

[学術資料]

自我体験と私的自己意識・空想傾向の関連

—自我体験の経験時の深刻さと経験による自己成長の程度から—

The Contribution of ego experience to private self-consciousness and fantasizing tendency: from the degree of the self-growth and the seriousness of their experiences.

天谷 祐子
Yuko Amaya

要旨 本研究は「私はなぜ私なのか」という問い—自我体験—について、自我体験の経験の有無だけでなく、自我体験経験時の深刻さの程度と経験による自己成長の程度という2つの視点を加えて、私的自己意識と空想傾向に相違があるかどうかについて、大学生を対象として質問紙調査により検討を行った。その結果、自我体験の経験群が未経験群よりも、私的自己意識の「反すう」「省察」ともに有意に高く、空想傾向についても同様の結果が見られた。また自我体験経験群のみについて、さらに経験時の深刻さの程度と経験による自己成長の程度の高低の群分けを行い、私的自己意識と空想傾向の相違を検討した。その結果、私的自己意識の「反すう」と経験時の深刻さの高さに関連が見られ、また、より深刻な自我体験経験者でありかつそれによる自己成長の高い人が、空想傾向が高かった。これにより、自我体験の経験は、その有無のみならず、深刻さ・自己成長の程度によって、ポジティブネガティブ双方の影響が見られることが示された。

キーワード：自我体験、反すう、省察、空想傾向

【問題と目的】

「私はなぜ私なのか」という問い—自我体験—は児童期後半から青年期初期にかけて、約半数の人に経験される現象である(天谷,2002)。自我体験は、それまで自明とされた自己の存在を揺るがしかねない自己の存在への疑念であり、「なぜ私なのか」という問いに対する普遍的回答は存在しない。松田(1990)は、自我体験を契機に、自己への強い関心が出てくることを指摘している。

自我体験に関する今までの実証的研究においては、自我体験がいつ頃の程度の割合で経験されるのか、経験された自我体験の内容の分類といった自我体験経験時の様相(天谷,2002, 2004)について検討がなされてきた。また高石(2018)では臨床心理学的視点から、自我体験の経験がその後の個々人の人生に及ぼす影響に焦点を当てた研究を展開している。具体的には、風景構成法による研究や自我体験を部分体験に分割しながら検討した研究、臨床事例・文学の分析という視点から

自我体験の臨床実践への応用に資する研究が進められている。さらに千秋・市原(2014)では、自我体験のあり方と「離人感」で示される病理との関連を検討している。これらの自我体験に関わる研究は、自我体験に関わる基礎的研究と、自我体験の経験と不適応的指標との関連を明らかにしようとした研究と言える。

一方で、自我体験の経験が、その時のその人にとって発達のどのような影響を及ぼすのかといった視点を持つ研究も行われてきた。例えば、天谷(2005)では自我体験と公的・私的自己意識の関連について中学生と大学生を対象に検討しており、自我体験を経験した中学生は、そうでない中学生よりも、公的・私的自己意識の分化が進んでおり、自我体験によって自己に焦点化された思考がより発達する可能性を示している。また天谷(2009)では、大学生を対象に、自我体験とビッグファイブ・孤独感の関連を検討しており、自我体験を深刻に経験する人とそうでない人と未経験群の3群に分類し、同じ自我体験経験者でも深刻に経験する人とそうでない人の間で外向性の程度が異なること(深刻でない自我体験経験者がより外向的)、深刻に自我体験を経験する人が未経験者よりも神経症傾向が高いことを明らかにしている。これらの研究からわかることは、自我体験を経験することが、一様に不適応的指標と関連するというわけではなく、同じ自我体験を経験していても、深刻に経験している人とそうでない人の間で、その位置づけが異なることを示唆している。

また天谷(2009)では、自我体験の経験群において、経験時の深刻さの高群と低群の間で、自身の自我体験への意味づけの程度が異なり、深刻さが高い方が意味づけが有意に高いことを示している。つまり、自我体験を経験する場合に、より深刻であるほど、つまり経験時によりネガティブな状態になるほど、自身の経験に意味を見出す、つまり自身の経験によりポジティブな評価をする傾向にあることがわかる。しかし、今までの研究において、自我体験の経験時の深刻さの程度と、自身の自我体験の意味づけの高低という2つの視点を一度に群分けに投入して検討したものは見られない。自我体験の経験者を、ポジティブ・ネガティブ双方の視点を同時に投入して他要因との関連を見ることが、自我体験の経験による影響をより多角的に検討することにつながると考えられる。

