

エフォートフル・コントロールと自己形成

自己嫌悪感場面への反応に注目して

中島香澄

Effortful Control and Self-development :
The Responses to Feelings of Self-Disgust

NAKAJIMA Kasumi

Abstract

Feelings of Self-Disgust have been suggested to be connected with the process of self-development. It has been also suggested that the affirmative evaluation of activities and self-reflection are factors influencing the process of self-development. The purpose of the present study was to confirm these relations and examine the effect of Effortful Control (EC) on the self-development process. Participants were 145 university students (M=78, F=67). The results were as follows : the affirmative evaluation of activities and self-reflection increased the intention of self-development : EC such as 'Activation Control' and 'Attentional Control' had correlations with the affirmative evaluation of activities and self-reflection.

はじめに

青年期は自身の生き様を模索し、特定の活動に没頭したり様々な経験を積み重ねたりすることで、自分という存在を形作る(田中, 1995)、つまり自己形成が試みられる時期である。この過程は、その人がその人自身によって他でもないその人となる、という意味合いが特徴的である(滝沢, 1994)ため、単なる発達や人格形成というよりも、自己成長や自己形成という言葉で検討されてきた(伊藤・小玉, 2006)。そして自己形成過程について検討される際には、理想自己への志向性といった未来次元への目的的側面に注目したもの(安達・若宮, 2000 ; 水間, 2002)と、経験によって、様々な価値や理想、自己概念をつくりあげていく過程に目を向けた検討(溝上, 1999 ; 水間, 2003 ; 山田, 2003)との2つの方向性から検討されてきた。

後者の観点から検討した山田(2004)によると、大学生の日常的な活動の中で、ある目標や理想といった未来への志向性を意識した活動も、未来への志向性はないものの充実感を伴うといった肯定的に認知している自身の活動も双方が自己形成に関わる活動として機能していると

いう。つまり、理想自己への志向性を伴わない活動であっても、日常におけるさまざまな活動に充実感を抱いていることによって自己形成が促されるということである。しかし一方で、自己への否定的な感情はしばしば自己形成を志向する営みと共にあるとの指摘もある。水間（2003）は自己嫌悪感と自己形成との関連性を検討した結果、すべての自己嫌悪的な経験が自己形成を促すわけではなく、自己内省頻度が高く未来イメージが肯定的であるほど自己嫌悪感場面における「否定性の変容志向（自分の否定的な面を変更しようとする志向）」も高く、自己形成への取り組みが促されるという結果を示している。

これらの結果から、日常的な活動に意欲的に関わることや、自己嫌悪感を抱くような否定的な場面でも自己内省し、変容しようとするのが自己形成を促すと示唆される。また青年期には自分自身にさまざまな理想を描くために、欠点や弱点、未熟な点に敏感になるが、こうした動かすことのできない事実をそのまま受容し、本来の姿や在り方を、自分の納得できるものにしていく（板津，2013）とされる。つまり自己変容するうえでは、まず自身のさまざまな側面を意識し、受容（自己受容）されていなくてはならないということである。こうした行動は容易に起こせるものではなく、「やったほうが良い」と思いつつもなかなか行動を起こせなかったり、あるいは否定的な側面ばかりに目が向き、肯定的な未来イメージを抱くことができなかつたりし、結果として自己形成が妨げられることも起こりうるだろう。

近年、実行注意(executive attention) が行動の抑制・始発の両方の制御の基盤となるという考えから Effortful Control(以下、EC) という概念が提案されており(山形ら，2005)、EC は「顕現して継続中の反応を抑制し、非顕在的な反応を開始したり、計画を立てたり、誤りを検出したりするための能力」と定義されている (Rothbart & Bates, 1998)。EC は児童の問題行動などを説明する試みの中で明らかにされてきた概念であり、EC は実行注意の個人差を中心に、動機づけ、行動、情動についての意識的な自己制御過程をまとめた概念である(山形ら，2005)とされることから、自己形成を促すのに必要な充実した日常的活動を生起するうえでも、自己の否定的な側面に注意を向けるうえでも、EC が影響している可能性が考えられる。

