

不適応の指標としての理想自己と現実自己のズレ

林 恵美*・宮本 正一**

The Discrepancy between Ideal-Self and Real-Self as a measure of Maladjustment

It has studied whether the discrepancy between ideal-self and real-self is a measure of maladjustment since 1951. But the result isn't consistent. Because we have measured personalities with same rulers. So we divided ideal-self into positive and negative ideal according to Endou (1992a). The present study was purposed to investigate whether discrepancies between positive (negative) ideal-self and real-self was a measure of maladjustment or not, what was correlated with maladjustment strongly, and whether all seven domains of ideal-self (studies, family, friend, personality, life style, asset, body) were correlated with maladjustment or not. Subjects consisted of 45 male and 119 female undergraduate students. They were asked to answer "the maladjustment questionnaire" and a list of 42 adjectives with reference to the degree with which each adjective described them. It was suggested that maladjustment was a function of distance how far I am from the person whom I want to be and that maladjustment was a function of distance how far I am from the person whom I don't want to be. It was suggested that real-self was correlated with maladjustment stronger than any other variable. It was found that domains of ideal-self as friend, personality and life style were correlated with maladjustment but domains of ideal-self as studies, family and asset weren't correlated with maladjustment.

key word : 理想自己, 現実自己, 理想自己と現実自己のズレ, 不適応, 理想の領域

不適応な状態にある人の理想自己と現実自己のズレは大きい、治療過程での自己改善の進行に伴ってそのズレが減少されることをロジャーズ(1951)が報告して以来、両自己間のズレと不適応の研究は数多くなされてきた。

斎藤(1959)は、神経症群は正常者群に比べ、両自己間のズレはより大きいと報告している。椎野(1966)は、両自己間のズレは情緒安定性、主導性と有意な相関があり、精神分裂病者群の方が正常者群よりもズレが大きいと報告している。また両自己間のズレは自己同一性混乱と関係がある(松田,1982)、神経質性を表す指標である(山本,1988)、対人不安の度合いのない対

人恐怖傾向と関係がある(松井,1990)と報告されている。これらの研究より、両自己間のズレの大きさは不適応と関係があることが明かにされてきた。

しかし一方では、この関係を否定する報告もある。Chodorkoff(1954)やBlock & Thomas(1955)は、両者の関係はRogersのいうような直線関係ではなく、曲線的であると報告している。椎野(1966)は、適応の指標としては両自己間のズレのみでは不十分で、有意味な他者がどう自分を見ているかという他者から見られた自己と現実自己のズレをも導入することによって、適応の予測の精度は増大すると報告している。両自己間のズレよりも現実自己の方が社会的適応の指標となる(菅,1975)とする研究もある。また、学年が進むほど両自己間のズレは増大す

* 東亜大学大学院総合学術研究科臨床心理学専攻

** 岐阜大学教育学部学校教育講座(心理学)

る傾向があり(桂・加藤,1959, 徳田,1961), さらに知能水準とも関係しており, I Q高群では I Q低群よりもズレが大きい(Katz & Zigler, 1967)とも報告されている。

このように両自己間のズレと不適応の関係は一貫した結果が得られていない。この原因として、遠藤(1991)は、自己概念を数量的にのみ取り扱い、自己概念の内容や質を問題にしなかったこと、また、不適応の測度が一貫していなかったことをあげている。自己概念の質や内容を考慮して両自己間のズレと不適応の関係を検討する必要があるとする指摘は重要であると思われる。そこで、本研究では、理想自己の質や内容を考慮して理想自己を測定し、不適応との関係を検討することを目的とする。

従来、理想自己は“～でありたい”というポジティブな側面から捉えられるのが一般的であった。しかし遠藤(1992a)は、理想自己を“～でありたい”という正の理想自己と、“～になりたくない”という負の理想自己に分けて考えた。そして、負の理想自己と現実自己のズレの方が、正の理想自己と現実自己のズレよりも自尊感情を強く説明することを見いだした。遠藤(1992b)はまた、正・負の理想自己を個人にとって重要な項目における理想自己と重要でない項目における理想自己に分けている。そして、個人にとって重要な項目における負の理想自己と現実自己のズレが自尊感情を最も説明することを見いだした。

