

令和 5 年 6 月 22 日現在

機関番号：34601

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2016～2022

課題番号：16K04277

研究課題名（和文）低自己評価者の対人ネットワークの拡大を支える重要他者の制御資源保存機能

研究課題名（英文）Self-regulatory resource preservation functions of significant others supporting the expansion of the social network of individuals with low self-evaluation.

研究代表者

谷口 淳一（Taniguchi, Junichi）

帝塚山大学・心理学部・教授

研究者番号：60388650

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,300,000円

研究成果の概要（和文）：新規の環境に適応するためには新たな人間関係を形成することが欠かせないが、初対面の他者との接触が苦手な人や、自尊心が低い人にとっては困難な課題となる。本研究は、新たな対人関係の形成場面において、自尊心が低い人やシャイな人でも、既存の親密な関係にある重要他者に付随する関係的自己がポジティブであれば、重要他者の表象を活性化することで適切な自己呈示を行うことができ、初期適応が果たされる可能性を示した。

研究成果の学術的意義や社会的意義

これまで恋人関係をはじめとし、特定の他者と親密になることは排他的で閉鎖的な関係への志向性として理解され、対人ネットワークが縮小されることに繋がること指摘されてきた。しかし、本研究では、親密な関係に付随する関係的自己の表象の活性化に注目することで、親密な関係の醸成が逆に対人ネットワークの拡大に寄与する可能性を示すことができた。

研究成果の概要（英文）：Forming new relationships is essential for adapting to a novel environment, but it can be a difficult task for people who have difficulty with first-time contact with others or who have low self-esteem. This study showed that in situations where new interpersonal relationships are formed, even people with low self-esteem or shy people may be able to present themselves appropriately and achieve initial adaptation by activating representations of their significant others if their relational self-conceptions associated with their significant others are positive.

研究分野：社会心理学

キーワード：初期適応 自己呈示 自己制御 関係的自己 親密な関係 シャイネス 低自尊心者 ありのまま信念

1. 研究開始当初の背景

新たな人間関係を形成し、新規の環境に適応するためには、他者との初対面時に効果的な自己呈示を行うことが重要な課題となる。とりわけ、他者から好意的評価や受容を獲得できるような自己呈示を行うことは対人ネットワークを広げる上で重要なスキルとなる。実際、谷口・清水(2017)が大学新生の友人ペアを対象に行った縦断的研究では、友人に対して“親しみやすさ”に関して自己高揚的な自己呈示を行うことがその後の友人からの評価を高め、そのことが自らの関係満足感と友人の関係満足感をともに高めていることが示されている。

ここで、効果的な自己呈示とはどのようなものだろうか。それは、自らの自己関連目標が充足され、それに対応する評価を実際に他者から獲得することである。初対面の他者への自己呈示においては2つの自己関連目標が存在する。それは、他者にポジティブに評価されたいという自己高揚目標と、自らのことを理解して欲しいという自己確認目標である。2つの目標がともに充足されることが望ましいが、低自己評価者においては、2つの目標が葛藤してしまう。他者に自らのことを理解してもらおうとすれば、ネガティブな自己を呈示してしまうことになるからである。そして、低自己評価者はこのような自己関連目標が葛藤する自己呈示場面で、どちらの自己関連目標を充足させることもできず、他者からはネガティブで自分を繕っているという否定的な評価を受けてしまうことが知られている。結果として低自己評価者は、新たな対人関係を形成することができず、仮に関係が継続したとしても、関係を深めることができない。

それではなぜ、低自己評価者は効果的な自己呈示を行えないのだろうか。最近では、自己呈示を自己制御であるとして研究が行われ、自己呈示に伴い制御資源が消費されること、また効果的な自己呈示を行うためには十分な制御資源が必要であることが明らかになっている (Vohs et al.,2005)。上述した自己評価目標が葛藤するという状況では、どのような自己呈示を行うのかを選択することに多くの制御資源を消費すると考えられる。そのため、低自己評価者の自己呈示では、制御資源が枯渇してしまい、効果的な自己呈示が行えないと推測できる。

