

# 短期縦断調査による自己変容に対する志向性の 継時的变化を規定する要因の探索的検討

筑波大学大学院人間総合科学研究科 千島 雄太<sup>1)</sup>

筑波大学人間系 佐藤 有耕

A short-term longitudinal study concerning the factors of changes within self-change intentions

Yuta Chishima (*Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

Yuhkoh Satoh (*Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

The purposes of this study were to examine short-term changes in one's intentions for self-change and changes in self-concept which university students desire to change, and to examine how the realization of changes effects short-term changes within the intention for self-change. A mixed methods research design was employed combining interviews and questionnaire surveys with participants (N = 18; 8 men and 10 women) with rounds of intervals conducted approximately five months apart. The results from these surveys indicate that self-change intentions are stable, even though one's self-concept that motivates changes may have changed itself. Moreover, the results indicate that self-change intention can be altered not only by reactions to realizing some self-change but also by seeking out possibilities, self-evaluations, interpersonal relationships, future hopes, and future anxieties.

**Key words:** Self, Realization of change, Short-term longitudinal study, Mixed methods, University students

## 問題と目的

### 青年期と自己変容に対する志向性

これまで、青年の自己変容を主題とした研究では、ストレスフルなイベントや臨床的介入といった環境や他者などの外的要因によって生じる自己変容 (cf. 宅, 2010; 吉原, 2008), または自己に関する語りや過去の回想などの内的要因によって生じる自己変容 (cf. 杉浦, 2004) について数多く検討が行われてきた。また、青年期における自己概念の発達

過程についても研究が蓄積されている (cf. 山田, 1989)

前述の研究は自己変容が生じる契機や過程について検討しており、現在の自己の変容を求めるといった主体性の観点から自己変容を捉える研究は少ないのが現状である。Kiecolt (1994) が、意図せずに生じる自己変容と意図的に起こす自己変容を区別する必要があることを指摘していることも踏まえ、本研究では後者に着目する。また、主体的に自己を変容させようとする姿勢は、青年の人格形成に重要な役割を果たしていることが論じられており (島瀬, 2000; 久世, 1970; 水間, 2003), 実証的な研究では、水間 (2003) が嫌な自分を変えたいという気持ちである否定性変容志向と自己形成意識と正の関連を示している。本研究では、主体的に現在の自己の

1) 本論文の作成にあたり、筑波大学の松井豊先生、櫻井茂男先生には貴重なご助言をいただきました。記して感謝申し上げます。最後に、調査にご協力いただきました大学生の皆様へ厚く御礼申し上げます。

変容を志す気持ちを、「自己変容に対する志向性」と呼ぶ。

### 自己変容に対する志向性の継時的変化

自己変容に対する志向性は、短期的に変化するのであろうか。ここでは、今の自分を変えたいという気持ちの程度と、自分の中の変えたい部分の2つの観点から検討を行う。前者を「自己変容に対する志向性の程度」、後者を「変容を志向する自己概念」と呼ぶ。これまで自己変容に対する肯定的な捉え方や、否定性変容志向の背景要因として、内省(水間, 2003)、自己評価(Kiecolt & Mabry, 2000; 中間, 2007)、向上心(田中, 2011)などが主に検討されてきた。しかし、以上の研究では、自己変容に対する志向性の継時的変化については言及されていない。

また、Kiecolt & Mabry (2000) は、どのような自分になりたいかについて「より良くより親切な自分」、「外見のよい自分」、「社会的で魅力的な自分」、「自信を持った楽観的な自分」、「否定的感情を管理する自分」の5領域を抽出している。本邦においては、茂木(1988)がどのような自分を変えたいかについて8領域を設定しているが、いずれの研究も横断的な検討に留まっており、変容を望む自己概念の変化については検討が行われていない。「どのような自分を変えたいか」という問いに対して、期間において尋ねることで、当該の自己概念を変容させることがどの程度個人にとって重要であり、継続して変容を望んでいるかについて明らかにされる。

