

第1章

感情表出の制御およびその関連研究に関する 理論的検討

第1章 感情表出の制御およびその関連研究に関する理論的検討

第1章では、感情表出の制御およびその近接領域の研究を概観することによって感情表出の制御に関する先行研究の成果および限界について検討し、感情とその表出に関する新しい知見を見い出すための研究の必要性を指摘する。

第1節では、現在までの心理学における感情研究の流れを概観することによって「感情表出の制御」の位置付けを試みる。さらに、感情と表出に関する研究を概観することによって、これまで混雑していた概念を整理する。

第2節では、感情表出の制御に関する先行研究の成果と問題点についての検討を行い、これからの感情表出の制御に関する研究の方向性を提示する。さらに、青年を対象とし感情表出の制御の研究を行う意義を示唆する。

第1節 感情と表出に関する心理学的研究の流れ

1. 心理学における感情研究の流れ

齋藤（1986）は、これまでの感情に関する研究を大きく6つに分類し、その概観を試みた。① 生理心理学的アプローチ ② 精神分析的アプローチ ③ 情緒動機論的アプローチ ④ 認知心理学的アプローチ ⑤ 社会心理学的アプローチ ⑥ 非言語的伝達的アプローチがそれである。まず ① 生理心理学的アプローチは、脳生理学など神経組織を中心とした研究で、古くはジェームズ・ランゲ説とそれを批判したキャノン・ハード説などが知られている。次に、② 精神分析的アプローチは、幼児の頃の親との強烈な愛憎体験が、その人の人格を形成したり歪めたりすること、そして幼児期の感情経験が大人になってからの人間関係の基盤になることなどを強調した Freud（1974）の説を中心としている。このアプローチは、人間関係と感情を心理学的に考える際に重要な示唆を与えると評価される。③ 情緒動機論的アプローチは、情緒を特殊な種類の動機であるとし、刺激と身体的反応との関係を明らかにしていこうとする立場で、主に、新行動主義の研究者によってとられており、扱われている情緒は怒り、恐れ、性的興奮などのような原初的な感情が多い。④ 認知心理学的アプローチは、人が日常感じている複雑な情緒の心理学的過程について検討し、情緒生起のプロセスや状況を理論化し、実証的研究を行おうとする立場で、Arnold（1960）は評価に、Plutchik（1980）は生得的情緒に重点をおいて研究を行った。⑤ 社会心理学的アプローチは、愛情などの対人感情の生起についての研究を行い、⑥ 非言語的伝達的アプローチは、今までの情緒それ自体を目的としている研究とは別に、対人間コミ

コミュニケーションの研究における感情研究であり、相手の心理状態を推測する情報として重要な表情などに関する研究を行った。これは、人間の持っている複雑な感情の分類や基本次元について他のアプローチから得られなかった知見を提供している。

感情とパーソナリティについての応用的分野の最近の研究の中で、感情経験と感情表出に関する研究が行われ始めている。その中で、Salovey & Mayer (1990) は、emotional intelligence という概念を提唱した (Fig.1)。emotional intelligence とは、social intelligence の一分野で、「自分と他者の感情を正確に評価し、その感情を制御する能力、そして、生活上の課題を解決する情報として感情を利用する能力」であると定義される。

emotional intelligence は、① conceptualization and scope, ② regulation of emotion, ③ utilizing emotional intelligence の 3 つに大別される。① conceptualization and scope とは、自分と他者の感情の理解の intelligence で、自分と他者の感情を正確かつすばやく把握することができ、より適切に反応し、他者に表現することが可能である。② regulation of emotion は、自分の感情制御と他者に対する感情表出の制御の intelligence である。③ utilizing emotional intelligence は、「flexible planning」:感情を転換させることによって、多様な未来のプランを計画することを促進させる intelligence, 「creative thinking」: 記憶組織を転換させ、認知的材料を統合し、種々のアイディアを出させるのに感情を利用する intelligence (例: ポジティブな感情はアイディアの創出に役立つ), 「mode redirected attention」: 複雑なシステムを中断させ、決められたレベルの処理から、より有効な処理へと注意を向けさせるのに感情を利用する intelligence, 「motivating emotions」: 複雑な知的課題と動機づけ、作業を促進させることに感情と気分を利用する intelligence である。Salovey & Mayer (1990)