本研究においては、理想自己の質や内容を考慮するために、遠藤(1992a ; b)に倣い、理想自己を正の理想自己と負の理想自己に分けて検討していく。また、正・負の理想自己を個人にとって重要な項目における理想自己と重要でない項目における理想自己とに分け、理想自己と現実自己のズレを算出する。正の理想自己と現実自己のズレは不適応とどのような関係があるのか、負の理想自己と現実自己のズレは、不適応とどのような関係があるのか、自己概念間のズレの中でどの変数が不適応を最も説明するのか、理想の領域に対する理想自己と現実自己の

ズレが不適応とどのように関わっているのか、を検討することを本研究の目的とする。

方 法

被験者：回答に不備のあった者44名、全体に同じ評定値を記入した者3名を除いた、岐阜大学教育学部3年の大学生164名(男性45名、女性119名)を被験者とした。年齢範囲は、20～22歳であった($M=20.70$, $SD=0.56$)。

手続き：(1)自己認知 遠藤(1992a)が作成した尺度のうち、質問項目の内容が現在の大学生に合わない項目(自分が誇れる職種につく・仕事で認められない、などの仕事に関したものだと思われるポジティブ項目(以下、P項目と表記する)5個とネガティブ項目(以下、N項目と表記する)3個を除いた、P項目20個・N項目22個を用いた。

正の理想自己：「あなたは次の項目があらわすような人間にどの程度なりたいと思いますか」という教示のもとに、P項目20個をランダムに並べ、それぞれ「とてもなりたい(5)」から「なりたいとは思わない(1)」までの5件法で評定を求めた。

負の理想自己：「あなたは次の項目があらわすような人間にどの程度なりたくないと思いますか」という教示のもとに、N項目22個をランダムに並べ、それぞれ「絶対なりたくない(5)」から「なりたくないとは思わない(1)」までの5件法で評定を求めた。

現実自己：P・N項目の文末を“～している”と直し、「次の各項目について、どの程度あなたにあてはまると思いますか」という教示のもとに、P・N項目合計42個をランダムに並べ、「よくあてはまる(5)」から「全くあてはまらない(1)」までの5件法で評定を求めた。

(2)不適応状態 被験者がどの程度精神的に不健康で、人間関係や学業に支障をきたしているかという不適応状態を測る質問紙(不適応質問紙)を作成した。

精神的健康度を測るため、岐阜県教育センター

(1981) が作成した精神健康度調査表のうち20項目を採用した。この精神健康度調査表は対象が小・中・高校生のため、内容が変わらないように注意しながら大学生用に語彙を修正した。

人間関係や学業への支障の程度を測定するため、高瀬克義ほか(堀・山本・松井, 1994)によって開発された学校生活適応感尺度の下位尺度の中から友人関係2項目、進路意識4項目を採用した。この質問紙は適応感を測っているため、不適応質問紙では逆転項目とした。

先行研究(椎野, 1966ら)で理想自己と現実自己のズレと抑うつが関係があると報告されているので、抑うつ状態を測るため、YG性格検査の下位尺度(D・抑うつ性)9項目を採用した。

以上のように、不適応質問紙を、精神健康度調査表20項目、学校生活適応感尺度の下位尺度(友人関係)2項目、同(進路意識)4項目、YG性格検査の下位尺度(D・抑うつ性)9項目からなる35項目で作成した。「下記の項目について、自分が最もあてはまると思われる番号を○で囲んで下さい。」という指示のもとに、それぞれ「全くあてはまらない(1)」から「よくあてはまる(5)」までの5件法で評定を求めた。

なお、調査は、講義時間を利用して、2回にわけて集団的に実施した。

結 果

結果の処理手続き

不適応質問紙 逆転項目である6個の質問項目の評定値を逆転させ、全項目の合計点を不適応得点とした。全質問項目35項目について、主成分分析(Varimax回転)を行ったところ10因子が抽出されたが、2つの質問項目から構成されている因子や複数の因子と相関が高い質問項目があった。そこで、作成した質問紙の信頼性を高めるために項目分析を行い、また信頼性係数、項目-全体得点相関を求めた。その結果、項目分析で有意差がなく、項目-全体得点相関係数が小さかった3項目、回答に偏りが見られ

