

[学術論文]

自我体験経験後の自己成長感が自己意識・人生への態度・脱中心化に及ぼす影響

—大学生を対象とした質問紙調査より—

The impact of the subjective self-growth after Ego-experience on the self-consciousness, the attitudes toward life and decentering by undergraduates' sample

天谷 祐子
Yuko Amaya

要旨

私はなぜ私なのかという問い—自我体験—を経験するか否かのみならず、経験した人が経験後に主観的成長感を感じているか否かという視点を導入し、経験者で成長感を感じている人が、自己意識と人生に対する積極的態度に対して相対的にポジティブな影響があることを検証した(研究1)。大学生を対象に質問紙調査を行った結果、目標や夢を持つ態度・肯定的に捉える態度・自分らしさ重視態度のいずれについても、経験者で成長感を感じている人が、未経験者や経験後の成長を認識していない人よりも強いことが示された。また研究2では、研究1と同様に、自我体験経験者かつ成長感を感じている人が、幸せへの志向・脱中心化の傾向がより強いことを大学生を対象に検証した(研究2)。その結果、経験者で成長感を感じている人が、未経験者や経験者で成長感を感じていない人よりも、幸せへの志向のうち意味志向性が高く、脱中心化傾向が強いことが示された。これにより、同じように自我体験を経験しても、主観的に自己成長感を感じていることが、より積極的な人生への態度や意味・目的のある人生を目指す志向や、自身の各種体験に関して否定的思考が浮かんだとしても、そこから距離を置ける程度が強く、志向・認知の仕方にポジティブに寄与する点があることが明らかにされた。

キーワード：自我体験、自己意識、人生に対する積極的態度、脱中心化

1.問題と目的

「私はなぜ私なのか」という問い—自我体験—は、小学校高学年から中学の頃に、約半数の人に生起する(天谷,2005)。この自我体験の問いに対する普遍的回答は存在しない。普遍的回答が存在しない問いに取り組むこのような経験は、児童期青年期の人の志向や認知のありようにどのような影響を及ぼすのだろうか。

自我体験の経験後に影響を及ぼす要因を検討するにあたり、参考になるのは、それほど深刻でないネガティブなイベントを経験後のコーピングまたは意味づけに関する一連の研究である。一般にネガティブなイベントを経験した際にはネガティブな感情状態になることから、そのようなネガティブな環境や感情状態からいかにして立

ち直っていくかという視点の研究が多い。例えば、Folkman & Lazarus(1980)によるコーピングの理論を使用した問題解決・立ち直りの過程を扱った研究がその代表例である。松田・田山(2011)ではピア・サポートにおけるストレスコーピング方略と気分変化の効果検証を行っている。他にもうつ傾向の軽減(Dennis, 2009)や、QOL低下の防止などを指標とする研究も種々見られる。一方で、ネガティブなイベントを経験した後に、そのポジティブな面にあえて注目し、ポジティブな意味づけやその後の成長が見られるという視点からの研究も少なからず見られる。こちらの流れは、いわゆるポジティブ心理学の流れを汲む視点である。具体的研究として、例えば外山・樋口・宮本(2014)は高校受験というストレスのかかるネガティブなイベントを経験を通して、自己の成長感や学業の充実感をより強く感じるようになった結果を報告している。

ネガティブなイベントを経験後のコーピングまたはポジティブな意味づけに関するこれら一連の研究を、本研究で焦点を当てている自我体験経験後の他要因への影響という枠組みに援用するには、自我体験の経験が当人にとってネガティブなイベントであるか否かという点を明確にすることが前提となる。中学生を対象とした場合、自我体験の内容にとらわれてしまうと、抑うつ傾向が高くなったり、自尊感情が低下したり、無力感が高まることが明らかにされている(天谷, 2011)。また大学生対象であるが、自我体験を深刻な形で経験している人は、自我体験未経験者よりも神経症傾向が高いことが示されている(天谷, 2009)。これらの結果は、自我体験の経験のされ方によってはネガティブなイベントとして当人たちに位置づけられることを示している。一方で、自我体験を経験した人の意味づけの自由記述内容を分析した天谷(2010)では、ネガティブな意味づけ内容を報告したのは、中学生から大学生全ての学校段階において10%程度である一方で、ニュートラルな意味づけ内容が8.2%~16.4%、ポジティブな意味づけ内容が72%~80%であった。つまり、自我体験の経験そのものは経験のされ方によってネガティブにもそうでない形にもなりうるが、経験後の主観的意味づけにおいては総じてポジティブであると考えられる。また天谷(2012)では、自我体験の経験時の深刻さの程度が低い場合にはその後の意味づけもあまり積極的でなく、経験時の深刻さが強い方が意味づけが積極的であることを示している。このような自我体験の経験のされ方の特徴から、一般のネガティブなイベント経験後のポジティブな意味づけに関する一連の研究を、枠組みは多少異なるが、自我体験の経験後のポジティブな意味づけに関する枠組みに理論的に援用することができると考えられる。そして、ネガティブなイベント経験後のコーピングという視点については、自我体験を経験した人の中で深刻に経験している人に対する支援という文脈で適用可能であると思われる。したがって、ここからは、ネガティブなイベント経験後のポジティブな意味づけに関する一連の研究の枠組みを援用しながら、論を展開していく。

