

Title	自分の重要な側面の向上に及ぼすマインド・セットの効果 : 自己認知、精神的健康、他者からの認知の変化
Author(s)	上出, 寛子; 大坊, 郁夫
Citation	対人社会心理学研究. 6 P.49-P.56
Issue Date	2006
Text Version	publisher
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/11082">https://doi.org/10.18910/11082</a>
DOI	10.18910/11082
rights	
Note	

*Osaka University Knowledge Archive : OUKA*

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

# 自分の重要な側面の向上に及ぼすマインド・セットの効果

—自己認知、精神的健康、他者からの認知の変化—

上出寛子(大阪大学人間科学研究科)

大坊郁夫(大阪大学人間科学研究科)

マインド・セットとは、行動の開始から目的の達成までのプロセスに特徴的な、認知・思考状態のことであり、実践的マインド・セットと熟考的マインド・セットがある。先行研究では 2 種のマインド・セットをそれぞれ実験的に行うと、成果への効果性に違いがあることが示されている。本研究の目的は、自分にとって重要な自己側面の向上に対し、2 種のマインド・セットの効果を検討することである。具体的には、マインド・セットを実験的に教示し、重要な自己側面における自己認知、他者からの認知、精神的健康を 4 ヶ月に渡って検討した。親密な友人関係にある同性ペア 38 名の男女大学生を、自己重要側面の向上を行うか行わないかを熟考させる群(熟考条件)と、自己重要側面の向上のために具体的な計画を立てて取り組む群(実践条件)に配置した。その結果、熟考条件では自己認知と精神的健康が一樣に向上したが、実践条件では自己認知と精神的健康が一度低下した後、徐々に向上した。友人からの認知については両条件に差はなく、徐々に向上する傾向が示された。特定の認知状態を教示し取り組む方法を促すことで、自他にとって今以上に自分を向上させていく可能性を示唆したといえる。

キーワード: マインド・セット、重要な自己側面、自己認知、他者からの評価、精神的健康

## 問題

### マインド・セットの機能

マインド・セットとは、行動の開始から目的の達成までのプロセスに特徴的な認知、思考状態のことであり(Heckhausen & Gollwitzer, 1987)。マインド・セットは二種類あり、1)目的決定の前に該当する内容を熟考するマインド・セット(熟考的マインド・セット)と、2)目的決定後に成果を獲得するための具体的方法を考えるマインド・セット(実践的マインド・セット)である。

熟考的マインド・セットは、ある行動の成果に関する実現可能性と望ましさを熟考する認知状態であり、目的選択に対して公平で開放的な分析と判断を行う特徴がある。熟考的マインド・セットにより、獲得可能性が高いと判断された行動が目的として決定され、その後、成果に向かってコミットしていく。

目的を決定した後は実践的マインド・セットが優勢となる。このマインド・セットでは、成果を獲得する上で将来的に想定される具体的状況と、成果を獲得する具体的行動の間に認知的リンクが作られる。つまり、いつ、どこで、どのようにして成果を獲得するための行動を行うのかを明確に特定する認知状態である。実践的マインド・セットにより、成果を獲得しようとする全体的な目的追求反応に計画性が生まれ、選択した目的を有効に獲得することに焦点が当てられる。

実践的マインド・セットは熟考的マインド・セットよりパフォーマンスが優れていることが示されており

(Heckhausen & Gollwitzer, 1987)、ある特定の認知状態を促すことで優れた成果が導かれるという実践的效果を明らかにしている。この点で、マインド・セットの効果の詳細に検討し、応用可能性を明確にする必要があるといえよう。

### 従来のマインド・セット研究

マインド・セットに関する従来の先行研究では、パズル課題や、ゲーム、テストの点数などの短時間で解決される課題を用いている。

上述の 2 種のマインド・セットの効果を明確にした研究がArmor & Taylor(2003)によって行われている。彼らははがらくた集め競争を課題に用い、双方のマインド・セットの効果を比較検討した<sup>1)</sup>。その結果、実践的マインド・セットを教示された群は熟考的マインド・セットを教示された群よりも課題の成績が良かった。

Armor & Taylor(2003)は従来の研究をレビューし、彼ら自身の研究も含め、マインド・セットの効果については短期で解決される課題が主に検討されてきており、個人的関連性が強く、長期に渡って取り組むような重要な課題に対する効果を確認する必要があると指摘している。

これまでの研究では、個人にとって関連の深い重要な複雑な問題を取り上げて、マインド・セットの効果を検討したものはない。われわれの日常生活で自分自身の内的な側面に関する問題や対人的な課題は、個人の心理的な安定に関わる重大な要素であるといえよう。以上のこと

