個性記述的方法による理想自己と現実自己の差異測定
——信頼性と妥当性の検討——

井上　光一

問題

Rogers（1951）は、カウンセリングの経過に伴う自己概念の変容について論じた。即ち、「安心感のあるセラピィ関係のなかで」、自己知覚が変化して、これまで自己概念のなかに潜在していた矛盾や歪曲、自己概念に一致しない経験にも目が向けられてゆくとき、自己概念は「解体」して、より矛盾や不一致のない構造に「再体制化」されてゆくというのである。これをうけてButler & Haigh（1954）は、Q分類法[注1]を用いた調査により、カウンセリング前に比べて、カウンセリング後には、自己概念（現実自己）と理想的自己概念（理想自己）の相関が高くなっていることを実証的に示した。その後、理想自己と現実自己の差異は、自己受容の指標として、また自尊感情と密接に結びつく指標としてさまざまに研究されてきた。（たとえば、Q分類法を用いたTurner & Vanderlippe（1958）やWilliams（1962）の研究、Billsほか（1951）が作成したチェックリストを用いたCowen & Tongas（1959）やMeddinus & Curtis（1963）の研究、長島ほか（1966）が作成したSD法を用いた椎野（1966）や伊藤（1992）の研究などがある。）理想自己と現実自己の差異が小さいときは、ありのままの自分を受け容れている（自己受容）状態であり、このとき「これでよい（good-enough）」という自尊感情をともなうと考えられてきた。しかしながらこれまでの研究結果は必ずしも一貫しておらず、差異の大きさと自己受容や自尊感情との間に有意な相関を見出しえないという報告もあった（Hoge & McCarthy, 1983など）。

これに対してあらためて検討されることになったのが、個人にとっての重要性という視点である。Moretti & Higgins（1990）は、従来の研究は、調査者が用意した項目に対して理想自己と現実自己の評定を求めて両者の差異を算出する点（法則定立的方法：nomothetic method）に特徴があったとして、従来の方法と、被験者にそれぞれ理想自己と現実自己の特徴を記述させ、その特性語が互いに同意語か反意語か無関係かを判定することによって差異を算出する方法

のふたつの方法を用いて調査をおこない、後者においてのみ、理想自己と現実自己の差異と自尊感情との間に有意な相関が認められることを示した。この方法は、個人にとっての重要性を記述によって反映させた方法として個性記述的方法（idiographic method）と呼ばれる。一方、遠藤（1992）は、従来の法則定立的方法に個性記述的観点を加えた方法を考案した。調査者があらかじめ用意した項目について、どの程度なりたいと思うかという理想自己の重要性を反映させて、現実自己との差異を測定し、個人の重要とする側面における理想自己と現実自己の差異が自尊感情と強く関わってくることを示した。また、水間（1998）は、被験者それぞれに理想自己を記述させたうえで、各理想自己に現実自己がどの程度あてはまるかの評定を求めることによって理想自己と現実自己の差異を測定する方法を考案した。この方法では個性記述的方法をベースとしながら、「意識には上がりにくいけれども重要な内容もある」との配慮から、理想自己の表出を助けるために理想自己の例を提示して、そこから選んで理想自己を記述してもよいとした。

本研究で用いる理想自己と現実自己の差異測定方法は、水間（1998）の方法に準じているが、個人の内部的照合枠（Internal frame of reference）を可能な限り重視するために、例は提示していない。しかしながら本研究に先立ち実施した予備調査において、単に理想自己をたずねるだけでは、何を記述したらよいかわからず、理想自己を全く記述できないものや理想の人物名を列記しているものなどが散見した。また、日本人は自己の特徴を自由に記述することを求めても、十分な反応数を得られないとの報告もある（Markus & Kitayama, 1991）。そこで、理想自己の自発的表出を促す手がかりとして、長島ほか（1966）、宮沢（1978）、山本ほか（1982）、遠藤（1992）、水間（1998）などの研究を参考に、主要と考えられる領域を「性格、生き方、外見、能力、対人関係など」として教示に加えた。すでにこの方法を用いていくつかの研究をおこなってきたが（井上, 1999, 2003）、信頼性・妥当性の検討はいまだ十分ではなかった。

