

青年期の理想－現実自己の差異に対する反応の検討

－ 自己指針とセルフ・コンパッションの差から －

夫馬 綾子・高野 恵代

要旨

本研究は、目標とする自己（自己指針）における強迫性の有無と困難な状況での自己との肯定的なかかわり方であるセルフ・コンパッションに着目して、理想と現実自己の差異に対する反応を検討することを目的とした。298名の青年を対象に質問紙調査を行った。因子分析の結果、自己指針は2因子（義務自己・理想自己）、セルフ・コンパッションは肯定的側面と否定的側面の高次2因子、理想と現実の差異への反応は4因子（理想への関与・現実の受容・ズレの重視・諦め）であった。強迫性のある「義務自己」は「理想への関与」「ズレの重視」に正の影響を与え、「諦め」に負の影響を与えていた。強迫性を伴わない「理想自己」は「現実の受容」に正の影響を与えていた。セルフ・コンパッションの肯定的な側面は「現実の受容」に正の影響を与えており、否定的な側面は「理想への関与」「現実の受容」に負の影響、「ズレの重視」「諦め」に正の影響を与えていたことが明らかとなった。これらのことから、自己指針とセルフ・コンパッションが理想と現実の差異に対する反応に異なる影響を及ぼすことが示された。

キー・ワード：自己指針，セルフ・コンパッション，青年期，理想自己と現実自己の差異

問題と目的

青年期は自己の側面に向き合い、自分とは何者かと悩み考えることが多く、葛藤や混乱を感じやすい時期である（乾・西村, 2016）。アイデンティティの問題から対人恐怖症、強迫神経症、引きこもり、摂食障害などの精神病や人格障害といった精神病理を引き起こしやすく（山本, 2003）、不適応になりやすいとされている。また、発達の変化に伴って、新しい価値や理想を持つ青年期は、それまでの自己概念や価値が揺さぶられやすく、自我が否定的になりやすい時期である（溝上, 2001）。

Rogers (1959) は理想自己と現実自己との差を適応の指標としており、理想と現実の差が小さいほど適応しており、自己受容につながることを示していた。理想自己は「個人がそうありたいと強く望んでおり、それに最も高い価値を置いている自己概念」である。それに対して現実自己

(perceived self) とは「現在の自分をどのように見ているか」を示す。中間 (2007) によれば理想自己と現実自己の不一致と自己評価で有意な負の相関がみられたことが示されている。また、理想自己と現実自己の差異が小さいほど自己受容が高いこと（新井, 2001）や理想自己と現実自己の差異は劣等感や反芻に対して有意な正の影響を与えることが明らかとなっている（中村, 2016）。これらの結果から、理想自己と現実自己の差異が小さいほど適応的であるといえる。しかし、理想自己と現実自己の差異は極端に大きくても小さくても不適応である (Thomas, 1955) といった結果もある。他にも、適度なズレがあるほうが、自己防衛がなく適応的であり (Katz & Zigler, 1967)、大学生において理想自己と現実自己の差異の大きさは適応に負の影響を持つがごく小さい (伊藤, 1992) ということが明らかとなっている。姜・相川 (2009) によれば、現在の自分への自己投入と過去の危機の値が高かった群は理想自己と

現実自己のズレを受け入れ、ズレは埋めることができるといった捉え方が高いことを示した。一方で、現在の自己投入や将来の自己投入の希求の値が低かった群は、ズレに対して「理想は理想」といった諦めの捉え方が高かった。つまり、目標の自覚や目標への意欲の低さによって理想とズレがある自分を肯定しにくく、ズレを解決するための行動を起こしにくくなることが示された。これらの結果から、理想自己と現実自己の差異の大きさよりも、理想を意識し理想に対して行動できているかどうか重要であると考えられる。

理想自己について 水間 (1998) によると、理想自己には、2つの機能があるとされている。1つ目は自己評価の内的基準としての機能である。これは現実自己に対して高い水準の理想自己は自己評価の内的基準を高めることから、ネガティブな感情が生じやすく、現在の自己評価が低下することが示唆されている。もう1つの機能として、自己形成を導く指針としての機能がある。梶田 (1988) によれば、現実の自己に関するイメージと理想的な自己像で食い違う意識によって新たな行動への意欲が生じていくことが示されている。そのため、自己形成への意欲という点において理想自己は肯定的側面も持ち合わせているといえる。また、水間 (1997) は、理想自己は現実自己とのズレの大きさに伴って現実自己との関係性が異なることを示している。理想自己とのズレが大きい者ほど理想自己を実現可能性が低く、実現の困難なものと認知しており、理想自己への認知の差から「これからなりうるもの」としての理想自己と「なりえないもの」としての理想自己の2種類があることを示した。「これからなりうるもの」としての理想自己は現実自己の成長する方向に理想自己が存在し、理想自己へと接近していく可能性がある。それに対して、「なりえないもの」としての理想自己は現実自己から連続したものとして論じることが難しいとされた。

