

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

The effects of ideal-real self discrepancy and self-focus on inferiority feeling

中村 純子¹

¹大妻女子大学大学院人間文化研究科臨床心理学専攻

Junko Nakamura¹

¹Studies in Clinical Psychology, Graduate School of Studies in Human Culture, Otsuma Women's University
2-7-1 Karakida, Tama City, Tokyo, Japan 206-8540

キーワード：理想自己と現実自己の差異，自己注目，劣等感

Key words : Ideal-real self discrepancy, Self-focus, Inferiority feeling

抄録

本研究では理想自己と現実自己の差異と、非機能的・機能的自己注目である「反芻」「省察」が、劣等感に与える影響を検討した。青年は自己概念の不明確さから、自己認識の行動を多くとり、その過程で他者や理想自己と現在の自己を比較する中で、劣等感を感じる。しかし劣等感とは、青年にとって適応上の障害ともなり得る感情であり、青年は何らかの対処が必要となるだろう。その具体的な対処手段について、自己注目という観点から検討を行うことが有用であると考えられた。338名の大学生を対象として質問紙調査を行い、278名の回答を得た。重回帰分析の結果、理想自己と現実自己の差異と反芻は、それぞれ劣等感に対して有意な正の影響を与えることが示唆された。さらに理想自己と現実自己の差異は、反芻にも有意な正の影響を与えることが示唆され、反芻が理想自己と現実自己の差異と劣等感を有意に媒介していた。また省察は理想自己と現実自己の差異と有意な関連が見られなかったが、劣等感に対して有意な負の影響を与えることが示唆された。また交互作用の検討からは、反芻を高めず、省察のみを高めることが最も劣等感低下に効果的である可能性が示された。

1. 問題

劣等感とは、一般には自らが劣っていると感じられる感情のことであり、誰もが感じ得る身近な感情であろう。これまで劣等感の定義においては、多様な角度から指摘がなされてきた。

その中でも“青年期は他の時期に比べ劣等感が強まる”（返田，1986^[1]）と言われるように、劣等感が特に青年期という発達段階と関連が深い感情であることは、多くの研究者から指摘されてきた。溝上・水間（1997）^[2]によれば、青年は自身の置かれた環境や、身体の変化を経験することで、自己概念が不明確になることを指摘している。また溝上（2005）^[3]は青年期においては、大人社会の価値や規範を取り込みながら、自己定義を行う必要性があると述べる。つまり自己概念の不明確さは、青年期における特徴のひとつであり、青年の課題とも言える点である。高田（1992，1994）^{[4][5]}は、自己概念が不明確である青年は自己認識の行

動を多くとることを明らかにしているが、さらに青年がその過程で他者や理想自己と、現在の自己との比較を多く行い、その差を認識することによって劣等感を感じられるという結果を示している（高田，1999；関，1981）^{[6][7]}。

さらに青年期における理想自己とは、自己実現への期待や積極的な態度が内包され（水間，1998）^[8]、理想自己が支配的になることで青年に影響を与え、現実自己が無視されたり軽視されたりし、理想自己が行動に直接影響を与えることさえあるという（北村，1962）^[9]。しかし高い理想自己を持つことは、相対的に現実自己との差が開くことも意味している。青年が自己実現を目指す限り、高い理想自己と現実自己の乖離による劣等感は、必ず感じられると言えるだろう。

以上の点を踏まえると、青年は劣等感に対して何らかの対処を迫られることが予想される。従って、青年が具体的に対処可能であるという視点を

踏まえ、劣等感の上昇や低下をもたらす要因を検討することは、青年の適応を目指す上で有用であろう。

そこで、本研究では注意という観点から、青年期の劣等感について検討を行なった。自己に注意を向けることは自己注目と呼ばれる。Duval & Wicklundによれば、自己注目を行うと、本人にとっての適切さの基準を顕在化させ、負の感情を生起させる(押見, 1990)^[10]。適切さの基準とは、かくあるべきといった自己に内在化されている価値観のことであり、理想自己と現実自己の差異を認識する間、人は自己に注意を向けている状態であると言える。

また、注意という観点は近年の抑うつ治療においても応用されており、抑うつを引き起こす認知的要因の修正ではなく、抑うつに影響を与える注意操作の調整を目標としたアプローチも行われている(久本, 2008)^[11]。その一貫として、坂本(1997)^[12]は“自己注目と抑うつの3段階モデル”(以下、3段階モデル)を提唱し、抑うつの発生をもたらす認知的要因(認知命題)が自己注目(認知操作)によって、ネガティブな認知として意識化される点(認知結果)、それに伴って抑うつが生起する点と、自己注目によって抑うつが維持される点を含めた3段階の過程によって示した。