から本研究では、このような内的な問題に関するマインド・セットの効果を検討することを目的とする。従来未検討であった個人的関連性の高い問題についてマインド・セットの効果を検討することで、マインド・セットの応用可能性について新しい知見を示すことになる。

### 対人関係における自己認知と精神的健康

重要な自己側面をポジティブにとらえることは、心理的によい状態を保つことに必要である。Morretti & Higgins(1990)は、自分を一般的にポジティブな特性で記述したとしても自尊心と必ずしも結びつかないことを示している。わが国でも、個人にとって重要な項目では、理想自己と現実自己の差異が自尊心得点と強い正の相関関係にあるのに対して、重要でない項目ではこれがないことが示されている(遠藤, 1992)。つまり、認知する内容の重要度が肯定的な自己イメージや心理的状态に影響することを示しているといえよう。

そして、重要な自己側面を身近な他者と比較する場合は、より強く個人の心理状態に影響すると考えられる。上出・大坊(2004)では、個人にとって重要な自己側面を身近な同性の友人と比較する場合、自分を友人よりもポジティブに認知している人は精神的健康度が高く、自分をネガティブに認知している人は精神的健康度が低いことを明らかにした。このことは、日常的な対人関係の中で、重要な自己側面をポジティブに認知することが精神的健康に寄与することを示唆している。

しかし、重要な自己側面はその重要性ゆえに焦点化されており、自己認知が時間的に安定していることが予想される。個人が重要としている自己側面は、気に留められることも多く精緻化されており、同側面に関する自己認知を人為的に変化させることは容易でないことが考えられる。さらに、身近な他者と比較する場合には、比較基準となる他者が具体的に明確なため、比較の結果生じる自己認知も固定的になりやすい。具体的な他者との日常生活の中で、頻繁に意識を向ける重要側面での自己認知を向上することは困難であろう。

### 長期的トレーニングの効果と測定

以上ように自己認知が比較的安定している側面を一層向上させるには、長期に渡って繰り返し取り組んでいくことが効果的であろう。後藤・宮城・大坊(2004)では、他者との関係を円滑にする技能である「社会的スキル」を高める試みを行い、いくつかの成果を報告している。

およそ 4 ヶ月の間毎週トレーニングを行った結果、非言語的な表出や察知能力に関する意識が高まり、シャイネスや対人不安が低下していた。また、主張性に対する意識も高まった。そして本研究に重要な示唆を与える結果として、シャイネスや対人不安といった、容易に変化しない個人特性を向上させることが可能であることが示され

ている。また、トレーニング 3 ヶ月後の追跡調査では、ほとんどの参加者が既存の対人関係での新たな気づきという認知的変化を経験していた。日常的に接触の多い既存の対人関係においても新たな認知的変化が生じるという結果から、重要な自己側面の認知も、長期に渡る繰り返しの取り組みによって向上させることが可能であると考えられる。

ところで、重要な自己側面をポジティブにとらえる主体が、当事者のみでよいのかという問題がある。すなわち、われわれが常に様々な対人関係を持ちながら生活していることを考えると、自分が自身をポジティブに認知するだけではなく、他者からもポジティブに認知されなければ、社会的な適応状態とはいえない。重要な自己側面に対する自己認知に加え、他者からの認知にも注目する必要があると考えられる。

個人の適応状態に関しては先述したように、自己重要側面における自己認知が精神的健康と関連することから(上出・大坊,2004)、本研究でも精神的健康を測定する。個人の適応状態として精神的健康を測定し、社会的な適応状態として、他者からの認知を位置づけ、検討を行うこととする。

### 仮説

長期に渡る成果の追求や、自己重要度の高い課題に対するマインド・セットの研究はこれまで行われていないが、従来の短期的課題においては一貫して実践的マインド・セットの成果が優れていることが示されている(Heckhausen & Gollwitzer, 1987)。熟考的マインド・セットは目的選択に対する吟味に焦点がある一方、実践的マインド・セットはどのような行動が成果を獲得するかを考えるため、効率よく活動しやすいので成果を得やすいためである。

短期で終了する課題では、課題を目的とするかどうか熟考するより、成果を達成する具体的な方法に最初から焦点を合わせた方がよい成績を修めるであろう。しかし、自己重要側面の向上は、短期的課題のように明確な終了地点や正しい答えがない。また、自己重要側面自体が個人の中で明確に精緻化されていても、具体的にはどのような行動で表出され、実際の生活でどのように存在しているのかは確定が難しく、あいまいである。つまり、短期的課題とは異なり、自己重要側面の向上では具体的な行動計画を立てるのが困難であり、むしろ、自己重要側面を向上させるべきか否か熟考し、目的内容そのものに対する解釈や理解を深める方が、結果としてよい効果があると考えられる。

