

大学生における自分探し —自己理解の高低および学年差からの検討—

太田 洋介*・石野 陽子**

Yosuke OHTA and Yoko ISHINO
Self-seeking for Undergraduates

—An Investigation in relation to Self-Understanding and Grade Difference—

要 旨

本研究では、大学生における自分探しの意識について、自己理解の高低および学年差から検討を行なうことを目的に、大学生347名に対して質問紙調査を実施した。基礎資料の収集を行なうため、自己理解得点の高低と、自分探しを構成する自己違和感得点の高低および自己開拓意識得点の高低を、学年別にクロス集計表にまとめた。また自己違和感、自己開拓意識および自己理解の得点について、2年生と4年生を比較し学年差を検討した。その結果、次のことが示された。第一に、自己理解の高い者は自己開拓意識も高く、その関係は4年生において顕著であった。第二に、自己違和感および自己開拓意識に学年差は見られず、自己理解にのみ4年生が高いという傾向が見られた。2年生においては、自己理解が低く自己開拓意識は高いと分類される者が多いことが特徴的であった。また今回関連の見られなかった自己違和感と自己理解については、自己理解の方法的側面から検討することの必要性が考えられた。

【キーワード：自分探し、自己違和感、自己開拓意識、自己理解】

問 題

青年の自己の形成や就労の問題に関わって、自分探しがひとつのキーワードになっている。もともと青年期とは、「自分とは何か」「自分は何のために生きているのか」「自分は何になりたいのか」といったことを考え、アイデンティティを形成してゆく時期である。自己へのそのような問いかけは、多かれ少なかれ実存的な空虚感や生きることに対するやりきれなさを招くものであろう。また自分探しという言葉は、かつては大人になることを先延ばしする「モラトリアム人間」といったような流行語に近いニュアンスがあった（速水, 2008）。しかし現在ではそれらのような、否定的、あるいは青年を揶揄するようなイメージは薄い。自分探しという言葉はむしろ青年が自分の将来を前向きに見据える姿を表すものとして使われている。他にも「自分探し」と似たような言葉としては、就労に関して「やりたいこと探し」や「やりたいこと志向」がある。これも青年期において取り沙汰される言葉である。やりたいこと志向とは、好きなことや自分のやりたいことを仕事に結びつけて考える傾向のことである（安達, 2004）。日本労働研究機構（2000）は、フリーターの職業意識のひとつの特徴として、「“やりたいことをやる”という価値観を中心とした職業意識」を指摘した。やりたいことへの志向性は、もともとフリーターに特有のものとして発見されていた。しかしその後は、現代の青年に広く支持される志向性として研究されている（例えば安達, 2004; 萩原・櫻井, 2008）。

自分探しはなぜ前期青年期の、特に後半において話題になるのだろうか。前期青年期の後半といえば、アイデンティティの確立をある程度終えており、自己に対する理解も明確になりつつある時期であると考えられる。そのため、前期青年期の後半において自分を「探す」行動は、一見必要のないものに思われる。しかし学校から社会への移行期でもある青年期は、既存の自己では対応できない事態も発生してくるであろう。そのような事態に対応するために、まだ顕現化していない自分を「探す」必要に迫られる、という言い方もできるかもしれない。本研究では大学生における自分探しの意識を、自己理解の高低および学年差から実証的に検討する。

そもそも「自分探し」という言葉の源流には、「〈私〉探しゲーム」という言葉が存在する（速水, 2008）。〈私〉探しゲームとは、社会学者の上野（1987）が、自己表現のために身の回りを「個性的なモノ」で固める、当時の消費社会的な風潮を指して用いた言葉である。速水（2008）は、「〈私〉探しゲーム」が消費社会の後退とフリーター問題など労働環境の変化によって、自己啓発本・セミナーや旅などで「自分らしさ」を発見するやり方で、「自分探し」として広く社会に浸透していったことを示した。速水（2008）によれば、現代の自分探しの事例に共通するひとつの特徴は、「変身願望」、言い換えれば「自分の内面にまだ見ぬ自分が隠れているといった心情」である。これを踏まえると、「〈私〉探しゲーム」と「自分探し」の違いは、単に消費社会の後退に帰されるものではない。「〈私〉探しゲーム」が商品の購入による他者と

