

機関番号：30117

研究種目：若手(スタートアップ)

研究期間：2008 ～ 2009

課題番号：20830074

研究課題名(和文) 青年期における恥感情の扱い方と現実的な自己概念の形成過程についての研究

研究課題名(英文) Shame coping and the process of the construction of realistic self-concept in adolescence

研究代表者

川崎 直樹 (KAWASAKI NAOKI)

北翔大学・人間福祉学部福祉心理学科・講師

研究者番号：90453290

研究成果の概要(和文)：青年が現実的な自己概念を作り上げる過程について面接・質問紙・実験研究を行った。その結果、(1)“長期的視点”や“他者視点”から自己を理解する重要性、(2)恥体験に対して自己を責め状況から撤退する者ほど、否定的現実の直視を回避する傾向があり、それが自己らしさの感覚を損ないうること、(3)自己への慈しみを活性化する介入が有効でありうることが示された。恥体験や否定的自己を、相対的・多面的・慈愛的に理解し扱うことが重要と示唆された。

研究成果の概要(英文)：On the process of the construction of realistic self-concept among Japanese adolescence, it was suggested that (a) “long-term” and “looking-glass” perspectives promote the realistic change, (b) self-attacking and withdrawal responses in the shame experience can lead to reality avoidance and the lowered sense of authenticity, (c) self-compassion work can improve these processes. These results suggest that treating one’s shame experience from relative, comprehensive, and compassionate perspective can promote the construction of realistic self-concept.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2008年度	1,330,000	399,000	1,729,000
2009年度	1,180,000	354,000	1,534,000
年度			
年度			
年度			
総計	2,510,000	753,000	3,263,000

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：臨床心理学

キーワード：自己, 青年, 恥, 自己慈愛, 感情制御

1. 研究開始当初の背景

本研究は、青年たちが恥の体験をどのように扱い、自己概念の統合や成長発達を遂げるのかを調査することを全体的な目的として開始された。青年期は、自己の欠点や能力の不足などに多く直面しながら成長・発達していく時期である。ただしこの自己の否定的な情報との直面は、「恥」という苦痛な感情体験を伴う。したがって、青年が望ましい発

達を遂げるためには、この苦痛な恥感情を適切に扱いながら、自己概念と現実的な自己の姿とを統合していく必要がある。しかし、近年では青年が“自己愛化”していると言われ、この恥の体験を防衛的に避けるために、現実的な自己概念を形成することが難しくなっていると言われている。この過程について、詳細に理解することが近年求められていると考えられたため、本研究は計画された。

2. 研究の目的

当初の計画では、インタビュー調査・質問紙調査の2つの方法を中心に、自己概念の変容過程を中長期的に追跡調査することを予定していた。しかしながら、研究の進展に伴い以下のように計画と目的を設定した。

(1) 回顧的なインタビュー調査による継続的な自己概念の成長・変容過程の検討

(2) 現実的な自己概念の形成を避ける傾向を測定する質問紙尺度の作成

(3) 恥の対処スタイルを測定する質問紙尺度の作成

(4) 自己の否定的現実に対する自己慈愛 (self-compassion) 的態度による感情価 (恥を含む) の変容についての検討

これらの多面的なアプローチから、青年期の現実的自己概念の形成過程と、そこに伴う恥体験の扱い方について、示唆を得ることを目的とした。

3. 研究の方法

上記の目的に応じて、下記のように方法を設定した。

(1) 面接調査：大学生を対象として、半構造化面接による調査を実施し、想定した心理プロセスを青年期後期にあたる大学4年生がどのように語るかを検討し、研究全体の指針とした。

(2) 否定的な自己の現実的特徴に対し、回避的な認知・行動をとる傾向を測定する尺度を作成した。その際、特定の所属集団に限定しない結果を得るため、インターネット調査を実施し、現実的な自己概念の形成を避けることの心理的コストを合わせて検討した。