Rothman, Baldwin, & Hertel(2004)は行動の開始と持続はそれぞれ異なるシステムを持ち、行動を開始することには、目的に対する願望と得られる成果が関連すると

している。また、行動をいかに持続させるかについては認知された進展が重要であることを示している。つまり、目的の獲得を望み成果を目指して行動を開始するが、その後の行動を持続させる努力には、自分自身で進歩していると認知できることが重要な促進剤となるのである。ならば、目的についての実現可能性と望ましさについて考える熟考的マインド・セットによって、自己重要側面の向上が望ましく、獲得可能であると判断すれば、向上の活動をより開始しやすいと考えられる。また、複雑であいまいな課題について、突然具体的な計画を立てるように求められた場合、非常に困難であると感じて、自分が進歩しているかどうかの判断は難しく、たとえ進歩しているとしても、それをあまり実感できないのではなからうか。しかし、目的の吟味から始める場合には、自ら目的を決定して内容の理解が深まっているため、後になっても、その経過を辿りやすく、進歩しているとの判断も可能になると考えられる。つまり、熟考的マインド・セットを持つことによって円滑に自己重要側面の向上に取り組むことができるため、自己認知と精神的健康が向上し、ひいては他者からの評定も向上すると考えられる。

以上のことから、本研究では以下の仮説を立てて検討を行う。

仮説 1) 長期に渡って自己側面を向上する取り組みを行うことで、自己重要側面に対する自己認知、他者からの認知、精神的健康の向上は可能である。

仮説 2) 自己重要側面の向上には、実践的マインド・セットよりも熟考的マインド・セットの方が、自己認知、他者からの認知、精神的健康がポジティブに変化する。

## 方法

全体的な手続きとしては、日常的な対人関係として親密な関係にある同性の友人ペアを取り上げ、いずれかのマインド・セットの教示を行い、自己評定と相手への評定を時系列的に測定する。なお、異性に対する親密性と同性に対する親密性の質が異なると考えられるので、ここでは同性に統一して検討する。なお、簡便のため本研究では、自分にとって重要な自己側面を「自己重要側面」、他者からの認知を「他者認知」と記述する。

### 実験参加者および実験実施日・実施場所

関西地域の男女大学生を対象に、縦断の実験を行った。2004年6月下旬から1週間ごとに4回(時点1~時点4)と、夏休み後の10月に1回(時点5)実施した。心理学系の複数の授業において、講義の最後に実験参加者の募集を行った。募集の条件としては、親しい同性の友人ペアで参加し(実施は一人ずつである)、計5回の実験にすべて参加しなければならないことであった。この条件は参加者の負担が大きく、参加者が少なくなることが予想

された。そのため参加を促すため、毎回の実験後に文房具などの謝礼と、二人揃って5回の実験に参加した全ペアの中から抽選で1組に2万円と、2組に1万円ずつの謝礼をすることを教示して募集を行った。実施時間は、時点1、3、5は約20分、時点2、4は約10分であった。

時点1から時点4の実験までは全参加者である38名(平均年齢20.74歳、 $SD=3.55$ 歳)、男性8名(平均年齢20.38歳、 $SD=0.74$ 歳)、女性30名(平均年齢20.83歳、 $SD=3.98$ 歳)がすべて参加したが、時点5では女性が4人不参加となった。よって、分析対象となる参加者は全体で34名(平均年齢20.80歳、 $SD=3.69$ 歳)、男性8名(平均年齢20.38歳、 $SD=0.74$ 歳)、女性26名(平均年齢20.93歳、 $SD=4.20$ 歳)であった。なお、すべての参加者から研究目的でデータを使用することについて同意書を得た。

### 調査項目

時点1の質問用紙の内容は、以下のとおりである。1) 12項目版のGHQ日本版一般健康調査(Worsley & Gribbin, 1977; GHQ12): これは12項目4件法であり、日本語訳については中川・大坊, 1996を参照した。2) 自己認知(外山・桜井, 2000): これは自己認知に関する質問紙の「自己」の部分であり、20項目6件法。3) 自己認知尺度における重要度(2と同尺度)。4) ペアの友人に対する他者認知(2と同尺度)であった。