### 自己変容に対する志向性の継時的変化を規定する要因

自己変容に対する志向性の継時的変化については、理想自己の研究において参照すべき検討が行われている。Brandtstädter & Renner (1990) は、理想と現実の不一致を感じた際に、その不一致を軽減するためにとる方略として、理想を追求し続けること(assimilative mode)と理想を現状に適応させること(accomodative mode)の2つがあることを提唱した。本邦においてもこの理論に基づいた尺度(Tenacious goal pursuit & Flexible goal adjustment scale)の邦訳版が作成されており「柔軟性」、「固執性」、「諦めの早さ」の3因子を抽出している(松岡・榎本・横井・矢野・松田, 2003)。これらは、理想の実現の困難性を認知した時に、それまでの理想自己への志向性をどのように変化させるかについて検討している研究である。また、高橋(2003)は、理想自己への志向性が低い群の中には、実現の意欲

が低い者だけでなく、現時点である程度実現できているために、意欲的になる必要のない者が混在することを論じている。以上の先行研究と同様に、自己変容に対する志向性の継時的変化について明らかにするためには、自己変容の実現度を媒介要因として考慮する必要があると考えられる。

自己変容に対する志向性の継時的変化と自己変容の実現の関連に類似した先行研究として、自己変容の企図(self-change attempt)の繰り返しがある。これらの研究群は、主に行動変容の領域において検討されている現象であるが、自己変容に対する志向性の継時的変化の検討においても有意義な知見であるため以下に取り上げる。Xianfeng & Ming (2004) は、自己変容の企図の先行研究を整理し、自己変容が実現されない場合、自己変容の企図は繰り返されることを指摘している。その理由として、次の4点があげられている。第1に、自己変容の実現に伴う期待である。多くの者は自己変容の実現に付随してさらなる成果(例えば、魅力度の増加、健康レベルの上昇など)を期待し、その期待が自己変容の企図を繰り返す要因となると述べている。同様の指摘として、Polivy & Herman (2002) は、そら頼み症候群(false hope syndrome)という概念を提唱している。これは、自分が今よりも大きく、早く、簡単に変容することが可能であり、変容によって他の側面も改善されるという非現実的な期待から構成され、自己変容の企図を繰り返す最大の要因であるとしている。第2に、新たな目標の出現による損失の軽減である。つまり、新しい目標を出現させることで、実現されなかった自己変容の重要度を軽減するのである。第3に、自己変容の企図には、自己統制感が伴うことである。特に自己変容の企図の初期段階では、自分自身をコントロールできている実感を覚え、多くの者がこの統制感を求める。第4に、帰属の誤りである。自己変容の企図の失敗を自分に帰属せず、状況のせいにすることや、失敗は成功に至る過程であると認識することで、自己変容の企図を繰り返す。

一方、自己変容が実現された場合はどうであろうか。Granberg (2006) は、瘦身願望と可能自己の観点から自己変容の実現について検討した。ダイエット成功者の中には、体重が減ったとしても、期待通りの自分になれないことに不満を持ち、ダイエットを続けるのかやめるのかというジレンマ状態に陥る者が多いことを、面接によって明らかにしている。つまり、自己変容が実現されたとしても、その受け止め方次第では自己変容の企図は繰り返されるということである。以上のように、自己変容の企図の繰

り返しには、自己変容の実現が関わっており、自己変容の実現をどのように受け止めるかに着目する必要があると考えられる。

以上から、本研究では自己変容に対する志向性の程度と変容を志向する自己概念の継時的変化に着目し、継時的変化の規定因として、自己変容の実現とその受け止め方を取り上げ、その他の要因についても探索的に検討する。方法としては、質問紙調査と面接調査を組み合わせた混合研究法 (mixed methods) を短期縦断的に行う。混合研究法は、量的データでは説明不可能な部分を質的データで補えるという利点を有する (cf. Creswell & Plano Clark, 2007)。

本研究の目的は、次の2点である。第1に、自己変容に対する志向性の程度と変容を志向する自己概念の継時的変化を明らかにすることである。第2に、自己変容の実現が自己変容に対する志向性の継時的変化に及ぼす影響を明らかにすることである。

## 本研究の意義

本研究の意義は以下の2点である。第1に、量的なデータと質的なデータの両方から、自己変容の実現と自己変容に対する志向性の関係について明らかにする点である。第2に、自己変容の実現とその受け止め方について検討を行うことで、青年の心理的適応を考える手がかりが得られる点である。自己変容の努力は失敗しやすく、失敗によって失望がもたらされたり、自分自身を失敗者だとみなしたりすることが指摘されている (Polivy & Herman, 2000)。

