

女子大学生の自己の可変性信念の根拠の探索的検討 自由記述の質的検討を通じて

笠原千秋*・平野真理**

Exploratory Study of the Basis of the Self-variable Beliefs of Female University Students:
Using a qualitative examination of free descriptions

Chiaki KASAHARA・Mari HIRANO

要旨

本研究の目的は自己の可変性信念という「自分という人間は変われると思か、変わらないと思か」についての信念に対する理解を深めることである。女子大学生103名を対象に質問紙調査を実施した。自由記述の質的分析を通じて、信念を成り立たせる根拠について探索的に検討した。結果から、信念は〈可変信念〉、〈固定信念〉、〈両価的信念〉の3つに分類された。各記述を〈信念の根拠〉と〈信念のあり方〉の2つに着目して検討したところ、複数のカテゴリとサブカテゴリが見出された。結果から、心理的に適応的な状態であると想定される「自分は変われる」という信念に対して、環境への開放性がポジティブに影響する可能性が示唆された。

キーワード：自己の可変性信念、青年期、心理的適応

1. 問題と目的

1.1 自己変容の問題における課題

これまで自己変容は青年期の発達における重要なテーマのひとつであると言われており、多くの大学生が「変わりたい」と変化を望むことが示されてきた¹⁾。さらに臨床心理支援においても重要であることが指摘されており、「悩みを抱え、学生相談室を訪れる大学生の多くが「変わりたい」などと変化への願望を語る」ことや²⁾、「何らかの悩みを抱えてカウンセリングを受けに来る学生は人格再構成欲求があり、中でも青年期はこの欲求が活性化している」ことが言われてきた³⁾。しかし自己変容のテーマは、「変わる事」そのものよりも、自己変容に対する認識の方が心理的適応に影響する可能性も考えられている。例えば、自己変容を〈困難

と捉えたり、〈不安や葛藤〉を感じたりすることは、自己変容の実現や適応状態に負の影響があることが示されている⁴⁾。さらには、そもそも人が自己変容を可能だと考えるか、あるいは不可能なものだと考えるかの信念が存在し、その人の適応状態に影響を与える可能性が検討されている。この「自分という人間が、変われると思か、変わらないと思か」の信念は自己の可変性信念として尺度化され⁵⁾、「自分という人間は変われる」と考えることがその後の自己効力感を、「変わらない」と考えることがその後の抑うつを高めることが示されている⁶⁾。

この信念について考える上で重要な参照枠となるのが「知性は変化するか否か」についての信念である⁷⁾。学習において「知性は変化する」という信念を持つことは適応的であり、「変化しない」という信念は不適応的とされている⁸⁾。自己の可変性信念はこの知性についての信念を自己全般について拡張したものとしても

* 東京家政大学大学院人間生活学総合研究科

** 東京家政大学大学院人間生活学総合研究科・人文
学部心理カウンセリング学科

理解可能であり、実証研究の結果と併せて、適応状態に対し「自分は変われる」という信念は適応的に働き、「変わらない」という信念が不適応的に働く可能性が考えられている。

青年が「変わりたい」と望む場面のひとつが、挫折や大きな失敗に直面した時であると言えよう。先行研究において、人は「失敗にあたって過度な自分への原因帰属をしてしまう」ことが指摘されている⁹⁾。失敗や挫折などの心理的なつまづきを経験した人が「そのような自分から変わりたい、変えたい」と思ったときに「自分を変えることができない」という信念を持ち合わせていると、つまづきから回復しにくくなる可能性が考えられる。したがって、こうした信念に働きかけることで、つまづきからの回復を後押しする可能性を探ることは、心理的な問題を抱えた青年への臨床心理支援の選択肢を拡げられる可能性がある。

前述の通り、自己の可変性信念は適応と関連することが示されているが、なぜそのような関係を示すかについては明らかにされていない。可変性信念の根拠に着目することにより、適応的であると想定される「自分は変われる」という考えを信じるためにはどのような体験をしてどのように物事を捉えれば良いのかを探り、不適応的な「自分は変わらない」という考えを信じる人への有用性の高い介入の方法を検討することができるかと予想される。

また、自己変容の捉え方について自由記述を元に分析した調査⁴⁾において「変わることも大切だが、今の自分のままでいることも大切だと思う」などの変わることに對する両価的な評価が見出されている。実際の現実場面においては、自分の変化についての考え方はやはり「○○は変わるけれど△△は変わらない」のように複雑なあり様を示す可能性が考えられる。そのため、

本研究においても特にこの両価的評価に着目して検討を行う必要があると考えられる。

1.2 研究の目的

以上のことから、本研究では「自分という人間が変われるか／変わらないか」に関する自由記述の質的分析により、青年らの可変性信念がどのような根拠から成り立っているのかについて、その両価的なあり方を含めて探索的に検討することを目的とした。

2. 方法

2.1 対象者と手続き

2018年7月に、東京都内の4年制大学に通う大学生103名（女性101名、その他1名、未回答1名）を対象に調査を実施した。未回答1名を除いた平均年齢は18.41歳 SD=0.55)であった。

調査は講義終了後の教室において協力を呼びかけ実施した。本研究の趣旨、倫理的配慮について説明した上で、同意が得られた者に質問紙を配布し、その場で回答してもらった後回収した。