(3) また、平成20年度終盤より、恥の対処行動について先駆的研究をしている Jeff Elison 氏とコンタクトをとることができたため、並行して氏の作成した尺度「Compass of Shame Scale」の日本語版を作成する研究を実施した。なお、2009年度に十分な結果が得られなかったため、2010年度にサンプルを追加して再検討を行った。

(4) また、平成21年度後半より、こうした恥を中心とした視点だけではなく、より巨視的かつ代替的な自己への関わり方が重要と考えられたため、自己慈愛の研究を参照し、試行的な介入実験を行った。

それぞれの方法の詳細については成果と共に述べる。

4. 研究成果

(1) 大学生対象の面接調査

① 目的と方法

“自己の否定的側面 (能力不足や欠点) と直面をした体験”について、青年期後期に当たる大学生を対象に面接調査を実施し、その

体験における感情・認知・行動のプロセスの経過を回顧的に語ってもらい検討した。

② 結果と考察

その結果、以下の2点が重要と考えられた (Table1)。(a) 長期的視点からの自己定義：現実との直面を恥などの感覚をもたらす単なる不快事態と捉えるより、自己の目標到達や成長発達上の目的を遂げるためのステップとして捉えること、(b) 他者視点からの自己定義：そうした体験を乗り越える上で、自己中心的な視点でなく、他者視点で自己を捉えたり、他者から価値あるものとして理解されうることを知ることなどが、その後の自己概念の現実的統合や成長につながりうることが示唆された。これらは、恥の感情やその体験そのものをどう扱うか、という狭い視点だけではなく、その体験を当人の人生・生活においてより相対的・多面的・長期的にどう受け止め直すかが重要であることを示唆していたと言える。

Table1 面接調査から得られた視点と語りの例

【長期的視点からの自己定義】

目標との自己参照：“多分そのときの、自分の中で一番興味があるものは、今のその実習とか介護とかそういうことだったので、そこから逃げたくない気持ちもありましたし…”

将来視点からの自己理解：“もう、何か、「大学生になって思い出は」って、例えば聞かれたら、大学では思い出はないなって感じたんですね”

変化途上としての自己理解：“自分が分からない、分かってない状態で、何か判断ができるわけがないじゃないかっていう。”

過去の頑張りとの自己参照：“ああ、何ですかね。今までの、あれじゃないですか、部活とかもやってきていたので、なんか、やるならちゃんとやりたいみたいなのもたぶんあるので、あまり適当って言い方は好きじゃないので”

【他者視点からの自己定義】

他者への貢献からの自己定義：“恥ずかしくても、みんなが笑ってくれるならいいや”

温かい他者による自己支持：“私は結構弱いこと、自分が弱いってことを認めたくなかったから、だからこそこう「あんたは弱いんだから」みたいな、「意外に強いと思ってて弱い、弱いんだからね」って(言われた)。”

(2) 現実回避についてのインターネット調査

① 問題と目的

自己否定的な現実に対する対処の仕方の個人差を測定する「現実回避傾向尺度」を作成し、その特徴を分析した。理論的背景としては、Snyder & Higgins (1997) による、現実交渉 (reality negotiation) の理論を参照した。この理論では、人は既存の肯定的な自己概念を維持するため、新たな否定的な自己関連情報に接したとき、その事実を実際よりも良いものと見積もったり、その情報に対する自己の関与度を低く見積もったりすると理解されている。本研究では、この現実交渉の方略の中でも、特に現実との“関与”を低下させ回避する方略をとる傾向を測定す

る現実回避傾向尺度を試作し、その特徴を検討した。特に、現実を歪めて受け取ろうとする回避的な努力が、自己に対する感じ方とどのように関わるのか、検討を行った。

② 方法

調査会社を通したウェブでの質問紙調査を実施した。回答者は18歳から22歳の日本人343名(男性169名,女性174名,年齢平均20.77歳, $SD=1.25$)であった。