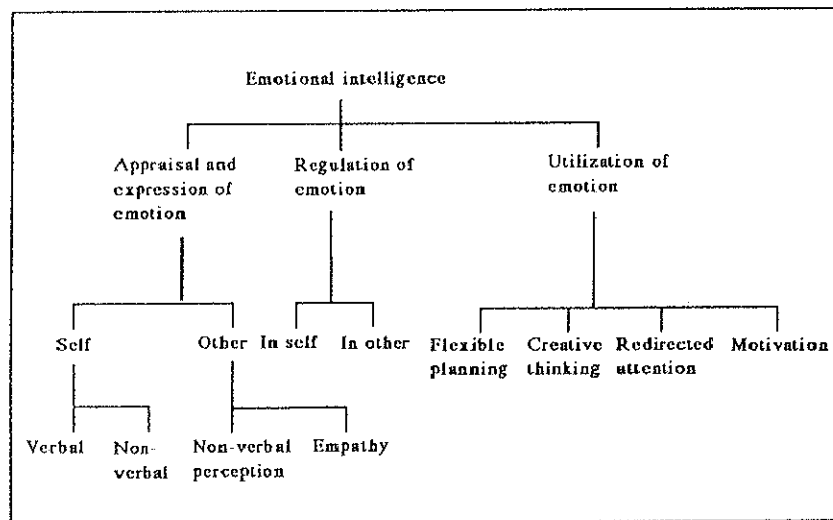


Figure 1 Emotional intelligence (Salovey & Mayer, 1990)

は, emotional intelligence の欠如は精神的な健康と社会的な適応に悪影響を及ぼす可能性について示唆している。

上述したように, 心理学における感情の研究の初期には, 感情それ自体は何か, どのように知覚されるかなど, 感情への生理学的小よび感覚・知覚の分野に関心をもつ研究が行われたが, 徐々に社会生活の中での対人関係とどう関連するのか, また, 課題の解決にはどう利用されるかといったような感情と社会生活および感情と認知活動という観点からの研究が行われ始めている。「感情の表出と制御」についての研究は, 感情, コミュニケーションと対人関係における研究の副産物であり, 応用的な分野であると言えよう。

2. 「感情表出の制御」およびその近接領域の研究の位置づけ

感情と表出における種々の応用的な分野の研究が行われているが, 研究者によって内容的に同じテストを扱っている研究に異なる用語が使われたり, 異なる内容の研究に同じ用語が使われるなど, 用語と内容が一貫していない。例えば, 「感情の表現性 (emotional expressiveness)」「自己開示 (self-disclosure)」「感情の制御 (emotional regulation)」「感情表出の制御 (regulation of emotional expression)」の4つの専門用語は, 一見類似しており, 各々のテーマで, どのような研究が行われており, どのような点で異なるのかを判断しにくい。これらの研究の相互の相違を探索し, その位置づけを試みる必要がある。

(1) 「感情の表現性」に関する研究

感情の表現性とは, expressiveness (表現性) という言葉が表している

ように、どれくらい自分の感情をよく表すかということである。これらの研究で扱っている感情のテーマは、社会的動機（社会的表示規則、他者との関係の維持など社会的適応を目標とした動機）とかかわるといふより、感情の表現性の豊富・貧弱と関連する個人のタイプであり、その点で感情表出の制御と区別される。

Riggio & Friedman (1986) は、感情を表出しない人について、他人に嫌われると報告し、Noller (1984) は、結婚生活についての不満と関連していることを明らかにした。感情の表出性と対人関係および精神的健康との関連については、King & Emmons (1990) が、感情表出における葛藤と健康との関連を調べた研究で、表出性と well-being の間に正の相関が見い出され、感情表出における葛藤と精神的苦痛との間に正の相関がみられたと報告している。また、Berry & Pennebaker (1993) は、非言語的および言語的感情表出と健康についての関連についての研究のレビューで、感情を表情、言語、文章などの形で表出・抑制することと身体的健康との関連について述べている。ここで彼らは、感情を抑制し、表さない人の方がそうでない人より、ストレスを感じやすく、ガン、高血圧および種々の病状を訴える傾向があることを指摘している。