倫理的配慮については、開始前にあたり調査参加への同意を得てから実施した。その際、調査への回答は成績評価には影響せず、いつでも参加を拒否することが可能であることを事前に説明し、参加拒否の方法を示した。なお、本調査は所属機関にて倫理審査申請を行い、承認を受けたものである（承認番号 H 30-08）。

2.2 調査内容

配布する質問紙はフェイスシート（性別、年齢）と次の質問によって構成された。

自由記述 「自分という人間は変えることができる」と思うか、もしくは「自分という人間は変わらない」と思うかについて、そのように

考えるようになったきっかけをあわせて自由記述で回答を求めた。

3. 結果

質的分析はKJ法を援用してカテゴリ分類に関する検討を行った。なお、分析の妥当性を確保するため、臨床心理士2名により議論しながら複数回の検討を重ねた。

3.1 信念による群分け

記述全体を概観したところ、まず「自分は変われると思うか、変われないと思うか」という教示に対応する形で、それぞれの回答者がどのような信念を持っているかについての記述が見られたため、その内容に基づいて分類を行った。既述のように自己の可変性信念は「自分は変わらない」という信念を表す固定信念と、「自分は変われる」という信念を表す可変信念から構成されているが⁵⁾、本調査においても主に「自分は変われると思う」と回答したものと、「変われないと思う」と回答したものとが見られ、それぞれ可変信念に相当するものと固定信念を表すものとであると判断されたため、それぞれ《可変信念》と《固定信念》として分類した。さらに前述のように自己変容の捉え方には「変わることも大切だが、今の自分のままでいることも大切だと思う」とのような両価的な評価があ

ると指摘されているため⁴⁾、本調査においても「変わる部分も変わらない部分もある」のような可変信念と固定信念のいずれにも分類できないものや、記述に「変われると思う」という内容と「変わらないと思う」という内容の双方が等しい量含まれていると判断されたものなどを《両価的信念群》として分類した。以上により可変信念群、固定信念群、両価的信念群の3群が見出された(Table 1)。なお「不明」と答えるなど明確な回答がなかったものは分析に含めなかった。

3.2 分類の視点の検討

次に、それぞれの記述内容を検討したところ、《可変信念》群と《固定信念》群の記述には、「アルバイトを始めた結果コミュニケーションが上達した」といった回答者の実体験など、＜その信念を持つに至った根拠＞が示されていた。さらに、多くの回答において、自らの信念の表明は「変われると思う」あるいは「変われないと思う」というシンプルな記述ではなく、例えば「努力次第で変われる」とような信念に付随した機微が表現されていた。そのため、こうしたニュアンスの異なる多様な信念のあり方＞についても、分類の視点として取り入れる必要性が示唆された。そこで各記述を＜信念の根拠＞と＜信念のあり方＞の2つに着目して検

Table 1 3つの信念による群分け

群	度数	記述例
可変信念	68	自分は変われると思う。人とコミュニケーションをとれるようになりたいと思い接客業のバイトを始めた。その結果初対面の人とスムーズに話せるようになった
固定信念	19	吹奏楽をやっていたとき、努力したつもりでも上達せず悔しかった。変わらないものもあると思うようになった
両価的信念	12	表面的なものは変えようと思えば変えられるが、根本的には変わらない
未回答・その他	4	変化は他人が気がつくものなので不明

討し、これらに関する部分を切片化しラベル化した。1つの記述に複数の要素が入っていたものは複数のラベルをつけた。

こうしてすべての自由記述のラベル化を行った後、ラベルの類似性から小カテゴリを生成した。その後さらに複数の小カテゴリからなるサブカテゴリと、複数のサブカテゴリからなるカテゴリを作成した。

ただし、《両価的信念》群は、例えば自分が変化した体験を根拠として挙げたうえで、変われる部分と変わらない部分があるという信念を持っていることを述べるなど、<信念の根拠>と<信念のあり方>の組み合わせ自体が意味を持ち、文脈全体で捉えることが必要だと判断された。そのため記述全体を分析の最小単位として扱った。

なお、本研究は自由記述から得られた豊かな内容をボトムアップで抽出し、それぞれのカテゴリの特徴をこまやかに把握することに力点を置いたため、カテゴリ同士を無理にまとめて抽象度を上げることを行わなかった。そのため度数の少ないカテゴリも存在している。

以降、信念の3つの群は《 》、信念の根拠とあり方は< >、カテゴリは[]サブカテゴリは〔 〕、小カテゴリは“ ”で表記した。

具体的な記述内容は、倫理面の配慮のため、回答の記述をそのまま用いるのではなく、内容を変えずに変換した形で「 」で示した。

3.3 可変信念のカテゴリ

(1) 可変信念の根拠

《可変信念》の<信念の根拠>は、[自分が変わったため]、[変わったと言われた]、7つの小カテゴリから構成される〔○○の作用があったため〕、[変化に関する知識]、[自分に関する知識]、[人に関する知識]の6つのサブカテゴリを経て、[実体験]、[知識]、[根拠なし]の3つのカテゴリが生成された (Table 2)。

a) 実体験

[実体験]は回答者が実際に変化した体験を挙げて信念の根拠としたものである。以下の3つのサブカテゴリから構成された。

[自分が変わったため]は回答者が実際に変化した体験が信念の根拠として記述されているものが該当した。「コミュニケーションが上手にとれるようになった」、「性格が明るくなった」などの個別具体的なエピソードの記述があった。