た1項目を除外した、全31項目を分析の対象とした。

この全31項目の不適応質問紙の因子構造を見るために、主成分分析(Quartimax回転)を行った。その結果、回転を加える度に、不適応質問紙を作成するために抜き出してきた質問紙ごとに質問項目が固まっていた。そこで抜き出してきた質問紙を、不適応質問紙の下位尺度とした。すなわち、不適応質問紙の下位尺度は、学校生活適応感尺度の下位尺度・友人関係2項目、同・進路意識3項目、YG性格検査の下位尺度・抑うつ9項目、精神健康度調査表17項目となった。この下位尺度ごとに平均値を求め(友人関係($M=2.35$, $SD=0.82$), 進路意識($M=2.59$, $SD=0.97$), YG($M=3.12$, $SD=0.86$), 健康度調査($M=2.56$, $SD=0.58$)), この平均値の合計点を不適応得点とした($M=10.62$, $SD=2.29$)。

理想の領域 正・負の理想自己がどのような領域に分かれているかを見るために、正・負の理想自己質問紙の評定値についてさまざまな主成分分析を行った。その結果、遠藤(1992a)が質問紙を作成したときの7つの領域『学業(遠藤の研究においては『学業・仕事』であったが、本研究においては仕事に関するものは省いた)』『家族関係』『その他の人間関係』『パーソナリティ』『ライフスタイル』『資産・物質』『身体』とはきれいに対応しなかった。そこで、正・負の理想自己を測定した質問項目は遠藤(1992a)が作成したときの7つの領域のどれに該当するかを、岐阜大学心理学科の学生11人に判定してもらい、該当すると答えた被験者数が一番多かった領域をその質問項目に該当する理想の領域とした(Table 1)。

現実自己得点と不適応得点との関係

質問項目16『大学を卒業できない』は、被験者の回答が1・2に偏っていたため除外した。

負の理想自己を測る質問項目と対応しているN項目22個は評定値を逆転させ、全42項目の合計点を現実自己得点とした($M=133.4$, $SD=16.10$)。現実自己得点の高さは、自分をどれだ

Table 1 理想の領域の質問項目の内容

学業	P項目3	頭がよい 知的にみられる 専門的知識・技能を持つ
	N項目2	理解力が劣る 知識の不足を指摘される
家族関係	P項目2	家族を大切に する 親孝行である
	N項目2	家族内での存在感がない 家族が崩壊する
その他の人間関係	P項目4	仲間を大切に する よい友人に恵まれている まわりから信頼される 交際範囲が広い
	N項目3	孤立した人間 周囲の人に迷惑をかける 異性の友達がいない
パーソナリティ	P項目7	ユーモアがある 誠実である 寛大な心を持つ 豊かな感性を持つ 上品である 柔軟な思考ができる 行動的である
	N項目12	無責任である 陰険である 信念がない 自己中心的である 向上をあきらめる 物事にあきらやすい 依存心が強い 信頼されない 八方美人である わがままである 嫉妬深い 虚栄心が強い
ライフスタイル	P項目2	自分自身の生き方を持つ 余暇を充実して過ごす
資産・物質	P項目1	自由に使えるお金が豊富
	N項目1	経済的に苦しい
身体	P項目1	体が健康である
	N項目2	運動能力が劣る 容姿に自信がない

け肯定的に見ているかを表している。現実自己得点と不適応得点とのピアソンの相関係数を求めたところ、全体では比較的強い負の相関があった ($r=-0.70, p<.001$)。自分を否定的に認知する人は不適応であるといえるが、不適応である人は自分を否定的に捉えるので、これは当然の結果である。

全項目におけるズレと不適応得点の関係

P項目における正の理想自己と現実自己のズレ（以下、Dpと表記する）を遠藤（1992b）が求めたように

$$Dp = \sqrt{\frac{\sum dp^2}{n}}$$

（ただし個々の項目における差をdpとし、項目数をnとする）の式により求めた ($M=1.58, SD=0.37$)。Dpと不適応得点との相関係数を求めたところ、比較的強い正の相関があった ($r=0.46, p<.001$)。“～でありたい”というあこがれの自分と今の自分との間の距離が遠ければ不適応であるといえる。