小平 (2004) は現実自己の参照度の違いから理想一現実自己の不一致と、義務一現実自己の不一致はズレ方に差異があることを示した。義務自己 (ought self) とは、自己が義務として実現すべきだと感じている、もしくは、その人が他者に

「そうあるべきだ」と求められていると感じている特性からなる自己像のことを指す (Higgins, 1987)。小平 (2004) は、理想自己のほうが義務自己に比べ現実自己を理由として参照しやすく現実自己の長所、短所を促進、改善していく方向として位置づけられやすい一方で、義務自己は現実自己が参照されにくく、現在の状態とは独立な価値観が参照されやすいと述べている。つまり、義務自己は実際の自分の状態にかかわらず、特定の状態であるべきであるという自己に対する強迫性をもつ考え方であると考えられる。また、理想自己は現実自己を基準とし自己指針がどの程度ズレているかという見方をしているのに対し、義務自己は自己指針を基準とし現実自己がどの程度ズレているのかという見方をすることも示されている。これらの特徴と水間 (1997) が示した2つの理想自己を比較してみると、「これからなりうるもの」としての理想の自己は小平 (2004) でいう理想自己、「なりえないもの」としての理想自己は義務自己に相当する可能性が考えられる。また、水間 (1998) による理想の自己が持つ2つの機能に関しては理想自己と義務自己のどちらにおいても自己評価の内的基準としての機能と自己形成を導く指針としての機能を同様に持つと考えられる。しかし、理想自己と義務自己とでは、それぞれの特徴から現実自己との差を認知したときに、差異に対してそれぞれ異なった反応をもたらすことが考えられる。Higgins (1987) は理想自己と義務自己をまとめて自己指針として、理想自己と並列に義務自己を主要な目標となる自己像、自己評価基準としてとらえていることから、本研究では理想自己と義務自己を合わせた目標とする自己の総称を自己指針とする。

現実自己について 青年期では今まで経験しなかった新しい経験に出会いやすく、自己の未熟さを知って自尊感情が揺れることが多いと考えられる (溝上, 1999)。理想自己と現実自己の不一致と現実自己の関係を検討した研究では、現実自己と顕在性不安の関連が強く、適応に関して理想自己と現実自己の不一致や理想自己よりも現実自己が重要であることが示されている (Furlong & Laforge, 1975)。また、齊藤 (2009) によれば、

理想自己と現実自己のズレが大きくても、高い自尊感情を保持していることで理想自己に対して積極的な行動ができてることが示されている。Neff (2003) は自己に対する肯定的態度という点で自尊感情と類似したセルフ・コンパッションという概念を提唱した。セルフ・コンパッションとはNeff (2003) によると「困難な状況において、自己に生じた苦痛をありのまま受け入れ、苦痛を緩和し幸せになりたいと願う自己との肯定的なかわり方」である。Neff (2003) は、具体的にセルフ・コンパッションは自分へのやさしさ (Self-kindness), 共通の人間性 (Common humanity), マインドフルネス (Mindfulness) の3つの要素から構成されるとした。また、それぞれの対極となる特性である自己批判 (self-judgment), 孤独感 (isolation), 過剰同一化 (over-identification) を含む6因子からなるセルフ・コンパッション尺度 (Self-Compassion Scale: SCS) を作成した。また、Neff (2003) やNeff & Vonk (2009) によると、セルフ・コンパッションは自尊感情の影響を統制しても、精神的健康との関連が示され、セルフ・コンパッションと自尊感情が異なる概念であることを示されている。有光 (2014) によると、セルフ・コンパッションは自尊心、主観的幸福感と正の相関があり、特性不安、抑うつと負の相関があることが明らかとなっている。また、水野・菅原・千島 (2017) によれば、セルフ・コンパッションは抑うつ、不安、ストレス、気分障害への有効性が示されている。自己指針と現実自己の差異と自尊感情についての研究は多くされてきているが、セルフ・コンパッションとの関連は研究されていない。Neff & Vonk (2009) は、自尊感情は他者との比較による肯定的な自己評価であるとし、自尊感情とセルフ・コンパッションの違いを示している。セルフ・コンパッションはセルフ・コンパッションを高める介入方法があることから、自己指針と現実自己との差異とセルフ・コンパッションとの関連を検討することでより実践的に青年期における悩みに介入することができると考えられる。また、理想と現実の差を認知する時はNeff (2003) がセルフ・コンパッションの定義に挙げているような困難な状況であり少なからず

