

過去に対する自己肯定感尺度作成の試み^{注1}

Attempt to construct a self-affirmation scale for the past

田中道弘・滝沢真智子

TANAKA, Michihiro · TAKIZAWA, Machiko

人間は、過去、現在、未来という時間軸とその広がりの中で、自己を捉えることが可能である。さらに、過去や現在、未来をいかに捉えるかによって、自己評価や将来展望などが変化する。これまでの時間的展望に関する研究では、主に現在から未来に視点を向けた研究が中心であり、過去に対する視点の研究が少なかった。その一方で、過去のとらえ方と精神的健康との関係では、主に自己受容に関する研究から行われてきた。しかし、人間は、自分の過去についてすべて自己受容できなくとも、人は前向きに生きることができるのではないだろうか。また、過去の自分の至らない点を振り返りながら、現在の自分とを比較することで、自己成長を認識することもあるだろう。そこで、本研究では、過去に対する自己肯定感尺度の開発を試みることにした。その結果、過去に対する自己肯定感尺度は、主成分分析から1因子構造にまとまり、 $\alpha = .829$ と高い信頼性が確認された。時間的展望体験尺度との関係からは、基準関連妥当性も確認され、概ね実用可能であると判断された。

目的

時間的展望 (time perspective) とは、「ある一定の時点における個人の心理学的過去と未来についての見解の総体」であり (Lewin, 1951)、個人の生活空間は、個人が現在の状況と考えているものに決して限られているわけではなく、未来、現在、および過去もその中に含んでいる (Lewin, 1942, 末永訳 1954, p.135)”。また時間的展望は、Allport (1955) が“The possession of long-range goals, regarded as central to one’s personal existence, distinguishes the human being from the animal, the adult from the child, and in many cases the healthy personality from the

sick. (p.51) : 人間の人格的存在にとって中心的だと考えられる長期的な目標を持っていることが、人間と動物、大人と子ども、それに多くの場合、健康な人格と不健康な人格との違いとなる”^{注2}と指摘しているように、精神的健康の指標の一つになると言えよう。

ところで、都筑 (1999) は時間的展望と年齢に関する研究をレビューした結果から“青年は老人よりも未来志向的である (p.16)”ことを指摘しているように、自己に対して肯定的であるかどうかに関わらず、多くの青年が未来志向的である。しかし、青年の中には、未来志向であっても「否定的な未来志向」もあるだろうし、あるいはその逆に未来志向だけが肯定的で現在志向が否定的な場合や、未

キーワード：自己肯定感、過去、自己受容、時間的展望、精神的健康

Key words : Self-affirmation, Past, Self-acceptance, Time perspective, Mental health

来志向でなくとも現在志向が肯定的である場合もあることが指摘されている（白井、1995）。田中（2005）の研究では、過去・現在・未来に対する自己イメージと精神的健康の基準の一つでもある自己肯定感との関係を調べた結果、現在の自己イメージのみに自己肯定感得点の低群では下降する自己イメージを持つ者の人数の偏りが有意に多く、自己肯定感得点の高群では上昇する自己イメージを持つ者の人数の偏りが優位に多いことが確認され、その結果から、精神的健康を考える上では、まず現在の自己イメージの肯定的評価が重要であることが指摘されている。このように、時間的展望に関する従来の研究では、さまざまな議論があるものの、現在と未来に関する議論が中心となっているように思われる。その一方で、奥田（2003）は、記憶研究との対比の中から、これまで時間的展望に関する研究の中では、過去に対する研究が少なく、未来に対するアプローチだけでは不十分であり、時間的展望の過去の側面を明らかにした上で、過去・現在・未来の全てがどのように関係し、その関係性の中から全体としての人間の時間的展望がどのように構成されているかということを理論的、実証的両側面から明らかにしていく必要性を指摘している。

これまで過去に対するとらえ方と精神的健康に関する研究では、時間的展望に関する研究というよりも事実上、自己受容（self-acceptance）に関する研究の中で議論が進められてきたものと考えられる。

自己受容（self-acceptance）の定義については、研究者間で様々な相違があるが、あえていうなら、「ありのままの自己を受け入れること」である。自己受容という言葉は、主に臨床場面において、クライアントが適応に向