* 島根大学教育学部学校教育課程Ⅰ類心理・臨床専攻

** 島根大学教育学部心理・発達臨床講座

の差別化・差異化による自己実現の志向であるのに対し、現代の「自分探し」は自己の内面の発露による「自分らしさ」の実現が目指されている、とすることができる。

心理学的研究に目を向ければ、中間(2008)は自分探しを「自己の最適なあり方を模索する心性」と定義している。中間(2008)は自分探しが「自己違和感」と「自己開拓意識」の2次元から検討できることを提案している。自己違和感とは、自分が求める自分の姿と、日常における社会や関係性において立ち現れてくる“現実の自分”とのズレのことであり、今の自分についての不満を基礎としている。また自己開拓意識とは、自らが自己を見出し、それを最適な方向へと形成していこうとする意識であり、実際に新たな自己を見出そうと様々なことを試みようとするものである(中間, 2008)。自己違和感と自己開拓意識は共に、上述した現代の自分探しの特徴に照らして、妥当なものと考えられる。本研究もこの2次元に従い、自分探しと自己理解について、次のような仮説を立てた。

自己違和感は、これまでの心理学的研究の枠組みで言えば、理想となる自己と現実の自己との不一致として理解されよう。Rogers(1951)は、我々は一般に現実の自分としての現実自己と、こうありたい自分としての理想自己をもつとした。そして現実自己と理想自己の不一致が不適応状態を導くことを指摘した。またHiggins(1987)は諸自己(現実自己、理想自己、当為自己、可能自己、未来自己)の不一致と否定的な感情との関係を、セルフ・ディスキレンパシー理論(self-discrepancy theory)にまとめている。Higgins(1987)によれば、特に理想自己と現実自己の不一致は、失望や不満足、悲嘆と結びつく。このように、理想自己と現実自己の不一致は適応上の否定的な側面として研究されてきた。しかし近年では、両者の不一致がもたらす肯定的側面も指摘されている。水間(1998)は理想自己の水準の高さが自己形成意識と正の関連を示すことを見出し、高い理想自己は「個人の自己形成に向かっていきたいという意識の高さのあらわれともみなしうる」としている。また梅村・金井(2006)は、就職先を決定し就職活動を終えた大学4年生に対して面接調査を行い、次の仮説モデルを提示した。すなわち、大学生は就職活動を通じて、職業的理想自己を実現するべく活動し、就職活動中に理想自己と現実自己とのギャップおよび理想自己と現実状況のギャップに直面し、それに対処し、理想自己、現実自己、現実状況の吟味を行い、理想自己が明確化される(梅村・金井, 2006)。現実自己を理想自己に近づける対処のひとつには、自己理解を深めることが挙げられている。

理想自己と現実自己との不一致がもたらす肯定的結果に関する研究は、次の予測を可能にする。すなわち自己理解の高い者は、それまでの自己理解の過程で理想となる何らかの自己と、それに関連する現実自己との不一致を経験しており、自分についての情報を集めたり考えたりすることで、不一致への対処と現実自己に見合った適切な理想自己を明確化しているであろう。現状に見合っ

た理想自己は不快な感情を伴うものではなく、将来への目標として肯定的に認知されることで自己違和感を低めるものであると考えられる。逆に、自己理解の低い者は、不一致への対処を十分に行なえておらず、そのため自己違和感が高い状態にあると考えられる。よって、自己理解の高い者は自己違和感が低い(仮説1)という仮説が導かれる。