目 的

個性記述的方法による理想自己と現実自己の差異測定方法の信頼性と妥当性の検討をおこなうことを目的とする。被験者それぞれに理想自己の記述をもとめ、記述された各理想自己と現実自己の差異（理想自己に現実自己がどの程度あてはまるか）を測定する。個性記述的方法によって測定された理想自己と現実自己の差異得点と自尊感情得点、自己受容得点、およびＳＤ法による理想自

己と現実自己の差異得点との相関から妥当性の検討を行う。自尊感情得点および自己受容得点とは負の、ＳＤ法による理想自己と現実自己の差異得点とは正のそれぞれ有意な相関が得られるものと予測される。また、再検査法により信頼性の検討を行う。今回はとくに「おのれの限界に、いやおうなく直面」し（氏原, 1992)、自己概念の再構成が課題となる中年期を対象に調査を行うことにする。

方法

1）対象　40歳から59歳の会社員400名。このうち回答に不備のあったものを除き351名から有効回答を得た[注2]。男性257名、女性94名、平均年齢は49.46歳（SD＝5.36）であった。

2）手続き　リサーチ会社Ａ社に調査を依頼した。個人情報の取り扱いや回答データの取り扱い等について同意し、アンケートモニターとして登録している会員を対象としてインターネットによる調査を行った。また、本調査の４週間後に再調査をおこなった。

3）調査内容

①個性記述的方法による理想自己と現実自己の差異

まず、個性記述的方法により理想自己を抽出した。「あなたはどのような人になりたいと思いますか。どのような人でいたいと思いますか。『理想の自分』を想像して、その特徴を記入してください。性格、生き方、外見、能力、対人関係など、かならず10個記入してください」と教示して、10個の記入欄を設けてすべて記入するよう求めた。次に、記述された10個の理想自己について「あなたが記入した各『理想の自分』に、『現実の自分』はどの程度あてはまりますか？」との問いに対して、それぞれ「あてはまる」～「あてはまらない」の５件法で評定を求めた。

②ＳＤ法による理想自己と現実自己の差異

Self-Differencial 一般用（長島ほか, 1966）を用いた。自己概念の測定を目的として作成され、６因子38項目の修飾語（形容詞・形容動詞）対からなる。長島ほか(1966)によって因子的妥当性が確認されている。修飾語対を左（Ａ）右（Ｂ）に表示し、「とてもＡ」～「とてもＢ」の７件法で、「理想の自分」および「現実の自分」をそれぞれを評定するようもとめた。

③自尊感情尺度

Rosenberg（1965）の self-esteem scale（山本ほか訳，1982）を用いた。自分自身を「これでよい（good enough）」と感じる程度をあらわし、山本ほか（1982）によって内的一貫性による信頼性の検討、構成概念妥当性が確認されている。10項目について「あてはまる」～「あてはまらない」の４件法で評定を求めた。

④自己受容尺度（宮沢，1978）

Sheere,E.T.（1949）、Rogers,C.R.（1968）の記述に基づいて項目作成され、生き方、対人的領域、性格、身体・容姿的領域、能力的領域の５領域から構成される。宮沢（1978）により内的一貫性と折半法による信頼性が確認されている。51項目について「非常にあてはまる」～「まったくあてはまらない」の５件法で回答を求めた。

結果と考察

１）結果の整理

①個性記述的方法による理想自己と現実自己の差異

記述された理想自己に現実自己がどの程度あてはまるかの回答に応じて、「あてはまる」（１点）～「あてはまらない」（５点）の得点を与え、全10項目の合計得点を理想自己と現実自己の差異得点とした。差異得点が大きいほど、理想自己と現実自己の差異が大きいことになる。平均得点は30.02（SD＝8.66）であった。なお、男性の平均得点は29.70（SD＝8.51）、女性の平均得点は30.89（SD＝9.03）であり、男女差は認められなかった（t＝1.14, df＝349　ns）。

②ＳＤ法による理想自己と現実自己の差異

椎野（1966）の算出法に従った。回答に応じて「とてもＡ」（１点）～「とてもＢ」（７点）の得点を与え、各項目における理想自己の評定と現実自己の評定の差から、次式により差異得点を算出した。

$$D_{SD}=\sqrt{\frac{\sum_{i=1}^{n} di^2}{n}}$$　di＝各項目における理想自己と現実自己の評定の差　n＝項目数（38）