感情の表現性についての研究結果によると、自分の感情を表現できない人は、精神的・身体的健康および対人関係において好ましくないということが示唆された。

(2) 「自己開示」に関する研究

自己開示 (self-disclosure) とは、「自分自身について他者に話すこと」である (Jourard, 1959)。つまり、自己開示とはさまざまな社会的状況において自己についての情報を公開することである。Jourard (1959) は、

よく自己開示をする人が精神的に健康であると主張した。しかし、遠藤 (1989) は、その後、自己開示と精神的健康との間には負の相関関係がある、又は関連性がないというくいちがいのある研究結果から、両者の間に逆U字形の曲線的関係を想定したモデルを支持し、それについての検討を行った。その結果、自己開示と精神的健康の間に逆U字形の曲線的関係があるという仮説は立証されなかった。しかし、自己開示を過去の経験や習慣、あるいは行動として捉える場合、対人的適応や対人的機能からすれば、適度な自己開示、すなわち逆U字形の自己開示量が社会的に望ましいとしている。一方開示意图という態度の面から見た場合は、積極的に自己開示をしようとする意向が高い方が健康な人格であると示唆している。

自己開示は、いくつかの側面で感情表出の制御とは区別される。まず、感情表出の制御についての研究は、感情を誘発させる刺激に対する反応で、その反応はその場で行われ、社会的動機（社会的表示規則、他者との関係の維持など社会的適応を目標とした動機）の影響が強いのに対して、自己開示は何かの刺激に対する反応というよりは自発的な自己公開であり、その行動には時間的な制約がなく、社会的動機の影響が低い。

(3) 「感情の内的状態の制御」に関する研究

感情の制御とは、「感情が発生した状況で、感情の内的状態を変える能力」である。感情を見た目の表出だけを制御するのではなく、どうすれば感情体験そのものを鈍らせたり、変えたりすることが可能であるか、また幼い子どもは、どうすれば感情を変えられるかと理解しているのかに関心をもつ研究が、このテーマのもとで行われている。

Terwogt & Harris (1993) によると、6歳児ですら時間の経過に伴う感情の

変化を理解している。すなわち、子どもはある瞬間に感情がよみがえるかもしれないが、典型的には感情が時間とともに弱まるということを理解している。Harris, Olthof, & Terwogt (1981) は、6歳と10歳の子どもを対象とした研究で、子どもは自分の感情を変えることが可能なことを理解していると主張する。どのように感情を変えたのか、すなわち変える方略を尋ねると、6歳児はその場を立ったり、場所を変えたりすると報告する一方、それより年長児は、別のことを考えることによって感じていることを変えることができるという方略を報告し、発達に伴う方略の変化について示唆している。

Garber, Braafladt, & Zeman (1991) は、これまで心理学の分野では感情と認知は別の正反対の領域であるように扱われてきたことを指摘しながら、感情と認知を統合し、認知領域の専有物であるように思われてきた情報処理理論を使い、感情の制御の解明を試みた。感情の制御の一連の情報処理は次のようである。

① 符号化 … どのような感情が起きたか、制御が必要かについての認識のことで、人が制御方略に従事するためには感情的不快を経験しているということを知ることが必要である。

② 解釈 … 感情喚起の原因についての認知的解釈である。

③ 目標設定 … 目標の種類としては、問題解決のための（問題中心的）目標、より単純に感じたり、心理的苦痛を回避するための（感情中心的）目標及び他者の注目や共感を得るための（社会中心的）目標がある。

