

理想自己の実現のもつ意味・感情・自己効力感が自己実現的態度に及ぼす影響

田中優貴 (愛知教育大学 教育学研究科 発達教育科学専攻)

石田靖彦 (愛知教育大学 学校教育講座)

The Effects of Perceived Value, Emotion and Self-Efficacy of Realization of the Ideal Self on the Attitude toward Self-Actualization

Yuki TANAKA (Sciences of Human Development and Education, Graduate School of Education, Aichi University of Education)

Yasuhiko ISHIDA (Department of School Education (Psychology), Aichi University of Education)

要約 本研究の目的は、理想自己の実現のもつ意味、実現に伴う感情、自己効力感が、自己実現的態度に及ぼす影響を明らかにすることである。大学生160名に対し、質問紙調査を行った結果、自己効力感尺度の因子として、三因子が抽出され、それぞれ、「実現に向けた期待」「感情統制」「粘り強さ」と命名した。実現のもつ意味と感情統制の高低を独立変数、自己実現的態度を従属変数とした分散分析の結果、感情統制低群において、実現のもつ意味高群のほうが、低群と比べ、自己実現的態度が高く、また、実現のもつ意味低群において、感情統制高群のほうが低群と比べ、自己実現的態度が高かった。このことから、これまで、自己形成の動機づけの促進過程において、要因間の直線的な関係が考えられてきたが、実現のもつ意味、感情、自己効力感の交互作用により、自己実現的態度が促進されることが示された。

Keywords : 自己形成, 理想自己, 自己実現

問題

本研究の目的は、Atkinson (1957) の動機づけに関する理論に基づき、理想自己の実現のもつ意味（以下、実現のもつ意味）、理想自己の実現に伴う感情（以下、実現に伴う感情）、理想自己の実現に関する自己効力感（以下、自己効力感）が、自己実現的態度へ及ぼす影響を明らかにすることである。

青年期には、自己に対し、否定的な感情を抱く機会が多くなるといわれているが、これまでに、理想自己を志向性することの肯定的側面に焦点を当てた研究もされている。たとえば、水間 (2003a) は、自己嫌悪感、自己をよりよいものにしたいという気持ちと隣り合わせで存在していること、また、水間 (1998) では、理想自己の水準が高い群では、低い群より、自分の可能性を追求していきたいという意識が高いことが指摘されている。水間 (2003b) は、理想自己へ向かおうとする意識を理想自己への志向性とし、水間 (2004) の研究において、実現可能性、実現のもつ意味、実現に伴う感情が、理想自己への志向性を促進するという結果が見られている。また、田中 (2009) でも、実現のもつ意味、実現失敗に伴う否定的感情が、理想自己への志向性に及ぼす影響を検討した。その結果、これらの要因が、理想自己への志向性に促進的な影響を及ぼすという結果が示された。

Atkinson (1957) の動機づけに関する理論では、動機づけは、特性達成動機×成功の魅力×成功の主観的確率という式で表されている。この理論について、

赤井 (2005) は、行動を手段ではなく目的としてとらえていること、そして、内発的動機づけによる行動を説明できることを特徴として挙げている。また、速水 (1998) は、自己形成は自己決定により進められるため、自律的動機づけと深く関連することを示している。このことから、本研究では Atkinson (1957) のモデルを基に考えることにする。

水間 (2004) で扱われている実現可能性、実現に伴う感情、理想自己への志向性は、Atkinson (1957) の動機づけを表す式中の要因に対応させると、それぞれ、成功の主観的確率、成功の魅力、動機づけを表していると考えられる。実現のもつ意味という要因は、Atkinson (1957) の動機づけを表す式では取り上げられていない。Atkinsonは、自身の理論において、価値を成功時の肯定的感情ととらえているが、速水 (1998) は、目標の価値は、それ自体の重要度等、目標に伴うものとして考えるべきであると述べ、Atkinson (1957) のいう成功の魅力より、広い概念であることを指摘している。また、水間 (2004) における実現のもつ意味とは、実現の重要性を示すものであり、これは、価値の中核的な概念であると考えられる。このことから、価値には、実現に伴う感情だけでなく、実現の重要性も含まれると考えられる。したがって、実現のもつ意味も理想自己への志向性に影響する要因として考えることとする。なお、実現に伴う感情の下位尺度として、実現に伴う肯定的感情と、実現失敗に伴う否定的感情を想定する。

奈須 (1995) は, Atkinson (1957) のいう特性達成動機を, 成功時に誇りを感じる能力, ならびに, 失敗時に恥を感じる能力と述べており, 心理学一般で用いられる特性達成動機概念とは異なることが示されている。しかし, 特性達成動機をこのように定義すると, 実現に伴う感情と明確に区別しづらいという問題が生じる。このことから, 本研究では, 特性達成動機は扱わないことにする。

