

他者との類似・非類似性と個別性への気づきが自己開示に及ぼす影響

一人との違いを乗り越え関係を築くために何が必要か—

問題・目的

人は自己開示を通し他者と関係を構築している。その際に、自分と類似点のある人に対して開示行動を行いやすい事が示されている。しかし、職場やアルバイトなどの公的場面では類似点の少ない人とも関係を築く必要がある。青年期では他者との違いを乗り越え関係を築くことが成熟した関係の持ち方といえるが、関係を構築できる要因については未検討である。その要因として、落合(1982)の孤独感に着目した。孤独感は2つの因子からなり、その1つに人は別個の存在であるという個別性への気づきがある。他者と別個の存在であると気づいていけば、他者との違いを感じた際に、その違いを認識した上で自己開示ができるのではないか。そして気づいていない場合には、人はみな同じような考えを持つと考えるために他者との相違点に戸惑い自己開示が抑制されることで、関係を構築していけないのではないかと考えた。先行研究より、公的場面では距離を凶った自己開示がなされ、対人的距離を縮めにくいと考えられた。しかし、個別性への気づきの獲得によって対人的距離を乗り越えた関係を築けるのではないかと想定した。そこで、公的場面かつ友人関係に発展する前段階である関係構築初期段階としてアルバイト初日場面を設定し、その想定のもと調査を行った。本研究では、非類似点を持った他者に対する自己開示の程度の低下を抑制するものとして、個別性への

気づきの獲得が有効であるか検討することを目的とした。

方法

2021年8月に、大学生の男女180名(男性54名, 女性126名, 平均年齢20.25歳, $SD=1.24$)を対象にGoogle formを用いて質問紙調査を実施した。質問紙は(1)開示相手(類似・非類似)(2)自己解放性質問紙尺度40項目(3)孤独感類型判別尺度16項目で構成された。

結果・考察

開示相手(類似・非類似)と孤独感の各因子(高群・低群)を独立変数, 自己開示得点(内面・表面)を従属変数とした3要因分散分析を行ったところ, 類似者に対しては非類似者に対する場合と比較し内面的・表面的な内容の自己開示を行いやすい事が明らかとなった。従って, 他者との類似性が自己開示を促進するという先行研究を支持する結果となった。加えて, 表面的自己開示において個別性への気づき獲得群は未獲得群と比較し自己開示の低下が抑制される結果がみられ, 対人関係構築初期場面において個別性への気づきの獲得が自己開示を促すために有効であると示された。以上より, 公的場面かつ他者と関係を構築する際に, 他者と自分は別個の存在であるという認識を持つことで, 他者との非類似点を乗り越え関係を構築できることが示された。

評価懸念と孤独感が過剰適応に及ぼす影響

一周りの目を気にする人が自分を見失わないために一

問題・目的 評価懸念が高く周りの人からの評価を気にしすぎる人は、自分の気持ちを抑え込んでまで相手に過度に合わせてしまう過剰適応に陥りやすいことが明らかになっている。しかし、評価懸念は社会に適応するためにはある程度必要なものであり、評価懸念が高い人のなかでも過剰適応に陥らず自分の気持ちを大切にできている人もいるのではないかと考えた。本研究では、その要因として、落合（1983）の孤独感に注目し、評価懸念が高い人への過剰適応に陥らないで済むようなアプローチを探ることを目的とした。落合の孤独感は、相手と理解・共感できているかどうかの LS0-U（理解・共感）と、一人ひとり別個な存在であると思っているかどうかの LS0-E（個別性への気づき）の2側面から成り立つ。その組み合わせによって、どちらも低い人、どちらかが高い人、どちらも高い人の順に成熟した孤独感が育まれていくとされている。本研究では、仮説①「評価懸念が高い人は過剰適応が高い」、仮説②「評価懸念が高くても孤独感が成熟している人の場合、孤独感が未熟な人と比べて過剰適応は低い」と仮説立て、評価懸念と孤独感が過剰適応に及ぼす影響を検討した。

方法 18歳から23歳までの大学生205名（男性54名、女性151名、平均年齢20.04歳、 $SD=1.42$ ）を対象に質問紙調査を実施した。質問紙は(1)フェイスシート(2)過剰適応尺度31項目(3)評価懸念尺度12項目(4)孤独感尺度16項目で構成されていた。