また、自我体験を経験した意味のポジティブな具体的内容として、自発的に報告された割合がもっとも高かった具体的カテゴリは、「自己の内面を見つめはじめると」というような自己理解を促進する「自己」への意識であり、中学生で26.5%、大学生で31.4%であった(天谷, 2010)。次に多かったのが、「他分野への志向」であり、その下に位置する「生命・人生を考える」というカテゴリで、中学生で11.6%、大学生で15.2%であった。ここから、自我体験を経験した後に見られる意味づけとしては、自分自身を意識しはじめるという特徴と、自身の人生について考えることを始めとした他分野への思考の広がりであることがわかる。

そこで、本研究では、自我体験を経験して、自身の成長を主観的に感じられるか否かによって、自己に対する意識の高まりや、自身の人生を考えるようになるといった変化が見られることを想定し、質問紙調査によりそれを検証することを目的とする。

本研究の目的にかんがみ、自我体験の関連要因として「自己意識」・「人生に対する積極的態度」・「幸せへの志向」・「脱中心化」の4つを取り上げる。これらの変数を順に以下に説明する。第1に自己に対する意識の高まりを測定する心理学的構成概念として、自己意識を取り上げる。自己意識に関わる尺度はいくつか存在するが、本研究で注目している津田(2010)による「自己意識」は、従来のいくつかの自己意識尺度の中でそれほど明確にされていなかった観察者と被観察者の違いを明確に表現したうえで、自己意識を測定しようとするものである。例えば多くの研究で利用されている菅原(1984)による自己意識尺度における「公的自意識」「私的自意識」尺度の視点は、津田(2010)による「観察可能性」「視点」という2つの次元から整理すると、自己の内面への意識は「私的自意識」で、他者から見た自己の外側への意識は「公的自意識」となる(津田, 2010)。したがって、菅原(1984)の尺度に新たに、自己の外側への意識と、他者から見た自己の内面への意識の加わったものが、津田(2010)による自己意識の捉え方となる。具体的には「自己の内面への意識」「自己の外側の意識」「他者から見た自己の内面への意識」「他者から見た自己の外側への意識」から構成される。本研究では、自我体験経験者の中で、特に「自己の内面の意識」・「自己の外側への意識」にポジティブな影響があることを想定している。自我体験における問いの内容は、周囲の他者はそれほど問題とされておらず、その人の各種属性や身体といった具体的に現在ある個人としての「私」ではない(天谷, 2002) 純粋な「私」の存在意義が思考の焦点となっている。そして「私」以外は単に「世界」・「自分以外」といった捉え方がされていることが多く、身近で個別具体の「周囲の他者」は意識されていないことが多い。したがって、自我体験経験者の中で自身の自我体験に何らかの成長感を感じるに至った人は、自身の(周囲の他者との対比ではなく、純粋に自己に焦点化された)独自性を発揮しようという志向を持ちやすいものと考えられる。