かう過程について説明する際になどに用いられており、Rogers（1951）の理論が代表的であると言えよう。

溝上（1999）は、「Rogersの治療論において重要なのは、経験を自己がいかにかに受けとめるかという点にある」とした上で、次のように解説している（溝上、1999、pp.114-115）。何か好ましくない経験をすることは、程度の差はあれ、誰にでもある。ロジャーズの自己受容は、自己にとって好ましくない経験を拒絶して、何とか行動を修正しようとして頑張ったのだが、それでも行動を変えることができなかった、そういう文脈の中で生きてくる概念である。たいていは、好ましくない経験をあっさり受けとめて、自己概念や価値を修正するわけではない。好ましくない経験を拒絶して何とか行動を修正しようと思っている間は、自己が経験を受けとめようとしているとはいえない。これは「経験の拒絶（denial of experience）」と呼ばれるものである。しかし、一生懸命頑張っても行動を変えることができないと分かってきたとき、人は、時間をかけながら経験を認めていき、自分の持っている自己概念や価値を修正するようになる。これがRogersのいう「経験への開かれ（開放）（openness to experience）」なのであり、開かれていることがそのまま自己受容と同義なのである。単に、自己受容という言葉は、自分のことを好きだ・嫌いだといった認知・評価程度のことではない（以上、溝上による説明）。

自己受容という言葉が、しばしば、単に自分を好きになることであるかのように使われていることに対する同様の批判は、上田（2002）によってもなされている。古くはCombs & Snygg（1959）によっても、“受容は評価を含まない”とされている。

ところで、これまでの心理学理論の多くは、臨床心理学モデルが基本となっており、一般の精神的に健康である人達に対しては、そのモデルがそのまま当てはまるとは限らない。1990年代後半に台頭してきたポジティブ心理学 (Positive psychology) の主張でも、「心理学が社会の中で応用される場合に、弱いところを補い援助することのためだけではなく、人間のもつ良いものを育み養うために、もっと力が注がれるべきである」(島井、2006、p.5) が基本的な方向とされている。上田(1996)は、臨床モデルをベースとした自己受容研究の中で、自己評価の低い者の中に、精神的に健康であるとは言いがたいものの、そういう自分でもよいと思うことで自尊心をある程度高く維持しているものがあることを明らかにしている。しかし、多くの精神的に健康な者は、過去に対してすべて自己受容できているわけではなく、自己受容できない過去があるにも関わらず、「しょうがない」とあきらめている場合もあるだろう。ここでの「しょうがない」という諦めは、自己概念の評価的側面において、自己評価を決定づけるものではなく、その価値を低減させることで自己評価に影響を及ぼさないように自らコントロールしていることもあるだろうし、否定的な感情を有しながらも、世の中すべて自分の思い通りにいかないものだ、ありのままを受け入れていることもあるだろう。このような考えを、「過去に対する自己肯定感」と言えないだろうか。自己肯定感とは、「自己に対して前向きで、好ましく思うような態度や感情(田中、2008b)」である。この自己肯定感の過去に着目したのが、過去に対する自己肯定感と言い換えることもできる。自己肯定感は、自己概念の評価的側面であり、自尊心の下位概念で

ある。自己受容は、自己の評価的側面を含まないことから、この点が自己肯定感との大きな相違点であると言える。

もちろん、従来の研究の通り、過去に対する自己受容が、現在の精神的健康をもたらすということを全て否定するわけではない。過去の自分を受容することも、精神的健康にとっては重要であろう。本研究での視点では、過去と現在に視点を移した場合、過去の自己と、現在の自己を比較し、現在の自己肯定感がより高ければ、自己成長の基準となる場合も、同時に存在する可能性があると考えている。

過去に対する研究に問題が無いわけではない。榎本(1999)が自己物語研究の中で指摘するように、過去の記憶は常に書き換えられており、想起される時間や、その時の感情によっても、同じエピソードであったとしても、異なった想起がなされることもある。このような問題があることを理解した上で、ありのままの人間の姿を捉えていくことも重要ではないだろうか。

そこで、過去と現在との関係の中から、時間的展望と精神的健康について議論をするための基礎研究として、これまで作成されていなかった「過去に対する自己肯定感尺度」の作成を試みることを目的とした。

方 法

調査協力者は、茨城県内の幼児教育保育学科に所属する短大生119名(男性2名、女性117名)であった。年齢は、19~26歳であり、性別による平均年齢は、男性19.0歳、女性19.6歳であった。調査は、2009年10月中旬に実施した。

使用した尺度は、過去に対する自己肯定感

尺度（田中、2009）^{註3}の8項目（4段階評定）、自己肯定感尺度ver. 2（田中、2008a、2008b）の8項目（4段階評定）、時間的展望体験尺度（白井、1994）の目標指向性下位尺度、希望下位尺度、現在の充実感下位尺度、過去受容下位尺度の18項目（5段階評定）。過去に対する自己肯定感尺度は、本研究のために、自己肯定感尺度ver.2の語尾を修正したものを使用した（以下では、自己肯定感尺度ver.2を自己肯定感と表記する）。今回の調査では、同じ調査票に、過去に対する自己肯定感尺度、及び、自己肯定感尺度を組み込むために、過去に対する自己肯定感尺度の項目順は、自己肯定感尺度の項目順に対し、乱数票を使用し並び変えたものを使用した。調査協力者の男女比は、男性が極端に少ないものの、自己肯定感尺度ver.2では、過去の研究によって男女による平均得点の有意差は確認されていないこと、および本研究は性差を明らかにすることを目的とする研究ではないことから、男女をまとめたものを分析した。

