが考えられる。つまり、ネガティブな出来事が生じた場合には、評価-接近目標は適応的な働きをもたないが、経験・成長目標は適応的な働きをもつことから、ネガティブな出来事が生じた場合には、経験・成長目標が特に適応的な役割を果たすといえる。

他方、評価-接近目標は、友人からのポジティブな反応への期待や敏感さ、及び、その知覚を促進することで、抑うつ傾向を抑制するが、経験・成長目標はそうではないことから、友人関係におけるポジティブな期待や関心を促進するという点においては、評価-接近目標の方が適応的であるといえよう。

後者に関しては、特に友人関係の、①構築の段階と、②維持の段階において、友人からのポジティブな反応に期待や関心を向かわせる評価-接近目標が適応的な役割を果たすと考えられる。何故なら、新しい他者とこれから友人関係を築こうとする時は、「相手が自分をどのように考えているのか」など、自分が相手に関してもっている情報は少ない。また、相手も自分についての情報をほとんどもっていないため、できるだけ相



手に好印象を与えることが重要となる。従って、友人関係の構築の段階においては、相手から好かれる可能性を考えた方が積極的に振る舞えるであろうし、また、好かれることを考えた上での振る舞いは、相手にとってもより望ましいものとなると考えられるためである。また、友人関係においては、自分が好き勝手に振る舞っていればよいというわけではなく、関係を維持するために、相手から受け入れられたり好意的に評価されるように自分の振る舞いを制御することが求められる場合がある。従って、友人関係を維持する段階において、相手からの良い評価に関心を向けることが重要であると考えられる。

次に、第2の相違点に関しては、ネガティブ関係—接近方略を促進する評価—接近目標をもつことが、友人関係において時として適応をもたらす場合があると考えられる。何故なら、対人関係においてストレスが生じた時、ポジティブ関係方略がいつでも成功するとは限らず、状況によっては、ネガティブ関係—接近方略を行うことが必要となる場合があるためである。より具体的には、対人関係においては、自分と相手との相性がどうしても合わない場合がしばしばあり、そのような時には、ストレス源となった相手との関係を修復できる可能性は少ない。場合によっては、友人関係を修復しようとする努力（ポジティブ関係方略）が空回りとなって問題がさらに悪化することさえある。このような場合には、その相手との関係をあきらめて、別の友人関係を深めたり、気の合う友人関係を新たに求めること（すなわち、ネガティブ関係—接近方略）が必要になると考えられる。

ストレスへの対処としては、いくつかの対処方略を状況に応じて柔軟に使い分けることが重要である（加藤，2001）。例えば、あるストレスフルな状況においてある対処方略がうまく機能しなかった場合、その対処

方略を断念して、別の対処方略を新たに使用することが必要となる（加藤，2001）。友人関係においては、ポジティブ関係方略がうまくいかなかった時には、ネガティブ関係－接近方略を使うという柔軟さが必要であろう。経験・成長目標をもつ生徒は、経験の獲得や自己の成長を重視するあまり、相手との相性や、相手が自分を受け入れてくれる存在であるかどうかを考えないために、ポジティブ関係方略のみを行うのではないかと考えられる。従って、ストレス源となった相手との関係の修復がうまくいかない場合のことも踏まえ、経験・成長目標のみならず、相手から良い評価を得られるかどうかに関心を示す評価－接近目標ももっていることが必要であろう。

ただし、研究6でも考察された通り、ネガティブ関係－接近方略は、ポジティブ関係方略と同時に実行された時には、ストレス源となった相手との関係の修復を妨げることが考えられる。従って、対処方略を行う順序には注意する必要がある。すなわち、まず、ポジティブ関係方略を行って、次に、それがうまくいかない時に（それでも相手との関係を修復できない時に）、ネガティブ関係－接近方略を行う、というように、対処方略の使用の順序に注意する必要がある。

以上をまとめると、本研究の結果から、経験・成長目標と評価－接近目標は、全般的に抑うつ傾向を抑制する役割を果たすことが示されたが、状況によって、2つの目標のどちらが特に適応的な役割を果たすかが異なってくると考えられる。従って、友人関係においては、経験・成長目標と評価－接近目標を、状況に応じてうまく使い分けていくことが必要であると考えられる。