

Examination of the factor in conjunction with a self-affirmation and the anti-consciousness with others

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2020-03-31 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 破魔, 幸枝, 浅枝, 麻夢可, 原, 久美子, HAMA, Yukie, ASAEDA, Mayuka, HARA, Kumiko メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.20608/00001098

原著

青年期における自己肯定感と対他者との意識に関連する 要因の検討

破魔 幸枝¹⁾ 浅枝 麻夢可¹⁾ 原 久美子¹⁾

Examination of the factor in conjunction with a self-affirmation and the anti-consciousness with others

Yukie HAMA¹⁾, Mayuka ASAEDA¹⁾, and Kumiko HARA¹⁾

要旨

自己肯定感は、他者との関係性により影響を受け変化すると言われている。本研究は、対象として青年期に、自己肯定感が他者への自意識である「公的自意識」により影響を受けるかどうか検討したものである。本学科学生を対象に、自意識に対して影響を与える要因を臨地実習の経験とし、自己肯定感と自意識の変化が関連するかどうかを解析した。

臨地実習前は自己肯定感と「公的自意識」、臨地実習中と実習終了後は自己肯定感と「公的自意識」「私的自意識」に、各々有意な相関がみられた。自己肯定感の形成に、他者への自意識である「公的自意識」が影響することが示唆された。さらに、「私的自意識」も関連することがわかった。

キーワード：自己肯定感、自己意識、青年期

Abstract

The psychology of self-affirmation is said to be affected by an individual's relationships with others. This study examined adolescents to see whether their self-affirmation is subject to their "public self-consciousness," which is a form of self-consciousness towards others. Assuming that the experience of an on-the-job training affects students' self-consciousness, we examined students at our department in the university to determine whether there were any relationships between self-affirmation and self-consciousness.

Before the on-the-job training, we identified significant correlations between self-affirmation and "public self-consciousness." During and after the completion of the training, significant

1) 神戸常盤大学短期大学部口腔保健学科

correlations were found between self-affirmation and “public self-consciousness,” and between self-affirmation and “private self-consciousness.” Our findings suggest that the formation of self-affirmation was affected by “public self-consciousness.” Moreover, it was associated with “private self-consciousness.”

Key words: Self-affirmation, Self-consciousness, Adolescence

はじめに

大学生は本来、自分自身をポジティブにみつめ、将来の自分に夢を抱き入学してくるであろう。ところが、大学生活の日常から垣間みられる様子は必ずしもそのようには見受けられない。課題提出の遅滞や学業成績の低迷により学習意欲が認められないばかりではなく、学業への関心や興味すら伝わってこない学生もいる。その学生の中には、すでに職業選択をしているにも関わらずその専門課程にも強い興味を示さない場合もある。学生が職業選択を考えると、現実的な視点から未来への決定や準備を行うために過去・現在・未来の捉え直しが必要となり¹⁾、このことが青年期にとってアイデンティティの確立に重要な役割を果たすと考えられている。アイデンティティ形成には、目標を実現しようとする努力と自尊感情や自己効力感が必要となる²⁾、また、ある研究ではカウンセリング過程で理想自己と現実自己との相関の高まりとともに自己肯定感の増加がみられたことを指摘している³⁾。大学生が学習意欲を持ち、目標を実現しようとする行動には自己肯定感が不可欠である。では、昨今の学生のネガティブな意欲の低迷など意識の原因はどこから来るものだろうかと考えた。

自己肯定感の形成には他者からの影響が関連すると言われている。青年期の学生において臨地実習という環境は、もっとも他者からの影響を受けやすい場面である。自己肯定感を備えた学生は教育実習施設の評価が高い傾向にあるのだが、必ずしも自己評価と結びついている結果ではない⁴⁾。実習生