## 方 法

### 第1回調査

**調査協力者** 調査対象者は、関東圏内の大学生35名 (男性15名、女性20名；平均年齢19.74 ( $SD=2.73$ ) 歳) であった。

**実施手続きと倫理的配慮** 調査は、2011年5月～6月に行われた。面接調査への協力を前提に、質問紙を配布した。面接調査の協力者は、回答済みの質問紙を面接時に持参し、その回答に基づいて半構造化面接が行われた。面接は、大学内の個室にて1対1の対面式で行われた。対話はICレコーダーで録音され、逐語記録が作成された。平均面接時間は31分であった。

調査は、筑波大学人間系研究倫理委員会の承認を得て行われた。調査への協力は任意であること、回答を拒否したり中断したりすることができること、回答を拒否したり中断しても調査協力者に不利益は

生じないこと、個人を特定できるような形でデータを公表しないことなどを紙面に明記し、口頭でも伝えた。また、面接調査は期間において複数回行うことについて同意を得た。

**調査内容** 自己変容に対する志向性の有無と変容を志向する自己概念：質問紙調査で、「あなたは、『今の自分を変えたい』と思いますか」という教示に対して、「変えたい」、「変えたくない」の2件法で回答を求めた。面接調査で、その理由やどんな自分を変えたいかなどについて詳細に尋ねた。

### 第2回調査

**調査協力者** 第1回調査の対象者のうち、第1回面接調査時に自己変容に対する志向性を有していた22名に再度調査協力を依頼し、第2回面接調査への協力を得られた18名 (男性8名、女性10名) を対象とした。

**実施手続きと倫理的配慮** 調査は、2011年11月に行われた。第2回面接調査は、面接中に質問紙調査を行った。自己変容に対する志向性の有無と変容を志向する自己概念以外の項目は、第1回面接調査時の当該協力者の発言をまとめた用紙をフィードバックし、その内容を頭に浮かべながら質問紙に回答を行うよう教示した。質問紙への回答をもとに、半構造化面接を行った。面接は、大学内の個室にて1対1の対面式で行われた。対話はICレコーダーで録音され、逐語記録が作成された。平均面接時間は40分であった。第1回面接調査から第2回面接調査の平均経過日数は160日であった。

調査は、筑波大学人間系研究倫理委員会の承認を得て行われた。調査への協力は任意であること、回答を拒否したり中断したりすることができること、回答を拒否したり中断しても調査協力者に不利益は生じないこと、個人を特定できるような形でデータを公表しないことなどを紙面に明記し、口頭でも伝えた。

**調査内容** (1) 自己変容に対する志向性の有無：第1回調査と同様に、質問紙調査で、「あなたは、『今の自分を変えたい』と思いますか」という教示に対して、「変えたい」、「変えたくない」の2件法で回答を求めた。面接調査で、その理由やどんな自分を変えたいかなどについて詳細に尋ねた。

(2) 自己変容の実現項目：質問紙調査で、自己変容の実現度を測定するために、5項目を作成した。第1回調査時の自己変容に対する志向性が自己変容の実現に及ぼした影響を尋ねるために、「前回面接時 (約5か月前) と比べて、現在のあなたにどの程度あてはまりますか」と教示し、「とてもよく

あてはまる」(5点),「ややあてはまる」(4点),「どちらともいえない」(3点),「あまりあてはまらない」(2点),「まったくあてはまらない」(1点),の5件法で回答を求めた。面接調査では,その回答理由を尋ねた。

(3) 自己変容に対する志向性の程度の主観的变化:質問紙調査で,「前回面接時(約5か月前)と比べて,『今の自分を変えたい』という気持ちの『強さ』は変化しましたか」と教示し,「1.弱くなった」,「2.変わらない」,「3.強くなった」の3件法で回答を求めた。面接調査では,その回答理由を尋ねた。

## 結 果

### 自己変容に対する志向性の継時的変化の割合

第2回調査の対象者は,第1回調査において,「今の自分を変えたい」と回答した者であり,第2回調査において,「自分を変えたくない」と回答した者は2名(11.1%)であった<sup>2)</sup>。続いて,変容を志向する自己概念の変化を検討したところ,第2回調査において,第1回調査と同じ自己概念を1つ以上挙げた者は7名(38.9%)であり,その他の者は異なる自己概念を挙げた。