苦痛が生じることが想定されるため、セルフ・コンパッションを用いて理想と差のある現実自己へのかかわりを検討する必要があると考えられる。

本研究の目的 先行研究より理想自己と現実自己の不一致の大きさと適応との関連については一貫した結果が得られていないことを踏まえ、理想自己と現実自己の不一致の大きさではなく、青年の理想自己と現実自己に着目して、それぞれが自己指針と現実自己の差異に対する反応に及ぼす影響について検討していくことを目的とする。仮説は以下のとおりである。自己指針に関しては1つ目に義務自己、理想自己はともに自己形成を導く指針としての機能を持つと考えられるため、理想に対しての努力を促進すると考えられる。2つ目に義務自己は自己評価の内的基準としての機能において、現状に関係なく特定の状態でいるべきという特徴を持つことから、自己指針と差のある現実自己を受容しにくく、理想とのズレを重視しやすいだろう。3つ目に理想自己は現実自己を基準とし自己指針がどの程度ズレているかという見方をしていると考えられるため、理想と差のある現実の受容を促進するだろう。セルフ・コンパッションについては、1つ目に「自分へのやさしさ」「共通の人間性」「マインドフルネス」によるコンパッションの肯定的な側面は、理想に近づくための努力や、理想と差のある現実の受容も促進するだろう。2つ目に「自己批判」「孤独感」「過剰同一化」によるセルフ・コンパッションの否定的な側面は、理想に対しての努力や現実の受容を抑制するだろう。

方 法

調査参加者 18歳 (高校生を除く) から29歳までを調査対象とした。調査に同意をした者だけが回答し、303名から回答を得た。そのうち無回答の項目のあった回答を除いた298名 (男性57名、女性238名、不明3名) を分析対象者とした。平均年齢は21.62歳 ($SD=2.59$) であった。

調査期間・方法 2020年10月と2021年4月から5月にかけてGoogleフォームを用いて、Webアンケート調査を行った。

アンケートの構成 自己目標志向性尺度は小平(2001)によって作成された尺度である。「義務目標」,「理想目標」の2つの下位尺度から構成される。質問は「義務目標」の8項目,「理想目標」の7項目の計15項目であった。「全くあてはまらない」,「あまりあてはまらない」,「どちらでもない」,「ややあてはまる」,「とてもよくあてはまる」の5段階で回答を求めた。

セルフ・コンパッション尺度日本語版は有光(2014)によって作成された尺度である。「自分へのやさしさ」,「自己批判」,「共通の人間性」,「孤独感」,「マインドフルネス」,「過剰同一性」の6つの下位尺度から構成される。「自分へのやさしさ」,「自己批判」の各5項目,「共通の人間性」,「孤独感」,「マインドフルネス」,「過剰同一性」の各4項目の計26項目であった。「ほとんど全くそうしない」,「あまりそうしない」,「どちらともいえない」,「時々そうする」,「ほとんどいつもそうする」の5段階で回答を求めた。

理想自己と現実自己の差異への反応測定尺度は齊藤(2009)によって作成された尺度である。「理想への積極的接近」,「ズレの受容」,「内省」,「無力感」,「自己制御」,「他者関与」の6つの下位尺度から構成される。質問は「理想への積極性」の6項目,「ズレの容認」の6項目,「内省」の4項目,「無力感」の5項目,「自己制御」の3項目,「他者関与」の3項目の計27項目であった。「全くあてはまらない」,「あまりあてはまらない」,「どちらでもない」,「ややあてはまる」,「とてもよくあてはまる」の5段階で回答を求めた。

フェイスシートとして性別,年齢,職業について回答を求めた。

結 果

尺度の検討

自己目標志向性尺度 自己目標志向性尺度の因子構造を明らかにするため,因子分析(最尤法,プロマックス回転)を行った。固有値の減衰傾向および解釈可能性から,先行研究の因子構造と同様の2因子解を採用した。特定の因子に.40以上の負荷量を持ち,同時に他の因子に.35以上の負

荷量を持たないことを基準に項目を選択した。その結果,6項目を除外した(Table 1)。第1因子は「私はこういう人間であるべきだとよく考える」,「自分はこういう人間でなければならないとよく意識する」といった義務的な目標に関する質問項目であることから「義務自己」とした。第2因子は「目標はいつかかなえられれば,それでいいと思う」,「今すぐに自分の目標を達成できなくても仕方がないと思う」等,理想自己に関する質問項目であることから「理想自己」とした。

各下位尺度の信頼性をみるために,Cronbachの α 係数を求めたところ,義務自己($\alpha=.85$)では十分な信頼性が得られた。「理想自己」($\alpha=.64$)ではやや信頼性が低い,項目数が少ないためであると考えられた。

