

大学生における理想自己と現実自己の差異の検討 — 生きがい感との関連から —

福 長 晋 也¹・田 頭 穂 積²

An Examination of Ideal-Real Self Discrepancy in College Students : In Relation to their Feeling of Worth-living

Shinya FUKUNAGA AND Hozumi TAGASHIRA

キーワード：理想自己，現実自己，差異，生きがい感，自由記述による理想自己

従来，自己概念については，パーソナリティー，発達，認知，社会，臨床など心理学の様々な領域において実証的に検討されてきた。これらの研究の根幹には，自己概念自体が統合している状態であれば，それが行動の指針として適切に機能するという考え方がある。従って，不適応とは，この統合している状態が損なわれ，情緒的・行動的な面で問題が生じている状態であると考えられてきた。

Rogers (1951) は，臨床場面において，治療過程が進行し症状が改善されるに伴い，自己概念が変容することを指摘した。そして，そのような変容する自己概念を，個人が現実にかうであると自ら認めている現実自己と，個人がかうありたいと思っている理想自己の観点から説明した。また，この理想自己と現実自己の差異が大きければ不適応を示し，小さければ適応を示すという結果を報告した。

その後，Rogersの考えに触発されて，理想自己と現実自己の差異（以後，理想—現実自己の差異と記す）と適応との関連性が数多く検討された。Bills, Vance & McLean (1951) は，理想—現実自己の差異を適応の指標とする検査の開発を試みた。その結果，自己受容の高い者は理想—現実自己の差異が小さく，自己受容の低いものはその差異が大きかった。また，遠藤（1991）によると，Grater (1959) は，リーダーシップ・トレーニングを受けた大学生にBillsらの検査を実施したところ，トレーニングを受ける前に比べて受けた後の方が，理想—現実自己の差異が小さくなったと述べている。

日本においては，斉藤（1959）が身体，社会性，内的特性などに関する60項目について，神経症群と正常群における理想—現実自己の差異を比較した。その結果，神経症群は，正常群に比べて理

¹ 広島文教女子大学大学院文学研究科教育学専攻

² 広島文教女子大学人間科学部初等教育学科教授

想—現実自己の差異が大きいことを見出した。

一般的には、上述した先行研究のように、理想—現実自己の差異の小さい方が適応的であると報告されている。また、高校生から中高年における理想—現実自己の差異を発達的に調べた研究（Hess & Bradshaw, 1970）においては、その差異が大学生で最も大きくなることが示されている。しかし、理想—現実自己の差異と適応との発達の関連については、Hess & Bradshaw (1970)の結果と異なる研究がある。菅（1975）は、小学生、中学生、高校生を対象に、理想—現実自己の差異と社会的適応との関連を検討した。その結果、どの年齢段階においても社会適応良好群は不良群よりも、理想自己、現実自己ともに得点が高かったが、高校生の場合、先行研究とは逆に、社会適応良好群において理想—現実自己の差異の大きい傾向が認められた。

これまで行われてきた理想—現実自己の差異に関する研究を概観すると、初期の頃から、その差異は適応を示す指標として検討されてきた。しかし、近年、適応に影響を与える要因として、自尊感情（岡田, 1987；遠藤, 1992）や自己受容（新井, 2001）など、個人の内的変数との関係が注目されるようになってきた。岡田（1987）は中学生、高校生、大学生を対象に理想—現実自己の差異と自尊感情との関連性を検討した。その結果、年齢が高くなるにしたがって、その差異と自尊感情の間に負の相関が強くなることを見出したが、自己に対する満足した受容（「自己満足感」と「幸福感」の尺度）との間には、どの年代においても相関がなかった。このことは、理想—現実自己の差異が量的に大きくなると考えられる青年期においても、個人の内的変数によってはその差異と関連したりしなかったりすることを示唆している。

理想自己は、現実の自己に照らして思い描かれる理想の自己像であることから、個人の認知や感情とも深く関与し、将来の目標への見通しや生きがい感などに大きな影響を及ぼすことが考えられる。

近藤・鎌田（1998）は、生きがい感について「自らの存在価値を意識し、現状に満足し、生きる意欲を持つ過程で感じられるものである」と定義している。この定義に記述されている自らの存在価値の意識は、これまで適応に影響を与える要因として検討されてきた自尊感情や自己受容と関連すると考えられる。また、現状満足感、理想—現実自己の差異から生じる感情と関係すると思われる。そして、生きる意欲を持つためには、将来を志向する理想自己の設定の仕方が大きく関与するものと考えられる。

