

## 理想自己・義務自己の機能的差異に関する研究 — 自己不一致を介した自己肯定・否定感との関連を中心に —

小平英志

### 【問題と目的】

人は「こうあるべき」自分の状態というものを少なからず意識して日常生活を送っている。そのような自己との不一致の認識から強い否定感を抱く個人もいれば、その自己の状態を目標として自分らしさを維持している個人もいる。本稿では、この「こうあるべき」自己像、すなわち義務自己 (ought selves) に焦点を当てる。これまで日本の心理学研究においては、この義務自己に関する研究は皆無であった。そこで、この義務自己の概要を明らかにし、今後の研究の対象として扱う必要性を示すことを試みる。特に、理想自己との差異から義務自己の特徴を明らかにしてゆくことにし、そのために、理想自己と義務自己が自己肯定性、自己否定性を介して別々の感情と関連しているとする self-discrepancy theory (SDT) の仮説の検証を行う。さらに、日常生活における自己不一致を取り上げ、今後の研究への示唆を得ることを目的とする。

### 【研究1】

**目的** 英語の ought の意味に近いと思われる「最低限こうでなくてはいけない」という表現を加えて SDT の仮説、「理想-現実不一致と抑うつ、義務-現実不一致と社会的不安との関連」を検証する。同時に理想自己と義務自己に近い概念であると考えられる負の理想自己（「こうありたくない」自己）についても取り上げる。

**方法** 調査対象 愛知県内の看護学校生82名（女子73名、男子9名、平均年齢22.7歳）。質問紙 ①自己不一致測定尺度 「こうありたい」、「こうあるべき」、「こうでなくてはいけない」、「こうありたくない」のそれぞれの自分の状態を想像するように求め、それぞれの状態を表す言葉を5つあげるように教示した。続いて、それぞれの記述に対してどの程度実際（現実）の自分に当てはまるかを「全く当てはまらない」から「非常に当てはまる」までの5件法で評定するように求めた。② The Hopkins Symptom Checklist (HSCL, 15項目)

**結果と考察** 「あるべき」及び「いけない」自己に対する不一致の程度よりも「ありたい」自己に対する不一致の程度の方が大きく認識されていることが明らかになった。負の理想自己に対する不一致は、その他の不一致得点と比較的低い負の相関関係にあった。「ありたい」自

己との不一致の程度は、社会的不安のみに関連し、抑うつとは有意な関連を示さなかった。「あるべき」・「いけない」自己との不一致の程度はどちらの社会的不安、抑うつとのどちらの不快感とも関連しているとはいえなかった。それぞれの状態を思い浮かべるのが非常に困難であったとの感想が被験者の中で多く確認された。本研究では、SDTの仮説は支持されなかったものの、「こうでなくてはいけない」という表現を義務自己の教示として使用できることが示された。

### 【研究2】

**目的** 第1に、実際にどのくらいの被験者が「こうありたい」自己と「こうあるべき」自己の2つを弁別しているのか、またどちらをより重要だととらえているのかについて検討を行う。第2に、理想-現実不一致得点と自己肯定性、義務-現実不一致と自己否定性との関連について、自己嫌悪感、優越感・有能感尺度を用いて検討を行う。

**方法** 調査対象 名古屋市内の私立大学生247名（男子28名、女子219名、平均年齢19.95歳）。質問紙 ①自己不一致測定尺度 「こうありたい」自分の状態、「こうあるべき」自分の状態について、研究1と同様の方法でそれぞれの自己不一致を測定した。②理想・義務自己に関する質問票 「こうありたい」自分と「こうあるべき」自分を記述する際にどちらが苦労したか、この2つは同じ状態であると思うか、どちらがより重要だと思うかの3点について、回答を求めた。③完全主義尺度（辻, 1992）④自己嫌悪感尺度（水間, 1996）⑤優越感・有能感尺度（大石・福田・篠置, 1987）

**結果と考察** 質問票への回答から、理想自己、義務自己のどちらかを記述しにくかったと報告する被験者が多く、また、2つの状態は同じであると回答する被験者も3割以上いることが示された。また、辻（1992）の作成した完全主義尺度の下位尺度得点と質問票への回答はほぼ対応していた。理想-現実不一致と優越感・有能感との負の関連、義務-現実不一致と自己嫌悪感の正の関連が他の関連と比較して強いことが示され、SDTの仮説を支持する結果となった。理想自己がより重要であると答える群では、理想-現実不一致と優越感・有能感との間で最も強い関連が確認され、義務自己の方がより重要であ