調査内容: (a) 現実回避傾向尺度原案: 自己にとっての否定的な現実・事実と直面することを避けるための認知的・行動的努力を表す項目を独自に14項目作成した(項目例: “自分に対して否定的なことを言わない友達と付き合うことが多い”, “大事なチャンスでも、失敗の可能性があることはさける”)。 (b) 不快情動回避心性: 現実回避傾向尺度の妥当性検討のため、不快な感情との直面を避ける傾向を測定する福森・小川(2005)の尺度を使用した。 (c) 自尊心: 山本・松井・山成(1982)の自尊心尺度から9項目を用いた。 (d) 本来感: “自分らしくある” 感覚を測定する伊藤・小玉(2005)の尺度を使用した。

③ 結果と考察

現実回避傾向尺度の因子分析の結果、第1因子には、自分に対して否定的な事実を呈示する対人関係を避ける傾向を表す「直面的関係の回避」、第2因子には一時的に不快な感情が喚起されても率直なコミュニケーションを求める傾向が表れた「率直な関係希求」、第3因子には自己の能力の不足が顕在化しうる状況を避けることを表す「自信喪失の回避」、第4因子には自己の悪いところを隠し、自己の姿全てを見せることを避ける「欠点露呈の回避」が抽出された。

この分析に基づいて下位尺度を構成し、他の変数との相関係数を算出した(Table2)。その結果まず、不快情動回避心性と有意な関連が見られ、尺度の妥当性が示唆された。そして自尊心および本来感との関連を見ると、両者とも同様に全下位尺度と負(率直な関係希求のみ正)の関連が見られた。しかし自尊心と本来感には高い正の相関があるため、相互の影響を統制した偏相関係数を算出した(Table2)。その結果、本来感が統制されると、自尊心と3つの下位尺度との相関は失われた。一方、自尊心が統制されても、本来感と全下位尺度間との相関は有意なままであ

Table2 各変数の相関関係(** $p < .01$)

	自信喪失 の回避	直面的関 係の回避	率直な 関係希求	欠点露呈 の回避
不快情動回避	.54 **	.55 **	-.31 **	.28 **
自尊心	-.48 **	-.22 **	.27 **	-.19 **
	-.25 **	-.05	.07	.02
本来感	-.47 **	-.28 **	.33 **	-.31 **
	-.23 **	-.18 **	.21 **	-.24 **

注) 自尊心と本来感の下段は相互に統制した偏相関係数

った。このことから、現実との直面を避けることで“自分はだめだ”といった自尊心の低下事態は避けられる可能性があるが、それによって“自分らしくない”という感覚が募りやすい可能性が示唆されていると考えられた。

(3) 恥の対処に関する質問紙調査

① 問題と目的

本研究では「恥の対処」の個人差を測定する尺度を作成した。これについての先駆的試みとしては、Elison Pulos, & Lennon(2006)によるCompass of Shame Scaleがある。この尺度は、Nathanson(1992)のCompass of Shame理論を元に作成されており、種々の恥喚起状況における「回避」・「自己攻撃」・「他者攻撃」・「撤退」の4種の対処行動の頻度を測定するものである。本研究では、この尺度の日本語版の作成を試み、その基本的特徴を検討することを第1の目的とする。

そしてその結果を踏まえ、恥の対処傾向が、自己概念の現実的形成を行う傾向とどのような関連を示すかを検討することを第2の目的とした。

② 方法

大学生に対して講義時間に質問紙調査を依頼・実施した。回答者は304名、うち男性67名,女性237名,年齢平均20.0歳($SD=1.2$)であった。

(a) 恥の対処スタイル尺度原案: Compass of Shame Scaleの最新版である第5版について、筆者による翻訳文を心理学専門の翻訳者によりバックトランスレーションを行い、項目内容の妥当性を原著者に確認・修正した。尺度は、12個の恥喚起場面(例: “何かの活動で自分の力や技術が劣っていると感じられたとき”)について、そこにおける対処行動として、「回避(例: “それを気にしていないかのようにふるまう”)」、「自己攻撃(例: “うまくできない自分に腹を立てる”)」、「撤退(例: “その活動に関わるのをやめる”)」、「他者攻撃(例: “周りの人に対してイライラする”)」の4種全48項目それぞれについて、“まったくない(1点)”から“ほとんどいつもある(5点)”の5件法で回答を求めるものである。また別途用意されている「適応的対処(例: “何かの活動で自分の力や技術が劣っていると感じられたとき、そのことについて自分を改善する方法について考える”)」の尺度10項目についても同じく5件法で回答を依頼した。なお尺度名称は、Compass of shame理論を知らずとも内容を理解できるように、恥の対処スタイル尺度とした。