そこで本研究では、将来を志向する自己の側面を内包する生きがい感の尺度を用いて、理想—現実自己の差異が大きくなると予測される青年期の大学生を対象に、その差異と生きがい感との関係を検討することを主な目的とする。

また、Moretti & Higgins（1990）は、研究者があらかじめ作成していた尺度によって理想—現実自己の差異を測定した場合と、個人が自ら目標としている領域を決定して差異を測定した場合を比較した。これらの結果と自尊感情との関連をみると、前者でははっきりとした相関がみられなかったのに対して、後者では明らかな負の相関が示された。あらかじめ作成されている尺度で差異を考えるよりも、自らが目標としている領域を自分で選択し、それについて答える方が個人の理想自己

を反映しやすいのではないかという結果が示唆された。また、Markus & Kitayama (1991) は、日本人の場合、自由記述において十分な反応数を生起することが難しいということを報告している。このことから、反応を生起しやすくするために、理想自己の内容を特定の領域に分けて自由記述させた。このような測定結果は、従来の研究とどのように異なるのか、方法論的な妥当性もあわせて検討することにした。

方 法

対象者 A大学の大学生158名（男性35名、女性123名）を対象とした。平均年齢は20.2歳（ $SD=1.95$ ）であった。

調査時期 2003年11月中旬に実施した。

調査用紙 理想—現実自己の差異を測定する項目の回答は、自由記述形式で行った。理想自己の領域を「外見」、「内面」、「家族関係」、「友人関係」、「異性関係」、「社会・経済的自立」の6つに分け、その領域について理想自己の内容をそれぞれ自由記述させた。そして、その理想自己に対して、現実自己はどの程度の位置にあるかを5件法で回答するようにした。

生きがい感については、近藤・鎌田（1998）が作成した生きがい感の尺度を改変して用いた。「現状満足感」、「存在価値」、「意欲」の3つの下位尺度から24項目を用いた。なお、近藤らの「人生享楽」因子の項目には、何をしているときに人生において楽しい瞬間であるかということが個人によって多義的に解釈される可能性を含んでいる。そこで本研究では、この人生享楽の因子を除いて用いることにした。回答方法としては、「はい」、「どちらともいえない」、「いいえ」の3件法であった。

手続き 本調査は、授業時間外に5人前後を1グループとして数回に分けて実施した。調査用紙を配布した後に、回答方法を説明し、各項目について回答を求めた。

結果の処理 理想—現実自己の差異を測定する項目に関しては、自由記述した理想自己の内容について、現実自己の位置が理想自己に「非常に近い」を1点、「まったく遠い」を5点とした。個人によって自由記述による項目の生起数が異なるので、各領域ごとに理想—現実自己の差異の平均得点を算出し、さらに、差異得点の全領域の平均を個人の差異得点とした。

生きがい感スケールについては、「はい」から「いいえ」までの回答に3点から1点を割り当て、得点が高くなるほど生きがい感も高くなるように得点化した。

結果及び考察

1. 生きがい感の分析

生きがい感の因子構造を明らかにするために、因子分析（主因子法、バリマックス回転）を行った。各因子は、因子付加量が.40以上の項目を選定した。因子付加量の低い6項目を除き、18項目について再度因子分析を行った。その結果、3因子が抽出された（Table 1）。

Table 1 生きがい感の因子分析結果

項 目	因 子			共通性
	F 1	F 2	F 3	
第1 因子「現状満足感」				
1 私は今の生活に満足感があります	0.76	0.22	0.14	0.65
7 私は今幸せを感じています	0.74	0.10	0.28	0.64
10 私の毎日は充実していると思います	0.63	0.07	0.27	0.48
4 毎日が平和で楽しいと感じています	0.61	0.14	0.02	0.39
13 全ての物事が順調に進んでいると思っています	0.48	0.15	0.10	0.27
第2 因子「他者からの承認」				
22 私は周囲から認めてもらっています	0.23	0.65	0.02	0.48
14 人の為に役に立ったと感じることがあります	0.06	0.64	0.16	0.43
2 私は他人から信頼され頼りにされています	0.20	0.60	0.13	0.42
5 私の行為で人に喜んで貰えることがよくあります	0.05	0.56	0.20	0.36
8 自分が必要とされ存在価値を感じることがあります	0.24	0.52	0.36	0.46
20 私は人間的に成長したと感じることがあります	0.14	0.41	0.26	0.26
第3 因子「将来への展望」				
3 私は将来に希望を持っています	0.23	0.08	0.65	0.48
17 今やり甲斐のあることをしています	0.09	0.08	0.54	0.30
12 私には目的があり、達成したいことがあります	0.05	0.16	0.51	0.29
6 自分の人生に大きな期待を持っています	0.30	0.14	0.47	0.33
19 夢中になって好きなことをしていることがよくあります	0.13	0.11	0.46	0.24
11 皆で力を合わせ目的を達成することがよくあります	-0.02	0.27	0.43	0.26
9 私は物事にやる気を持っています	0.21	0.23	0.41	0.26
寄与率	13.99	12.51	12.32	
累積寄与率	13.99	26.50	38.82	

