青少年の現実 - 理想自己不一致と抑うつとの関係における自己効力感の影響

杜健

(九州大学大学院 人間環境学府)

キーワード: 自己不一致, 自己効力感, 抑うつ

The Influence of Adolescents' Self-Efficacy on the Relationship between Actual-Ideal Self-Discrepancy and Depression

Jian Du

(Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University)

Key Words: self-discrepancy, self-efficacy, depression

目 的

思春期は、自我同一性の形成における重要な段階である。この敏感な段階で、青少年は、多くの抑うつを引き起す傾向がある。自己不一致理論によると、現実自己と理想自己の不一致は、抑うつを引き起こす重要な原因の一つである(Higgins, 1987)。即ち、自分の現在の状態より高い理想を持つ人は、抑うつになる。しかし、全ての人において、そう言えないかもしれない。自分が理想を達成できないと信じる人は、確かに気持ちが落ち込むが、自分が理想を遂行できる能力を持つと信じる人は、“なんとかなるさ”と思うので、抑うつにならないだろう。

自分の能力を信じるかどうかについて、心理学の研究で、“自己効力感”という概念がある。自己効力感とは、“ある特定の成果を生み出すために必要な一連の行動を体質化し、それを遂行する能力についての信念”である(白岩航輔, 2014, p. 5; Bandura, 1997, p. 3)。そして、先行研究によると、自己効力感とは、抑うつを和らげることができる(Bandura, 1997)。

心理状態は、外部の出来事の特徴と人のこれらの出来事における主観的な解釈、両方の結果である(Higgins, 1987)。従って、本研究の基本仮説は、主観的な解釈の一つである自己効力感が、自己不一致と抑うつとの関係に影響を及ぼすというものである。この仮説を証明すれば、教育者たちは、青少年の自己効力感を高めることを通して、彼らの抑うつを緩和し、順調に成長段階を促すことができる。

上述のような理論と研究に基づいて、本研究は以下の三つの具体的な仮説を立てた：

(1) 現実 - 理想自己不一致は、抑うつとの間に正の相関がある。

(2) 自己効力感とは、抑うつとの間に負の相関がある。

(3) 自己効力感が高い人の抑うつレベルは、低い人のものより、現実 - 理想自己不一致の増加とともに、上がるスピードが遅い。

方 法

調査対象者

中国人の中高生 266 名 (男性 125 名, 女性 141 名) が調査に参加した。調査対象の年齢範囲は、12 歳から 18 歳 ($M = 14.13$) である。

質問紙

(1) 青少年理想 - 現実自己不一致尺度 (杜健, 祖雅桐, 2015)。この尺度は 37 項目 (6 因子) から構成された ($\alpha = .907$)。自己不一致得点は、理想自己合計得点と現実自己合計得点との差の絶対値である。この尺度は、Song-Hattie 自己概念尺度を用いて、測定された自己不一致得点との相関値は .857 ($p < .01$) である。

(2) 特性的自己効力感尺度 (GSES) の中国語版 (Zhang, & Schwarzer, 1995)。この尺度は 10 項目から構成された ($\alpha = .87$)。10 日間の再テスト法の信頼性は .83 である。

(3) ベック抑うつ評価尺度 (BDI) の短縮版 (Beck, 1974) の中国語版 (鄭洪波, 1987)。この尺度は 13 項目から構成された ($\alpha = .78-.90$)。

結 果

仮説毎に以下のように分析した。

仮説 1: 現実 - 理想自己不一致の全ての 6 つの因子は、抑うつとの間に正の相関がある ($r = .167-.361, p < .01$)。よって、支持された。

仮説 2: 特性的自己効力感とは、抑うつとの間に負の相関がある ($r = -.323, p < .01$)。よって、支持された。

即ち、現実 - 理想自己不一致は高いほど、抑うつレベルは高い。特性的自己効力感が高いほど、抑うつレベルは低い。従って、先行研究の結果が確認された。

仮説 3: 自己不一致と特性的自己効力感の抑うつに及ぼす交互作用を検証する。自己効力感の 1 標準偏差を基準として、その基準より高いか、低いかによって、被験者を二群に分けた。二つの群に対して、抑うつを基準変数として、自己不一致を説明変数とする回帰分析を行う。低い自己効力感群において、 $\beta = .582, t = 4.751, p < .001$; 高い自己効力感群において、 $\beta = .203, t = 1.435, p = .158$ 。さらに、Aiken & West (1991) の方法に従って、調整効果分析を行った。自己不一致と自己効力感の乗積項の回帰係数は、有意であり ($t = 2.857, p < .01$)、説明率の変化は有意である ($\Delta R^2 = 13\%$)。よって、支持された。即ち、特性的自己効力感が高い人は、低い人より、現実 - 理想自己不一致の導く抑うつが発生し難いと証明された。

考 察

本研究は、高い現実 - 理想自己不一致が、必ずしも高い抑うつを引き起こさないことを示した。自分の能力を信じる人は、今の状態と理想の状態の間のずれが大きくても、抑うつにならない。その理由は、抑うつレベルが、理想を実現する客観的な難しさにおける判断 (自己不一致) の増加とともに、上がるが、その上がるスピードは、困難を克服できるという信念 (自己効力感) の増加とともに減ることである。

青少年たちの心理的健康を改善するという実践的な価値に加えて、本研究の理論的な価値は、ある程度“内部的な一貫性は、人の心理的健康にとって、重要である”という観点到に挑戦したことである。

引用文献

- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman.
- Higgins, E. T. (1987). Self-Discrepancy-A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.
- 杜健, 祖雅桐 (2015). 我が国の青少年の理想 - 現実自己不一致尺度の作成の試み (in Chinese) 東疆学刊, 32(2), 53-59