[変わったと言われた]は周囲の人間から変化を指摘されたことを根拠としたものである。

Table 2 変われると思う根拠

カテゴリ	サブカテゴリ	小カテゴリ	度数	例
実体験	自分が変わったため		29	コミュニケーションが上手にとれるようになった/性格が明るくなった
		変わったと言われた	8	友達から変わったねと言われた/周りの友人に優しくなったと言われた
	○○の作用があったため	他者との出会い・言葉	11	恩師からの言葉で変わった/親友の言葉で考え方がポジティブになった
		知ること	10	大学の授業で人は変わるものだ聞いた/つらい過去から変わった人を見て
		体験・行動	8	スポーツがきっかけで成長した/接客業のアルバイトで人見知りではなくなった
		失敗・辛い経験	5	受験に失敗して変わった/あれより辛いことはないと思うようになった
		環境・人間関係	5	自分が変わるのには環境が大切だった/人間関係の影響で変わった
		意志	4	変わりたいと思うことができたら変わったので
		その他	1	人の目を気にしないよう努力したら変わった
		変化に関する知識	6	努力すれば変わるので/明日のことはわからないので
知識	自分に関する知識	3	私は環境に左右されやすいので/自分は変わりたいと思えば努力するので	
	人に関する知識	2	歴史を見ると人間は変化しているので/人は日々進化するものなので	
根拠なし	—		21	—

「友達から変わったねと言われた」、「周りの友人に優しくなったと言われた」などの記述が該当した。

〔〇〇の作用があったため〕は何らかの作用によって変化したと回答したもので、以下の7つの小カテゴリから構成された。“他者との出会い・言葉”は周囲の人からの影響を受けて変化した体験を根拠としたものが該当し、「恩師からの言葉で変わった」、「親友の言葉で考え方がポジティブになった」などの記述があった。“知る”は何らかの知識を得た体験を根拠としたものであり、「大学の授業で人は変わるものだ」と聞いた「つらい過去から変わった人を見て」などがあつた。“体験・行動”は「スポーツがきっかけで成長した」、「接客業のアルバイトで人見知りではなくなった」といった何らかの体験や、「行動してみたら変わった」などの何らかの行動を信念の根拠としたものである。“失敗・辛い経験”は「受験に失敗して変わった」、「あれより辛いことはないと思うようになった」などの体験をきっかけに自身が変化し、そのために「変われると思う」と思うようになったと回答したものである。“環境・人間関係”は「自分が変わるのには環境が大切だった」「人間関係の影響で変わった」という周囲の環境や人間関係が変化に作用したと回答したものである。“意志”は「変わりたいと思うことができたから変わったので」と、自らの意志によって変化したと回答したものがカテゴリ化された。最後に「人の目を気にしないよう努力したら変わった」という努力によって変化した体験の記述は“その他”としてカテゴリ化した。

b) 知識

〔知識〕は信念の根拠に回答者の持つ何らかの知識を挙げたもので、以下の3つのサブカテ

ゴリから構成された。

〔変化に関する知識〕は「努力すれば変わるので」、「明日のことはわからないので」といった、変化することに関する知識が前提にあり、それをもとに「変われると思う」と回答したものである。

〔自分に関する知識〕は「私は環境に左右されやすいので」、「自分は変わりたいと思えば努力するので」などの回答者の自分についての知識を根拠としたものである。

〔人に関する知識〕は「歴史を見ると人間は変化しているので」、「人は日々進化するものなので」などの、人間はそもそも変化するものである、という知識を前提にしたものをカテゴリ化した。

なお、これらの記述は表現としては〔実体験〕の〔〇〇の作用があったため〕の“知る”と類似していたが、その知識を前提として信念が形成されているか、何らかの知識を得る具体的な体験をしたことによって信念が形成されたかという違いがあつた。そのため前者を〔知識〕、後者を〔実体験〕の〔〇〇の作用があったため〕の“知る”として区別してカテゴリ化した。

c) 根拠なし

〔根拠なし〕は「自分という人間は変われると思う」などの信念についてのみ回答があり、そう思った根拠についての回答はなかったものをカテゴリ化した。

(2) 可変信念のあり方

《可変信念》の〈信念のあり方〉は〔変われると思う〕、6つの小カテゴリからなる〔〇〇が必要・〇〇によって変われる〕、〔程度による〕、〔もの・場合による〕、〔良くも悪くも変わる〕、〔変わらなさへの志向〕の6つのサブカテ