第1因子は、現在の自分に対する満足感に関する項目からなる「現状満足感」、第2因子は、他者から認めてもらうという項目からなる「他者からの承認」、第3因子は、将来への希望に関する項目からなる「将来への展望」と命名した。近藤・鎌田（1998）の結果では、第1因子が「存在価値」、第2因子が「現状満足感」、第3因子が「意欲」であった。本研究では、近藤・鎌田（1998）で用いられた因子名の「存在価値」を「他者からの承認」因子、「意欲」を「将来への展望」因子と命名した。各因子を構成する項目は近藤らとほぼ同じであったが、各因子の因子負荷量の高い項目に着目して因子名を変更した。

2. 理想—現実自己の差異と生きがい感との関係

理想—現実自己の差異と生きがい感との関連を明らかにするために、差異の平均値と標準偏差に基づいて、理想—現実自己の差異大群（ $M+0.5SD$ 以上）と差異小群（ $M-0.5SD$ 以下）に分けた。Figure 1は各因子における差異大群と差異小群の生きがい感の平均得点について示したものである。2（理想—現実自己の差異；大群，小群）×3（生きがい感；現状満足感，他者からの承認，将来への展望）の二要因分散分析を行った。理想—現実自己の差異（ $F=40.37$, $df=1/93$, $p<.01$ ）,

生きがい感 ($F=8.53$, $df=2/186$, $p<.01$) にそれぞれ主効果が認められた。理想—現実自己の差異×生きがい感の交互作用 ($F=4.00$, $df=2/186$, $p<.05$) も認められた。主効果がみられたことから差異小群が差異大群よりも生きがい感の平均得点が高いことがわかる。また、因子によって生きがい感の平均得点が異なることがわかった。

差異大群、差異小群それぞれについて生きがい感の因子間比較をするために一要因分散分析を行ったところ、差異大群において有意差 ($F=9.53$, $df=2$, $p<.01$) が認められた。差異大群の因子間の多重比較を行ったところ、因子1「現状満足感」と因子2「他者からの承認」($p<.05$)、因子1「現状満足感」と因子3「将来への展望」($p<.01$) で有意差が認められた。差異小群では因子間で生きがい感の平均得点に差はみられないが、差異大群では「現状満足感」が「他者からの承認」、「将来への展望」よりも低いといえる。

さらに、生きがい感の各因子における差異大群と差異小群の比較をするために対応のない t 検定を行ったところ、「現状満足感」($t=6.02$, $df=93$, $p<.01$)、「他者からの承認」($t=4.35$, $df=93$, $p<.01$)、「将来への展望」($t=3.81$, $df=93$, $p<.01$) の全ての因子において有意差がみられた。つまり、全ての生きがい感因子において、差異大群が差異小群よりも、生きがい感の平均得点が低いといえる。

差異大群の方が、差異小群よりも生きがい感が低いという結果は、これまでの自尊感情や、自己評価などとの関連を検討した先行研究(岡田, 1987; 遠藤, 1992)と同様の結果であった。しかし、詳細に分析してみると、現状満足感が差異大群の因子の中で最も低くなるということが新たにわかった。

また、方法論的な観点からみると、本研究では理想自己の内容を自由記述させるという旧来とは異なる手法を用いたが、結果としては差異大群の方が差異小群よりも生きがい感が低くなるという従来の結果を支持するものとなった。今後さらに妥当性を検討する必要があるが、理想自己の個人差を柔軟に反映させる方法として、自由記述形式による理想—現実自己の差異の測定は有効であるといえよう。