④ 反応生成 … 目標達成のための具体的反応の生成である。

⑤ 反応評価 … 発生された反応が、期待した目標をどれほど満たすか（成果期待）、その他の望ましいまたは望ましくない結果をどれほど生み出すか（結果期待）、そして、必要な反応を生み出すことに自分がどれほど有能であるか（効力感期待）を評価することである。

⑥ 実行 … 生成された複数の反応の中で、特定の反応を選択し実行することである。

感情の制御とは、「感情が発生した状況で、感情的反応を変える能力」である。パーソナリティと社会的発達の重要な側面の一つである「感情の内的状態の制御」は、「感情表出の制御」と深く関連している。しかし、実際、自分の中で生起された感情が制御され、悲しい感情または怒りなどがなくなることもあるが、感情をうまく隠したり、偽って表したとしても、表出とは異なる感情を感じ続けているということもある。このような意味で、「感情の内的状態の制御」と「感情表出の制御」は混同しやすい概念であり、深く関わっていないながら同一ではない、区別されるべき概念である。

(4) 「感情表出の制御」に関する研究

感情表出の制御 (regulation of emotional expression) とは「社会的場面において経験した感情をそのまま表さず、強めたり、弱めたり、他の感情に置き換えたりして、本来とは異なる形にして表すこと」である。人間は、日常、数多い対人関係を持ちながら生活している。対人関係の中で、自分が感じた感情をそのまま表出するということがむしろ希なことで、いろいろの社会的動機 (理由) で自分の感情を制御して、相手に受け入れられると思われる形で表す、「感情表出の制御」を多く行う。常に他者との関わりの中で生活し、成長していく社会的存在である人間にとって、自分の感情を制御して表すことは、重要な社会的コンピテンスのなかの一つのスキルであり、このスキルが不足した場合、社会での不適応と対人関係の失敗をもたらす (Goleman, 1995)。このように「感情表出の制御」の研究は、感情についての心理学的アプローチの副産物でありながら、実際の日常生活でよく遭遇する感情と人間関係と密接に関連する研究として、その重要性が認識され、最近行われ始め

ている分野である。

第2節 感情表出の制御に関する研究の成果と問題点

感情表出の制御に関する研究を最初に行ったフリーセン & エクマン (1987) は、看護学生を対象にした研究で、ひどいやけどの手術の写真などを含んだトレーニング映画を見せ、楽しい映画を見た後のように振る舞うようにさせた研究から、人は感情を結構うまく、違う感情に変えて表すことが可能であることを明らかにした。そこから、感情表出の制御はどのような発達経路を経て可能になるのか、いつ頃から感情を隠したり、偽ったりすることができるのかに関心がもたれるようになり、発達的な観点から、幼児と児童を対象とした研究が活発に行われてきた。これらの研究は大きく、認知発達の観点からのアプローチと社会発達の観点からのアプローチに分類することができる。

1. 認知発達の観点からのアプローチ

感情表出の制御のためには、自分と相手の感情に対する理解、感情表出の制御の方略に関する知識および様々な認知能力が必要になる。自分のどのような感情がいつ生起し、制御することが必要かを気づくために、我々は様々な知識を使わなければならない。例えば、感情の先行要因に関する知識、早い段階で自分自身の中にある感情を特定化する手がかりに関する知識、感情に続く自分の統制できない行動パターンに関する知識、それらのパターンを実行に移したときの自分自身や環境に対しての結果に関する知識など、自分の感情に対しての理解と知識が必要である。

Harris & Gross (1988) は、本当の感情と見せかけの感情を区別するためには“だます”という心的過程に含まれる再帰的思考が発達しなければならない

いという研究から、表示規則の意図的な運用には認知能力の要因が関係していることを明らかにした。また、自分の感情の表出が社会的にどう解釈されるかを予測したり、相手が何を意図しているかをモニターすることが表示規則による制御を行うために前提になるものと推測した。モニタリング能力やプランニング能力の発現は、言語技能の習得と情報処理能力の拡大によって保証されることが内田（1991）によって示唆されている。さらに内田（1991）はこれらを踏まえて、相手の感情や意図を考慮して、自分自身の感情の表出を意図的に制御するようになるのは、5歳後半すぎであると予測し、これを確かめるために研究を行った。その結果、表示規則は、最初は「大人がくれたらもらう」といったように、手続的・スクリプト的に使われ、次の段階で、相手の感情や意図を考慮して自覚的に運用されるようにことが示唆された。この時期はプランニングやモニタリング能力が出現して、相手の感情や意図の推測をメタ的に捉えられる5歳後半以後であることが確認された。