Table 3 “変われる”のあり方

カテゴリ	サブカテゴリ	小カテゴリ	度数	例
変われる	変われると思う		36	自分という人間は変われると思う
		努力で	10	努力次第で変われる／人間努力次第でなんでもできる
		意志で	9	変わりたいという意思があれば変わることは可能／変えようと思えば人は変われる
		行動で	4	行動すれば必ず変われる／アクションを起こせば結果に表れる
		環境で	6	人は環境によって変わることができる／周りの環境によってすごく変わる
		きっかけで	4	何かきっかけがあれば変われると思う／きっかけがあれば可能
		その他	7	学んだことで人は変われる／経験によって自分を変えられる／考え方次第で変われる
		程度による	4	100%は変わらないが少しなら変わる／一部なら変わることができる
		もの・場合による	3	能力には限界があるが考え方は変わる／生まれ持ったものもあるが能力は後からついてくる
		条件付き	〇〇が必要・ 〇〇によって 変われる	
その他	良くも悪くも変わる 変わらなさへの志向		4	マイナスにもプラスにも自分は変わる／良い方にも悪い方にも変化する
			1	変えられると思うが変えたくない

ゴリを経て、[変われる]、[条件付き]、[その他]の3つのカテゴリが生成された Table 3)。

a) 変われる

[変われる]は「自分という人間は変われると思う」などの、可変信念を表す最もシンプルな回答がカテゴリ化された。

b) 条件付き

[条件付き]は「自分は変われると思う」という信念に付け加える形で、変わることに対する何らかの条件が付与されていた記述が該当した。以下の3つのサブカテゴリによって構成された。

[〇〇が必要・〇〇によって変われる]は変わるために必要な要素についての記述や、何らかの要素によって変化が生じるとした記述が該当した。さらに以下の6つの小カテゴリが見出された。“努力で”は変化には努力が必要だと回答した記述がカテゴリ化された。「努力次第で変われる」、「人間努力次第でなんでもできる」など、変化は努力することで生じるという信念が該当した。“意志で”は変化には意志が必要だと回答した記述が該当し、「変わりたいという意思があれば変わることは可能」、「変えようと思えば人は変われる」などの回答があった。“行動で”は「行動すれば必ず変われる」、「アクションを起こせば結果に表れる」など、

行動することによって変化が生じるという信念だった。“環境で”は「人は環境によって変わることができる」、「周りの環境によってすごく変わる」といった、変化は周囲の環境によって生じるとする回答が該当した。“きっかけで”は「何かきっかけがあれば変われると思う」、「きっかけがあれば可能」などの変化のためには何らかのきっかけがなくてはならないと回答したものが該当した。“その他”には「学んだことで人は変われる」、「経験によって自分を変えられる」、「考え方次第で変われる」などの、上記以外の様々な変化のための必要な要素が記述された回答がカテゴリ化された。

[程度による]は「100%は変わらないが少しなら変わる」、「一部なら変わることができる」などが該当し、変われるとは思うものの、程度によるという信念のあり方が見出された。

[もの・場合による]は「能力には限界があるが考え方は変わる」、「生まれ持ったものもあるが能力は後からついてくる」といった自分の中の側面によって変化するものとしたくないものがあるという回答がカテゴリ化された。

c) その他

[その他]には以下の2つのサブカテゴリが分類された。[良くも悪くも変わる]は「マイナスにもプラスにも自分は変わる」、「良い方に

も悪い方にも変化する」などの、変われると思うが、その変化はマイナス方向にも生じるものであるという回答が該当した。

〔変わらなさへの志向〕には「変えられると思うが変えたくない」という回答が該当し、変われると思う中にも、変わらないことへの志向が存在することが見出された。

3.4 固定信念のカテゴリ

(1) 固定信念の根拠

《固定信念》の〈信念の根拠〉は、〔自分が変わらなかったため〕,〔〇〇の作用がなかったため〕,〔〇〇の作用があったため〕,〔自分に関する知識〕,〔人に関する知識〕5つのサブカテゴリを経て,〔実体験〕,〔知識〕,〔根拠なし〕の3つのカテゴリが生成された Table 4)。

a) 実体験

〔実体験〕には回答者の実際の体験が根拠として挙げられた記述が該当した。以下の3つのカテゴリが見出された。

〔自分が変わらなかったため〕は「人間関係の苦手さは変わらなかった」などの具体的な変化の体験が示された回答が該当した。

〔〇〇の作用がなかったため〕はこれまでの体験において何らかの要素が作用しなかったことを根拠に「自分は変わらないと思う」と記述した回答が見られ,それらがカテゴリ化された。例えば,「努力したが実らなかった」,「支援の効果がなかった」などの体験をし,それを

根拠としたものが該当した。

反対に〔〇〇の作用があったため〕は「遺伝が影響した」,「環境が影響した」などの何らかの要素が作用したことで「自分は変化しない」と考えるに至ったという記述が該当した。

b) 知識

〔知識〕には何らかの知識が基盤になって固定信念を抱いているという回答が該当した。

〔自分に関する知識〕は「自分は人を信じられないので変わらないと思う」などの回答者自身についての知識を元にして信念を抱くとした記述がカテゴリ化された。

〔人に関する知識〕は「人は他人の真似はできないものだから」などの人についての一般化された知識を挙げて信念の根拠とした回答が該当した。

c) 根拠なし

〔根拠なし〕は「自分という人間は変わらないと思う」などの信念についてのみが記述され,そう思った根拠については書かれなかったものをカテゴリ化した。

(2) 固定信念のあり方

《固定信念》の〈信念のあり方〉は〔変わらない〕,〔〇〇をしても変わらない〕,〔程度による〕,〔もの・場合による〕,〔変化を困難にするもの〕,〔変化への志向・期待〕,〔変わらなさへの志向〕,〔変わってしまう〕の8つのサブカテゴリを経て,〔変わらない〕,〔条件付き〕,〔そ

