

日記法による自尊感情のレベルおよび変動性と 睡眠習慣の調査

－大学生を対象とした事例研究－

箕浦有希久
小林 航

[抄 録]

The purpose of this study was to examine the characteristics of student apathy, awareness of interoception, intrinsic / extrinsic motivation, and positive / negative emotions from the viewpoint of biological rhythm disorders. By an Experience Sampling Method (ESM) survey using a diary method, the state self-esteem was measured every day for a week, and the self-esteem level, self-esteem instability, and sleep log were investigated. Five people participated in the case study. A person with high and stable self-esteem may have the ability to buffer the damage caused by physiological stress to the psychological state without lowering the state self-esteem even on days when the total sleep time is short. People with low and stable self-esteem are considered to be maladapted with a depressive symptom. In this study, no strong feelings of happiness or joy were found. However, a degree of calmness with no severe illness was found.

キーワード : diary methods, self-esteem instability, sleep, case study,

Two-Item Self-Esteem scale

問題と目的

自尊感情のレベルと変動性

『心理学原理』を著したウィリアム・ジェームズによると、自尊感情とは自己評価の感情であり、「自尊感情 = 成功 / 願望」の公式に基づいて個人の自尊感情が高いか低いかが決まると言う (James, 1890)。この式の通りに考えれば、自らの望み通りの成功を得ることや期待以

上の成果を上げることによって右辺の分子部分は次第に大きな値となり、それによって左辺の自尊感情の値も高まっていくことが想像できる。「成功」には自己が定めた内的な目標の達成だけでなく、他者からの賞賛や社会的な名誉などの外的な基準も関係してくると考えられるため、対人的受容（interpersonal acceptance）によって自尊感情が高まり、反対に社会的排斥（social exclusion）などによって自尊感情が低下するという研究結果とも整合的である（Leary & Baumeister, 2000）。

Rosenberg（1986）は、個人が経験する一瞬一瞬の自己に対する態度であり急速に変化するものである気圧的（barometric）な自己概念の存在を指摘している。気圧的自己概念は、たとえば人から悪口を言われたりからかわれたりした時、人前で失敗した時などには、急速に低下するとされ、上述のジェームズの自尊感情の公式による予測と一致した考えである。そしてこのような変動のしやすさは自己への不確実な感覚や不安感情と結びついており、Erikson（1959）が言及した青年期の課題であるアイデンティティ混乱（同一性拡散）として特徴づけられると述べている。短時間のうちに起きる自尊感情の変動は不適応的でネガティブな特徴とみなされているが、Rosenberg（1986）は緩やかでより長い期間をかけなければ変化しないベースライン（baseline）の自己概念の存在も指摘している。気圧的自己概念が大きく変動しても、ベースライン自己概念がわずかにしか変動しないということがありえるとされ、Rosenberg（1986）は巧みなたとえとして、平均的には打率3割を超える高評価の野球選手が、調子のいいシーズンもあればスランプのシーズンもあるようなものであるとの表現をしている。

単発測定による自尊感情のレベルの査定

自尊感情の高低、すなわち自尊感情のレベルの査定は一時点の調査によって行われる単発測定（one shot measure）によるものがもっとも主流である。有名なところではJanis & Field（1959）やCoopersmith（1967）、Pope, McHale, & Craighead（1988）の尺度などが開発されているが、世界中でもっとも頻繁に用いられている自尊感情尺度はRosenberg（1965）による10項目の尺度である。Rosenberg（1965）の自尊感情尺度の項目例として「少なくとも人並みには、価値のある人間である」「色々な良い素質をもっている」が挙げられる。日本においても並川・脇田・野口（2010）の文献調査によると、1980年から2009年までの30年間に“心理学研究”・“教育心理学研究”・“発達心理学研究”・“社会心理学研究”・“実験社会心理学研究”・“パーソナリティ研究”の6誌に掲載された全論文中で、Rosenberg（1965）の尺度の翻訳版を用いたものが162本ともっとも多く、次いでJanis & Field（1959）の尺度の翻訳版を用いたものが5本、それ以外はいずれも1～2本しか用いられていなかったと報告されている。

単発測定による自尊感情の変動性の査定

Rosenberg (1965) は自己概念の不安定性にも注目しており、stability of self scale という測定尺度を考案している。この尺度を参考にして小塩 (2001) は自己像の不安定性尺度を作成している。他にも単発測定による自尊感情の変動性の指標には Dykman (1998) の Labile Self-Esteem Scale や、Howard (2017) の Self-Esteem Instability measure とその翻訳版である小川 (2020) の知覚された自尊感情の変動性 (perceived self-esteem instability: P-SEI) 尺度がある。小塩 (2001) の尺度の項目例として「私は自分自身に対する考えが、とても変わりやすい」「私はある日の自分自身に対する考えが、次の日には全く違うことがある」、小川 (2020) の尺度の項目例として「私の自尊感情は不安定だ」「私の自尊感情は一定ではない」が挙げられる。ある一時点での主観的な自己概念や自尊感情の変わりやすさ・曖昧さの感覚は、Erikson (1959) の青年期発達課題におけるアイデンティティ混乱とも密接であると考えられ、実際に一時点で測定された主観的な苦悩や精神的不健康度と強く関連している (小川, 2020)。

複数回測定による自尊感情の変動性の査定

Kernis, Grannemann, & Barclay (1992) は1週間ていどにわたって毎日、状態自尊感情を測定し、それらの得点の標準偏差を自尊感情の変動性の指標とする方法を考案した。この方法は“gold standard”とも呼ばれており (Chabrol, Rousseau, & Callahan, 2006)、単発測定による自尊感情の変動性の査定に比べて、自分自身に対する考えや評価が変わりやすいということを実感していない人が対象者であったとしても査定が可能であるというメリットがある。

複数回測定による自尊感情のレベルの査定

複数回測定によって自尊感情の変動性を査定しようとする Kernis et al. (1992) の方法は、副産物的に自尊感情のレベルの指標も同時に得ることが可能である。それは1週間ていどにわたって毎日測定した自尊感情の平均値である。一般にどのような検査や査定であってもそこには誤差がつきものであり、特に社会的・生物学的に重要な意味を持つ検査であれば1回だけでなく2回以上の再検査を実施することがある。誤差にはランダムに生じる偶然誤差と、特定の原因によって生じる系統誤差がある。偶然誤差は単発測定の数よりも複数回測定の平均値の方が必ず小さくなるため、複数回測定の平均値は自尊感情の真値により近いものと考えられる (Kernis et al., 1992)。ところが測定の手続き等に起因する系統誤差がある場合は、複数回測定の平均値には系統誤差が累積されてしまうため、必ずしも自尊感情の真値に近いとは限らない。