(B) 関連変数 恥の対処スタイル尺度の妥当性を確認するため、関連が予想される以下の尺度への回答を求めた。なお、変数ごとにサンプル数は異なるためTable3等に示した。

(a) 怒り特性：主に他者攻撃，次いで自己攻撃との相関を想定し STAXI (鈴木・春木, 1994) の特性怒り尺度を用いた。(b) シャイネス：主に撤退との相関を想定し早稲田シャイネス尺度 (鈴木・山口・根建, 1997) の消極性と過敏性の下位尺度を用いた。(c) ストレス対処：一般的なストレス状況に対する対処行動との関連，特に恥の回避，他者攻撃，適応的対処が，それぞれストレス状況における放棄・諦め，責任転嫁，計画立案と関連すると考え，TAC-24 (神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野, 1995) を実施した。(d) 恥特性と自尊心：主に自己攻撃，次いで撤退の程度が高いほど恥が内在化され自尊心が低下していると考えられるため恥を測定する PFQ-2 (大西, 2008) 及び自尊心尺度 (山本・松井・山成, 1982) を用いた。(e) 感情調整：恥の回避傾向が，感情体験の内的な操作傾向と関連すると考え，Gross (2003) による感情調整尺度の日本語版を用いた。

(C) 現実的な自己概念の形成傾向 (a) 自己概念の現実的な形成を促す傾向として，(2) で作成した現実回避傾向尺度と，ネガティブ情報回避欲求尺度 (上瀬, 1992) を用いた。

③結果と考察

(A) 分析 1：まず，恥のスタイル尺度全 48 項目について，因子分析 (主因子法，4 因子解，プロマックス回転) を行った。その結果，当初の想定と異なる因子へ主たる負荷を示した項目が複数見られたが，本尺度の回答形式上これは許容できないため，その項目を削除した。この際，削除項目と同じ場面に該当する他の項目もあわせて削除した。再度因子分析を行い，主要な因子への負荷が .35 に満たない項目を削除したところ，最終的に全 6 場面 24 項目が採用された。各因子への負荷量は .79～.37 と許容できる値が示され，各因子に付加する主項目が内的に一貫性を持っていることが示唆された。また，「適応的対処」の尺度についても同様に因子分析を行い，最終的に 7 項目を採用した。

この結果を受けて下位尺度を構成し，他の変数との相関を検討した (Table3)。その結果，ある程度予測に合致した関連が見られ，尺度の妥当性が確認された。

(B) 分析 2：恥の対処スタイルが，自己概念を現実的な形成を行う傾向と関連するか検討するため，現実回避 (N=38)，ネガティブ情報回避欲求 (N=62) を恥の対処で予測する重回帰分析を行った。その結果，いずれの予測式も有意であった (Figure1)。恥体験に対して自己攻撃や撤退で対処するほど，現実回避的であり，またネガティブな自己情報を回避しようとする傾向が見られた。むしろ，恥や否定的自己について過剰に囚われることよりも，その恥体験を自己修正情報として捉えて自己変容や状況への対処に活用しようとする

