

# 青年期の自己意識と再評価、援助要請後の関連

—援助要請後の援助評価と抑うつに焦点を当てて—

22002FRM 増岡 もも子

キーワード：私的自己意識、公的自己意識、再評価、援助評価、抑うつ

## 問題と目的

近年、援助要請研究は臨床心理学の視点に立ち、援助要請の生起を明らかにして、援助要請を促進することを目標としている(永井, 2020)。しかし、援助要請は必ずしも望ましい行動であるわけではなく、援助要請には否定的な側面が存在する。増岡他(2022)は援助要請そのものが否定的な評価を得る不安に繋がると示唆した。では、援助要請後の適応を高めるためにはどのような援助が必要なのだろうか。本田他(2015)は、援助要請後の適応に影響を及ぼしていたのは、援助要請を行ったかではなく、援助要請後の援助の評価であり、援助者からの適切な援助が必要になると明らかにした。また、天井(2021)は、被援助者が期待している援助は、「別の見方を教えてほしい」といった再評価であると指摘している。

そして、援助要請の肯定的側面と否定的側面を分けている要因について、自己意識特性が挙げられる。私的自己意識は本来の感情を強化するため(辻, 1993)、援助要請で生起した感情を強化すると考えられる。公的自己意識は自己の感情と社会的な感情との間で葛藤を生起させ(押見, 2000)、社会的な基準にしたがって感情を調整する働きがみられると考えられる。

本研究では、大学生における親しい友人に対する援助要請後の適応に着目し、自己意識特性から援助要請をどのように捉えているのかを調査し、援助要請後の適応においてどのような再評価が効果的であるか明らかにすることを目的とする。

## 研究1

### 1. 目的

援助要請後の「受けた援助を評価する段階」において援助評価に着目し(本田他, 2015)、自己意識と再評価が援助評価にどのような影響を及ぼすのか明らかにする。仮説として、私的自己意識

が高い人は、援助要請に対する真の感情を認知しやすく、さらに再評価を媒介して援助に対するポジティブ評価を高め、ネガティブ評価を低めるだろう。公的自己意識の高い人は、援助要請の社会的基準に則って感情を制御しようとするため、ポジティブ評価を高め、ネガティブ評価を低め、さらに、再評価を媒介してポジティブ評価を高め、ネガティブ評価を低めるだろう。

## 2. 方法

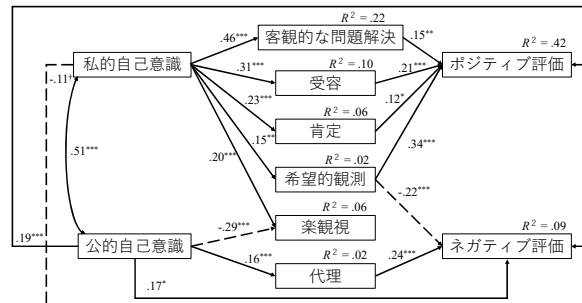
調査対象者 大学生・大学院生 337名を対象に Qualtrics による WEB 調査を実施し、289名(男性 56名, 女性 233名; 平均年齢 19.02歳,  $SD = 1.13$ )を分析対象者とした。

質問項目 ①自己意識尺度(21項目, 7件法), ②多面的再評価尺度(32項目, 5件法), ③援助評価尺度(32項目, 4件法), ④フェイスシート(性別, 年齢, 職業)であり, ②③は援助要請後について尋ねた。

## 3. 結果と考察

パス解析を行った結果、モデルの適合度は、 $\chi^2(11) = 4.027 (p = .969)$ ,  $GFI = .997$ ,  $AGFI = .986$ ,  $RESEA = .000$ で、十分な適合を示した(Figure 1)。

Figure 1  
自己意識と再評価、援助評価のパス図



$\chi^2(11) = 4.027 (p = .969)$ ,  $GFI = .997$ ,  $AGFI = .986$ ,  $RESEA = .000$   
注意1 実線のパスは正の影響, 破線のパスは負の影響を示す。  
注意2 10%水準に達しないパスと誤差間の相関は省略した。  
\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , †  $p < .10$

