

# 大学生における日常実感のあり方と未来イメージが 自己形成意識に与える影響

水 島 紗 綾<sup>1)</sup>・重 橋 のぞみ

## The effects of Actual-Sense on Daily-Behavior and Future Image on the Formation of Self-Consciousness in Adolescence

Saya Mizushima · Nozomi Jyubashi

### 問題と目的

青年期にあたる大学生は、自身の生き様を模索し、特定の活動に没頭しさまざまな経験を積み重ねたりすることで、自分という存在を形作っていく(田中, 1995)。しかし、青年期の自己評価は概して低く(加藤, 1977)、この時期には自己の否定的な側面についての記述が多いことが実証的に明らかにされている(山田, 1981)。遠藤・西(1993)は自己の内面的特性への関心は否定的な側面でまず芽生え、それを乗り越えようとする営みがみられることを明らかにしている。青年期は自己の否定的な側面に注目しやすく、様々な体験から自己形成に取り組む時期であり、青年期の自己形成に関する検討は重要だと考えられる。

自己形成の過程には、自分の判断により自分の責任で選択をすることを意味する「自律性」と、自分で自分を成長させ、形作っていくとする意欲の強さを意味する「自己形成意識」が不可欠であるとされている(黒崎, 1995)。この自己形成意識は自己形成過程を推し進める動機づけ的な側面である。伊藤・小玉(2006)によると、自己形成意識はさらに、現状改善意識と可能性追求意識とに分けられている。現状改善意識は今を改善する意識であり、可能性追求意識は自分が持っている様々な可能性を追求し、新たな自分を見出していくとする意識である。

このように私たちは「今」を変えたり、「未来」に向かったりと、常に時間の流れの中で生きているといえる。過去や現在、未来といった時間の側面から自己に迫る研究として、これまで時間的展望というキーワードで多くの研究がなされてきた。時間的展望とは「ある一定の時点における個人の心理的過去および未来についての見解の総体」と定義(Lewin, 1951)され、主に青年期を対象に研究が進められてきた(富安, 1997; 石川, 2009; 都築, 1993; など)。このことから、自己を形作っていくとする動機づけ的な側面の自己形成意識と時間的展望とは切り離せないものであると思われる。特に、自己形

成意識は時間的展望の中でも「今」の自分に対する意識と、「未来」の自分に対する意識とに深く関わると考えられる。しかし、これまで自己形成意識と時間的展望との関連についての実証的な研究はほぼなされていない。大学生という時期は、卒業後の進路や就職活動などで大きな決断を迫られるとともに、一般に“自己分析”といわれるように自己について深く省みる時期であるといえる。それは、過去の自分を振り返るとともに、未来の自分に期待と不安を抱きながらも、生涯設計を考えていく作業である。このことから、大学生の自己形成意識と関連のあるものとして時間的展望の中でもとりわけ未来を具体的にイメージすることに着目することは、青年期の自己研究において重要なことだと考える。

ところで、自己形成意識を強く持つことや時間的展望に関して、それらが本当に自分のこととして捉えられているかという新たな視点が必要だと思われる。そのためにはまず、もっとも身近な活動である日常生活に対しても自らの主体的な取り組みを実感できているかどうかが重要な指標となるであろう。吉良(1998)は、心理的困難さを抱える人は、「体験に伴う主体性・能動性の感覚」と定義される“主体感覚”の希薄さがあることを指摘し、浅海(2006)は思春期を対象として研究を行った結果、主体性が高いほど適応感が高いことを示している。自分がいかに主体的に考え行動するかといった側面は、自分の人生をより健康に生きるために欠かせないものである。特に青年期はアイデンティティの確立に伴ってより主体的に生きることを目指す時期である。自己形成の過程でも「自律性」が不可欠とされるように、青年期はまさに自分の判断により自分の責任で選択をすることが求められる時期であり、主体感や自らの実感の持ち方は自己形成意識に関連すると考えられる。しかし、日常における主体感や実感の持ち方と自己形成意識との関連を検討した研究はみられない。

以上のことから、本研究では、自己形成意識が課題となる大学生を対象に、①未来イメージの具体性と②日常

実感を取り上げ、自己形成意識とそれぞれの関連について実証的に明らかにすることを目的とする。また、日常実感のタイプによって被調査者を分類し、背景要因に日常実感のタイプを設定した上で、未来イメージと自己形成意識との関連を検討する。なお、本研究では就職に関する未来だけでなく、プライベートや家庭生活といったより広い未来について検討するため、未来が就職に限定されにくいと思われる女子大生を主な対象とした。

## 方法

### 調査対象者・調査時期

2013年11月下旬に、福岡県内の大学生208名（女子205名、男子3名）を対象に質問紙調査を行った。

### 手続き

大学内での講義において質問紙を配布し、回答後、その場で回収した。

### 質問紙構成

質問紙は、(1) 日常実感尺度 (2) 自己形成意識尺度 (3) 未来イメージ (4) 空想予期尺度 (5) フェイスシート（記入年月日・記入者年代・記入者学年）で構成される。

#### (1) 日常実感尺度

水島・重橋 (2015) の日常実感尺度を使用した。日常実感尺度は、日常実感を「日常生活のさまざまな行動を自分自身で行っていると実感する感覚のこと」と定義され、日常生活に対する“主動的な実感”と“被動的な実感”という側面から、個人の行動に対する主動的な実感を測る尺度である。この尺度は、大学生生活、基本的日常行動、余暇活動、未来予想、対人行動、学外活動、SNSサイトの7つの下位尺度からなる35項目で構成される。各項目に「とてもよくあてはまる」から「まったくあてはまらない」までの5件法で回答を求めた。項目の活動内容を日常的に行っていない場合は、評定外の「行っていない」にチェックするよう求め、期間は「ここ1ヶ月」と指定した。欠損値には系列の平均値を置換し、各下位尺度の加算平均を下位尺度得点とした。