N項目における負の理想自己と現実自己のズレ（以下、Dnと表記する）をDpと同様に求めた ($M=2.01, SD=0.47$)。Dnと不適応得点との相関係数を求めたところ、比較的強い負の相関があった ($r=-0.47, p<.001$)。“～になりたくない”という嫌いな自分と今の自分との間の距離が近ければ不適応であるといえる。

重みづけをしたズレと不適応得点の関係

遠藤(1992b)は、正の理想自己評定の全反応のうち評定値5の反応は50%を越え、負の理想自己においてもほぼ同様であったので、いずれも5段階評定反応で評定値5をつけた項目を個人の正・負の理想自己において重要な項目とし、評定値が4以下の項目を正・負の理想自己において重要でない項目とした。本研究では、正の理想自己評定の全反応のうち評定値5の反応は52.56%、負の理想自己評定の全反応のうち評定値5の反応は41.99%であった。負の理想自己では評定値5の反応が50%をわっていたが、遠藤(1992b)に倣って、評定値5をつけた項目を個人の正・負の理想自己において重要な項目とし、

評定値が4以下の項目を正・負の理想自己において重要でない項目とした。

正の理想自己質問紙において評定値5をつけた項目を対象とし、個人にとって重要な項目における正の理想自己と現実自己のズレ（以下、Dpiと表記する）をDpと同様に求めた。ただし、 $Dp = Dpi$, $dp = dpi$, $n = npi$ である ($M = 1.89$, $SD = 0.54$)。Dpiと不適応得点との相関係数を求めたところ、比較的強い正の相関があった ($r = 0.42$, $p < .001$)。個人にとって重要な項目においても、Dpと同様の結果が得られた。

負の理想自己質問紙において評定値5をつけた項目を対象とし、個人にとって重要な項目における負の理想自己と現実自己のズレ（以下、Dniと表記する）をDpiと同様に求めた ($M = 2.66$, $SD = 0.50$)。Dniと不適応得点との相関係数を求めたところ、比較的強い負の相関があった ($r = -0.50$, $p < .001$)。個人にとって重要な項目においても、Dnと同様の結果が得られた。

正の理想自己質問紙で評定値4以下をつけた項目を対象とし、個人にとって重要でない項目における正の理想自己と現実自己のズレ（以下、Dpoと表記する）をDpと同様に求めた。ただし、 $Dp = Dpo$, $dp = dpo$, $n = npo$ である ($M = 1.02$, $SD = 0.44$)。Dpoと不適応得点との相関係数を求めたところ、全体では弱い正の相関があった ($r = 0.20$, $p < .01$)。個人にとって重要でない項目においても、相関の強さはDp, Dpiより弱いが同様の結果が得られた。

負の理想自己質問紙において評定値4以下をつけた項目を対象とし、個人にとって重要でない項目における負の理想自己と現実自己のズレ（以下、Dnoと表記する）をDpoと同様に求めた ($M = 1.14$, $SD = 0.49$)。Dnoと不適応得点との相関係数を求めたところ、全体では比較的強い負の相関があった ($r = -0.48$, $p < .001$)。個人にとって重要でない項目においても、Dn, Dniと同様の結果が得られた。これらのズレと不適応得点との関係に関する結果を整理したのが、Table 2である。

Table 2 不適応得点と他の変数との相関

他の変数	相関
現実自己得点	-0.70***
Dp	0.46***
Dpi	0.42***
Dpo	0.20**
Dn	-0.47***
Dni	-0.50***
Dno	-0.48***

** $p < .01$ *** $p < .001$

不適応得点と最も相関が強い変数

以上述べてきた変数の中で、どの変数が最も不適応得点と相関が強いかを見るために、二つの相関係数の有意差検定を行った。この結果をまとめたのがTable 3である。

Table 3 不適応得点と変数A (B) との二つの相関係数の有意差検定

変数A	変数B	有意差検定の結果
Dpi	Dpo	$\chi^2(1) = 2.15$
	Dp	$\chi^2(1) = 0.44$
Dni	Dno	$\chi^2(1) = 0.23$
	Dn	$\chi^2(1) = 0.35$
Dp	Dni	$\chi^2(1) = 0.46$
現実自己得点	Dp	$t(161) = 11.52^{***}$
	Dpi	$\chi^2(1) = 3.72+$
	Dpo	$\chi^2(1) = 5.91^*$
	Dn	$t(161) = 26.92^{***}$
	Dni	$\chi^2(1) = 2.82+$
	Dno	$\chi^2(1) = 3.06+$