セルフ・コンパッション尺度日本語版 Neff(2003)の確認的因子分析の結果によれば,6因子モデルと6因子が1つの高次因子に負荷する高次1因子モデルの適合度が高いことが示された。しかし,有光(2014)によると,日本語版のセルフ・コンパッション尺度では「自分へのやさしさ」,「共通の人間性」,「マインドフルネス」を肯定的な因子,「自己批判」,「孤独感」,「過剰同一化」を否定的な因子に区分し,6因子が2つの高次因子モデルに負荷する高次2因子モデルか,6因子モデルの適合度が許容範囲内であり,高次1因子モデルの適合度の低さを示している。近年では,セルフ・コンパッションの因子構造を考える際に心理機制的観点から,肯定的側面の3因子で構成されるセルフ・コンパッションと否定的側面の3因子によって構成される自己への冷たさ(self-coldness)に分類するモデルが採用されている(Gilbert, McEwan, Matos, & Rivis, 2011)。本研究では先行研究の結果を踏まえ,高次2因子モデルを採用し,因子の妥当性を検討した。確認的因子分析の結果, $\chi^2/df=2.42$, CFI=.85, RMSEA=.069であった。CFIとRMSEAの値が基準を満たさないが,有光(2014)と同等の値であり,許容できる範囲と考えられた。各下位尺度の α 係数を求めたところ,セルフ・コンパッションの肯定的な側面である「セルフ・コンパッション」では $\alpha=.85$,セルフ・コンパッションの否

Table 1
自己目標志向性尺度の因子分析結果（プロマックス回転後）

質問項目	因子負荷量		共通性
	因子1	因子2	
「私はこういう人間であるべきだ」とよく考える	.824	.024	.66
「自分はこういう人間でなければならぬ」とよく意識する	.801	-.006	.65
常に守らなくてはいけない自分の状態というものをよく考える	.757	.000	.57
いつも自分が自分の考える「あるべき姿」であるようにと気を使っている	.680	.007	.46
「自分は少なくともこの程度はできていないといけない」とよく意識する	.552	.005	.30
自分はどのような人間でなくてはいけないかがはっきりしている	.515	-.056	.29
目標はいつかかなえられれば、それでいいと思う	-.013	.719	.53
今すぐに自分の目標を達成できなくても仕方がないと思う	-.002	.591	.35
自分の欠点は長い時間をかけてゆっくりと直してゆけばいいと思う	-.002	.512	.26
因子間相関		因子2	-.421

定的な側面である「自分への冷たさ」では $\alpha = .89$ であり、十分な信頼性が得られた。

理想自己と現実自己の差異への反応測定尺度

理想自己と現実自己の際への反応測定尺度の因子構造を明らかにするため、因子分析（最尤法、プロマックス回転）を行った。固有値の減衰傾向および解釈可能性から、4 因子解を採用した。特定の因子に .40 以上の負荷量を持ち、同時に他の因子に .35 以上の負荷量を持たないことを基準に項目を選択した。その結果、10 項目を除外した (Table 2)。第1因子は「理想に近づくために、やる必要があることを実践する」、「理想に近づくために、できることから少しずつ取り組んでみる」といった理想に近づこうと試みる項目であることから「理想への関与」とした。第2因子は「自分を応援する」、「理想とは異なる現実の自分を受け入れる」等、現実自己の受容に関する項目であることから「現実の受容」とした。第3因子は「ズレがあることについて、漠然と悩む」、「これまでの自分のあり方を反省する」といった理想と現実のズレを重視する項目であることから「ズレの重視」とした。第4因子は「考えても、今は解決策が浮かばないので放っておく」、「努力したいと思うが、できないでいる」等、理想と現実のズレに対する諦めに関する項目であるため「諦め」とした。

各下位尺度の信頼性をみるために、Cronbach の α 係数を求めたところ、「理想への関与」($\alpha =$

.85)「現実の受容」($\alpha = .75$)、「諦め」($\alpha = .74$)では十分な信頼性が得られた。「ズレの重視」($\alpha = .67$)ではやや信頼性が低いが、項目数が少ないためであると考えられた。

各尺度間の関連

自己指針、セルフ・コンパッション、理想と現実の差異に対する反応について、各指標間の相関を算出した (Table 3)。自己指針とセルフ・コンパッションの各指標間の相関をみると、「義務自己」と「理想自己」では有意な負の相関が示された ($r = -.32, p < .001$)。「セルフ・コンパッション」と「自分への冷たさ」では有意な負の相関がみられた ($r = -.42, p < .001$)。「義務自己」は「セルフ・コンパッション」と有意な負の相関が示され ($r = -.18, p < .01$)、「自分への冷たさ」と有意な正の相関 ($r = .47, p < .001$) がみられた。また、「理想自己」は「セルフ・コンパッション」と有意な正の相関が示され ($r = .24, p < .001$)、「自分への冷たさ」と有意な負の相関みられた ($r = -.23, p < .001$)。自己指針とセルフ・コンパッションにおける理想と現実の差に対する反応の各指標間の相関結果は、「義務自己」は「理想への関与」($r = .18, p < .01$)と「ズレの重視」($r = .42, p < .001$)と有意な正の相関がみられ、「現実の受容」($r = -.16, p < .01$)と有意な負の相関がみられた。「理想自己」は「現実の受容」($r = .32, p < .001$)と有意な正の相関があり、「ズレの重