ただし、低自己評価者の初対面の他者に対する自己呈示において常に制御資源が消費されるわけではない。2つの自己関連目標のそれぞれが活性化される場合に、それぞれの目標を充足させようとする呈示内容のズレが顕在化し、制御資源が奪われると考えられる。本研究では、自己高揚目標は、効果的な自己呈示を行うことで果たされる目的の価値が高い場合や、効果的な自己呈示を行うことが目的の達成に強く関連している場合 (Leary & Kowalski,1990) といった社会的文脈によって活性化されると予測する。また、自己確認目標は、“ありのまま強迫信念” (“ありのまま”に他者に接することが望ましいという価値観を内在化している個人差) によって活性化されると予測する。

では、低自己評価者はどうすれば効果的な自己呈示を行えるのだろうか。Kraus & Chen(2009,2014)は、初対面の他者に対しての自己呈示場面において、重要他者の表象を活性化することで、その重要他者との関係性に基づき認識される関係的自己を確認しようと自動的に動機づけられ、実際に関係的自己を確認するような自己呈示を行うことを明らかにしている。さらに、実際に自己呈示を行うことによって他者からは関係的自己を確認するような評価を得ており、加えて、本来の自分を呈示しているという評価を得ていたことも示されている。ここでポイントとなるのは、低自己評価者であっても関係的自己はポジティブである可能性が高いことである。つまり、初対面の他者と接する際の自己評価が低かったとしても、重要な他者と一緒にいるときにはポジティブな自分でいられるという場合である。関係的自己がポジティブであれば、関係的自己の確認目標と自己高揚目標をそれぞれ充足させるために呈示する自己の内容のズレは小さくなる。そのため、自己呈示の選択に消費する制御資源は少なく、結果として、制御資源が十分に保存されるため、効果的な自己呈示を行うことができると予測される。

ただし、当然ながら上記のプロセスが進行するためには、関係的自己がポジティブである必要がある。そして、重要他者との関係が親密であるほど、関係的自己もポジティブになると考えられる。つまり、既存の親密な関係を有していることが、初対面の他者に対する自己呈示において、制御資源の保存機能を果たし、効果的な自己呈示を行う基盤となると予測される。

さらに、初対面の他者に対して、関係的自己を確認するような自己呈示を行うことは、ポジティブなことに加えて、本来の自分を見せているという印象を相手に与えることができ、このことは長期的な関係の発展性に寄与すると考えられる(Kraus & Chen,2014)。

2. 研究の目的

上記の研究背景を踏まえ、本研究では、初対面の他者との接触が苦手であったとしても、既存の親密な関係を有していることで、新たな対人関係を形成することができること、また初対面場面において、重要他者の表象を活性化するという介入によって、良好な関係を築けるようになる可能性についても検討した。

(1)研究1:ありのまま信念尺度の開発を行った。他者への自己呈示においては2つの自己関連目標が存在する。それは、他者にポジティブに評価されたいという自己高揚目標と、自らのことを理解して欲しいという自己確認目標である。これらの目標は他者との関係などの状況的要因に

よって活性化されると考えられるが、個人差の存在についても指摘できる。研究1では、自己確証目標の活性化されやすさの個人差として“ありのまま信念”を提案した。ありのまま信念とは、“ありのまま”に他者に接することが望ましいという価値観を内在化している個人差である。ありのまま信念が高ければ自己確証目標が活性化しやすいと予測される。研究1では、ありのまま信念尺度を測定する尺度の開発を試みた。そして妥当性の検討として、本来感、個人志向性との関連をみた。ありのまま信念は、実際に“ありのまま”に他者と接することができているという感覚である本来感、および自分自身の内的基準への志向性である個人志向性とそれぞれ正の関連を示すと予測された。また、探索的に、社会志向性、自己高揚目標との関連が予測されるirrational beliefの(過剰な)自己期待、そして健康指標との関連についても調べた。なお、ありのまま信念が高いにも関わらず、実際にそれが実行できていない場合、つまり本来感が低い場合に健康指標が悪くなると予測された。