次に,第2回調査の自己変容に対する志向性の程度の主観的变化を尋ねる項目において,第1回調査時と比べて「強くなった」と回答した者は4名(22.2%)であり,「変わらない」と回答した者は7名(38.9%)であり,「弱くなった」と回答した者は7名(38.9%)であった。

### 自己変容の実現が自己変容に対する志向性の継時的変化に及ぼす影響

自己変容の実現の5項目について主成分分析を行った結果,1次元構造が認められた(Table 1)。「少しずつ良い方向に自分を変えられていると思う」(負荷量 .90)や「自分は確かに変わってきているという実感がある」(.90)といった項目が高い成分負荷量を示した。5項目の $\alpha$ 係数を算出したところ,.92と十分な内的一貫性が確認されたため,5項目の平均値を算出し,自己変容の実現得点とした。

次に,自己変容に対する志向性の程度の主観的変

2) 第2回調査時に,第1回調査で回答・発言した内容を覚えているかどうか尋ねたところ,少し覚えていると回答した者は3名で,その他の者はほとんど覚えないと回答したため,第1回調査での回答・発言は,第2回調査にほとんど影響を及ぼさなかったと推察される。

化による自己変容の実現得点の比較を行った。自己変容に対する志向性の程度の継時的変化について,「強くなった」と回答した4名を上昇群とし,「変わらない」と回答した7名を維持群とし,「弱くなった」と回答した7名を下降群とし,継時的変化を要因とした一要因分散分析を行った(Table 2)。その結果,3群間における自己変容の実現得点の有意差は見られなかった( $F(2,15)=0.82, n.s.$ )。

自己変容の実現の高低をより詳細に把握するために,自己変容の実現得点を平均値(3.00)でカッティングし,高群と低群に分類し,自己変容に対する志向性の程度の継時的変化とのクロス集計表を作成した(Table 3)。この際,6群に分けることによる人数の減少と,継時的変化の上昇群と維持群は,どちらも自分を変えたいという気持ちを持ち続けていることを考慮して,その後の分析は両者を合わせて「上昇群・維持群」とした。実現高群における継時的変化の割合は,「上昇群・維持群」が6名(54.5%),「下降群」が5名(45.5%)であった。実現低群における継時的変化の割合は,「上昇群・維持群」が5名(71.4%),「下降群」が2名(28.6%)

Table 1  
自己変容の実現項目(5項目)の主成分分析結果

自己変容の実現 ( $\alpha = .92$ )	第1成分	平均値 (SD)
少しずつ良い方向に自分を変えられていると思う	.90	3.33 (1.24)
自分は確かに変わってきているという実感がある	.90	2.72 (1.07)
自分は望んだ方向に変わってきていると思う	.86	3.06 (1.11)
自分の期待通りには変化できていない気がする(-)	-.86	3.22 (1.00)
自分は全然変わっていないと感じる(-)	-.81	2.89 (1.08)
負荷量の平方和		3.74
寄与率(%)		74.89

注) (-)は逆転項目を意味する。

Table 2  
自己変容に対する志向性の継時的変化を要因とした自己変容の実現得点の一要因分散分析結果

	上昇群	維持群	下降群	F値
人数	4 (22.2%)	7 (38.9%)	7 (38.9%)	
自己変容の実現	3.45 (0.62)	2.69 (1.22)	3.06 (0.81)	0.82 n.s.

であった。

続いて、自己変容の実現の受け止め方が自己変容に対する志向性の継時的変化に及ぼす影響について、面接の発言内容による検討を行った。分析に際して、Table 3のクロス集計表に従って、発言内容を整理した (Table 4)。その結果、各セルで異なる内容の発言が見られた。自己変容の実現高群において、上昇群・維持群では、「こういうところ (積極性の部分) が変われたから、また新たなのが出てきちゃったのかもしれないですね」といった新たな変容を志向する部分の出現や、「現実から逃げているとかが、まだ引きずっていて、そのへんが変わり切れていないのかなって思います」といった自己変容の実現の不十分さに関する発言が見られた。下降群では、「(人見知り)は最近はそんなに気にならないですね」といった変容を志向していた自己が問題でなくなることにに関する発言が見られた。