視 ($r = -.20, p < .01$)」と有意な負の相関がみられた。「セルフ・コンパッション」は「理想への関与 ($r = .15, p < .05$)」と「現実の受容 ($r = .55, p < .001$)」と有意な正の相関があり、「ズレの重視 ($r = -.16, p < .01$)」, 「諦め ($r = -.12, p < .05$)」と有意な負の相関があった。「自分への冷たさ」は「ズレの重視 ($r = .56, p < .001$)」,

「諦め ($r = .36, p < .001$)」と有意な正の相関があり, 「現実の受容 ($r = -.43, p < .001$)」と有意な負の相関があった。

Table 2
理想自己と現実自己の差異への反応測定尺度の因子分析結果 (プロマックス回転後)

質問項目	因子負荷量				共通性
	因子1	因子2	因子3	因子4	
理想に近づくために、やる必要があることを実践する	.864	.593	-.014	.047	.70
理想に近づくために、できることから少しずつ取り組んでみる	.668	-.064	.004	-.055	.45
理想に近づくために、自分のできることを探す	.662	.002	.133	-.053	.50
理想に近づくために、できる限りの努力をしようと意志を固める	.629	.016	.101	-.144	.54
自分を応援する	-.062	.715	.229	-.197	.54
理想とは異なる現実の自分を受け入れる	.114	.704	-.182	.266	.54
努力した点やできている点を見つけて、自分を励ます	-.019	.661	.015	-.023	.43
現在の自分にも十分な能力があると自分に言い聞かせて、自信を持つ	-.114	.593	.063	-.170	.37
今のところはズレがあっても仕方ないと受け入れる	.023	.557	-.073	.267	.28
ズレがあることについて、漠然と悩む	-.128	-.054	.662	-.075	.45
これまでの自分のあり方を反省する	.134	.022	.627	.096	.43
焦ってズレを修正しようとするが、空回りしてしまう	.105	-.014	.516	.270	.40
自分のこれまでの行動を振り返る	.136	.071	.460	-.109	.24
考えても、今は解決策が浮かばないので放っておく	-.020	.197	-.094	.657	.35
努力したいと思うが、できないでいる	-.193	-.037	.154	.499	.50
「仕方がない」とか「どうせだめだ」と、あきらめる	-.169	-.029	.135	.478	.43
どうにもできないでいる	-.144	-.108	.187	.471	.49
因子間相関	因子2	.492			
	因子3	.029	-.327		
	因子4	-.609	-.447	.271	

Table 3
各指標間の相関

	1	2	3	4	5	6	7	8
1.義務自己	—							
2.理想自己	-.32 ***	—						
3.セルフ・コンパッション	-.18 **	.24 ***	—					
4.自分への冷たさ	.47 ***	-.23 ***	-.42 ***	—				
5.理想への関与	.18 **	-.02	.15 *	-.12	—			
6.現実の受容	-.16 **	.32 ***	.55 ***	-.43 ***	.35 ***	—		
7.ズレの重視	.42 ***	-.20 **	-.16 **	.56 ***	.09	-.21 ***	—	
8.諦め	.03	.03	-.12 *	.36 ***	-.54 ***	-.36 ***	.26 ***	—

*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

Table 4
自己指針とセルフ・コンパッションが理想と現実の差異への反応に及ぼす影響

従属変数	R ²	Adj R ²	標準偏回帰係数 (β)			
			義務目標	理想目標	セルフ・コンパッション	自分への冷たさ
理想への関与	.10 ***	.08	.30 ***	.00	.11 †	-.22 **
現実の受容	.37 ***	.37	.09 †	.19 ***	.41 ***	-.25 ***
ズレの重視	.35 ***	.34	.18 **	-.05	.10 †	.50 ***
諦め	.16 ***	.15	-.17 *	.08	.03	.47 ***