(2)研究2: 低自己評価者がポジティブな自己呈示を行う際に制御資源が消費されるのかを検証する実験を行った。さらに研究2では、ありのまま信念を取り上げ、ありのまま信念が高い人ほど自己確証目標が活性化されると考えられるため、ポジティブな自己呈示を行う際に目標の葛藤がより生じ、制御資源が消費されると予想した。

(3)研究3: 大学新生を対象として、大学入学前の友人関係に付随する関係的自己がネガティブであれば、シャイネスが新たな対人関係の形成を阻害するものの、関係的自己がポジティブであれば、シャイネスと新たな対人関係の形成に関連が見られないとの仮説について検証した。

(4)研究4: 研究3と同様に大学新生を対象として複数回の調査を行う縦断研究を行い、シャイであることが新たな対人関係の形成を阻害するものの、シャイな人であっても大学入学前の友人関係に付随する関係的自己がポジティブであれば新たな対人関係を形成できるとの仮説を検証した。

さらに研究4では、入学前友人関係的自己やシャイネスが大学内での対人適応および、精神的健康に与える影響を、大学入学後に知り合った友人(入学後友人)への自己呈示の様態が媒介するのかが検討した。本研究では、入学後友人への自己呈示の様態を、関係的自己のポジティブさと、本来の自分を見せているという認識である“真正さ”という2側面から捉えた。大学入学後の友人に付随する関係的自己がポジティブであることは、対人関係の良好さを高めると考えられるため、対人適応が促進されると予想された。また、大学入学後の友人に本来の自分を見せていると認識できることもまた対人適応を促進すると予想されると同時に、そのような認識は精神的健康にも寄与すると考えられた。そして、入学前友人に付随する関係的自己がポジティブであるほど、入学後友人への関係的自己はポジティブになり、真正さも高まると予想された。一方、シャイネスが高いことは、本来の自分を見せることを阻害すると考えられる。以上の予想について検討を行った。

(5)研究5: 大学生を対象として実施した研究3を社会人を対象として実施し、仮説の再検証を行った。研究3は大学生を対象としたものであったが、社会人を対象とした場合に結果が異なる可能性が考えられた。大学生の場合は、新たに形成する人間関係は「友人関係」であり、これは大学入学前の「友人関係」と機能が重複する。つまり、入学前の友人が入学後友人の機能と重複するため代替機能を果たしてくれる。さらに、大学生活において無理して友人を作らなくてもそれほど大きな問題にはならない。このことから、ポジティブな自己呈示をしたいという自己高揚動機は高まらず、自己確証目標と自己高揚目標は葛藤しないのかもしれない。一方、社会人の場合は、入社前からの重要な他者と職場の同僚の機能は重複せず、また職務遂行のためには人間関係を回避するわけにはいかない。よって自己高揚動機が高まると考えられ、目標の葛藤が生じると予測される。以上より、社会人を対象とした研究では仮説が支持される可能性があると考えた。以上より研究5では現在の企業・組織に入社(転職を含む)して時期がそれほど経っていない社会人を対象に検討を行った。

(6)研究6: 研究5では、新たな職場環境に直面している社会人を対象に、入社前の重要な他者に付随する関係的自己がポジティブであるほど、新たな職場でも適切な自己呈示を行えているかどうかを横断的調査によって明らかにしようとしていた。一方、研究6では、実際に重要他者について思い浮かべることで、新たな職場での同僚に対して適切な自己呈示を行うことができるようになるのかを場面想定法を用いた介入研究によって検討した。

3. 研究の方法

(1)研究1: 250名の大学生を対象に質問紙調査を実施した。調査項目として、①ありのまま信念尺度予備項目、②本来感尺度、③個人志向性・社会志向性尺度、④日本版 Irrational Belief Test、⑤身体・精神的健康尺度、などに回答を求めた。