経験抽出的な特徴をもつさまざまな調査法

複数回測定による自尊感情の変動性やレベルの査定を行うためには、通常よく用いられる単発調査とは異なる調査法が必要である。そこで本節では、短期間中に同一人物から反復的にデータを取得するさまざまな調査法の特徴について整理する（Table 1）。

経験抽出法（経験サンプリング法, Experience Sampling Method: ESM）とは、調査対象者の日常生活における特定の状況の経験、思考や感情の経験、行動の頻度などを反復的に記録させる方法である（箕浦, 2017）。経験抽出法という言葉が狭義に用いられるときは、健康心理学者・ポジティブ心理学者のミハイ・チクセントミハイがフロー経験（flow experience）と呼ばれる特別な心理状態について研究するために用い始めた一連の調査手法を意味する（Csikszentmihalyi, 1988, 1990）。フロー経験とは「内発的に動機づけられた自己の没入感覚を伴う楽しい経験を指し、フロー状態にある時、人は活動のための刺激領域に対して高い集中力を示し、活動を楽しむと同時に、高いレベルの満足感、幸福感、状況のコントロール感、自尊感情の高まりなどを経験する」と定義されている（浅川, 2006）。

フロー経験には本人が活動に専念・集中してのめり込んでいる状態という特徴がある。そのため、仮に「日常生活の中で自分がフロー状態になった時に回答してください」と教示して調査用紙を常時携帯させたとしても、深いフロー経験の中にいればいるほど自身の状態を自覚して調査用紙への回答行動を始発することが困難になるというジレンマがある。そこでチクセントミハイらの研究グループはアラーム機能の付いた専用端末とポケットサイズの調査用紙を調査対象者に携帯させ、1日に8回、1週間で56回、深夜を除く無作為な時刻にアラームを鳴らすという手法をとった。もしも対象者が何らかのフロー経験の中にあつたとしてもアラームによって回答の必要性を思い出し、作業を中断して調査用紙への回答を行わせることができる。

Table 1 日常生活の中で人が経験する出来事や状況の一部を複数抜き出して情報を収集する調査法の比較

	生態学的経時的評価 Ecological Momentary Assessment: EMA	経験抽出法 Experience Sampling Method: ESM	日記法・日誌法 Diary Methods in psychological research*1	一日再構成法 Day Reconstruction Method: DRM
定義	日常生活その場・その瞬間に事象を評価記録する方法	日常生活の無作為な時刻に測定を実施する方法	一日の終わりにその日を振り返って回答させる方法	前日の経験を出来事の時系列順に想起させる方法
	Stone & Shiffman (1994)	Csikszentmihalyi (1988, 1990)	Csikszentmihalyi, Larson, & Prescott (1977)	Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, Stone (2004)
研究の事例	e.g. 毎日定刻に、ならびに頭痛の急性憎悪を自覚したときに随時、疼痛の強さと心理的ストレスを記録する。	e.g. 日常生活の中でフロー（活動に集中してのめり込んでいる状態）を経験している頻度や状況の実態調査。	e.g. 毎晩の自尊感情を測定し、複数日の結果から平均的高さと変動性を算出する。	e.g. 起床から就寝までの出来事の経験とポジティブ・ネガティブ感情の変化を記録する。
想起バイアスの大きさ (経験から記録までの間隔)	EMA =	ESM >	DM >	DRM

*1 日記法という名称が使われる研究には個人の日記や組織の日誌を対象とした文学・歴史・文化的研究も存在するが、ここでは比較の対象としない。

狭義の経験抽出法の第一のメリットは、日常生活を24時間ずっと測定し続けることなく、人が日常生活の中においてフローを経験する頻度や状況の種類を“推定”することができるようになった点である。つまりチクセントミハイが“Experience Sampling Method”という名称に用いた“Sampling”の語には明らかに統計学用語としてのサンプリング（標本抽出）の意味が込められている。人の日常生活におけるすべての経験を母集団とみなしたとき、その全数調査・悉皆調査を行うことには多大な労力を伴う。そこで無作為に取り出した複数の時点について調査を行うことで、標本から母集団を適切に推測しようというわけである。したがって狭義の経験抽出法の定義においては、「無作為な複数の測定時点による」という点が重要だと言える。

狭義の経験抽出法の第二のメリットは、想起バイアスの低下である。アラームが鳴ることによって回答行動が発発され、その時にしていた行動や経験していた感情について即座に回答をすることになるため、行動や経験の生起から回答の記録までの時間間隔は非常に短い。

狭義の経験抽出法の第三のメリットは、回答者が能動的に回答行動を発発することが困難な研究場面であってもデータ収集の可能性を高めることができる点である。前述のフロー経験以外にも、たとえば意欲低下という症状の特徴のある「うつ気分 (depressive mood)」や「無力感 (helplessness)」の経験や臨床群を調査対象とする場合は、純粋に自発的な回答行動を期待するよりも無作為あるいは定刻のアラームによる回答行動の促進が有用であると考えられる。

狭義の経験抽出法によるデータ収集では検討することが難しい点として「時系列的な変化のパターン (日内や日間)」や「複数時点間の影響関係」がある。これらを検討するためには狭義の経験抽出法の特徴である「無作為な複数の測定時点」というよりも、定期的反復や常時計測を行うといったシームレスなデータ収集が重要である。そのような「時間的解像度 (temporal resolution)」の高いデータ収集方法として生態学的経時的評価 (Ecological Momentary Assessment: EMA) がある。EMAによる測定が可能な事象は限られている。医学系研究では心拍・血圧・体温などの24時間測定が行われており、近年では加速度計を利用した身体活動量の測定や食事記録システムによる栄養学的評価データの収集も行われている (菊池, 2019)。