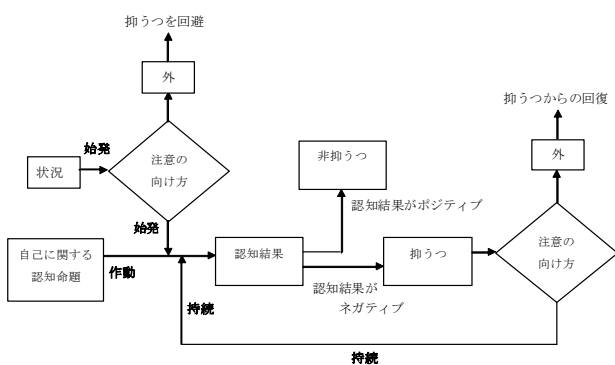


Figure1 坂本 (1997) による自己注目と抑うつの3段階モデル

このモデルと同様に、理想自己と現実自己(認知命題)に注意を向けることで、理想自己と現実自己の不一致が意識される(認知結果)ことに伴い、劣等感が生起し、維持される心理過程が予測された。

しかし自己注目においては、心理的不適応と関連する一方で、自己理解や精神的衛生を促す側面も持つことが指摘されていた(Trapnell & Campbell, 1999)^[13]。Trapnell & Campbell (1999)は、自己注目の傾向をパーソナリティ要因から捉えた私的自己意識から、自己理解や精神的健康に寄与する機能的な自己注目である「省察」と、抑うつや性格5因子論の神経症傾向と関連する非機能的な自己注目である「反芻」の2側面を抽出している。このような自己注目の差が劣等感の高低にも影響を与えたと考えられた。

そこで、本研究では3段階モデルを援用し、理想自己と現実自己の差異、反芻・省察によって劣等感が有意に影響を受けることを明らかにすることとした。さらに高野・丹野(2009)^[14]によれば理想自己と現実自己の差異は自己注目の増大や、反芻と関連する(Smith, Ingram, & Roth, 1985; Carver & Scheier, 1990)。その指摘から、差異を認知したのち、反芻・省察も生起し、差異が反芻・省察を媒介して劣等感に影響を与えるという、媒介効果についても検証することを目的とした。

青年期において、理想自己や現実自己を調整することで劣等感の低下や克服を達成することは容易ではない。そこで注意のあり方という観点から劣等感の高低を検討することで、青年が実行する劣等感対処の具体的な方策となることが予測された。

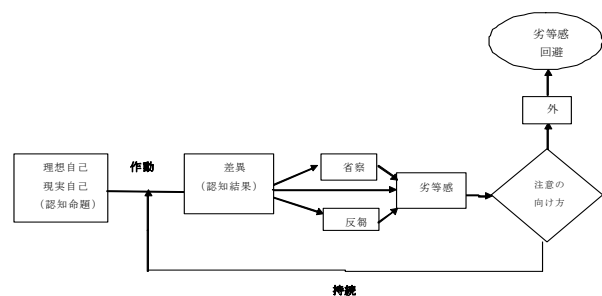


Figure2 本研究における心理過程モデル(坂本(1997)を改変)

2. 方法

都内大学に在籍する大学生 338 名を対象として質問紙を配布し、回答に不備のなかった 278 名(男性 57 名, 女性 221 名)を分析に使用した。使用尺度は(1)理想自己と現実自己の差異:「劣等感を感じる領域」を示した高坂(2008)^[15]による劣等感尺度から、24項目を選定し、使用した。本研究では理想自己と現実自己の差異を測定するため、

項目内容の意味を逆転させ、理想自己の項目として使用した。理想自己と現実自己の教示に関しては遠藤 (1992) [16]を参考とし、理想自己については“あなたは次の項目があらわす人間にどの程度なりたいと思いますか”という教示のもとに、劣等感尺度 24 項目をランダムに並べ、それぞれに対して「とてもなりたい (5)」から「なりたいとは思わない (1)」までの 5 件法で評定を求めた。現実自己に対しては“次の各項目について、どの程度あなたにあてはまると思いますか”という教示のもと、同様に劣等感尺度 24 項目をランダムに並べ、それぞれに対して「あてはまる (5)」から、「あてはまらない (1)」までの 5 件法で評定を求めた。

(2) 反芻・省察：Trapnell & Campbell (1999) による Rumination-Reflection Questionnaire (以下 RRQ) の日本語版 (高野・丹野, 2008) [17]を使用した。RRQ は反芻と省察という 2 つの私的自己意識を測定するために開発された尺度であり、それぞれ 12 項目、計 24 項目から構成されている。項目をランダムに並べ、「よく当てはまる (5)」から「まったく当てはまらない (1)」までの 5 件法で評定を求めた。