る適応的対処の重要性示唆されたと言えよう。

Table3 恥の対処と各変数の関連

	N	恥の対処				
		回避	自己攻撃	撤退	他者攻撃	適応
怒り特性	159	.12	<u>.41</u> **	.35**	<u>.47</u> **	.02
シャイネス						
消極性	161	-.01	.21**	<u>.44</u> **	.06	-.07
過敏性	161	.10	.56**	<u>.55</u> **	.30**	.14
恥特性	161	.21**	<u>.61</u> **	.68**	.37**	.06
自尊心	159	-.05	<u>-.49</u> **	-.52**	-.16*	.07
感情制御						
再評価	107	<u>.36</u> **	.01	.02	-.17	.43**
抑制	106	<u>.33</u> **	-.09	.06	.02	.12
対処						
カタルシス	160	-.14	-.03	-.10	.05	.10
放棄・諦め	160	.15	.03	<u>.32</u> **	.18*	-.22**
情報収集	161	-.04	-.01	.03	.05	<u>.23</u> **
気晴らし	161	<u>-.02</u>	-.18*	-.22**	.05	.04
回避的思考	161	.08	-.16*	-.03	-.01	-.04
肯定的解釈	161	.12	-.30**	-.35**	-.13	<u>.25</u> **
計画立案	160	.04	-.01	-.07	.03	<u>.41</u> **
責任転嫁	160	.15	.01	.22**	<u>.41</u> **	-.21**

※下線は妥当性の論拠として関連が予測された箇所を表す。

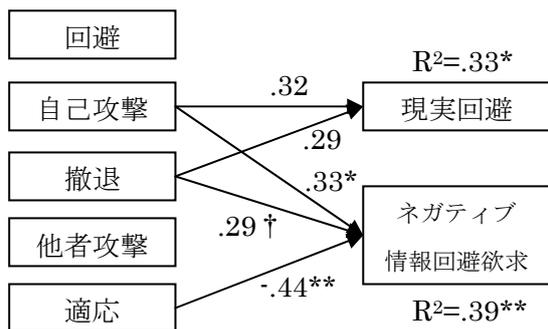


Figure1 現実回避・ネガティブ情報回避欲求と恥の対処との関連 (注：現実回避 (N=38) は .20 以上の係数を，ネガティブ情報回避欲求 (N=62) は有意傾向以上の係数を載せた)

(4) 自己慈愛を活用した試行的介入実験

①問題と目的

“現実的な自己概念の形成” プロセスについては，前年度までの調査結果から「恥」そのものに直面的に対処するだけではなく，むしろ恥の感情や否定的自己にとらわれず，“目標”や“周囲の支援”など，自己否定的体験の外側にある視点や資源を活用することが重要と示唆されていた。

そこで，自己に対する接し方をより大きな視点から考えるため，近年注目されている，自己に対する開かれた優しい態度を意味する「自己慈愛 (self-compassion; Neff, 2003)」の理論を参照し，自己が自己に対して日常から発揮している優しさ・強さを意識・活性化

させることを目的とした介入的実験を実施した。

この自己慈愛を促進するエクササイズの1つに、自己の弱さを筆記し、さらにその弱さを受け入れる“想像上の友人”からの手紙を書くというワークがある。こうしたワークによって、自己の弱さを対象化し、またそれを慈しみ受け入れる自己表象の形成を促すことで、そうした自己の弱さが自己全体に統合されていくと考えられている。

ただし、「a. 想像上の友人が想像しがたいケースがあること」、「b. 手紙を書くということに照れくささを感じる可能性があること」などが危惧されることから、本研究では、「a. 弱さを支えながら今日までやってこさせた自己の強さを同定すること」、「b. 文章ではなくユーモラスな絵画的表現として自己の強さ・弱さを表現すること」を変更点と、否定的自己に対する慈愛的・受容的態度が促進されるか、検討することとした。

②方法

大学生 27 名(男性 15 名, 女性 2 名, 平均年齢 20.7 歳)に対し、構造的な自己慈愛ワークを実施した。

(A) 手続き (a) 自己の受け容れがたい否定的特徴の同定, (b) その否定的特徴の可視化(ワーク 1: “キャラクター”としての描画・コラージュ作成), (c) その否定的特徴を許容している自身の肯定的特徴の可視化(ワーク 2: 1 と同様に作成)を行った。