私的自己意識が高くなるとネガティブ評価が低くなり、援助要請に対してポジティブな感情を抱いている可能性が示唆された。私的自己意識が

高い人は、再評価を使用しやすく、援助を肯定的に捉えていることが再評価に繋がる可能性が示唆された。公的自己意識の高い人は、援助をポジティブにもネガティブにも捉えており援助要請に対するアンビバレントな感情が明らかになった。公的自己意識の高まりにより、外的基準と自己内の葛藤が生じたため（押見, 2000）、代理による問題状況の改善を望みやすかった可能性が考えられる。また、代理と楽観視は他の方略と比較して受動的な方略であり（及川・榊原他, 2021）、問題状況から距離を取るような方略よりも、問題状況をポジティブに考えたり感情に寄り添ったりする再評価が援助要請後の適応に効果的である可能性が示唆された。

## 研究 2

### 1. 目的

援助要請後の「個人に与える影響の段階」において抑うつに着目し（本田他, 2015）、自己意識と再評価が抑うつにどのような影響を及ぼすのか明らかにする。仮説として、私的自己意識が高い人は、援助要請に対する真の感情を認知しやすく、さらに再評価を媒介して抑うつを低減させる。公的自己意識の高い人は、援助要請の社会的基準に則って感情を制御しようと葛藤するため抑うつを低減し、さらに、再評価を媒介して抑うつを低減すると考えられる。

### 2. 方法

調査対象者 大学生・大学院生 452 名を対象に Qualtrics による WEB 調査を実施し、336 名（男性 118 名、女性 217 名、第三の性別 1 名；平均年齢 19.64 歳、 $SD = 1.09$ ）を分析対象者とした。

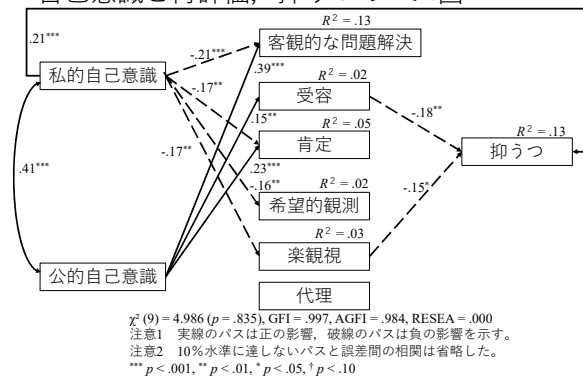
質問項目 ①自意識尺度（21 項目、7 件法）、②多面的再評価尺度（32 項目、5 件法）、③CES-D 日本語版尺度（20 項目、4 件法）、④フェイスシート（性別、年齢、職業）であり、②③は援助要請後について尋ねた。

### 3. 結果と考察

パス解析を行った結果、モデルの適合度は、 $\chi^2(9) = 4.986$  ( $p = .835$ ),  $GFI = .997$ ,  $AGFI = .984$ ,  $RESEA = .000$  で、十分な適合を示した (Figure 2)。

Figure 2

自己意識と再評価、抑うつのパス図



私的自己意識は直接抑うつを増幅させており、負の感情の強化がなされ、援助要請の否定的な側面が示唆された。私的自己意識が高まるほど、援助要請に対する否定的側面が強調されていくため、私的自己意識が再評価に負の影響を与えたと考えられる。公的自己意識は抑うつに直接関連は見られず、他者からどのようにみられているのか気にすることは、個人内の抑うつに影響を与えない可能性が示唆された。

受容と楽観視は、問題状況の改善には至らないが、感情の緩和に役立つ穏やかな感情状態と関連があると指摘されている（及川・長田他, 2021）。問題状況から積極的に回避・防衛することの適応的な側面が示されたと考えられる。

### 総合考察

援助要請後の過程の違いにおいて、援助要請を肯定的に捉えるだけでなく否定的に捉える側面も存在することがわかった。そして、援助要請を肯定的に捉えている場合には再評価が積極的に使用されるが、否定的に捉えている場合には再評価が使用されにくいことが明らかになった。また、問題状況を肯定的に捉え解決することの困難さが示され、問題状況の初期は、受容や楽観視などの比較的簡単な再評価から行うことで、問題状況に対するポジティブ感情が徐々に生起し、他の再評価方略を実施できるようになると考えられる。再評価方略は同時に使用されている可能性が指摘されているため（及川・長田他, 2021）、どのような再評価方略があるのか心理教育することや、認知行動療法において再評価方略が取り入れられることで適応を導く可能性があるだろう。