生体リズム障害の視点からみた睡眠、スチューデント・アパシー、自尊感情

これまで自尊感情の不安定さと関連した問題は心理的適応 (e.g. 怒り: Kernis, Grannemann, & Barclay, 1989; 抑うつ: 市村, 2012) や精神的病理 (e.g. 境界性パーソナリティ障害: Zeigler-Hill & Abraham, 2006; 市川・望月, 2014), または社会問題 (e.g. 他者軽視傾向: 川村・戸田, 2014; 攻撃性: Webster, Kirkpatrick, Nezek, Smith, & Paddock, 2007) といった側面がクローズアップされてきた。心理的な側面や社会的な側面は取り上げられてきたが、生理的な側面に

注目した研究は相対的に少ない。Engel（1977）は生物-心理-社会モデル（bio-psycho-social model）という理念を提唱し、人間存在を3側面から総合的に理解することの重要性を唱えている。このモデルは公認心理師に求められる包括的アセスメントならびに多職種連携的な姿勢と関連づけられて重要視されているものでもある（日本心理研修センター，2019）。今後の基礎研究においても心理的・社会的な well-being だけでなく生理的・生物学的な well-being の視点を同時に取り入れる必要性が高まってきていると考えられる。

自尊感情の不安定さは上述のように怒りや抑うつといった感情と関連しており、これらのネガティブ感情にまつわる気分障害をはじめとした問題症状は不眠や睡眠障害とも密接な関連がある（Walker & van der Helm, 2009）。質の高い睡眠や生活習慣の規則正しいリズムはさまざまな心理的・生理的健康状態と関与しており、やる気や気力・率先力といった動機づけに関連した感覚や疲労・倦怠感・注意力や学業の低下とも関連している（粥川・宮崎・大川, 2011）。

やる気や倦怠と学業成績の低下に関連した概念として、スチューデント・アパシーがある（下山, 1997）。アパシー（apathy）はギリシャ語の「pathos（感情や興味）の欠如」を意味する。Walters（1961）によって青年期の発達課題に関して独特の問題症状を呈する大学生の存在が指摘されスチューデント・アパシー（student apathy）と名付けられた。スチューデント・アパシー概念の定義や強調される側面は研究者によってさまざまであるが、特徴の一つとして「自身の内的欲求を意識できないことによる、自分の無さ、やりたいことの無さ、感情の動きの乏しさ」が指摘されている。自分の無さ・やりたいことの無さのために大学での学びに積極的に参加することができず、授業や大学からの退却や回避といった現実的な問題が生じている。自身の内的欲求を意識できないという特徴は、心理的側面だけでなく生理的側面にも影響している可能性がある。心臓のドキドキや胃のキリキリする感じ、背筋がゾットする感じといったような生理的な身体内部環境の感覚を意味する内受容感覚（interoception）に関する先行研究では、自身の身体内部の感覚を意識している時と感情を経験しているときの神経基盤が重複していることなどが報告されている（Terasawa, Fukushima, & Umeda, 2013）。

本研究の目的

本研究では1週間毎晩の心理的状态として自尊感情の測定を行い、同時に1週間毎日の生理的状态として睡眠習慣を調査する。そして自身の心理・生理・感情状態への気づきと関連した社会的問題であるスチューデント・アパシーの傾向に注目し、生物-心理-社会モデル的視点から自尊感情のレベルおよび変動性と個人の適応的特徴について検討した事例研究の結果を報告する。

倫理的配慮

本研究では参加者に、調査への参加と辞退は自由意思に基づき参加・不参加に関わらず不

利益を被ることがないこと、事前の集合法による質問紙調査と後日の日記法による調査のそれぞれの結果を紐づけるために個人氏名を用いるがプライバシーの保護に最大限配慮したデータ利用と保管・廃棄を行うこと、研究成果の公表に際しては個人が特定されるような情報は一切公開されないことを口頭で説明した。

方法

調査手続き

2020年9月、大学生を対象とした Google Forms による Web 調査を行なった。まず 63 名が履修登録をしている授業にて「大学生の日常生活における態度」についての調査として、回答時間、個人情報の保護、調査への参加と拒否権、研究成果の公表、研究実施者の連絡先、謝礼（お菓子）について説明した後、その場でスマートフォンなどを用いて回答させた。この 63 名と重複しない 128 名に対しては E メールの一斉送信による上記と同様の説明と依頼を行った。なお本研究は大学の授業からの退却といったスチューデント・アパシーに関連する質問項目を含んでいたため、新型コロナウイルス感染症予防対策のため調査時点において大学への来校・対面形式での授業受講の経験がほとんどない大学 1 年生は調査対象として不適切であると考え依頼を行わなかった。

2020年10月、Google Forms による Web 調査への回答者を対象に 1 週間の日記式調査に関する説明と参加依頼を E メールで実施した。参加の意思を表明した者に対して B4 サイズ 1 枚の睡眠ログ用紙 (Fig. 1 参照) と返送用の封筒および切手を郵送し、1 週間の入眠時刻・起床時刻および短い質問項目への回答と返送を求めた。後日、1 週間分の回答の返送者には謝礼として 500 円分の図書カードを手渡した。

対象者

四年制大学における 2 年生以上の大学生 191 名に協力を依頼し 67 名 (35.1%) から有効回答を得た (平均年齢は 20.71 歳, SD=1.55, 男性 30 名・女性 36 名・回答しない 1 名)。睡眠ログ用紙の郵送による返送があった有効回答者は 5 名であり、その内訳は男性 3 名、女性 2 名であった。

Web 調査の測定内容

スチューデント・アパシー

鉄島 (1993) が作成したアパシー傾向測定尺度 31 項目を用い、「当てはまらない (1 点)」～「当てはまる (4 点)」の 4 件法で回答を求めた。以下の 3 下位尺度からなる。「授業からの退却」は授業に関して部分的に退却しているかどうかを意味する (e.g. 何となく授業をさぼることがある)。「学業からの退却」は学び自体に意義を見出しているかどうかを意味する

(e.g. 教師に言われなくても自分から進んで勉強する)。「学生生活からの退却」は学生生活全般に対してアパシー傾向があるかどうかを意味する (e.g. 大学での勉強もアルバイト活動などもあまりやる気が起こらない)。単純加算による合計得点を算出し、これらの尺度得点が高いほどアパシー傾向が見られると解釈する。