(3) 劣等感：Janis & Field (1959) による自尊感情尺度 (以下 SE-I) の日本語版 (遠藤辰雄, 1992) [18]における「劣等感」因子の 4 項目を使用する。SE-I の回答形式は「はい・いいえ」の 2 件法であったが、より詳細な程度を尋ねるため、項目内容に若干の変化を加えた上で、「非常によくある (5)」から「まったくない (1)」までの 5 件法で回答を求めた。

3. 結果

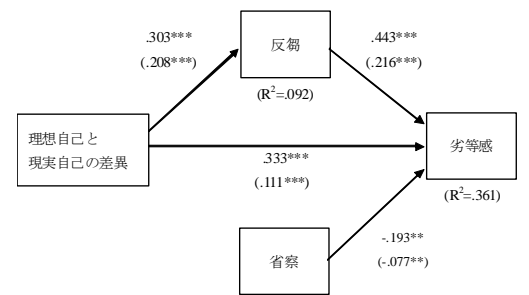
有効回答者 278 名の平均年齢は 20.09 歳

(SD=1.079) であった。学年別では大学 1 年生が 52 名 (18.7%)、大学 2 年生が 113 名 (40.6%)、大学 3 年生が 93 名 (33.5%)、大学 4 年生が 20 名 (7.2%) であったが、学年間で人数の偏りがみられたため、「大学 1, 2 年生」群 (165 名, 59.4%) と「大学 3, 4 年生」群 (113 名, 40.6%) の 2 群に分けた上で分析を行った。さらに性別は男性が 57 名 (20.5%)、女性が 221 名 (79.5%) であり、同様に人数の偏りがみられたため、今回の分析からは除外することとした。

理想自己と現実自己の差異得点については、理想自己得点から現実自己得点を減算し、得られた値の全合計値を、その個人における差異得点とし

て扱った。また、RRQ の因子分析の結果、既存の尺度通り「反芻」と「省察」の 2 因子構造が抽出された。また Cronbach の信頼性係数についても、「反芻」因子が.87、「省察」因子が.89、また「反芻」「省察」の 2 因子が.91 と十分な値が示されたため、「反芻」「省察」の 2 因子を分析に使用することとした。「反芻」と「省察」には中程度の相関 ($r=.53$) が見られた。また SE-I における「劣等感」項目についても、既存の尺度同様 1 因子であることが示された上、信頼性係数も.85 と十分な値が示されたため、本研究では遠藤辰雄 (1992) の命名通り「劣等感」因子として分析に使用することとした。

以上の尺度得点処理を行ったのちに、重回帰分析の繰り返しによるパス解析を行った。その結果、以下の図に示す結果となった。



(注) 数値は標準偏回帰係数 (括弧内は偏回帰係数)。パスは有意なもののみ記載。

Figure3 理想自己と現実自己の差異、自己注目が劣等感に与える影響

劣等感に対し、理想自己と現実自己の差異のみならず、反芻が有意な正の影響を与えることが示唆された。対して、省察は劣等感に対し、有意な負の影響を与えることが示唆された。さらに反芻は、理想自己と現実自己の差異を有意に媒介し、劣等感に影響を与えることが示された (sobel's $Z=4.336 p<.05$)。また省察は理想自己と現実自己の差異を媒介せず、独立して劣等感に負の影響を与えることが示された。

さらに反芻・省察を平均値より高群・低群に分け、2 要因分散分析による交互作用を検討した。その結果、反芻群と省察群について交互作用が認められた ($F(1,274)=10.240, p<.01$)。さらに単純主効果の検討を行ったところ、省察群における反芻の単純主効果については、省察低群において反芻の単純主効果が有意であった ($F(1,274)=5.270,$

$p < .05$). また省察高群においても反芻の単純主効果が有意であった ($F(1,274)=47.692, p < .001$). さらに反芻群における省察の単純主効果については、反芻低群について省察の主効果が有意であり

($F(1,274)=10.398, p < .01$), 反芻高群においては省察の単純主効果は有意ではなかった

($F(1,274)=1.647, n.s.$). 以上の結果から、各平均値より、省察の高低に関わらず、反芻が高い者において有意に劣等感が強いことが示された。反芻低群においては省察が低い者において劣等感が高く、反芻高群では省察の高低は劣等感との関連を示さなかった。