(2)研究2: 大学新生66名を対象に実験室実験を実施した。最初に参加者の計算基礎能力を測

定するために5問の計算問題(3桁×3桁の掛け算)への解答を求めた。正解しないと次の問題に進めない設定になっており、5問の解答所要時間を計測した。その後、参加者を実験群(自己呈示群)と統制群にランダムに分け、それぞれ同性の他者とペアとなり、3分間会話を行った。実験群には「会話相手が自分のことをできる限りポジティブに見てくれるように」会話するよう指示を与えた。統制群には「朝起きてから今までに何をしたか」などのいくつかのトピックを例示した上でそれらについて会話をするように指示した。会話終了後、会話相手との会話する前の親密さ測定した。次に、計算問題(3桁×3桁の掛け算)への解答を求めた。ここでは、20分間の制限時間内にできるだけたくさん解答するように指示した。また、不正解であっても次の問題に進むことができる設定になっていた。参加者が取り組んだ問題数である解答数を従属変数として分析に用いた。

(3)研究3:112名の大学1回生を対象として7月下旬に調査を実施した。調査項目として、①関係的自己(大学入学以前からの知り合いで最も親しい人を1人思い浮かべ、その人と一緒にいる時の自分について回答を求めた)、②特性シャイネス尺度、3)大学への適応、4)大学入学後に知り合った同じ大学の最も親しい人との関係満足感、などに回答を求めた。

(4)研究4:大学新入生を対象に4月(T1)、7月(T2)、1月(T3)の合計3回質問紙調査を実施した。分析対象者は3回の調査にすべて回答した91名の大学1年生だった。調査項目として、①入学前友人関係的自己(T1)(大学入学以前からの知り合いで最も親しい人を1人思い浮かべ、その人と一緒にいる時の自分について回答を求めた)、②特性シャイネス尺度、③対人適応、④入学後友人関係的自己(T2)(①と同様の項目を用いて、大学入学後に知り合った同じ大学に通っている最も親しい人を1人思い浮かべ、その人と一緒にいる時の自分について回答を求めた)、⑤入学後友人真正さ(T2)(④で思い浮かべた入学後友人とふだん一緒にいる時の自分が本来の自分であると思うかについて回答を求めた)、⑥精神的健康(T1, T2, T3)、などに回答を求めた。

(5)研究5:調査対象者は企業組織に所属し、現在の企業・組織に勤め始めてから6か月以内の20代~40代の社会人500名だった。調査は調査委託会社に委託して実施した。調査項目として、①自尊心、②特性シャイネス、③ありのまま信念、④重要他者の想定と関係性、⑤重要他者との親密さ、⑥重要他者との関係満足度、⑦重要他者に付随する関係的自己、⑧勤務先に関わる情報、⑨同僚へのAuthentic Expression、⑩同僚への自己呈示、⑪勤務先への組織コミットメント、⑫勤務先の離転職意思、⑬精神的健康、などに回答を求めた。

(6)研究6:調査対象者は企業組織に所属する20代~30代の社会人800名だった。調査は調査委託会社に委託して実施した。研究6は参加者間計画で行い、実験群に400名、統制群に400名をランダムに配置した。実験群の参加者には重要他者を、統制群の参加者には知人を思い浮かべてもらった。調査項目として、①自尊心、②特性シャイネス、③ありのまま信念、④想定人物との関係性、⑤想定人物との親密さ、⑥想定人物の表象の活性化の操作、⑦想定人物に付随する関係的自己、⑧勤務先に関わる情報、⑨新たな職場の同僚へのAuthentic Expression、⑩新たな職場の同僚への自己呈示、などに回答を求めた。