次に自己開拓意識についてである。先述したように、青年期は学校から社会への移行が問題となる時期である。青年期にある個人は、職業や会社などの様々な選択肢の中から自分の進む道を考えなければならない。このような営みは、心理学的研究においては、キャリア探索(career exploration)という用語の下で検討されている。キャリア探索とは自分自身や仕事、職業、組織について情報を収集し理解を深めることで、仕事世界への移行やその後の適応プロセスに関わりをもつ意図的行動(Stumpf, Colarelli, & Hartman, 1983; 安達, 2010)である。キャリア探索に対する自己効力感は、キャリア探索行動に正の影響を及ぼす(Blustein, 1989)。また安達(2010)は就職活動前の学生を対象としたキャリア探索尺度の信頼性と妥当性の検討過程において、キャリア探索に対する自己効力感が、キャリア探索尺度のうち、自分の好きなことや得意なことについて考えるなどの「自己理解」を促進することを見出している。

キャリア探索に関する上記の先行研究は、自己についてよく考え自分を理解する者ほど、職業選択に際して活動的になることを予想させる。これを自分探しの文脈で言えば、自己についてよく理解している者は、高い自己効力感ゆえに、自己の新たな側面を発見するような新奇の事柄に対しても積極的に接近しようとすると考えられる。したがって、自己理解の高い者は自己開拓意識も高い(仮説2)という仮説が導かれる。

ところで、自己違和感や自己開拓意識は青年期に特有のものであろうか。理想自己と現実自己の不一致に関する発達的研究は、両者の不一致が加齢にともなって減少していくことを見出している(Cross & Markus, 1991; 松岡, 2006)。先述の通り、自己違和感を理想自己と現実自己の不一致と考えるならば、自己違和感は加齢にともなって低まることが予想される。本研究は大学生を対象に行なうため、次の仮説を検討する。学年が高いほど自己違和感低い(仮説3)。また、自己開拓意識の高い状態とは、最適な自己のあり方を積極的に模索している状態と考えられる。社会心理学のいくつかの理論は、自己への関心や自己に関連する情報を収集することを、普遍的な傾向として扱ってきた(例えばSwann, 1987)。一方、Baumeister(1987)は自己への関心の高まりを現代的なものとする立場から、自己定義にまつわる現代の問題が、自己を定義する過程のタイプの変遷に起因すると論じている。Baumeister(1987)は、現代の自己同一性が不確実で不安定な自己定義の過程に依っており、それまでの単純で直線的な過程ではないことを強調する。Swann(1987)とBaumeister(1987)の相違は、自己へ

の関心を普遍的なものとするか時代や社会の影響を受けるとするかという点にある。しかし少なくとも現在の社会においては、自己への関心の高まりは広い年代に普遍的なものと考えられる。このことから、本研究では、自己開拓意識は学年による差がない(仮説4)とする仮説を検討する。

また、自己理解は発達に伴って変化することが考えられる。自己概念の発達に関する多くの研究は一貫して、児童期から児童期、青年期へと発達を経るにしたがって、外面的特徴のから内面的特徴へと記述・言及が推移することを見出している(Montemayor & Eisen, 1978; 山田, 1989, 1995; Damon & Hart, 1988; 佐久間・遠藤・無藤, 2000; 滝吉・田中, 2009)。また自己概念の明確性に関する研究では、高い自尊感情を持つ者は明確な自己概念を持っており、逆に低い自尊感情を持つ者は不安定で一貫性の低い自己概念を持っていることが分かっている(Campbell & Lavalley, 1993; 井上, 2008)。自尊感情は高校生から30代前半にかけて高まり、その後30代後半からは維持されるという結果(松岡, 2006)を踏まえると、青年期において年齢が上がるほど自己概念は明確になることが予想される。

自己概念に関する以上の先行研究から、青年期は内面的な自己理解を深め、また自己概念も明確になることが考えられる。本研究では自己理解の発達の变化について、自己理解は学年が上がるに連れて高くなる(仮説5)ことを検討する。

目 的

本研究の目的を整理する。本研究では大学生における自分探しの意識について、自己理解の高低および学年差から検討を行なう。検討に際しては、基礎資料の収集のため、自分探しの高低と自己理解の高低がどのように分布するかを学年別に示す。その上で仮説1および仮説2を検討する。また自分探しと自己理解の学年差について、仮説3、仮説4および仮説5の検討を行なう。

