

資料

自己受容を規定する理想—現実の差異と自意識についての研究

伊藤 美奈子^{*,**}A STUDY OF IDEAL-REAL DISCREPANCY AND SELF-CONSCIOUSNESS
REGULATING SELF-ACCEPTANCE

Minako ITO

According to Rogers' theory, self-acceptance is a goal of psychotherapy, and the real-ideal discrepancy is a criterion of adaptation. Self-acceptance is to change one's view-point toward himself, and it is considered to be regulated by a real-ideal discrepancy together with self-consciousness. The main purpose of this study is to clarify the relationship between three variables. The research was enforced by handing a questionnaire to junior high school and college students: ① SD self-concept scale for two self-images: 'like-self' and 'real-self'; ② self-consciousness scale; and ③ self-acceptance scale. As a result, the grade differences of the mechanism for the relationship between a discrepancy, self-consciousness (sc) and self-acceptance, was examined. Junior high school students showed that a discrepancy and PubSC had a negative effect, while PriSC had a positive one, and that there was an interaction effect between PriSC and PubSC. But college students were little affected concerning self-acceptance, and little difference between PubSC' and PriSC's effect was seen. Such result of college students suggested that self-acceptance concerned the factor except in cognitive self-images and self-consciousness.

Key words: self-acceptance, real-ideal discrepancy, self-consciousness.

自己受容という概念については、これまでさまざまな定義が試みられてきた。臨床的には、“評価なしにありのままの自己を受け入れること”とされているが、一方実証的な研究では、自己評価や自尊感情とほぼ同じ意味として、操作的に定義されたものが多く見られる。その結果、測定された自己受容の結果である数値の増減ばかりが論点となり、どういう過程で自己受容が形成され、変化していくのかというプロセスについ

ては明確にされてこなかった。

ところで臨床的理論においては、自己受容の過程は回復の指標の1つとしてとらえられている。たとえば、自己受容を“ありのままの自己を好きになること”と定義したRogers(1942)のカウンセリング理論では、自己受容はセラピーの終極目標とされている。理想自己と現実自己との差異が適応の指標として扱われ、Qソート法を用いた調査の結果により、理想と現実の差が小さいほど適応しており、これが自己受容につながると論じられている。しかし近年の研究では、差異得点と適応とは単純な比例関係になく、適度なずれがあるほうが自己防衛がなく適応的であるという結果も得られている(Katz & Zigler, 1967)。自己受容を扱う場合は、差異そのものの大きさよりも、それをどう受け容

* 京都大学教育学研究科 (Department of Educational Psychology, Faculty of Education, Kyoto University)

** 本論文の作成にあたり御指導くださいました京都大学教授 齋藤久美子先生、同助教授 子安増生先生に厚く感謝致します。また御助言お励ましくくださいました大阪教育大学助教授 白井利明先生に心より御礼申し上げます。

れるかが問題とされるべきであり、差異と自己受容との間にある、より主観的な変数を解明することが重要になる。したがって、認知された理想自己と現実自己とのずれを、適応の指標として単純に関係づける前に、両者を媒介する要因を明らかにしておく必要がある。

そこで、本研究では、この理想・現実の差異と自己受容とに関与するもうひとつの要素として、自意識を取り上げる。ここで自意識に注目したのは、急激な身体的変化に伴って、他者の眼差しに対しても、自分自身に対しても関心が高まる青年期には、差異を客観的にとらえる主体、あるいはありのままの自己を受容する主体側の要因として、自意識の在り方はとくに重要な意味を持つと考えるからである。またこの自意識は、自己の姿の静態的な把握にとどまらず、認知・感情・行動面においても影響を及ぼすことが指摘されており (Fenigstein, 1979)、自己を認知的・動機的にとらえる指標として有効であるといえる。ところで先行研究では、自意識には公的自意識と私的自意識という2つの側面があることが指摘されてきた (Buss, 1980 ; Fenigstein, 1979 ; 菅原, 1984 など)。これらの自己意識理論 self-consciousness theory では、公的自意識は外的に他者の眼に映った自分自身への意識であり、私的自意識は自分自身の内省によりとらえられた自意識であると分類される。この2つの自意識の機能面に注目したものとして、たとえば Cheek & Briggs (1982) では、私的自意識が強い人ほど個人的 identity を重視し、公的自意識が強い人ほど社会的 identity を重視することが示されている。また、Carver & Scheier (1983) は、公的自意識は他者の視点に対する意識を高め、集団規範に同調する傾向を促進するが、私的自意識は自己の視点に対する意識を高め、内的価値観に従わせるという結果を得ている。この自意識の2つの“視点” (辻, 1989) は、理想基準と現実自己とのずれを客観的に認識し、さらにそのずれを主観的に受容していく過程において、複雑に関与すると考えられる。ただし先行研究では、おもに社会心理学的文脈において、状況的特性として扱われてきたため、年齢とともにこの機能がどう変化するかにについての検討は十分とはいえない。