一方で、自己変容の実現低群において、上昇群・維持群では、「それでも何度も同じことで変わりたいって思ってるから、諦めるけど心の底からは諦められてない」といった諦めの回避や、「変わってないですね。全然。(悔しい気持ちに) になりますね」といった悔しさに関する発言が見られた。下降群では、主に「たぶん諦めてるんじゃないんですかね」といった諦めに関する発言が見られた。

自己変容の実現以外の自己変容に対する志向性の継時的変化を規定する要因

続いて、自己変容の実現以外の自己変容に対する志向性の継時的変化を規定する要因について、面接の発言内容による検討を行った。分析に際して、Table 4と同様に継時的変化の3群を上昇群・維持群と下降群の2つに分けて発言内容を整理した (Table 5)。その結果、継時的変化を規定する要因は、「可能性の追求」、「自己評価」、「対人関係」、「将来への期待・不安」の4カテゴリに集約された。

可能性の追求は、「現状に満足したくないっていう気持ちがあって、自分の中ではもっともってっていう欲があると思うので」、「満足してないから変え

Table 3  
自己変容の実現と自己変容に対する志向性の継時的変化の割合

		上昇群・維持群	下降群	合計
実現高群	人数	6	5	11
	割合	54.5%	45.5%	100.0%
実現低群	人数	5	2	7
	割合	71.4%	28.6%	100.0%
合計	人数	11	7	18
	割合	61.1%	38.9%	100.0%

Table 4  
自己変容の実現の受け止め方を表す発言例

	上昇群 (上)・維持群 (維) n=11	下降群 (下) n=7
実現高群 n=11	維1 (4.20)：こういうところ (積極性の部分) が変われたから、また新たなのが出てきちゃったのかもしれないですね。	下3 (3.80)：悪い方向には行ってないです。(人見知り)は最近はそんなに気にならないですね。普通に喋れるっちゃ喋れるし。
	上2 (3.60)：まだ成長段階とか全然途中なんですけど、踏み出してきたのかなっていう実感は前よりはあるのかなって思います。	下5 (3.40)：日常的に自分を律せないとこがダメだってことを考えているかって言われたら考えてないと思います。
	維6 (3.20)：現実から逃げているとかが、まだ引きずっていて、そのへんが変わり切れていないのかなって思います。	
実現低群 n=7	維2 (1.20)：前と比べて良くなっていることはないかなって。変わってないですね。全然。(悔しい気持ちに) になりますね。	下1 (1.00)：変わる幅が狭いっていうか、大きく変わらない。たぶん諦めてるんじゃないんですかね。
	維4 (2.40)：変わってない。それでも何度も同じことで変わりたいって思ってるから、諦めるけど心の底からは諦められてない。	下6 (2.60)：いい方向には進んでないとは思いますが、最近、今やるべきことを処理してると、それで満足しちゃうわけじゃないですけど…
	上3 (2.60)：一番変えたい部分は変わっていないのかなという感じがしますね。とても (悔しい)。	

