

成功・失敗経験に対する自伝的推論が生きがい感に及ぼす影響

The effects of autobiographical reasoning for memories of success and failure on the sense of a life.

西井 亮太郎[†], 南 学[‡]
Ryotaro Nishii, Manabu Minami

[†] 三重大学大学院教育学研究科, [‡] 三重大学教育学部
Mie University Graduate School of Education, Mie University Faculty of Education
218M004@m.mie-u.ac.jp

概要

本研究では、成功経験と失敗経験に対する活発な自伝的推論に着目し、自己受容的な態度との関連や生きがい感に及ぼす影響を検討した。大学生 135 名を対象に質問紙調査を実施した。その結果、成功経験と失敗経験のどちらにおいても、それらの経験に対する重要であったり転機であったりするという意味づけを行うことが同等程度の生きがい感への正の影響を示した。しかし、この結果に対する自己受容的な態度の関連は認められなかった。

キーワード：成功経験と失敗経験，自伝的推論，生きがい感

問題と目的

人は社会に出るまでの生活の大半を学校で過ごす。学生が、逆境や困難を感じる場面で、「これまでもやってこられたから大丈夫だ」と、過去の学校生活の中で得られた成功経験を振り返り、それが行動指針として機能することで生きていく支えとなることが考えられる。このように、過去経験から洞察や教訓を引き出したうえでこれから先の行動指針とするような、自分が経験した出来事に対して何らかの意味づけを行い想起することで、過去と現在の変わらない自分を確認したり複数の出来事どうしを結び付けたりする内省的な思考過程は自伝的推論と呼ばれる(Bluck & Habermas, 2000)。

Bluck & Glueck(2004)は、経験から得られる教訓の生活状況や物事を改善する役割と内容について調査し、その結果、人はネガティブな出来事を想起し教訓を引き出そうと意味を考えることが多く、そこからポジティブな結果を導き出し、その出来事がライフストーリーに統合されアイデンティティの一部となることを報告している。続いて、これまででは心的外傷後成長や失敗経験を活かすというようなネガティブな出来事に対する自伝的推論が注目されてきている傾向にあったとその偏りを指摘した佐藤(2012)は、出来事の内容と自伝的推論の関連を検討し、否定的な出来事よりも肯定的な出来事に対して活発な自伝的推論を引き起こすことを示した。続く佐藤(2016,2017)が成功したポジティブな出来事と失敗したネガティブな出来事に対する自伝的

推論について関連を比較検討した結果、失敗経験と比べ成功経験は繰り返して想起されることは少ないが、強い感情と高い鮮明さを持ち合わせて想起され、活発な自伝的推論を引き起こすとされる。また成功経験はより自分の考えや感じ方に変化を促し、重要な意味を持っているという認識がなされたとされる。山本(2017)は、学習場面における成功と失敗の経験を想起したどちらの場合においても学習動機づけの向上志向が促進されることを見出した。これは、成功したか失敗したかということではなく、自分が努力をしたという出来事として想起されたことが学習動機づけへの影響を示たとされている。

以上のようにネガティブな出来事に着目されることが多いと指摘される中で、ポジティブな出来事に対しても学んだり活かしたりしようとする様子は示唆されてきているが、これまでの研究をふまえると、成功か失敗かという経験の内容の効果についてはその結果がさまざまであり検討は未だ不十分であると言える。失敗経験はその克服や繰り返さないように注意することに有用であると考えられるが、成功経験でも自尊感情への強いつながりや自分を信じることに有用であることが指摘される(佐藤,2017)。成功経験は自分の実績として残り、これから成功を収めたいときにも役立つ経験であるとする。これまでではどのような経験の内容や世代の人が活発な自伝的推論を引き起こしているのかを検討する研究が多かったことから、活発に引き起こされた自伝的推論に着目し、本研究では、自伝的推論を引き起こすことの効果として、現状への満足、人との関わりと自分の積極的な取り組みから感じられる充実感を示す生きがい感への影響を検討することを目的の一つとする。

二つ目の目的として、経験に対して自伝的推論を引き起こし、活かそうとする過程において、人それぞれ経験しそこから感じられるものには違いがあることが想像できるため個人レベルの差に依存する可能性があると考えられることから、どのような個人差がはたらかを検討する。