3次元型睡眠

松本他 (2014) が作成した3次元型睡眠尺度 (3 Dimensional Sleep Scale: 3DSS) 15項目を用いて、「全く当てはまらない (1)」～「とても当てはまる (4)」の4件法で回答を求めた。ただし「平日の起床時刻は？」という質問項目のみ、「午前6時頃もしくは午前6時よりも早い (1)」「午前6時30分頃 (2)」「午前7時頃 (3)」「午前7時よりも遅い (4)」の4件法で回答を求めた。下位尺度は睡眠の規則正しさを測る「位相」(e.g. 平日・休日に関わらず、就寝時刻はほとんど変わらない)、睡眠の「質」(e.g. 寝る態勢に入ってから30分以上寝つけない)、睡眠の「量」(e.g. 本当はもっと寝たいが、思うように睡眠がとれていない)の3つである。結果の処理方法は「平日の起床時刻は？」という質問項目を除き、位相に関する項目は回答が1ならば0点、2ならば1点、3ならば2点、4ならば3点である。「平日の起床時刻は？」という質問項目と睡眠の質・量の項目は回答が1ならば3点、2ならば2点、3ならば1点、4ならば0点である。尺度得点は単純加算による合計得点であり、得点が高いほど睡眠に関して良好な状態であると解釈する。

外発的-内発的動機づけの傾向

岡田・中谷 (2006) の大学生用学習動機づけ尺度を用いた。「外的」因子3項目 (e.g. まわりからやれと言われるから)、「取り入れ」因子15項目 (e.g. まわりの人についていけなくなるのが嫌だから)、「内発」因子12項目 (e.g. 好奇心が満たされるから)、「同一化」因子4項目 (e.g. 将来いろいろなことに役立つから)によって構成されている。「外的」因子と「取り入れ」因子は外発的動機づけに、「内発」因子と「同一化」因子は内発的動機づけに属する概念とみなせる。回答は1="当てはまらない"～5="当てはまる"の5件法であった。尺度得点は単純加算による合計得点であり、得点が高いほどそれぞれの傾向の動機づけが強いと解釈する。

内受容感覚

Mehling et al. (2012) の Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA) 尺度を庄子雅保・大野誠士・Beate, M. Herbert・Wolf, E. Mehling が日本語化した「内受容感覚への気づきの多次元的アセスメント」を用いた。「気づき：不快さ、快適さ及びニュートラルな身体感覚に関する気づき」4項目、「気が散らない：痛みや不快な身体感覚を無視しない、または、それらから注意を逸らさない傾向」3項目、「心配しない：痛みや不快な感覚を伴う

精神的苦痛を心配，または経験しない傾向」3項目，「注意制御：身体感覚への注意を保ち，コントロールする能力」7項目，「感情への気づき：身体感覚と感情状態との関連性への気づき」5項目，「自己制御：身体感覚に注意を向けることで，苦痛を調整する能力」4項目，「身体を聴く：自己洞察に関する，身体への積極的傾聴」3項目，「信頼する：自分の身体が安全で信頼に値するという体験」3項目の，計8下位尺度，32項目からなる。回答は0=“全くない”～5=“いつもある”の6件法で求めた。尺度得点は単純加算による合計得点であり，得点が高いほど内受容感覚への気づきが鋭敏であると解釈する。

ポジティブ・ネガティブ情動

佐藤・安田 (2001) の日本語版 PANAS を用いた。ポジティブ情動10項目，ネガティブ情動10項目の計20項目からなる。普段のあなたの気分を評定するように教示し，1=“全く当てはまらない”，2=“当てはまらない”，3=“どちらかといえば当てはまらない”，4=“どちらかといえば当てはまる”，5=“当てはまる”，6=“非常によく当てはまる”の6件法で回答を求めた。尺度得点は単純加算による合計得点であり，得点が高いほど普段の生活におけるそれぞれの気分の経験頻度が多いと解釈する。

記入例:n日目 ()月()日 (入眠:22:00)(起床:6:00) 記入時刻 (7:00)		1日目 ()月()日 (入眠:)(起床:) 記入時刻 ()	
	12:00	_____	12:00
_____	13:00	_____	13:00
_____	14:00	_____	14:00
	15:00	_____	15:00
_____	16:00	_____	16:00
_____	17:00	_____	17:00
_____	18:00	_____	18:00
	19:00	_____	19:00
_____	20:00	_____	20:00
_____	21:00	_____	21:00
_____	22:00	_____	22:00
_____	23:00	_____	23:00
_____	0:00	_____	0:00
_____	1:00	_____	1:00
_____	2:00	_____	2:00
_____	3:00	_____	3:00
_____	4:00	_____	4:00
_____	5:00	_____	5:00
	6:00	_____	6:00
_____	7:00	_____	7:00
_____	8:00	_____	8:00
_____	9:00	_____	9:00
_____	10:00	_____	10:00
_____	11:00	_____	11:00
_____	12:00	_____	12:00

<p>今、自分には色々な良い素質があると感じる</p> <p>1.あてはまらない <input type="checkbox"/></p> <p>2.どちらかというとあてはまらない <input type="checkbox"/></p> <p>3.どちらともいえない <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>4.どちらかというとあてはまる <input type="checkbox"/></p> <p>5.あてはまる <input type="checkbox"/></p>	<p>今、自分には色々な良い素質があると感じる</p> <p>1.あてはまらない <input type="checkbox"/></p> <p>2.どちらかというとあてはまらない <input type="checkbox"/></p> <p>3.どちらともいえない <input type="checkbox"/></p> <p>4.どちらかというとあてはまる <input type="checkbox"/></p> <p>5.あてはまる <input type="checkbox"/></p>
<p>今、自分のことを好ましく感じる</p> <p>1.あてはまらない <input type="checkbox"/></p> <p>2.どちらかというとあてはまらない <input type="checkbox"/></p> <p>3.どちらともいえない <input type="checkbox"/></p> <p>4.どちらかというとあてはまる <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>5.あてはまる <input type="checkbox"/></p>	<p>今、自分のことを好ましく感じる</p> <p>1.あてはまらない <input type="checkbox"/></p> <p>2.どちらかというとあてはまらない <input type="checkbox"/></p> <p>3.どちらともいえない <input type="checkbox"/></p> <p>4.どちらかというとあてはまる <input type="checkbox"/></p> <p>5.あてはまる <input type="checkbox"/></p>