実際の調査場面では、以下のように教示を行った。「本調査は、大学生の日常生活と将来の目標について研究す

ることを目的としています。ここ1ヶ月で以下の行動をしたときのあなたの気持ちについて、あてはまるところに丸をしてください。質問項目によっては同じようなことを聞かれていると思われるかもしれませんが、そのときの率直な考えでかまいませんので、ありのままにご記入ください。中には、この1ヶ月のうちに、その行動をしなかったということもあると思います。たとえば、質問1の冷たい態度をとること、や、質問2のSNSサイトなど。その場合は、右側のチェック欄にチェックをしてください。」

#### (2) 自己形成意識尺度

水間 (1998) の作成した自己形成意識尺度を使用した。この尺度は、「可能性追求」と「努力主義」の2つの下位尺度から構成されている (Table 1)。可能性追求は、可能性に向かっていきたいという態度を測定するものであり、努力主義は、実際に向かっていこうとする態度を測定するものである。各項目について「とてもよくあてはまる」から「まったくあてはまらない」までの5件法で回答を求めた。欠損値には系列の平均値を置換し、各下位尺度の加算平均を下位尺度得点とした。

#### (3) 未来イメージ

未来イメージの具体性を問う質問紙を作成するため、予備調査を行った。大学生20名に対して、3年後、10年後、それ以降の3つの未来に対して「こうなっているであろう」イメージをライフラインに沿って記載させ、記述数を未来イメージの具体性とした。妥当性検討のために予期尺度 (植村・桜井, 2006) と未来イメージの具体性の相関係数を求めた結果、1%水準で正の相関が得られた ( $r = .609$ )。これより未来イメージの具体性を測る質問として具体的イメージの記載を求める方法が妥当と考えられた。しかし、記載に時間を要するなど協力者の負担があることから、質問項目の再検討を行った。その結果、大学生生活を就職や仕事に関する職業生活と友人関係や趣味などプライベートに関する日常生活の2項目に設定し、各項目に対して卒業後3年目までの未来イメージの記述を求める方法に変更し、記述数を未来イメージ記述数とした。さらに、各回答内容に「絶対に実現できる」から「絶対に実現できない」までの6段階で実現可能性を求めた。職業生活、日常生活における実現

Table 1 自己形成意識尺度の項目

|                                    |
|------------------------------------|
| 可能性追求                              |
| 1 自分の能力を最大限に伸ばせるよう、いろいろなことをやってみたい  |
| 2 自分を向上させていけるよう、いろいろなことをやっていきたい    |
| 3 将来立派な仕事をしたい                      |
| 4 他の人にはやれないようなことをやり遂げたい            |
| 5 新しいことやちがうことをいろいろしてみたい            |
| 努力主義                               |
| 6 なんでも手がけたことには最善を尽くしたい             |
| 7 どんな不幸に出会ってもくじけないだろうと思う           |
| 8 努力さえすればものはかなうと思う                 |
| 9 自分の理想に向かってたえず向上していきたい            |
| 10 一度自分で決めたことは途中でいやになってもやり通すよう努力する |
| 11 他の人に認められなくても、自分の目標に向かって努力したい    |
| 12 努力して、理想の自分に向かっていこうと思う           |

可能性の合計得点をそれぞれの未来イメージ記述数で割ったものを各項目の実現可能性得点とした。Figure 1 に職業生活に関する質問紙を示す。

(4) 空想予期尺度

未来イメージの具体性を測る質問紙の妥当性検討のために、植村・桜井 (2006) の空想尺度のポジティブ空想因子 5 項目 (卒業後、人生に充実感を感じている自分を想像するなど) と予期尺度 4 項目 (将来、目標を達成できる可能性が高いなど) を使用した。回答は、「とてもよくあてはまる」から「まったくあてはまらない」までの 5 件法である。

結果

日常実感尺度の因子構造

日常実感尺度 35 項目について、主因子法プロマックス回転による因子分析を行った。スクリープロット法により 6 因子が妥当であると判断されたため、因子数を 6 に固定し同様の因子分析を行った。さらに、因子負荷量の低い (.30 以下) 6 項目と複数の因子にまたがって因子負荷量の高かった 1 項目、さらに項目の内容が下位尺度として解釈できない 2 項目を除外し、再度分析を行った。結果を Table 2 に示す。

あなたの大学卒業後 (卒業して3年目まで) の目標についてお聞かせください。

職業生活に関する質問です。

※卒業後の職業生活について今のあなたが具体的にイメージできるものを、下記の文頭に続くように、自由に書いてください (文末は変わっても構いません)。すべて埋める必要はありませんが、できるだけたくさん書いてください。

※書いたことが、今の時点でどのくらい実現できそうか、あてはまる場所に○をつけてください。

たとえば...  
 ・働いている場所は?  
 ・職場環境は?  
 ・どんな仕事内容?  
 ・上司や同僚との関係は?  
 など

|        |          | 絶対<br>実現に<br>できない | 実現<br>できない | 実現<br>できない | 実現<br>できる | 絶対<br>実現に<br>できる |
|--------|----------|-------------------|------------|------------|-----------|------------------|
| 私は、きっと | しているだろう。 |                   |            |            |           |                  |
| 私は、きっと | しているだろう。 |                   |            |            |           |                  |
| 私は、きっと | しているだろう。 |                   |            |            |           |                  |
| 私は、きっと | しているだろう。 |                   |            |            |           |                  |
| 私は、きっと | しているだろう。 |                   |            |            |           |                  |

