

自尊心及び適応感が主観的時間的距離感に及ぼす影響

The Effects of Self-Esteem and Adjustment on Subjective Temporal Distance

加藤 由佳*・田上 恭子**

Yuka KATO* and Kyoko TAGAMI**

要 旨

過去の出来事に対してどの程度近くまたは離れて感じるかという感覚は、主観的時間的距離感と呼ばれている。本研究は、主観的時間的距離感に自尊心及び適応感が及ぼす影響を明らかにすることを目的とし、大学生を対象に質問紙調査を行った。結果、自尊心と適応感が主観的時間的距離感に及ぼす影響は類似しており、自尊心の高い者もしくは適応感の高い者はポジティブな出来事に対する主観的時間的距離感が短いことが示された。一方、自尊心の低い者もしくは適応感の低い者については、ポジティブな出来事とネガティブな出来事に対する主観的時間的距離感に有意な差は認められなかった。このことから、精神的健康の高い者は低い者と比較すると、ポジティブな過去の出来事を現在に近づけるとい主観的時間的距離感の調節を行うことで精神的健康を維持できているのではないかと示唆された。

キーワード：主観的時間的距離感，自尊心，適応感

1. 問題と目的

人は生きていく中でさまざまな経験をする。その中には、好ましくないネガティブな出来事も含まれるだろう。そのようなとき、自分自身を責めたり、落ち込んだりすることもある。しかし、その経験を肯定的に意味づけたり糧にしたりして克服することもある。一方、いつまでもその出来事にこだわったりとらわれてしまったりすることもある。場合によっては心的外傷後ストレス障害のように、心身に障害が及ぶこともあるだろう。このように、ある出来事を受けとめたり意味づけたり、あるいはそれにとらわれていたりという捉え方については、これまで主にナラティブ・アプローチから、特にネガティブな出来事に対するの意味づけや語りが検討されてきた（e.g., 松下, 2005; 松下, 2007）。その中で、ネガティブな出来事を克服できないこと、あるいはいつまでもその出来事にとらわれてしまうことは、精神的健康にも悪影響を及ぼすことがいわれている。

過去のネガティブな出来事に対してのとらわれの問題については、時間的展望研究においても論じら

れている。たとえば下島（2008）は、過去にトラウマティックな経験をした人（たとえば被爆者や拉致問題の当事者や家族）は、その人のその忌まわしいこと（トラウマティックな経験）が現在の問題として存在している限り、何十年経過しても過去には感じられず、連続した長い現在として続くこともあると述べている。また、白井（2008）は、現在の自己が語りによって過去を意味づけ、そして現在の自己によって意味づけられた過去が循環的に現在を意味づけ、循環的に、未来に現在の自己が立ち向かうと述べ、過去のあの出来事に対しての時間的な距離をもつことが、循環的に未来に希望を持ち、目標を持って充実した行動をとるためには必要だとし、過去を過去のものとしてみなすことの重要性を指摘している。

また心理臨床の立場から、野村（2008）は、トラウマティックな出来事の経験者は、過去の出来事にとらわれ、それを時間感覚上過去のものとして処理することが難しいと述べている。そして、心理臨床では過去を過去のものとして処理することを促している側面があるという。

* 弘前大学大学院教育学研究科
Graduate School of Education, Hirosaki University

** 弘前大学教育学部学校教育（教育心理学）講座
Department of School Education (Educational Psychology), Faculty of Education, Hirosaki University

以上のような指摘から、過去のネガティブな出来事にとらわれている人は、その出来事を過去のものとして、時間的に距離を置くことができず、長い連続した現在だと感じており、それにより精神的健康が損なわれている可能性が考えられる。すなわち、体験との主観的な時間的距離感とそのとらわれや受容、意味づけと密接に関わっており、それが精神的健康と関連していることが予想される。このような過去の出来事に対してどの程度近くまたは離れて感じるかという感覚は、主観的時間的距離感 (subjective temporal distance) と呼ばれる (Ross & Wilson, 2002)。本研究では、出来事の捉え方についてこの主観的時間的距離感に着目し、精神的健康との関連について検討したい。