は、自己評価と施設の評価に様々な思いを抱きながら、実習を続けることとなる。さらに、学生の臨地実習前のモチベーションや自尊感情の個人値によって同じ環境で影響を受けても変化の差が生じ、実習生のストレス・プロセスにも個人差があることが考えられている⁵⁾。また、不安状態や精神的ストレスは実習初日に高いが終了時には有意に低下するなど、実習の経過によりストレスが変化することも示唆された⁶⁾。そして、適度なストレスや緊張は内発的動機づけとも関連し、学習意欲につながることもあるなど良い面もある。しかしながら、過度のストレスや不安は自信を消失させ、消極的な姿勢になり学習意欲も低下する。青年期の学生は躓きながらやり抜くことで自分が今ここに存在している意義を持ち、新しい課題に挑戦する力も持てるようになる。臨地実習で克服した経験は、大学生活や卒業後の人生にも活用できる能力を備えることができると考えた。大学生活の環境で、過去に経験したことのない人間関係において行動する中で自己評価も不安定になり、自己肯定感もより変化するのではないかと考え、本研究に至った。

研究目的

本研究は、他者との関係性や影響による自己肯定感の変化を、臨地実習という社会と接点を持つストレスがかかる場面で臨地実習前、臨地実習中、臨地実習終了後と調査・分析し、他者との関わりの中で成長する青年期の心の変化を捉えることを目的とする。

研究方法

1. 調査方法

調査対象は、神戸市内の K 大学短期大学部 2 年生 61 名を対象とした。そのうち、調査のすべてに参加できた 40 名のみを有効として分析した。調査時期は、臨地実習前オリエンテーション (2017 年 9 月)、臨地実習中 (2017 年 11 月)、臨地実習終了後カンファレンス (2018 年 2 月) の 3 回である。調査材料は、自己肯定意識尺度 (表 1) と自意識尺度 (表 2) を用い、記名式で行った。自己肯定意識尺度 (平石, 1990 b)⁷⁾ は、41 項目の質問事項に対して 5 段階評定の選択を指示した。自意識尺度 (菅

表 1 自己肯定意識尺度

	項目
1	自分なりの個性を大切にしている
2	私には私なりの人生があってもいいと思う
3	自分の良い所も悪い所もありのままに認めることができる
4	自分の個性を素直に受け入れている
5	自分の夢を叶えようと意欲に燃えている
6	情熱を持って何かに取り組んでいる
7	前向きな姿勢で物事に取り組んでいる
8	自分の良い面を一生懸命伸ばそうとしている
9	張り合いがあり、やる気が出ている
10	本当に自分のやりたいことが何なのかわからない
11	自分には目標というものが無い
12	生活がすごく楽しいと感じる
13	わだかまりがなく、スカッとしている
14	充実感を感じる
15	精神的に楽な気分である
16	自分の好きなことがやれていると思える
17	自分のはびのびと生きていると感じる
18	満足感が持てない
19	心から楽しいと思える日がない
20	他人との間に壁を作っている
21	人間関係をわずらわしいと感じる
22	自分は他人に対してこころを閉ざしているような気がする
23	自分はひとりぼっちだと感じる
24	私は人を信用していない
25	友達と一緒にいてもどこかさびしく悲しい
26	友人と話しても全然通じないので絶望している
27	他人に対して好意的になれない
28	相手に気を配りながらも自分の言いたいことを言うことができる
29	自分の納得のいくまで相手と話し合うようにしている
30	疑問だと感じたらそれらを堂々と言える
31	友達と真剣に話し合う
32	人前でもこだわりなく自由に感じたままを言うことができる
33	人前でもありのままの自分を出せる
34	自主的に友人に話しかけていく
35	人から何か言われないうえ、変な目で見られないかと気にしている
36	人に対して、自分のイメージを悪くしないかと恐れている
37	自分が他人の目にどう映るかを意識すると身動きできなくなる
38	他人に自分の良いイメージだけを印象づけようとしている
39	無理して人に合わせようとして窮屈な思いをしている
40	自分は他人より劣っているか優れているかを気にしている
41	人に気を使わずに疲れる

