

令和 3 年 5 月 26 日現在

機関番号：32663

研究種目：若手研究

研究期間：2018～2020

課題番号：18K13279

研究課題名(和文)効果的な自己肯定化手法の開発と検討

研究課題名(英文)Development and examination of an effective self-affirmation method

研究代表者

下田 俊介(Shimoda, Shunsuke)

東洋大学・人間科学総合研究所・客員研究員

研究者番号：70622679

交付決定額(研究期間全体):(直接経費) 2,800,000円

研究成果の概要(和文):本研究は、健康リスク情報に対する自己防衛反応(例えば、自身に関連する健康リスク情報の信ぴょう性を過小評価する傾向)を低減し、情報の受容を高める手法として自己肯定化(自分にとって重要な自己価値の確認)に焦点をあて、より効果的な自己肯定化の手法について検討した。本研究では、スマートフォンの長時間使用や過度の飲酒に関する健康リスク情報に対して自己防衛反応が生じることが確認された。そして、それら健康リスク情報の受容を高めるために効果的な自己肯定化の手法として、自身の保持する対人的資源(家族や友人のソーシャルサポート)を確認することが有効である可能性が示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究では、日常的に目にする健康リスク情報に対して自己防衛反応が生じることが確認された。そして、自身の保持する対人的資源を確認することが、自己防衛反応を低減し、健康リスク情報を受容するために効果的であることが示唆された。これらの成果は、健康リスク情報に対する自己防衛メカニズムの更なる解明や、個人の健康改善に関する介入方法の開発の一助として重要な知見を提供するものであると考えられる。

研究成果の概要(英文):The purpose of this study was to examine effective self-affirmation techniques to reduce self-protective reactions to health risk information and to increase acceptance of such information. The results of this study confirmed that self-defensive responses, such as underestimation of validity and decreased intention to improve health risk behaviors, occur in response to health risk information regarding excessive smartphone use and excessive alcohol consumption. In addition, it was suggested that confirming one's own interpersonal resources (e.g., social support from family and friends) may be an effective method of self-affirmation to increase the acceptance of health risk information.

研究分野：社会心理学

キーワード：自己肯定化 自己防衛反応 健康リスク情報 自己価値

## 様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

### 1. 研究開始当初の背景

人は「自分自身が社会に適応した適切な人物である」という感覚(全般的な自己価値)を維持しようと動機づけられている(Sherman & Cohen, 2006)。重要な仕事や試験で失敗する、といったような出来事は、全般的な自己価値の感覚が損なわれるため、心理的脅威となる。そのような心理的脅威に対して、全般的な自己価値を防衛、回復するために、様々な自己防衛反応を示すことが先行研究で示されている(Sherman & Cohen 2006)。例えば、重要な課題やテストで失敗した後、その重要性を否定したり、失敗の原因を自分の能力以外の要因に求めたりする(Brown, 2007)。また、重要な課題の失敗以外にも、自分が行っている習慣(例えば、喫煙、飲酒など)に関する健康リスク情報は、「自分自身が不適応な行動」を行っているという認識を高めるため、自己価値の感覚が損なわれる場合がある。そのため、自分自身に関連する健康リスク情報が受容されにくい傾向(例えば、情報の信ぴょう性を過小評価する傾向)が指摘されている(Kunda, 1987; Liberman & Chaiken, 1992)。これら自己防衛反応は、結果的に、直接的な改善行動(例えば、健康改善行動)に結びつかないなどの不適応な結果をもたらす(e.g., Sherman, Nelson, & Steele, 2000)。

近年、こうした自己防衛反応を低減するための方法として、自己肯定化が注目され、その有効性が検討されている。自己肯定化とは、「自分にとって重要な価値について考えることで、その価値(自己価値)を明確にすること」である(e.g., Sherman & Cohen, 2006)。自己肯定化理論(Sherman & Cohen, 2006)によれば、特定の領域の自己価値が低下したとしても、他の領域の自己価値を確認すること(すなわち、自己肯定化)で、全般的な自己価値を維持することができるため、自己防衛反応が生じ難くなる。そのため、全般的な自己価値の感覚が損なわれる心理的脅威場面に直面した場合でも、自己肯定化することで、不適応な結果につながりにくくなることが示されてきた(e.g., Cohen & Sherman, 2014)。例えば、「自分に関連する健康リスク情報を過小評価する傾向を低減し、個人の健康改善行動を促進する」(e.g., Sherman, Nelson, & Steele, 2000)などの効果がみられることが実証的に確認されている。