主観的時間的距離感とは、そもそも自己評価維持理論の枠組みで検討されてきたものである。Ross & Wilson (2002) は、自己を高めたり、自己評価を維持したりするために、過去の成功した経験や過去の成功した自己を近づけたりするような、過去の経験や過去の自己と現在との距離を記述するためにこの概念を用いた。この背景には、他者と自己を比較することで自己を高揚させたり、自己観を維持したりするという社会的比較のように、他者ではなく過去の自己と現在の自己とを比較させる継時的比較が起きるのかという考えがある。Ross & Wilson (2002) は、社会的比較に影響を及ぼす要因は継時的比較にも影響を及ぼすと予想し、近接性の要因を取り上げた。近接性とは、他者と比較して人は自己観を維持したり高揚したりするために、うまくいっている他者との結びつきを強めたり、失敗した他者との関係を弱めようとしたりして、個人間でとる距離のことである。継時的比較においても、肯定的な自己観を維持できるように、比較対象である過去の自己との近接性の要因が見られるだろうと彼らは考えた。

そこで Ross & Wilson (2002) は、主観的時間的距離感には、成功した自己や経験と失敗した自己や経験と、自己評価を高めたり維持したりする動機づけが関係しているとして、過去経験の感情価 (ポジティブ、ネガティブ) の違い及び自尊心の高低が主観的時間的距離感の判断に与える影響についての検討を行った。彼らは、大学生を対象に、前の学期で最も良い成績または最も悪い成績について、その成績を受け取ってからの実際の経過時間と、主観的時間的距離感を報告させた。あわせて、対象者の自尊心の測定を行った。結果、自尊心が高い者においては成功体験と失敗体験への距離感に有意な差がみられ、最も良い成績を今に近

く、最も悪い成績をより遠くに位置づけていた。このことから、自尊心と出来事の感情価によって主観的時間的距離感に変化することが示唆された。ただし、自尊心が低い者の結果については、成功 - 失敗の主観的時間的距離感に有意な差は見出されてはいなかった。このような知見から、Wilson & Ross (2003) は、人はネガティブな出来事を主観的に遠い昔のように感じることで、今の切り離しを行い、自己を維持しようとし、ポジティブな出来事を主観的に最近のように感じることで、過去のポジティブな出来事を現在の一部として捉え、現在の自己評価を高めようとしていると述べている。

自尊心は精神的健康の指標のひとつとして捉えられることがあるが、そのように捉えると、この Ross & Wilson (2002) の結果については、精神的健康が高ければポジティブな出来事に対する主観的時間的距離感が短く、ネガティブな出来事に対しては距離感が長いことが考えられる。すなわち、見方を変えれば、精神的に健康な人は、ネガティブな出来事との距離がとれており、過去にとらわれていないと考えることができるのではないだろうか。

しかし前述の通り、Ross & Wilson (2002) の自尊心が低い者の結果については、成功 - 失敗の主観的時間的距離感に有意な差は見出されておらず、精神的健康が低い人がネガティブな出来事を近く感じているということはこの研究からは示されていない。

ただし、我が国でも尾崎 (2003)、佐藤 (2008) によって同様の研究が行われているが、この Ross & Wilson (2002) の研究結果とは異なる結果が得られてもいる。尾崎 (2003) は、日本人が西洋人とは異なる自尊感情を持つことを考慮し、自尊心ではなく自己批判傾向の側面から研究を行った。結果、自己批判傾向高群では失敗経験が成功経験よりも最近に感じられ、低群ではそのような傾向を示さないことが明らかとなった。佐藤 (2008) では、自尊心が高い人はネガティブな出来事をポジティブな出来事よりも遠く、一方自尊心が低い人はネガティブな出来事をポジティブな出来事より近く感じるという結果を見出した。すなわち、Ross & Wilson (2002) の結果を自尊心が高い場合においてのみ出来事の感情価間の主観的時間的距離感に差がみられるという非対称的な自尊心の効果と考えるならば、佐藤 (2008) では対称的な効果が示されており、また尾崎 (2003) では自尊心そのものを用いて研究はしていないものの、逆の非対称性を示していると考えることができよう。また、我が国における

研究結果のみから考えれば、精神的健康が低い人は、ネガティブな出来事を近く感じている、すなわち過去のネガティブな出来事と距離をとることができておらず、ネガティブな過去にとらわれていると考えることができるかもしれない。しかし以上のように結果は全く一貫しておらず、さらに追試を重ねる必要があると考えられる。