4. 考察

青年にとって、理想自己と現実自己の差異はそれだけでも劣等感に影響を与えるが、さらに反芻も劣等感に影響を与えることが示された。特に反芻傾向の高い者は、理想自己と現実自己の差異によって、劣等感のみならず反芻も生起し、差異と反芻の2方向から影響を受けることが示唆された。従って反芻傾向の高い青年においては、自己への注目自体を回避する“気晴らし” (坂本, 1997) が劣等感対処に有効であると言える。また省察が独立して劣等感に負の影響を与えることから、省察的な自己注目を高めていくことで劣等感の対処手段とすることも可能であろう。さらに反芻・省察の交互作用から、省察の高低には関わらず、反芻が高いことが劣等感の高さと関連することが示唆された。従って反芻は高めずに、省察のみを高めるといった柔軟な自己注目のあり方が、最も劣等感対処に有効である可能性が考えられた。また本研究における課題点として、ひとつに反芻を回避する対処は挙げられるものの、省察的な自己注目をいかに行うかについての具体性は乏しいことが挙げられる。今後は省察に対して、研究上のみならず臨床場面上においても具体的な実践を見越した検討が期待される。

謝辞

本研究は大妻女子大学人間生活文化研究所の平成26年度大学院生研究助成(A)(DA2613)より研究助成を受けて行いました。

本論文を作成するにあたり、丁寧なご指導を下さいました西河正行教授に深謝致します。またデータ収集にご協力下さいました、大妻女子大学人間関係学部香月奈々子准教授、日本大学文理学部

坂本真士教授、立教大学現代心理学部箕口雅博教授に謹んで感謝申し上げます。

引用文献

- [1] 返田 健 (1986). 青年期の心理 教育出版
- [2] 溝上慎一・水間玲子 (1997). 「自我 - 自己」からみた青年心理学的研究——意義と問題点、今後の課題—— 京都大学高等教育研究, **3**, 25-45.
- [3] 溝上慎一 (2005). 第1章形成としての青年期発達論——自己形成とアイデンティティ形成との差異—— 自己意識研究の現在2 ナカニシヤ書店 p.9-34.
- [4] 高田利武 (1992). 他者と比べる自分 サイエンス社
- [5] 高田利武 (1994). 日常事態における社会的比較の様態 奈良大学紀要, No.22, 201-210.
- [6] 高田利武 (1999). 日常事態における社会的比較と文化的自己観——横断資料による発達の検討—— 実験社会心理学研究, **39**, 1-15.
- [7] 関 計夫 (1981). 劣等感の心理 金子書房
- [8] 水間玲子 (1998). 理想自己と自己評価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.
- [9] 北村晴朗 (1962). 自我の心理 誠信書房
- [10] 押見輝男 (1990). 「自己の姿への注目」の段階. 中村陽吉 (編) 「自己過程」の社会心理学 東京大学出版会 p.21-65.
- [11] 久本博行 (2008). 行動, 思考から注意へ——行動療法の変遷とマインドフルネス—— 関西大学社会学部紀要, **39** (2), 133-146.
- [12] 坂本真士 (1997). 自己注目と抑うつ の社会心理学 東京大学出版会
- [13] Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and Five-Factor Model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, **76**, 284-304.
- [14] 高野慶輔・丹野義彦 (2009). 抑うつと私的自己意識の2側面に関する縦断的研究 パーソナリティ研究, **17** (3), 261-269.
- [15] 高坂康雅 (2008). 自己の重要領域からみた青年期における劣等感の発達の变化 教育心理学研究, **56**, 218-229.
- [16] 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自己と現実自己の差

- 異スコアからの検討—— 教育心理学研究, **40**, 127-163.
- [17] 高野慶輔・丹野義彦 (2008).
Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版
作成の試み パーソナリティ研究, **16** (2),
259-261.
- [18] 遠藤辰雄 (1992). 遠藤辰雄・蘭 千壽・井上
祥治 (編) セルフ・エスティームの心理学
——自己価値の探求—— ナカニシヤ出版

Abstract

The purpose of this study was to clarify the effects of ideal-real self discrepancy, dysfunctional and functional self-focus, Rumination and Reflection, on inferiority feeling. A questionnaire study was conducted with 278 university students. The results suggested that the larger ideal-real self discrepancy and Rumination, the higher is the inferiority feeling score. And the larger ideal-real self discrepancy effected in Rumination and Rumination was thus mediate between the ideal-real self discrepancy and inferiority feeling. Although Reflection was not effect in the larger ideal-real self discrepancy, but it was negative effect in inferiority feeling. Finally, without increasing the Rumination, to enhance the Reflection, it has been shown likely to be effective in reducing the inferiority feeling.

(受付日 : 2015 年 7 月 6 日, 受理日 : 2015 年 7 月 15 日)

中村 純子 (なかむら じゅんこ)
現職 : 大妻女子大学心理相談センター研究員

大妻女子大学大学院人間文化研究科臨床心理学専攻修了.
専門は臨床心理学.