そこで本研究では、とくに自意識が高まる青年を対象にして、自意識の在り方と理想と現実のずれとが自己受容を規定するメカニズムについて、発達的な見地から検討することを目的とする。

方 法

被験者 中学生3年 (平均年齢14.5歳) 男子58人・女子

139人、大学生2・3年 (平均年齢19.9歳) 男女92人・女子157人。

調査日時 1990年6月～7月。

調査法 SD 自己観尺度：自己像を調べる尺度として、長島ら (1966) により作成された、6つの因子 (「社会性」「情緒安定性」「意欲・強さ」「まじめさ」「敏感性」「理知性」) からなるSD自我概念尺度 (一般用) より、各因子の負荷量の高い項目を20項目抽出した。この20項目に対して「好きな人間像」と「現実自己像」をそれぞれ5件法で回答を求めた***。項目分析の結果****, 5因子17項目により構成されるSD自己観尺度を作成した。17項目の因子分析結果をTABLE 1に示す。

自己受容尺度：〈生き方〉〈性格〉〈家庭〉〈学校〉〈身体能力〉という5領域、計31項目 (項目内容についてはTABLE 2を参照) からなる質問紙で、“良い・まあ良い・あまり良くない・悪い・良い面も悪い面もある”で回答する評価次元受容尺度と、“好き・まあ好き・あまり好きでない・嫌い・好きな面も嫌いな面もある”で回答する感覚次元受容尺度を同時に実施した*****。ただし今回はSD自己観尺度において「好きな人間像」と「現実自己像」を概念として採用したため、それに対応する感覚次元得点を分析対象とした。

自意識テスト：菅原 (1984) により作成された尺度で、公的自意識 (以下 PubSC と略す) に関する11項目と、私的自意識 (PriSC) に関する10項目よりなる。各項目

*** 自己受容の決定要因のひとつである理想と現実の差異は、Rogers の理論に基づき、「好きな人間像」と「現実自己像」との差異を指標とする。それぞれの教示としては「あなた自身が“好き”と感じる人間像を次の形容詞対で表わしてください」、「今のあなた自身を次の形容詞対で表わしてください」とした。

**** 自己受容得点により上位群 (第3四分位数以上) と下位群 (第1四分位数以下) とに分け、「好きな人間像」と「現実自己」との差異得点を6因子ごとに出し、自己受容得点の上位と下位との間でt検定した結果、『敏感性』因子のみが弁別力が弱く ($t=0.846, n.s.$)、自己受容との相関も低かった (評価次元・感覚次元とも $r<0.1, n.s.$) のでこの『敏感性』因子 (「敏感な—鈍感な」「不安定な—安定した」「神経質な—無神経な」) を省き、上記の尺度を作成した。

***** この2つの自己受容尺度については、 α 係数・折半法・再テスト法により信頼性が検証された。また既存尺度 (加藤, 1977 ; 宮沢, 1978) により測定された自己受容得点との相関係数・偏相関係数を出した結果、併存的妥当性が示されている。さらに、並行して実施したYG性格テストから自己受容得点が高いものほど社会適応的で、情緒の安定した性格特性を示すことがわかり、内容的妥当性が検証されている (伊藤, 1991)。また、点数化の方法は、「良い」「好き」は5点、「まあ良い」「まあ好き」は4点、「あまり良くない」「あまり好きでない」は2点、「悪い」「嫌い」は1点とした。「良い面も悪い面もある」「好きな面も嫌いな面もある」は操作上3点として計算した。