以上で述べたように、認知発達の観点からは、発達を支える要因として、方略的知識の有無、本当の感情と見せかけの感情の区別、再帰的思考能力（丸野・藤田，1991）、モニタリング能力（自分の感情表出が社会的にどのように解釈されるのかを予測したり、相手が何を意図しているのかを推測する能力）など、制御者の個人内の認知的要因を取り上げて検討している。

2. 社会発達の観点からのアプローチ

社会的発達の文脈で行われた研究は、社会的表示規則（social display rules）の発達的变化を調べ、子どもの感情表出の制御を説明しようとした。社会的表示規則とは「抱いている真の感情とは無関係に、どのように感情を表出すべきかについて命じている社会的規約」（Saarni, 1982）、または、「与えら

れた状況（場面）において社会的に適合すると思われる表出」（Underwood, Coie, & Herbsman, 1992）であると定義されている。Cole（1986）は、3-4歳の女児20名を対象に、がっかりするようなプレゼントを与える場面を他者（実験者）がいる状況と自分一人である状況に分けて設定し、どのような反応を表すのかを観察した結果、子どもは、実験者がいない状況で包みを開けると明らかにがっかりした様子を示すが、実験者がいる状況ではがっかりしたのを隠そうとする様子が見られた。この結果から、3-4歳の子ども（女児）でも、他者の前では社会的表示規則を使用し、ネガティブ感情を制御していることが示された。しかし、これらの行動は子ども自身の意図によって行われたものではなく、その場の状況に依存したスクリプト的判断によるものである可能性が高いであろう。また、相手、年齢、性による反応の差を調べたいくつかの研究が行われた。Underwood, Coie, & Herbsman（1992）は、3, 5, 7年生を対象に怒りと攻撃反応における表示規則についての研究で、怒りと攻撃における表情と行動の両方において、仲間に対してより先生に対して多くの表示規則を行うと報告した。また、先生に対してのみ年齢が増加するにつれて怒りの表情を隠すことを報告している。さらに女の子が男の子より表示規則を多く働かすことを明らかにしている。つまり、怒りに関する表示規則は、決められた表示規則と年齢と性によって異なることを示唆している。

一方、Gnepp & Hess（1986）は、環境的・生得的・認知的変数との関連を調べた研究では考慮されていなかった、動機（目的）を取り上げることによって、感情表出の制御反応における重要な規定因について示唆を与えた。平林・柏木（1993）は、感情表出の制御に必要な知識および認知能力についての検討を行った多くの発達心理学的観点の研究から、知識を獲得したとしても実際に行動に移されない場合もあると指摘し、動機を考慮することへの重要性を強調した。Gnepp & Hess（1986）は感情表出を制御しようとする動機

(目的) が異なる場面における言語の表示規則と表情の表示規則の発達的变化を検討した。この仮想場面を用いた研究では、2つの動機を仮定し、1つは、相手との関係を守ったり、行動の規範を維持するために制御するというような「向社会的動機 (prosocial motives)」に基づくものであり、もう1つは自分にとって、ネガティブな結果を避けたり、自尊心を維持するために制御するというような「自己保護的動機 (self-protective motives)」に基づくものとした。そして Gnepp & Hess (1986) はこの研究で、「向社会的動機」における感情表出の制御が「自己保護的動機」における感情表出の制御より、そして、言語の表示規則が表情の表示規則より、早く理解されることを明らかにした。