なお、調査票には、他には保育実習と幼稚園実習に関する調査項目も含まれていたが、今回の分析対象からは除外した。また、今回扱った過去の範囲は、先にふれた保育実習と幼稚園実習に関する項目との関連についても、別の調査研究で分析する必要があったため、保

育実習を経験する前の約4ヶ月前までとした。

結果

過去に対する自己肯定感尺度に対して主成分分析を行った結果、すべての項目が.536以上で第1主成分にまとまった（表1）。そこで本研究では、8項目を過去に対する自己肯定感尺度項目として採用することにした。過去に対する自己肯定感尺度の信頼性は $\alpha = .829$ であり、平均得点は21.65点（ $SD = 4.26$ ）であった。その一方で、自己肯定感尺度の信頼性は、 $\alpha = .880$ であり、平均得点は、23.25得点（ $SD = 4.50$ ）であった。

基準関連妥当性を検証するために、過去に対する自己肯定感尺度と、自己肯定感尺度、時間的展望体験尺度との相関分析を行った（表2）。その結果、過去に対する自己肯定感尺度は、自己肯定感尺度ver.2との間に高い相関があり（ $r = .87$ ）、時間的展望体験尺度の目標指向性下位尺度、希望下位尺度に、それぞれ中程度の正の相関が確認された（ $r = .35 \sim .52$ ）。次に、過去に対する自己肯定感尺度得点の調査協力者全体の得点から、基準正規分布を利用して第1、および第3分位に3分割し、その基準を基に低群（10-19点:33名）、中群（20-23点:45名）、高群（24-32点:41名）に分類した。過去に対する自己肯定感尺

表1 過去に対する自己肯定感尺度の主成分分析結果

過去に対する自己肯定感尺度項目	主成分分析
6. 私は、自分のことが好きになれなさと感じていた。*	.815
7. 私は、何をやっても、うまくできなさと感じていた。*	.798
5. 私は、後悔ばかりしていると感じていた。*	.683
8. 私は、物事を前向きに考える方だと感じていた。	.672
2. 私は、時々死んでしまった方がましだと感じていた。*	.636
3. 私は、いくつかの長所を持っていると感じていた。	.633
4. 私は、人並み程度には物事ができると感じていた。	.627
1. 私は、自分の事を大切だと感じていた。	.536

*は逆転項目

表2 過去に対する自己肯定感尺度と使用した尺度との相関

	過去に対する 自己肯定感	自己 肯定感	目標指向性 下位尺度	希望下 位尺度	現在の充実感 下位尺度	過去受容 下位尺度
過去に対する自己肯定感	1					
自己肯定感	.87	1				
目標指向性下位尺度	.35	.36	1			
希望下位尺度	.52	.59	.56	1		
現在の充実感下位尺度	.46	.62	.36	.59	1	
過去受容下位尺度	.39	.48	.18	.30	.28	1

表3 過去に対する自己肯定感尺度の各群による分散分析結果

	過去に対する 自己肯定感 低群 (n=33)	過去に対する 自己肯定感 中群 (n=45)	過去に対する 自己肯定感 高群 (n=41)	多重比較 Tukey	F (2, 116)
自己肯定感	18.18 (3.39)	23.53 (2.15)	27.02 (3.13)	L<M<H	86.44
目標指向性下位尺度	15.39 (4.46)	16.59 (3.48)	18.51 (4.00)	L<H	5.99
希望下位尺度	10.27 (3.30)	11.76 (2.72)	14.20 (2.91)	L<M, M<H	16.90
現在の充実感下位尺度	14.55 (4.07)	16.78 (3.66)	18.76 (4.85)	L<H	9.15
過去受容下位尺度	12.48 (4.14)	13.84 (3.11)	16.12 (3.08)	L<H, M<H	10.87

度の低群、中群、高群の各群と、自己肯定感尺度ver.2、時間的展望体験尺度について、一元配置の分散分析をおこなった。その結果を(表3)に示した。

考 察

過去に対する自己肯定感尺度について、主成分分析を行ったところ、すべての項目が.536以上で第1主成分にまとまり、1因子構造が確認された。したがって、過去に対する自己肯定感尺度は、因子的妥当性も高いものと考えることができる。次に、過去に対する自己肯定感尺度の信頼性を分析したところ、 $\alpha = .829$ と高い信頼性が確認された。