****p*<.001 ***p*<.01 **p*<.05 †*p*<.10

自己指針，セルフ・コンパッションと理想と現実の差異に対する反応との関連

自己指針とセルフ・コンパッションが理想と現実の差異に対する反応に与える影響を検討するため、重回帰分析を行った (Table 4)。その結果、「理想への関与」に対して「セルフ・コンパッション」が有意傾向の正の影響を与えており ($\hat{\beta}_2=0.03$ (95% CI: -0.04~0.07), $\hat{\beta}_2^*=0.11$, *p*<.10), 「義務自己」が有意な正の影響を与えていた ($\hat{\beta}_1=0.15$ (95% CI: 0.09~0.22), $\hat{\beta}_1^*=0.30$, *p*<.001)。一方で、「自分への冷たさ」は有意な負の影響を与えており ($\hat{\beta}_3=-0.06$ (95% CI: -0.09~-0.02), $\hat{\beta}_3^*=-0.22$, *p*<.01), 「理想自己」は有意な影響がみられなかった ($\hat{\beta}_4=0.00$ (95% CI: -0.12~0.12), $\hat{\beta}_4^*=0.00$, *ns*)。「現実の受容」に対しては、「義務自己」が有意傾向の正の影響を与えており ($\hat{\beta}_5=0.07$ (95% CI: -0.01~0.15), $\hat{\beta}_5^*=0.09$, *p*<.10), 「理想自己」 ($\hat{\beta}_6=0.28$ (95% CI: 0.14~0.43), $\hat{\beta}_6^*=0.19$, *p*<.001)「セルフ・コンパッション」 ($\hat{\beta}_7=0.18$ (95% CI: 0.13~0.22), $\hat{\beta}_7^*=0.41$, *p*<.001) が有意な正の影響を与えていた。また、「自分への冷たさ」が有意な負の影響を与えていた ($\hat{\beta}_8=-0.09$ (95% CI: -0.13~-0.05), $\hat{\beta}_8^*=-0.25$, *p*<.001)。「ズレの重視」に対しては、「セルフ・コンパッション」が有意傾向の正の影響を与えており ($\hat{\beta}_9=0.04$ (95% CI: -0.00~0.07), $\hat{\beta}_9^*=0.04$, *p*<.10), 「義務自己」 ($\hat{\beta}_{10}=0.11$ (95% CI: 0.05~0.18), $\hat{\beta}_{10}^*=0.18$, *p*<.01), 「自分への冷たさ」 ($\hat{\beta}_{11}=0.15$ (95% CI: 0.12~0.19), $\hat{\beta}_{11}^*=0.50$, *p*<.001) が有意な正の影響を与えていた。「理想自己」による影響は

有意ではなかった ($\hat{\beta}_{12}=-0.06$ (95% CI: -0.18~0.07), $\hat{\beta}_{12}^*=-0.05$, *ns*) 「諦め」に対しては、「自分への冷たさ」が有意な正の影響を与えており ($\hat{\beta}_{13}=0.16$ (95% CI: 0.12~0.20), $\hat{\beta}_{13}^*=0.47$, *p*<.001), 「義務自己」が有意傾向の負の影響を与えていた ($\hat{\beta}_{14}=-0.11$ (95% CI: -0.20~-0.03), $\hat{\beta}_{14}^*=-0.17$, *p*<.01)。「理想自己」 ($\hat{\beta}_{15}=0.10$ (95% CI: -0.05~0.26), $\hat{\beta}_{15}^*=0.08$, *ns*) 「セルフ・コンパッション」 ($\hat{\beta}_{16}=0.01$ (95% CI: -0.04~0.06), $\hat{\beta}_{16}^*=0.03$, *ns*) では有意な影響はみられなかった。

考 察

本研究は自己指針とセルフ・コンパッションが自己指針と現実自己の差異に対する反応に及ぼす影響を検討することを目的とした。本研究の仮説は、自己指針に関しては、第一に義務自己、理想自己はともに理想に対しての努力を促進するだろう。第二に義務自己は現実自己を受容しにくく、理想とのズレを重視しやすいだろう。第三に理想自己は理想と差のある現実の受容を促進することが予想された。セルフ・コンパッションについては、第一にセルフ・コンパッションの肯定的な側面は、理想に近づくための努力を促進し、理想と差のある現実の受容も促進するだろう。第二に自分への冷たさは、理想に対しての努力や現実の受容を抑制することが予想された。

自己指針においては、義務自己は理想に近づこうと努力をする「理想への関与」に有意な正の影響がみられたが、理想自己は「理想への関与」に有意な影響は見られなかった。水間 (1998) によ

る自己形成を導く指針としての機能は義務自己のみがもつ機能である可能性が明らかとなった。この結果から、自己指針における義務自己、理想自己はともに自己形成を導く指針としての機能を持つと考えられるため、理想に対しての努力を促進するだろうという仮説は一部支持された。理想自己における理想はいつかなえられるものであるという認識が強く、強迫的な側面は持ち合わせないことによって理想の実現に対しての熱意が低くなっている可能性が考えられる。また、義務自己は理想と差のある現実自己への受容的なかわりを示す「現実の受容」に有意傾向の正の影響があり、理想と現実の差異を重視する「ズレの重視」に対しては有意な正の影響があった。これらの結果から、義務自己は自己評価の内的基準としての機能において、自己指針と差のある現実自己を受容しにくく、理想とのズレを重視しやすいだろうという仮説は一部支持された。義務自己は理想の自己に近づこうとするだけでなく、現実自己を受容することを促進する可能性があることが考えられる。また、理想と現実のズレに対して何もしないと「諦め」に対して有意な負の影響があったことから理想の自己に向かって行動することが考えられる。一方で、理想と現実のズレを重視しやすく、解決するためにこれまでの自分のあり方を振り返り、反省することが示された。諦めにくさを促進することもあり、過度に理想と現実の差異を重視しすぎることで自己に対して否定的になりやすい可能性も考えられるだろう。