山本(2015)によると、過去の生涯を振り返り想起される個人的な経験である自伝的記憶を想起させ、想起の前後によるアイデンティティ尺度得点の違いを調査した結果、重要度の高い自伝的記憶は当時感じたことやエピソードに関わる情報が豊富なため、経験したときの鮮明な自分の姿が詳細にイメージできたことによって、過去の自分と現在の自分とのつながりを確認することができ、アイデンティティ尺度得点の増加が見込めたという結果が示された。過去の経験が現在の自分に強いつながりを感じ、自己を形成する一部となる場合、失敗に捉われず、そのままを受け入れることで成功に着目していく前向きな態度が関連していることが予想される。そのため本研究では、自己受容的な態度の個人差との関連を検討する。自己受容的な態度のひとつとして適応的諦観が考えられる。適応的諦観とは、自己や状況のネガティブな側面をそのまま受け入れつつも、そこにこだわらない前向きな態度(菅沼,2018)と定義されている。ネガティブに捉えられがちな諦観という言葉が含まれてはいるが、上田(1996)は、本来受け入れられないはずの自分を受け入れる諦めが自己評価へのメタレベルな肯定度を維持し自尊心へ寄与することから、自己受容として諦めが意義を持つとの見解を述べている。したがって、自伝的推論を活発に引き起こす人は適応的諦観を有すると考える。そこで本研究では、成功経験と失敗経験に対する活発な自伝的推論に着目し、自己受容的な態度の個人差との関連や生きがい感に及ぼす影響を確認し、成功経験でも失敗経験と同等かそれ以上の効果を有するのかについて検討する。

方法

調査協力者

大学生 149 名(男性 : 73 名, 女性 : 76 名, 平均年齢 : 19.5 歳)を対象に、ランダムに成功経験想起群と失敗経験想起群に振り分け質問紙調査を行った。回答に不備のあるデータを除き、残った大学生 135 名(男性:64 名, 女性 : 71 名, 平均年齢 : 19.4 歳)、成功経験想起群(男性 : 37 名, 女性 : 30 名, 平均年齢 : 19.6 歳)と失敗経験想起群(男性 : 27 名, 女性 : 41 名, 平均年齢 : 19.3 歳)のデータを用いて分析を行った。

質問紙構成

質問紙は調査の説明や年齢、性別、所属を尋ねる欄を含むフェイスシートに加え、自由記述欄と以下の尺度によって構成された。

・想起した成功経験または失敗経験の自由記述欄

成功経験想起群は、成功経験の想起で「経験したうまくいったことや何か成し遂げられたこと、良かったことなど、成功した出来事を振り返り、詳細に記述してください。」と教示文が提示され、失敗経験想起群には、失敗経験の想起で「経験したうまくいかなかったことや成し遂げられなかったこと、悪かったことなど、失敗した出来事を振り返り、詳細に記述してください。」と教示文が提示された。加えてどちらの群も想起した当時の経験から現在までの時間の経過をおおよそ統制するために「小学校 1 年生～中学校 3 年生の間」の義務教育期間から選択するように求めた。また具体性の確保を目的とし、記述欄には想起の手がかりとして、場所(どこで)、登場人物(誰がいたか)、感情(何を感じていたか)、エピソード(何が起きたか)という表記を加えた。

・自伝的推論に関する項目(佐藤,2017)

自伝的推論に関する項目は 26 項目 7 件法で、想起された経験に対してどのような認識を行ったのか自伝的推論を測定する。

・適応的諦観尺度(菅沼ら,2018)

適応的諦観尺度は 10 項目 4 件法で、適応的諦観の定義に基づいた態度を測定する。

・生きがい感スケール(近藤・鎌田,1998)

生きがい感スケールは 25 項目 5 件法で、生きるうえでの意欲や存在価値を意識する過程で得られる充実感を測定する。本研究では、「暖かい日差しの中でよく昼寝を楽しみます」などの人生享樂にかかわる 6 項目は目的にあてはまらないと考へ、調査から除いた。