Figure 1 職業生活における未来イメージの質問紙

Table 2 日常実感尺度の因子負荷量

| 項目  | F1    | F2    | F3    | F4    | F5    | F6    | 共通性  |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| <b>被動的学外活動</b>                            |       |       |       |       |       |       |      |
| 26 アルバイトやサークルなど学外の活動は仕方なく決めている (被動)       | .828  | .078  | -.053 | .173  | -.071 | -.068 | .609 |
| 29 アルバイトや部活などの学外活動へは、仕方なく行っている (被動)       | .758  | .031  | .133  | -.012 | -.179 | -.088 | .600 |
| 27 アルバイトや部活・サークルなどには行きたいと思って行っている (主動)    | -.588 | .147  | .114  | .160  | -.144 | -.116 | .510 |
| 28 部活・サークルやアルバイトは、自ら積極的に決めている (主動)        | -.585 | .107  | .042  | -.003 | .137  | .039  | .437 |
| 5 演習などで意見を聞かれたときは、仕方なく答えている (被動)          | .378  | -.089 | .148  | .044  | .006  | .109  | .215 |
| <b>学内活動</b>                               |       |       |       |       |       |       |      |
| 1 大学での講義は、自ら積極的にきいている (主動)                | -.063 | .913  | .057  | -.141 | .022  | .138  | .799 |
| 4 講義の際は自ずとメモをとったり先生の話を聞いたりしている (自動)       | .012  | .699  | .278  | -.075 | -.027 | .038  | .444 |
| 6 レポートや課題にはあたりまえにとりくんでいる (自動)             | .036  | .455  | -.142 | .323  | .009  | .148  | .478 |
| 2 レポートなどの課題は、したいと思ってしている (主動)             | -.050 | .425  | -.119 | .068  | .066  | -.251 | .338 |
| 3 大学の課題は、させられている感じがする (被動)                | .092  | -.417 | .144  | -.082 | -.070 | .094  | .317 |
| <b>SNSサイト</b>                             |       |       |       |       |       |       |      |
| 34 フェイスブックなどで自ら率先して友達の近況をチェックする (主動)      | .068  | .067  | .850  | -.005 | -.043 | -.021 | .705 |
| 32 SNSサイトでは友達の近況を自ずとチェックしている (自動)         | -.014 | .069  | .823  | .012  | .009  | -.042 | .657 |
| 33 SNSサイトなどには、自分のことを投稿したいと思って投稿する (主動)    | -.094 | -.146 | .297  | .222  | .202  | -.019 | .231 |
| <b>基本的活動</b>                              |       |       |       |       |       |       |      |
| 16 友人と遊ぶ予定を立てるとき、あたりまえにしている (自動)          | .033  | -.147 | .014  | .553  | -.001 | .257  | .380 |
| 24 学校で友人に会ったときは、自ずと声をかけている (自動)           | -.219 | -.062 | .163  | .506  | -.019 | -.044 | .356 |
| 10 寝るときは自ずと布団に入っている (自動)                  | .054  | .032  | -.049 | .454  | -.024 | -.031 | .198 |
| 14 化粧をするときは、あたりまえにしている (自動)               | .178  | -.030 | .076  | .442  | -.023 | .049  | .187 |
| 8 お風呂にはいるとき、入りたいと思って入る (主動)               | -.037 | .096  | -.093 | .418  | -.072 | .069  | .234 |
| 25 友人にその日初めて会って挨拶をするとき、自ら率先してしている (主動)    | -.143 | -.035 | .139  | .394  | .254  | -.061 | .342 |
| 11 朝起きるとき、自ら積極的に起きている (主動)                | .163  | .189  | -.151 | .335  | .091  | -.180 | .234 |
| <b>未来想像</b>                               |       |       |       |       |       |       |      |
| 18 自然に将来のことを考えていたり想像していたりする (自動)          | .020  | -.002 | -.103 | .017  | .862  | .083  | .772 |
| 19 将来のことなどを、自ら積極的ににら想像したりする (主動)          | .092  | .110  | .089  | -.023 | .693  | .056  | .539 |
| <b>余暇活動</b>                               |       |       |       |       |       |       |      |
| 13 テレビを見ているとき、仕方なく見ている (被動)               | .171  | .002  | .121  | .097  | -.182 | -.589 | .427 |
| 12 テレビを見るときは、自ら率先して見ている (主動)              | .191  | .033  | .086  | .058  | .064  | .540  | .372 |
| 9 あたりまえにお風呂にはいる (自動)                      | .042  | .078  | -.020 | .177  | -.336 | .373  | .224 |
| 17 休日に友人とでかける計画をするとき、したくないと思いながらしている (被動) | .123  | .013  | .067  | -.186 | -.021 | -.312 | .184 |

第1因子は「アルバイトやサークルなどの学外の活動は仕方なく決めている（被動）」、「アルバイトや部活・サークルなどには行きたいと思って行っている（主動）」など、学外活動に関する項目で構成されていた。因子負荷量は、被動的な実感項目に正の因子負荷量、主動的な実感項目に負の因子負荷量を示していたため「被動的学外活動」因子と命名した。

第2因子は「大学での講義は、自ら積極的にきいている（主動）」、「大学の課題は、させられている感じがする（被動）」など、学内での授業や課題に関する項目で構成されていたため「学内活動」因子と命名した。

第3因子は「フェイスブックなどで自ら率先して友達の近況をチェックする（主動）」、「SNS サイトでは友達の近況を自ずとチェックしている（自動）」など、SNS サイトに関する項目で構成されていたため「SNS サイト」因子と命名した。