そして第2に、自身の人生を考えるようになるという変化を測定する心理学的構成概念として、「人生に対する積極的態度」・「幸せへの志向」を取り上げる。本研究で扱おうとする「人生に対する積極的態度」とは、青年期をターゲットとして海老根(2010)により作成された尺度である。青年期の人生に対する態度に関しては、伝統的にエリクソンのアイデンティティ概念に依拠していることが多いが、海老根(2010)による尺度はアイデンティティ概念にこだわらず、目的・夢を持つとしようとする態度や自己の向上を目指す態度といった、現在から未来への志向を強調した尺度であることが特徴である。また、人生に対する積極的態度に類する指標の多くは、中年期・高齢期をターゲットとして作成されているものが多く(例えば心理的 well-being 尺度(西田, 2000)は成人期以降の生涯発達の視点を持つ尺度である。)、これから人生を切り開こうとする青年期の人たちにとって、項目内容がそれほど身近でない可能性が高い。この点について、海老根(2010)の尺度は人生に対する態度を「現在の状況に満足しているか」・「現在の状況に照らしてどのような志向を持ち捉えているか」といった視点ではなく、自分の人生の状況の選択はこれからであるが、少なくともどの種の志向を持っているかという視点から作成されており、青年期のありようの個人差を適切に捉えることができると考えられる。そして本研究で扱う「幸せへの志向」とは熊野(2011)により考案され、主観的幸福感やポジティブ心理学に注目が集まってきた流れを汲み、3つの方法(快楽の追求、意味の追求、没頭の追求)により幸せに近づくという考えに基づいている(熊野, 2011)。この尺度は特

に青年期をターゲットとしたものではないが、「人生に対する積極的態度」と同様、志向的な側面を扱っていること、現状の生活状態のありようと関係なく回答できる項目から構成されていることが特徴である。この「幸せへの志向」の3つの下位因子うち「意味への志向」と「没頭への志向」が高いと、(大学生の)人生満足度が高いということがわかっている(熊野, 2011)。本研究において、自我体験の経験者の中で成長感を感じている人は、志向として自身の人生や幸せに向かって、意味を重視すること・考えることに没頭することに寄与することを仮説として設定する。天谷(2010)による自我体験の意味づけ内容の報告における「生命・人生を考える」というカテゴリの存在が、本研究において意味重視の高さに寄与するという根拠となる。また自我体験の経験者は、自身の自我体験経験時は周囲に人がいたとしても考えてしまったり、一人の時に考えるという特徴がある(天谷, 2011)ことから、没頭への志向も高いことが考えられる。さらに、一連のポジティブ心理学の流れの視点からすると、例えば病気体験や苦難に対する意味を発見することが、病気体験や苦難に対する立ち直りのみならず、その後の生活の質(QOL)の積極的改善や新しい人間関係の再構築、人生目標の優先順位を見直すといった自己変革が起こることが実証されつつある(小玉, 2006)。この流れに沿えば、ここで設定した「人生に対する積極的態度」・「幸せへの志向」は、自我体験後の経験による自己成長感を感じた人が行う自己変革の1つの具体的な指標として妥当なものと考えられる。

さらに第3に、他分野への思考への広がりに関わる枠組みを扱う変数として、「脱中心化」を取り上げる。「脱中心化」とは、栗原・長谷川・根建(2010)によれば、「思考や感情をそれ自体に真実があるかもしれないが、ないかもしれない、心の中を過ぎ行く一時の出来事として体験している状態」を指す。思考を絶対的に正しく捉えるのではなく、必ずしも現実や自己の本質を正しく反映しないと捉える視点を持つことである(勝倉ら, 2011)。認知行動療法で獲得されることが想定されるスキルが発揮された結果導かれる状態でもあり、体験の回避、感情の恐れ、反すう型反応と結びつきにくい状態である(栗原ら, 2010)。脱中心化の傾向が強いと、今感じている感情を相対化できたり、より落ち着かせようとしたり、さらにはより広い視野で物事を捉えたりできるようになることが想定されている。下位には「脱中心化」と「反すう」の2つが設定されているが、ここでの「反すう」とは、抑うつ傾向に陥りやすい思考の特徴としての反すうではなく、物事や自己について、感情価をほとんど伴わず、概念的に考える傾向を測定しようとしている。本研究において、自我体験の経験者の中で成長感を感じている人は、自身の自我体験の思考内容に関して(普遍的回答が見られないが)総じて整理や意味づけがなされており、その結果、自身の経験するその他の多くの体験やそれに伴い感じている感情に飲み込まれてしまう傾向も相対的に少ないことが想定される。つまり、自我体験の経験者で成長感を感じている人は、自身の経験内容や感情に関しての「適切な距離感」を保つ認知的パターンを有するに至っていると考えられる。またポジティブ心理学の流れからは、AIDSによって死別した親しい友人を持つHIV血清陽性反応の男性に対して、ストレスナーに対応した意味の発見が、免疫機能と健康状態における変化との関連を調べた結果、死について一生懸命に長い時間をかけて熟考した認知的処理を行った群とそうでない群の間で、その後の死亡率の違いを見出している(Bower et al, 1998)。この点について小玉(2006)は、脅威事態に対して有意性を発見しようとするポジティブな信念が、その後の自身の主観的幸福感や関係性の変化のみならず、認知的枠組みや客観的な病気の進行にまで影響するとまとめている。本研究においても、Bower et al(1998)の研究のように重篤な脅威事態までいかなくとも、自我体験を経て自身の経験に成長感を感じる作業を行った人が、総じて自身の感情を相対化できるといったより高次の認知的処理過