+ $p < .10$ * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Table 3 より、不適応得点との相関が最も強い変数は、現実自己得点であるといえる。しかし、自分を否定的に見ることが不適応の原因だ

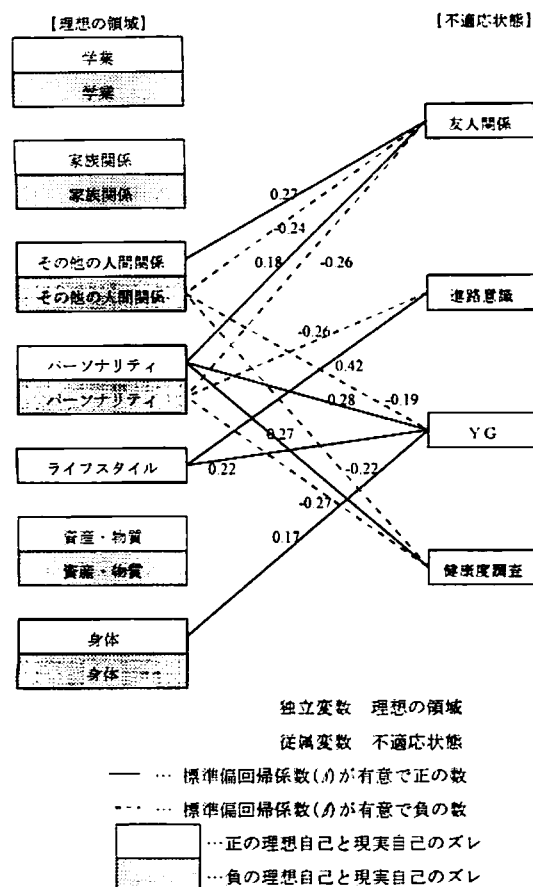


Fig.1 理想の領域と不適応状態との関係

と考えられるので、この結果は当然である。現実自己得点以外の変数は、有意な差が得られなかった。つまり、P項目における3種類の正の理想自己と現実自己のズレ(Dp, Dpi, Dpo)は、不適応得点との相関の強さが同じだといえる。また、N項目における3種類の負の理想自己と現実自己のズレ(Dn, Dni, Dno)についても同様のことがいえる。正の理想自己と現実自己のズレと負の理想自己と現実自己のズレは、不適応得点との相関の強さが同じだといえる。

理想の領域と不適応の関係

理想の領域のうち、どの領域の理想自己と現実自己のズレが不適応状態を説明しうるかを検討するために、理想自己と現実自己のズレを独立変数(X)、不適応質問紙の下位尺度を従属

変数(Y)として、ステップワイズ法による重回帰分析を行った。標準偏回帰係数が5%水準で有意だったものをFig. 1に示した。『その他の人間関係』『パーソナリティ』『ライフスタイル』の3つの理想の領域は、それぞれの不適応状態に向かって有意なパスが引けたので、不適応状態を説明する領域であるといえる。また、『学業』『家族関係』『資産・物質』の3つの理想の領域は、どの不適応状態へも有意なパスが引けなかったで、不適応状態を説明しない理想の領域だといえる。

考 察

本研究では、正・負の理想自己と現実自己のズレは不適応とどのような関係があるのか、不適応を最も説明する変数は何かを検討することを目的とした。

Table 2 より、ズレの算出の仕方によって不適応得点との相関の強さに違いは見られたが、正の理想自己と現実自己のズレと不適応得点には正の相関関係があるといえる。つまり、“～でありたい”というあこがれの自分と今の自分との間の距離が遠ければ不適応であるといえる。これはロジャーズ(1951)の報告を支持する結果であるが、両者の関係を極端に考えると、あこがれの自分と今の自分との間の距離が全く無い人が最も不適応でないということになる。しかし、あこがれの自分と今の自分との間に距離が無いということは、自分自身を高めようという思いがないことになるのではないだろうか。Chodorkoff(1954)が報告するように、両者に曲線関係が見られるかどうか、さらに検討する必要があると思われる。