第4因子は「友人と遊ぶ予定を立てるとき、あたりまえにしている（自動）」、「お風呂にはいるとき、入りたいと思って入る（主動）」など対人関係を含めた基本的な日常活動に関する項目で構成されていたため「基本的活動」因子と命名した。

第5因子は「自然に将来のことを考えていたり想像していたりする（自動）」、「将来のことなどを、自ら積極的に思ったり想像したりする（主動）」の2項目で構成されていたため「未来想像」因子と命名した。

第6因子は「テレビを見ているとき、仕方なく見ている（被動）」、「テレビを見るときは、自ら率先して見ている（主動）」など余暇の過ごし方に関する項目で構成されていたため「余暇活動」因子と命名した。

なお、第1因子以外の因子における項目の因子負荷量は、水島・重橋（2015）の結果と同様にいずれも主動的な実感と自動的な実感に関する項目が正の負荷量を示し、被動的な実感に関する項目は負の負荷量を示していた。また、第6因子の「あたりまえにお風呂に入る」の項目は、第5因子に負の高い負荷量を示していたが、これは自動的な実感項目であるため、正の負荷量を示した第6因子の項目として採用した。

日常実感尺度の信頼性の検討を行うため、クロンバツ

クの $\alpha$ 係数を算出したところ、「被動的学外活動」因子( $\alpha = .778$ )、「学内活動」因子( $\alpha = .735$ )、「SNS サイト」因子( $\alpha = .707$ )、「基本的活動」因子( $\alpha = .624$ )、「未来想像」因子( $\alpha = .789$ )、「余暇活動」因子( $\alpha = .513$ )となった。「余暇活動」因子において若干信頼性に欠けるが、他の因子については概ね信頼できる結果といえる。

#### 未来イメージ尺度の妥当性の検討

未来イメージの具体性を問う質問紙の妥当性検討のために、植村・桜井（2006）の空想予期（ポジティブ空想尺度、予期尺度）と未来イメージの相関係数を求めた。結果をTable 3に示す。職業生活に関する未来イメージの記述数と空想得点( $r = .20, p < .01$ )との間に弱い正の相関がみられ、予期待点( $r = .17, p < .05$ )との間に弱い正の相関がみられた。日常生活実現可能性得点と空想得点( $r = .22, p < .01$ )、予期待点( $r = .31, p < .01$ )との間にそれぞれ弱い正の相関がみられた。職業生活実現可能性得点と空想得点( $r = .36, p < .01$ )との間に弱い正の相関、予期待点( $r = .47, p < .01$ )との間に中程度の正の相関がみられた。以上より、職業生活実現可能性得点が未来イメージの具体性をより表していると考え、以後この得点で分析を行う（以下、未来イメージ得点と記載）。

#### 自己形成意識と日常実感度との関連

日常実感尺度の「被動的学外活動」因子の項目を逆転項目とし、全項目の加算平均を日常実感度とした。日常実感度の高い群と低い群における自己形成意識得点の差を検討するためt検定を行った。その結果、日常実感度の高い群は低い群に比べて、自己形成意識得点が1%水準で有意に高かった( $t(206) = 4.75, p < .01$ )。また、自己形成意識尺度の下位尺度得点においても同様に検討したところ、努力主義得点は日常実感度の高い群の方が1%水準で有意に高く( $t(206) = 4.64, p < .01$ )、可能性追求得点においても、日常実感度の高い群の方が1%水準で有意に高かった( $t(206) = 3.78, p < .01$ )。それぞれの平均点をTable 4に示す。

#### 自己形成意識と未来イメージ得点の関連

未来イメージ得点（職業生活実現可能性得点）の高い

Table 3 未来イメージと空想予期待点との相関係数

|               | 空想      | 予期      |
|---------------|---------|---------|
| 日常生活における記述数   | .026    | .035    |
| 職業生活における記述数   | .204 ** | .168 *  |
| 日常生活における実現可能性 | .216 ** | .309 ** |
| 職業生活における実現可能性 | .361 ** | .469 ** |

\*\* < .01 \* < .05

Table 4 日常実感度の高低群における自己形成意識得点および下位尺度得点

| 日常実感度 | 高群<br>低群 | 度数  | 自己形成<br>意識得点 | 努力主義    | 可能性追求   |
|-------|----------|-----|--------------|---------|---------|
|       |          |     |              | 得点      | 得点      |
|       |          | 113 | 3.90 **      | 3.85 ** | 4.01 ** |
|       |          | 95  | 3.54         | 3.48    | 3.67    |

\*\* < .01

群と低い群における自己形成意識得点の差を検討するためt検定を行った。その結果、未来イメージ得点の高い群は低い群に比べて、自己形成意識得点が有意に高かった ( $t(206)=3.10, p<.01$ )。自己形成意識尺度の下位尺度得点では、努力主義得点は未来イメージ得点の高い群が有意に高く ( $t(206)=3.61, p<.01$ )、可能性追求得点は有意ではなかった。それぞれの平均点を Table 5 に示す。

**自己形成意識と日常実感度および未来イメージ得点との関連**

日常実感度と実現可能性得点が自己形成意識得点へ及ぼす影響を検討するために、説明変数に日常実感得点と実現可能性得点、目的変数に自己形成意識得点をおいた重回帰分析を行った。その結果以下のようなパス図になった (Figure 2)。以上の結果から、未来イメージ得点と日常実感度が自己形成意識得点に影響を及ぼしている