過去に対する自己肯定感尺度と自己肯定感尺度との関係では高い相関があった($r = .87$)。この結果は、もともと過去に対する自己肯定感尺度は、自己肯定感尺度の語尾を修正したものであることであることから、妥

当であると考えられる。過去に対する自己肯定感尺度と時間的展望体験尺度の各下位尺度との間には中程度の相関があり($r = .35 \sim .52$)、分散分析の結果からは、過去に対する自己肯定感得点の低群よりも高群の方が自己肯定感、時間的展望体験の各下位尺度の平均得点が高かった。この結果から過去に対する自己肯定感は、精神的健康と密接な関わりがあることが推測できた。Allport(1955)は、時間的展望を持つことが、多くの場合、健康な人格と不健康な人格との違いとなると指摘しているが、時間的展望との関係から、過去に対する自己肯定感も、同様に精神的健康と密接な関係があると考えられることも可能であろう。

以上の結果から、過去に対する自己肯定感尺度は、概ね実用可能であると判断された。

さて、今回の研究においては、過去は約4ヶ月前という非常に近い過去について対象と

した。しかし、過去といっても、刹那的に過ぎ去っていく過去もあれば、1年、5年、10年と長期的な過去も当然ながら存在する。このような過去の時間軸上の広がりの中で、どの時点を研究対象にするのかという点にも考慮していく必要がある。また、過去の自分の至らない点を振り返りながら、現在の自分とを比較することで、自己成長を認識することもあるだろう。このような点についても議論を深めていく必要がある。また、過去に対する自己肯定感と、自己受容では、どちらが精神的健康との関係で重要であるかについて実証的な形で、明らかにする必要があるだろう。

このような問題背景の中、本研究はその第1歩として、過去に対する自己肯定感を、議論の遡上に載せたことは大きな意味があったといえる。

【注】

注1 本研究は、田中道弘・滝沢真智子（2010）. 過去に対する自己肯定感尺度作成の試み 日本応用心理学会第77回大会発表論文集, 87. に加筆修正を加えたものである。

注2 訳は筆者による。

注3 過去に対する自己肯定感尺度（田中、2009）の項目については、本研究のために作成した。

【引用文献】

- Allport, G.W. (1955). *Becoming*. New Haven: Yale University Press.
- Combs, W., & Snygg, D. (1959). *Individual behavior: A perceptual approach to behavior (revised edition)*. New York: Harper & Row.
- 榎本博明 (1999). <私>の心理的探求：物語としての自己の視点から 有斐閣選書.
- Lewin, K. (1942). *Time perspective and moral*. New York: Houghton Mifflin. (末永俊郎(訳)1954 時間的展望とモラル 創元社. pp.134-164.)
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science*. In D. Cartwright (Ed). New York
- 溝上慎一 (1999). 自己の基礎理論：実証的心理学のパラダイム 金子書房
- 奥田雄一郎 (2003). 時間的展望研究は人間の過去に対していかにアプローチするか：記憶研究との対比から 中央大学大学院研究年報（文学研究科篇）, 32, 167-179.
- Rogers, C.R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- 島井哲志 (2006). ポジティブ心理学の背景と歴史的経緯 島井哲志（編）ポジティブ心理学：21世紀の心理学の可能性 ナカニシヤ出版 pp.3-21.
- 白井利明 (1994). 時間的展望体験尺度の作成に関する研究 心理学研究, 65, 54-60.
- 白井利明 (1995). 現代における“ポジティブな現在指向”の意義と検討課題 大阪教育大学教育研究所報, 30, 61-68.
- 田中道弘 (2005). 青年の精神的健康を捉える指標の検討：自己肯定感と時間的展望の視点から自己心理学（日本心理学会自己心理学研究会・日本発達心理学会自己心理学研究分科会）, 2, 26-34.
- 田中道弘 (2008a). 自尊感情における社会性、自尊感情形成に際しての基準：自己肯定感尺度の新たな可能性 下斗米淳（編）シリーズ自己心理学第6巻 社会心理学へのアプローチ 金子書房 pp.27-45.
- 田中道弘 (2008b). Rosenbergの自尊心尺度をめぐる問題と自己肯定感尺度の作成と項目の検討 常磐大学博士学位請求論文.
- 都筑学 (1999). 大学生の時間的展望：構造モデルの心理学的検討 中央大学出版会
- 上田琢哉 (1996). 自己受容概念の再検討：自己評価の低い人の“上手なあきらめ”として 心理学研究, 67, 327-332.
- 上田琢哉 (2002). 自己受容と上手なあきらめ 梶田毅一（編）自己意識研究の現在 ナカニシヤ出版 pp.189-205.