結果・考察 評価懸念と孤独感の LS0-U（理解・共感）、LS0-E（個別性への気づき）を独立変数とし、過剰適応を従属変数とした3要因分散分析を行った。その結果、先行研究通り評価懸念が過剰適応を高めることが明らかになり仮説①は支持された。また、仮説②の想定とは異なり交互作用が見られず、評価懸念が高いとそのまま過剰適応を高めてしまうことが明らかになった。しかし、孤独感自体は過剰適応を下げていることも明らかになった。さらに本研究では、先行研究ではあわせて検討されている過剰適応の自己抑制と自己不全感に関して、両者をわけて分析を行ったところ、自己不全感は孤独感の LS0-U（理解・共感）のみに影響を受け、自己抑制は LS0-U（理解・共感）と LS0-E（個別性への気づき）の組み合わせにより影響を受けていることが明らかになった。このことから、過剰適応の自己抑制と自己不全感は別のものとして検討を行う意義があると考えられた。

居場所と援助要請スタイルが首尾一貫感覚(SOC)に与える影響

問題・目的

我々は日々の生活の中でストレスフルな状況に直面した際に、周囲の力を借りてその困難に対処することがある。しかし、周囲の力を借りるにあたって、その相談先はその人の人間関係に依存することが明らかになっている。そこで、安心して頼れる他者がいるという感覚がある者の方が、ない者に比べて困難に直面した際にもその困難を処理する能力が高いのではないだろうかと考えた。また周囲の環境が対処する能力に関係する一方で、その個人がどのような関りをするのかによっても対処する能力が変わってくると考えた。そこで本研究では、安心して頼れる他者の感覚として居場所感、個人が周囲の資源とどのようにかかわるのかを援助要請スタイル、困難に対処する能力を首尾一貫感覚(以下 SOC)と想定し、以下の仮説をたてた。①居場所がある者の方がいない者と比較して SOC が強くなる。②居場所がある者において SOC は援助要請自立型、援助要請過剰型、援助要請回避型の順に弱くなる。そして本研究では、以上二つの仮説を検証することを目的とした。

方法

2021年9月に大学生と社会人の計105名(男性35名、女性69名、その他1名、平均年齢20.6歳、 $SD = 1.75$)を対象に Google form を用いて調査を行った。調査内容は(1)SOC 尺度 11項目、(2)居場所尺度 15項目、(3)援助要請スタイル尺度 16項目で構成された。

結果・考察

居場所感と援助要請スタイルを独立変数、SOC を従属変数とする 2 要因分散分析を行った。その結果、居場所がある者の方がいない者よりも SOC が強いことが明らかとなった。このことから、仮説①である「居場所がある者の方がいない者と比較して SOC が強くなる。」は支持された。また、居場所がある者において援助要請自立型は援助要請過剰型よりも SOC と把握可能感が強いことが明らかになった。このことから、仮説②である「居場所がある者において SOC は援助要請自立型、援助要請過剰型、援助要請回避型の順に弱くなる。」は一部支持された。仮説②において、一部しか支持されなかった理由について、援助要請回避型の中には他者からの援助なしに課題解決を行う能力を有している者もいたことが示唆される。また、援助要請回避型に属する者は 11 名と少数であったことから、分析として精度が十分ではなかったと考えられる。そのため今後はより多くの有効回答者を集め検討する必要があるだろう。そしてこれらの結果を踏まえ、居場所づくりをすることにはストレスコーピング能力をあげることに繋がると考えた。そうした観点から、居場所づくりの必要性はあるといえるだろう。また、援助要請スタイルの観点から、援助要請自立型が他のスタイルよりも SOC が強かったため、適切な援助要請ができるように促すことも必要になってくると考えられる。