ことが示された。

**日常実感尺度の各因子と自己形成意識との関連**

日常実感尺度の各因子が自己形成意識に及ぼす影響を検討するため、日常実感尺度の下位尺度である被動的学外活動、学内活動、SNS サイト、基本的活動、未来想像、余暇活動の6変数を説明変数、自己形成意識を目的変数とした重回帰分析を行った。その結果以下のようなパス図になった (Figure 3)。被動的学外活動とSNS サイトは自己形成意識に有意に負の影響を及ぼしており、学内活動と未来想像は有意に正の影響を及ぼしていた。

**日常実感の分類**

クラスター分析を用いて、日常の行動に対する主動的実感の特徴によって被調査者を分類した。その結果、5クラスターによる分類が日常実感タイプの特徴を最もよく表していると考えられた。各クラスターの下位尺度得点を以下の Table 6 に示す。

Table 5 未来イメージ得点の高低群における自己形成意識得点および下位尺度得点の平均

| 未来イメージ<br>(職業生活実現可能性) | 度数  | 自己形成意識得点 | 努力主義得点  | 可能性追求得点 |
|-----------------------|-----|----------|---------|---------|
| 高群                    | 101 | 3.83 **  | 3.80 ** | 3.90    |
| 低群                    | 107 | 3.59     | 3.50    | 3.75    |

\*\*<.01

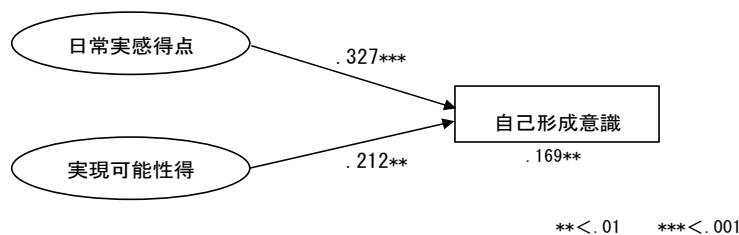


Figure 2 自己形成意識と日常実感得点および実現可能性得点のパス図

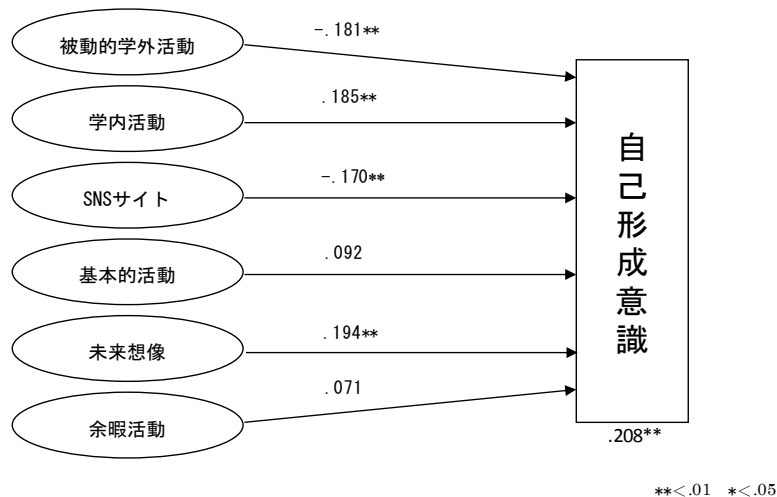


Figure 3 自己形成意識と日常実感下位尺度得点とのパス図

Table 6 日常実感度のクラスターおよび下位尺度得点

| クラスター     | 度数 | 被動的学外活動 | 学内活動 | SNSサイト | 基本的活動 | 未来想像 | 余暇活動 |
|-----------|----|---------|------|--------|-------|------|------|
| 日常余裕なし群   | 55 | 2.59    | 3.16 | 3.40   | 3.78  | 3.84 | 4.08 |
| 日常実感群     | 32 | 1.86    | 3.58 | 2.19   | 4.21  | 4.08 | 4.41 |
| プライベート重視群 | 55 | 2.57    | 2.67 | 3.92   | 3.74  | 4.02 | 4.70 |
| 実感希薄群     | 29 | 2.25    | 2.72 | 2.92   | 3.43  | 2.71 | 4.18 |
| 実感過剰群     | 37 | 1.66    | 3.52 | 3.78   | 4.37  | 4.35 | 4.59 |

クラスター1は、被動的学外活動と未来想像が高く、余暇活動が中程度であった。アルバイトや部活などをやらされている感じが強く、余暇を過ごすことに対してもやらされていると感じる群であるといえるため「日常余裕なし群」と命名した。クラスター2は、被動的学外活動とSNSサイトの得点が低く、その他は万遍なく高い得点を示していた。全体的に主動的な実感を持つ群であるといえるため、「日常実感群」と命名した。クラスター3は、学内活動の得点が著しく低く、SNSサイトと余暇活動がかなり高い得点を示していた。SNSサイトや余暇活動といった趣味やプライベートに集中して主動的な実感を持つ群であるといえるため、「プライベート重視群」と命名した。クラスター4は、基本的活動と未来想像が著しく低く、その他も低いか中程度であった。日常生活において全体的にどこか主動的な実感が乏しく、やらされている感じが強い群であるといえるため、「実感希薄群」と命名した。クラスター5は、被動的学外活動の得点が著しく低く、その他が全体的にかなり高い。何事にも自らがやっているという主動的な実感がかなり強い群であるといえるため、「実感過剰群」と命名した。

#### 日常実感タイプによる自己形成意識

クラスターごとの自己形成意識得点の平均を Figure 4 に示す。日常実感のタイプと自己形成意識の関係を検討するため、5つのクラスター群を独立変数、自己形成意識得点を従属変数として一要因の分散分析を行ったところ、有意差がみられた ( $F(4,203) = 11.88, p < .01$ )。Tukey の HSD 法を用いた多重比較の結果、日常実感群と実感過剰群は他の3群に比べて自己形成意識得点が高いことが示された。