方 法

1) 調査実施日

2011年4月23日および5月14日に実施した。

2) 調査協力者

国立大学の大学生347名に対して調査を実施した。配布部数は347部、回収部数は344部、有効回答者数は男性194名(平均年齢20.09歳)、女性147名(平均年齢20.50歳)、男女不明1名(年齢不明)の合計342名(平均年齢20.26歳)であった。

3) 調査方法

質問紙による調査を実施した。大学の講義のなかで一斉配布し、まとめて回収した。

4) 質問紙の構成と回答方法

表紙において性別、年齢、学年の回答を求めた後、次の2つの尺度への回答を求めた。

(1)自己理解に関する質問項目：滝吉・田中(2009)は青年期における自己理解の特徴の検討において、Damon & Hart(1988)がインタビュー法を実施するなかで使用した自己理解質問項目を、質問紙法(自由記述)によって実施している。本研究で把握したい自己理解とは「自分をどれだけ理解しているか」であるため、自由記述ではなく選択肢による回答を求めた。溝上(2000)は、自己理解が接近(approach)的なものと回避(avoidance)的なものの2種類の形態がありうることを指摘している。接近とは「仕事よりも家庭を大事にしたいから(→早く結婚したい)」というように目的となる事柄に直接向かう理解であり、回避とは「専業主婦は自分には向かないから(→結婚しても仕事は続ける)」といった、あることを回避することで目的の事柄に向かう理解のことである。すなわち、「自分が特定の何かをする」「特定の何かがあるかないか」「自分が特定の何かをしない」「特定の何かがない」という理解も、自己理解の方法として扱われる。本研究では質問項目を作成するにあたって、例えば「2. 自分の長所、または良い所があるかないかについて知っている」というように、接近と回避のどちらの理解であっても理解の度合いを測定できるような表現を用いた。

本研究では滝吉・田中(2009)、溝上(2000)を参考に、自己理解に関する6項目を作成した。質問項目は以下の通りである。「1. 自分がどんな人であるかを知っている」「2. 自分の長所、または良いところがあるかないかについて知っている」「3. 自分の短所、または悪いところがあるかないかについて知っている」「4. 5年前の自分に比べて現在の自分は変化している、あるいは同じであるかについて知っている」「5. 現在の自分に比べて5年後の自分は変化している、あるいは同じであるかについて思い描くことができる」「6. 自分がどんな人になりたいかをはっきりと思い描いている」。「A:非常によくあてはまる、B:あてはまる、C:どちらかと言えばあてはまる、D:どちらかと言えばあてはまらない、E:あてはまらない、F:まったくあてはまらない」の6件法による回答を求めた。

(2)自分探し尺度：中間(2008)の作成した自分探し尺度9項目を使用した。中間(2008)に従い、「A:非常によくあてはまる、B:あてはまる、C:どちらとも言えない、D:あてはまらない、E:まったくあてはまらない」の5件法による回答を求めた。

結 果

仮説の検討に際して、まず自己理解に関する質問の6項目について信頼性係数を算出したところ、ある程度の信頼性が認められた($\alpha = .64$)。そのためそれぞれの質問項目について、「まったくあてはまらない」から「非

常によくあてはまる」に対し1から6の得点化を施した。得点が高いほど自己理解をしていることになるように合計得点を算出して、自己理解得点とした。

次に自分探し尺度において中間(2008)と同様の因子構造が得られているかを検討した。それぞれの質問項目について、「まったくあてはまらない」から「非常によくあてはまる」に対し1から5の得点化を施した。主因子法による因子分析を行い、プロマックス回転を行なった。その結果、中間(2008)と同様の2因子構造が得られた。第1因子は「自己開拓意識」($\alpha=.60$)、第2因子は「自己違和感」($\alpha=.68$)であった。自己開拓意識について、得点が高いほど自己開拓意識を抱いていることになるように合計得点を算出し、自己開拓意識得点とした。また自己違和感について、得点が高いほど自己違和感を抱いていることになるように合計得点を算出し、自己違和感得点とした。

