

青年期における理想自己と現実自己の差異と適応に関する研究

—Big Five 尺度を用いて—

川 島 歩

人は自分について考えるとき、意識的にも無意識的にも“こうなりたい自分”という理想の自己像をかかけ、それを行動基準として日々の生活を送っている。本研究では、この理想の自己像について、“かくありたい自己”という“正の理想自己”と、“かくありたくない自己”という“負の理想自己”の2つに分け、2つの理想自己と現実の自己との差異と適応および性格との関係について、大学生を対象に質問紙調査法を用いて検討を行った。具体的には、それぞれの差異の大小によって性格傾向に違いがみられるか、また違いがある場合、それは特に適応に関する側面といえるか、そして2つの差異において、どちらの差異がより強くそれらの適応および性格の差異を反映するかといった点を明らかにすることを目的とした。

正の理想自己と現実自己の差異 (Dp)、負の理想自己と現実自己の差異 (Dn) をそれぞれ求め、Big Five 尺度で測定される「外向性」「情緒不安定性」「誠実性」「開放性」「調和性」の5つの下位尺度との関連を検討した。その結果、“なりたい自分”から実際の自分が離れていると捉えている人ほど Big Five の5つの下位尺度すべてにおいて適応の悪い方向にあることが示され、“なりたくない自分”から実際の自分が離れていると捉えている人ほど Big Five の5つの下位尺度すべてにおいて適応の良い方向にあるということがいえる。

このような結果から、青年期の大学生にとって、“なりたい自分にいかに近いところに自分がいるか”という自己評価よりも、“なりたくない自分からいかに遠いところに自分がいるか”という自己評価の方が適応の程度をより強く反映するという可能性が考えられる。

また、Dp および Dn の大小と個人の性格傾向には関連が認められた。そこで Dp・Dn のどちらが Big Five で測定された5つの性格特性の違いをより説明するかという点について検討を行った。その結果、5つの下位尺度すべてにおいて、Dp よりも Dn の方が5つの下位尺度に与える影響が強いという結果が示された。このことは、“みっともないことや格好悪いこと、恥ずかしいことや(人に)笑われるようなことはしないように”といった否定的な意識が日本人の自己のあり方に大きな影響をもっており、“なりたいものになっている”ことよりも“なりたくないものになっていない”ことが特に対人関係を結ぶ上で重要なものとなっていることを示していると考えられる。このような否定的側面についての意識の強さは一般に青年期では高まることから、さらにこのような傾向を強めているものと考えられる。

本研究の結果、青年期においては“なりたい自分にいかに近いところに自分がいるか”という自己評価よりも、“なりたくない自分からいかに遠いところに自分がいるか”という自己評価の方が適応を見る上で重要であるということがいえる。