に対し、“あてはまる”から“あてはまらない”までの5件法で自己評定させる形式をとった。

TABLE 1 因子分析 (バリマックス回転後)

項 目	I	II	III	IV	V	h ²
2 大 胆 な—臆 病 な	.691	-.013	.184	-.154	-.001	.535
4 弱 い—強 い	.906	-.068	.269	.053	.038	.903
8 積 極 的 な—消 極 的 な	.906	-.068	.269	.053	.038	.903
10 意 欲 的 な—無 気 力 な	.591	.012	.203	.506	-.155	.671
7 ま る い—角 ば っ た	-.046	.743	.405	-.013	-.113	.731
9 気 長 な—短 気 な	-.031	.713	-.297	.224	.147	.669
14 や わ ら か い—か た い	.146	.715	.209	-.145	-.084	.604
16 や さ し い—き び し い	-.079	.678	.146	-.102	.093	.506
17 お だ や か な—は げ し い	-.112	.788	-.214	.138	.181	.731
1 に ぎ や か な—静 か な	.294	-.020	.701	-.130	-.201	.636
6 社 交 的 な—孤 独 な	.342	.197	.722	.085	.088	.692
13 内 向 的 な—外 向 的 な	.398	.051	.677	.040	.044	.622
3 ま じ め な—ふ ま じ め な	-.098	.056	-.062	.842	.188	.760
11 な ま け も の な—勤 勉 な	.104	-.064	-.008	.838	.171	.746
12 理 性 的 な—感 情 的 な	-.049	.268	-.086	.101	.587	.463
18 お と な っ ぱ い—こ だ も っ ぱ い	.109	-.112	.055	.026	.808	.709
15 慎 重 な—軽 率 な	-.182	.090	.049	.365	.664	.617
寄 与 率	29.7	28.0	21.0	19.7	16.6	

1～17は、提示順序を示す。

TABLE 2 自己受容尺度項目

<生き方>	<学校>
1. 自分の生き方が	19. 生徒としての自分が
2. 自分の考え方が	20. 友達に対する自分が
3. 過去の自分が	21. 自分の学習態度が
4. 将来の自分が	22. 自分の成績が
5. 男性(女性)としての自分が	23. 友達の多さが
6. 現在の幸福さが	24. 自分の学校の評判が
<性格>	<身体能力>
7. 自分の優しさが	25. 自分の容姿が
8. 自分のまじめさが	26. 自分のスタイルが
9. 自分の明るさが	27. 自分の健康が
10. 自分の積極性が	28. 自分の体力が
11. 自分の協調性・社交性が	29. 自分の能力・特技が
12. 自分の自立性が	30. 自分の趣味が
<家庭>	<付加項目>
13. 父親に対する子供としての自分が	31. すべてを含んだ自分が
14. 母親に対する子供としての自分が	※項目は上記1～31の順序
15. 兄(姉・弟・妹)としての自分が	で提示された。
16. 家族の一員としての自分が	※この31項目に対して、評
17. 自分の家庭の雰囲気が	価次元、感覚次元の順番
18. 自分の家庭の経済力が	で、回答を求めた。

実施方法 中学・大学とも、授業時間の一部を使い、担当の教師により一斉に実施した。自己受容尺度、SD 自己観尺度、自意識尺度の順序で提示された。所要時間は30～45分。

結 果

1. 各項目得点の年齢別平均と標準偏差 自己受容、PubSC, PriSC, 差異得点*****の平均と標準偏差をTABLE 3に示す。それぞれの項目ごとに年齢差をt検定した結果、PriSC得点のみに有意な差が見られ($t=3.71$, $df=374$, $p<.01$), 大学生のほうが中学生より高かった。他の3項目については、自己受容得点は中学生のほうが高く、PubSC得点と差異得点は大学生のほうが高いという傾向を示したが、これらは有意な差ではなかった。