注) 括弧内の数値は、自己変容の実現得点を表しており、実現高群は得点が高い順に、実現低群は得点が低い順に並び替えた。

注) 自己変容の実現の受け止め方を表している発言を太字にした。

Table 5  
自己変容に対する志向性の継続的変化を規定する要因のカテゴリ分類と発言例

カテゴリ	上昇群 (上)・維持群 (維) $n=11$	下降群 (下) $n=7$
可能性追求	上1: 「変わろう」と思っている自分を変えたくない。嫌なところ、変えたいところを変えようと思っていたいので。	下7: いつまでももっと自分に行けるぜって努力しなきゃって、ずっとハングリー状態にあったら、それはそれで不幸せだと思って。
	上2: 変化し続けたいっていうか。現状に満足したくないっていう気持ちがあって、自分の中ではもっともってっていう欲があると思うので。	
	上4: ありのままでは駄目だって今の自分は思っている部分があるので。基本的にあんまり全面的にこのままでいいやって思っている人が好きじゃなくて…	
	維1: 満足してないから変えたいって思って。もっとできるんじゃないかなって。	
	維7: 迷ったらとりあえずやってみようって頑張って心掛けていて、その意欲を変えたくない。満足しちゃったらそこで終わりの気がしますけどね。	
自己評価	維2: 根本的に変わらないといけないと思っているので。	下4: 変えたいところもあるし、変えたくないところもあって、どっちに○つけようか迷ったんですよ。
	維5: 本当に今の状態が自分にとって理想ならいいんですけど、やってみないことにはこれ以上変わったりはしないので、何とか変化を。	下7: 自分の中に認められる部分も出てきたことが大きいです。「やることはやるんだ自分」っていう信頼が今自分に生まれているので。
	維6: やっぱり変わりたいですね。日々それは思いますが。まだそういう自分を受け容れるほど器が大きくないです。	
対人関係	上1: こういうのを変えた方がいいんじゃないって言うってくれる友達がいてくれるっていうのがあります。	下1: すごい大事な人が受け容れてくれるようになったっていうのは大きいかもしれないですね。無理せずありのままです。
	上2: 地元の友達とか、専門学校に通っていたり就職した友達と話をしたりしてて、今自由にやれる時間を与えられている自分っていうのをすごい実感して。	下3: 今いろんな人に囲まれて生活してて、わりと幸せだなんて感じてるんで、今のままでもいいっちゃよくて。環境かな。友達いっぱいいるし。
		下5: この時(第1回面接時)よりはもっと親しい人が増えて。環境が安定してるっていうのもあるんで。
		下6: 最近同じ人にしか会っていないので、そこまで刺激を受けている感じがしないので。
将来への期待・不安	上2: 目標達成をきっかけにしてもっと自分が大きくなれるんじゃないかとか、期待っていう意味で変えたいという気持ちが強くなったかなと。	
	上3: 年齢も年齢ですので、来年は就活もありますし、その辺の不安が。積極的にいかないと、大変だと思うので。	
	維2: 今のままだとまずいっていうのは薄々。将来に対する不安しかないです。	
	維4: ずっと未来も意志薄弱な自分がいたら嫌。	
	維6: (進路は) 具体的に決まってないんですけど、2年後とか自分もやれるのかなとか。	

注) カテゴリの特徴を表している発言を太字にした。

たいて思っ。もっできるんじやないかなって」など、自己の可能性を意欲的に追求する姿勢を表わす発言が集約された。上昇群の発言が多く、現状に満足せずに自己変容を追求すべきであり、そのような意欲的な自分を肯定しているという特徴を持つ。

自己評価は、「まだそういう自分を受け容れるほど器が大きいんです」、「自分の中に認められる部分も出てきたことが大きいんです」など、現在の自分をどのように評価し、受容しているかという発言内容が集約された。維持群において、現在の自分を受容できないという内容の発言が多く、下降群では、自分を認めているという内容の発言が多く、両者で明確な違いが見受けられた。

対人関係は、「こういうのを変えた方がいいんじゃないって言うってくれる友達がいてくれるっていうのがあります」、「すごい大事な人が受け容れてくれるようになったっていうのは大きいかもしれないですね」など、対人関係や環境の変化を表す発言が集約された。上昇群では、友人との関わりで刺激を受けたという発言がある一方で、下降群では人から受容されており、人間関係が安定しているという特徴が顕著であった。

将来への期待・不安は、「目標達成をきっかけにしてもっと自分が大きくなれるんじゃないかとか、期待って意味で変えたいという気持ちが強くなったかな」、「将来に対する不安しかないです」など、将来展望に関する発言が整理された。下降群は発言が見られず、上昇群・維持群において目標達成への期待や就職などから来る不安が多く発言された。

## 考 察

本研究の目的は、自己変容に対する志向性の程度と変容を志向する自己概念の継時的変化を明らかにすることと、自己変容の実現が自己変容に対する志向性の継時的変化に及ぼす影響を明らかにすることであった。

### 自己変容に対する志向性の継時的変化

自己変容に対する志向性の有無の変化から、18名中16名が自己変容に対する志向性を持ち続けていることが明らかになったが、変容を志向する自己概念の一致が見られたのは、7名に留まった。ここから、どのような自分を変えたいかという内容が変化したとしても、自分を変えたいという気持ち自体は維持されやすいことが明らかになった。しかし、主観的

な志向性の程度の変化を見てみると、第1回面接時と比べて、自己変容に対する志向性の程度が上昇する者の割合は少なく、下降群の割合も4割近くに上った。つまり、自己変容に対する志向性は弱くなることもあるが、基本的には自分を変えたい気持ちを持ち続けていると考えられる。これは、「変わろうと思っている自分を変えたくない」という発言のように、大学生にとって自己変容に対する志向性を失ってしまうことが、成長への意欲や向上心を失うことを意味するためであると推察できるが、この点についてはさらなる検討が必要であろう。