どのような日記筆記がフォーカシング的態度を増進させるのか

問題・目的

日記を書くことで出来事への感じ方や心身の感覚が変化することがある。本研究では、この変化をフォーカシングプロセスが生じたことによるものと想定した。フォーカシング体験を重ねることでフォーカシング的態度が増進することから、フォーカシング的態度が日記筆記体験を通して増進された場合、その間にフォーカシングプロセスが生じていたと想定し、検討した。フォーカシング的態度は、精神的健康のネガティブな指標とは負の相関を示し、精神的健康のポジティブな指標とは正の相関を示すことから、日記筆記によってフォーカシングプロセスが生じるのであれば、自分で実施できる精神的健康の維持増進方法として有用であると考えた。また、日記筆記がどのような体験であったのかによって、フォーカシングプロセスが生じるか否かに影響を与えると考え、日記がどのような内容（内省的か否か、堂々巡りをしたか）であったかということも含めて検討することとした。

方法

2021年7月と8月に実験を実施し、協力者はGoogle フォームによって実験参加に承諾を得られた大学生の51名であった。まず全員に日常生活におけるフォーカシング的態度を測定する尺度であるFMSに回答を求め、日記筆記群は2週間毎日「今日の印象に残った出来事について」の日記を書いた後、「今日の日記筆記体験について」の内省様式を問う5つの質問へ回答し、筆記期間後にFMSに回答を求めた。日記を書かない統制群はFMSの回答と毎日の質

問項目への回答のみ求めた。

結果・考察

日記筆記の有無と内省の様式による群分けをクラスター分析によって行った結果、5つのクラスターに分かれた。この5群を被験者間要因、実験前後のFMSの各因子得点を被験者内要因とする混合計画の2要因分散分析を行なった。最も内省的かつ最も堂々巡りをする内容の日記を書いた群のみ実験後に体験過程を受容し行動する態度得点が有意に高くなった。このことから、内省的な日記を書くことでフォーカシングプロセスが生じることが明らかになった。いずれの群も体験過程に注意を向けようとする態度得点が実験後に有意に高くなった。日記筆記群は日記を書くことによって、統制群は毎日の質問項目によって、自身の体験に注意を向けることが毎日行われていたためであると考えられた。日記を書いた群は実験後に問題との距離を取る態度得点に変化せず、統制群は実験後に増進した。日記筆記群において問題との距離を取る態度得点に変化しなかったのは、日記を書くことによって問題について深く考えることでむしろ問題との距離を取りづらくなる人もいたためであったと考えられる。統制群は、毎日の質問項目への回答の際、自身の体験に漠然と注意を向けたうえで、問題と距離をとることが出来たのではないかと考えられた。先行研究によって日記筆記は精神的健康にポジティブな影響を与えることが明らかにされていたが、本研究によりその背景にフォーカシングプロセスが生じていたことが示された。

日常的な関係性におけるプレゼンスがコロナ禍の孤独感に与える影響について

——対面条件・オンライン条件に着目して——

問題と目的

新型コロナウイルス（COVID19）感染症の流行を受け、全国の大学でオンライン授業が導入・実施されたが、コミュニケーションの機会が制限される環境において学生の孤独感が問題となった。五十嵐（2002）は、オンラインのコミュニケーションによる社会的ネットワークが拡大しても孤独感は低減されないことを示し、Kraut et al.（1998）は身体的近接性の欠如という要因をあげてオンラインでは対面のような強い結びつきを形成することが困難になるがゆえに孤独感を高めると述べた。ただし、この身体的近接性という要因の適否については未だ仮説の域を出ない。そこで、本研究ではロジャーズ（1980）が提唱したプレゼンスという概念を用いて、人間の存在感が孤独感に与える影響を検討することとした。なお、研究1ではこれまでのプレゼンス研究の発展と課題を踏まえ、プレゼンスを「他者がいま、ここにいるという確かな実感があり、他者との包み込まれるような関わりの中であたたかさのような感情が生まれること」と定義し、日常的な関係性におけるプレゼンスの尺度を作成し、その構成要素を明らかにすることを目的とした。続く研究2では、研究1で作成した尺度を用いてプレゼンスが孤独感に与える影響を対面条件とオンライン条件に分けて検討することを目的とした。

研究1

方法 まず、予備調査として人間性心理学に学問基盤をおく研究者あるいはセラピスト12名に自由記述を求め、内容的妥当性の検討後、26の項目案を作成した。つぎに、2021年7月から8月にかけて大学生251名を対象に調査を行い、回答に不備のあった38名を除いて213名（男性47名、女性164名、回答しない2名、平均年齢20.22歳、 $SD=1.3$ ）を有効回答とした。質問紙は（1）フェイスシート：年齢、性別、（2）プレゼンスについての26の項目案、（3）関係認知目録（野島、1973）：18項目、（4）Therapeutic Presence Inventory - Client Version（TPI-C；Geller & Greenberg, 2010）：3項目で構成された。なお、関係認知目録とTPI-Cは基準関連妥当性の検討のために用いた。