表 2 自意識尺度

	項目
1	自分が他人にどう思われているのか気になる
2	世間体が気になる
3	人に会うとき、どんな風にふるまえば良いのか気になる
4	自分の発言を他人がどう受け取ったか
5	人にみられていると、つい格好をつけてしまう
6	自分の容姿を気にする方だ
7	自分についてのうわさに関心がある
8	人前で何かするとき、自分のしぐさや姿が気になる
9	他人からの評価を考えながら行動する
10	初対面の人に自分の印象を悪くしないように気遣う
11	人の目に映る自分の姿に心を配る
12	自分がどんな人間か自覚しようと動いている
13	その時々での気持ちの動きを自分自身で掴んでいきたい
14	自分自身の内面のことに、関心がある
15	自分が本当は何をしたいのか考えながら行動する
16	ふと一歩離れた所から自分を眺めてみることもある
17	自分を反省してることが多い
18	他人をみるように自分をながめてみることもある
19	しばしば、自分の心を理解しようとする
20	常に、自分自身をみつめる目を忘れないようにしている
21	気分が変わると自分自身でそれを敏感に感じ取る方だ

原, 1984)⁸⁾ 21 項目の質問事項に対して 7 段階評定の選択を指示した。また、臨地実習で印象に残ったエピソードの自由記述も指示した。

2. 自己肯定意識尺度について

自己肯定意識尺度の因子は、対自己領域の「自己受容」「自己実現的態度」「充実感」、対他者領域の「自己閉鎖性・人間不信」「自己表明・対人積極性」「被評価意識・対人緊張」の 6 因子である。「自己受容」とは自己の有り様 (良い点と悪い点の両面) をそのままに受け入れること、「自己実現的態度」は人が自己の内に潜在している可能性を最大限に開発し実現して生きることとして概念化し、これをもとに人生に究極の目標を定め、その実現のために努力すること、「充実感」は単に現状に満足しているだけでなく、ポジティブな見通しを持ちネガティブなことは生じないと期待することである。「自己閉鎖性・人間不信」は他者に対して自己を閉ざし、相手と距離をおくこと、「自己表明・対人積極性」は自己を他者に表明し、積極的な対人志向性をもつこと、「被評価意識・対人緊張」は

他者から評価されることに敏感になっている状態である。肯定的期待が高いと「自己受容」「自己実現的態度」「充実感」「自己表明」は高くなり、「自己閉鎖性・人間不信」「被評価意識・対人緊張」は低くなる傾向を示す。

3. 自意識尺度について

自意識尺度の因子は、「公的自意識」「私的自意識」の2因子である。自意識は、二つの側面があり、1つは自己の外的・社会的側面への関心の強さとなる「公的自意識」、もう一つは自己の内面に対する関心の強さとなる「私的自意識」である。

4. 統計的処理

分析は、Pearsonの相関係数をSPSS Statistics 25を用いて行った。自己肯定意識尺度の6因子(「自己受容」「自己実現」「充実感」「自己閉鎖性」「自己表明」「対人緊張」)と自意識尺度の2因子(「公的自意識」「私的自意識」)についての関連を検討した。臨地実習前、臨地実習中、臨地実習終了後の各調査において、自己肯定意識尺度と自意識尺度の8因子すべての相関を分析した。有意水準は、1%とした。

5. 倫理的配慮

本研究は、神戸常盤大学短期大学部研究倫理委

員会の承認を受け、事前に対象者に同意を得て行った。(神常短研倫第17-02号)

6. 利益相反 なし

結果

自己肯定意識と自意識について、自己肯定意識尺度の6因子と自意識尺度の2因子の相関を検討した。

1. 臨地実習前

自己肯定意識の對自己領域「自己受容」「自己実現的態度」「充実感」と自意識の「公的自意識」は負の有意な相関、対他者領域「自己閉鎖性・人間不信」「被評価意識・対人緊張」と「公的自意識」は正の有意な相関がみられた ($p < .01$)。しかし、「私的自意識」は有意な相関がみられなかった (表3)。