社会的発達からのアプローチからは、公的・私的場面、性差、動機などを独立変数として、表示規則の獲得とともに行われる感情表出の制御について検討を行っている。

3. 先行研究の問題点および本研究の必要性

認知発達のアプローチと社会発達のアプローチの2つの観点からの感情表出の制御についての研究を概観した。これまでの感情表出の制御についての研究では、感情表出の制御が対人関係にプラスの働きをするという前提下で、その主要な発達要因についての検討が多く行われてきた。これら発達の観点からの研究は、認知的側面では認知の発達や知識の獲得に伴って感情表出の制御が発達すること、そして、社会的側面では動機による感情表出の制御の発達の差が現われることを明らかにするなど、感情表出の制御における発達的变化とその規定要因の究明に貢献している。しかし、これまでの研究傾向にはいくつかの疑問が残る。それは次に示すようなことである。

(1) 測定：感情表出の制御といってもその性質は複雑である。たとえば、表出の制御を行う感情の種類だけでも大きくはポジティブとネガティブに分類することができ、さらにポジティブは喜び、愛、好感などに、ネガティブは怒り、悲しさ、失望、嫌悪などに分類できる。また、感情表出の制御の方略、感情表出の制御を行う相手などの要因により、感情表出の制御の発達差、感情表出の制御を行うか否か、さまざまな内的・社会的適応との関連などに異なる影響を及ぼすことが考えられる。ところが、これまでの研究では1つや2つの場面を用いて研究を行っており、1つや2つの場面を使用した研究が感情表出の制御全体を捕えているとは考えにくい。有意な要因による感情表出の制御の場面の収集および分類を行うことにより、複雑な性質の感情表出の制御を全体的に測定することができると考えられる。

(2) 研究対象：そもそも感情表出の制御とは社会的場面で生じる対人関係スキルの一つであり、成長するにつれてより自分をコントロールした行動が社会からも期待されるようになり、また感情表出の制御を行わなければならない人間関係が増えていく。中学生や高校生は乳幼児よりはずっと多様で多くの感情表出の制御を行うはずである。特に、中学・高校生を含む青年期において最も多くの時間を共有し、重要な人間関係である友人関係における感情表出の制御というのは、青年の発達に重要な意味をもつであろう。特に人間関係の中でも、友人関係は他の人間関係より相互的で、平等な関係である。このような友人関係において、特に青年期における友人関係というのは少なくとも、1) 心理的安定化の機能、2) 社会的スキルの学習機能、3) モデル機能の3つの機能をもっている。まず、1) 心理的安定化の機能とは、青年にとって友人関係は、親に相談できないことも話せ、様々な不安や葛藤を解消するのに手助けとなる存在である。2) 友人関係における社会的スキル

の学習機能とは、家族とは異なる付き合い方のスキルが必要となり、身内でない相手にどのように自分の気持ちを伝えれば良いか、相手はどこまで信じられるのか、どうすれば暖かい関係をもてるのかなど、さまざまな知識や振る舞い方のスキルが必要とされる。このような友人とのつきあいに必要なスキルは、身内ではない他者一般にたいする付き合い方のスキルと共通する内容をもっている。そのため、友人とのつきあいは、他者一般にたいする相互作用の技術、すなわち社会的スキルを学習する、よい機会となっている。3) 友人関係のモデル機能とは、友人をモデルとして、いままで知らなかった生き方や考え方を友人から取り入れることによって、青年は自分の人生観や価値観を広げ、旧来の世代にはない新しい世界を創造することができるのである(齊藤・菊地, 1990)。

乳幼児を対象とした感情表出の制御の規定要因が究明されつつある現在、発達の観点からもより対象を広げ、青年期の友人関係に焦点を合わせ、発達の变化を検討することと感情表出の制御の意味を検討することが感情表出の制御の態様を把握するのに有効であると思われる。

(3) 内的・社会的適応感との関係：われわれの日常生活の中で、自分の感情の全然制御せずにそのまま表す人は数少ないだろうし、そういう人は社会生活が成り立たない可能性もある。すなわち、感情表出の制御は獲得すべき重要な社会的スキルであり、自分の感情表出の制御ができなくて、人間関係の種類とは無関係にだれにでも怒りや悲しみをぶついたり、文句ばかり言っている人は、成熟した人間とは言えず、人間関係に大きな問題を生じさせるであろう。