Fig. 1. 本研究で用いた日記法による睡眠ログと状態自尊感情の記録用紙の例

日記法による質問紙調査の測定内容

睡眠ログ

縦型の目盛形式の記入欄に毎日の睡眠時間帯を縦線で記入させ、数字での入眠時刻・起床時刻の記入もさせた。食事のタイミングには丸印を、間食のタイミングには三角印を記入させたがこれらの摂食に関する情報は本研究では分析の対象としなかった。

自尊感情

自尊感情の測定尺度の超短縮版として、自己評価と自己受容の2側面それぞれ1項目の合計2項目で状態的な自尊感情を測定する TISE-State を使用した（箕浦・成田, 2016）。質問項目は「今、自分にはいろいろな良い素質があると感じる」、「今、自分のことを好ましく感じる」の2項目であり、(1) あてはまらない・(2) どちらかというにあてはまらない・(3) どちらともいえない・(4) どちらかというにあてはまる・(5) あてはまる、の5件法で回答を求めた。2項目の単純加算による合計得点を算出して、その日一日の状態自尊感情得点とした。1週間毎日の反復測定を行い、各日の状態自尊感情得点の個人内平均値（以下、自尊感情のレベルと呼ぶ）と個人内標準偏差（以下、自尊感情の変動性と呼ぶ）を算出した。

統計ソフト

データ分析には Microsoft 社 Excel と VBA で動作するフリーの統計分析ソフト HAD16.302（清水, 2016）を使用した。

結果

先行研究の結果を基準とした本研究の各事例の分類

Fig. 2 に本研究の5事例の対象者の自尊感情のレベルおよび変動性の得点の座標を示した。軸の交点は2項目自尊感情を用いて大学生を対象とした1週間の複数回測定を行っている先行研究（箕浦・成田, 2018）において Web 調査法を用いたサンプル 79 名の結果を基準とした。

事例 B' は高レベル不安定群に分類されているものの軸の交点から近い位置にあり、中庸的な特徴をもつ。低レベル安定群の事例 C と比べて事例 C' は自尊感情のレベルは同程度であるが自尊感情の変動性は軸の交点に近く、やや中庸的である。そして本研究では低レベル不安定群と呼べる事例は存在しなかった。

本研究の各事例の記述統計量

Table 2 に本研究の5事例の対象者の、集合法調査において測定した心理変数の基礎統計量を示した。集合法調査に回答した全体（n=67）の平均と比較して、高レベル安定群の A と中

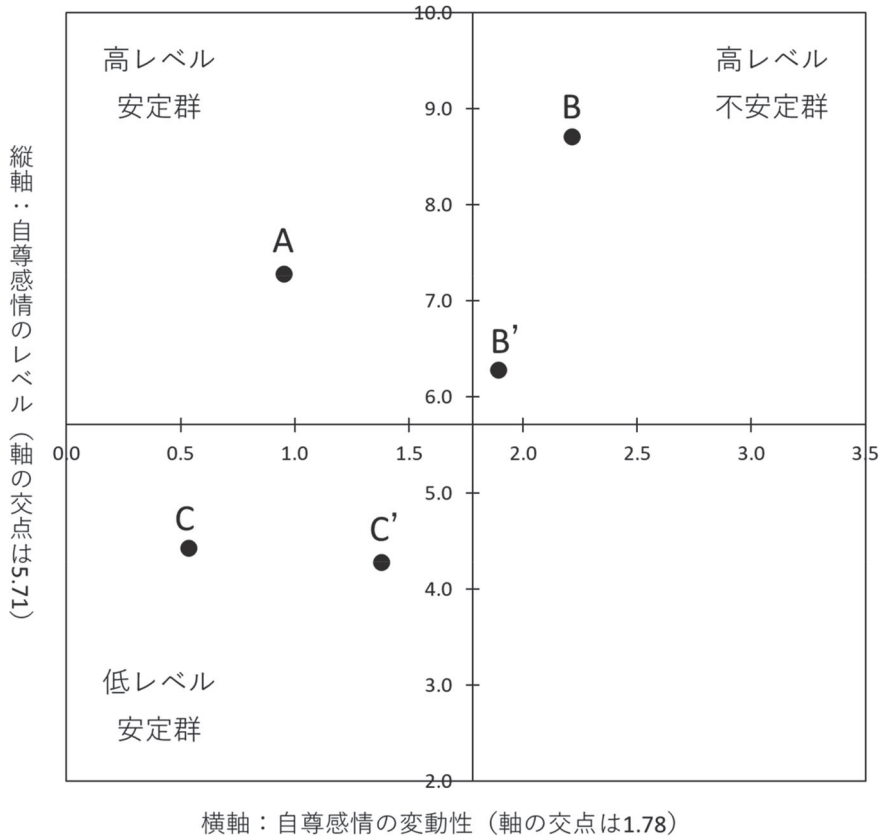


Fig. 2. 本研究の対象者 5 事例の自尊感情のレベルおよび変動性の分類

Table 2 集合法調査において測定した本研究の各事例の心理変数の基礎統計量

	アパシー傾向				3次元型睡眠				内発的 動機づけ	外発的 動機づけ	内受容感覚 への気づき	ポジティ ブ情動	ネガティ ブ情動
	全体	授業から の退却	学業から の退却	学生生活 からの退却	全体	位相	質	量					
A	78	23	37	18	21	<u>2</u>	13	6	60	64	<u>27</u>	<u>16</u>	25
B	66	16	30	20	16	6	9	<u>1</u>	64	67	101	30	32
B'	88	27	42	19	<u>11</u>	<u>0</u>	7	<u>4</u>	62	<u>35</u>	87	<u>16</u>	32
C	67	21	30	16	26	7	11	8	44	51	74	19	27
C'	<u>40</u>	<u>12</u>	<u>17</u>	<u>11</u>	35	7	15	13	65	58	74	20	26
全体平均	69.12	22.19	30.52	16.40	23.04	6.52	9.54	6.99	56.69	57.36	85.43	23.64	25.96
全体SD	14.41	7.60	6.53	3.56	7.52	3.56	3.65	2.94	14.29	12.80	22.74	7.20	8.46