ると答える群では、義務－現実不一致と自己嫌悪感との間に最も強い関連が確認された。また、両方とも重要であると答える群では、理想－現実不一致と義務－現実不一致が、それぞれ優越感・有能感、自己嫌悪感と弁別的に関連しているとはいえなかった。

### 【研究3】

**目的** 研究2において、個人の自己不一致が自己肯定性と自己否定性のどちらと強く関連しているかは、理想自己と義務自己のどちらを重要であるとしてとらえているかによってある程度説明可能であることが明らかにされた。この結果を受け、理想自己、義務自己のそれぞれがどの程度個人の中で重要な位置を占めているのかを明らかにするような尺度を作成することを目的とする。

**方法** 調査対象 愛知県内の国立・私立大学及び短期大学に通う学生189名（男子44名，女子145名，平均年齢20.04歳）。質問紙 ①自己指針測定のための質問票 記述された自己指針に「ありたい」「あるべき」のどちらの語尾がふさわしいと思うかを尋ねた。②完全主義尺度（辻，1992）③時間的展望体験尺度（白井，1994）④自己目標志向性尺度 本研究の定義及びSDTにおける理想自己、義務自己に関する記述を参考に、理想的な目標設定（理想目標）に関する項目、義務的な目標設定（義務目標）に関する項目を、それぞれ10個目ずつ独自に作成した。⑤日本語版 Irrational Belief Test（自己期待尺度；松村，1991）。

**結果と考察** 自己目標志向性尺度の因子分析の結果、仮定されていたとおりに理想目標と義務目標という2つの因子が抽出された。自己指針の記述に対して「あるべき」とする頻度が高い個人ほど、義務目標尺度得点が高かった。一方、「ありたい」とする頻度が高い個人ほど理想目標尺度得点が高いと予想されていたものの、統計的に確認されるにはいたらなかった。理想目標尺度では、非強迫的側面、また、過去、現在を受容し、将来の目標へと動機づけられる傾向との関連が示された。義務目標尺度では、過去の失敗体験や否定的な出来事にこだわり、現在の自分において失敗を回避しようという傾向、自分にある水準を満たしておこうとする傾向が尺度に反映されていた。

### 【研究4】

**目的** 半構造化面接法を用いて、日常生活で活性化される自己指針がどのような起源を持ち、個人の中で内在化されているのか、また、それらの自己指針との不一致がどのような領域の日常場面で認識されるのかについて検討を行う。

**方法** 調査対象 愛知県内の私立大学に通う学生6名（男子1名，女子5名）を対象に半構造化面接による調査を行った。まず、自分の目標の状態（自己指針）の記述を求め、それぞれの記述に関して自己不一致の経験を話すように求めた。

**結果と考察** 6名全員が、あげられた目標の記述から1つのまとまりを比較的容易に表現しており、これらは重要な目標として、自己としてのまとまりを持っていることが示された。また、自己の目標の形成に、親、祖母、先輩など、比較的地位の高い者が関わっているケースがいくつか確認された。自己不一致を感じる領域としては、特に、友人関係の領域での回答が多く、また、自己不一致を経験する契機としていくつかのパターンが確認された。自己の目標状態の内容が「あるべき」から「ありたい」へと変換されたと報告するケースもいくつか見られた。

### 【総合考察】

理想自己とはどのような自己か 本稿の結果から、SDTの仮説通りに、理想自己は自己肯定性に焦点づけられている自己であることが明らかになった。理想自己は、比較的、現実自己の延長上に設定される傾向にあり、「現実自己先行型」の自己指針であるといえる。本研究の結果から、理想自己を重視している個人は、比較的、自己不一致に対して楽観的であり、精神的に健康であると予想される。

義務自己とはどのような自己か SDTの仮説通りに、義務自己は自己否定性に焦点づけられている自己であることが明らかになった。義務自己は、現実自己を、あまり考慮に入れずに設定される傾向にあり、「自己指針先行型」の自己指針であると考えられる。義務自己を重視している個人は、自己指針から逸脱していないかどうかを自ら監視することにエネルギーを注いでおり、自己統制的であると考えられる。

今後の研究の方向性 義務自己が自己否定感に焦点づけられた自己であることが明らかにされたのを受け、今後は個人の外界との関わりに義務自己像がどのように影響しているのかを明らかにしていく必要があると考えられる。また、SDTがこれまで対象としてきた青年期について、彼らの置かれている環境、心理的状态を考慮した研究が進められていくことが重要であると考えられる。最終的には、義務自己に悩まされる個人を心理的にサポートする方向の研究が必要となるのではないだろうか。