結果と考察 探索的因子分析を行い、「在りがたさ」：10項目「ありのまま」：5項目「出会い」：5項目の3因子構造を採用した。 α 係数は、尺度全体

で $\alpha=.868$ 、「在りがたさ」因子 $\alpha=.886$ 、「ありのまま」因子 $\alpha=.895$ 、「出会い」因子 $\alpha=.815$ となり、十分に高い内的一貫性が確認された。また、本尺度と関係認知目録の尺度全体およびTPI-Cの尺度全体との間に中程度の正の相関が確認されたことから、本尺度は信頼性と妥当性を共に備えた尺度と言える。

研究2

方法 2021年8月から9月にかけて大学院生を除く大学3年生以上の学生163名を対象に調査を行い、回答に不備のあった5名を除いて158名（男性37名、女性121名、平均年齢21.17歳、 $SD=.42$ ）を有効回答とした。質問紙は（1）フェイスシート：年齢、性別、（2）日常的な関係性におけるプレゼンス尺度：20項目、（3）改訂版UCLA孤独感尺度邦訳版（工藤・西川、1983）：20項目で構成された。

結果と考察 まず、孤独感への影響を検討する前提として、対面条件とオンライン条件においてプレゼンスの感じ方に有意差があるか否かを検討した。本尺度の平均値について対応のある t 検定を行った結果、尺度全体および全ての下位尺度において0.1%水準で有意差が見られた。つぎに、本尺度について、対面におけるプレゼンスの感じ方とオンラインにおけるプレゼンスの感じ方の高低の組み合わせ

（HH群、HL群、LH群、LL群）と他者との対峙条件（対面条件、オンライン条件）を要因とし、孤独感を従属変数とする 4×2 の二要因分散分析を行った。その結果、プレゼンスの各下位尺度については他者との対峙条件の主効果が認められ、尺度全体についてはプレゼンスの感じ方と他者との対峙条件の交互作用が認められたため、単純主効果の検定および多重比較を行った。研究2の結果を総合すると、以下のことが示唆されたと言える。（1）オンライン条件よりも対面条件において他者のプレゼンスは感じやすい。（2）オンラインよりも対面で他者のプレゼンスを感じられることが、どのような対峙条件であっても孤独感の低減にとって有効である。

（3）他者のプレゼンスを感じにくい人にとっては、対面条件よりもオンライン条件の方が孤独感を覚えにくく心理的な安全感を保つことができる。（4）日常的な関係性におけるプレゼンスは3因子の融合によって、その質が確保される。

完全主義とセルフ・コンパッションが抑うつおよびレジリエンスに及ぼす影響

—完全主義者が精神的に健康でいられるために—

問題・目的

すべきことは完璧にやりたいという気持ちを強く持ち、自己に過度に完全性を求めることを「自己志向的完全主義」という。この自己志向的完全主義には適応的側面（高目標設定）と不適応的側面（失敗過敏・行動疑念）がある。不適応的側面は、精神的に健康に陥ることが明らかになっているが、高いパフォーマンスを発揮するためには、慎重さや、失敗を気にすることも大切なことであると考へた。そのため、不適応的側面を持っていても、精神的に健康に陥らない要因として、自分に対して優しい目を向ける「セルフ・コンパッション(SC)」に着目した。

この SC があれば、どんな結果でも思いやりを持って自分を認められることから、抑うつを抑制できると考へた。さらに、自分の頑張りを認めることができるため、一時的に不適応状態になったとしても、それを乗り越え適応できる状態のことである「レジリエンス」も高いと考へ検討した。

方法

18 歳から 26 歳の 164 名（男性 37 名、女性 127 名、平均年齢 20.5 歳、 $SD=1.51$ ）に Google form にて質問紙調査を行った。質問紙は、(1)多次元自己志向的完全主義尺度(MSPS)20 項目、(2)セルフ・コンパッション尺度日本語版 26 項目、(3)多面的感情状態尺度「抑鬱・不安」10 項目、(4)精神的回復力尺度 21 項目で構成されている。