Table 4 変わらないと思う根拠

カテゴリ	サブカテゴリ	度数	記述例
実体験	自分が変わらなかったため	7	人間関係の苦手さは変わらなかった
	〇〇の作用がなかったため	7	努力したが実らなかった／支援の効果がなかった
	〇〇の作用があったため	3	遺伝が影響した／環境が影響した
知識	自分に関する知識	4	人を信じられない
	人に関する知識	3	人の真似はできないものだから
根拠なし	—	4	—

Table 5 “変わらない”のあり方

カテゴリ	サブカテゴリ	度数	記述例
変わらない	変わらない	13	変わらないと思う
	〇〇をしても変わらない	3	望んでも変わらない／努力しても変わらない
	程度による	3	根本的には変わらない／本当の中身は変わらない
条件付き	もの・場合による	3	性格は変わらない／センスの有無による
	変化を困難にするもの	3	多大な努力がある／膨大なエネルギーがいる
その他	変化への志向・期待	5	支援があれば変わるかもしれない／それを踏まえて生きることは可能
	変わらなさへの志向	1	むしろ変えたくないと言える
	変わってしまう	1	意図せず変わってしまうことがある

の他] の3つのカテゴリが生成された Table 5).

a) 変わらない

[変わらない] には以下の2つのサブカテゴリがあった。

[変わらない] は「自分は変わらないと思う」などのシンプルな回答がカテゴリ化された。

[〇〇をしても変わらない] には「変わらないと思う」と回答した上で「望んでも変わらない」、「努力しても変わらない」などの何らかの要素が変化に影響を及ぼさないという内容が付け加えられていた回答が該当した。

b) 条件付き

[条件付き] には変わらないことに対する条件が付与された記述が該当し、3つのサブカテゴリが見出された。

[程度による] は変わらないと思うが程度によるという記述がカテゴリ化され、例えば「根本的には変わらない」、「本当の中身は変わらない」などの回答があった。

[もの・場合による] は「性格は変わらない」などの自分の側面によっては変わらないという回答や、「変わるものと変わらないものにはセンスの有無がかかわる」などの場合によっては変わらないという回答が該当した。

[変化を困難にするもの] には「多大な努力がある」、「膨大なエネルギーがいる」などの変化を困難にするものについての要素が抽出され

た回答が該当した。

c) その他

[その他] には以下の3つのサブカテゴリが生成された。

[変化への志向・期待] は「変わらないと思う」とした上で、「支援があれば変わるかもしれない」、「それを踏まえて生きることは可能」といったポジティブな志向が見出されたものが該当した。

[変わらなさへの志向] は「むしろ変えたくないと言える」と、あえて変わらないことを志向する回答がカテゴリ化された。

[変わってしまう] には「意図せず変わってしまうことがある」と、基本的には変わらないとしながらも、意図せず変化することもあるという可能性を記述したものが該当した。

3.5 両価的信念のカテゴリ

記述全体の文脈を分析対象とした《両価的信念》からは [根拠なし・条件付きの信念], [実体験・条件付きの信念], [複合的な実体験・条件付きの信念], [条件付きの信念・変化への志向], [変化についての知識・条件付きの信念], [複合的な実体験・変わらなさへの志向・変化への志向] の6つのカテゴリが生成された (Table 6)。

《両価的信念》は以下の6つのカテゴリが見出された。

Table 6 両価的信念の根拠と信念のあり方

カテゴリ	度数	記述例
根拠なし・条件付きの信念	4	表面的には変われるが、根本の自分は変わらないと思う
実体験・条件付きの信念	2	人とトラブルになったことがあり発言に気を付けるようになった。しかし何度も同じことをしてしまうし、人との会話を楽しめなくなった。人は変われると思うがそれは本当の自分ではなく、結局のところは変わらないと思う
複合的な実体験・条件付きの信念	2	自分の性格が嫌で矯正したところ、上辺だけは理想に近づいたものの、思ったようには変わらなかった。変わる部分もあるが根本的には変わらないと思う
条件付きの信念・変化への志向	2	根本的に変わるの大きなきっかけがないと難しいが、意識を変えその積み重ねで変わることは可能
変化についての知識・条件付きの信念	1	変わろうと意識しても実際は変わらなかった。今まで生きてきた中で作り上げた考え方を変えるのは難しい。変えることはできると思うが、根本的には難しい。
複合的な実体験・変わらなさへの志向・変化への志向	1	高校時代と今で自分の中身は変わらないが、今の方が自分を好きだと思えている。自分という人間は根本は変えられないし変える必要はないが、変わらない自分を肯定してその後行動などを変えていくことは可能

a) 根拠なし・条件付き

「根拠なし・条件付きの信念」は「表面的には変われるが、根本の自分は変わらないと思う」など根拠についての記述がなく、変われることや変わらないことに対する条件付きの信念のみが回答されたものである。