しかし、感情表出の制御が持つ意味は感情表出の制御を行う相手や場面によって異なるのではなからうか。人間関係の中でも友人関係は、夫婦、親子、

師弟、同僚関係とは異なり、利害関係も上下関係もない人間関係であり、本来的には安心して自分を出すことができ、またそれによって、本当の自分と出会うことができる関係である（國分，1995）。

しかし最近の青年はその友人関係の特徴として表面的な親密さや楽しさを求め、互いに傷つけたり傷つくことを恐れ、形式的に円満な友人関係を求めながら、関係が深まることを避ける傾向が指摘されている（栗原，1989；岡田，1995；千石，1991など）。このような今の青年の傾向は、当然のことながら感情表出の制御を多いに制御することになる。

福井（1990）によると、不快な感情を経験したとき、それは有機体にとって知覚している対人関係やおかれている環境が、望ましくない状態であるという信号であり、その感情を変えることは、有機体にとって、無理が生じる。また、悲しいときや怒っているときなど、どんな状況であっても笑う人の例を挙げて、周囲の人は笑ってばかりいるその人に違和感を感じ、その人と真剣に関わろうとしなくなり、明るく楽しくふるまっていれば周囲の人も楽しくなるという信念はまちがいであるという。

さらに、福井（1990）は、感情をどう扱うかということは、否定的で不快な感情が生じないように、個人の感情を安定させたり、コントロールしたりするということではないと指摘している。怒りの感情を否定したり、無視して安定を図るのではなく、怒りに直面し、意識し、その感情的覚醒を、驚き、興味、関心といった、個体が問題を探索し活動を拡充する感情群へと転化させること、およびこれにより、個人と他者を含む社会システムの中で、不快感情が生じてくるバイアスを除去するために、ただもとの恒常性維持にもとめるのではなく、また行動の拡大を保持するように認知構造を修正するフィードバックではなくフィードフォワード（feed forward）を模索することが必要であると主張している。

さらに、現代人が境界人格障害という病み方をしているのは、個人や社会のシステムの境界の問題をクローズアップしているわけで、その問題にどうアプローチするかは、単に人間関係のあり方を探るだけではもの足りないとい指摘している。例えば、若者に対する縦関係や力関係による一方的な強要は若者にとっては苦痛であり、このことが二者関係の相互対等性を理解できずに、一切の関係から身を引いてしまう傾向を生み出すことになる。

個人が感情を手がかりにして、どのように行動すればよいかということを考えるとき、それは決して個人の感情的安定が目的なのではなく、他者の痛みや苦しみに共感し、喜びを分かち合い、感情を共有することを前提としている。そのためには自分の感情を表現し合うことが必要であり、その時、相手との欲求の違いによって生じる相互の行動のずれや、認知構造の違いによる感情の違和感を相互に経験し、不快感情を味わうであろう。しかし、そのような不快さを避けるため、関係から逃避するのではなく、共同でその不快を軽減していく方向を模索することが必要である。すなわち、現代人にはその場だけでの安定を求めるのではなく、お互いに感情を表現し、それによって生じる不快感を軽減させようとする努力が必要であるということである。

すなわち、感情表出の制御を行うことは、場合によってはその場だけでの平和や安定に繋がる可能性も高く、感情の表出によって他者との葛藤が生じそうなき感情表出の制御を行うことだけが方法ではない。むしろ感情を表現することによって、お互いへの理解を深め、共同でいい方向に向う積極的な対人関係も必要であるということである。

場合によっては、互いにある程度の感情の表出を自由に行い、たとえそこで一定の摩擦や葛藤が生まれても、それを克服していけるような人間関係のなかでこそ、子どもや青年が友人関係における満足感や精神的健康を持てるのではなからうか。すなわち、友人関係において、感情表出を制御しすぎて