手続き

調査は 2019 年 12 月～2020 年 1 月に実施された。講義終了後に質問紙の配布と説明を行い、1 週間後までに回収することを伝えた。回答の際は質問紙の内容について他者と相談しないように注意してもらい、質問紙への回答は自由であること、質問紙に記入された個人情報 は 厳重に管理される説明をした。

結果

まず、成功経験に対する自伝的推論尺度 26 項目の評定と、失敗経験に対する自伝的推論尺度 26 項目の評定のそれぞれについて因子分析を行った(最尤法・プロマックス回転)。この尺度では、調査協力者が想起した出来事の違いによって、因子に含まれる項目にずれが生じるため、調査ごとに改めて適切な因子の解釈が求められること(佐藤,2017)と、成功経験と失敗経験で類似

の因子構造とすることが分析において必要なために、因子分析の結果から、成功経験と失敗経験で十分な因子負荷量を示さなかった2項目とそれぞれで異なる因子に含まれた項目を除外し、残った11項目で再度因子分析(最尤法・プロマックス回転)を行ったところ、成功経験と失敗経験で類似の因子構造が確認されたことから3因子解を採択した(表1,2)。

表1 成功経験に対する自伝的推論の因子分析結果

		1	2	3
転機	この出来事は現在の私の中心部分になっている	0.966	-0.283	0.143
	この出来事は私の人生における転機だった	0.865	0.096	-0.181
	この出来事は現在の私に	0.806	0.120	-0.004
	この出来事と今の自分との間につながりが	0.660	-0.072	0.307
重要	この出来事が起こった当時、そのことについて	-0.098	0.779	-0.023
	この出来事は大きな意味を持つ	-0.034	0.572	0.200
	この出来事にどんな意味があるのか	0.227	0.533	-0.032
	この出来事と関連する他の出来事を	0.002	0.473	0.112
自己	この出来事はその当時の私を	0.157	0.335	0.260
	この出来事は現在の私がどんな人間か	-0.205	0.031	1.035
	この出来事はその当時の私がどんな人間か	-0.075	0.286	0.431
	因子間相関	1	2	3
	1	-	0.637	0.614
	2	-	-	0.596
	3	-	-	-

表2 失敗経験に対する自伝的推論の因子分析結果

		1	2	3
転機	この出来事は私の人生における転機だった	1.109	-0.113	-0.116
	この出来事は現在の私の中心部分になっている	0.896	-0.021	-0.107
	この出来事は現在の私に	0.748	0.029	-0.106
	この出来事と今の自分との間につながりが	0.402	0.283	0.068
重要	この出来事は大きな意味を持つ	0.018	0.760	0.054
	この出来事と関連する他の出来事を	0.165	0.674	-0.126
	この出来事が起こった当時、そのことについて	0.043	0.646	0.162
	この出来事にどんな意味があるのか	0.004	0.634	0.174
自己	この出来事はその当時の私を	0.276	0.574	-0.017
	この出来事は現在の私がどんな人間か	-0.084	-0.049	1.039
	この出来事はその当時の私がどんな人間か	-0.076	-0.161	1.027
	因子間相関	1	2	3
	1	-	0.781	0.553
	2	-	-	0.531
	3	-	-	-

抽出された因子については、佐藤(2014)が定めた自伝的推論を構成する要素である「過程」と「内容」を参考に定めておくこととする。自伝的推論の「過程」とは、想起した出来事について繰り返し熟考を重ね意味を見出すことを指し、「内容」は「過程」を経て得た意味づけの内容を示し、出来事が重要であるか、出来事と自己がつながっていることを強く意識し自己に成長や転機としてどれほど影響しているか、出来事がどれほど自分自身を定義づけているか、複数の出来事同士が関連し合っているかといった認識を含んでいる。

本研究で得られた因子は、第一因子を出来事をきっかけに自分自身が変わる転機となった認識を含むと捉え、「転機」因子とした。第二因子は出来事にどのような意味があるかを考える強い認識として捉え、「重要」因子とした。第三因子は、その出来事が過去も今も変わらない自分を表している認識とし、「自己」因子とした。