これまで自己形成と関連のある要因として、EC に焦点をあてた研究はみられない。そこで本研究では、自己形成過程において重要と思われる、1)肯定的に評価しうる活動への従事と、2)自己嫌悪感場面における反応様式（自己の否定的な側面への変容志向性、意識、受容）、3)自己内省と EC との関連性について検討する。なお、自己形成過程には上記のように、自己の様々な側面を意識し、受容し、変容するといった側面があることが指摘されつつも、自己変容する側面のみ焦点を当てられることが多かった（たとえば、水間，2003；山田，2004；溝上，2011；中間，2014）ことから、本研究では、その他の側面についても触れ、自己形成過程について検討する。

方 法

対象者

関東圏内の大学生 145 名。内訳は男子 78 名、女子 67 名。回答の不備のあったものを除き、

最終的に 129 名(男子 71 名、女子 58 名；平均年齢 18.3 歳、SD=0.6 歳)を対象に解析を行った。

質問紙構成

基本属性として、学年、性別、年齢を尋ねたほか、以下の尺度から質問紙を構成した。

①日本語版エフォートフル・コントロール尺度（以下、日本語版 EC 尺度）

Rothbart(2000)の作成した Adult Temperament Questionnaire のうち、EC 尺度 35 項目について山形ら(2005)が作成した日本語版である。「笑い声が適切でないような状況で、笑いを抑えるのは簡単だ」など不適切な接近行動を抑制できる能力を表す 11 項目からなる「行動抑制の制御」、「気乗りのしない時でも、面倒な課題に取り組むことができる」など回避したい行動でも遂行する能力を表す 12 項目からなる「行動始発の制御」、「何か勉強しようとしている時、周囲の騒音を無視して集中するのは難しい」など必要に応じて集中したり注意を切り替えたりする能力を表す 12 項目からなる「注意の制御」の 3 つの下位尺度からなる。なお回答はすべて“あてはまらない”“あまりあてはまらない”“少しあてはまる”“あてはまる”の 4 件法である。

②日常生活場面における主要な活動内容

自由記述により表出するように求めた。山田(2004)にならい教示内容は「日々の生活場面において、あなたが実際に行っている様々な活動や関わっていること、あるいは取り組んでいることの中で、とくに重要だと思っていることをあげてください」とした。

③②で選択した活動に関する肯定的認知評価尺度

山田(2004)による尺度を用いた。この尺度は、“②であげた活動に関して、現在感じている充実度”を測定するための「充実感」(7 項目)、“その活動を行っていることによって得られる自己に対して現在感じている受容度”を測定するための「自己受容」(4 項目)、そして“現在の活動遂行と将来の目標や理想志向との連結の程度”を測定するための「自己目標志向性」(7 項目)の 3 側面(計 18 項目)からなる。項目への回答は“あてはまらない”“あまりあてはまらない”“少しあてはまる”“あてはまる”の 4 件法である。

④自己内省尺度

佐藤・落合(1995)によって作成された、普段の自己内省に関する 15 項目である。この尺度は、「自己を振り返る機会の程度」「自己を見つめる水準の深さの程度」「自己の否定的な部分を直視する関わり方の程度」を表現した項目からなる。項目への回答は“あてはまらない”“あまりあてはまらない”“少しあてはまる”“あてはまる”の 4 件法である。

⑤自己嫌悪感場面における反応様式尺度

水間(2003)によって作成された、自己嫌悪感場面での反応様式に関する尺度(19 項目)である。自己嫌悪感を体験する場面において、「否定性の変容を志向する程度」(7 項目)、「否定性を回避する程度」(7 項目)、そして「否定性を引き受ける程度」(5 項目)からなる。“あてはまらない”“あまりあてはまらない”“少しあてはまる”“あてはまる”の 4 件法である。