程のパターンを持ちやすくなるような自己変革を引き起こし、自身に起こる別の経験に対してもそれを適用すると考えられる。

以上の3種の変数を取り上げ、自我体験における問いの内容に関する試行錯誤のプロセスを、自身の成長という形で肯定的に捉える作業を経ている人は、そうでない人や未経験者に比して、これらの変数においてポジティブな影響を持つことを仮説として、その検証を行う。

なお、自我体験を経験した人が、自身の経験を客観的に考察できるようになるには、ある程度の認知能力と、問いについて考えたプロセスが一段落することが必要である。経験の渦中にある場合には、その経験の意味や振り返りはなかなか難しいと考えられる。自我体験に関しても、自身の自我体験の経験に意味を見出していた人の割合は、経験直後である中学1年・2年ではそれ以降の年齢よりも相対的に少なく、大学生世代で相対的に多い(天谷, 2004)。したがって、本研究では自我体験の経験に意味を見出すことが多い大学生を対象として調査を行う。

本研究は2つの研究から構成される。研究1では、自我体験の経験の有無/自我体験による成長感の高低と、「自己意識」・「人生に対する積極的態度」との関連を検証する。研究2では、自我体験の経験の有無/自我体験による成長感の高低と、「幸せへの志向」・「脱中心化」との関連を検証する。

2. 研究1

(1) 目的

研究1においては、自我体験の経験の有無と、同じように自我体験を経験した人の中でも自身の自我体験に意味を見出しているか否かによって、自己意識と人生に対する積極的態度の相違を明らかにすることを目的とする。

(2) 方法

①調査協力者:愛知県内の大学生303名(男性184名,女性117名,不明2名,平均年齢19.83歳($SD:1.59$))であった。

②質問紙の構成

a)自我体験の経験の有無を尋ねる項目:自我体験の内容を示した質問項目15項目(5件法,天谷,2005,項目例:「自分はなぜ自分なのだろう?」)を提示し、それと同じような問いについて考えたことがあるか否かを尋ね、その後その内容について自由記述を求めた。その後、体験後の主観的な自己成長感をたずねる5項目(5件法,竹澤,2008による依存することによる影響尺度の「自己成長感」因子から本研究の文脈に合う表現に抜粋・改変)に回答を求めた。

b)人生に対する積極的態度に関する質問項目:海老根(2010)による「人生に対する積極的態度」尺度5因子25項目の中から「目標や夢を持つとする態度」因子5項目(項目例:「人生において何かを達成しようとしている」)、「肯定的に捉えようとする態度」7項目(項目例:「人生を楽しもうとしている」)、「自分らしさを重視しようとする態度」3項目(項目例:「自分独自の生き方をしようとしている」)を使用した。

c)自己意識に関する質問項目:津田(2010)による「視点別意識」尺度4因子24項目を使用した。「自己の内面への意識」は例えば「気持ちや感情の変化に注意を向けていることが多い」、「自己の外面への意識」は例えば「自分の顔立ちや目鼻立ちに興味がある」、「他者から見た自己の内面への意識」は例えば「自分の気分や感情の変化をほかの人がどうみているか意識することが多い」、「他者からみた自己の外面への意識」は例えば「自分の体型やスタイ