さらに、精神的健康を捉えることは自尊心のみでは不十分であると考えられる。たとえば、自己愛的な傾向が背後にある場合、自己の日常生活や対人関係に満足していなくても高い自尊心を有している場合もあることが指摘されている(鈴木, 2002)。また不本意入学者のような、自尊心の高さを維持しているようでありながら適応状態が良くないこともあるかもしれない。そこで本研究では、自尊心に加え、適応感についても検討したいと考える。

以上より、本研究では第一に主観的時間的距離感に自尊心が及ぼす影響について追試的検討を行う。そして第二に、適応感が主観的時間的距離感にどのような影響を及ぼすのかを検討する。これらを通し、精神的健康と主観的時間的距離感との関連について明らかにすることを目的とする。

2. 方法

2.1. 対象

大学生173名(男性81名, 女性92名)を対象とした。平均年齢18.97歳(範囲18-22歳)であった。調査対象者は、想起する出来事の感情価(ポジティブ, ネガティブ)にランダムに割り当てられた。

2.2. 質問紙構成

- ① フェイスシート: 年齢, 性別, 学年の記入を求めた。
- ② 出来事の想起: ポジティブ条件では、ポジティブな経験を“今まで生きてきた中で、嬉しかったりよかったりした具体的な出来事”と定義し、恋人ができた、大学に合格した、部活の試合で勝った、友人に支えられた、の4つの具体例を挙げ

た。ネガティブ条件では、ネガティブな経験を“今まで生きてきた中で、辛かったり嫌だったりした具体的な出来事”と定義し、祖母が亡くなった、大学に落ちた、部活の試合で負けた、友人に裏切られた、の4つの具体例を挙げた。その後、どちらの条件においても、出来事を1つ想起するように教示した。具体的な内容については問わなかった。

- ③ 想起された出来事についての評定: 想起してもらった出来事について、以下の評定を求めた。
 - (1) 主観的時間的距離感: 出来事に対する時間的距離感について、「遠い昔のことにように感じる」から「昨日のことにように感じる」までの10段階で評定を求めた。
 - (2) 実際の経過時間: その出来事が実際に起こった日付を月単位(○年○月)で記入させた。このほか、出来事の所属感, 想起頻度, 鮮明度, 重要度についても尋ねたが、今回の分析の対象とはしない。
- ④ 自尊心: 自尊感情尺度(山本・松井・山成, 1982)を用いた。10項目から構成され、5件法で回答を求めるものである。
- ⑤ 適応感: 大久保・青柳(2003)の大学生用適応感尺度を用いた。30項目から構成され、5件法で回答を求めるものである。

なお、②の出来事の想起について、ポジティブなものを求めるポジティブ条件とネガティブなものを求めるネガティブ条件の2種の質問紙を作成した。

2.3. 手続き

講義の時間に2種の質問紙をランダムに配布し、1週間後の講義時に回収した。

3. 結果

有効回答数は135であり、ポジティブ条件68名、ネガティブ条件67名であった。各変数の平均値と標準偏差を表1に示した。

表1 各変数の平均値と標準偏差

変数	全体 (n=135)		ポジティブ条件 (n=68)		ネガティブ条件 (n=67)	
	M	SD	M	SD	M	SD
主観的時間的距離感 ^a	5.27	2.91	4.71	2.73	5.85	2.98
自尊心得点 ^b	30.22	7.49	30.60	7.57	29.84	7.44
適応感得点 ^c	99.62	16.40	100.82	16.56	98.40	16.26

^a 得点範囲 1 ~ 10.

^b 得点範囲 10 ~ 50.

^c 得点範囲 30 ~ 150.

表2 主観的時期的距離感に対する階層的重回帰分析の結果（自尊心の影響）

説明変数	β	t
ステップ1		
実際の経過時間	.18	2.05 *
ステップ2		
出来事感情価	-.17	1.94 †
自尊心	.00	0.01
ステップ3		
出来事感情価と自尊心の交互作用	-1.18	3.32 **

† $p<.10$ * $p<.05$ ** $p<.01$

表3 主観的時期的距離感に対する階層的重回帰分析の結果（適応感の影響）

説明変数	β	t
ステップ1		
実際の経過時間	.18	2.05 *
ステップ2		
出来事感情価	-.17	1.98 *
適応感	.04	0.52
ステップ3		
出来事感情価と適応感の交互作用	-1.38	2.63 **