(B) 従属変数 ワーク前, ワーク中, ワーク後, および一週間後に(a) 否定的自己への感情価を測定した。また, ワーク前とワーク一週間後に, (2) 自己慈愛尺度 (Neff, 2003; 項目例 “私は自分の欠点や弱点に寛容である”) を実施した。26 項目を 5 件法で実施し, 得点は 1 項目あたりの平均値として算出した。

③結果と考察

対象者のうち, ワーク一週間後のデータが得られたものは 18 名であり, 欠損値のあるデータは分析ごとに除外して処理した。その結果自己慈愛得点の総得点について t 検定を実施した結果, 平均値は若干低下しているものの有意とはならなかった(事前平均 2.56, 事後平均 2.63, n. s.)。ただし, 下位尺度である自己に対する「疎外感」については, 有意な改善が見られた(事前平均 3.57, 事後平均 3.31, $t(17)=2.54, p<.05$)。

一方, 否定的自己に対する感情価は, ワークの経過により, やや肯定的な変化が見られた(Table4, Figure2)。いくつかの感情は, 一週間後にも効果を持っており, 一定の効果があるワークであることが示唆された。ワーク体験についての感想の中には, “客観的になれた”, “少し自分に優しくなれた”等の感想がある一方で, 否定的自己を想起することの大変さや, 絵画的表現に対する苦手さなど

があり, 対象に合わせた工夫などが不可欠であることがあらためて確認された。

Table4 ワークの経過による自己への感情の変化

		対自己感情評定				F (多重比較)
		1	2	3	4	
		ワーク前	ワーク1後	ワーク2後	1週後	
嫌い	M	4.76	4.18	3.71	4.12	4.62**
	SD	.56	1.33	1.31	.93	(1>3,4)
不安・怖い	M	3.29	3.12	2.88	2.82	1.63
	SD	1.36	1.45	1.36	1.29	
悲しい	M	3.24	2.82	2.35	2.71	3.93*
	SD	1.39	1.42	1.37	1.36	(1>3,4)
怒り・腹が立つ	M	4.41	3.59	2.94	3.29	8.69**
	SD	.71	1.23	1.43	1.21	(1>3,4)
恥ずかしい	M	3.53	2.88	2.88	2.94	2.35†
	SD	1.42	1.73	1.58	1.68	

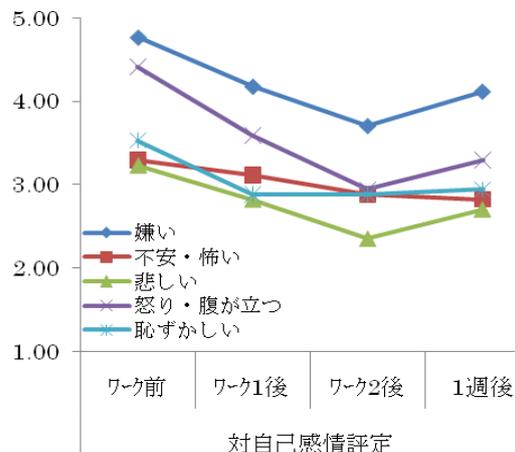


Figure2 ワーク前後の感情の変化

(5)まとめと本研究の意義

①総括的なモデル提示

以上の一連の研究から, 青年期の自己概念の現実的変容における恥体験に対する適応的な扱い方について, いくつかの知見が得られた。これらを元に, 一連の過程として試案的なモデル図を作成した (Figure3)。

青年期においては, (a) 否定的自己が顕在化し, 恥等の自己否定的感情に苦しむという事態は不可避である。そして (b) その恥の感情が喚起された際に, 自己を過剰に責めたり, その状況から撤退するなど防衛的な反応すると, 恥の感情がより強くなり, (c) 否定的な自己情報を避けるようになり, 自己概念と現実との間に矛盾が残った未統合な自己概念が形成され, (d) 当人にも “自分が自分でないような感覚”, つまり本来感の低下が感じられると考えられる。