その他の尺度については、先行研究と変わらない因子構造を得られた。適応的諦観尺度は単純因子構造、生きがい感は「私は他人から信頼され頼りにされています」などの項目を含む「存在価値」因子、「私は今の生活に満足感があります」などの項目を含む「現状満足感」因子、「私は将来に希望を持っています」などの項目を含む「意欲」因子で構成されている。

次に自伝的推論尺度においては因子構造が先行研究と大きく異なるため、信頼性の検討を行った。各自伝的推論尺度の得点の記述統計と Cronbach の α 係数を表3に示す。

表3 自伝的推論尺度の記述統計およびCronbachの α 係数

		N	平均値	標準偏差	α
自伝的推論	転機	67	4.38	1.489	0.903
	重要	67	4.98	1.057	0.766
	自己	67	4.65	1.366	0.680
自伝的推論	転機	68	4.74	1.377	0.858
	重要	68	3.91	1.440	0.870
	自己	68	5.49	1.681	0.941

成功経験に対する自伝的推論の「自己」因子のみ $\alpha = 0.680$ とやや低い数値ではあったものの、おおむねの信頼性は得られたと判断し、以降の分析を行った。

続いて、成功経験に対する自伝的推論の程度で生きがい感に違いが現れるかを適応的諦観の有無に着目して検討する。まず、「適応的諦観」得点の平均値からデータを高群・低群に分類し、その後成功経験に対する自伝的推論の下位尺度である「転機」因子、「重要」因子、「自己」因子の3得点においても平均値からデータを高群・低群に分類した。自伝的推論得点の高群は各認識が強いことを示し、低群が認識が弱いことを示すこととする。適応的諦観得点の高群はその態度を有しているとし、低群はその態度があまり強くなく有しているとは言えない扱いとする。そして、「適応的諦観」得点の高群・低群と「転機」、「重要」、「自己」それぞれの得点の高群・低群を独立変数とし、生きがい感の下位尺度である「存在価値」、「現状満足感」、「意欲」の3得点を従属変数とし、2要因の分散分析を行った(表4~6)。それぞれの分散分析の結果、「適応的諦観」と「重要」の2要因分散分析において、「存在価値」における「重要」要因の主効果が有意であり、また「意欲」における「適応的諦観」要因の主効果が有意であった。「存在価値」については「重要」得点の高群のほうが低群よりも値が高くなり、「意欲」では「適応的諦観」得点の高群のほうが低群より値が高くなること示された。つまり、適

表4 適応的諦観の有無における成功経験に対する自伝的推論(重要因子)の程度の生きがい感の変化の分散分析結果

適応的諦観	高		低		主効果			
	重要	低	高	低	高	適応的諦観	重要	交互作用
存在価値		3.33(0.53)	3.90(0.59)	3.15(0.47)	3.43(0.70)	4.76	8.09*	0.98
現状満足感		3.75(0.80)	4.08(1.08)	3.59(0.68)	3.52(0.91)	2.41	0.31	0.77
意欲		3.73(0.79)	3.99(0.71)	3.26(0.86)	3.38(0.73)	7.40*	0.90	0.15

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

表5 適応的諦観の有無における成功経験に対する自伝的推論(転機因子)の程度の生きがい感の変化の分散分析結果

適応的諦観	高		低		主効果			
	転機	低	高	低	高	適応的諦観	転機	交互作用
存在価値		3.53(0.67)	3.91(0.54)	3.13(0.47)	3.48(0.70)	8.13*	6.40*	0.01
現状満足感		3.61(1.22)	4.32(0.61)	3.46(0.61)	3.71(0.98)	3.09	4.98	1.15
意欲		3.77(0.87)	4.04(0.58)	3.21(0.77)	3.46(0.83)	9.02*	1.937	0.01

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

表6 適応的諦観の有無における成功経験に対する自伝的推論(自己因子)の程度の生きがい感の変化の分散分析結果

適応的諦観	高		低		主効果			
	自己	低	高	低	高	適応的諦観	自己	交互作用
存在価値		3.61(0.66)	3.84(0.59)	3.16(0.54)	3.41(0.63)	8.66*	0.11	0.01
現状満足感		4.02(0.90)	3.96(1.11)	3.47(0.67)	3.68(0.91)	3.39*	0.74	0.35
意欲		3.77(0.71)	4.04(0.74)	3.14(0.83)	3.54(0.71)	9.21*	0.08	0.10