負の理想自己と現実自己のズレは不適応とどのような関係があるのかについて検討したところ(Table 2)、ズレの算出の仕方によって不適応得点との相関の強さに違いは見られたが、負の理想自己と現実自己のズレと不適応得点には負の相関関係があるといえる。つまり、“～になりたくない”という嫌いな自分と今の自分と

の間の距離が近ければ不適応であるといえる。今までに不適応を予測する変数として、負の理想自己と現実自己のズレを扱った研究はなかったが、これらの結果より、負の理想自己と現実自己とのズレは不適応を説明する変数となりうるといえるだろう。

Table 3 より不適応を最もよく説明する変数は現実自己得点であった。自分を否定的に見ることが不適応の原因だと考えられるので、この結果は当然である。自分を否定的に捉える人と肯定的に捉える人とは、正・負の理想自己と現実自己のズレの認知の仕方が違うと思われるので、山本(1993)のように、現実自己の高低に分けて、自己間のズレと不適応の関係を見る必要があるのではないだろうか。

正の理想自己と現実自己のズレ(Dp, Dpi, Dpo)のうちどの変数が不適応得点との相関が強いかを検討したところ、有意な差は得られなかった(Table 3)。この結果より、これら3つのズレは不適応得点との相関の強さが同じだといえる。遠藤(1992b)がこれら3つのズレと自尊感情との相関を求めたときは、Dpiが自尊感情と最も強く関わっていた。本研究では遠藤(1992b)のような結果は得られなかったが、用いている変数が自尊感情と不適応とで違うためではないだろうか。また、個人にとって重要な項目か、重要でない項目かにうまく分けることができなかったのではないだろうか。本研究では、遠藤(1992b)と同様の方法で、個人にとって重要な項目か重要でない項目かに分けたが、評定値5をつけた項目が重要な項目だとする判定の仕方に問題があるのであろう。つまり、被験者にポジティブな項目を20個あげ、どの程度なりたいかを評定してもらった時、被験者は普段“～でありたい”と考えていなかった項目に対しても、質問項目を見て“～でありたい”と感じ、評定値5をつけたのではないか。被験者個々の評定値を見てみると、ほとんどの項目に5を評定した人もいれば、1から5にわたってまんべんなく評定した人もいる。本研究では5をつけた項目が個人にとって重要な理想だとしたが、

これでは、ほとんどの項目に5と評定した人の評定値5と、1から5にわたってまんべんなく評定した人の評定値5の重みが一緒になってしまう。しかし、同じ評定値5でも、ほとんどの項目に5と評定した人と、1から5にわたってまんべんなく評定した人とは、後者の評定値5の方がより重要な理想自己だと思われる。これからの研究では、この点を考慮して理想自己を測定することが期待される。

負の理想自己と現実自己のズレ(Dn, Dni, Dno)のうちどの変数が不適応得点との相関が強いかを見たところ、有意な差はなかった(Table 3)。この結果より、これら3つのズレは不適応得点との相関の強さが同じだといえた。遠藤(1992b)がこれら3つのズレと自尊感情との相関を求めたときは、Dniが自尊感情と最も強く関わっていた。本研究では遠藤(1992b)のような結果は得られなかったが、これは、正の理想自己と現実自己の3つのズレと同様に、用いている変数が自尊感情と不適応とで違うこと、また、理想自己を個人にとって重要な項目、重要でない項目とにうまく分けられていなかったことが原因としてあげられる。

正の理想自己と現実自己のズレ(Dp)と負の理想自己と現実自己のズレ(Dni)のどちらが不適応得点との相関が強いかを検討したところ、有意差は得られなかった。これより、あこがれの自分と今の自分との距離と、嫌いな自分と今の自分との距離は不適応を同程度説明するといえる。遠藤(1992b)は、負の理想自己と現実自己の方が自尊感情との相関が強いという報告をしているが、本研究ではこのような結果は得られなかった。