調査方法

上記の質問紙への協力を、講義時間終了後に呼びかけた。その際、調査結果について学会で

発表する意向であること、その際プライバシーは守られること等について説明し、回答をもって研究協力の同意を得たものとみなした。本研究は東京医療学院大学研究倫理委員会の承認を得て行った。

分析方法

各尺度について確認的因子分析を行ったのち、各下位尺度得点を求めた。

さらに自己嫌悪感場面における反応様式尺度得点を従属変数とし、他の尺度得点を独立変数として重回帰分析を行い、先行研究での指摘の通り、本研究でとりあげた「肯定的に評価しうる活動への従事」と「自己内省尺度」の各因子が自己形成過程を促す因子であるかを確認する。また各反応様式の特徴についても検討する。

さいごに EC 下位尺度因子と、1)肯定的に評価しうる活動への従事と、2)自己嫌悪感場面における反応様式、3)自己内省尺度の各因子得点との相関分析を実施し、関連性を検討する。

なお分析には、IBM SPSS Statistics ver.24 および統計ソフト HAD ver.16 を用いた。

結果

1. 各尺度の分析結果

日本語版 EC 尺度

EC 概念は、国際的にさまざまな問題行動との関連性が検討されている（山形ら，2005）ため、本研究でも原版と同様の項目を採用した。尺度合計および下位尺度の α 係数は、合計で.84、「行動抑制の制御」下位尺度で.61、「行動始発の抑制」下位尺度で.69、「注意の制御」下位尺度で.76 であり、一部、低い信頼性係数が認められた。EC 尺度の合計および下位尺度得点の平均値(標準偏差)は、EC 合計は 88.91 (11.77)、「行動抑制の制御」が 29.68 (4.32)、「行動始発の制御」が 31.40 (4.98)、「注意の制御」が 27.84 (5.38) であった。

主要な活動に関する肯定的認知評価

全項目について確認的因子分析（最尤法、プロマックス回転）を行った結果、項目 2 と 15 の因子負荷量がそれぞれ.346, .360 とさほど高くない値を示したため、当該項目を除外し再度 14 項目で確認的因子分析を行った。その結果、CFI=.908 と原版よりも 1 に近い値を示したため、上記 2 項目を除外したほうが適合度が高いと判断された。各因子に含まれる項目は、すべて山田（2004）の結果と一致していたため、各因子名は山田のものをそのまま採用した(Table 1)。各因子の α 係数は、第 1 因子「充実感と自己受容」は $\alpha=.89$ 、第 2 因子「自己目標志向性」は $\alpha=.82$ といずれも高い値が示され、信頼性が確認された。尺度累積寄与率は、47.37% であった。なお、因子ごとの平均値（標準偏差）は、第 1 因子が 24.77 (6.01)、第 2 因子が 18.21 (4.64) であった。

自己内省尺度

自己内省に関する 15 項目について確認的因子分析（最尤法、プロマックス回転）を行った結果、項目 15 の因子負荷量が.309 とやや低い値を示したため、項目 15 を除外して再度確認的因

因子分析を行った。しかし CFI 値は除外しても上ならず、第 3 因子が 2 項目しか含まれない結果となったことから、項目 15 を除外しないで因子分析した際の因子構造を採用した。なお項目 14 のみ原版とは異なる因子に含まれる結果となったが、項目 14 「自分の中にあるいやな部分は本当の自分ではないと思う (逆転項目)」は、項目 2 「自分のことは自分なりにいろいろ考えている」と同様、自分はいやな面をどう考えるかを表現する項目であることから、第 1 因子に含まれる項目として妥当と判断し、原版と同様の因子名を採用した (Table 2)。CFI=.897 と適合度はやや高い値を示し、各因子の α 係数も、第 1 因子「内省頻度」は $\alpha=.75$ 、第 2 因子「対象化」は $\alpha=.83$ 、第 3 因子「否定性直視」は $\alpha=.68$ と妥当な値が示された。尺度の累積寄与率は、46.49%であった。各因子の平均値 (標準偏差) は、第 1 因子から順に 19.46 (3.15)、13.56 (3.50)、10.89 (2.74) であった。