2. 差異得点と自意識得点の組合わせによる各群の自己受容得点と分散分析 差異得点とPubSC得点、PriSC得点の中央値(中学・大学で別々に算出)で高得点群・低得点群にわけ、その組合わせによる群ごとの自己受容得点の平均をFIG. 1に示した。差異得点の大小、PubSC得点の高低、PriSC得点の高低を3要因とする分散分析を行った結果(TABLE 4), 中学生では差異得点($F_{(1,155)}=7.87$, $p<.01$)とPubSC($F_{(1,155)}=4.86$, $p<.05$)で主効果が見られ、PubSCとPriSCとの間に交互作用傾向($F_{(1,155)}=2.73$, $p<.1$)があった。FIG. 1に見るように、差異が大きいほど、またPubSCが高いほど自己受容は低く、PriSCが高いほど高受容であった。つまり自己受容に対してPubSCは抑制効果、PriSCは促進効果という逆の作用を持つことが示された。

一方大学生では、すべての要因において有意な効果は見られず、差異得点の主効果($F_{(1,212)}=3.50$, $p<.1$)のみ、傾向として認められた。FIG. 1によると、差異の大小による自己受容得点上の差は見られたが、PubSCとPriSCとの間での違いは見いだせなかった。

TABLE 3 年齢別の各項目得点の平均と標準偏差

	中 学	大 学	差の検定(t値)
自己受容得点	97.25(20.74)	96.19(16.23)	.54
公的自意識得点	4.88(0.90)	4.93(0.87)	.53
私的自意識得点	4.42(0.99)	4.79(0.94)	3.71 ** 中<大
差 異 得 点	1.73(0.67)	1.82(0.58)	1.26

(** : $p<.01$)

***** 差異得点とは、 $\Sigma(di^2/n)$ (di : 17項目それぞれについて2つの概念間の差, n : 項目数=17)を表わす。

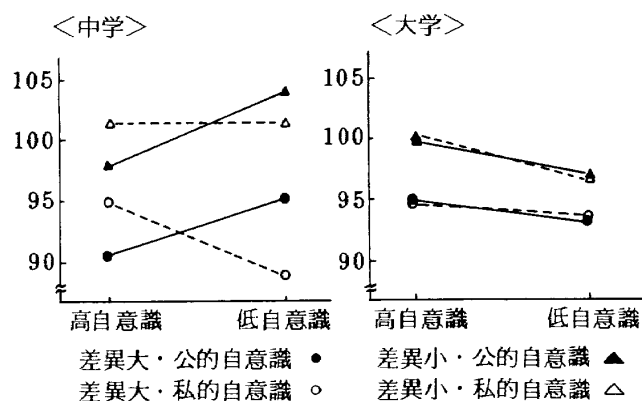


FIG. 1 差異得点・自己意識得点の高低群別の自己受容得点

TABLE 4 3要因の分散分析 (F 値)

変 動 因	中学 df=1,155	大学 df=1,212
公的自意識の高低	4.90*	n.s.
私的自意識の高低	n.s.	n.s.
差異得点の大小	9.60**	3.51+
公的*私的	2.75+	n.s.
公的*差異	n.s.	n.s.
私的*差異	n.s.	n.s.
公的*私的*差異	n.s.	n.s.

(**: $p < .01$ * : $p < .05$ + : $p < .1$)

3. 自己受容得点を目的変数とする重回帰分析 自己受容得点に対する差異得点・自己意識得点の直接的な影響力を比較検討するために、自己受容得点を目的変数とし、差異得点と PubSC 得点、PriSC 得点を説明変数として重回帰分析を行った。この分析方法を採用したのは、差異得点と自己意識得点との間に有意な相関が認められた($r = .162 \sim .488$, $p < .01$)ため、この相互の影響を除去することを意図している。また、2において差異得点が中学・大学ともに自己受容得点に影響を与えていることが示唆されたので、差異の大小による違いを検討するために、差異の高得点群・低得点群ごとにも同様の処理を行った (TABLE 5)。その結果、中学生 (全体) では3変数とも有意な標準偏回帰係数が得られ、自己受容得点に対しては、PubSC と差異得点が負の影響力 (それぞれ $r = -.378$, $p < .01$; $r = -.236$, $p < .01$)、PriSC は正の影響力 ($r = .257$, $p < .01$) を持つことが明らかになった。また差異・大群でも、PubSC と差異得点の負の影響力 (それぞれ $r = -.366$, $p < .01$; $r = -.318$, $p < .01$)、PriSC で正の影響力 ($r = .283$, $p < .05$) が見られ、やや高い説明率 ($R^2 = .236$) が得られた。これに対して差異・小群では、差異得点による影響力がなくなり、PubSC でのみ有意な値 ($r = -.386$, $p < .01$) が得られた。