ルがほかの人の目にどう映っているかに関心がある」といったものであった。

③実施時期

②の質問紙を大学の講義時間を利用して、2011年7月に集団実施された。

(3)結果

①自我体験の経験される割合

自我体験に関する質問項目の評定と自由記述内容により全調査対象者を以下の3群に分類した。「体験群」は自我体験の経験の有無を尋ねる質問項目のうち少なくとも1項目以上に高い評定が見られ、かつ自由記述内容が自我体験に相当するとされた者である。「未経験群」は自我体験の経験の有無を尋ねる質問項目の全評定が5段階中3以下、かつ自由記述が見られない群である。また自由記述が見られた者のうち、その内容が「経験群」とされなかった者は「未確定群」として分析から除外した。その結果、「経験群」は92名、「未経験群」は33名、「未確定群」やその他の者が178名となった。全調査対象者における自我体験「経験群」の割合（「体験率」）は30.4%であり、先行研究における「経験率」と同様の結果（例えば天谷, 2009の研究1では29.4%, 研究2では34.7%）となった。

②自我体験の経験のありようと人生に対する積極的態度・自己意識の関連

「経験群」について、経験後の「自己成長感」をたずねる項目の平均値(14.34, SD: 5.55)を境に「自己成長高群」と「自己成長低群」の2群にさらに分けた。その結果、「自己成長高群」は38名、「自己成長低群」は48名となった。さらに29名の「未経験群」と合わせ、3群間で、人生に対する積極的態度・自己意識の各下位尺度得点に相違があるか否かを検討するため、一要因分散分析を行った。

その結果、「人生に対する積極的態度」尺度では3下位尺度全てにおいて主効果が見られた（「目標・夢を持つ態度」: $F(2, 114) = 6.158, p < .01$, 「肯定的に捉える態度」: $F(2, 114) = 8.28, p < .001$, 「自分らしさ重視態度」: $F(2, 114) = 4.47, p < .05$ ）。Tukey法による多重比較を行ったところ、3下位尺度得点すべてにおいて、「経験群自己成長高群」が「未経験群」と「経験群自己成長低群」よりも有意に高かった($p < .05$)。

Table1: 人生に対する積極的態度・自己意識尺度に関する一要因分散分析結果

	未経験群 (N=29)	経験自己 成長低群 (N=48)	経験自己 成長高群 (N=38)	F値	下位検定	
人生に対 する積極 的態度	目標・夢を持つ態度	18.34 (4.28)	18.35 (4.01)	21.03 (3.24)	6.16 **	a<c, b<c
	肯定的に捉える態度	25.41 (5.45)	24.88 (5.12)	29.03 (4.19)	8.28 ***	a<c, b<c
	自分らしさ重視態度	11.28 (2.36)	11.54 (2.45)	12.76 (1.91)	4.47 *	a<c, b<c
自己意識	自己の内面	22.07 (4.57)	26.60 (5.95)	29.79 (3.84)	19.67 ***	a<b<c
	自己の外	15.93 (4.38)	16.90 (4.01)	19.97 (4.00)	9.44 ***	a<c, b<c
	他者から見た自己の内面	22.86 (5.17)	25.06 (6.39)	29.03 (4.98)	10.50 ***	a<c, b<c
	他者から見た自己の外	16.34 (4.53)	18.13 (5.03)	19.26 (4.45)	3.15 *	a<c

注.a:未経験群, b:経験群自己成長低群, c:経験群自己成長高群

下位検定について表記のあるものは全て $p < .05$

上段は平均値、下段はSD,*: $p < .05$,**: $p < .01$,***: $p < .001$

また「自己意識」に関しても4下位尺度全てにおいて主効果が見られた(「自己の内面」: $F(2, 114)=19.67, p<.001$, 「自己の外側」: $F(2, 114)=9.44, p<.001$, 「他者から見た自己の内面」: $F(2, 114)=10.50, p<.001$, 「他者から見た自己の外側」: $F(2, 114)=3.15, p<.05$)。Tukey法による多重比較を行ったところ、「自己の内面」に関しては「経験群自己成長高群」が「経験群自己成長低群」よりも有意に高く、さらに「経験群自己成長低群」が「未経験群」よりも有意に高かった($p<.05$)。そして「自己の外側」と「他者から見た自己の内面」に関しては、「経験群自己成長高群」が「経験群自己成長低群」と「未経験群」よりも有意に高かった($p<.05$)。「他者から見た自己の外側」に関しては、「経験群自己成長高群」が「未経験群」よりも有意に高かった($p<.05$)。これらの結果をTable1に示した。