#### 日常実感タイプと未来イメージ得点における自己形成意識得点

日常実感タイプそれぞれにおいて、未来イメージ得点の高い群と低い群で自己形成意識得点に差が見られるか

を検討するために、t検定を行った。その結果、日常余裕なし群 ( $t(53) = 2.34, p < .05$ ) においてのみ、未来イメージ得点の高い群と低い群とで有意差がみられ、未来イメージ得点の高い群が自己形成意識得点が高かった。

## 考察

### 自己形成意識と未来イメージの具体性

自己形成意識を促進させる要因として、未来イメージの具体性を設定し、自己形成意識との関連を検討した。結果より、職業生活における実現可能性得点が、最も大学生の未来イメージの具体性を表すものとして適当であると判断された。大学生にとって、未来のこととしてまずは自らの職業生活や卒業後の就職活動が想起されやすいといえる。大学生のイメージする未来において職業生活が重要なものであるという従来の研究結果と一致する結果だといえる。未来イメージ得点（職業生活実現可能性得点）と自己形成意識との関連について検討した結果、未来イメージ得点の高い者は、自己形成意識得点も高いという結果が得られた。つまり、自身の大学卒業後の職業生活における未来イメージに対して実現可能性を高くもつ者は、自己形成意識を強くもつことが明らかとなった。また、未来イメージ得点の高群と低群において、自己形成意識の下位尺度である「努力主義」と「可能性追求」との間に異なる結果が得られた。未来イメージ得点の高群は「努力主義」得点が高いことが示されたのに対し、「可能性追求」得点には差が見られなかった。このことから、大学生が将来の職業生活に対して実現可能性を持つためには、その未来に向けて具体的に今努力できるかどうか深く関わっていると考えられる。このことは、未来イメージが漠然としたイメージではなく、より具体的かつ現実的であることが重要であることを示唆している。

### 自己形成意識の下位尺度と日常実感

自己形成意識と関わりのあるものとして、日常実感と

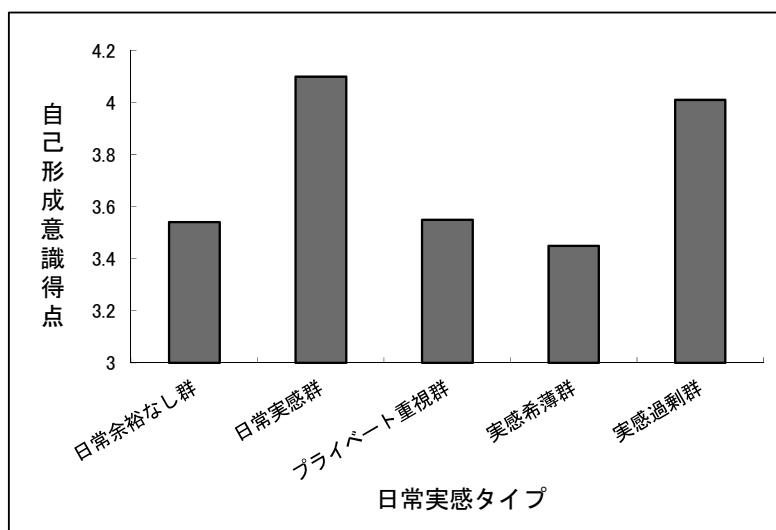


Figure 4 日常実感タイプのクラスターごとの自己形成意識得点

いう新しい概念を取り上げた。これは、日常生活において主体者が自己を十分にコントロールでき、かつ、活動に対して主体者自らがやろうと思う内発的な動機づけをも含む概念である。日常実感と自己形成意識との関連について検討した結果、日常実感度の高い者は、自己形成意識も高いという結果が得られた。つまり、日常生活において主体的な実感を強くもつ者は、自己を形作っていくとする意欲の強さである自己形成意識も強いことが明らかとなった。

#### 日常実感と未来イメージの具体性が自己形成意識に及ぼす影響

日常実感と未来イメージが自己形成意識に及ぼす影響を検討するために重回帰分析を行った結果、自己形成意識には未来イメージの具体性と日常実感が影響を及ぼしていることが分かった。自己形成意識は自分を形作っていくとする意欲の強さの指標であるため、自分がこうなっていきたいというイメージが強いほど、その方向性が明確になり、動機づけが強くなるのであろう。また、今の生活に主体的な実感をもつことも、自己形成意識を促進させる要因であることが示唆された。

#### 日常実感下位尺度が自己形成意識に及ぼす影響

日常実感尺度は、日常生活における活動内容によって因子が構成されていたことから、さらに細かく見る必要があると考えた。そのため、日常実感の各因子が自己形成意識に及ぼす影響を検討するため重回帰分析を行った。その結果、被動的学外得点とSNSサイト得点は自己形成意識に負の影響を及ぼしており、学内得点と未来想像得点は自己形成意識に正の影響を及ぼしていた。被動的学外得点が高い場合は、アルバイトや部活など、大学生にとって身近な活動を自らの意志で主体的に行っているというよりは、他者や環境などから“やらされている”と強く感じることである。それには、自らが頑張ってもどうしようもない状況に立たされていたり、外の要因から強く強いられていたりするなど、主体者が自己を十分にコントロールできていない状況が推察される。具体的には、アルバイトならば金銭的な課題が考えられ、部活ならば断れない人間関係など、さまざまな要因が考えられる。そのため、自己形成意識といった、自らを変えていこうとする自分へ帰属した意識に対しては負の影響があると考えられる。