平均得点は1.12（SD＝0.71）であった。

③自尊感情尺度

回答に応じて「あてはまる」（４点）～「あてはまらない」（１点）の得点を与え、全10項目の合計得点を自尊感情得点とした。平均得点は32.06（SD＝6.77）であった。

④自己受容尺度

回答に応じて「非常にあてはまる」(5点)～「まったくあてはまらない」(1点)の得点を与え、全51項目の合計得点を自己受容得点とした。平均得点は161.04 (SD＝28.22) であった。

2) 妥当性の検討

個性記述的方法による理想自己と現実自己の差異得点と、自尊感情得点、自己受容得点、およびSD法による理想自己と現実自己の差異得点との相関分析をおこなった (表1)。

表1　個性記述的方法による差異得点と関連尺度得点との相関分析表

	自尊感情得点	自己受容得点	SD法による差異得点
個性記述的方法による差異得点	−.57**	−.64**	.28**

Note　**p＜.01,　*p＜.05　　n＝351

個性記述的方法による理想自己と現実自己の差異得点は、自尊感情得点との間に r＝−.57 (p＜.01)、自己受容得点との間に r＝−.64 (p＜.01) と、かなりの負の相関が認められた。個性記述的方法による理想自己と現実自己の差異得点の大きいものは自尊感情得点と自己受容得点が低いことが示された。また、SD法による理想自己と現実自己の差異得点との間にも r＝.28 (p＜.01) と有意な正の相関が認められた。個性記述的方法による理想自己と現実自己の差異得点の高いものは、SD法による理想自己と現実自己の差異得点も高いことが示された。これらの結果は予測を支持するものであり、基準関連妥当性が確認された。なお、SD法による理想自己と現実自己の差異得点と、自尊感情得点および自己受容得点との相関を分析したところ、自尊感情得点との間に r＝−.24 (p＜.01)、自己受容得点との間に r＝−.28 (p＜.01) となり、いずれも有意な負の相関が認められたが、個性記述的方法による理想自己と現実自己の差異得点と、自尊感情得点および自己受容得点との相関に比べて低い相関であった。これは Moretti & Higgins (1990) の研究を支持するものであり、法則定立的方法によって測定された理想自己と現実自己の差異よりも、個性記述的方法により測定された理想自己と現実自己の差異の方が、自尊感情や自己受容と強い関連を示すことが確認された。

3）信頼性の検討

本調査の4週間後に再調査を行った。再調査では、本調査と同様に、理想自己の記述をもとめ、各理想自己に現実自己がどの程度あてはまるかをたずねた。本調査で回答のあった400名に依頼して、235名から回答を得た。このうち回答に不備のあったものを除き203名のデータを有効回答とした。本調査と再調査における個性記述的法による理想自己と現実自己の差異得点の相関を分析したところ、$r = 0.69$（$p < .01$）となり、安定性が認められた。ここに再検査法による信頼性が確認された。

結 論

個性記述的方法による理想自己と現実自己の差異測定方法の信頼性と妥当性を検証した。被験者それぞれに理想自己の記述をもとめ、記述された各理想自己に現実自己がどの程度あてはまるかの評定を理想自己と現実自己の差異得点として測定した。個性記述的方法により測定された理想自己と現実自己の差異得点は、自尊感情得点および自己受容得点と有意な負の、ＳＤ法による理想自己と現実自己の差異得点との間に有意な正の相関を示し、基準関連妥当性が確認された。また、本調査の4週間におこなった再検査法により信頼性が確認された。さらに、個性記述的方法により測定された理想自己と現実自己の差異得点は、ＳＤ法により測定された理想自己と現実自己の差異得点よりも、自尊感情得点および自己受容得点との相関が高く、より強い関連があることが示された。

本研究で用いられた個性記述的方法による理想自己と現実自己の差異測定は、個人にとっての重要性という視点から理想自己の質や理想自己と現実自己の関係およびその変化をとらえるうえで有効な指標となるであろう。また、個別の面接場面においても有効なツールになるものと考えている。理想自己を記述すること、記述された理想自己と現実自己の差異を自ら評定することは、いずれも自己を知覚する作業である。この作業を通して自己理解につながる手がかりが得られるであろうし、この作業が「安心感のあるセラピィ関係のなかで」(Rogers, 1951) 行われるならば、自己概念の「解体」「再体制化」のプロセスが促進されるであろう。また、カウンセリングの経過に伴い複数回実施することによって、理想自己がどのように変化したのか、自己概念がどのように変化したのかを確認することができるであろう。