2. 臨地実習中

自己肯定意識の対他者領域「自己閉鎖性・人間不信」「被評価意識・対人緊張」と自意識の「公的自意識」は正の有意な相関、對自己領域「自己受容」・対他者領域「自己表明・対人積極性」と「私的自意識」も正の有意な相関がみられた ($p < .01, p < .05$) (表4)。

表3 臨地実習前 自己肯定意識と自意識の相関 / 平均値・標準偏差

臨地実習前			自己受容	自己実現的態度	充実感	自己閉鎖性・人間不信	自己表明・対人積極性	被評価意識・対人緊張	公的自意識	私的自意識	平均値	標準偏差
自己肯定意識尺度	對自己領域	自己受容	1.00								15.03	2.12
		自己実現的態度	.62**								22.88	4.55
		充実感	.58**	.62**							25.93	5.80
	対他者領域	自己閉鎖性・人間不信	-.43**	-.55**	-.54**						16.80	5.47
		自己表明・対人積極性	.47**	.65**	.63**	-.61**					21.90	4.84
		被評価意識・対人緊張	-.55**	-.49**	-.56**	.63**	-.41**				19.18	5.39
自意識尺度	公的自意識	-.45**	-.43**	-.48**	.46**	-.26	.82**			48.90	9.51	
	私的自意識	-.16	.18	-.06	-.05	.25	.13	.24		41.38	6.45	

**p < .01

n=40

3. 臨地実習終了後

自己肯定意識の對自己領域「自己実現的態度」と自意識の「公的自意識」は負の有意な相関、對自己領域「充実感」と「公的自意識」「私的自意識」は負の有意な相関、対他者領域「自己閉鎖性・人間不信」「被評価意識・対人緊張」と「公的自意識」「私的自意識」は正の有意な相関がみられた (p <.01, p <.05) (表5)。

考察

自己肯定意識尺度と自意識尺度において、臨地実習前、臨地実習中、臨地実習終了後のそれぞれの尺度得点の平均値を比較した。その結果、他者との関係性を拒否することと、自己を意識する感情が希薄になっていることに関連があることがわかった。自己肯定意識尺度でもっとも変化したのは、「自己閉鎖性・人間不信」である。臨地実習前と臨地実習中で比較すると、すぐに「自己閉鎖性・人間不信」

表4 臨地実習中 自己肯定意識と自意識の相関 / 平均値・標準偏差

臨地実習中			自己受容	自己実現的態度	充実感	自己閉鎖性・人間不信	自己表明・対人積極性	被評価意識・対人緊張	公的自意識	私的自意識	平均値	標準偏差
自己肯定意識尺度	對自己領域	自己受容	1.00								14.53	2.59
		自己実現的態度	.69								23.23	3.95
		充実感	.54**	.62**							25.20	5.83
	対他者領域	自己閉鎖性・人間不信	-.31*	-.61**	-.68**						19.40	5.30
		自己表明・対人積極性	.63**	.62**	.67**	-.48**					22.75	4.84
		被評価意識・対人緊張	-.55**	-.67**	-.53**	.56**	-.51**				19.10	5.46
自意識尺度	公的自意識	-.16	-.31	-.17	.35*	-.04	.59**			47.00	12.13	
	私的自意識	.35*	.16	.07	.09	.32*	-.01	.42**		41.90	8.17	