そこで本研究では、自我体験の経験の有無だけでなく、自我体験経験時の深刻さの程度と、自身の自我体験の自己成長の程度の高低を、一度に群分けに投入して検討する。本研究では、天谷(2009)において使用された「意味づけ」ではなく、「自己成長」を使用する。それは、「意味づけ」にはポジティブ・ネガティブ・ニュートラルといった多様なニュアンスを含みうること、「意味づけ」について理論的検討や尺度の妥当性の検討が不十分であることを問題視しているからである。「自己成長」に関しては、自己成長に関わる理論的検討がある程度検討されており、自己成長に関わる心理尺度も存在する。本研究では、竹澤(2008)が作成した自己成長感を測定する尺度を使用することとする。

本研究における自我体験との関連で取りあげる指標は2つある。第1には私的自己意識におけるポジティブな側面とネガティブな側面を測定する指標を取り上げる。天谷(2005)においては、自

自我体験の経験の有無と公的・私的自己意識との関連を検討しているが、ここでの私的自己意識はポジティブなニュアンスを含みつつ、その特徴が行き過ぎるとネガティブな特徴を呈することになり、その点について分析的に検討できないという問題点があった。本研究においては、私的自己意識を「反すう」と「省察」にさらに分けた尺度を用い、私的自己意識の適応的側面と不適応的側面を分けたうえで、自我体験との関連を検討する。高野・丹野(2009)によると、「反すう」は抑うつと関連する不適応的自己意識であり、「省察」は精神衛生に貢献する適応的自己意識である。

そして本研究で取り上げる自我体験との関連を想定する第 2 の指標には、空想傾向と空想にかける時間を指標として取り上げる。松井・小玉(2002)によると、空想はほとんど全ての人が日頃行っている行為であるが、従来は空想が精神的健康に悪影響を及ぼしているという研究が存在していたが(Golding & Singer, 1983)、必ずしも精神的健康に悪影響を与えないのではないかという仮説のもと研究を行っている。その結果、精神的健康に直接プラスの影響は与えないが、ストレスコーピング型を通して精神的健康にプラスの影響を及ぼしていることが示唆されている。本研究においては、松井・小玉(2004)による多面的特徴を持つ空想傾向の程度を取りあげて、自我体験との関連を検討する。

以上より本研究では、大学生を対象に、自我体験の経験の有無のみならず、経験時の深刻さの高低と自身の自我体験の経験から自己成長感をより強く見出すか否かの 2 つの視点から経験群を分類し、ポジティブ・ネガティブ双方の側面を持つ私的自己意識と、多面的特徴を持つ空想傾向の程度について違いが見られるという仮説を検証することを目的とする。

なお高石(2016)では、自我体験の経験について、経験者自らがそれをどのように自分の人生に意味づけるのかという「体験後」の解明を行う研究について、発達心理学と臨床心理学の融合へと向かう動きであると指摘している。本研究は、臨床心理学的視点を有しているわけではないが、自我体験を経験した人が、どのような体験の仕方をしているかについての個人差に焦点を当てることで、自我体験の位置づけが様でないことを示そうとするものである。

【方法】

1. 調査協力者：大学生 202 名(男性 84 名、女性 109 名、不明 9 名、平均年齢 18.5 歳 SD0.91)であった。

2. 質問紙の構成：

(1) 自我体験を測定する尺度：天谷(2002)による自我体験尺度 15 項目(例:「私はなぜ私なのだろう?」)について、思ったことがあるかどうかを 5 段階で評定を求めた。その後、最も思ったものについて、具体的に記述を求めた。さらに、自我体験経験による自己成長の感覚について、竹澤(2008)による「依存することによる影響」尺度内の「自己成長感」因子 7 項目の中から 6 項目による評定を求めた。項目例としては、「A(調査協力者による自由記述内容)を考えたことで自分が成長することができたと思う」というものが挙げられる。深刻さについては、杉浦(2001)による思考の制御困難性の項目を改変した 4 項目による評定を求めた。項目例は「その頃、A(調査協力者に

よる自由記述内容)の考えが気になって仕方なかった」というものが挙げられる。いずれも5段階評定であった。

(2) Ruminatation and Reflection Questionnaire 日本語版(以後「RRQ」と表記) : 高野・丹野(2008)による尺度(Trapnell&Campbell, 1999による英語版を日本語訳したもの)を用いた。「反すう」12項目と「省察」12項目の2因子24項目から構成されている。項目例としては、「反すう」は「本当に長い間、自分に起こったことを繰り返し考えたり、つくづくと考えたりしがちだ。」というものが挙げられ、「省察」は「ものごとの本質や意味について深く考えることがとても好きだ」というものが挙げられる。5件法であった。