しかし、それら自己肯定化の有効性が示された研究のほとんどは、欧米で行われた研究であり、日本ではその有効性について必ずしも十分には検討されていない。自己価値の基準は文化的に規定されるため、先行研究(欧米文化圏)と同じ手法では、十分には自己肯定化がなされない可能性も考えられる。そのため、日本での有効な自己肯定化の手法を検討する必要がある。

### 2. 研究の目的

以上のことから、本研究では効果的な自己肯定化の方法を検討する。上記のように自己価値が低下する出来事やそれに対する防衛反応には、様々なものが示されている。本研究では、その中でも、「健康リスク情報に対する自己防衛反応」(例えば、自身に関連する健康リスク情報の信ぴょう性を過小評価する傾向)を低減する方法に焦点をあて、以下の2つの観点から検討を行う。

#### (1) 健康リスク情報に対する自己防衛反応の検討

まず、自身に関連する健康リスク情報への自己防衛反応が生じるか(すなわち、健康リスク情報が受容されにくい)かどうかについて、実際にインターネットなどのメディアで提示されている健康リスク情報を題材とした検討を行う。

#### (2) 効果的な自己肯定化手法の検討

(1)で示された自己防衛反応を低減するために効果的な自己肯定化について検討する。

### 3. 研究の方法

#### (1) 健康リスク情報に対する自己防衛反応

大学生を対象とした集合状況での質問紙調査および、20歳から40歳代を対象としたインターネット調査形式で検討を行った。具体的には、日常的な健康リスク情報として、インターネットなどのメディアで提示されている「スマートフォンの長時間使用に関する健康リスク情報」や「過度の飲酒に関する健康リスク情報」を実験参加者に提示し、その内容に対する評価を求めた。そして、健康リスク行動を行っている人(スマートフォンを長時間使用している人や飲酒頻度の多い人)が、そうではない人と比べ、当該の健康リスク情報に対して自己防衛反応(情報の信ぴょう性の過小評価、行動改善意図の低下)が生じるかどうかを検討した。

#### (2) 効果的な自己肯定化手法の検討

自己肯定化がスマートフォンの長時間使用に関する健康リスク情報の受容に及ぼす効果

本研究では、大学生を対象に、(1)で示されたスマートフォンの長時間使用に関する健康リスク情報に対する自己防衛反応が自己肯定化によって低減するかどうかを実験によって検討した。具体的には、事前に普段のスマートフォンの使用時間について回答を求めたのちに、半数の実験参加者には自己肯定化に関する記述課題を行ってもらい、残りの半数の実験参加者には自己肯定化とは関連しない記述課題を行ってもらった。この自己肯定化の課題は、先行研究を参考に、リストの中から自分にとって最も重要な事柄を選択してもらい、その事柄に関する詳細やそれがなぜ自分にとって重要なのかについて記述を求める方法を用いた。この方法を用いることで、多く人が重要だと考える自己価値の内容についても検討した。

#### 対人的資源が健康リスク情報の受容に及ぼす効果の検討

の分析結果から、ソーシャルサポートなどの対人的資源の確認が健康リスク情報に対する自己防衛反応を低減するのに有効な手段である可能性が示唆されたため、対人的資源が健康リスク情報に対する自己防衛反応を低減し、情報の受容を高めるために有効な方法であるかどうかについて大学生を対象とした集合状況における質問紙調査によって検討した。

#### 4. 研究成果

##### (1) 健康リスク情報に対する自己防衛反応

当該研究の結果、先行研究と同様に、健康リスク行動を行っている人ほど、当該の健康リスク情報の信ぴょう性を過小評価することや、その情報を読んだ後に自分の健康行動を改善しようとする意図が高まらないことが示唆された。具体的には、普段飲酒頻度が多い人は、少ない人と比べ、「過度の飲酒による健康リスク情報」の信ぴょう性を低く評価する傾向が示された。また、普段スマートフォンの使用時間が多い人ほど、「スマートフォンの長時間使用に関する健康リスク情報」を読んだ後に、今後スマートフォンの使用時間を少なくしようとする行動改善意図をより低く報告する傾向が示された。これらの結果は、先行研究と同様に、自身に関連する健康リスク情報に対して自己防衛的に反応することを示唆している。