b) 実体験・条件付き

「実体験・条件付きの信念」は自分が変化した体験、あるいは変化しなかった体験と併せて条件付きの信念が回答されたものである。「発言に気を付けるようになったが同じことをしてしまい変わらない。人は変われるとは思いますが、結局のところは変わらない」など、人は変化するものだという希望も抱きつつ、自身は変化しなかった体験をしていることで結局人は変わらないという考えも同時に抱いている回答などがあつた。

c) 複合的な実体験・条件付き

「複合的な実体験・条件付きの信念」は、実体験において変わった部分と変わらない部分の両方があつたと回答したものなどが該当した。例えば、「性格を矯正したが上辺だけは理想に近づいたものの思ったようには変わらなかった」などの回答が見られた。

d) 条件付きの信念・変化への志向

「条件付きの信念・変化への志向」は「意識を変えその積み重ねで変わることは可能」など、

変わることに志向も併せて記述されたものが該当した。

e) 変化についての知識・条件付き

「変化についての知識・条件付きの信念」は「今まで生きてきた中で作り上げた考え方を変えるのは難しい」という回答から両価的信念群の中で唯一知識を根拠にする要素が見られたものであつた。

f) 複合的な実体験・変わらなさへの志向・変化への志向

最後に「複合的な実体験・変わらなさへの志向・変化への志向」は「自分という人間は根本は変えられないし変える必要はないが、変わらない自分を肯定してその後行動などを変えていくことは可能」という、回答の中に変わらなさへの志向と変化への志向の両方がみられた回答が該当した。

4. 考察

4.1 可変信念の根拠とあり方

可変信念の根拠として様々な実体験が多く挙げられ、信念が形成される過程は個別性が高いことがうかがえた。その中でも〔〇〇の作用があつて変わった〕には具体的で詳細なエピソードが記述され、変化に作用した要因をうかがい知ること、人が何によって変化を体験し、何によって「自分は変われる」と思うのかについて

での知見が得られた。今回の調査からは、変化には「変わりたいと思うこと」といった意志や努力といったその人の主体的な取り組みからの影響よりも、人の出会いや体験・行動、環境・人間関係などの、外的な要因からの影響が多く挙げられていた。可変信念は適応状態を促進することが示されている⁶⁾ため、その人が外的環境に開かれており、周囲の他者に関心を向けて人間関係を築いたり、様々な体験や行動を行う機会を持っていることが精神的健康にポジティブに影響する可能性が示唆された。また知識を根拠とする記述も多く挙げられ、「人は変わることができる」という考え方を知識として身に着ける機会があることも重要だといえた。また、他者から自身の変化を指摘される体験をしたことで可変信念を抱いたという記述もあった。人が自身の変化を何によって認識するかには様々な違いがある可能性が考えられた。

これらの根拠を元に抱く信念のあり方も多様であり、中でも変化には努力や意志などの要素が必要であると考え人が多いことがうかがえた。一方で上述のように実際に体験した変化において努力や意志が影響したとする回答はわずかであり、これらの抽象的な言葉で表されるその人の取り組みは変化をもたらすという結果につながりにくいか、あるいは人が実際に変化を体験したとしてもそれを自身の主体的な取り組みによるものとは帰属しにくい可能性が考えられた。そのほかに、「良くも悪くも変化する」という変化が常にポジティブなものとは限らないという可能性を見出しているものや、「変えたくない」という変わらないことへの志向を表現した回答があり、「変われると思う」という考えは決してシンプルなものではなく、人によって多様なあり方があることがうかがえた。

4.2 固定信念の根拠とあり方

固定信念の根拠は可変信念と比較して相対的に回答者の実体験よりも知識が多く挙げられた。つまり、実際に自分自身が変化しなかった体験をしたことで「変わらないと思う」と考えるよりも、そもそも自分、あるいは人は変わらないものだという知識が前提として存在し、そのことで「変わるとは思えない」という信念が形成される人が多いことがうかがえた。つまり「変わらないと思う」と回答する人は「変わると思う」と回答する人に比べて、自分自身の実際の体験よりも「そもそも自分は変わることはない」という自分の中の前提を重視する可能性が考えられた。加えて、実体験を根拠として挙げている人々も、実際の現実場面において女子大学生がこれまで何らかの自分自身の変化を全く経験したことがない、ということは考えにくい。固定信念を持つ人々は、これまでに体験した様々な変化については取り上げず、変化しなかったという体験にのみ目が向いていることが考えられた。さらには、可変信念群と比較して信念の根拠に〇〇の作用、つまり何らかの具体的な要素からの影響を挙げた記述の数も少ないという特徴があった。これらのことから、固定信念を持つ人々は、現実に根差した具体的な実際の体験は重視せず、「そもそも自分は変わることはないのだ」という自分の中の考えをすでに決定された事実としてみなしている可能性が考えられた。臨床心理支援のアプローチの一つであるナラティブセラピーにおいては、「問題を抱えた人の物語は現在の苦境が将来も継続するものとして語られる」と理解されるが¹⁰⁾、固定信念を持つ人々も「変わらない」というストーリーを構成し続けていると考えられる。そのための支援の一つとして“例外の発見”という手法があるが、本研究で「自分は変わらない」と

