理想自己と現実自己のズレと健康・ワーキングメモリの関係性

筆記療法メカニズム解明のための基礎的研究

○石山裕菜¹・鈴木直人²

(1 同志社大学心理学研究科・2 同志社大学)

キーワード：筆記療法・理想自己と現実自己のズレ・健康

Relationships among discrepancy between ideal - self and real - self, health and working memory

Yuna ISHIYAMA¹, and Naoto SUZUKI²

(1 Graduate School of Psychology, Doshisha University, 2 Doshisha University)

Key Words: writing cure, discrepancy between ideal - self and real - self, health

目 的

筆記療法, その効果を示した研究は多々あるが, メカニズムの解明には至っていない(King 2002)。本研究では, 理想自己と現実自己のズレを減少させ, 自己統制を行わせることが筆記療法の効果を生むと仮定, メカニズム解明のため, 理想自己と現実自己のズレが健康, ワーキングメモリ(working memory; 以後 WM)にどのような影響を与えるかを調査した。

理想自己と現実自己のズレが大き過ぎると, 感情の悪化や健康の悪化を招くことに着目した多くの研究が社会心理学の分野においてなされている。たとえば, Higgins (1987)の“自己不一致理論”は, 自己概念を現実の自分自身をイメージ化した現実自己, 理想の自分自身をイメージ化した理想自己, 義務としてそうなるべき自分自身をイメージ化した義務自己とする三要素からなっていると主張している。そして, 現実の自分自身と目標との間に不一致が生じることによって, ネガティブな感情が喚起されるとしている。

本研究では, この三要素のうち, 理想自己と現実自己のズレが健康, そしてストレスと関連していると考えられている WM に影響を与えるかについて検討した。理想自己については, 筆記療法の最高の可能自己 (King, 2002)を踏まえ, 現在ではなく, 未来の理想自己を使用した。そして, 最高の可能自己を筆記する際, よく記述される仕事, 人間関係に焦点を当て, 理想自己を書かせた。なお, 社会に出てから5年後としたのは, 仕事も人間関係も凡そ安定していると考えられるためである。

以上より, 本研究では, 理想自己と現実自己のズレが大きくなると, WM のパフォーマンスが低く, 健康状態が悪いと仮説を立て, それぞれの関係性を調べた。

方 法

参加者 大学生 124 名(男性 39 名, 女性 85 名)を対象とした。平均年齢は 19.95 歳 ($SD=\pm 2.66$ 歳)であった。

現実自己と理想自己の不一致尺度 社会に出てから5年後には, こうなっているだろうと思われるポジティブな自分自身を仕事面, 人間関係面で3つずつ, 計6つの自分自身を記述させた。その後, 参加者に, 自らがあげた6項目の自分自身と現実自己のズレを“かなりある”から“全くない”の4件法で評定するよう求めた。

日本語版 General Health Questionnaire 28 (以下; GHQ, 中川・大坊, 1985) 健康を測定する指標として日本語版 GHQ を使用した。

言語流暢性課題 WM を測定する課題として使用した。

手続き 1 回の実験で1人から8人を実験室に呼び, 実験を行った。参加者には実験室入室し, インフォームド・コンセントを受けさせた後, 2つの質問紙に回答するよう求めた。現実自己と理想自己の不一致尺度と, GHQ, 言語流暢性課題は, カウンターバランスをとった。

結 果

参加者のうち, データに欠損のあった2名と日本語を母語としない3名を分析から除外し, 119名(男性35名, 女性84名)を分析対象とした。平均年齢は19.84歳 ($SD=\pm 2.61$ 歳)であった。Table 1 は仕事における理想自己, 人間関係における理想自己, それら2つを合わせた理想自己と現実自己のズレと GHQ の2下位項目である身体症状, 不安と不眠, 社会的活動障害, うつ傾向, それらを合計した GHQ の合計得点, 言語流暢性課題で測定した WM の得点についてピアソンの積率相関係数を示したものである。

Table 1 理想自己と現実自己とのズレと GHQ 得点, WM 得点との相関 ($n = 119$)

	ズレ(仕事)	ズレ(人間関係)	ズレ(合計)
身体症状	-0.04	-0.07	-0.07
不安と不眠	-0.05	-0.04	-0.01
社会的活動障害	0.12	-0.04	0.06
うつ傾向	-0.01	0.11	0.06
GHQ 合計	0.00	0.02	0.01
WM (単語合計)	0.06	-0.03	0.03

仕事における理想自己, 人間関係における理想自己, それら2つを合わせた理想自己と現実自己のズレと GHQ 得点, WM 得点の間に相関関係は示されなかった。

考 察

本研究では, 理想自己と現実自己のズレの大きさが, 健康状態と WM のパフォーマンスに影響を及ぼすと仮説を立て, 検証を行った。結果として, これらの間に有意な相関は示されなかった。

Higgins (1987)は自己不一致理論の中で, ヒトは理想自己をあくまでも理想的なものであると考えるので, この二つの自己がある程度不一致であっても, 生体にはさしたる影響はないと考えている。特に本研究においては, 将来の理想自己と現実自己が比較されたため, 理想自己と現実自己との解離が, 健康やストレス WM と繋がらなかったのではなかろうか。一方で, ヒトは義務自己を満たしていなければならないものと考えているので, 現実自己と義務自己の間に不一致が生じた場合, ネガティブな状態に陥る(Higgins, 1987)と考えられる。以後の研究では, 筆記療法のメカニズム解明を踏まえ, 義務自己と現実自己のズレについて研究していく必要がある。

引用文献

- Higgins, E.T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 3, 319-340.
- King, L. A. (2002). Gain without pain? Expressive writing and self-regulation. In Lepore, S. J. & Smyth, M. S. (Eds.), *Writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being*. New York: American Psychological Association.
- 中川泰彬・大坊郁夫 (1985). 日本版 GHQ 精神健康調査票 手引 日本文化科学社.