(4)考察

本研究の結果、自身の自我体験により成長したと主観的に感じている人が、そのように感じていない人や未経験者よりも、人生に対してより積極的な態度を持っていることが示された。また、自己意識については、自我体験未経験者よりも経験者の方が、さらに経験者の中でも自身の自我体験により成長したと主観的に感じているの方が、自己の内面について意識の程度が高いことが示された。そして自己の内面のみならず、自己の外側や他者から見た自己の内面についても意識の程度が高いことが示された。自我体験で問われる内容は、自己の根源的な存在意義に関わるものであり、問いの中で考えている内容が自己の内面への意識に繋がっていることは妥当な結果である。しかし、それに加えて自己の外側や、他者から見た自己を意識することにもつながっていることが明らかになった点特徴的であると言える。

また本研究の結果、天谷(2009)では、自身の経験した自我体験に意味を見出しているか否かで、心理的well-beingに違いは見られなかったが、本研究で取り上げた人生に対する積極的な態度については、青年期にある大学生の状況に見合った志向を強調する形で測定していることもあり、群間で違いが見られたと考えられる。

3.研究2

(1)問題と目的

研究2では、自我体験の経験の有無と、同じように自我体験を経験した人の中でも自身の自我体験に意味を見出しているか否かによって、幸せへの志向・脱中心化の程度の相違を明らかにすることを目的とする。

(2)方法

①調査対象者：大学生216名(男性79名,女性137名,平均年齢18.85歳(SD)1.15)であった。

②質問紙の構成

a)自我体験と経験後の自己成長に関する項目：研究1と同じであった。

b)幸せへの志向：熊野(2011)による幸せへの3志向性尺度を使用した。「快楽志向性」(項目例：どうするかを決めるときに、それが楽しいかどうかを必ず考える)、「意味志向性」(項目例：私がすることは社会にとって重要である)、「没頭志向性」(項目例：何に対しても、常に集中して取り組む)の3因子計10項目から構成されている。

c) 脱中心化: 栗原・長谷川・根建(2010)による日本語版 Experiences Questionnaire を使用した。「脱中心化」(項目例: 私は、より広い視野で物事をとらえる)、「反すう」(項目例: 私は、自分が他の人とどのように違うのかについて考える)の2因子、計15項目から構成されている。

b)とc)の尺度は5件法による評定を求めた。

③実施時期

②の質問紙を大学の講義時間を利用して、2011年10月に集団実施された。

(3) 結果

①自我体験に関する分類結果

自我体験に関する質問項目の評定と自由記述内容により、全調査対象者を「経験群」・「未経験群」・「未確定群」の3群に分類した。分類方法は研究1と同じであった。その結果、「経験群」は69名、「未経験群」は27名、「未確定群」やその他の者が120名となった。自我体験の「経験率」は31.9%となり、先行研究や研究1における「経験率」とほぼ同様の結果となった。

②自我体験と「幸せの志向」・「脱中心化」の関連

「経験群」について「自己成長感」の平均値(18.68、SD6.20)を境に「自己成長高群」と「自己成長低群」の2群に分けた。その結果、「自己成長高群」は30名、「自己成長低群」は35名となった。そして27名の「未体験群」と合わせた3群間で、「幸せの志向」・「脱中心化」における各下位尺度得点の差を一要因分散分析を行い検討した。その結果、「幸せの志向」では、「意味志向」下位尺度得点について主効果が見られた($F(2, 91)=7.28$, $p<.001$, Table1)。Tukey法による多重比較の結果、「経験群自己成長高群」が「未経験群」と「経験群・自己成長低群」よりも有意に高かった($p<.05$)。また「脱中心化」については、「脱中心化」下位尺度と「反すう」下位尺度ともに主効果が見られた(順に $F(2, 91)=15.16$, $p<.001$, $F(2, 91)=34.02$, $p<.001$)。Tukey法による多重比較の結果、「脱中心化」下位尺度では「経験群・自己成長高群」が「未経験群」と「経験群自己成長低群」よりも有意に高かった($p<.05$)。また「反すう」下位尺度については「経験群自己成長高群」が「経験群・自己成長低群」よりも高く、さらに「経験群

Table2 幸せへの志向と脱中心化尺度に関する一要因分散分析結果

		経験自己 経験自己			F値	下位検定
		未経験群 (N=27)	成長低群 (N=35)	成長高群 (N=30)		
幸せ志向	快樂志向	14.59 (3.20)	13.95 (2.61)	14.17 (3.34)	0.36	
	意味志向	7.56 (2.21)	7.86 (2.42)	9.77 (2.62)	7.28 ***	a<c, b<c
	没頭志向	8.93 (2.54)	8.49 (2.41)	9.53 (2.91)	1.33	
脱中心化	脱中心化	28.44 (5.45)	25.35 (4.96)	32.90 (6.38)	15.16 ***	a<c, b<c
	反すう	13.78 (3.92)	18.11 (3.17)	20.67 (2.32)	34.02 ***	a<b<c