TABLE 5 自己受容得点を目的変数とする重回帰分析

	説明率	説明変数	標準偏回帰係数
＜中学＞			
全 体	.207	公的自意識	-.378**
		私的自意識	.257**
		差異得点	-.236**
差異・大群	.236	公的自意識	-.366**
		私的自意識	.283*
		差異得点	-.318**
差異・小群	.120	公的自意識	-.386**
		私的自意識	.230+
		差異得点	.028
＜大学＞			
全 体	.040	公的自意識	.009
		私的自意識	.110
		差異得点	-.185**
差異・大群	.022	公的自意識	.006
		私的自意識	.029
		差異得点	-.150
差異・小群	.050	公的自意識	.035
		私的自意識	.219+
		差異得点	-.091

(**: $p < .01$ * : $p < .05$ + : $p < .1$)

一方大学生は、全体では差異得点は負の影響力 ($r = -.185$, $p < .01$) を持つが、説明率が低いことを考慮すると ($R^2 = .040$)、この影響力はごく小さいものであると言える。また差異・大群では、自己受容得点に対する3変数の標準偏回帰係数はすべて有意ではなく、説明率も低かった ($R^2 = .022$)。小群でも、PriSC が弱い正の影響力 ($r = .219$, $p < .1$) を示しただけで、説明率はかなり低かった ($R^2 = .050$)。

考 察

先行研究 (加藤, 1977) によると、高校生から大学生にかけての青年期中期には、理想と現実の差が拡大し、自己受容は低下するという結果が出されている。今回の結果は得点のうえではこれを支持する傾向にあったが、この年齢的な変化は統計上有意なものではなかった。大学生との差が検出されなかった原因としては、本調査の中学生被験者が受験を控えた3年生であり、受容が低下しやすい時期であったことにもよると考えられるが、今回の資料からは断定できない。

そこで本研究では、自己受容を規定する関連要因に

注目して、得点の増減とは異なる別の面から、発達的な変化を検討してみたい。Rogers (1942) の理論では自己受容は適応の終極目標とされ、現実自己と理想自己の差異が適応の指標と考えられている。つまり自己受容の程度は、現実自己と理想自己の一致度で判断されることになる。今回の結果、まず中学生では、自己受容得点は差異得点の影響を大きく受け、差異・大群は高受容、小群は低受容となっており、この理論は支持されたといえる。ただし差異の大きさと自己受容得点とは、単純な相関関係を示すのではなく、差異のとらえ方は自意識の在り方によって異なり、PubSC が強いほど自己受容は低下し、PriSC が強まるほど高受容になる。これは、他者への意識が高まりその眼差しにとらわれると自己受容は抑制されるのに対して、自己自身に意識を向け内面を見つめると受容は促進されるということを意味する。自意識の機能に関する先行研究では、PriSC が高まると自分の価値観や基準に忠実に行動し、自己をより正確に評価するようになる (Buss, 1980) が、PubSC が高まり他者の視点から自己を見ようになると、自己評価が低下し、社会的不安が生じやすくなる (Wicklund ら, 1987) という結果が得られており、今回の中学生の調査結果はこれらを支持するものといえる。

一方大学生では、差異得点の自己受容得点に対する効果は傾向程度にとどまり、Pub・Pri とともに自意識が強いほど受容は高く、PubSC と PriSC の間での違いは見られなかった。この結果は、大学生になると他者の眼差しが内在化され、外的な視点からの自己客体視が、内なる視点からの自己内省とほぼ同じ機能を果たすようになることを示唆する。ただし自己受容に対する自意識の主効果の低さを考慮すると、この自意識の影響力はごく小さいものであると考えるべきである。