(3) 空想傾向尺度 : 松井・小玉(2002)による空想傾向尺度1因子7項目を使用した。項目例としては「空想する頻度は多い方だ」というものが挙げられる。5件法であった。また、尺度項目とは別に、本研究独自に一日の空想時間を尋ねた。選択肢は「1 : 5分以内」、「2 : 5~15分」、「3 : 15分~30分」、「4 : 30分~1時間」、「5 : それ以上」の5つから1つを選択するよう尋ねた。

3. 調査協力者の分類 : 全ての調査協力者を下記3群のうちいずれかに割り振った。第1の群は、「自我体験未経験」群である。自我体験尺度15項目の評定において、全ての項目において、5段階中「3」以下、かつその後の自由記述欄が未記入である群である。第2の群は「自我体験経験」群である。自我体験尺度の項目のうち、少なくとも1項目以上において「4」または「5」に評定をつけ、かつ自由記述内容が記載されており、その内容が自我体験に相当するとされた者が、この群に割り振られている。第3の群は「自我体験未確定」群であり、第1の群にも第2の群にも割り振られなかった群である。第3の群は、その後の分析から除外した。

【結果】

1. 自我体験の経験の有無の分類

全調査協力者の自我体験尺度の評定と自由記述内容を吟味し分類を行った結果、「自我体験未経験」群は22名となった。また「自我体験経験」群は76名、「自我体験未確定群」は104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(「経験率」)は37.6%となった。天谷(2017)では30.4%、天谷(2009)の研究1では29.4%、研究2では34.7%であり、先行研究における「経験率」と同様の結果となった。

2. 経験後の自己成長の程度と経験時の深刻さの程度による群分け

自我体験未経験			22
自我体験経験	深刻さ高	自己成長高	30
		自己成長低	12
	深刻さ低	自己成長高	13
		自己成長低	21

自我体験の経験者に対して尋ねた、経験時の深刻さと、自我体験経験後の成長感について、各項目を合計して平均値を算出した。深刻さ得点の平均値($M=11.47$, $SD=4.24$)と自己成長感の平均値($M=15.47$, $SD=5.90$)によって、自我体験経験群を4群に分割した。そ

の人数の内訳を Table1 に示した。

3.自我体験経験の有無による自己意識と空想傾向の相違

自我体験の経験の有無により、自己意識の各下位尺度得点と空想傾向、空想の時間について差があるかどうかについて、*t* 検定を行い検討した(Table2 参照)。その結果、自己意識の「反すう」下位尺度得点についても、「省察」下位尺度得点についても、「自我体験経験」群が「自我体験未経験」群よりも有意に高かった(順に $p<.001, p<.01$)。また「空想傾向」下位尺度得点についても、「自我体験経験」群が「自我体験未経験」群よりも有意に高かった($p<.01$)。さらに、空想時間についても、自我体験経験群が有意に長く、「自我体験経験」群は「3 : 15 分~30 分」、「4 : 30 分~1 時間」の間である 30 分前後であるのに対して、「自我体験未経験」群は、「2 : 5 分~15 分」、「3:15 分~30 分」の間よりも若干「2」寄りであるので、おおよそ 10 分程度であることが示された。

Table2. 自我体験経験群と未経験群間の自己意識・空想尺度得点の相違

		未経験(N=22)		経験(N=68)		t値
		M	SD	M	SD	
自己意識	反すう	34.86	8.26	43.48	7.65	-4.49 ***
	省察	34.86	5.21	38.63	5.33	-2.89 **
空想	空想傾向	22.50	8.13	28.15	7.97	-2.87 **
	空想時間	2.30	1.20	3.45	1.36	-3.65 ***

***: $p<.001$, **: $p<.01$

4.自我体験経験後の自己成長の程度と経験時の深刻さの程度による自己意識得点の相違

「自我体験経験」群のみについて、自我体験経験時の「深刻さ」の程度(高/低)と、自我体験経験後の「自己成長」の程度(高/低)によって、自己意識尺度における 2 下位尺度得点に相違が見られるかどうかについて、二要因分散分析を行い検討した。その結果、「反すう」下位尺度について、「深刻さ」の要因の主効果が見られた($F(1,72)=4.97, p<.05$)。深刻さの高い群($M=45.24, SD=6.91$)が、深刻さの低