Table 1 主要な活動に関する肯定的認知評価の確認的因子分析結果 (最尤法、プロマックス回転)

項目内容	Factor I	Factor II	共通性
第1因子「充実感と自己受容 (8項目)」 $\alpha=.885$			
13 ○○をしているときは、自分が自分でいられるときである	.872	.029	.762
11 ○○するのは楽しい	.787	-.291	.690
9 ○○をすることは、今の自分の支えになっている	.768	.056	.596
5 ○○をしていることで、毎日の生活が充実している	.711	.070	.514
3 ○○をしているときの自分が好きだ	.646	.185	.458
6 ○○をしている中で、自分らしさを感じることができる	.639	.318	.521
1 ○○をしていることに、全体的には満足している	.616	-.128	.391
7 ○○をしていると、時がたつのを忘れることはある	.603	-.187	.392
第2因子「自己目標志向性 (6項目)」 $\alpha=.824$			
10 ○○をすることは、自分の目標や理想とは関係がない*	-.199	.720	.551
8 ○○をすることは、将来何かの役に立つと考えている	.097	.709	.515
4 ○○をすることで、自分の目標や理想を実現できると考えている	-.025	.677	.458
16 ○○をしているのは、目標や理想があるからである	-.019	.671	.450
14 ○○をすることで、何かを得ることができると考えている	.152	.651	.452
12 ○○をすることは、社会的に見ても意味があることである	-.027	.549	.301

*は逆転項目

因子間相関.028

Table 2 自己内省尺度に関する確認的因子分析結果 (最尤法、プロマックス回転)

項目内容	Factor I	Factor II	Factor III	共通性
第1因子「内省頻度 (5項目)」 $\alpha=.750$				
4 自分自身について考えることはめったにない*	.756	.182	-.255	.691
5 後から自分のしたことを振り返ってみることはあまりない*	.754	-.337	.121	.446
3 自分を反省したり気に病んだりすることはなし*	.617	-.062	-.002	.343
1 自分という人間について、思いをめぐらすことがある	.527	.183	-.068	.394
14 自分の中にあるいやな部分は本当の自分ではないと思う*	.387	.006	.242	.259
2 自分のことは自分なりにいろいろ考えている	.378	.282	-.095	.311
第2因子「対象化 (5項目)」 $\alpha=.830$				
9 自分についてじっくり考えることは苦手である*	.074	.860	-.076	.777
8 自分について考えてみてもただポーズとして終わってしまう*	-.012	.754	.147	.646
7 自分について考えても、すぐにいきづまって考えが進まない*	-.333	.670	.059	.339
10 自分を見つめてみてもあまり深く考えられない*	.224	.562	.107	.560
6 自分を考えようとしてもすぐ気が散ってしまう*	.188	.528	.081	.461
第3因子「否定性直視 (4項目)」 $\alpha=.694$				
12 自分にあるいやな点に気づくとそれ以上考えたくなくなる*	-.092	.013	.783	.590
11 自分の中のいやなところについては見たくない*	-.156	.161	.611	.408
13 自分にあるいやな点については、出来るだけ考えないようにしている*	.454	-.018	.520	.581
15 自分のいやなところを見つけても目を反らしたりせずにいられる	.154	.057	.309	.167
因子間相関行列				
	I			
	II	.534		
	III	.302	.251	