**p <.01 *p <.05 n=40

表5 臨地実習終了後 自己肯定意識と自意識の相関 / 平均値・標準偏差

臨地実習終了後			自己受容	自己実現的態度	充実感	自己閉鎖性・人間不信	自己表明・対人積極性	被評価意識・対人緊張	公的自意識	私的自意識	平均値	標準偏差
自己肯定意識尺度	對自己領域	自己受容	1.00								15.20	2.23
		自己実現的態度	.52**								22.80	3.70
		充実感	.48**	.72**							25.65	5.58
	対他者領域	自己閉鎖性・人間不信	-.41*	-.68**	-.63**						19.05	5.84
		自己表明・対人積極性	.55**	.67**	.54**	-.58**					22.95	4.53
		被評価意識・対人緊張	-.35*	-.45**	-.45**	.64**	-.38*				19.35	5.56
自意識尺度	公的自意識	-.24	-.41*	-.52**	.50**	-.28	.66**			44.93	11.83	
	私的自意識	-.31	-.19	-.42**	.32*	-.17	.45**	.60**		38.63	7.73	

**p <.01 *p <.05 n=40

が高くなり、そのまま継続している。また、自意識尺度では、臨地実習前に比べ、臨地実習終了後は「公的自意識」・「私的自意識」とともに低くなっている。臨地実習が進むにつれ、「自己閉鎖性・人間不信」は高くなり、「公的自意識」「私的自意識」は低くなっている。すなわち、対他者への意識の変化がみられる結果となっている。

梶田⁹⁾は、他者からの評価を気にする他者のまなざし意識が青年期には相対的に高く、自分と年齢が類似した他者との社会的比較が特に著しいと示している。本研究の結果より、「公的自意識」が自己肯定意識に関連するとみられたことから、自己肯定感に他者への自意識が関連すると考えられる。また、自己への自意識である「私的自意識」も自己肯定意識に関連することがわかった。この二つの自意識の特性は、個人の行動を理想自己像の方向に合致させる効果を持つ。理想自己は「私的自意識」の場合、本人の価値観や個人的目標に基づいているのに対し、「公的自意識」の場合は他者からの評価や期待に基づいたものとなりやすい。そして、現実自己と理想自己の合致が困難な場合、自意識が高いほど不安感や現実逃避的行動が出現しやすくなる。自意識の高低による行動の差は、学業や実習姿勢にも表出する。学業や実習には、目的と目標が設定されており、学生はそのゴールを目指し行動する¹⁰⁾。しかし、自意識の高低によって行動の個人差があり、自意識の状態による行動変容への影響が推測される。学習効果を高めるためには、現実逃避的行動ではなく、積極的な理想自己への行動変容が望まれる。そのことから、自意識の個人差は実習における姿勢や行動、評価にも影響を及ぼし、さらに学生自身の自意識も変化すると推測される。

自己肯定感が高い人は、自尊感情から可能性を閉じずに精一杯やろうと考えられる意識を持つことができる。ところが、青年期には自己批判的傾向が強くなり、「自己受容」が低くなり、自分自身を受容できない不安定な状態の時期であるとも言われている。しかし、肯定的期待が高いと自己肯定意識の

「自己受容」「自己実現的態度」「充実感」「自己表明」は高くなり、「自己閉鎖性・人間不信」「被評価意識・対人緊張」は低くなる結果を示す。すなわち、臨地実習に不可欠な肯定的に自分の目標や指針を定め、その目標に向かう生産的な行動力を有するモチベーションを保つためには、自己肯定意識が深く関与していることが言える。

また、学習や課題を達成するためには成功経験を増やし「自己効力感」を高めることが有効であり¹¹⁾、課題を遂行することにより自分がどの程度の「効力期待」を持つことができるかを認知することでも「自己効力感」を高める¹²⁾。人は良い結果を予期すればより行動を起こし、悪い結果を予期すれば行動を避けようとする。ある結果を生むための行動をどの程度うまくできるかを予期するため、自己効力感の高い行動は挑戦的行動になるが、自己効力感の低い行動は回避的行動となる¹³⁾。同じく、自尊感情の高い子どもは精神的に安定して何ごとにも意欲的で前向きに生きようとする傾向にあるが、低い子どもは精神的に不安定で生活に充足感がなく、些細なことで動揺したり傷ついたり、時には好ましくない行動に走る傾向がある¹⁴⁾。自尊感情の高い子どもは、ポジティブな感情のため自己効力感も高く保つことができると考えられる。すなわち、自己効力感を高く認知することができるものは、自己肯定感も高く持っている^{15) 16)}。このように、自己肯定感とは他者との関係、その場の状況、心情の状態、過去の体験によって変化する認知感情と考えられる。