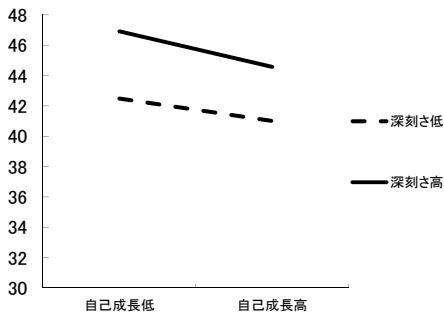


Figure1.「反すう」得点の 2 要因分散分析結果

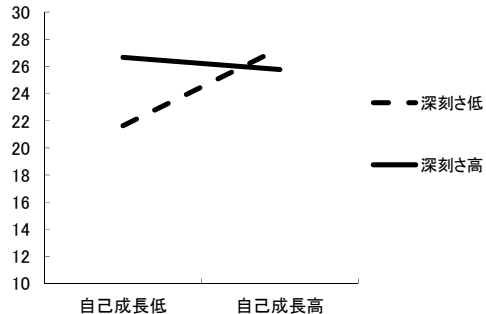


Figure2.「空想傾向」得点の 2 要因分散分析結果

い群($M=41.91, SD=7.71$)よりも有意に高い結果となった($p<.05$, Figure1 参照)。「省察」下位尺度については有意な結果は得られなかった。

また、「空想傾向」尺度について、「深刻さ」と「自己成長」の交互作用が見られた($F(1.72)=4.43, p<.05$)。「深刻さ」が低い群では「自己成長感」の低い群よりも、「自己成長感」の高い群の方が、空想傾向が高い結果となった。一方で、「深刻さ」が高い群では、「自己成長」の高い群も低い群も違いがなかった(Figure2 参照)。また、自己成長低の部分において、深刻さの高群と低群の間に有意差が見られ($p<.05$)、深刻さ高群が深刻さ低群よりも有意に高い結果となった。

【考察】

1. 自我体験の経験の有無による自己意識のありようの相違

大学生を対象として、過去に自我体験を経験しているか否かにより、自己意識における「反すう」と「省察」の程度を比較した。その結果、過去に自我体験を経験している大学生の方が、「反すう」「省察」ともに高いことが示された。天谷(2005)では、大学生にとっては、自我体験の経験は私的自意識のみと有意な正の関連が見られた。本研究の結果は、ポジティブな面とネガティブな面双方の私的自意識と、自我体験を経験している群がそうでない場合に比べてより関連することを示しており、これは天谷(2005)の大学生群における、自我体験と私的自意識と正の有意な関連が見られた結果と整合的かつ、詳細な検討が行われたものと言える。天谷(2005)では、桜井(1992)による、私的自意識が自己に注意が向きすぎるニュアンスで捉えられていることを指摘しながら、あまりにも私的自意識が高いことは、自己に執着しすぎることにもつながる問題点を指摘している。本研究の結果は、自我体験の経験が、青年期後期にある大学生の私的自意識の深い水準での「私」に注目し、自己について思考錯誤するポジティブな部分との関連と同時に、自己への脅威といった抑うつ傾向と関連する(高野・丹野, 2008)自己へのネガティブな注目との関連していることを、データにより示したものと言える。

また自我体験の経験により、より自己理解を促す思考は、自我体験の経験の有無と空想傾向・空想時間との間の正の関連からも裏付けられることが示された。松井・小玉(2004)によると、空想傾向は、過去に大うつと診断された人が有意に多く(Wilson & Barber, 1981)、解離に関連した症状を多く示している(Rauschenberger & Lynn, 1995)という。しかし、空想が必ずしも精神的健康に悪影響を及ぼしているわけでもないことを同時に指摘している。自我体験を経ることも、空想傾向の位置づけと同様、一様に不適応的であるとも適応的であるとも言えないことが示された。

2. 自我体験経験群における経験時の深刻さと自己成長の程度のカテゴリーからわかること

本研究では、自我体験経験群のみにおいて、経験時の深刻さと自己成長の程度の高低によって群分けを行い、自己意識と空想傾向得点について違いがあるか否かを検討した。その結果、自我体験経験時の深刻さのみが「反すう」の高さと関連していた。同じ自我体験を経験したとしても、

自身の自我体験を深刻に捉えている群のみが、反すうと関わっており、深刻でない場合は、自己意識のネガティブな面とは相対的に関わりが薄いことが示された。

この点について天谷(2009)では、大学生を対象に、自我体験経験時の深刻さの程度の高低と未経験群間で、性格特性の5因子得点に相違が見られるか否かを検討している。その結果、神経症傾向との関連からは、自我体験経験群のうち深刻さの程度が高い群が未経験群よりも有意に高い結果を示していた。自我体験経験時に深刻さが低い場合は、それほど不適応的な要因とは関連しないことが、本研究の結果からも裏付けられた。