* $p<.05$ ** $p<.01$

3.1. 主観的時期的距離感に自尊心が及ぼす影響

主観的時期的距離感を基準変数とする階層的重回帰分析を実施した。まず、説明変数として、第1ステップに実際の経過時間を投入し、第2ステップに出来事感情価と自尊心の2つを投入した。投入の際、出来事感情価に関しては、ポジティブ条件を1、ネガティブ条件を0と変換した。さらに第3ステップに出来事感情価と自尊心の交互作用を投入した。結果を表2に示す。

表2の通り、実際の経過時間の影響($\beta = .18, p < .01$)と、出来事感情価と自尊心の交互作用($\beta = -1.18, p < .01$)が有意であった。交互作用が有意であったため、自尊心高低別に回帰分析を実施したところ、自尊心高群では、感情価の影響が有意であったが($\beta = -.41, p < .01$)、それに対し自尊心低群では、違いがみられなかった($\beta = .15, ns$)。すなわち、自尊心高群ではネガティブな出来事よりもポジティブな出来事を最近に感じていることが示された(図1)。

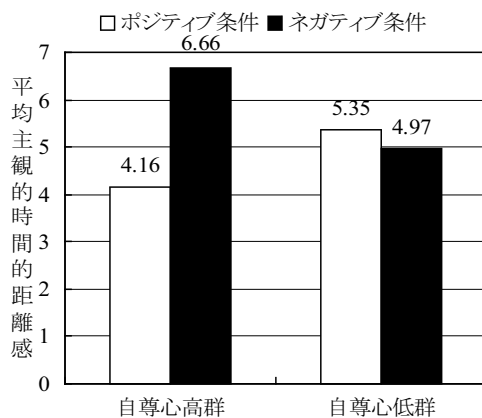


図1 自尊心高低別の各条件の平均主観的時期的距離感

3.2. 主観的時期的距離感に適応感が及ぼす影響

自尊心の影響の検討と同様に、主観的時期的距離感を基準変数とする階層的重回帰分析を実施した。説明変数として、第1ステップに実際の経過時間、第2ステップに出来事感情価と適応感の2つを投入し、第3ステップに出来事感情価と適応感の交互作用を投入した。結果を表3に示す。

結果、実際の経過時間の影響($\beta = .18, p < .01$)と出来事感情価($\beta = .17, p < .05$)、出来事感情価と適応感の交互作用($\beta = -1.38, p < .01$)が有意であった。交互作用が有意であったため、適応感高低別に回帰分析を実施したところ、適応感高群では、感情価の影響が有意であったが($\beta = -.41, p < .01$)、それに対し適応感低群では、違いがみられなかった($\beta = .13, ns$)。すなわち、適応感高群ではネガティブな出来事よりもポジティブな出来事を最近に感じていることが示された(図2)。

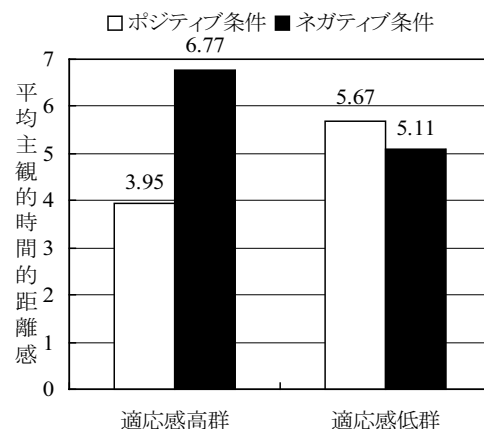


図2 適応感高低別の各条件の平均主観的時期的距離感

4. 考察

本研究では、精神的健康と主観的時間的距離感との関連について明らかにするために、第一に主観的時間的距離感に自尊心が及ぼす影響についての追試的検討、第二に、適応感が主観的時間的距離感にどのような影響を及ぼすのか検討を行った。

自尊心の影響を追試的に検討した結果、Ross & Wilson (2002) と同様に、自尊心が高い者はポジティブな出来事よりもネガティブな出来事に対する主観的時間的距離感が長いことが示され、一方自尊心が低い物についてはポジティブな出来事とネガティブな出来事への距離感の間に差がみられないという非対称的な効果が示された。また、適応感の影響に関する分析の結果、自尊心の影響に関する結果と同様となり、適応感が高い者はネガティブな出来事をより遠くに感じていることが示されたが、適応感の低い者についてはポジティブ-ネガティブな出来事への距離感に差は認められなかった。