時点2、4ではArmor & Taylor(2003)、Brandstätter & Frank(2002)にならい、マインド・セットの操作チェックを行った。時点2、4は操作チェックのみであり、時点3、5には操作チェックに併せて時点1と同様の尺度を測定した。なお操作チェックとは、課題に対する決意の程度、コミットメントの程度、課題に対する難易度の程度の認知、課題遂行に対する楽観性の程度を測定するものである。

時点2、4を操作チェックのみとしたのは、前週の回答内容を記憶していることが予想され、翌週の状態そのものの回答が得られない可能性があると考えられたためである。

### 手続き

実験は同一大学の2つのキャンパスの2箇所の実験室で行った。実験実施の手続き上、質問用紙の回答をするゾーンと、教示を行うゾーンに実験室を区切った。参加者はペアごとに、熟考的マインド・セット条件か実践的マインド・セット条件かにランダムに割り当てられた。以降、熟考的マインド・セット条件を「熟考条件」、実践的マインド・セット条件を「実践条件」とする。時点5まで参加した熟考条件の参加者は男性2人(平均年齢21.00歳、 $SD=0.00$ 歳)、女性16人(平均年齢20.74歳、 $SD=4.55$ 歳)であり、実践条件は男性6人(平均年齢19.90歳、 $SD=0.75$ 歳)、女性10人(平均年齢20.30歳、 $SD=1.11$

歳)であった。

**時点 1 の手続き** 友人同士のパーソナリティと精神的健康について縦断的に調べる実験であると伝え、回答ゾーンで一人で質問用紙に回答してもらった。回答後、参加者にはその場で待機してもらい、実験者は質問用紙を回収して教示ゾーンに移動した。参加者の自己重要度評定をもとに、自己重要側面(外山・桜井, 2000 の自己認知に関する質問紙の「自己」の部分)を構成する 5 つの下位因子のうち 1 つを選定した。選定方法としては、下位因子ごとに重要度評定の値を合計し、その項目数で除した値がもっとも高いものを、自己重要側面とした。自己重要側面に選定された重要度評定の平均値は 5.01 ( $SD = 0.69$ ) であった。選定後、回答ゾーンへ戻り、参加者に質問用紙の結果をもとに教示を行うことを伝え、教示ゾーンにて、いずれかのマインド・セットの教示を行った。

両条件とも参加者に対し、選定された自己重要側面を表示したカードを呈示し、質問用紙の結果、呈示した側面が当人の最重要側面であったことを伝えた。その後、Armor & Taylor (2003)、Brandstätter & Frank (2002) にならい、各マインド・セットの教示を以下の内容で行った。

熟考的マインド・セットは、ある事柄に対して、自分がそれを獲得すべき目的と決定した場合としない場合の、両方のメリットとデメリットを公平に考えるという特徴がある。よって熟考条件では、これから自己重要側面を現在よりもよくしていくように取り組むのか、取り組まないのかを考えてもらうことを伝えた。そして、取り組んだ場合と取り組まなかった場合の、よいことと悪いことについて公平に考えるように教示した。実験期間中に、いずれは自分で決定し、取り組むと決定すれば、自分なりに取り組んでもらうこと、取り組まないと決定しても最後まで実験に参加してもらうように教示した。

取り組まないと決めた参加者は 4 人(女性)であり、質問用紙や操作チェックの回答だけは時点 5 まで回答するように求めた。本人が取り組みをやめたとしても、ペアになった相手に対する認知を測定し続けるため、最後まで参加してもらうこととした。分析の際、この 4 人のデータは除外し、熟考条件の女性参加者は、12 名(平均年齢 20.74 歳、 $SD = 3.55$  歳)である。

実践的マインド・セットは、成果を効率的に獲得するため、いつ、どこで、なにをすればよいのかという計画的思考を特徴とする。よって実践条件の参加者には、自己重要側面を今以上に良くしていく取り組みを実験で行うことを伝えた。そのため、いつ、どこで、何をすればよいのかという具体的な行動を計画し、実行してもらうように教示した。Gagné & Lydon (2001) にならい、大きな計画を 1 つ立てるのではなく、目的の獲得のために重要であると思わ

れる 5 つの段階に分けて計画を立て、各段階で、いつ、どこで、どのようなことを行うのかを考えるように求めた。これは、一度にすべてをこなすのではなく段階的に考えてもらうことで、計画的な思考を促進するためである。

また、Gagné & Lydon (2001) にならい、各マインド・セットを固定させるために、両条件の参加者に各教示内容に沿った思考内容を記録する冊子を配布した。教示内容に沿った事柄を思いついたときに、その内容を記述することで、より明確に各マインド・セットの思考をしてもらうためである。