注.a:未経験群,b:経験群自己成長低群,c:経験群自己成長高群

下位検定について表記のあるものは全て $p<.05$

上段は平均値、下段はSD.* $p<.05$,** $p<.01$,*** $p<.001$

自己成長低群が「未経験群」よりも有意に高かった($p < .05$)。これらの結果を Table2 に示した。

(4) 考察

本研究の結果、同じ自我体験を経験していても、自身の自我体験により自身が成長したと捉えている人は、そうでない人や未経験者に比べ、幸せへの志向の 3 つのうち、より高次の欲求(熊野, 2011)とされる意味志向性が高いことが示された。

また自我体験により自身が成長したと捉える人の方が、脱中心化の傾向が強いことも示された。脱中心化された視点で思考や感情を経験するプロセスは「メタ認知的気づき」とも呼ばれ(勝倉ら, 2011)、自身の思考を絶対視せず、心の中で生じた一時的な出来事だと認識できる状態である。日常生活においてそのような視点を発揮できることは重要であるが、答えのない問いについて考える自我体験を経てそれを積極的に捉えることと、ポジティブな関係にあったことは貴重な知見である。また、脱中心化の「反すう」についても、自我体験を経験して成長したと捉えている人がそうでない人よりも高かった。自我体験を経て自身が成長したと捉える人は、自身や物事についてより概念的に捉える認知パターンを備えていることが示された。

4. 総合考察

本研究の結果、自我体験の経験の有無のみならず、同じように自我体験を経験していても、主観的に自我体験の経験に成長感を感じているか否かによって、自己の内面・外面への意識の高まりが見られることが明らかとなった。また人生に対する積極的な態度については、下位に設定されている 3 つの側面全てにおいて、自身の自我体験に成長感を感じている人が高いことが示された。一方で、幸せへの志向については、意味を求める志向のみが相対的に高い結果となった。さらに、脱中心化に関しては、下位の 2 ついずれについても自身の自我体験に成長感を感じている人が高い結果であった。概ね本研究の仮説を支持する結果となった。本研究の結果は、天谷(2010)における自由記述報告にて得られた自我体験の意味づけ内容の一部に関して、自我体験経験者で成長感を感じている人に共有されている特徴であることが、量的データにより裏付けられたと言える。

また、本研究で事前に想定していなかった、自己意識における「他者から見た自己の内面」・「他者から見た自己の外面」についても、自我体験の経験に成長感を感じている人がそうでない人よりも高いという結果が得られた。自我体験の経験に成長感を感じている人は、単に自分のみに思考が焦点化されているのみならず、具体的な周囲の他者を意識した自己の外面・内面をも考える傾向があった。これは自我体験の経験に成長感を感じている人が、研究 2 において設定した「脱中心化」傾向が高いことと関連していると考えられる。自身の経験や感情を相対化し、より広い概念から捉えることのできる視点が、様々な側面の自己への意識の高さに寄与し、視点の広がりが見られるのであろう。

しかし、幸せへの志向において、「没頭への志向」は、本研究の仮説を支持せず、群間で違いが見られなかった。何かに取り組む際の「我を忘れる」状態への志向は、自我体験の経験者のみに見られる特徴ではなく、そうでない人にも見られる特徴であったようである。自我体験の経験者は、少なくとも自己に関する思考については没頭する傾向が見られるのかもしれないが、他の領域については、その特徴が見られず、領域固有の特徴である可能性がある。