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

表7 適応的諦観の有無における失敗経験に対する自伝的推論(重要因子)の程度の生きがい感の変化の分散分析結果

適応的諦観	高		低		主効果			
	重要	低	高	低	高	適応的諦観	重要	交互作用
存在価値		3.37(0.71)	4.16(0.65)	3.11(0.58)	3.20(0.56)	15.77***	8.15*	5.13
現状満足感		3.93(0.65)	4.37(0.74)	3.63(0.79)	3.38(0.84)	11.09**	0.24	3.13
意欲		3.45(0.95)	4.28(0.80)	3.01(0.68)	3.07(0.79)	17.39***	5.03	3.71

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

表8 適応的諦観の有無における失敗経験に対する自伝的推論(転機因子)の程度の生きがい感の変化の分散分析結果

適応的諦観	高		低		主効果			
	転機	低	高	低	高	適応的諦観	転機	交互作用
存在価値		3.29(0.62)	4.04(0.73)	3.16(0.61)	3.13(0.51)	9.14*	4.41*	5.26
現状満足感		4.04(0.78)	4.25(0.72)	3.57(0.79)	3.45(0.86)	8.76*	0.05	0.61
意欲		3.82(0.67)	4.00(1.02)	3.06(0.69)	3.00(0.81)	15.15*	0.07	0.28

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

表9 適応的諦観の有無における失敗経験に対する自伝的推論(自己因子)の程度の生きがい感の変化の分散分析結果

適応的諦観	高		低		主効果			
	自己	低	高	低	高	適応的諦観	自己	交互作用
存在価値		3.58(0.59)	4.01(0.83)	3.09(0.47)	3.19(0.64)	15.45***	2.44	1.01
現状満足感		4.20(0.67)	4.19(0.77)	3.76(0.65)	3.35(0.88)	10.71*	1.16	1.10
意欲		3.60(0.99)	4.15(0.88)	3.18(0.64)	2.93(0.78)	16.00***	0.58	3.75

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

応的諦観をあまり有していなくても成功経験が自分から見て重要な意味を持っていると認識することで自分の存在価値を高める可能性があることが示唆された。次に「適応的諦観」と「転機」の2要因分散分析の結果では、「存在価値」における「適応的諦観」要因と「転機」要因の主効果が有意であり、「意欲」因子における「適応的諦観」要因の主効果が有意であった。「存在価値」は、「転機」得点の低群よりも高群のほうが値が高いため、適応的諦観の有無にかかわらず、成功経験に対してそれが新しい自分との出会いや成長するための転機となったという認識がよりなされたと言える。「適応的諦観」と「自己」の2要因分散分析の結果は、生きがい感の3因子における「適応的諦観」要因の主効果が有意であり、それ以外は有意ではなかった。

次に、失敗経験に対する自伝的推論の程度で生きがい感に違いが現れるかを適応的諦観の有無に着目して検討する。分析は、成功経験と同様の手順をふみ、「適応的諦観」得点の高群・低群と「転機」、「重要」、「自己」それぞれの得点の高群・低群を独立変数とし、生きがい感の下位尺度である「存在価値」、「現状満足感」、「意欲」の3得点を従属変数とし、2要因の分散分析を行った(表7-9)。その結果、「適応的諦観」要因の主効果がどの分散分析の結果においても生きがい感の3因子に確認され、適応的諦観を有しているほど生きがい感の得点は増すと捉えられる。その他には、「適応的諦観」と「重要」の2要因分散分析の結果で、「重要」要因の主効果が「存在価値」において有意であり、「適応的諦観」と「転機」の2要因分散分析の結果においても、「転機」要因の主効果が「存在価値」に有意であり、適応的諦観の影響を除くと、成功経験を想起させている場合と類似する結果となった。

考察

本研究では、成功経験を想起させた場合と失敗経験を想起させた場合のそれぞれで自伝的推論の程度と適応的諦観の有無が生きがい感への影響を検討した。

自伝的推論の程度と適応的諦観の有無で分散分析を行った結果、交互作用は見られなかったが、自伝的推論の程度の差と適応的諦観の有無の差のそれぞれで生きがい感が変わることが確認された。特に自伝的推論の自分から見て出来事の意味を考え重要な意味を持っているという認識と出来事が新しい自分との出会いや成長するための転機となったという認識が自分自身が周囲の役に立ったり成長できたりするなどの価値を認め