各マインド・セットの教示後、データが研究以外の目的で使用されないことを伝えて同意書にサインを求め、また実験内容についてペアの友人や他の人に伝えないことを教示し、時点 2 の予定を参加者に確認後、実験を終了した。

**時点 2 以降の手続き** 時点 2 は、時点 1 の約 1 週間後に実施した。前週の教示に基づき 1 週間取り組んだことを踏まえて、現時点の状態について操作チェックの質問用紙へ回答を求めた。回答後、教ゾーンで冊子を提出するよう求めた。冊子に記述があるかどうかを確認するだけであり、実験者は内容についてのコメントはしない。その後、各マインド・セットの操作を再度確認する教示を行い、時点 3 の予定を調節し実験を終了した。時点 3 以降も手続きは同様である。時点 5 では質問紙に回答後、教示ゾーンでデブリーフィングを行い実験を終了した。

## 結果と考察

### 自己重要側面として評定された下位因子の分布

時点 1 で各参加者の重要度評定をもとに自己重要側面を選定した。選定された自己重要側面の分布は参加者数の多い順に、「調和性(13 人;43%)」、「社交性(6 人;20%)」、「誠実性(4 人;13%)」、「知的能力(4 人;13%)」、「身体的望ましさ(3 人;10%)」であった。以降の分析では、自己重要側面として選定された 1 つの因子を対象とする。また、下位因子ごとの検討は本研究の主眼でないため、ここでは行わず、別に報告することとする。

### 操作チェック

Armor & Taylor (2003)、Brandstätter & Frank (2002) にならい、各マインド・セットの操作チェック項目として、以下について尋ねた。先行研究で示された操作チェックの結果と、本研究で得られた操作チェックの結果を比較検討する(条件ごとの基本統計量については Table 1 参照。)

**コミットメントと決意の程度** 熟考条件は目的獲得に対するコミットメントと決意の程度が実践条件よりも低いとされている。熟考的マインド・セットは目的を決定する以前の段階の認知状態であるため、自己重要側面の向上を

Table 1 各条件での操作チェック項目ごとの平均値(SD)

	時点2		時点3		時点4		時点5	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
コミットメント								
熟考条件	3.58	0.54	4.00	0.85	4.00	1.12	4.28	1.26
実践条件	4.47	0.62	4.16	0.98	4.37	0.92	4.65	0.92
決意								
熟考条件	3.58	1.01	3.79	1.19	3.00	1.18	3.22	1.30
実践条件	2.68	1.01	2.47	0.92	2.47	1.01	2.65	1.14
楽観視								
熟考条件	3.58	0.69	3.84	0.70	3.95	0.63	4.04	0.62
実践条件	4.29	0.68	4.16	0.92	4.47	0.82	4.06	0.77
困難さ								
熟考条件	4.38	0.40	4.72	0.55	4.45	0.45	4.28	0.41
実践条件	4.45	0.50	4.36	0.50	4.62	0.45	4.46	0.64

する決意が低く、向上に対するコミットメントが低くなるためである。

時点 2 では熟考条件が実践条件よりコミットメントが低く( $t = 2.57, p < .05$ )、時点 3 以降に条件間の差はなかった (Table 1)。また、決意の程度については時点 2( $t = 2.06, p < .05$ )と時点 3( $t = 2.87, p < .01$ )で、熟考条件が実践条件より決意が低く、時点 4 と時点 5 では差がなかった。これは、時点 3 の時期には熟考条件で自己重要側面の向上を決意し、向上にコミットする人が増えたことを示す。実験開始から 2~3 週間経過し、重要側面の向上におけるメリットとデメリットを十分に比較し、実際に向上していく活動に従事するようになったためであろう。

**目的の実現可能性に対する楽観視の程度と困難さの認知** 実践条件は獲得を目指しているために、目的の実現は可能であろうと楽観的予測をし、困難でないと認知する。熟考条件では、決定していない課題の獲得についての実現可能性を平等に考えるため、楽観的予測は行わず、困難であると認知する程度も強い。

時点 2 で熟考条件よりも実践条件の方が目的の実現可能性に対してより楽観的に考えていた( $t = 2.41, p < .05$ )が、困難さの認知では、どの時点においても条件間に差はみられなかった。このことについては、時点 2 で楽観視の程度に差があったものの、自己重要側面の向上がこれまでのマインド・セットの研究で用いられた短期的な課題とは異なって複雑であり、いずれの条件においても同様に難しいと認知していたことによると考えられる。