自己理解得点、自己違和感得点、自己開拓意識得点のそれぞれについて、対象者全体の平均値を基準として高群と低群を操作的に定義した。自己理解と自分探しの基礎資料の収集という本研究の目的を鑑みつつ、仮説1および仮説2を検討するため、自己理解得点の高低を行、自己違和感得点および自己開拓意識得点の高低を列として、学年別にクロス集計表にまとめた。なお、1年生および3年生については調査対象者数が少なかったため、調査対象者が十分に確保されている2年生($n=179$)と4年生($n=153$)において検討を行なった。自己理解の高低と自己違和感の高低、自己理解の高低と自己開拓意識の高低それぞれの組み合わせにおいて、2変量のカイ二乗検定を行なった。その結果、自己理解の高低と自己違和感の高低では2年生および4年生のどちらにおいても関連が認められなかった(TABLE 1)。よって仮説

1は支持されなかった。また自己理解の高低と自己開拓意識の高低では、2年生において傾向が見られ($\chi^2=2.830, p=.099$)、4年生において関連が見られた($\chi^2=23.906, p=.000$) (TABLE 2)。よって仮説2は2年生において部分的に、4年生において十分に支持された。

仮説3、仮説4および仮説5を検討するため、2年生と4年生において、自己違和感得点、自己開拓意識得点および自己理解得点それぞれの平均について独立したサンプルのt検定を行なった(TABLE 3)。その結果、自己違和感得点と自己開拓意識得点においては、学年差は見られなかった。よって仮説3は支持されず、仮説4は支持された。また自己理解得点においては学年差に傾向が見られ、4年生のほうが高かった($t=-1.956, p=.051$)。よって仮説5は支持された。

考 察

本研究では、大学生の自分探しの意識について、自己理解の高低と学年差から検討することを目的に、質問紙調査を行なった。具体的には、自分探しを構成する自己違和感と自己開拓意識について、それぞれの高低と自己理解の高低を学年別にクロス集計表にまとめた。そして自己理解と自己違和感および自己開拓意識が関連するかどうかを仮説検証的に検討した。さらに、自分探しおよび自己理解の学年差について仮説検証的に検討を行なった。

まず、大学2年生と4年生における自己違和感の高低と自己理解の高低の分布には、関連が見られなかった。よって、自己理解の高い者は自己違和感が低いという関係を予測した仮説1は支持されなかった。仮説を立てる段階において、自己違和感は理想自己と現実自己のズレ

TABLE 1 自己理解と自己違和感の高低のクロス集計表

			自己違和感		合計	χ^2
			低	高		
2年生						
自己理解	高	<i>n</i>	36	41	77	0.048 <i>n.s.</i>
		総和の%	20.11	22.91	43.02	
	低	<i>n</i>	46	56	102	
		総和の%	25.70	31.28	56.98	
合計		<i>n</i>	82	97	179	
		総和の%	45.81	54.19	100.00	
4年生						
自己理解	高	<i>n</i>	44	37	81	0.106 <i>n.s.</i>
		総和の%	28.76	24.18	52.94	
	低	<i>n</i>	41	31	72	
		総和の%	26.80	20.26	47.06	
合計		<i>n</i>	85	68	153	
		総和の%	55.56	44.44	100.00	

†: $p < .10$, *: $p < .05$, **: $p < .01$, ***: $p < .001$

TABLE 2 自己理解と自己開拓意識の高低のクロス集計表

			自己開拓意識		合計	χ^2
			低	高		
2年生						
自己理解	高	<i>n</i>	31	46	77	2.830 †
		総和の%	17.32	25.70	43.02	
	低	<i>n</i>	54	48	102	
		総和の%	30.17	26.82	56.98	
合計		<i>n</i>	85	94	179	
		総和の%	47.49	52.51	100.00	
4年生						
自己理解	高	<i>n</i>	21	60	81	23.906 ***
		総和の%	13.73	39.22	52.94	
	低	<i>n</i>	47	25	72	
		総和の%	30.72	16.34	47.06	
合計		<i>n</i>	68	85	153	
		総和の%	44.44	55.56	100.00	

