

否定的な自己の属性に対する受けとめ方に関する研究

丸 茂 裕 子

【問題と目的】

自分自身の中の否定的な属性を、嫌悪感や罪悪感、自責感などといったネガティブな感情を生起させない、あるいは感情のネガティブさを低減、緩和した形で受けとめることは、心理的安定や適応のために望ましいと考えられる。本研究では、否定的な属性の受けとめは、どのような心理的メカニズムによって行われるのかということについて検討する。

本研究の近接領域と考えられる自己受容、自己嫌悪感研究の多くでは、個人の受容の状態や嫌悪感を量的に捉えようとするアプローチが用いられ、そのメカニズムやプロセスについての示唆はあまり得られない。そこで、本研究では新たな枠組みを用いて検討を行う。

まず、ネガティブな感情の生起するメカニズムに関して、認知-感情的アプローチにおける考え方を参考とし、属性とそれに対する感情の間に、属性に関する認知的な判断が介在し、それが感情に影響を与えているという考え方をを用いる。すなわち、属性-属性に関する認知的な判断-感情という連鎖を想定する。さらに、感情に変化をもたらすメカニズムをより幅広く捉えていくために、対処という概念を利用する。ただし対処概念の内容は、心理学的ストレス理論における定義の範囲に限定せず、「属性-属性に関する認知的な判断-ネガティブ性の強い感情」の連鎖に影響を及ぼし、「属性-属性に関する認知的な判断-ネガティブ性の強くない感情」という連鎖に変容させ得るものすべてを指すこととする。

本研究では、このような様相を記述するモデルを作成することを目的とする。そのために、否定的な自己の属性がどのように受けとめられているかについて、面接調査を通じてデータを収集し、先に述べた枠組みを利用しながらモデル作成を行う。

【方法】

面接内容など 大学生および大学院生を対象に1996年6月から7月にかけて実施し、32名のデータを分析に用いた。面接形式は、一対一の柔軟性を持たせた半構造化面接を採用し、承諾を得た上で録音した。面接内容は、現在の生活の中で気になっていること、自分の長所・短所、好きな所・嫌いな所などについて尋ねた。否定的な属性についての言及があった時点で、随時それを取り上げ、そのことに関する感じ方、考え方、対処の仕方などにつ

いて、できるだけ詳しく話してもらうよう心掛けた。

面接データの分析 録音された内容を逐語化し、1つの属性ごとに要約を作成した。つづいて、各例ごとに、要約中に含まれる認知内容や、対処などの要素を抽出し、図示する作業を行い、それをもとに、心理学を専攻する者1名と協議の上、モデルの作成を試みた。

【結果と考察】

モデル1：対処の基本モデル 事例中にみられた「属性-属性に関する認知的な判断-感情」の連鎖の様相と、それへの対処の内容をもとに、ある属性に対する感情のネガティブさが軽減されるメカニズムとして、図1のようなモデルを考案した。「対処前」の連鎖は自己の属性を判断した結果、ネガティブな感情が生じている状態を示す。この状態に何らかの対処を行った結果として、「対処後/対処有効時」の連鎖はネガティブさが軽減された感情が生じる連鎖に変化したことを示している。次に、対処の内容について事例を検討し類似性による分類を行ったところ、大きく3つに集約できた。これらの対処群に「属性対応型対処」「判断対応型対処」「非課題対応型対処」と名づけ、図1中の「対処」の下に示した。

(1) **属性対応型対処** これらは、属性そのものを変えようとする、または属性の欠点・弱点をカバーしようとするといった、属性への働きかけである。このような対処によって、「属性A」は「属性A'」に変化し得る。それを「判断B」を用いて判断した結果、新たな感情である「感情C'」が生じる。

(2) **判断対応型対処** これらは、属性についての判断基準を変化させたり、新たな判断システムを用いるなどして、属性についての認知的判断を変える対処である。このような対処によって、「判断B」は「判断B'」に変化し得る。「属性A」を「判断B'」を用いて判断した結果、新たな感情である「感情C'」が生じる。

(3) **非課題対応型対処** この対処は、属性または判断には対処せずに感情を処理するものであり、内容的に2つにまとめられた。一方は、属性に対するネガティブな感情をメタレベルで捉えコントロールしようとする対処である。対処後も「属性A-判断B-感情C」の連鎖は変化しないが、感情Cに対する操作が可能になる。このような受けとめ方は、ネガティブな感情を生じさせる連鎖をそのまま、やむを得ないものとして受け容れていると

いえ、「甘受型」と命名した。他方は、ネガティブな「感情C」を生み出す「属性A」もしくは「判断B」の存在を意識しないようにする対処である。この対処は、対処前の連鎖について認識することを回避し、対処後には消滅させるようなものといえ、「回避型」と命名した。