##### (2) 効果的な自己肯定化手法の検討

###### 自己肯定化がスマートフォンの長時間使用に関する健康リスク情報の受容に及ぼす効果

本研究の結果、(1)の結果と同様に、普段スマートフォンを長時間使用している人は、そうではない人と比べ、「スマートフォンの長時間使用に関する健康リスク情報」を読んだ後の、行動改善意図をより低く報告することが示された。しかしながら、自己肯定化の課題を行った場合、スマートフォンを長時間使用している人の行動改善意図が高まった。これらの結果は、健康リスク情報に対する自己防衛反応が自己肯定化によって低減したことを示唆している。さらに、記述された自己肯定化の課題の内容から、家族や友人のサポート(ソーシャルサポート)などの対人的資源に関連する事柄を確認することが、健康リスク情報に対する自己防衛反応を低減し、情報の受容を高めるために有効であることが示唆された。

###### 対人的資源が健康リスク情報の受容に及ぼす効果

本研究の結果、自身の保持する対人的資源(家族または友人のソーシャルサポートの認識)を確認することが、「スマートフォンの長時間使用に関する健康リスク情報」への受容を高める(情報の信ぴょう性をより高く評価する、行動改善意図をより高く報告する)効果がある可能性が示唆された。

以上の結果から、健康リスク情報に対する自己防衛反応を低減し、情報の受容を高めるためにソーシャルサポートなどの対人的資源を確認することが有効な方法である可能性が示唆された。

最後に本研究の限界について言及する。一つ目は、本研究で行った調査や実験の多くは、主に大学生を対象として実施したことである。そのため、本研究で得られた知見が大学生以外の様々な人々にも有効であるかどうかについては検討の余地がある。二つ目は、本研究では、心理的脅威に対する自己防衛反応として、健康リスク情報に対する反応のみに焦点をあてた。そのため、健康リスク情報以外の他の心理的脅威に対しても本研究で得られた知見が適用できるかどうかは明確にはなっていない。今後はこれらの点を考慮し、さらに検討を行う必要がある。

#### < 引用文献 >

- Brown, J. D. (2007). *The self*. New York, NY: Psychology Press. doi: 10.4324/9780203837641
- Cohen, G. L., & Sherman, D. K. (2014). The psychology of change: self-affirmation and social psychological intervention. *Annual Review of Psychology*, 65, 333–371. doi: 10.1146/annurev-psych-010213-115137
- Kunda, Z. (1987). Motivated inference: Self-serving generation and evaluation of causal theories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 636–647. doi: 10.1037/0022-3514.53.4.636
- Lieberman, A. & Chaiken, S. (1992). Defensive processing of personally relevant health messages. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 669–679. doi: 10.1177/0146167292186002
- Sherman, D. K., & Cohen, G. L. (2006). The psychology of self-defense: Self-affirmation theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*: Vol. 38 (pp. 183–242). San Diego, CA: Academic Press. doi: 10.1016/S0065-2601(06)38004-5
- Sherman, D. K., Nelson, L. D., & Steele, C. M. (2000). Do messages about health risks threaten the self? Increasing the acceptance of threatening health messages via self-affirmation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1046–1058. doi: 10.1177/01461672002611003

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計2件（うち査読付論文 2件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 2件）

1. 著者名 下田俊介	4. 巻 21
2. 論文標題 自己肯定化が健康リスク情報の受容に及ぼす効果に関する追試的検討	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 東洋大学人間科学総合研究所紀要	6. 最初と最後の頁 117-131
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

〔学会発表〕 計4件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 1件）

1. 発表者名 下田俊介・下田麻衣
2. 発表標題 健康リスク情報に対する自己防衛反応の検討：スマホ依存傾向と健康リスク情報の提示が他者のスマホ使用時間の推測に及ぼす影響
3. 学会等名 日本社会心理学会第60回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 下田麻衣・下田俊介
2. 発表標題 健康リスク情報に対する自己防衛反応の検討：他者のスマートフォン使用時間の過大推測への影響
3. 学会等名 日本パーソナリティ心理学会第28回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Shunsuke Shimoda, Osamu Higuchi
2. 発表標題 Effect of self-affirmation on acceptance of health-risk information on excessive smartphone use
3. 学会等名 2020 Society for Personality and Social Psychology (SPSP) Annual Convention (国際学会)
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 下田俊介・下田麻衣
2. 発表標題 ソーシャルサポートと健康リスク情報の受容との関連：スマートフォンの過剰使用に関する健康リスク情報を用いた検討
3. 学会等名 日本社会心理学会第61回大会
4. 発表年 2020年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関