次に重回帰分析の結果から、自己受容得点に対する各要因の直接的な影響力を検討する。中学生では差異と PubSC が受容を抑制する作用、PriSC が促進する作用を示す。また差異が大きい場合は、差異と自意識がともに影響力を持つのに対し、差異が小さい場合は、差異そのものによる直接的な影響はなくなり、他者への眼差しに強く拘束されることになる。つまり中学生においては、現実自己が理想に近い場合は、他者へのとらわれからの解放が高受容につながるが、理想から大きくずれている場合は、他者にとらわれないというだけでなく、差異そのものをなくす努力をし自己自身を内省できるかどうかで自己受容を決定することになる。一方大学生でも、自己受容は差異の大小によって

左右されるが、この差異による説明率はきわめて低い。また差異が大きい場合の自己受容は、3 説明変数のどれとも有意な関係を持たない。これは大学生になると、自意識や現実自己と理想自己とのずれという認知的な自己概念からの影響が弱くなり、今回は検討されなかった自己価値観や自尊感情により自己受容が決定されるということを示唆するものである。ただしこの点については、今後のさらなる検討が求められる。一方差異が小さい場合は、PriSC が正の弱い影響力を持っており、他とは異なる特徴を示している。現実自己像が理想に近いときは、他者へのとらわれを超克することよりも、認知された自己をどうとらえるか、あるいは理想と現実の差異をどのように受け容れていくかという内的な作業のほうがより重要とされ、その過程が受容を高めるものと解釈される。調査結果に見られた大学生の PriSC 得点の高さは、この内省の可能性を裏付けるものといえよう。

本研究では、自己受容と、自意識 (PubSC と PriSC)、理想と現実の差異という 3 要素の関係から、自己受容の形成過程の理解に対して、ひとつの手懸かりとなる視点が検討された。また本調査の結果、これらの関係構造は発達的に変化していくことが示唆された。しかし自己受容を規定する要因としては、これ以外にもさまざまな条件が重層的に関与していると考えられるのであり、さらに多角的な研究の積み重ねが求められる。また、今回は分析できなかった性差については、今後の課題として残された。

引用文献

- Buss, A.H. 1980 Self consciousness and social anxiety. San Francisco : Freeman.
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. 1983 A control-theory model of normal behavior and implications for problems in self-management. In P.C. Kendall (Ed) *Advances in cognitive-behavioral research and therapy*. 2. New York : Academic.
- Cheek, J.M., & Briggs, S.R. 1982 Self-consciousness and aspects of identity. *Journal of Research in Personality*, 16, 401-408.
- Fenigstein, A. 1979 Self-consciousness, self-attention, and interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 75-86.
- 伊藤美奈子 1991 自己受容尺度作成と青年期自己受容の発達的变化 — 2 次元から見た自己受容発達のプロセス — 発達心理学研究, 2, 70-77.

- 加藤隆勝 1977 青年期における自己意識の構造 心理学モノグラフ 14, 東京大学出版会
- Katz, P., & Zigler, E. 1967 Self-image disparity : A developmental approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 186—196.
- 宮沢秀次 1978 青年期における自己受容性の一研究 名古屋大学教育学部紀要—教育心理学科—, 25, 105—117.
- 長島貞夫・藤原喜悦・原野広太郎・斉藤耕二・堀洋道 1967 自我と適応の関係についての研究(2) 東京教育大学教育学部紀要, 13, 59—84.
- Rogers, C.R. 1942 Counseling and psychotherapy. Boston : Houghton Mufflin Company. (友田不二男訳 1966 ロジャーズ全集2 カウンセリング 岩崎学術出版社)
- 菅原健介 1984 自意識尺度日本語版作成の試み 心理学研究, 55, 184—188.
- 辻平治部 1989 自己意識における視点 甲南女子大学人間科学年報, 15, 27—44.
- Wicklund, R.A., & Golwitzer, P.M. 1987 The fallacy of the private-public self-focus distinction. *Journal of Personality*, 55, 491—523.

(1991年9月24日受稿)