結果・考察

抑鬱・不安尺度および精神的回復力尺度を従属変数、MSPS の不適応的側面、SC 尺度を独立変数とした 3(高群、中群、低群)×3(高群、中群、低群)の分散分析を行った。その結果、SC 全体を中程度持つことで抑うつを抑制し、レジリエンスの下位尺度である「肯定的な未来志向」を促進する一方で、SC 全体が高い場合であっても、不適応的側面が中程度以上であると、抑うつは促進されるという 2 つの結果が示された。これは認知の歪みが原因として考へられる。SC が高くても、完全主義者が SC を持つこと自体、甘えや怠惰であるとして考へていれば、抑うつに繋がるだろう。一方で、SC を適度に持ち併せている場合、無理しなくとも、自然な感情として時に自分を労わるため、希望をもった前向きな在り方ができると考へられる。

さらに、SC の下位尺度である「マインドフルネス」は抑うつ、レジリエンス共に主効果が認められた。さらに、失敗過敏が高くても、マインドフルネスがあれば、肯定的な未来志向は促進された。マインドフルネスは偏りのない考へ方ができる程度のものであり、客観的、多角的な見方ができる。失敗しても、負の感情に囚われず、今どうすべきかを適切に考へる力があるだろう。そのため、不適応的側面を上手に活用でき、SC 本来の意味合いで捉えるための重要な働きをしていると考へられ、SC の中でも、マインドフルネスの重要性が示唆された。

公的自己意識と対人的自己効力感が対人不安に及ぼす影響
— 一人の目を気にしやすい人が安心して対人場面を過ごすには —

問題・目的

公的自己意識が高く、人の目を気にしやすい人は、他者と関わることに不安を抱きやすい傾向があることが明らかになっている。しかし、先行研究によると、人の目を気にしやすい人が必ずしも対人不安に陥るとは限らないことが示唆されていた。また、公的自己意識が高いことは社会生活を円滑にすることや迷惑行動を抑制する側面もあるため、一概に悪いことであるとは言い切れない。そこで、本研究では、公的自己意識を下げ的方法ではなく、公的自己意識が高い人でもどうすれば対人不安を抑制することができるかに焦点を当てた。対人関係の維持に大きく影響しているとされる対人的自己効力感を取り上げ、公的自己意識と対人的自己効力感が対人不安に及ぼす影響について検討することを目的とした。

方法

2021年7月に、大学生の男女160名（男性44名、女性116名、平均年齢20.23歳、 $SD = 1.43$ ）を対象に、Google formを用いて質問紙調査を実施した。質問紙は（1）相互作用不安尺度15項目、（2）日本語版自意識尺度のうち公的自己意識に関する項目11項目、（3）認知・行動・情動的側面に着目した社会的スキル尺度12項目で構成された。

結果・考察

対人不安を従属変数、公的自己意識と対人的自己効力感（「主張」、「他者への配慮」、「対処」）を独立変数として2要因分散分析を行った。その結果、公的自己意識が高い人は対人不安も高くなることが明らかになった。公的自己意識が高くなるほど、他者が自分をどのように評価しているのかが気になり、特定の印象を作り出そ

うという動機づけが高まることが指摘されている。この動機づけが高まることによって、「本当にそのようにみられるのかどうか」という不安が生じ、それが結果として対人不安に繋がったと考えられる。一方で、主張と対処ができることは対人不安を低減するが他者配慮ができることは対人不安に影響がないこと、公的自己意識が高い人は対人的自己効力感があっても対人不安は低減しないことも明らかになった。主張や対処が高い、すなわち葛藤解決ができる人は、自分は他者との間で上手くやっていると実感があり、対人不安が下がると考えられる。また、他者への配慮が対人不安への影響を示さなかったのは、本研究で想定していたことと尺度で測られていることに差異があったことに起因すると考えられる。本研究で想定していた他者への配慮ができる人物像は、さほど意識することなく自然に他者への配慮ができる人であって、その場合は質問項目で表されているような「自分は他者への配慮ができています」という明確な自覚に繋がりにくいと考えられる。また、公的自己意識が高い人は対人的自己効力感が高くても対人不安が低減されなかった。本研究で使用した尺度は、他者が傷つかないように「気にする」ことに焦点をおいて問う項目になっており、気にしなくてはならない状況だけ気にする人も常々気にしてしまう人も、同じ「非常にあてはまる」に答えてしまったことが原因として考えられる。常々気にしてしまうことは公的自己意識が高い場合に対人不安を低減するような働きをしないのではないだろうか。場面を想定し、積極的に介入するわけではないが他者に配慮し、対人不安を低減するような項目を含めて検討することが今後の課題である。