回答した人々に対しても、これまでに体験した変化をまずは“例外的なエピソード”として思い起こし、そのことによって「自分は変わらないものだが、変わることもある」と考え方を緩めることができれば、適応状態に近づける可能性が考えられた。〇〇の作用がなかった、あるいは〇〇の作用があったために「自分は変わらない」とした記述の中には、周囲からの支援の効果がなかったことや、周囲の環境のせいに変化しなかった体験があり、そのために自分が変わらない状態がこの先も続くとしていた。これは周囲から得られるポジティブな影響への期待を失い、ひいては自分自身の未知の可能性に対する期待を失ってしまったことを意味すると考えられた。前述の通り、環境に開かれていることには適応状態へのポジティブな影響が期待できるため、これらの人々が失ってしまった期待を取り戻すための支援を検討していく必要があると考えられた。

固定信念のあり方も多様であり、中には「自分は変わらないがある程度は変化する」、「部分的には変化する」、などの回答も見られた。また変わらないことを受け入れて生きようとする姿勢や、変化への期待を持ち合わせているものなど、前向きな姿勢がうかがえるものもあった。自分は変われると思うかという問いへの回答は「いいえ」になるとしても、実際のその人の中での信念のあり様は必ずしも不適応的なものとは言えない可能性があった。自分は変わらないと考える人々に対する支援においても、考え方を180度変えることは難しくとも、まずは一部分だけでも変われるかもしれないと思えるようになっていたり、そのような自分を踏まえて生きようとするなどの形で前を向くことがまずは重要かもしれない。

4.3 両価的信念の根拠とあり方

両価的信念はすべての記述内容に「根本的なものは変わらない」などの根底にあるものは変わらないとする表現があった。自分自身に表層的な部分と核となる根幹の部分をつまえていることがうかがえた。さらに自分の中の様々な側面によって変わる部分と変わらない部分があるという回答も多く挙げられた。両価的信念を持つ人々は自己とは一面的な存在ではなく多面的で複雑なものであると捉えている可能性が考えられた。根拠として挙げられた実体験も、変わった部分と変わらない部分を見出す複雑なものがあった。両価的に評価する人々は矛盾した出来事や信念を抱えることができるという特徴があるようだった。現実的にはたしかに変わると変わらないは白黒にはっきりわかれるものではなく、一つの体験の中にもどちらの要素も見出すことができたり、両方の信念を同時に抱くことができるものであると考えられるため、このような矛盾を抱えることができる力は適応において重要である可能性が考えられた。さらに、両価的信念群の特徴として、自分の変わらない部分に対してどのように対処していけば良いかについての記述や、変わらない中でどのように生きていくかについての記述が多く見られ、この点に関しても精神的健康の高さがうかがえた。矛盾する体験を積み重ね複雑な信念を抱くことが適応状態にポジティブに影響する可能性が考えられ、今後さらなる調査が必要だと考えられた。

5. 総合考察

本調査では自己の可変性信念とその信念を持つきっかけについての回答から、女子大学生サンプルにおける様々な信念の根拠と、その結果持つに至った多様な信念のあり方が見出され

た。変われると思うか思わないかについて人はそれぞれの独自の考えを持っており、豊かな語りが出される可能性がうかがえた。特に、信念のあり方においてニュアンスの異なる様々な信念のあり方が見られたことから、自分は変われる、あるいは変わらない、とシンプルに二分化して考えることは不可能な、多様で複雑な考えであることが示唆された。

5.1 臨床的応用に向けた視点

(1) 「変わらないと思う」というストーリー

「変われると思う」あるいは「変わらないと思う」ことの根拠として最も多く挙げられたのは、回答者が実際に変化した、あるいはしなかった実体験であった。すでに体験された出来事に介入することはできないが、前述のように今回の調査の参加者がこれまでに何らかの自分自身の変化を全く経験していないということは考えにくい。基本的に不適応的なものだと想定される「変わらないと思う」と考える人々は、自分を変えることができなかった体験のみが重視され、その体験がこの先も繰り返されることを信じている可能性が考えられ、これまでに自身が変化した体験に目を向けることで適応的な信念に変更していける可能性が考えられた。とりわけ臨床群にとっては不適応にある現状から「変わらない」と思ってしまうことは回復を遅らせる要因になると考えられるため、臨床心理支援においては、そのような物事の捉え方や、「そもそも自分は変わらないものである」というストーリーを強固にしてしまわぬよう、新たなストーリーを拮げていけるような働きかけを行う必要があるだろう。

ただし、「自分は変わらない」という考えの中にも「それを踏まえて生きる」や「あえて変わりたくない」など、精神的健康にネガティブ

に働くとはいえない考え方があることが見出された。もっと言えば、これらの考え方はその人が前に進むためのポジティブな力として機能していることが推察され、その人の信念のあり方と適応状態の関連の個別性の高さがうかがえた。自己受容の概念を再検討した研究においても、自己の具体的な評価が低い人にとって、そのような自分自身をメタレベルで受容をしていることが自尊心の向上に影響することが示唆されている¹¹⁾。基本的に「自分は変わらない」という考えは不適応的であるものの、実際の介入においてはその人の信念が適応状態にどのように働いているかをまずは丁寧に理解する必要があるといえた。