青年期の他者からの影響は成長する上で欠かせないものとなる。青年期に自分を認知し、理解する感情を養うことはとても重要と考える。

結論

本研究より、青年期における自己肯定感の形成に対他者との意識「公的自意識」が影響を及ぼすことが示された。さらに対自己の「私的自意識」も関連することが示唆された。自己肯定感を高めるために

は対他者のみならず、対自己の「私的自意識」に関連する本人の価値観や目標を研究調査に加えた検討の取り組みが必要と考える。また、今後の課題として、自己肯定感の形成の変化に臨地実習の経験のどのような要因が影響を及ぼすか、臨地実習の経験以外でも影響を及ぼす要因について検討する必要がある。

文献

- 1) 大石郁美, 岡本祐子. 青年期における時間的展望とレジリエンスとの関連. 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要. 2009, 8, p. 43-53.
- 2) 斎藤信, 亀田研, 杉本英晴, 平石賢二. Keganの構造発達論に基づく青年期後期・成人期前期における自己の発達: Eriksonの心理的社会危機との関連. 発達心理学研究. 2013, 24, 1, p. 99-100.
- 3) 水間玲子. 理想自己への志向性の構造についてー理想自己に関する主観的評定との関係からー. 心理学研究. 2004, 75, 1, p. 16-23.
- 4) 相良麻里, 相良陽一郎. 教育実習に関する効果的な事前・事後教育の検討ー実習中に求められる自己肯定感についてー. 千葉商大紀要. 2017-03, 54(2), p. 1-18.
- 5) 古屋健, 音山若穂, 坂田成輝. 教育実習生の心理的ストレス・プロセスの縦断的分析. 群馬大学教育学部紀要 人文・社会科学編. 2005, 54, p. 203-220.
- 6) 坂田成輝, 音山若穂, 古屋健. 教育実習生のストレスに関する一研究ー教育実習ストレス尺度の開発ー. 教育心理学研究. 1999, 47, p. 335-345.
- 7) 平石賢二. 自己肯定意識尺度. 心理測定尺度集. サイエンス社. 1990, p. 217-234.
- 8) 菅原健介. 自意識尺度(self-consciousness scale) 日本語版作成の試み. 心理学研究. 1984-1985, 55(3), p. 184-188.
- 9) 梶田叡一. 自己意識の心理学. 東京大学出版会, 1980, 249p.
- 10) 本江朝美, 高橋ゆかり, 古市清美. 看護学生の Sence of Coherence と自己および他者に対する意識との関連性. 上武大学看護学部紀要. 2011, 6(2), p. 1-8.
- 11) 多鹿秀継, 教育心理学: より充実した学びのために. 第2版, サイエンス社, 2010, 207p.
- 12) Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. Psychological Review. 1977, 84, p. 191-215.
- 13) Bandura, A. Social foundations of thought and action : A social cognitive theory. Prentice-Hall, 1986, 617p.
- 14) 横山正幸. 子どもの自尊感情と体験の関係について. 日本生活体験学習学会誌. 2010, 10, p. 53-62.
- 15) 平石賢二. 青年期における自己意識の発達に関する研究 (1). 名古屋大学教育学部紀要 教育心理学科. 1990, 37, p. 217-234.
- 16) 平石賢二. 青年期における自己意識の発達に関する研究 (2). 名古屋大学教育学部紀要 教育心理学科. 1993, 40, p. 99-125.