られることにつながるということが示唆された。しかし本研究からは、成功経験を想起した場合でも失敗経験を想起した場合でも同様に自分自身の存在価値を認められることを意味する充実感を得られる可能性があると考えられた。日本の学生は出来事がより重要であれば正と負のどちらの出来事であったとしても内的、安定的に原因帰属を行うこと(新名,1984)からも、成功したか失敗したかよりもその出来事の重要性を捉え、自分自身とのつながりや意味を考えることが経験を振り返り活かそうとすることには有用であると考えられる。

適応的諦観に関して菅沼(2018)は、現在の出来事と未来や過去の出来事に関係づける時間的展望と深いかわりがあることを述べており、現在にネガティブな要素を含むことがあってもそれはそれとして受け止めとられない姿勢を有するとしていることから、適応的諦観を有する人は過去の自己と現在の自己とをつなげて考えようとする自伝的推論を活発に引き起こし、生きがい感を高めるだろうと考えたが、自伝的推論の生きがい感への影響に適応的諦観の影響は加味されず、成功経験を想起しているとの内容の自伝的推論を行っていても生きがい感としての意欲を高め、失敗経験を想起している場合では、生きがい感全体への影響が見られ、仮定した結果は得られなかったが、適応的諦観は提言されてからまだ日が浅く、受容ともとれるネガティブな要素に縛られない適応的な態度の側面を持つ諦観の機能として生きがい感を高める可能性を含む結果は新たな知見を加えるものとする。

今後、具体的にどのような経験と意味づけがポジティブな効果を生むのか想起と自伝的推論の内容に関しても検討を重ねていきたい。

引用文献

- [1] Bluck, S., & Glueck, J. (2004). Making things better and learning a lesson: Experiencing wisdom across the lifespan. *Journal of Personality*, Vol.72, pp.543-572.
- [2] Bluck, S., & Habermas, T. (2000). The life schema. *Motivation and Emotion*, Vol.24, 121-147.
- [3] 近藤勉・鎌田次郎 (1998). 現代大学生の生きがい感とスケール作成 健康心理学研究, Vol.11, No.1, pp.73-82.
- [4] 新名理恵 (1984). ASQ 日本版による大学生の原因帰属スタイルの検討 日本心理学会第48回発表論文集, pp.619.
- [5] 佐藤浩一・清水寛之 (2012). 中学校時代の教師に関する自伝的記憶：日常的な出来事に対する自伝的推論の検討 認知心理学研究, Vol.10, No.1, pp.13-27.
- [6] 佐藤浩一 (2014). 自伝的推論—概念ならびに評価方法の整理と包括的な枠組みの提案— 群馬大学教育学部紀要 人文・社会科学編, Vol.63, pp.129-148.
- [7] 佐藤浩一 (2015). 教師の思い出、家族の思い出に対する自伝的推論—教職志望、世代との関連— 群馬大学教育学

部紀要人文・社会科学編, Vol.64, pp.145-156.

- [8] 佐藤浩一 (2016). 成功経験と失敗経験に対する自伝的推論 群馬大学教育学部紀要人文・社会科学編, Vol.65, pp.187-198.
- [9] 佐藤浩一 (2017). 成功経験と失敗経験に対する自伝的推論とアイデンティティ発達, 適応との関連 認知心理学研究, Vol.14, No.2, pp.69-82.
- [10] 菅沼慎一郎 (2018). 精神的健康における適応的諦観の意義と機能 心理学研究, Vol.89, No.3, pp.229-239.
- [11] 上田琢哉 (1996). 自己受容概念の再検討—自己評価の低い人の上手なあきらめとして— 心理学研究, Vol.67, No.4, pp.327-332.
- [12] 山本晃輔 (2015). 重要な自伝的記憶の想起がアイデンティティの達成度に及ぼす影響 発達心理学研究, Vol.26, No.1, pp.70-77.