(2) 環境への開放性

可変信念群で見られた「〇〇の作用で変化した」という記述からは、信念の根拠となる種々の要因の影響が見出された。それによると、外的環境に開かれて周囲の他者から影響を受けること、知識を得ること、体験活動に参加することなどによって適応的な「自分は変われる」という信念を抱きやすくなる可能性が考えられた。ここから、例えば引きこもり状態にある人への支援として、閉塞的な環境から一歩外に出て他者と接触することで、「自分は変わらない」という狭まった視野の中の思い込みから抜け出すことができる可能性が示唆された。いじめられた体験を持つ大学生らを対象に行われたインタビュー調査¹²⁾では、いじめられた体験から自己成長感をもたらす要因として1) 学校・家庭での話しやすい関係の構築と自己開示があったこと、2) いじめられた辛さをわかってくれる人の存在、信頼のおける大人の存在、3) 家族関係と友人関係の良好さ、4) ソーシャル・サポートが得られたこと、5) 積極的な対処法を

取ったこと、が見出され、本調査と同様にまずは良好な対人関係を含む外的環境に開かれていることがポジティブな変化を促す可能性が示唆された。

ただし固定信念群の「〇〇の作用で変化しなかった」という記述からは、変化に影響を及ぼすはずの周囲の他者や環境を含む外的環境に対する根本的な期待を失ってしまった可能性を読み取ることができた。こうした人々に対しては、まずは信頼できる他者と関係性を築き、その関係を内在化することでその他の人々や周囲の環境へとかかわっていくという支援の方向性が考えられる。また、両価的信念群で見られたような矛盾する体験と複雑な信念を抱えていくために、考えを整理して出来事を相対化してみなせるようにしたり、複雑な自分のあり方が受容されるような体験を、例えばカウンセリングの中で経験していくことが必要だと考えられた。

5.2 本研究の限界と今後の展望

本研究はインタビュー調査ではなく質問紙調査によって実施され、自由記述から読み取れる情報のみに基づいて分析を行ったため、書き手の意図の理解にはある程度の限界があったと言える。とりわけ両価的信念に見られた信念の揺らぎや、多様な信念のあり方についてより細やかに理解していくために、今後はインタビュー調査を実施するなどの工夫が必要であると思われる。

また今回の調査のサンプルは女子大学生のみであり、得られたデータ数にも限界があるため、信念の根拠とあり方への理解を深めるためにはサンプルを拡げて調査を行う必要があるといえた。

最後に、本研究では「自分という人間」の変化について尋ねており、自分のどの側面につい

て想定して回答するかは回答者にゆだねられた。そのため「性格が変わったので変われると思う」などの回答は、＜信念のあり方＞は「変われると思う」にカテゴライズされ、「性格は変われると思うが価値観は変わらないと思う」などの回答は「条件付き」の中の「もの・場合による」にカテゴライズされた。しかし回答者が自身のどの側面ならば変化可能で、どの側面を想定すると不可能と判断するのかについて理解することは自己の可変性信念への理解を深める一助となる可能性があるため、今後調査を進める必要があると考えられた。

引用文献

- 1) 田中道弘 (2011). 自分が変わることに對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.
- 2) 成田ひろ子 (2006). 事例研究「変わりたい」と訴える女子学生との面接過程—学生相談研究, 27, 14-24.
- 3) 畠瀬直子 (2001). 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.
- 4) 千島雄太 (2014). 大学生における自己変容の捉え方と自己変容の実現, 心理的適応の関連—葛藤に着目して— カウンセリング研究, 47, 185-195.
- 5) 笠原千秋・平野真理 (2018). 自己の可変性信念尺度開発の試み—日本発達心理学会第29回大会
- 6) Kasahara, C. & Hirano, M. (2018). Self-variable belief as a factor predicting well-being. The 9th European Conference on

- Positive Psychology.
- 7) Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040-1048.
 - 8) 嘉数朝子・大嶺悟・町田宗泰・砂川裕子・小橋川慧 (2000). 教科学習における児童の認知した学習目標 琉球大学教育学部紀要, 57, 223-233.
 - 9) 菅沼慎一郎. (2015). 青年期において諦めることはどのように体験されるか：プロセスに着目して 発達心理学研究, 26, 23-34.
 - 10) 国重浩一. (2013). ナラティブ・セラピーの会話術：ディスコースとエイジェンシーという視点 金子書房.
 - 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, 67, 327-332.
 - 12) 亀田秀子・相良順子 (2011). 過去のいじめられた体験の影響と自己成長感をもたらす要因の検討—いじめられた体験から自己成長感に至るプロセスの検討— カウンセリング研究 44, 277-287

Abstract

The purpose of this study is to deepen the understanding of the belief of self-variability, which is the belief that “I think that the person I am will change or will not change.” A questionnaire survey was conducted among 103 female university students. By qualitatively analyzing the free descriptions from the survey, we explored the grounds for establishing beliefs. Based on the results, beliefs were classified into three categories: variable beliefs, fixed beliefs, and ambivalent beliefs. When each description was examined with a focus on the “grounds of the belief” and the “approach to the belief,” multiple categories and subcategories were found. The results suggest that openness to the environment may have a positive effect on the belief that “I can change,” which is assumed to be a psychologically adaptive state.

Keywords : self-variable belief, adolescence, psychological adaptation