†: $p < .10$, *: $p < .05$, **: $p < .01$, ***: $p < .001$

TABLE 3 自己開拓意識・自己違和感・自己理解の学年差

	2年生		4年生		<i>t</i> 値
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
自己違和感	16.788	2.985	16.294	3.422	1.404 <i>n.s.</i>
自己開拓意識	15.497	2.532	15.765	2.582	-0.949 <i>n.s.</i>
自己理解	25.704	3.697	26.542	4.113	-1.956 †

†: $p < .10$, *: $p < .05$, **: $p < .01$, ***: $p < .001$

と考えられた。そして自己理解が高いほど適切な理想自己が明確化されており、自己違和感は低くなると考えられた。しかし今回の結果からは、自己違和感の低い状態が必ずしも理想自己の明確化された状態ではないことが示唆される。自己理解が高ければ理想自己が明確になり自己違和感も解消されるという関係は描きにくいことが考えられる。

また、自己理解と自己違和感の関連が見られなかった一因として、自己理解の方法的な違いが考えられる。本研究では、溝上（2000）の指摘する接近的な自己理解と回避的な自己理解の両方を自己理解の方法とみなし、一括して測定した。そのため自己理解が高いと分類された者の中には、接近的な自己理解が優位な者と回避的な自己理解が優位な者の両方が混在している可能性がある。回避的な自己理解は、あることを回避することで得られる自己理解であるため、それに対する肯定的な感情は得られにくく、自己違和感を高めるかもしれない。一方、接近的に得られた自己理解は肯定的な感情を得やすく、自己違和感を低めるかもしれない。今後は自己理解の方法的な違いに焦点をあて、自己違和感との関係を詳細に検討することが必要であると考えられる。

次に、自己開拓意識の高低と自己理解の高低の分布に

おいては、2年生で両者に関連の傾向が、4年生で両者が有意に関連することが見出された。よって、自己理解の高い者は自己開拓意識も高いという関係を予測した仮説2は、2年生において部分的に、4年生において全面的に支持された。自己理解の仕方が接近的であれ回避的であれ、自己の評価や将来の展望について強く思い描き、はっきりと自己を理解している者は、自己の能力を広げたり新しい自己の側面を発見したりすることに積極的であることが考えられる。あるいは自己の最適あり方を求めて活発に新奇の事柄を求める姿勢をもつ者は、自己について自覚的になる機会が多く、高い自己理解を有することが考えられる。

高い自己理解や自己開拓意識の背景には、認知的側面から見れば、高い自己効力感が考えられる。Blustein（1989）や安達（2010）の研究から、キャリア探索に関する自己効力感が自己理解や職業探索行動を促進することが分かっている。キャリア探索に関する先行研究に比べ、“自分探しにおける自己効力感”は概念化されていない。しかし、自己概念の変容を迫られるような新奇の事柄や困難な事柄に対しても、それにうまく対処できるという効力感を有していれば、自己理解は促進され、また自己開拓意識も高まるかもしれない。