以上のことから、時点 1 から時点 2、3 の段階までは最初に教示した各マインド・セットは的確に影響していたと考えられる。コミットメントや決意の結果は、各マインド・セットの教示が的確に参加者に伝わっていることを示し、困難さの程度(部分的に楽観視の程度)の結果からは、複雑で自己関連性の高い課題を扱っていることが確認されたといえよう。

**自己認知における条件別の差** 時点 1、3、5 での自己認知について、条件別に時系列的な変化パターンに違いがあるのかを調べるため、繰り返しのある 2 要因の分散分析を行った。時点 1 で選定された自己重要側面についての自己認知評定値の合計を項目数で除した値を算

出し、自己重要側面における自己認知得点とした。以降の分析では、自己重要側面の向上を目的としているため、時点 1 で自己重要側面として選定した 1 因子以外の下位因子は分析に用いない。

条件と時間の交互作用が有意であり( $F(2,56) = 3.65, p < .05$ )、時間の主効果は見られなかった。実践条件では時点 1 から 3 にかけて自己認知が一度ネガティブに低下し、時点 5 にかけてややポジティブに変化している (Figure 1)。一方、熟考条件では時点 1 から時点 5 にかけて一様にポジティブな変化を示している。仮説 2 においては、取り組みの開始直後から具体的な計画を立て始める実践条件よりも、課題の吟味から始める熟考条件の方がよい変化を示すと予測していた。実践条件は一度自己認知得点が低下するが、熟考条件は常に自己認知得点が向上しており、仮説を支持する結果が得られたと言える。

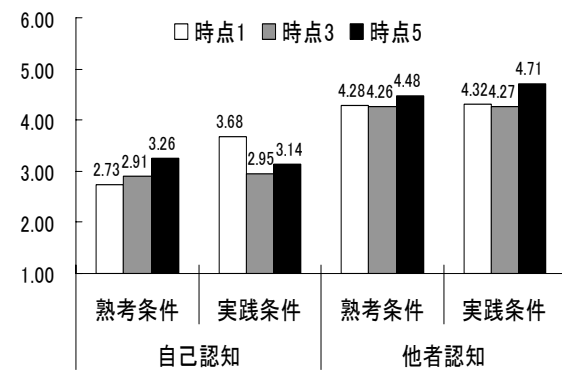


Figure 1 自己認知得点・他者認知得点における条件間の差

実践条件において、一度自己認知得点が低下したことについては、課題のあいまいさや、課題に対する実践条件の取り組み方が影響したと考えられる。たとえば、調和性(親切であることなど)を向上させる場合、ゲーム課題のように明確な終了時点がない。また、親切であることについても個人によって定義が異なるであろう。実践条件のように自己重要側面の向上に急に打ち掛かる場合は、課題があいまいなため、具体的な計画を立てて実行に移すことが容易でないと考えられる。自己重要側面の向上に対する困難さの認知は熟考条件と同程度であり、時点 2、3 で実践条件の参加者には、「内面的な側面の向上について計画を立てるのが難しい」と述べる人も少なくない。自己重要側面の向上に取り組めばよいことが分かっているのに、何をすればよいのか分からないという不快な状態が蓄積して、自己重要側面についての自己認知がネガティブになってしまったことが考えられる。一方、熟考条件では親切になるための取り組みをした場合としなかった場合のメリット・デメリットを熟考するため、自分にとつ

て親切であることの意味を深く理解すると考えられ、実践条件のような低い効力感を感じることがなかったと思われる。

さらに、目的に対する願望と得られる成果によって行動の開始は支えられていることから(Rothman et al., 2004)、熟考条件のように目的の望ましさや実現可能性をよく考え、自ら向上するという決断を行うことで、より参加者の取り組みが促進されたと考えられる。

また、時点1から時点5の4ヶ月の間に、熟考条件( $F(2,26) = 2.64, p < .10$ )、実践条件( $F(2,30) = 2.75, p < .10$ )ともに、自己認知得点が向上した傾向が示されていることから、長期に渡って取り組むことで自己重要側面の向上は可能であるという仮説1は、自己認知においては支持されたと言える。このことは、従来の短期的なゲーム課題を用いてきたマインド・セット研究に新しい知見を与えることになる。マインド・セットを長期的に行うことで、自己関連性が強く複雑な課題に対しても優れた成果を獲得することが可能であることが示されたからである。また、両条件の比較で示されたように、実践条件よりも熟考条件のマインド・セットを行うことにより、一様にポジティブな成果を獲得することがわかった。つまり、自己関連性が高く複雑な課題に対しては、目的の是非をよく考え、成果の実現性や望ましさに基づいて目的の決定を自分で行うことにより、しだいに自己重要側面の自己認知を向上していくことが可能なのである。