*は逆転項目

自己嫌悪感場面における反応様式尺度

自己嫌悪感場面における反応に関する項目について確認的因子分析（最尤法、プロマックス回転）を行った結果、項目 2 と 15 以外の項目は水間（2003）の結果と同じ因子に含まれ、CFI=.913 と適合度も高い結果となった（Table 3）。そのため因子名も原版と同じく第 1 因子「否定性変容志向」、第 2 因子「否定性回避」、第 3 因子「否定性受容」とした。ただし、項目 2 と 15 は水間（2003）では第 3 因子「否定性受容」に含まれていたが、本研究では第 2 因子「否定性回避」に含まれる結果となった。第 2 因子は、自分の否定的な側面を回避するだけでなく、意識しないという意味合いをもつ項目も含まれることから、項目 2 「それも自分だとあきらめる」も項目 15 「そのことは仕方がないのだと思う」も第 2 因子に含まれても妥当であると判断した。各因子の α 係数は、第 1 因子は $\alpha=.890$ 、第 2 因子は $\alpha=.809$ 、第 3 因子は $\alpha=.816$ であった。尺度の累積寄与率は、48.01% であった。各因子の平均値（標準偏差）は、第 1 因子から順に、21.71 (4.22)、17.45 (4.58)、8.11 (2.35) であった。

Table 3 自己嫌悪感場面における反応様式尺度に関する確認的因子分析結果(最尤法、プロマックス回転)

項目内容	Factor I	Factor II	Factor III	共通性
第1因子「否定性変容(7項目)」 $\alpha=.890$				
11 そのことを何とか改善していこうとする	.906	.130	-.061	.733
8 そのことについて反省して何とか変えていこうと思う	.845	.068	-.071	.694
12 そのことについて考え、何とかしようと思う	.772	-.090	.083	.639
4 そのことを克服するためにいろんなことをやってみようとする	.727	.081	-.002	.466
1 そのことをどうすればいいのかを考える	.632	-.133	.119	.460
18 もっと自分を高めていこうと努力しようと思う	.605	-.094	-.034	.462
5 そのことをどうすれば変えていけるかを考える	.522	-.205	.019	.430
第2因子「否定性回避(9項目)」 $\alpha=.809$				
3 そのことはあまり気にせず他のことを考える	.175	.821	.033	.562
13 そのことはあまり気にならない	-.036	.744	-.112	.503
14 そのことはなかったことにしてしまう	-.064	.654	-.112	.407
2 そのことは仕方がないのだと思う	-.022	.528	.210	.466
19 そのことは別に気にならず普段と変わらない	-.078	.516	.110	.403
17 そのことについて考えないようにする	-.031	.434	-.047	.184
6 そのことはすぐに忘れてることが多い	-.037	.393	.064	.207
16 何か他のことをして気を紛らわす	-.037	.386	-.115	.128
15 それも自分だとあきらめる	-.240	.344	.137	.369
第3因子「否定性受容(3項目)」 $\alpha=.816$				
7 自分にはいやな面があっても仕方がないと思う	.009	-.181	.990	.809
10 いやなところがあるのは仕方がないのだと思う	.017	.038	.781	.635
9 自分はこんなものだとふっさる	-.006	.390	.456	.564
因子間相関行列				
	I			
	II	-.594		
	III	-.359	.558	

*は逆転項目

2. 自己嫌悪感場面における反応様式を従属変数とした重回帰分析 (Table 4)

自己嫌悪感場面における反応様式（否定性変容志向、回避、受容）に影響を与える因子を検討するために、上記3つの様式をそれぞれ従属変数とし、これまで自己形成過程に影響を与える因子として挙げられている、EC以外の因子を独立変数とした重回帰分析を行った。

その結果、「否定性変容志向」については、「活動への認知；自己目標志向性($p<.05$)」と「自

己内省：内省頻度($p<.01$)」「自己内省：否定性直視($p<.05$)」との関連が示された。「否定性回避」については、「活動への認知：充実感と自己受容($p<.01$)」「自己内省：内省頻度（負）($p<.01$)」「自己内省：否定性直視（負）($p<.1$)」との影響が示された。「否定性受容」については、「活動への認知；充実感と自己受容($p<.1$)」「自己内省：内省頻度（負）($p<.01$)」「自己内省：対象化($p<.1$)」との関連が示された。