### 自己変容の実現による自己変容に対する志向性の継時的変化

自己変容の実現得点は、自己変容に対する志向性の継時的変化ごとに有意な差が示されなかった。つまり、Polivy & Herman (2002) や Xianfeng & Ming (2004) が指摘するような自己変容が実現されない場合に自己変容に対する志向性が維持されることや、高橋 (2003) が指摘するような実現をしたために低下するという結果は得られなかった。

そこで本研究では、数値に表れない自己変容の実現の受け止め方を考慮することによって、自己変容に対する志向性の継時的変化が説明できると考え、面接による検討を行った。その結果、自己変容の実現高群において、上昇群・維持群では、新たな変容を志向する部分の出現や不十分な自己変容の実現に関する発言が見られた。先行研究で指摘されていた新たな目標の出現 (Xianfeng & Ming, 2004) や、変容の実現に対する不満足感 (Granberg, 2006) が、変容を実現しつつも自己変容に対する志向性の上昇・維持に関連することが明らかになった。前述の変容を志向する自己概念の継時的変化で、多くの者において新たな変容を志向する部分が出現していることから、自己変容を実現したとしても自分を変えたい気持ちが維持される様子が伺える。下降群では、変容を志向していた自己の無問題化に関する発言が見られ、自己変容の実現によって当該の自己が意識されにくくなることが示唆された。

一方で、自己変容の実現低群において、上昇群・維持群では、諦めの回避や悔しさに関する発言が見られた。これらは、理想と現実のギャップがあろうとも、理想を追求し続ける固執性 (Brandtstädter & Renner, 1990; 松岡ら, 2003) を表す内容である。下降群では、諦めに関する発言が見られ、先行研究の諦めの早さ (松岡ら, 2003) に対応する内容であると考えられる。

以上のように、自己変容に対する志向性の継時的

な変化の様相が、自己変容の実現の受け止め方に関する質的なデータによって整理された。

### 自己変容の実現以外の自己変容に対する志向性の継時的変化を規定する要因

面接の発言内容から、自己変容に対する志向性の程度の継時的変化を規定する要因について検討を行ったところ、「可能性の追求」、「自己評価」、「対人関係」、「将来への期待・不安」の4カテゴリが得られた。

継時的変化ごとに、4カテゴリの特徴を整理すると、自分を変えたいという気持ちが短期的に上昇するまたは維持される者においては、自己変容の可能性を追求すべきとする態度や、この先への期待や不安などが顕著であった。ここから自己変容に対する志向性の継時的変化は、期待 (Polivy & Herman, 2002) だけでなく、自己の可能性を追求する態度や将来への不安も影響していることが示唆された。溝上 (1997) によると、現状に満足してはだめで、もっと良い自分になれる可能性があるという可能性追求態度は、自己評価文に「いいえ」と答えた群の回答理由として唯一ポジティブなものであり、同様に田中 (2000) においても現状不満足型の向上心として扱われている。また、水間 (1998) では可能性追求は自己形成意識の一つに位置づけられている。つまり、自己の可能性を追求する態度は、自己変容に対する志向性を上昇させるポジティブな要因であると考えられる。

一方で、自分を変えたいという気持ちが短期的に下降する者において、現在の自分を認める気持ちや、親密な他者からの受容が顕著であった。自己評価と自己変容に対する志向性が負の関連を示すことは、先行研究において指摘されてきた (Kiecolt & Mabry, 2000; 中間, 2007) が、他者からの受容も自己変容に対する志向性を低下させていることが明らかにされた。これは、他者からありのままの自分を受け容れられることで、自分を変える必要性が低下するためであると考えられる。

本研究で得られた一連の結果から、多くの者が自己変容に対する志向性を持ち続け、自己変容を実現しようとも新たな変えたい部分が出現し、あるいは実現できない場合でも諦めずに固執する姿勢が示された。そして、自己変容に対する志向性が上昇・維持される主な要因として、可能性の追求や将来への期待と不安が示された。これらを概観すると、自己変容に対する志向性を継時的に変化させる潜在的な要因として、自己変容への志向性を肯定する態度があることが推察される。つまり、多くの青年は結果