一方で, こうした自己概念の現実的な統合の不全につながるための要因についても示唆が得られた。ある時点での否定的な自

己の状態を長期的視点・他者視点からとらえること、恥の感情を活用して適応的に自己修正などの対処を行うこと、否定的自己に対して慈しみの姿勢を持って接することが、各心理過程が適応的に進むことを促しうると考えられる。

モデルの妥当性・信頼性については、証拠が不十分な点が多いが、今後の検証のための礎として、活用されることが期待される。

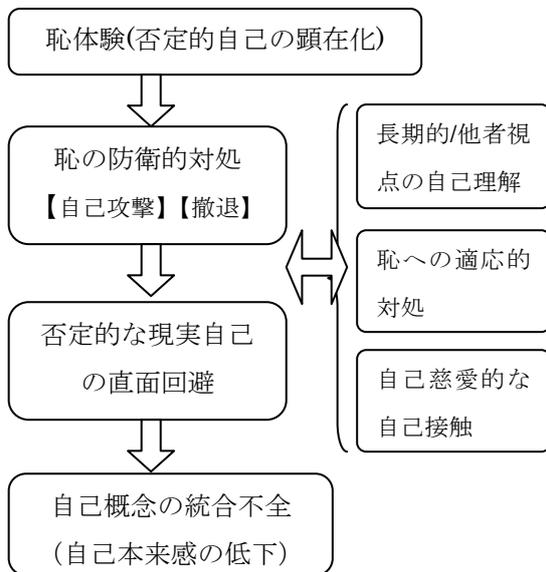


Figure3 現実的な自己概念の形成と恥関連過程の試案的モデル図

②本研究の意義と課題

本研究の知見は、面接法による質的なアプローチ、質問紙法による量的アプローチによって、現実的な自己概念の形成過程の理解を試み、そこから得られた知見を拡張して試験的な介入実験を実施するに至ったものである。こうした多面的なアプローチにはいくつかの利点があったと言える。例えば恥感情の従来の研究は、量的アプローチで多くなされているが、面接調査を実施したことで、恥の体験が適応的に処理されるかどうかには、その体験の「外側」にある将来の自己や、第三者の存在に照らして自己を捉えなおすということが重要であることが示唆されるなど、新しい視点が得られた。こうした拡張的な知見は仮説検証型の量的研究では得られにくい視点と言えよう。

また、恥という感情変数を、自己概念の統合や変容という時間的・発達的な流れを想定したモデルで検討した研究はいまだない。米国でも日本でも、青年の自己愛化が進むと言われる現代において、主観的世界と現実とのギャップに苦しむ青年の支援のため、重要と思しき要因が上記のようにいくつか同定されたことは、今後の研究の礎となりうると考

えられる。

また、自己慈愛研究は“マインドフルネス”概念の流行と合わせて世界的に関心を集めている。一方で、弱さとの直面のみを強調することには抵抗がある者もいるかもしれない。そのため否定性と直面化させる視点だけではなく、そこにユーモアや創造性を織り交ぜることで、より取り組みやすく持続可能性の高い支援方法が開発しうるかもしれない。本研究の手続きはあくまでも試験的なものであるが、受け入れがたい否定的な自己の現実を自己概念に組み込むことを支援するアプローチとして、今後の展開が期待される。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[学会発表] (計 3 件)

① 川崎直樹、現実回避傾向と自尊心及び本来感の関連、日本心理学会、2009年8月26日、立命館大学

② 川崎直樹、恥の対処スタイル尺度日本語版作成の試み、日本心理学会、2010年9月20日、大阪大学

③ Naoki KAWASAKI & Takaki FUKUMORI、Psychological cost of avoiding reality is loss of self-esteem and sense of authenticity、Society of Personality and Social Psychology、2011年1月29日、San Antonio(米国)

6. 研究組織

(1) 研究代表者

川崎 直樹 (KAWASAKI NAOKI)
北翔大学・人間福祉学部福祉心理学科・講師
研究者番号：90453290