Table 4 自己嫌悪感場面における反応様式を従属変数とした重回帰分析結果

独立変数	β		
	否定性変容	否定性回避	否定性受容
主要な活動に関する肯定的認知評価尺度			
「充実感と自己受容」	.032	.229**	.146+
「自己目標志向性」	.183*	-.033	.033
自己内省尺度			
「内省頻度」	.342**	-.533**	-.390**
「対象化」	-.032	-.088	.184+
「否定性直視」	.187*	-.131+	-.021
R^2	.232**	.455**	.122**

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .1$

3. 自己嫌悪感場面における反応様式間の関係 (Table 5)

自己嫌悪感場面における3つの反応様式間の関係をピアソンの積率相関係数によって検討したところ、Table 5の通りとなった。「否定性変容志向」は「否定性回避」、「否定性受容」いずれとも有意な負の相関にあり、また「否定性回避」と「否定性受容」とは有意な正の相関にあった。この結果は、水間 (2003) の結果と同じであった。

Table 5 自己嫌悪感場面における反応様式間の相関

	否定性変容	否定性回避
否定性回避	-.572**	
否定性受容	-.345**	.564**

** $p < .01$

4. EC 得点と他の因子得点との関係 (Table 6)

各 EC 得点と他の各因子得点間の関係をピアソンの積率相関係数によって検討した。その結果、「EC：行動抑制」は「自己内省：否定性直視($p<.01$)」と有意な正の相関を示した。「EC：行動始発」は「活動への認知：自己目標志向性($p<.01$)」や「自己内省：内省頻度($p<.1$)」「自己内省：対象化($p<.01$)」「自己内省：否定性直視($p<.01$)」「自己嫌悪：否定性変容($p<.05$)」と有意な正の相関を、「自己嫌悪：否定性回避($p<.01$)」とは有意な負の相関を示した。「EC：注意」は「活動への認知：自己目標志向性($p<.05$)」、「自己内省：対象化($p<.01$)」、「自己内省：否定性直視($p<.01$)」「自己嫌悪：否定性変容($p<.05$)」とは正の相関を、「自己嫌悪：否定性回避($p<.05$)」とは負の相関を示した。

Table 6 EC因子と他因子間との相関

	EC尺度		
	「行動抑制」	「行動始発」	「注意」
主要な活動に関する肯定的認知評価			
「充実感と自己受容」	-.038	-.026	.059
「自己目標志向性」	.068	.239**	.224*
自己内省			
「内省頻度」	.026	.150+	.030
「対象化」	.093	.337**	.252**
「否定性直視」	.325**	.295**	.338**
自己嫌悪感場面における反応様式			
「否定性変容」	.119	.193*	.198*
「否定性回避」	-.084	-.310**	-.193*
「否定性受容」	-.023	-.126	.014

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .1$

考察

1. 自己嫌悪感場面における反応様式と自己形成

自己嫌悪感場面における反応様式を従属変数とした重回帰分析の結果、いずれの反応様式(否定性変容志向、否定性回避、否定性受容)も肯定的に評価しうる活動への従事と自己内省からの影響が明らかとなった。しかし反応様式によって、影響のされ方が異なっていた。

まず自身の否定的な側面を変容しようとする意識を示す「否定性変容志向」については、自身の目標を達成するための行動に従事し、また内省をよくし、自身の否定的な側面を直視する傾向のあることから影響を受けていることが明らかとなった。つまり自己内省した結果、否定的な側面がある場合、それから目を背けることなく、またそれを変容しようとして実際に行動して試みるという自己形成過程が見出された。