**精神的健康における条件間の差** 精神的健康(GHQ12; 低得点が高精神的健康を示す)についても、自己認知と同様の繰り返しのある2要因の分散分析を行った。その結果、時間の主効果、時間と条件の交互作用ともに非有意であった。しかし、Figure 2にあるように、時

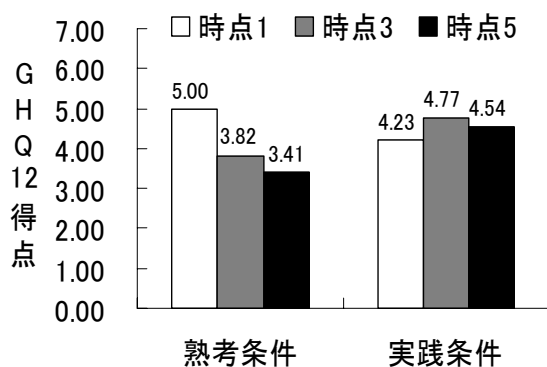


Figure 2 GHQ12 得点における条件間の差

点1と3で両条件の変化パターンが異なる可能性が示されているため、この期間で繰り返しのある2要因分散分析を行った。その結果、時間の主効果は有意ではなく、時間と条件の交互作用が有意傾向であった( $F(1,28) = 3.30, p < .10$ )。

時点1から3にかけては、実践条件で精神的健康が低下し、熟考条件で精神的健康が向上していた。このことについては、自己認知(Figure 1)と併せて考察することが可能であろう。つまり、時点1から3にかけて、実践条件では自己重要側面の自己認知が低下すると共に、精神的健康も低下していることになる。また、熟考条件では、自己をポジティブに認知するようになるとともに、精神的健康も向上している。

精神的健康はここ数週間での全体的な生活での蓄積を反映するため、上述の時点1から3(2週間)の期間の変化は、マインド・セットによる効果の説明率が高いと考えられる。時点3から5(2ヶ月間)においては、その間における様々な要因が関与していると考えられ、マインド・セットの効果との関連のみでとらえることは困難であろう。よって、今回は時点3から5の変化については検討しない。

**友人からの評定(他者認知)における条件間の差** 他者認知においても、自己認知と同様に繰り返しのある2要因の分散分析を行った。その結果、条件と時間の交互作用は非有意であり、時間の主効果が有意傾向であった( $F(2,56) = 2.56, p < .10$ )。他者認知においては両条件ともに、実験終了時にはペアの友人からややポジティブに認知されるようになっている(Figure 1)。

自己重要側面には、身体的望ましさといった客観的評価が容易な側面も含まれるが、70%以上の参加者の自己重要側面は、社交性や調和性、誠実性などの内面的なものであった。内面的な側面(たとえば社交性)について、実際の行動が1つ変わっただけですぐに社会的になったと思われることは稀である。そのため、他者から社交性や調和性などについて明確な変化を認識されることが難しく、有意傾向に留まったのであろう。

また、他者認知では変化パターンに差異が見られなかったことに関しては、時点1と3の2週間で、他者からの認知を変化させることが困難であったことが考えられる。われわれは普通、他者のふるまいを見たり聞いたりすることによって、その人の目に見えない内面的な側面の評価を短期間で変えることはしない。他者の社交的な言動が数多く積み重なることで、その人の社交性をより高く評価するようになるのである。内面的な変化については取り組む本人にとってもコストのかかるものであり、他者から変わったと認められるまでには時間がかかると考えられる。

## まとめ

本研究の結果、自己重要側面の向上を決定することについて熟考した参加者は、4ヶ月に渡り徐々に自己認知と精神的健康が向上することがわかった。また、自己重要側面の向上をする具体的な計画を立て実行した参加者

は、途中で一度自己認知と精神的健康が低下したが、4ヶ月後には結果的に向上することが示された。他者からの認知については、両条件とも長期的にみると向上した。

これらの結果は、重要で内面的な側面という複雑な問題においてもマインド・セットの効果があることを示唆するものである。ただし、短期的なゲーム課題を用いた研究 (Armor & Taylor, 2003) では、実践的マインド・セットの方が熟考的マインド・セットよりも優れた成果を獲得することが示されていたのに対し、本研究では熟考的マインド・セットで様にポジティブな変化をみせた。本研究の結果からすると、重要で複雑な課題について様に向上していくような円滑な成果獲得を目指すならば、熟考的マインド・セットにより目的に対する検討を行うことが重要であるということがいえる。自分にとって大切な決断をするときに、問題を直視しよく考えてから決断して行動することの効力の大きさが示唆されたといえよう。