大学生の社会的居場所が個人的活動への没頭における

充実・満足感と孤絶願望に及ぼす影響

——個人的な活動を自分について理解する時間とするために——

問題・目的 心理的にひとりであると感じられる時間であるひとりの時間に、個人的な活動に没頭することは、充実感・満足感を感じて自我同一性の形成を促進することにも、孤絶願望を感じて自我同一性の形成を阻害することにもつながる。青年期の発達課題である自我同一性の形成を促進するためには、充実感・満足感を高め、孤絶願望を低くする必要があるが、その要因として、社会的居場所を挙げた。社会的居場所の保持により、自己や自分の個人的活動を肯定的に捉えられるようになるなど、ひとりの時間に個人的活動を行うことで感じる充実感・満足感が高くなり、孤絶願望は低くなると考えられた。以上のことから、本研究ではひとりの時間を個人的な活動に没頭する時間とすることが多い者で、社会的居場所を保持している者は、社会的居場所を保持していない者と比べ充実感・満足感が高くなり、孤絶願望は低くなることを仮説とし、検討を行った。

方法 2020年7月から9月に、大学生127名（男性36名、女性91名、平均年齢20.82歳、 $SD = 1.07$ ）を対象に Google form を用いて調査を行った。質問紙は、（1）社会的居場所尺度を改訂した16項目（2）個人的活動への没頭を測定する尺度5項目（3）充実・満足及び孤絶願望を測定する尺度7項目（4）その他、改訂版社会的居場所尺度の並存的妥当性を測定する3尺度、計18項目で構成されていた。

結果・考察 独立変数である社会的居場所得点の平均値に性差がみられたことから、男女別に2要因分散分析を行った。その結果、男性においては、個人的活動に没頭することは先行研究同様に充実感・満足感を高める傾向にあった。一方で、女性の場合は個人的活動への没頭が充実感・満足感を高めるのに加え、女性においてのみ社会的居場所がひとりの時間で感じる充実感・満足感を高め、孤絶願望を低くしていた。以上のような結果となった理由について、女性是对人関係において親密さを重視するとされており、そのような親密な関係を重視する女性においては、社会的居場所を確保し、人間関係が充実しているという安心感を基盤に、安心して自分の好きなようにひとりの時間を過ごすことによってひとりの時間に感じる充実感・満足感が高まると考えられた。また、社会的居場所の保持が不十分な場合、女性にとって大切である親密な関係を持っていないことで、居場所の無さを自覚してしまう他者との関わりを避け、そのような自覚をしないで済むひとりの時間を過ごしたいと考えるため、社会的居場所の無さが孤絶願望を高めると考えられた。これらのことから、本研究の仮説は一部支持され、社会的居場所の確保が、ひとりの時間の充実感・満足感を高め、孤絶願望を低くすることから、自我同一性の形成に有効である可能性が示されたといえるだろう。

他者軽視および顕在的・潜在的自尊感情の一致不一致が精神的健康に及ぼす影響について

問題・目的

仮想的有能感は他者をどの程度軽視するかによって測定される。しかし、他者を軽視する人には実際のポジティブな経験から高い自尊感情を有する者が含まれている。このような観点から先行研究では仮想的有能感を他者軽視の強弱と自尊感情の高低によって分類を行い、精神的健康への関連が検討されてきた。一方で、自尊感情には不適応的なものがあることが先行研究では報告されており、その一つの指標として自尊感情の潜在性に注目した検討が行われている。本研究では、他者軽視と顕在的・潜在的自尊感情がどのような状態であることが精神的健康を高めるのかを検討することを目的とした。そこで仮説①「他者軽視が強く顕在的自尊感情が高いとき、顕在的自尊感情が低い場合よりも精神的健康が高くなる」、仮説②「顕在的自尊感情が高い場合でも、潜在的自尊感情が低ければ高い場合よりも精神的健康が低くなり、潜在的自尊感情が低い場合は、顕在的自尊感情が低い場合も高い場合も精神的健康が低くなる。」という仮説を立て、他者軽視と潜在的・顕在的自尊感情の高低の組み合わせが精神的健康に及ぼす影響について、主観的幸福感と絶望感の二側面から検討した。