4. 研究成果

(1)研究1:項目分析を行い、14項目を「ありのまま信念尺度」として確定した。本尺度は十分な信頼性を有しており($\alpha=.76$)、予測通り、本来感尺度($r=.45$)、個人志向性($r=.32$)、セルフ・コンパッション($r=.21$)と有意な正の関連を示しており妥当性を有していることも確認された。また、irrational beliefとは有意な関連が示されず、作成された尺度が偏った信念を測定しているものでないことも確認された。

(2)研究2:女性のみ仮説を支持する結果が得られ、自己評価が低く、ありのまま信念が強い場合に、ペアとなった相手への自己呈示を強要された自己呈示群の方が、自由に会話をした統制群よりも、その後の計算問題に対する回答数が少なくなり、パフォーマンスが低下していることが示された。ただし、ありのまま信念が強いものの、自己評価が高い場合は、自己呈示群の方が統制群よりも回答数が多くなっており、自己評価が高い場合の自己呈示のポジティブな効果もみられた。

(3)研究3:女性においてのみ仮説を支持する結果が得られた。つまり、大学入学前の友人と一緒にいる時に自分のことを「思いやりがある」など思うことができているならば、大学という新たな環境での対人関係面での適応をシャイであることが阻害することが少ないことが示された。ただし、男性では逆に関係的自己がネガティブな場合に、シャイであることと対人関係面での適応の阻害とが関連していなかった。また、大学入学前の友人関係に付随する関係的自己が高いと、大学入学後に知り合った友人に対してポジティブな自己呈示を行い、さらに本来の自分を呈示していると認識し、結果として新たな環境への適応感が高まるという影響過程が確認された。加えて、大学入学前の友人との関係的自己がポジティブであるほど、大学入学後友人との関係的自

己もポジティブになり、かつそれを真正であると認知し、そのことが大学入学後友人との関係の質と関連することが示された。

(4)研究 4：大学入学後の友人関係に付随する関係的自己のポジティブさよりも真正さの方が対人適応や精神的健康に影響を与えていることが示された。対人適応や精神的健康ということを考えれば、ありのままの自分でいられる関係を大学内で形成できているということが、ポジティブな自分でいられる関係を形成できていることよりも重要であるという結果である。ただ、ありのままの自分でいられる関係を形成するというのは困難な課題でもある。本研究の結果からも、シャイな人はそのような関係を形成しにくいことが示されている。結果から、入学後友人の関係的自己の真正さには、ポジティブさが影響を及ぼしており、そのポジティブさには大学入学前友人の関係的自己のポジティブさが影響を及ぼしていることが分かった。この結果からは、既存の友人関係に付随する関係的自己がポジティブであることで、大学入学後に知り合った友人ともポジティブに接することができ、それによって新たな友人関係の親密さが醸成され、そのような親密さを背景にして関係的自己をありのままの自分であると認識できるようになるという影響過程が浮かび上がった。

以上より、大学入学前からの既存の友人関係に付随する関係的自己がポジティブであれば、大学入学後に知り合った友人ともポジティブに接することができ、そのことで新たな友人関係の親密さが醸成され、そのような親密さを背景にして関係的自己をありのままの自分であると認識できるようになるという親密関係の醸成プロセスの可能性が示唆された。

(5)研究 5：以下の結果が得られた。①自尊心が低いほど、あるいはシャイであるほど、ポジティブな部分の自己呈示を行えず、また Authentic Expression を行えず、新規の職場環境に適応できていなかった。②自尊心および特性シャイネスの高低に関わらず、入社前の重要な他者に付随する関係的自己がポジティブであるほど、自分のポジティブな部分を自己呈示し、また Authentic Expression をより行っていた。また、職場で良好な人間関係を形成することができ、新規の職場環境に適応できていた。

以上より、入社前の重要な他者に付随する関係的自己のポジティブさが、新規の職場環境での適切な自己呈示を導き、環境適応に繋がっていたことが示唆された。

(6)研究 6：重要な他者を思い浮かべた実験群では、知人を思い浮かべた統制群よりも、同僚への Authentic Expression が高くなっていた。また、自尊心が高い場合および、特性シャイネスが低い場合にその傾向は顕著だった。ただし、自らのポジティブな部分の呈示については、実験群と統制群の間に有意な差はみられなかった。