そして、親密な友人に対する評価が向上した理由については、参加者が大学の1回生が中心であったため、相手に対する印象が明確に形成されていなかったことが考えられる。つまり、2ヶ月程度の交際期間であれば親密な友人に対する印象は堅固ではなく、実験期間の4ヶ月で友人への認知が自然と変化したという可能性も考えられ、本研究の結果は実験による効果のみであるとは一概にいえない。しかし、交際期間が3年を超える参加者も含めた全体的な傾向をみた場合、実験期間の4ヶ月を通じて親密な友人への評価が向上したということは、取り組み次第で既存の親密な関係にある他者への評価が向上する可能性を示唆したともいえよう。本研究の結果は、自他にとって今以上により自分を切り開いていく可能性を示唆する結果であったと思われる。

## 引用文献

- Armor, D. A. & Taylor, S. E. 2003 The effects of mindset on behavior: Self-regulation in deliberative and implemental frames of mind. *Personality and Social Psychological Bulletin*, 29, 86-95.
- Brandstätter, V., & Frank, E. 2002 Effects of deliberative and implemental mindsets on persistence in goal-directed behavior. *Personality and Social Psychological Bulletin*, 28, 1366-1378.
- 遠藤由美 1992 自己認知と自己評価の関係—重みづけをした理想自己と現実自己の差異スコアからの検討— *教育心理学研究*, 40, 157-163.
- Gagné, F. M. & Lydon, J. E. 2001 Mindset and relationship illusions: The moderating effects of

domain specificity and relationship commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1144-1155.

後藤学・宮城速水・大坊郁夫 2004 社会的スキル・トレーニングの効果性の検討 大坊郁夫 (編) 平成14、15年度 日本学術振興会科学研究費補助金 (基礎研究(C)) 研究成果報告書 言語的・非言語的コミュニケーションを活用する社会的スキル向上の研究 (pp.65-69)

Heckhausen, H. & Gollwitzer, P. M. 1987 Thought contents and cognitive functioning in motivational versus volitional states of mind. *Motivation and Emotion*, 11, 101-120.

上出寛子・大坊郁夫 2004 友人比較自己認知が精神的健康に与える影響—親密度と自己重要度との関連— *日本心理学会第45回大会発表論文集*, pp.314-315.

Moretti, M. & Higgins, E. T. (1990). Relating self-discrepancy to self-esteem: The contribution of discrepancy beyond actual-self ratings. *Journal of Experimental and Social Psychology*, 26, 108-123.

中川泰彬・大坊郁夫 1996 日本語 GHQ 精神的健康調査票手引き 日本語 GHQ の短縮版:解説 日本文化科学社 Pp.117-147

Rothman, A. J., Baldwin, A., & Hertel, A. 2004 Self-regulation and behavior change: Disentangling behavioral initiation and behavioral maintenance. To appear in K. Vohs and R. Baumeister (Eds.), *The handbook of self-regulation*. Guilford Press: New York, NY.

外山美樹・桜井茂男 2000 自己認知と精神的健康の関係. *教育心理学研究*, 48, 454-461.

Worsley A, & Gribbin C. C. 1977 A factor analytic study of the twelve item general health questionnaire. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 11, 269-272.

## 註

1) がらくた集め競争とは、キャンパス内を一定時間自由に行動し、出来るだけ多くのがらくたを集めるものであり、短時間で終了する、個人的な遂行課題となっている。



**Effects of deliberative and implemental mindsets on enhancement of  
important aspects of selves  
: Self-perception, mental health, and perception from others.**

Hiroko KAMIDE(*Graduate School of Human Sciences, Osaka University*)

Ikuo DAIBO(*Graduate School of Human Sciences, Osaka University*)

In the present experiment with a total of 34 undergraduates in pairs with a close friend, the hypothesis was tested that mindsets affect enhancement of self-perception, evaluation from their friend, and mental health about important aspects of selves over time, from 1<sup>st</sup> week to the 16<sup>th</sup> week. The results showed that a deliberative mindset led to a uniform positive change of self-perception about an important aspect of self and mental health and an implemental mindset led to once negative change. Both mindsets tended to lead to a uniform positive change of evaluation from their friend. This study clarified the possibility we can change self-perception and evaluation from others over time and contributes to the understanding of effects of mindsets on tasks that have more personal relevance and consequences of greater importance for the individual.

Keywords : mindsets, importance of self-aspect, self-perception, evaluation from others, mental health.