しかし、Dpoと不適応との相関が $r=0.20$ であるのに対し、Dnoと不適応との相関が $r=-0.48$ であるのが注目される。正の理想自己と現実自己のズレと負の理想自己と現実自己のズレは不適応を同程度説明していたのに、個人にとって重要でない項目においては、負の理想自己と現実自己のズレの方が不適応をよりよく説明する傾向にあった($\chi^2=2.82, P<.10$)。これは、

自分が周りと同じであることを求める日本の文化の反映ではないだろうか。個人にとって重要でない項目でも、ポジティブなものかネガティブなものかで、被験者に与える印象は違うようである。形容詞を並べ、それに対してどの程度当てはまるか判定する、という従来の方法で理想自己を測定するのには、限界があるのであろう。

人が何に対して理想を抱いているか、理想とする領域の違いによって不適応状態が違うかを検討したところ、理想とする領域によって不適応状態が違うことが明らかになった。『その他の人間関係』『パーソナリティ』『ライフスタイル』の3つの理想の領域は、不適応状態を説明する領域であり、また、『学業』『家族関係』『資産・物質』の3つの理想の領域は、不適応状態を説明しない理想の領域だといえる。従来は自己概念をあらゆる次元から測定していたが、不適応を説明しない理想の領域があることは本研究で明らかである。不適応状態を説明する領域のみで、理想自己と現実自己のズレが不適応を説明するかどうかを検討すれば、両者の関係がより明らかになるのではないだろうか。これからの研究では、理想自己を『その他（家族関係以外）の人間関係』『パーソナリティ』『ライフスタイル』に關した項目で測定し、不適応を説明する領域のみで理想自己と現実自己のズレと不適応の関係を検討することが期待される。

引用文献

- Block, J. & Thomas, H. 1955 Is satisfaction with ideal self as a measure of adjustment? *Journal of abnormal and social psychology*, 51, 254-259.
- Chodorkoff, B. 1954 Adjustment and the discrepancy between the perceived and ideal self. *Journal of Clinical Psychology*, 10, 266-268.
- 遠藤由美 1991 理想自己に関する最近の研究動向—自己概念と適応との関連で— 上越教育大学研究紀要, 10, 19-36.
- 遠藤由美 1992a 自己評価基準としての負の理想自己 心理学研究, 63, 214-217.
- 遠藤由美 1992b 自己認知と自己評価の関係—重みづけをした理想自己と現実自己の差異スコアからの検討— 教育心理学研究, 40, 157-163.
- 岐阜県教育センター 1981 問題をもつ児童生徒の早期発見に関する研究—精神健康度調査表の作成について— 岐阜県教育センター研究紀要, 12, 49-104.
- 堀洋道・山本真理子・松井豊 1994 心理尺度ファイル 垣内出版
- 桂 広助・加藤隆勝 1959 青年の自己意識と社会意識に関する一研究 東京教育大学教育相談所紀要, 1, 18-29
- Katz, P. & Zigler, E. 1967 Self-image disparity: A Developmental Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 186-195.
- 松田君彦・広瀬春次 1982 青年期における自己像と自我同一性 教育心理学研究, 30, 157-161.
- 松井三枝 1990 対人不安と対自己認知体系—Self-identity Systemの検討— 心理学研究, 61, 94-102.
- 斎藤久美子 1959 自己意識の分析による人格適応性の一研究 心理学研究, 30, 277-285.
- 椎野信治 1966 適応の指標としての自己概念の研究 教育心理学研究, 14, 165-172.
- 菅佐和子 1975 Self-Esteemと対他者関係に対する一研究—青年期を対象として— 教育心理学研究, 23, 224-229.
- 徳田安俊 1961 小・中学生の自己概念と適応との関係 福島大学教育研究所所報, 24, 1-6.
- 友田不二男(訳) 1955 精神療法 岩崎書店
(Rogers, C. 1951 *Client-centered therapy*. Boston: Houghton.)
- 山本都久 1988 いろいろな自己像間のズレと I N Vテストとの関係—RSを主にした組み合わせの点から— 富山大学教育学部紀要, 36, 43-52
- 山本都久 1993 理想自己と現実自己のズレ変量の妥当性の検討 富山大学教育学部紀要, 42, 41-50.