注) 全体のn=67。全体平均以上の値は網掛け, 全体平均のプラス1SD以上の値は太字, 全体平均のマイナス1SD以下の値には下線を付けた。

庸的な B' にはアパシー傾向が強いという特徴がみられた。自尊感情が高レベルという共通点を持つ A・B・B' は睡眠に関する特徴が全体的に平均以下であった。内発的動機づけ・外発的動機づけ・内受容感覚への気づき・ポジティブ情動・ネガティブ情動はいずれも全体平均のプラス1SD以上の者がおらず, 事例の5名はこれらの特徴が極端に高い者ではなかったと言える。

7日間の自尊感情得点と総睡眠時間の推移

Fig. 3, Fig. 4, Fig. 5 に本研究において自尊感情のレベルと変動性の点で中庸的な特徴を持つ対象者を除いた残りの3名の7日間の自尊感情得点と一日の総睡眠時間の推移のグラフを示した。

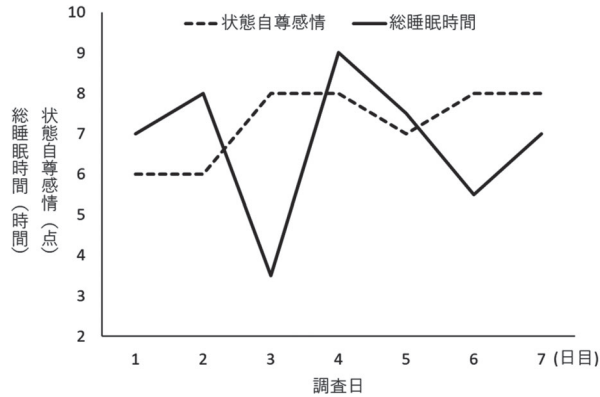


Fig. 3. 高くて安定的な自尊感情をもつ A の自尊感情得点と一日の総睡眠時間の推移

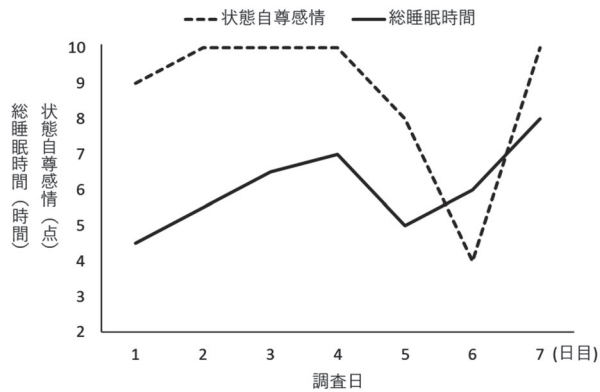


Fig. 4. 高くて不安定的な自尊感情をもつ B の自尊感情得点と一日の総睡眠時間の推移

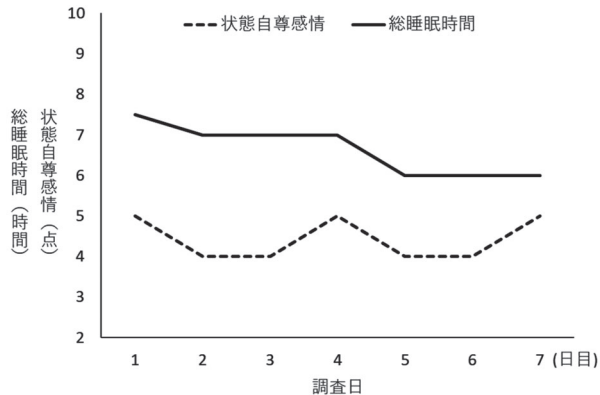


Fig. 5. 低くて安定的な自尊感情をもつ C の自尊感情得点と一日の総睡眠時間の推移

考察

各事例の特徴の解釈

高レベル安定群のAは睡眠の良好さや内発的動機づけ・外発的動機づけの高さ・ネガティブ情動の低さといった適応的な特徴もみられたものの、アパシー傾向は全体的に高い傾向があった。内受容感覚への気づきとポジティブ情動が低いことから、このAの自尊感情の安定性は自身の内的欲求や感情状態に鈍感であることから由来しているのではないかと疑われる。内発的動機づけ・外発的動機づけが高いにもかかわらずアパシー傾向も高いという矛盾した特徴があり、自分がやるべきことを頭では認識していても、やる気や体がついてこないといった現象をあらわしているのではないだろうか。

高レベル不安定群のBは内発的動機づけも外発的動機づけも共に高く、ポジティブ情動もネガティブ情動も共に多く経験しており、内受容感覚への気づきも高い。このことから、自己の内的欲求の強さに翻弄されている傾向が睡眠の悪さや自尊感情の不安定さに顕れてはいるものの、暴れ牛を乗りこなすかのごとく自己をうまく制御して高い自尊感情のレベルを維持することができているのではないかと考えられる。

高レベル不安定群だが中庸的でもあるB'は、もっともアパシー傾向が高く睡眠の状態が悪い個人であった。ネガティブ情動が多くポジティブ情動が少ないことから、高レベル不安定群から自尊感情の低いレベルへと移行している途中にあるのかもしれない。内発的動機づけは高く外発的動機づけは低いというギャップがもっとも大きい個人でもあるため、自分らしさを求める気持ちの強さが学業からの退却を中心としたアパシー傾向の高まりに繋がっている可能性もあるだろう。

低レベル安定群のCとC'には3次元型睡眠尺度の得点が高く睡眠状態が良好である特徴がみられた。特に低レベル安定群の代表と言えるCは、内発的動機づけ・外発的動機づけ・内受容感覚への気づき・ポジティブ情動のいずれも全体平均以下であることから、意欲が低く喜びの少ない日常生活を送っていると推測される。それにもかかわらずアパシー傾向は低く睡眠も良好であるため、CやC'のような低くて安定的な自尊感情をもつ者はこれまで抑うつ症状を中心とした不適応的なタイプであるとの見方があったが、本研究の事例では強い幸福や活動的な快感情とは無縁であるものの、大禍の無い平穏で落ち着いた適応者の側面が発見されたと言えよう。

自尊感情のレベルおよび変動性と睡眠の関係

これまで自尊感情が安定していることは、単なる自尊感情の高低だけではとらえきれない個人の適応状態を把握するための重要な特徴と考えられてきた。それは集団を対象とした調査結果として得られてきた事実であることは確かだが、本研究の結果から、個人を対象とし