さらに「否定性回避」については、充実感と自分らしさを感じられるような行動に従事し、内省の機会は少なく、自身の否定的な側面を直視しない傾向からの影響が示された。ただし、Table 3に示すように、「否定性回避」に含まれる項目は、必ずしも否定的な側面から目を反らすといった回避的なものだけでなく、単に意識しないことを示す項目もあることから、必ずしも「否定性回避」が自己形成を妨げるものとは言えないように思われる。実際、水間(2003)でも本研究でも、「否定性回避」は「否定性受容」とは正の相関を示している。また「内省頻度」は、佐藤・落合(1995)によると自己を振り返る頻度であり、Table 2に示す項目を見ても、意識的に内省する場合だけでなく、つい自分について考えてしまう、あるいは自分のことを気に病んでしまうといった内容も含まれ、内省頻度が多いことが必ずしも良いことを示すわけではない。しかし「否定性直視」の負の影響は、「いやな点に気づくとそれ以上考えたくなくなる」「いやなところは見たくない」「できるだけ考えないようにする」「目を反らさずにいられない」といった傾向を示しており、この点については、自己形成に向けて前向きとは言えない傾向も示されたといえる。こうしたことを考慮すると、否定性を回避するというのは、充実感や自分らしさを感じられる行動に従事し、自分のいやな面から意識が遠のいている状況である

が、自分のいやな面にとらわれていないという点や自分のいやな面を受け入れることと関連性のある点では自己形成の停滞した状況とはいえないと思われる。

さいごに自身の否定的な側面を受け入れることを示す「否定性受容」については、充実感と自分らしさを感じられる行動に従事し、内省の機会が少ないが自身を対象化して内省する傾向からの影響が示唆された。「対象化」は、佐藤・落合（1995）によると、自己を見つめる水準の深さの程度を表現した項目からなり、この結果から、内省する機会の多さよりも、自己をじっくりと見つめる傾向のほうが自身の否定的な側面を受け入れることを促すことが示された。そしてその際、充実感や自分らしさを感じられる行動に従事していることも重要ということであろう。今回、「否定性受容」と「否定性回避」とは正の相関を示し、さらにこれらの反応様式がいずれも「否定性変容」と負の相関を示す結果を得、こうした関係性は水間（2003）の結果とも一致していた。このことから自分の否定的な側面を受容するうえでは、自己をじっくりと見つめつつも自分のいやな面に捉われず、また一方で自身の否定的な側面に対して何をやっても仕方がないとし、充実感や自分らしさを感じられる行動に従事している過程に影響を受けているといえる。しかし否定的な側面を変容しようとするとは負の関係にあることから、自己形成過程において同時には生じることのない様式であることが示唆され、それぞれの反応様式について段階的な過程を想定して検討する必要があるのかもしれない。これまで自己形成過程という、否定性変容志向だけに焦点をあてそれを促す要因が検討されてきたが、互いに関連しあう、否定性回避や否定性受容の側面も含めて検討する方法を今後考慮すべきであろう。

2. エフォートフル・コントロールと自己形成関連因子との関係性

上記の結果から、自身が主に従事している活動を肯定的に認知することと自己内省することが自己形成過程に影響を与えることが明らかとなり、こうした因子と EC との関係性を分析した。その結果、EC の中で「行動抑制の制御」（不適切な行動を抑える能力）は「否定性直視」とのみ関連が見られ、その他との因子との相関は認められなかった。一方、「行動始発の制御」（ある行為を避けたいときでも、それを遂行する能力）と「注意の制御」（罰や報酬からの注意の切り替えを含め、必要に応じて、注意の集中や切り替えを行う能力）が「活動への認知：自己目標志向性」「自己内省：対象化」「自己内省：否定性直視」と有意な正の相関を示すことが明らかとなった。また「行動始発の制御」は「自己内省：内省頻度」とも有意傾向の正の相関を示していた。つまり、EC の中で「行動始発の制御」と「注意の制御」が自己形成過程に関連する因子であるといえる。自己嫌悪感場面における反応様式との相関分析でも、これら2つの制御能力は「否定性変容」とは正の、「否定性回避」とは負の相関が示された。原田・吉澤・吉田（2008）が、EC 尺度得点の高さは自己主張や感情や欲求の抑制、課題に取り組む根気といった自己制御を含んだ社会的自己制御能力の高さを予測すると指摘しているように、自己形成過程に取り組むうえでも EC は重要な要因であることが示唆された。