また本研究において、空想傾向との関連からは、自我体験の深刻さがたとえ低かったとしても、自身の自我体験により自己成長を見出している群は、空想傾向が高いことがわかった。一般的には、自身の経験を深刻に捉えている方が、そこからの自己成長を見出しやすいと考えられる。本研究の結果により、自我体験の経験の深刻さと自己成長の程度の高低の間に、異なる組み合わせの効果が得られたことから、両者は必ずしも自我体験経験後のポジティブ・ネガティブな特徴といった表裏の関係にあるわけではないことが見出されたと言える。

3.結論と今後の課題

本研究の結果、大学生を対象とした場合、自我体験の経験の有無のみならず、経験時の深刻さや自身の自我体験に自己成長感を見出す程度により、私的自己意識のポジティブ・ネガティブな側面への影響が異なることが見出された。また同じ自我体験を経験していても経験時の深刻さが高いか、または自身の自我体験からの自己成長を見出していることが、空想傾向の高さと関連していることが示された。これにより、自我体験の経験の発達の位置づけをより分析的に検討できたと思われる。今後は、自我体験を経験した直後または経験の渦中にある児童期後半から青年期初期の年代を対象に、何らかの工夫をしながら両者の関連を検討することが望まれる。天谷(2005)では、中学生を対象に(大学生と比較して)自我体験との関連を一部見出しているが、今後は縦断調査といった手法を用いて両者の関連を検討することが必要である。

参考文献

- 天谷祐子 (2002). 「私」への「なぜ」という問いについて:面接法による自我体験の報告から 発達心理学研究, 13, 221-231.
- 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— 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.
- 千秋佳世・市原有希子 (2014). 自我体験の体験類型および離人感との関連に関する研究 心理臨床学研究, 32, 77-84.

- Golding, J.M., & Singer, J.L. (1983). Patterns of inner experience: Daydreaming styles, depressive moods, and sex roles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 523-529.
- 松田愷 (1990). 自己・自我(Pp.210-222) 無藤隆・高橋恵子・田島信元(編) 発達心理学入門 I : 乳児・幼児・児童 東京大学出版会
- 松井めぐみ・小玉正博 (2002). 空想傾向がストレスコーピングと精神的健康に与える影響 筑波大学心理学研究, 24, 255-262.
- 松井めぐみ・小玉正博 (2004). 空想の多面的特徴と精神的健康との関連 健康心理学研究, 17, 38-46.
- Rauschenberger, S.L., & Lynn, S.J. (1995). Fantasy proneness, DSM-III-R Axis I psychopathology, and dissociation. *Journal of Abnormal Psychology*, 104, 373-380.
- 桜井茂男 (1992). 小学校高学年生における自己意識の検討 実験社会心理学研究, 32, 85-94.
- 杉浦義典 (2001). ストレス事態に対する思考の制御困難性と関連する対処方略—情報回避・情報収集・解決策算出と心配 教育心理学研究, 49, 186-197.
- 高石恭子 (2018). 自我体験の心理学的研究—ライフサイクルの観点からみた<私>との出会いの体験の意味— 京都大学大学院教育学研究科博士論文
- 高石恭子 (2016). 訳者解説—自我体験研究の展望(Pp.246-263) ドルフ・コーンスタム(著), 渡辺恒夫・高石恭子(訳), 子どもの自我体験—ヨーロッパにおける自伝的記憶 金子書房
- 高野慶輔・丹野義彦 (2008). Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版作成の試み パーソナリティ研究, 259-261.
- 高野慶輔・丹野義彦 (2009). 抑うつと私的自己意識の2側面に関する縦断的研究 パーソナリティ研究, 17, 261-269.
- 竹澤みどり (2008). 自律的な依存の仕方が依存後の自己成長感に及ぼす影響について 筑波大学心理学研究, 35, 65-72.
- Trapnell, P.D. & Campbell, J.D. (1999). Private self-consciousness and the Five-Factor Model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284-304.
- Wilson, S.C., & Barber, T. X. (1981). Vivid fantasy and hallucinatory abilities in the life histories of excellent hypnotic subject ("sommnambules"): Preliminary report with female subjects. In E. Klinger (Ed.), *Imagery, Vol.2, Concepts, results and applications*. New York: Plenum Press, pp.133-149.

注.本研究は 2010APA 年次大会にて発表されたものを加筆修正した。また本研究は名古屋市立大学特別研究奨励費の支援を受けた。