以上の結果から、自尊心と適応感を精神的健康の指標として考えると、精神的健康が高い者はネガティブな出来事に対して距離をとることができ、ネガティブな過去にとらわれていないことが示唆される。言い換えれば、精神的健康の高い人は、主観的時間的距離感を調節し、ポジティブな出来事を近く感じることで、健康を維持することができているというように考えることもできよう。

このように、本研究の結果からは、精神的健康が高い人は、主観的時間的距離感の調節を行い、ポジティブな出来事をより近くに感じることを示唆される。時間的展望の視点に立ち戻ると、感情価によって出来事への距離感を調節することが、下島 (2008) の述べる、“過去を過去のものとする”と考えられるのではないだろうか。そして、白井 (2008) の述べるように、過去の出来事を過去の出来事とみなすことで現在の時間が流れ、そのために今現在精神的健康を保ち適応的でいられるのではないかと考えられる。

しかし、Ross & Wilson (2002) と同様に、また尾崎 (2003) や佐藤 (2008) とは異なり、自尊心の低い者、適応感の低い者については、わずかにネガティブな出来事をポジティブな出来事より近く感じてはいたが、統計的に有意な差はみられなかった。したがって、精神的健康の低い者がネガティブな出来事にとらわれているということは示されなかった。この点に関してはさらに詳細な検討を重ねていく必要があると考えられるが、少なくとも精神的健康の低い人は、精神

的健康の高い人に比べ、その主観的時間的距離感の調節が柔軟ではなく、ポジティブな自己評価を維持することが難しい可能性は示唆されよう。

なお、本研究では、想起された出来事の実際の経過時間に関して、ポジティブな出来事の方が全般的に最近であることも示された。このことから、主観的時間的距離感だけではなく、どの時期のエピソードを想起するかということについても、精神的健康を維持するように調節が行われているのではないかと考えられる。この点については今後検討していくことが必要であるだろう。

最後に、精神的健康の指標として自尊心と適応感を取り上げたが、これら変数間の関連については検討していない。そういった検討の必要性に加え、それ以外の要因の影響についても今後検討を行う必要があるだろう。

引用文献

- 松下智子 (2005). ネガティブな経験の意味づけ方と開示抵抗感に関する研究 心理学研究, 76, 480-485.
- 松下智子 (2007). ネガティブな経験の意味づけ方と自己感情の関連—ナラティブ・アプローチの視点から 心理臨床学研究, 25, 206-216.
- 野村晴夫 (2008). 自己を語ることと想起すること—心理療法場面を手掛かりとしたその機能連関の探索 心理学評論, 51, 99-113.
- 大久保智生・青柳肇 (2003). 大学生用適応感尺度の作成の試み—個人—環境の適合性の視点から パーソナリティ研究, 12, 38-39.
- 尾崎由佳 (2003). 過去の成功・失敗経験に対する時間的距離感—自己批判傾向の影響の検討— 日本社会心理学会第44回大会発表論文集, 294-295.
- Ross, M., & Wilson, A.E. (2002). It feels like yesterday: Self-esteem, valence of personal past experiences, and judgments of subjective distance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 792-803.
- 佐藤徳 (2008). 想起された出来事の時間的距離判断ならびに所属判断に影響を及ぼす要因の検討 パーソナリティ研究, 16, 416-425.
- 下島裕美 (2008). 自伝的記憶と時間的展望 心理学評論, 51, 8-19.
- 白井利明 (2008). 自己と時間—時間はなぜ流れるのか 心理学評論, 51, 64-75.
- 鈴木有美 (2002). 自尊感情と主観的ウェルビーイングからみた大学生の精神的健康—共感性およびストレス対処との関連— 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, 心理発達科学, 49, 145-155.

Wilson, A.E., & Ross, M. (2003). The identity function of autobiographical memory: Time is on our side. *Memory*, *11*, 137-149.

山本真理子・松井豊・山成由紀子 (1982). 認知された自己の諸側面の構造. *教育心理学研究*, *30*, 64-68.

(2011. 8. 8 受理)