3. 本研究の問題点と今後の課題

「否定性回避」が「行動始発の制御」や「注意の制御」と負の相関を示したことは、「否定性

回避」が自己形成を妨げる可能性も予想され、さらなる検討の必要性が示された。これは本研究の問題点でもあるが、今回、対象者が少ないために、EC 尺度得点の高さをもとに群分けし、各因子得点の差を検討することができなかった。より対象者を増やし、EC の高さが自己形成過程に関連する因子得点にどのような影響を与えるのか検討する必要がある。また本研究では、EC と自己形成関連因子との関連性に焦点をあてたため、自己嫌悪感場面における「否定性回避」のように、自己形成を促すものなのか、妨げるものなのか、あるいは自己形成に至るまでの中途段階とみなすべきなのかを本研究の結果からは明らかにできなかった。こういった点を検討するためにも、今後は、心理的成熟度やアイデンティティ形成などと関連させ、自己変容志向以外の自己形成に関連する諸側面の特徴を明らかにし、また EC が自己形成過程にどのように関連しているかより詳しく検討する必要がある。

引用文献

- 安達喜美子・菅宮正裕 2000 自己像と自尊感情および自己成長意欲との関連について—理想自己をとらえる際の新たな観点を加えて— 茨城大学教育学部紀要 (教育科学), 49, 143-155.
- 原田知佳・吉澤寛之・吉田敏和 2008 社会的自己制御 (Social Self Regulation) 尺度の作成—妥当性の検討および行動抑制/行動接近システム・実行注意制御との関連— パーソナリティ研究, 17, 82-94.
- 板津裕己 2013 自己受容性研究の発展 (2) —自己受容性の発達の研究の整理— 高崎健康福祉大学紀要, 12, 195-206.
- 伊藤正哉・小玉正博 2006 大学生の主體的な自己形成を支える自己感情の検討—本来感、自尊感情ならびにその随伴性に注目して— 教育心理学研究, 54, 222-232.
- 水間玲子 2002 理想自己を志向することの意味—その肯定性と否定性について— 青年心理学研究, 14, 21-39.
- 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.
- 溝上慎一 2011 自己形成を促進させる自己形成モードの研究 青年心理学研究, 23, 159-173.
- 中間玲子 2014 青年期の自己形成における友人関係の意義 兵庫教育大学研究紀要, 44, 9-21.
- Rothbart, M. K., & Bates, J. E. 1998 Temperament. In W. Damon (Series Ed.) N. Eisenberg (Vol. Ed.), Handbook of child psychology. Vol. 3. Social, emotional, personality development. New York: Wiley 105-176.
- Rothbart, M. K., Ahadi, S. A., & Evans, D. E. 2000 Temperament and personality: Origins and outcomes. Journal of Personality and Social Psychology, 78, 122-135.
- 佐藤有耕・落合良行 1995 大学生の自己嫌悪感に関連する内省の特徴 筑波大学心理学研究, 17, 61-66.
- 滝沢三千代 1994 思春期・青年期の発達心理 伊藤隆二・橋口英俊・春日喬 (編) 思春期・青年期の臨床心理学 駿河台出版社 1-38.
- 田中麻里 1995 現代青年の意識と行動—価値意識と自己形成に関わって— 東京家政大学研究紀要,

35, 99-105.

山形伸二・高橋雄介・繁杵算男・大野裕・木島伸彦 2005 成人用エフォートフル・コントロール尺度
日本語版の作成とその信頼性・妥当性の検討 パーソナリティ研究, 14, 30-41.

山田剛史 2003 青年期の自己形成に関する研究の概観と展望—現象（リアリティ）理解のためのトラ
イアングレーション—人間科学研究, 11, 165-177.

山田剛史 2004 現代大学生における自己形成とアイデンティティ—日常的活動とその文脈の観点から
— 教育心理学研究, 52, 402-413.