自分の感情を全然表さないことは、その場ではうまくやっているように思えても、本当に理解し合っているという満足感が得られないのではないか。また、精神的面においては、自分を偽って表現するということから自分への信頼や尊厳をも傷つけるのではないかと思われる。

以上のように感情表出の制御がもつ意味を内的・社会的適応感という観点から検討することが必要であるが、こういう視点からの研究はほとんど見当たらない。

4. 本論文で使用される重要な用語の定義

(1) 適応：適応という概念は、元来、生物学で発達してきたものである。すなわち、一般に個体の側に、環境の状況に適応するような変化が生じることをいう。この概念は、進化論の影響下で、個体の生存に有益な構造、あるいは行動の変化ということの意味していた概念である。

北村（1965）は適応を「主体としての個人が、その欲求を満足させながら環境の諸条件のあるものに、調和的關係を持つ反応をするように、多少とも自分を変容させる過程である」と定義している。個人が環境との間に、うまく自己調節をとり、よく統合を保ちながら、生活を営んでいくことができれば、その個人は合理的な適応ができていくことになる。つまり、個人の側の内的体験としては、欲求が順調に満たされ、安全感や安心感に満ち、信頼感や被尊重感に満たされ、自己の課題や困難にも立ち向かっていくことが可能になるのである。しかし、個体の側も、環境の側も、いつも好適な状態や条件が満たされるとは限らない。このような状態や条件の調和が失われるときに、個人は脅威感にさらされ、不安感に襲われることになる（伊藤・坂野，1987）。

(2) 内的適応と外的適応：北村（1965）によると、内的適応と外的適応は心理的適応と社会的文化的適応ともいえる。個人の内面の心理状態が幸福感やいきがいに満たされているが、周囲の社会や文化の要求・期待には必ずしも十分でない場合がある。つまり、内的適応が重視されている場合である。これに対して、心理的内面的には、苦悩に満ち、ある意味で神経症的な状態に陥り、自己不満感や自己不全感にさいなまれながらも、社会の期待や要求、さらには文化規準などにはマッチしている場合がある。これは外的適応が重視される見方である。

(3) 内的適応感と社会的適応感：内的適応すなわち心理的適応をさらに、内的適応感と社会的適応感に分類することができる。内的適応（心理的適応）の中には、自尊感情や充実感のように自分の内部の状態における幸福感と、実際の社会的場面で社会や文化の要求・期待に応えたかという客観的な事実ではなく自分の中で社会に適応的であるという感覚があるかどうかという2つの面がある。本論文では、内的適応感とは「精神的健康のように自分の内部の状態に焦点を合わせた適応感」であり、社会的適応感とは「友人関係における満足感や学校生活における適応感のように社会生活を営む上でのその対象との関係に焦点を合わせた適応感」であると定義する。

第3節 本論文の目的

本論文の主な目的は以下のようなことが挙げられる。

1. 青年期の感情表出の制御を測定する尺度を作成する。
2. 感情表出の制御の発達的变化（中学生～高校生）を検討する。
3. 感情表出の制御と内的・社会的適応感との関連を検討する。
4. 感情表出の制御とその規定要因としての性格特性および対人態度スタイルとの関連を検討する。
5. 柔軟性が感情表出の制御と内的・社会的適応感との関係に及ぼす影響について検討する。

本論文では、第2節の3で述べたような先行研究の限界点を踏まえた上、感情表出の制御という人間関係において日常的に使用されている行動を内的・社会的適応感という観点から捕えようとする。

現代人、特に青年において、最も自分を自由に表現することができ、またそれが自分の成長に繋がるような人間関係の喪失は、様々な不適応と関連していることが考えられ、感情表出の制御と内的・外的適応感との関連を検討することにより、現代の青年の心の問題について新しい知見が得られると期待される。

また、感情表出の制御を行う程度には個人差があり、そういう感情表出の制御に影響を及ぼす規定要因を性格要因および対人態度スタイルなどから検討することによって、感情表出の制御についての理解を深める。

最後に、柔軟性の概念を取り入れ、柔軟に考え、行動することが感情表出と適応感との関係にどのような媒介的役割をするかについて検討する。