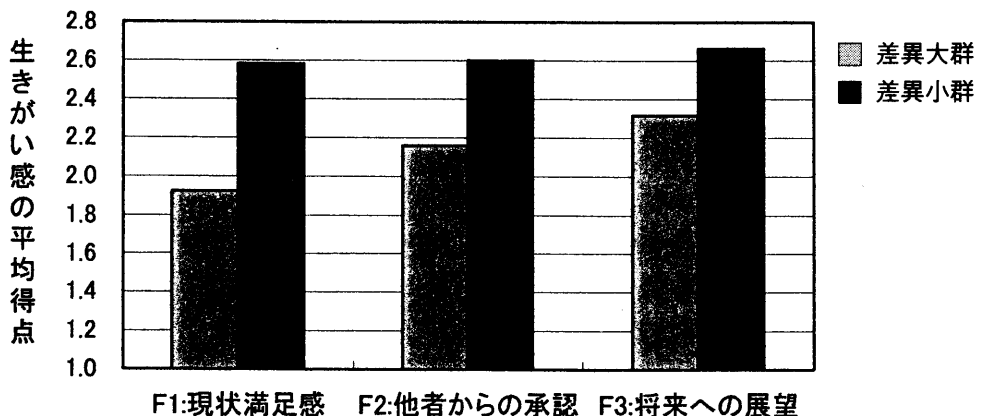


Figure 1 理想—現実自己の差異大群と小群における生きがい感の因子別平均得点

3. 生きがい感が理想—現実自己の差異に与える影響

生きがい感が理想—現実自己の差異にどのような影響を与えているかを調べるために、生きがい感の各因子（「現状満足感」「他者からの承認」「将来への展望」）を説明変数に、理想—現実自己の差異を目的変数にして重回帰分析を行った。その結果、理想—現実自己の差異は、「現状満足感」と有意な負の関連性（ $\beta = -0.33, p < .05$ ）があった。また、「他者からの承認」とも有意な負の関連性（ $\beta = -0.24, p < .05$ ）があった。つまり、「現状満足感」と「他者からの承認」が理想—現実自己の差異を規定するといえる。

上述した内容をさらに詳しく検討するために、生きがい感得点の平均と標準偏差に基づいて、生きがい感大群（ $M + 0.5SD$ 以上）と生きがい感小群（ $M - 0.5SD$ 以下）に分けた。そして、同様の手順で、生きがい感の大小群別に、生きがい感の各因子と理想—現実自己の差異の関連について、それぞれ重回帰分析を行った。その結果、生きがい感大群においては、理想—現実自己の差異は、生きがい感の全因子と関連性がなかった。しかし、生きがい感小群においては、理想—現実自己の差異は、「現状満足感」、「他者からの承認」、「将来への展望」の全ての因子と有意な負の関連性（それぞれ $\beta = -0.32, -0.30, -0.30; p < .05$ ）があった。つまり、生きがい感大群においては、理想—現実自己の差異は生きがい感に規定されないが、生きがい感小群においては、理想—現実自己の差異は生きがい感の全ての因子に規定されている。また、生きがい感大群と低群における理想—現実自己の差異を比較するために対応のない t 検定を行ったところ、生きがい感大群の理想—現実自己の差異のほうが小群よりも有意に小さかった（ $t = 6.14, df = 95, p < .01$ ）。

新井（2001）は、理想—現実自己の差異や不合理な信念が自己受容を規定するという結果を報告しているが、臨床場面において理想—現実自己の差異を操作することは難しく、不合理な信念を操作することによって自己受容を促すことを提案している。しかし、本研究では、生きがい感が理想—現実自己の差異を規定するという結果が得られた。このことは、理想—現実自己の差異を小さくする方法として、生きがい感を操作することによる臨床的な介入の可能性を示しているといえよう。

文 献

- 新井幸子 2001 理想—現実自己の差異と不合理な信念が自己受容に及ぼす影響 心理学研究 72, 315–321.
- Bills, R. E., Vance, E. L. & McLean, O. 1951 An index of adjustment and values. *Journal of Consulting Psychology*, 15, 257–261.
- 遠藤由美 1991 理想自己に関する最近の研究動向—自己概念と適応との関連で— 上越教育大学研究紀要, 10, 19–36.
- 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—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.
- Grater, H. 1959 Changes in self and other attitudes in a leadership training group.

Personnel Guiding Journal, **37**, 493-496.

Hess, A. L. & Bradshaw, H. L. 1970 Positiveness of self-concept and ideal self as a function of age. *Journal of Genetic Psychology*, **117**, 57-67.

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, **11**, 73-82.

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

岡田 努 1987 青年期男子の自我理想とその形成過程 教育心理学研究, **35**, 116-121.

ロジャーズ C. R. 伊藤 博(編訳) 1967 ロジャーズ全集第8巻 パーソナリティー理論 岩崎学術出版社

(Rogers, C. R. 1951 *Client-centered therapy. Its current practice, Implications and theory.* Boston: Houghton Mifflin.)

斎藤久美子 1959 自己意識の分析による人格的適応性の一研究 心理学研究, **30**, 277-285.

菅 佐和子 1975 Self-Esteemと他者関係に関する一研究 教育心理学研究, **23**, 224-229.