自己開拓意識と自己理解の高低の分布について学年別に見てみると、2年生では全体の約4分の1が、自己理解は低く自己開拓意識は高いという状態と、自己理解も自己開拓意識も高い状態の両方に分布していることがわかる。一方4年生では、自己理解が低く自己開拓意識は高いという状態にある者は16%と少なく、自己理解も自己開拓意識も高いという状態にある者が39%と多く分布しているのが特徴的であると言える。これらの結果は、2年生よりも4年生のほうが社会への移行の時期を間近に迎えていることに一つの要因があると考えられる。就職活動や進学などを控えた4年生は、自分について考え理解を深めることと、自分の最適なあり方を模索しそれまでの自分にはないものを積極的に取り込もうとする活動とを直結させやすいと考えられる。そのため自己理解と自己開拓意識の両方とも高い者が増加したと思われる。一方2年生は、社会への移行を考えるにはまだ早く、大学生活の中でも言わば猶予期間と捉えられよう。そのため自己理解と自己開拓意識は必ずしも直結しなければならないわけではなく、分布が一方に偏らなかったと考えられる。あるいは大学2年生という時期が自己の形成の途上にあると考えるならば、自己理解が低い状態であるがために、新奇の事柄に対して積極的に関わろうとすることも考えられる。

自分探しの発達的变化については、自己違和感に学年差が見られるとする仮説3は不支持となった。要因の一つとして、大学2年生と4年生という短いスパンの中で学年差を検討したことが挙げられる。今後幅広い年代からデータを集めて検討することが必要と考えられる。また自己開拓意識は学年による差がないとする仮説4は支持された。自己概念を変容させるような新奇の事柄であっても積極的に接近するという意識は、少なくとも大学生においては広く共有されているものと考えられる。自己開拓意識についても、今後は他の年代について検討する余地があるだろう。

一方、自己理解は学年の上昇に伴って高まる傾向が認められた。よって仮説5は支持された。自己概念の発達的变化に関する研究から、青年期は内面的特徴としての自己概念への言及・記述を深め、また自尊感情の高まりにともなって自己概念の明確性も高まる時期と考えられた。本研究の結果は、大学2年生と4年生という短いスパンであっても、自尊感情が高まり、自分を理解しているという感覚をより高く得ていると考えられる。また先述の通り、4年生は就職活動を開始している時期である。そのため面接やエントリーシートへの対策など、自己について考察を深める機会が多いであろう。本研究の結果にはそのような影響が反映されたことも考えられる。

最後に今後の研究の課題を述べる。

第1に、自分探しの方略および関連要因の検討である。速水(2008)は現代の自分探しのパターンとして次のふたつがあるという。ひとつは、海外へ一人旅をしたり国内でメッセージ性の強い団体にコミットメントするなど、具体的な行動を伴うような、「外向きな『自分探し』

である。もうひとつは、自問自答しながら自己啓発系の書籍を読み漁ったり、自分の将来をあれこれ考えるなど、「やや内向きな『自分探し』」である。特に「外向きな『自分探し』」の場合には、周囲の他者が自分探しの方向性やその後の生き方に影響することが予想される。周囲に追随する非自己決定的な動機からなされる「やりたいこと探し」が職業決定への不安や葛藤を高めること(萩原・櫻井, 2008)を踏まえれば、メッセージ性のある集団への追従的な帰属は自己違和感を高めるかもしれない。また自分探しに関連する要因のひとつに、自己効力感が挙げられる。キャリア探索に関する先行研究が示すように、自己効力感は自己理解と自己開拓意識の両方を高める要因である可能性がある。また自己理解と自己開拓意識の関連は4年生のほうが強く見られた。この結果の要因について、今後は就職活動の有無や志望する進路との関係から検討することが必要だろう。

第2に、本研究で検討した自己理解についてである。本研究では接近的自己理解と回避的自己理解の双方を一括して測定し、自己違和感との関連を検討した結果、関連は見られなかった。しかし、自己理解の方法的な違いは、自己違和感に対して異なる関連を見せることが考えられる。

第3に、自分探しの発達的变化についてである。本研究では自分探しを構成する自己違和感と自己開拓意識の双方に学年差は見られなかった。しかし自分探しの心性が広い年代に共通するものであるかどうかは明らかになっていない。先述のように、いくつかの心理学的理論に共通する仮定から自分探しの普遍性を推測することは可能である。社会への移行を終えた成人期以降においても自分探しの心性が見られるかどうかを検討することは意義深いと考えられる。