理想自己においては、「現実の受容」に有意な正の影響があり、「ズレの重視」と「諦め」に対しては有意な影響がみられなかった。この結果から、理想自己は理想と差のある現実の受容を促進するだろうという仮説は支持された。水間(1998)による自己評価の内的基準としての機能としては、義務自己、理想自己のどちらも理想とズレのある現実自己に対して受容的な影響があることが明らかとなった。また、義務自己に比べて理想自己の方が受容的であることは、理想自己は現実自己を基準とし自己指針がどの程度ズレているかという見方をしているのに対し、義務自己は自己指針を基準とし現実自己がどの程度ズレてい

るのかという見方をする(小平, 2004)といったそれぞれの特徴が影響していると考えられる。

セルフ・コンパッションについては、セルフ・コンパッションの肯定的側面は、「現実の受容」に対して有意な正の影響を与えていた。また、「理想への関与」と「ズレの重視」に有意傾向の正の影響がみられた。この結果から、セルフ・コンパッションの肯定的な側面は、理想に近づくための努力を促進し、理想と差のある現実の受容も促進するという仮説は支持された。

また、セルフ・コンパッションの否定的な側面は「理想への関与」、「現実の受容」に有意な負の影響を与えており、「ズレの重視」と「諦め」に有意な正の影響を与えていた。この結果から、セルフ・コンパッションの否定的な側面は、理想に対しての努力や現実の受容を抑制するという仮説は支持された。つまり、セルフ・コンパッションの肯定的な側面を高め、否定的な側面を低くすることで現実自己の受容が高まり、理想に対する積極的な努力が促進されると考えられる。本研究の結果は齊藤(2009)の理想自己と現実自己のズレが大きくても、高い自尊感情を保持していることで理想自己に対して積極的な行動ができるといった結果を支持したと考えられる。また、本研究ではセルフ・コンパッションの肯定的な側面に比べ、否定的な側面の方が理想と現実の差異に対する反応に大きな影響を及ぼしていることが明らかとなった。Oyserman & Markus (1990)はポジティブ項目にどれくらい自分があてはまるかという現実自己の肯定度よりも、現実自己の否定度のほうが自尊感情と強い関係にあることが示された。困難な状況における自分へのかかわりがどれほど肯定的かというよりも否定的であるかという方が理想と現実の差異に対する反応に影響があることが考えられる。

福山・高見堂・玉城(1983)によれば、思春期においては正常な青年であっても強迫症の予備軍であるとしており、年齢が上がるにつれて強迫症の傾向は高まるが、22歳を境に徐々に弱まることが示されている。つまり、青年期においては義務自己が高まりやすいことが考えられる。しかし、今回の調査で義務自己が強いことによって必ずし

も理想と現実の差に対して不適応的な反応をとる訳ではないことが明らかとなった。また、本研究の結果から、義務自己とセルフ・コンパッションとで有意な負の相関があり、自分への冷たさとは有意な正の相関がみられたことからセルフ・コンパッションの否定的側面を低くし、セルフ・コンパッションの肯定的側面を高めることで現実自己の受容を促進し、より適応的に理想に向かって努力することができるようになることが考えられる。

今後の課題 本研究では自己指針とセルフ・コンパッションが理想と現実の差異に対する反応について検討した。自己指針において、理想自己では理想の実現に対しての影響がみられなかった。今回の調査では、強迫性の有無によって自己指針を義務自己と理想自己に区別したが、理想自己において理想とする自己の実現に強迫性が伴わないことから理想への関与に影響がなかったことが考えられる。一方で、理想自己が義務自己に比べ、現実自己との差異が小さく、理想に対する積極的な関与がみられなかった可能性も考えられる。そのため、自己指針の強迫性の有無だけでなく、実際にイメージしている理想像を具体的に記述し、それぞれがどの程度現実自己から離れた自己像を理想としているかを調査する必要があると考えられる。また、青年期の適応を考えていくうえで、理想と現実の差異に対する反応についてもその反応自体がどの程度適応的であるかについて検討する必要があるだろう。今回の調査では理想と現実の差異に対する反応でズレに対して解決策が浮かばないので放っておくという諦めの反応がみられた。掲げている目標や状況においてはこのような反応も気晴らしという点においては適応的なコーピングであることが考えられる。そのため、今回抽出された理想と現実の差異に対する反応と抑うつなどの心理状態との関連を検討し、適応的な反応であるかを検討する必要があると考えられる。