注1　「わたしは服従的な人間である」「わたしは仕事に熱心である」などと書かれた100枚のカードを「わたしに似ている」から「わたしに似ていない」にいたる、および「理想に似ている」から「理想に似ていない」にいたる表現法に基づいて分類する方法。正規分布を示すようにあらかじめ決められた枚数を9段階に分類する。

注2　建設業32名、製造業105名、電気・ガス・熱供給・水道業5名、情報通信業34名、運輸業，郵便業16名、卸売業・小売業28名、金融業、保険業17名、不動産業、物品賃貸業14名、学術研究，専門・技術サービス業6名、宿泊業，飲食サービス業5名、生活関連サービス業，娯楽業6名、教育，学習支援業7名、医療，福祉17名、複合サービス事業3名、サービス業（他に分類されないもの）46名、公務（他に分類されるものを除く）2名、分類不能の産業8名であった。

文献

Bills,R.E., Vance,E.R. & McLean,O. 1951 An index of adjustment and values, *Journal of Consulting Psychology*, 15, 257-261.

Butler,J.M. & Haigh,G.V. 1954 Changes in the relation between self concepts and ideal concepts consequent upon client-centered counseling. In Rogers,C.R. and Dymond, Rosalind F (Eds.), *Psychotherapy and Personality Change*. University of Chicago Press. （友田不二男 編訳　1967　ロージャズ全集第13巻．岩崎学術出版社）

Cowen, E.L. & Tongas, P.W. 1959 The social desirability of trait descriptive terms: Applications to a self -concept inventory, *Journal of Consulting Psychology*, 23, 361-365.

遠藤由美　1992　自己認知と自己評価の関係　—重み付け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，40，157-163.

Hoge,D.R. & McCarty,J.D. 1983 Issues of Validity and reliability on the use of real-ideal discrepancy scores to measure self-regard, Journal of Personality and Social Psychology, 44, 1048-1055.

井上光一　1999　自己受容における向上心とあきらめ　京都大学大学院教育学研究科紀要，45，406-418.

井上光一　2003　青年期における自尊感情と独自的理想自己　人間性心理学研究，21(1)．16-26.

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.

Markus,H & Kitayama,S. 1991 Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation, *Psychological Review*, 98, 224-253.

Medinnus,G.R. & Curtis,F.J. 1963 The relation between maternal self-acceptance and child acceptance, *Journal of Consulting Psychology*, 27, 542-544.

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*, 20, 108-123.

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.

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.

長島貞夫・藤原喜悦・原野広太郎・齋藤耕二・堀洋道　1966　自我と適応の関係についての研究（1）—Self-differential 作成の試み, 東京教育大学教育学部紀要　12, 85-106.

Rogers,C.R. 1951 Perceptual reorganization in client-centered therapy. In R.R. Blake and G.V.Ramsey (Eds.), *Perception: An Approach to Personality*. New York: Ronald Press, 307-327. (伊藤博 編訳　1967　ロージャズ全集第8巻. 岩崎学術出版社.)

Rogers,C.R. 1968 The significance of the self-regarding attitudes and perceptions. In Gordon,C. & Gergen,K.J (Ed.), *The Self in Social Interaction*. New York: John Wiley & Sons, 435-441.

Sheerer,E.T. 1949 An analysis of the relationship between acceptance of and respect for self and acceptance of and respect for others in ten counseling cases. *Journal of Consulting Psychology*, 13, 169-175.

椎野信治　1966　適応の指標としての自己概念の研究　教育心理学研究, 14(3), 165-172.

Turner,R.H. & Vanderlippe,R.H. 1958 Self-ideal congruence as index of adjustment. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 57, 202-204.

氏原寛・東山紘久・川上範夫（編著）　1992　中年期のこころ. 培風館.

Williams,J.E. 1962 Changes in self and other perceptions following brief educational-vocational consulting, *Journal of Consulting Psychology*, 9, 18-30.

山本真理子・松井豊・山城由紀子　1982　認知された自己の諸側面の構造　教育心理学研究, 30, 64-68.