た査定においては自尊感情が安定していることが必ずしも適応的な生理的・心理的特徴を反映しているとは限らないことが判明した。おそらく自尊感情の安定した個人の中には、良好な睡眠習慣や内受容感覚の働きがありポジティブ感情が多くスチューデント・アパシーとは無縁の高い適応を成し遂げている人と、内受容感覚の鈍さやポジティブでもネガティブでもない平坦な感情経験をしているがために毎日の自尊感情に揺らぎが生じないような、固くこわばった (rigid) 自尊感情をもつ人の両方が含まれているのではないかと考えられる。従来の質問紙だけを用いた経験抽出法調査では、高レベル安定的自尊感情の持ち主のうち、適応的な者とそうでない者を峻別することは困難であったが、本研究では睡眠習慣という生理的データを同時に収集することによって、真に適応的な自尊感情のあり方について迫ることができたと考えられる。

本研究の限界と今後の展望

本研究では紙媒体の睡眠ログを用いており、回答忘れなどによる欠損値のために分析対象とできなかったデータも存在する。また本人の自己報告に依存した睡眠の記録はどれほど正確であるかについても疑問は残る。より正確かつ回答者の労力も少ない手法として今後はウェアラブルデバイスを用いた睡眠の記録が有用となるだろう。自尊感情のレベルおよび変動性と適応に関する事例研究はほとんどないため本研究は先駆的な試みとしての一定の価値があると考えられるが、さらにインタビューデータや1週間以上のより長期的な査定ができたならば事例研究の強みをより一層発揮することができただろう。

近年は技術の発展によって少ない労力・コストで継続的に個人の生理的・行動的データを収集することが可能になった。産業・組織心理学領域における先駆的研究には、Sociometric Badge を用いた研究があり (Pentland, 2012; Wu, Waber, Aral, Brynjolfsson, & Pentland, 2008), Bluetooth 通信規格を用いた端末を組織構成員に携帯させることにより企業や職場内における成員同士の社会的接触などが継続的に調査されている。また日本でも無線を搭載した社員証 (森脇・佐藤・脇坂・辻・大久保・矢野, 2007) や、スマートフォンを用いてライフログデータを収集する社会ネットワーク調査が行われている (小林, 2015)。このような方法には本人が自覚していない「弱い紐帯」の存在を可視化できるなどのメリットがある。

小森・飯田・箕浦・一言・竹村・内田 (2018 a, b) はポータブル Android 端末 (Fig. 6 参照) を調査参加者に常に携帯させることで、Bluetooth 通信でのすれちがい検知機能により農村地域の住民同士の空間的近接をもとに社会的接触を長期間にわたり測定した。1年間にわたり継続的に社会的関係の変化を捕捉し続けた結果を分析することで、多層的な社会的ネットワークを複数のサブネットワークに分解して解釈する方法を提案している。質問紙調査や Web 調査による経験抽出法でこれほど継続的な記録を行うことはおそらく困難であろう。今後はこのようなウェアラブルデバイスを活用した、個人内の生物-心理-社会的変数の変動を包括的

に捉えたデータ収集による研究の進展が期待される。



Fig. 6. ポータブル Android 端末の Bluetooth 通信すれちがい検知機能により携帯者間の社会的接触の頻度を記録可能である (小森他, 2018)

[引用文献]

- 浅川 希洋志 (2006). フロー経験の諸側面 島井 哲志 (編) ポジティブ心理学 21 世紀の心理学の可能性 pp.47-65 ナカニシヤ出版
- Chabrol, H., Rousseau, A., & Callahan, S. (2006). Preliminary results of a scale assessing instability of self-esteem. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38, 136-141.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 15-35). Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. & Larson, R. W., & Prescott, S. (1977). The ecology of adolescent activities and experiences. *Journal of Youth and Adolescence*, 6, 281-294.
- Dykman, B. J. (1998). Integrating cognitive and motivational factors in depression: Initial tests of a goal-orientation approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 139-158.
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196, 129-136.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological Issues*, 1, 1-171.
- Howard, M. C. (2019). The measurement, nomological net, and theory of perceived self-esteem instability: Applying the conservation of resources theory to understand the construct. *Psychological Reports*, 122, 1007-1042.
- 市川 玲子・望月 聡 (2014). パーソナリティ障害特性と自尊感情の諸側面との関連——変動の大きさおよび随伴性に着目して—— パーソナリティ研究, 23, 80-90.
- 市村 美帆 (2012). 自尊感情の変動性の測定手法に関する検討 パーソナリティ研究, 20, 204-216.
- James, W. (1892). *Psychology: The briefer course*. New York: Harper. (ジェームズ, W. (著)・今田 寛 (訳) (1992). 心理学 (上) 岩波文庫)
- Janis, I. L., & Field, P. B. (1959). Sex differences and personality factors related to persuasibility. In C. I. Hovland & I. L. Janis (Eds.), *Personality and persuasibility* (pp. 55-68). Yale Univer. Press.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for