第4に、自己理解と自分探しの因果関係の検討である。本研究では因果関係の予測は行わなかったが、今後自分探しの方略と関連要因が詳細に検討されれば、自己理解を含めた因果関係のモデルの構築が可能になるだろう。

参考文献

- 安達智子(2004). 大学生のキャリア選択——その心理的背景と支援 日本労働研究雑誌, 46, 27-37.
- 安達智子(2010). キャリア探索尺度の再検討 心理学研究, 81, 132-139.
- Baumeister, R. F. (1987). How the Self Became a Problem: A Psychological Review of Historical Research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 163-176.
- Blustein, D. L. (1989). The role of career exploration in the career decision making of college students. *Journal of College Student Development*, 30, 111-117.
- Campbell, J. D. & Lavalley, L. F. (1993). Who am I? The Role of Self-Concept Confusion in Understanding the Behavior of People with Low Self-Esteem. In

- Baumeister, R. F. (Ed.) *Self-Esteem: The puzzle of low self-regard*. Plenum.
- Cross, S. & Markus, H. (1991). Possible selves across the life span. *Human Development*, 34, 230-255.
- Damon, W. & Hart, D. (1988). *Self-understanding in childhood and adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press.
- 萩原俊彦・櫻井茂男 (2008). “やりたいこと探し”の動機における自己決定性の検討—進路不決断に及ぼす影響の観点から— 教育心理学研究, 56, 1-13.
- 速水健朗 (2008). 自分探しが止まらない ソフトバンク新書
- Higgins, E. T. (1987). Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.
- 井上祥治 (2008). 自尊感情と自己概念の明確性および時間的安定性 岡山大学教育実践総合センター紀要, 8, 73-80.
- 松岡弥玲 (2006). 理想自己の生涯発達—変化の意味と調節過程を捉える— 教育心理学研究, 54, 45-54.
- 溝上慎一 (2000). 自己理解の「表現」における他者の視点参照の効果 性格心理学研究, 8, 101-112
- 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.
- Montemayor, R. & Eisen, M. (1977). The Development of Self-Conceptions from Childhood to Adolescence. *Developmental psychology*, 13, 314-319.
- 中間玲子 (2008). “自分探し”類型化の試みとそれぞれの特徴について—“自己違和感”と“自己開拓意識”の枠組みからの検討—福島大学研究年報, 4, 7-16.
- 日本労働研究機構 (2000). フリーターの意識と実態—97人へのヒアリング結果より <http://db.jil.go.jp/cgi-bin/jsk012?smode=dtldsp&detail=E2000080003&displayflg=1>
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its current practice, implications and theory*. Boston: Houghton Company. [友田不二男訳 (1955). 精神療法, 岩波書店]
- 佐久間 (保崎) 路子・遠藤利彦・無藤 隆 (2000). 幼児期・児童期における自己理解の発達：内容的側面と評価的側面に着目して 発達心理学研究, 11, 176-187.
- Stumpf, S. A., Colarelli, S. M., & Hartman, K. (1983). Development of the Career Exploration Survey(CES). *Journal of Vocational Behavior*, 22, 191-226.
- Swann, W. B., Jr. (1987). Identity Negotiation: Where Two Roads Meet. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 1038-1051.
- 滝吉美知香・田中真理 (2009). 思春期・青年期における自己理解—自己理解モデルを用いて 東北大学大学院教育学研究科研究年報, 57, 299-320.
- 上野千鶴子 (1987). 増補〈私〉探しゲーム ちくま学芸文庫
- 梅村祐子・金井篤子 (2006). 就職活動における理想と現実の統合過程に関する探索的研究—理想自己と現実自己・現実状況の関連から— 経営行動科学, 19, 151-162.
- 山田ゆかり (1989). 青年期における自己概念の形成過程に関する研究—20答法での自由記述を手がかりとして— 心理学研究, 60, 245-252.
- 山田ゆかり (1995). 青年期における自己概念の発達の变化—20答法での自己記述を手がかりとして— 名古屋文理短期大学紀要, 20, 19-26.