付 記

本研究は2021年度に愛知淑徳大学心理学部に提出した卒業論文を加筆・修正したものである。ま

た、本研究の一部を日本青年心理学会第29回大会において発表した。

本論文の作成に当たり、調査にご協力くださった方々に心より感謝申し上げます。

引用文献

- 新井 幸子 (2001). 理想自己と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.
- 有光 興記 (2014). セルフ・コンパッション尺度日本語版の作成と信頼性, 妥当性の検討 心理学研究, 85, 50-59.
- 福山 嘉綱・高見堂 正彦・玉城 嘉和 (1983). Obsessional Inventory (Leyton) の応用(1) 神奈川県精神精学医学会誌, 33, 85-92.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.
- 乾 匡登・西村 昭徳 (2016). 大学生の悩み体験に対する意味付けと自己成長感との関連 東京成徳大学臨床心理学研究, 16, 38-44.
- 伊藤 美奈子 (1992). 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—— 教育心理学研究, 40, 164-169.
- 梶田 叡一 (1988). 自己意識の心理学第2版 東京大学出版会
- 姜 信善・相川 一哉 (2009). 理想自己と現実自己とのズレにおけるとらえおよび対処について——アイデンティティ・ステータスの差による検討—— 人間発達化学部紀要, 4, 1-20.
- Katz, P., & Zigler, E. (1967). Self-image disparity: A developmental approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 186-196.
- 小平 英志 (2001). 自己目標志向性尺度作成の試み——理想自己・義務自己の利用可能性の測定—— 日本教育心理学会総会発表論文集, 42, 352.
- 小平 英志 (2004). 理想自己と義務自己の内在状態の差異——現実自己の参照度および関連付けられるエピソード—— 名古屋大学大学院

- 教育発達化学研究科紀要 心理発達科学, 51, 99-105.
- 溝上 慎一 (1999). 自己の基礎理論——実証的心理学のパラダイム—— 金子書房
- 溝上 慎一 (2001). 大学生の適応と自己の世界——自己評価とそれを規定する自己——
- 水間 玲子 (1997). 自己の理想水準設定について (II) ——理想自己と現実自己のズレによる理想自己の質の違い—— 日本教育心理学会総会発表論文集, 39, 192.
- 水間 玲子 (1998). 理想自己と自己評及び自己形成意識の関連について 教育心理学研究, 46, 131-141.
- 水野 雅之・菅原 大地・千島 雄大 (2017). セルフ・コンパッションおよび自尊感情とウェルビーイングの関連——コーピングを媒介変数として—— 感情心理学研究, 24, 112-118.
- 中間 玲子 (2007). 自己形成の心理学 風間書房
- 中村 順子 (2016). 理想自己と現実自己の差異と自己注目が劣等感に与える影響 人間生活文化研究, 26, 168-172.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.
- Oyserman, D., & Markus, H. (1990). Possible selves and delinquency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 112-125.
- Rogers, C. R. (1959). A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships, as developed in the Client-Centered Framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A Study of a Science, vol.3. Formulation of the Social Context* (pp.184-256). New York. McGraw-Hill.
- 齊藤 歩美 (2009). 理想自己と現実自己の差異への反応様式の検討——尺度作成および適応との関連—— 日本パーソナリティ心理学会発表論文集, 18, 202-203.
- 山本 晃 (2003). 青年期のこころの発達 第5報——情緒・知的障害の観点から—— 大阪教育大学障害児教育研究紀要, 26, 19-27.

Adolescents' reactions to differences between the ideal and
perceived self in terms of self-guidance and self-compassion

Ayako Fuma and Yasuyo Takano

Abstract:

This study examined adolescents' reactions to differences between their ideal and perceived self, focusing on the presence or absence of compulsivity in the ideal self (self-guidance) and self-compassion, which is a positive way of relating to the self in difficult situations. The participants were 298 adolescents who were surveyed using a questionnaire. Factor analysis revealed two factors for self-direction (obligatory self and ideal self), two higher-order factors for self-compassion (positive and negative aspects), and four factors for their reaction to the difference between their ideal and perceived self (involvement in the ideal self, acceptance of reality, emphasis on discrepancy, and resignation). The compulsive obligatory self was shown to increase their involvement in the ideal self and emphasis on discrepancy, and decrease resignation. The ideal self without compulsivity was shown to promote reality acceptance. The positive aspects of self-compassion were shown to promote reality acceptance, while negative aspects were shown to inhibit involvement in ideal self and reality acceptance, and to promote an emphasis on discrepancy and resignation. These findings indicate that self-guidance and self-compassion have different impacts on one's reactions to differences between the ideal and perceived self.

Key words: self-guide, self-compassion, adolescence, differences between ideal and perceived self