- characterizing daily life experience: The Day Reconstruction Method. *Science*, 306, 1776-1780.
- 川村 遼・戸田 弘二 (2014). 大学生における自尊感情の変動性と攻撃との関連 北海道教育大学紀要 (教育科学編), 65, 449-464.
- 粥川 裕平・宮崎 総一郎・大川 匡子 (2011). 第2章 不眠症 宮崎 総一郎・大川 匡子・山田 尚登 (編著) 睡眠学Ⅱ 睡眠障害の理解と対応 北大路書房 (pp.11-29.)
- Kernis, M. H., Grannemann, B. D., & Barclay, L. C. (1989). Stability and level of self-esteem as predictors of anger arousal and hostility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 1013-1022.
- Kernis, M. H., Grannemann, B.D., & Barclay, L. C. (1992). Stability of self-esteem: Assessment, correlates, and excuse making. *Journal of Personality*, 60, 621-644.
- 菊池 裕絵 (2019). EMA を活用した心身医学的病態理解 心身医学, 59, 623-627.
- 小林 哲郎 (2015). スマートフォンを利用したライフログ研究の可能性 心理学ワールド, 69, 23-24.
- 小森 政嗣・飯田 梨乃・箕浦 有希久・一言 英文・竹村 幸祐・内田 由紀子 (2018a). 非負値行列分解による集落の社会的接触の因子の抽出 ヒューマンインタフェース学会研究報告集 (第154回ヒューマンインタフェース学会研究会コミュニケーション支援および一般), 20, 43-46.
- 小森 政嗣・飯田 梨乃・箕浦 有希久・一言 英文・竹村 幸祐・内田 由紀子 (2018b). 集落の多層的な社会的ネットワークの分解 日本心理学会大会発表論文集, 82, 126.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 32 (pp. 1-62). Cambridge: Academic Press.
- 松本 悠貴・内村 直尚・石田 哲也・豊増 功次・久篠 奈苗・森 美穂子・森松 嘉孝・星子 美智子・石竹 達也 (2014). 睡眠の位相・質・量を測る3次元型睡眠尺度 (3 Dimensional Sleep Scale; 3DSS) 一日勤者版—の信頼性・妥当性の検討 産業衛生学雑誌, 56, 128-140.
- Mehling, W. E., Price, C., Daubemier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., & Stewart, A. (2012). The multidimensional assessment of interoceptive awareness (MAIA). *PLoS ONE*, 7 (11), e48230. doi:10.1371/journal.pone.0048230.
- 箕浦 有希久 (2017). 第9章 経験抽出法 三浦 麻子 (監修)・大竹 恵子 (編著) 心理学ベーシック第3巻 なるほど!心理学調査法 (pp.105-125) 北大路書房
- 箕浦 有希久・成田 健一 (2016). 2項目自尊感情尺度を用いた状態自尊感情測定尺度の開発——妥当性に関する多側面からの検討—— 感情心理学研究, 23, 78-86.
- 箕浦 有希久・成田 健一 (2018). 状態自尊感情の日記法研究——2項目自尊感情尺度紙筆版と Web 版の比較: 大学生を対象に—— 人文論究 (関西学院大学文学部紀要), 68 (1), 151-173.
- 森脇 紀彦・佐藤 信夫・脇坂 義博・辻 聡美・大久保 教夫・矢野 和男 (2007). 組織活動可視化システム「ビジネス顕微鏡」 電子情報通信学会技術研究報告 HCS ヒューマンコミュニケーション基礎, 107 (241), 31-36.
- 並川 努・脇田 貴文・野口 裕之 (2010). 日本における自尊感情尺度使用の状況と課題 教育心理学フォーラム・レポート, FR-2010-01.
- 日本心理研修センター (監) (2019). 公認心理師現任者講習会テキスト改訂版 金剛出版
- 小川 翔大 (2020). 知覚された自尊感情の変動性尺度の日本語版作成と信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 91, 173-182.
- 岡田 涼・中谷 素之 (2006). 動機づけスタイルが課題への興味に及ぼす影響——自己決定理論の枠組みから—— 教育心理学研究, 54, 1-11.
- 小塩 真司 (2001). 自己愛傾向が自己像の不安定性, 自尊感情のレベルおよび変動性に及ぼす影響 性格

- 心理学研究, 10, 35-44.
- Pentland, A. (2012). The new science of building great teams. *Harvard Business Review*, 90 (4), 60-69.
- Pope, A. W., McHale, S. M., & Craighead, W. E. (1988). *Self-esteem enhancement with children and adolescents*. New York: Pergamon. (ポーブ, A.W.・ミッキヘイル, S. M.・クレイグヘッド, W. E. (共著)・高山 巖 (監訳)・佐藤正二・佐藤容子・前田健一 (共訳) (1992). 自尊心の発達と認知行動療法 子どもの自信・自立・自主性をたかめる 岩崎学術出版社)
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1986). Self-concept from middle childhood through adolescence. In J. Suls, & A. G. Greenwald (Eds.), *Psychological perspectives on the self, volume 3*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- 佐藤 徳・安田 朝子 (2001). 日本語版 PANAS の作成 性格心理学研究, 9, 138-139.
- 清水 裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD: 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- 下山 晴彦 (1997). 臨床心理学研究の理論と実際——スチューデント・アパシー研究を例として—— 東京大学出版会
- Stone, A. A., & Shiffman, S. S. (1994). Ecological momentary assessment (EMA) in behavioral medicine. *Annals of Behavioral Medicine*, 16, 199-202.
- Terasawa, Y., Fukushima, H., & Umeda, S. (2013). How does interoceptive awareness interact with the subjective experience of emotion? An fMRI study. *Human Brain Mapping*, 34, 598-612.
- 鉄島 清毅 (1993). 大学生のアパシー傾向に関する研究——関連する諸要因の検討—— 教育心理学研究, 41, 200-208.
- Walker, M. P., & van der Helm, E. (2009). Overnight therapy? The role of sleep in emotional brain processing. *Psychological Bulletin*, 135, 731-748.
- Walters, P. A. J. (1961). Student apathy. In G. B. Blaine, Jr. & C. C. McArthur (Eds.), *Emotional problem of the student*. Appleton-Century-Crofts. (笠原 嘉・岡本 重慶 (訳) (1975). 学生のアパシー 石井 完一郎・岨中 達・藤井 虔 (監訳) 学生の情緒問題 文光堂 pp.106-120.)
- Webster, G.D., Kirkpatrick, L.A., Nezelek, J.B., Smith, C.V., Paddock, L. (2007). Different slopes for different folks: Self-esteem instability and gender as moderators of the relationship between self-esteem and attitudinal aggression. *Self and Identity*, 6, 74-94.
- Wu, L., Waber, B. N., Aral, S., Brynjolfsson, E., & Pentland, A. (2008). Mining face-to-face interaction networks using sociometric badges: Predicting productivity in an IT configuration task. Available at SSRN 1130251.
- Zeigler-Hill, V. & Abraham, J. (2006). Borderline personality features: Instability of self-esteem and affect. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 668-687.

[付記]

本論文は、第二著者の卒業論文（佛教大学教育学部臨床心理学科 2020 年度卒業論文「内受容感覚への気づきと大学生のアパシー傾向との関連」）作成に際して収集したデータのうち、卒業論文では詳細に報告・分析されなかった部分について、第一著者が本人の許可を得て独自の観点から分析し執筆したものである。

日記法による自尊感情のレベルおよび変動性と睡眠習慣の調査（箕浦有希久・小林 航）

（みのうら ゆきひさ 臨床心理学科）

（こばやし わたる 2020年度臨床心理学科卒業）

2021年11月15日受理