同様に負の影響を及ぼしていたSNSサイト得点は、ここ数年で急激に利用者が増え、現代の生活に強く根付いてきているソーシャル・ネットワーク・システムに対する主体的な実感の程度を表している。フェイスブックやツイッターなど、容易に周囲の人の状況がわかり、自分のことも手軽に発信できるこのシステムに対して、依存傾向の強い者は孤独感が高いこと（中川，2008）や、インターネット・パラドックスと呼ばれる研究において、対人コミュニケーションを促進するはずのインターネットが、利用者の対人関係や精神的健康を低めるという矛

盾が指摘されている（森脇，2011）。一方で、現在の友人関係を保つためや友人関係の広がりを利用していったSNSサイトの健康的な側面についても研究がなされている（尾上，2007）。本研究では青年期の自己形成期に重要である自己形成意識に対して負の影響を及ぼしていた。このことは、上述したSNSの2側面の影響の内、前者を支持する結果といえる。

学内活動得点は、講義や課題・レポートなどの取り組みに対して自ら主体的に取り組んでいる程度を表している。大学生活は学内活動が大学生の生活にとっての中核を担うものであることから、学内活動得点が高い場合、日常生活にも適応していると考えられる。

未来想像得点は、将来の事を想像することに対して、自らが想像しているという実感をもつことである。想像の方向は、未来の目標ややりたいことなどポジティブな面で想像する人と、将来に不安を抱き、ネガティブな面で想像する人とに分かれると考えられる。本研究の結果から、適応的な側面である学内得点と同等の影響を自己形成意識に与えていたため、被調査者は未来をよりポジティブなものとして捉えて想像していることが推察される。

#### 日常実感タイプと自己形成意識および未来イメージ

上述したように日常実感尺度は、各因子によって意味する特徴が若干異なるといえる。そのため、クラスター分析を用いて日常のどのような行動にどのような実感を持ちやすいかといった特徴によって被調査者を分類した。その結果、日常余裕なし群、日常実感群、プライベート重視群、実感希薄群、実感過剰群の5つのタイプが見出された。タイプごとの自己形成意識を検討した結果、日常実感群と実感過剰群の自己形成意識が高かった。また、各タイプにおける、未来イメージの具体性と自己形成意識との関連を検討した。

日常余裕なし群は、アルバイトや部活などの学外活動に対してやらされているといった被動的な実感を持ちやすく、さらには余暇を過ごすことに対しても被動的な実感を持つタイプである。未来イメージ得点の高い群は、低い群に比べて自己形成意識が高かった。つまり、学外の活動に追われて自らの余暇に対して主体的な実感を持ちにくいタイプにおいても、未来イメージを具体的にもつ者は自己形成意識が高いといえる。

日常実感群は、日常生活全般に適切な主体的な実感をもつタイプである。このタイプは、未来イメージの具体性によって自己形成意識の得点の差がなかった。つまり、日常生活で主体的な実感をもつタイプは未来イメージが具体的かどうかによって自己形成意識は変わらないということを示している。日常実感群の自己形成意識は他のタイプに比べて有意に高かったことから、このタイプは全体的に自己形成意識が高い傾向にあることがうかがえる。

プライベート重視群はSNSサイトや余暇活動といっ

た趣味やプライベートに集中して主動的な実感が強いタイプである。このタイプは、日常実感群や実感過剰群に比べて自己形成意識が低い。プライベートを重視する背景に、自己形成といった青年期に重要な課題から目を反らすことで今の自分を保っている者も含まれていたのではないだろうか。一方で、大学生にとって自らの趣味や楽しみを追求する姿勢は一般的である。プライベート重視群の詳細な検討は今後の課題といえる。

実感希薄群は、日常生活において全体的に主動的な実感を持ってず、やらされていると感じる傾向にあるタイプである。このタイプは、未来イメージの具体性によって自己形成意識の得点の差はみられなかった。つまり、日常実感群と同様に未来イメージが具体的かどうかによって自己形成意識は変わらない。しかし、実感希薄群の自己形成意識は日常実感群と比べ有意に低かった。つまり、このタイプの者は全体的に自己形成意識が低い傾向にあるといえる。

実感過剰群は、何事にも主動的な実感がかなり強いタイプである。このタイプが主動的な実感を過剰に有する背景にいくつかの要因があると考えられる。ひとつは、日常実感群と同様に日常生活に対して適応的な主動的な実感を有するが、その程度が強い場合である。一方、過剰適応のように何事にも頑張り過ぎる者も含まれている場合もあろう。日常生活において主動的な実感を強くもつことが必ずしも適応の指標ではない可能性があり、このような実感過剰群の詳細な検討は今後の課題といえる。

最後に、日常実感の各タイプの人数を比較すると、日常余裕なし群とプライベート重視群が最も人数が多く、実感希薄群が最も人数が少なかった。日常余裕なし群とプライベート重視群の人数が多かったことは、現代における青年の特徴を表していると考えられる。様々な要因から学外の活動に追われて自らの余暇を楽しむ余裕のない学生や、一方でプライベートや趣味を重視する学生が、どのように未来を見据えて自己形成を行うのか、またこのような学生の成長に大学や援助者はどのように関わるのか検討していく必要がある。日常余裕なし群が未来イメージの具体性によって自己形成意識の得点に差があったこと、すなわち未来に対するポジティブな自分を思い描き、実現可能性をもって取り組むことのできる学生は自己形成意識が高いことは、これらの学生に関わる際の手がかりになるのではないだろうか。

一方で、最も人数の少なかった実感希薄群は、5つのタイプの中で不適応に陥りやすいタイプだと考えられる。このタイプの日常生活や大学生活の適応について明らかになれば、主動的な実感が乏しく社会適応が困難な人への臨床的支援へと結びつく知見が得られると考えられる。