方法

202X年10月上旬から中旬に、大学生を対象に Google フォームを用いて調査を実施した。有効回答は78名(男性38名,女性40名),平均年齢は20.54歳($SD=1.23$)であった。

調査は一部と二部に分けて実施した。一部では小塩ら(2009)を参考に作成した Google フォーム版 IAT(潜在連合テスト)を実施し、潜在的自尊感情を測定した。二部では、質問紙調査を行った。質問紙は、(1)日本語版自尊感情10項目、(2)他者軽視尺度(ACS-2)11項目、(3)主観的幸福感尺度15項目、(4)絶望感尺度20項目から構成した。

結果・考察

他者軽視と各自尊感情を要因とし、主観的幸福感と絶望感を従属変数とする $2 \times 2 \times 2$ の三要因分散分析を行った。その結果、絶望感を従属変数とした場合に、顕在的自尊感情と潜在的自尊感情の交互作用が認められた。特に顕在的・潜在的自尊感情の両方が低い群において、それぞれが高い群や両方が高い群よりも絶望感がより高くなることが示唆された。このことから、仮説②は一部支持された。各自尊感情の両方が低い場合よりも、どちらかの自尊感情が高ければ、ある程度絶望感を抑制できるかもしれない。一方で、他者軽視は精神的健康とは関連がみられなかった。この結果から、仮説①は支持されなかった。このことから、他者を見下すことによって得られる仮想的有能感はその場のみの一時的なものであり、大きな枠組みとしての精神的健康には影響しない可能性が示唆された。以上の本研究の結果より、精神的健康を高めるためには自尊感情を高めることが重要であり、顕在的な自尊感情だけではなく潜在的な自尊感情も影響しているといえるだろう。

周りからの評価を気にしやすい人が健康的に弱みを見せられるようになるには
——評価懸念と被受容感と否定的自己開示が精神的健康に及ぼす影響の検討を通して——

問題・目的

自分のことについて相手に伝える自己開示は、社会で生きている私たちにとって避けられないものであり、コミュニケーションの中で自分自身について話す機会は頻繁に訪れる。しかし、周りからの評価を気にして、自分の弱い部分やネガティブな部分を他者に向けて話すことを苦手と感じている人も存在する。自分のネガティブな部分を他人から隠すことで自分らしくいられていないと感じ、それが精神的に不健康な状態につながるのではないかと考えた。そこで、周りから受け入れられているという感覚があれば、周りからの評価を気にしやすい人でも自分の弱みを他者に見せられるのではないかと考え、検討を行う。しかし、先行研究によっては否定的な自己開示を行うことで抑うつが高まるという報告もある。したがって本研究では、周りからの評価を気にしやすいが、周りから受け入れられているという感覚を持った人の否定的な自己開示が、精神的に健康であるかどうかという点についても検討する。

方法

青年期に該当する18歳～23歳の男女128名（男性42名、女性84名、平均年齢20.94歳、 $SD = 1.01$ ）に質問紙調査を行った。質問紙はGoogleフォームで作成され、①フェイスシート、②自己開示の深さを測定する尺度、③評価懸念の程度を測る短縮版FNE、④被受容感尺度、⑤本来感尺度で構成された。