以上より、実際に重要他者の表象を活性化することで、その重要他者との関係性に付随する関係的自己を確認しようと動機づけられ、新たな職場の同僚に対する Authentic Expression が高くなり、適切な自己呈示がなされたと考えられる。

(7)全体のまとめ：新たな対人関係の形成場面において、自尊心が低い人やシャイな人でも、既存の親密な関係にある重要他者に付随する関係的自己がポジティブであれば、重要他者の表象を活性化することで適切な自己呈示を行うことができ、初期適応が果たされる可能性が示唆された。今後は、本研究で得られた知見の頑健性を確認するとともに、実際の新規環境適応の場面で、重要他者の表象を活性化するという介入が成功するかどうかを検証する必要がある。

<引用文献>

- ① Kraus, M. W., & Chen, S. (2009). Striving to be known by significant others: Automatic activation of self-verification goals in relationship contexts. *Journal of Personality & Social Psychology*, 97, 58-73.
- ② Kraus, M. W. & Chen, S. (2014) Relational self-verification through self-presentation: Implications for perceptions of one's honesty and authenticity. *Self and Identity*, 13, 45-57.
- ③ Leary, M. R. & Kowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin*, 107, 34-47.
- ④ 谷口淳一・清水裕士 (2017). 大学新入生の自己高揚的自己呈示が友人関係の形成と自尊心に及ぼす影響—APIM を用いたペア縦断データの分析— 実験社会心理学研究, 56, 175-186.
- ⑤ Vohs, K. D., Baumeister, R. F., & Ciarocco, N. J. (2005). Self-regulation and self-presentation: Regulatory resource depletion impairs impression management and effortful self-presentation depletes regulatory resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 632-657.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計1件（うち査読付論文 1件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 Miyagawa Yuki, Taniguchi Junichi	4. 巻 -
2. 論文標題 Self-compassion helps people forgive transgressors: Cognitive pathways of interpersonal transgressions	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 Self and Identity	6. 最初と最後の頁 1~13
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1080/15298868.2020.1862904	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計7件（うち招待講演 0件/うち国際学会 1件）

1. 発表者名 谷口 淳一
2. 発表標題 大学入学前の関係的自己が入学後の対人適応に与える影響
3. 学会等名 日本グループ・ダイナミクス学会第67回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 Junichi Taniguchi
2. 発表標題 The effects of the relational self with old friends on the quality of relationship with new friends
3. 学会等名 The 23th annual meeting of the society for personality and social psychology (国際学会)
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 谷口淳一・宮川裕基・相馬敏彦
2. 発表標題 低自己評価者はなぜ効果的な自己呈示を行えないのか？ - 2つの自己評価目標の葛藤による自己制御資源の消費 -
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 谷口 淳一
2. 発表標題 新たな対人関係の形成に果たす関係的自己の役割ー大学新入生を対象としてー
3. 学会等名 日本社会心理学会第59回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 谷口淳一
2. 発表標題 ありのまま信念尺度の作成
3. 学会等名 日本社会心理学会第58回大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 谷口 淳一
2. 発表標題 友人からの評価が親密さの認知に与える影響ー関係的自己との差異からの検討ー
3. 学会等名 日本社会心理学会第57回大会
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 谷口 淳一
2. 発表標題 友人からの望ましい評価とは？ - 関係性評価や適応に与える影響 -
3. 学会等名 日本グループ・ダイナミクス学会第63回大会
4. 発表年 2016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
研究 分担者	相馬 敏彦 (Souma Toshihiko) (60412467)	広島大学・人間社会科学研究科(社)・准教授 (15401)	

	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
研究 協力者	宮川 裕基 (Miyagawa Yuki) (40845921)	追手門学院大学・心理学部・講師 (34415)	

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
---------	---------