また、事例の中には、対処に影響を与えていると思われる要因についての言及がみられた。これには、属性固有ではない、個人の信念や判断傾向のようなもの、環境の要因などが含まれており、これを背景と呼ぶ。

モデル2：複合的対処 事例の中には、1つの属性について様々な判断や感情などが語られているケースも多く、ある対処によって必ずしも感情のネガティブさが低減されるとはいえないことや、一旦対処が成功してもその状態が長期に保たれるとは限らないことが示唆された。そこで、複数の対処の在り方や、その結果として生じる様々な感情を示すことができるモデルを、モデル1の組み合わせによって考案したものが図2である。

本研究では、「属性 - 判断 - ネガティブな感情」という一連の連鎖とその変容を主題としているため、まずその発端となる連鎖の存在を図中左端に記した。その連鎖を変容するために複数の対処が用いられ、これが中央、右へと並べられている。右方向への実線の矢印はその対処が効力を発揮することを示し、左方向への破線の矢印(図中では「対処β」からのみ記入)は、一旦は行われた対処の効力が弱まり、対処前の連鎖が活性化することを示している。複数の対処の関連については、例えば、属性の変容を試みつつ認知的に判断の再考を行うといった並列的な対処が考えられよう。このような並列的に用いられる対処を、「対処α, β, γ」として縦方向に並

記している。また、ある対処の効果が十分でない場合などに、さらに対処を重ねて用いることも考えられる。これを「対処α」の後、さらに新たな「対処θ」を行うという連続性を持ったものとして、横方向に示している。

【討論】

3つにまとめられた対処の方向性は、「属性 - 認知的判断 - 感情」の連鎖の3つの要素にほぼ対応するものであったが、その対処の結果はそれぞれ異なった特徴を示していた。「属性対応型」は否定的な属性そのものを変容することにより、「判断対応型」は属性を否定的だとする判断を変容することにより、ネガティブな感情の生起を抑制する働きを持つ。また、「非課題対応型」は、ネガティブな感情を生起させる連鎖は存在したままで、それをメタレベルで受けとめたり、その認識を回避することによって、ネガティブな感情の生起を抑制するものである。このように「否定的な自己の属性を、嫌悪感や罪悪感、自責感などといったネガティブな感情を生起させない、あるいは感情のネガティブさを低減、緩和した形で受けとめる」という受けとめの様々な在り方を、モデルによって叙述することができた点では、本研究のアプローチはある程度有効であったといえよう。

また、面接では様々な属性内容が様々な感情レベルで語られていたが、そのような多様性があるにもかかわらず、対処の内容が「課題対応型」「判断対応型」「非課題対応型」の3つに集約できる程度のまとまりを見せたことは興味深い。このことから、本研究結果は、近接概念の研究においても、通概念的に利用可能な枠組みではないかと考えられる。

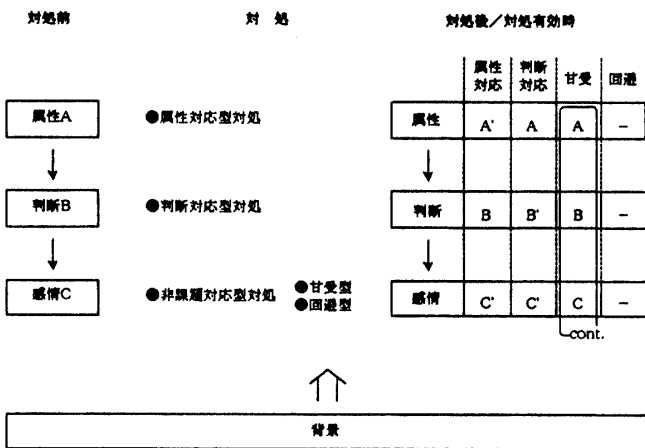


図1 属性の受けとめ方の基本単位モデル

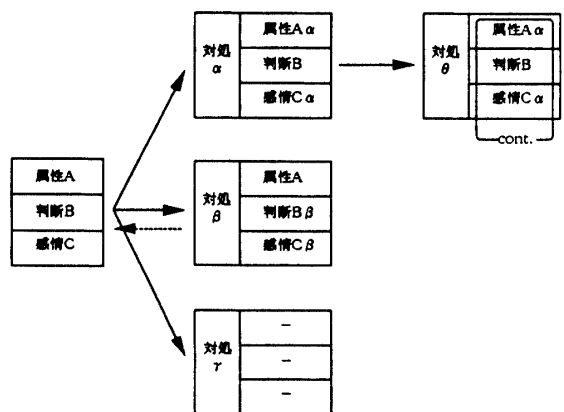


図2 複合的対処の叙述例