なお、本研究における仮説は、自我体験の経験を先行要因とし、「自己意識」・「人生への積極的態度」・「幸せへの志向」・「脱中心化」を、自我体験の経験の結果引き起こされる変数として設定した。「自己意識」については、天谷(2005)において、中学生時点での自我体験の経験の有無と、公的・私的自己意識(菅原, 1984)の分化の程度に関連が見られ、自我体験経験者の方が公的・私的自己意識の分化がなされていることが明らかにされている。辻(1993)によると、使用する尺度は異なるが、自己意識が小学校高学年ころからやっと意識され始めることを指摘しており、さらに細かい側面の分化についてはもう少し後の時期を待たねばならないことが想定されている。したがって、自我体験の自我体験が経験される前に自己意識が高まり、そのような特徴を持つ人が自我体験を経験するという方向の因果は考えにくい。同じように「人生への積極的態度」・「幸せへの志向」・「脱中心化」についても、小学校後半から中学生段階では、まだ理解しづらい内容であることが想定されるので、本研究の逆の因果は想定しづらいと考えられる。ただし、これらの諸要因に至る「芽」のようなものを既に持っている人が自我体験を経験しやすく、そうでない人が自我体験を経験しづらいということはあるかもしれない。この点については、さらなる検討が必要であろう。

【引用文献】

- 天谷祐子 (2004) 質問紙調査による「私」への「なぜ」という問い—自我体験—の検討 発達心理学研究,15,356-365
- 天谷祐子 (2005) 自己意識と自我体験—「私」への「なぜ」という問い—の関連 パーソナリティ研究,13,197-207
- 天谷祐子 (2009) 自我体験とパーソナリティ特性・孤独感との関連—「私はなぜ私なのか」と問う取り組み方による違い— パーソナリティ研究,18,46-56
- 天谷祐子 (2010) 自我体験を経たことによる意味の内容に関する質的分析 東海学園大学紀要,15,3-13
- 天谷祐子 (2011) 私はなぜ私なのか—自我体験の発達心理学— ナカニシヤ出版
- 天谷祐子 (2011) 自我体験の経験時における深刻さと体験後の意味づけに寄与する要因の検討—初発時期と体験期間を切り口にして— 名古屋市立大学大学院人間文化研究科「人間文化研究」 14,25-35
- Bower, J E, Kemeny, M E, Fahey, J L & Taylor, S E (1998) Cognitive processing, discovery of meaning, CD4 decline, and AIDS-related mortality among breaved HIV-seropositive men *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 979-986
- Dennis, C L, Hodnett, E, Kenton, L, Weston, J, Zupancic, J, Stewart, D E & Kiss, A (2009) Effect of peer support on prevention of postnatal depression among high risk women: Multisite randomised controlled trial *BMJ*, 338, a3064
- 海老根理絵 (2010) 青年期における人生に対する積極的態度に関する研究—KJ法による検討と尺度の構成を中心として— 東京大学大学院教育学研究科紀要,50,149-158
- Folkman, S & Lazarus, R S (1980) An analysis of coping in a middle-aged community sample *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239
- 勝倉りえこ・伊藤義徳・根建金男・金築優 (2011) 日本版メタ認知的気づき評定法の開発 心身医学,51,821-830
- 小玉正博 (2006) ポジティブ心理学の健康領域への貢献(pp 209-222) 島井哲志(編) ポジティブ心理学 21世紀の心理学の可能性 ナカニシヤ出版
- 熊野道子 (2011) 日本人における幸せへの3志向性—快楽・意味・没頭志向性— 心理学研究,81,619-624
- 栗原愛・長谷川晃・根建金男 (2010) 日本語版 Experiences Questionnaire の作成と信頼性・妥当性の検討 パーソナリティ研

自我体験経験後の自己成長感が自己意識・人生への態度・脱中心化に及ぼす影響

究,19,174-177

松田幸久・田山淳 (2011) ピア・サポートにおけるストレスコーピング方略と気分変化の関連について カウンセリング研究, 44, 118-126

西田裕紀子 (2000) 成人女性の多様なライフスタイルと心理的 Well-being に関する研究 教育心理学研究,48,433-443

菅原健介 (1984) 自己意識尺度(Self-consciousness scale)日本語版作成の試み 心理学研究,55,184-188

竹澤みどり (2008) 自律的な依存の仕方が依存後の自己成長に及ぼす影響について 筑波大学心理学研究,35,65-72

外山美樹・樋口健・宮本幸子 (2014) 高校受験期における母親からのソーシャル・サポートが子どもに与える影響 発達心理学研究,25,1-11

津田恭充 (2010) 視点別意識尺度の作成とその信頼性・妥当性の検討 カウンセリング研究, 43, 22-32

辻平治郎 (1993) 自己意識と他者意識 北大路書房

注 本研究は、2012 年の第 23 回日本発達心理学会、2012 年の第 76 回日本心理学会にて発表されたものを加筆修正した。