## まとめと今後の課題

青年期の自己形成を推し進める動機づけ的な側面である自己形成意識について、未来をイメージすることと、日常生活における自分自身の実感の在り方を取り上げて研究を行った。

未来イメージについては、従来の時間的展望研究のようにポジティブ・ネガティブの枠組みではなく、イメージの具体性に着目し、具体的に想像し得る自分の未来に向かって取り組む実現可能性を未来イメージの具体性とした。未来を漠然と想像するだけではなく、その想像した未来に近づこうとする態度が、自己形成意識とかわると考えたからである。想像した未来に近づくためには、目標とする未来が具体的かつ現実的にイメージされる必要がある。臨床場面における支援は「見通しをもつこと」を重要視するが、それは近接した未来に対して具体的なイメージをクライアントがもつことである。そして、目指す先が見えることでクライアントだけでなく支援者も含めてそこに安心感が生まれ、その安心感がクライアントの動機づけを促進すると考えられる。

日常生活における自分自身の実感の在り方については、水島・重橋（2015）より、実感が強いかわいかなく、その個人の実感の在り方に違いがあると考えられた。“実感の強い状態”とは、“自分自身がこれを行っているという実感”の程度であり、それは「主動的な実感」と言い換えることが出来、“実感の弱い状態”は、自分自身がやっているのではなく、外的なものからやらされていると感じること、すなわち「被動的な実感」といえる。また、本研究では活動内容による実感の在り方によって被調査者を分類することも行った。その結果、日常生活全般に主動的な実感を持つ者は自己形成意識が高いことが明らかとなり、被動的な実感を持ちやすい者の自己形成意識は概して低いという結果となった。つまり、日常生活という身近な活動に、自らがやっていると実感して取り組める者は、自己形成といった人生における大きな課題に対する動機づけも主動的だといえる。一方で、身近な活動にさえ主動的な実感がなく、どこかやらされていると感じやすい者は、人生をより良い方向に自らの力で導こうとするモチベーションも低いと考えられる。

本研究の結果は、臨床現場での支援に対する知見につながると考える。現在不登校などの不適応状態にある者は、本研究における“実感希薄群”よりも困難な状態にあると思われる。近年、SNSサイトやオンラインゲームといったネットでのコミュニケーションに依存する中高生が増えている。本研究においても、SNSサイトは自己形成意識に負の影響を及ぼしていた。ネットやゲームに依存することは、リアルな人間関係を築きにくく、自らの人生に主動的な実感を持たずに過ごす可能性が示唆される。また、人間がよりよく生きるために不可欠な余暇活動に対しても、実感希薄群に該当するであろう不



適応状態にあるものは、被動的な実感をもつと考えられる。自分の好きなことをする時間やほっとできる瞬間と考えられる余暇に対してさせられていると感じるとすれば、そう感じさせる要因についてさらに検討が必要であろう。

性差を含めた検討や未来イメージの具体性や日常実感が実際に自己形成意識を促進させるか否かについてもさらなる研究が求められる。

#### 付記

- 1) 元福岡女学院大学院人文科学研究科臨床心理学専攻大学院生

#### 参考・引用文献

- 浅海健一郎 2006 主体性と適応感の関係に関する研究 -- 不登校児と登校児の比較を通して 心理臨床学研究, 24 (1), 44-52
- 遠藤由美・西芳弘 1993 青年前期における自己評価の研究 -- 認知された自己の諸領域との関係 -- 上越教育大学研究紀要, 13, 111-120
- 伊藤正哉・小玉正博 2006 大学生の主体的な自己形成を支える自己感情の検討 -- 本来感, 自尊感情ならびにその随伴性に注目して -- 教育心理学研究, 54, 222-232
- 石川茜恵 2009 大学生における過去のとらえ方が成長への志向性と現在の充実感に与える影響 -- 時間軸からみた自己形成 -- 日本青年心理学会大会発表論文集, 17, 32-35
- 加藤隆勝 1977 青年期における自己意識の構造 心理学モノ

#### グラフ No.14

- 吉良安之 1998 主体感覚に焦点をあてたカウンセリング論に関する研究 健康科学, 第20巻, 77-84
- 黒崎英樹 1995 青年期後期における自己形成態度と自己決定態度の研究 甲南大学紀要文学編, 98, 133-147
- Lewin, K. 1951 Field Theory and Social Science. New York: Harper (猪股佐登留 (訳) 1974 社会科学における場の理論 誠信書房)
- 水島紗綾・重橋のぞみ 2015 大学生における日常実感尺度の作成 福岡女学院大学大学院紀要, 12, 65-72,
- 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
- 森脇愛子 2011 大学生におけるインターネット利用上のストレス体験尺度作成の試み (ポスター発表 (2)) 日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集, 20, 110
- 中川祥一 2008 ネット中毒は孤独感を誘起するか 大阪大学年報人間科学, 29 (2), 43-59
- 尾上恵子 2007 女子学生の人間関係構築における諸要因について 一宮女子短期大学紀要, 46, 15-22
- 田中麻里 1995 現代青年の意識と行動 -- 価値意識と自己形成に関わって -- 東京家政大学研究紀要, 35 (1), 99-105
- 富安浩樹 1997 大学生における進路決定自己効力と時間的展望との関連 教育心理学研究, 45, 329-336
- 都築学 1993 大学生における自我同一性と時間的展望 教育心理学研究, 41, 40-48
- 植村みゆき・桜井茂男 2006 就職に関する予期, ポジティブ空想, ネガティブ空想を測定する尺度の作成 筑波大学心理学研究, 32, 63-72
- 山田ゆかり 1981 青年期における自己概念 (I) 日本教育心理学会第23回総会発表論文集, 422-423