結果・考察

当初は、周りからの評価を気にしやすくても周りから受け入れられているという感覚があれば否定的な自己開示が行われると想定した。結果、男女全体としては中程度に否定的な自己開示についてのみ被受容感高群において、評価懸念の高さが自己開示を促進していた。仮説では、評価懸念高群の中で被受容感が自己開示を促進すると想定していたので、全体としては仮説が一部支持された。また女性においては、最も否定的な自己開示について、評価懸念高群において被受容感の高さが自己開示を促進していたため、仮説を支持する結果となった。もう一つの仮説として、ただ否定的な自己開示をするだけが精神的に健康なのではなく、周りからの評価を気にしやすい人でも周りから受け入れられていると感じている場合の否定的な自己開示は本来感を高めると想定した。結果、否定的な自己開示が行われていても評価懸念が高いと、被受容感の高低にかかわらず本来感を低めており、仮説は支持されなかった。また、中程度に否定的な自己開示においても仮説で想定した結果は出なかった。以上より、周りからの評価を気にしやすい人は、被受容感によって否定的な自己開示が促されるが本来感は低いことが認められたため、健康的に弱みを見せられるようになるには今後他の要因を検討する必要がある。

ネガティブかつ重要度の高い記憶の想起頻度とフォーカシング的態度が 反すう・省察に及ぼす影響

問題・目的

記憶の想起はその記憶がポジティブであってもネガティブであってもアイデンティティの形成過程に影響を与えている。ただし、想起した記憶が特に「ネガティブかつ重要な記憶(以下、N記憶と略す)」であれば不適応的な内省である反すうが起りやすいことが明らかになっている。反すうは抑うつを高め、アイデンティティの確立を阻害する。一方で適応的な内省である省察は、アイデンティティの確立や精神的健康に繋がることが明らかになっている。本研究では、N記憶の想起をしやすくても、新たな気づきにつながるような適切な内省である省察を促し精神的健康を損なわずにすむための要因として、フォーカシング的態度に焦点を当てた。そして本研究では、仮説①「N記憶の想起をしやすい人でも、フォーカシング的態度をとれる人は省察を行いやすい」仮説②「N記憶の想起をしやすい人でも、フォーカシング的態度をとれない人は反すうを行いやすい」仮説③「N記憶想起の頻度が少ない人は、そもそも記憶に対する内省が行われにくい」という仮説を立て、ネガティブかつ重要な記憶の想起頻度とフォーカシング的態度が反すう・省察に及ぼす影響を検討した。

方法

2021年7月に18歳から23歳までの青年期にあたる男女137名(男性36名、女性101名、平均年齢20.52歳、 $SD=1.46$)を対象にGoogle Formを用いて質問紙調査を行った。質問紙は(1)N記憶の想起頻度に関する質問(1項目)(2)反すう・省察を測定するRRQ尺度(24項目)(3)フォーカシング的態度を測定するFMS-18(18項目)で構成された。

結果・考察

N記憶の想起頻度に関する質問とフォーカ

シング的態度の総得点及び各因子を独立変数、反すう及び省察を従属変数とし、2要因分散分析を行った。その結果と仮説③を照合したところ、省察においては想起頻度の主効果は有意でなかったが、想起頻度が少ないことで反すうを低減させたことから、仮説③を一部支持する結果となった。次に、結果と仮説①を照合したところ、記憶想起頻度とFMS-18では、反すうにおいて有意な交互作用が見られたが、記憶想起頻度高群での単純主効果は有意ではなく、想定していた結果は見られなかった。しかし、フォーカシング的態度「距離」は反すうを低減させ、フォーカシング的態度(全体「注意」「受容」)が省察を促進させることが示され、仮説①を一部支持する結果となった。「距離」とは、悩み事から適切な距離を取ってこころの余裕を保とうとする態度を意味しており、この態度を持つことで、ネガティブかつ重要な記憶に対して俯瞰して捉えることを可能にし、反すうの低減に繋がったと考えられる。続いて仮説②と結果を照合したところ、記憶想起頻度とFMS-18では反すうにおいて交互作用は有意でなかったため、想定していた結果とはならなかったが、想起頻度が多いこと、ないしフォーカシング的態度「距離」を持っていないことで反すうを促進させることが示され、仮説②を一部支持する結果となった。また、フォーカシング的態度の中でも自分の内面に注意を向ける態度である「注意」は、他の因子とは異なり、反すうと省察の双方を促進させたことから、自己内省の起点になっていることが示唆された。以上の結果を踏まえると、フォーカシング的態度はおおむね反すうを低減させ、省察を促進させることが示されたことから、記憶想起頻度にかかわらず、自己注目を行う上でのフォーカシング的態度の有用性が明らかとなった。