として自己変容が実現されるかどうかというよりも、この先の自分の可能性を信じて変わろうとしている態度に価値を見出しており、そのために自己変容に対する志向性は維持されやすいのではないであろうか。

### 今後の課題と展望

本研究では、変容を志向する自己概念が変化したとしても、自己変容に対する志向性自体は維持されやすいことが明らかになった。さらに、自己変容に対する志向性の継時的変化は、自己変容の実現の受け止め方に加えて、「可能性の追求」、「自己評価」、「対人関係」、「将来への期待・不安」によって生じることが示された。

本研究は調査協力者の人数が少なく、量的な得点の変化を検討していないため、今後は調査対象者を増やすことや、得点の継時的比較を通して、得られた知見を実証的に検討する必要がある。これらの検討を通して、自己変容に対する志向性の特徴の把握に加え、青年が自己変容に対する志向性を持つことの意義や役割について、知見が深まることが期待される。

### 引用文献

- Brandtstädter, J., & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explanation and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging*, 5, 58-67.
- Creswell, J. W., Plano Clark, V. L. (2007). *Designing and conducting mixed methods research*. CA: Sage Publications.
- Granberg, E. (2006). "Is that all there is?" Possible selves, self-change, and weight loss. *Social Psychology Quarterly*, 69, 109-126.
- 島瀬直子 (2000). 青年期に顕在化する人格再構築欲求に応えるキャンパス・カウンセリング 青年心理学研究, 12, 1-14.
- Kiecolt, K. J. (1994). Stress and the decision to change oneself: A theoretical model. *Social Psychology Quarterly*, 57, 49-63.
- Kiecolt, K. J., Mabry, J. B. (2000). Agency in young adulthood: Intentional self-change among college students. *Advances in Life Course Research*, 5, 181-205.
- 久世敏雄 (1970). 自己の形成 藤原喜悦 (編) 現代青年の意識と行動 3 生きがいの創造 大日

本図書 pp.13-54.

- 松岡弥玲・榎本博明・横井優子・矢野宏光・松田信樹 (2003). 実現が困難な理想に対する柔軟性・固執性—TGP&FGA 尺度構造の検討—日本性格心理学会第12回大会発表論文集, 110-111.
- 溝上慎一 (1997). 自己評価の規定要因と SELF-ESTEEM との関係—個性記述的観点から考慮する方法としての外在的視点・内在的視点の関係—教育心理学研究, 45, 62-70.
- 水間玲子 (1998). 理想自己と自己評価及び自己形成意識の関連について—教育心理学研究, 46, 131-141.
- 水間玲子 (2003). 自己嫌悪感と自己形成の関係について—自己嫌悪感場面で喚起される自己変容の志向に注目して—教育心理学研究, 51, 43-53.
- 茂木 洋 (1988). 青年期前・中・後期の変化体験・変化欲求—日本教育心理学会第30回総会発表論文集, 426-427.
- 中間玲子 (2007). 自己形成の心理学—風間書房
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2000). The false-hope syndrome: Unfulfilled expectations of self-change. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 128-131.
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). If at first you don't succeed: False hopes of self-change. *American Psychologist*, 57, 677-689.
- 杉浦 健 (2004). 転機の心理学—ナカニシヤ出版
- 高橋紀子 (2003). 水間論文へのコメント—青年心理学研究, 15, 67-69.
- 宅 香菜子 (2010). 外傷後成長に関する研究—ストレス体験をきっかけとした青年の変容—風間書房
- 田中道弘 (2000). 自己の評価的態度に見られる向上心—Self-esteem 尺度を援用した基礎研究—人間科学論究, 8, 71-78.
- 田中道弘 (2011). 自分が変わることに対する肯定的な捉え方の背景にあるものは何か?—自己肯定感, 向上心, 時間的展望, 特性的自己効力感の視点から—マイクロカウンセリング研究, 6, 12-23.
- Xianfeng, L., & Ming, L. (2004). A review of the self-change attempt. *Psychological Science*, 27, 104-106.
- 山田ゆかり (1989). 青年期における自己概念の形成過程に関する研究—20答法での自己記述を手がかりとして—心理学研究, 60, 245-252.
- 吉原智恵子 (2008). 社会的文脈における自己概念の変容と動機づけ—下斗米 淳 (編) 自己心理学 6—社会心理学へのアプローチ—金子書房 pp.123-133.

(受稿 3月29日：受理 5月8日)