速水 (1998) は, 成功の主観的確率とは, 成功するだろうと考える確率であり, 行動の結果についての期待に相当すると考えられていることを示している。Bandura (1977) は, 期待を, 結果予期と行動予期に分けている。結果予期とは, 行動がどのような結果をもたらすかという予期を表す。一方, 行動予期とは, 人が行動をうまくできるかという予期を表す。また, 行動予期は, 自己効力に相当し, 動機づけに強く影響すると考えられている。このことから, 本研究では, 理想自己の実現成功の主観的確率を, 理想自己の実現に関する自己効力感として扱う。そして, 理想自己の実現に関する自己効力感の因子として, 「実現に向けた期待」「感情統制」「粘り強さ」を仮定する。理想自己の実現過程では, 困難に直面しても, 問題に対処できることが必要である。そのような心理的特性を表す概念として, 小塩・中谷・金子 (2002) は, 精神的回復力を挙げている。そして, この概念の因子として, 「肯定的な未来志向」「新奇性追求」「感情調整」という三つを見出している。「肯定的な未来志向」とは, 困難な状況でも, 未来を肯定的なものであるととらえることを表す因子であり, 「新奇性追求」とは, さまざまなことへ興味を持ち, 活動すること表す因子である。そして, 「感情調整」とは, Thompson (1994) の定義では, 個人の目標に達するため, 感情反応をモニタリングし, 評価し, 変化させる内在的・外在的過程といわれている。理想自己の実現に関する自己効力感は, 実現できるだろうという期待が促進的な影響を及ぼすと思われるため, 一つ目の因子として「実現に向けた期待」を仮定する。また, 自己統制がうまくできれば, 目標の実現に向けて効果的な行動ができると推測される。Eisenberg, Guthrie, Fabes, Reiser, Murphy, Holgren Maszk & Losoya (1997) は, 行動調整と感情調整がレジリエンスに及ぼす影響を調べている。その結果, 行動調整からは, レジリエンスへの有意な影響は見られなかったが, 感情調整からは有意な正のパスが見られた。感情制御は, ストレスフルな出来事へうまく対処することにつながると考えられるため, 二つ目の因子として「感情統制」を仮定する。さらに, Sherer & Maddux (1982) によると, 自己効力感の因子を構成する要素として, 開始/持続性, 逆境における効力感を表している。困難な目標の達成には, 動機づけの持続や, 逆境での忍耐が必要であると考えられ

るため, 三つ目の因子として「粘り強さ」を仮定する。

本研究では, 平石 (1990) が作成した自己肯定意識尺度の自己実現的態度因子を従属変数とする。自己形成に対する意欲を測定する尺度には, 自己のさまざまな可能性を測定する項目が含まれている。たとえば, 梶田 (1988) は, 自己形成や自己実現に関する態度や意欲を「自己成長性」とし, この尺度の一因子として, 自己のさまざまな可能性を追求する「達成動機」因子が抽出している。これは, 自己成長性を支える意欲に関わるものであると考えられている。このことから, 自己のさまざまな可能性を追求しようとする意欲は, 自己形成において不可欠な要因であると考えられる。平石 (1990) の自己肯定意識尺度の自己実現的態度因子は, 自分が目指す方向へ向かう意識を測定する点は, 水間 (2004) の理想自己への志向性を測定する項目と同じであるが, 理想自己への志向性が特定の理想自己への意識を測定しているのに対し, 自己実現的態度因子では, 特定の理想自己に限らず, さまざまな可能性への意識を測定している。したがって, 本研究では, 平石 (1990) の自己実現的態度因子の項目を使うことにする。

先行研究では, 実現のもつ意味, 実現に伴う感情, 自己効力感, 自己実現的態度間の直線的な関係は示されているが, 交互作用については筆者の知る限り, 確認されていない。したがって, 本研究では, 実現のもつ意味, 実現に伴う感情, 自己効力感と, 自己実現的態度間の交互作用を検討することを目的とする。また, 今回作成する自己効力感尺度の妥当性を検討するため, 特性的自己効力感尺度との相関関係を調べる。

まず, 実現のもつ意味と自己効力感が自己実現的態度へ及ぼす影響について考える。これまでに, 自己効力感は, 動機づけを規定する大きな要因であることが示されている。したがって, 自己効力感が高い人は動機づけが高いと考えられる。さらに, 速水 (1998) によると, 動機づけには, なぜこれを行うかという行動の理由がはっきりする認知的段階と, これをしたいという情意的段階があることが示されている。実現のもつ意味は, 認知的段階に位置づけられるため, 実現が重要であるという認知も, 動機づけの強さを規定すると考えられる。このことから, 実現は意味があると考え, なおかつ, 自己効力感が高い人は, 自己実現的態度が高いと予想される。

次に, 実現に伴う感情と自己効力感が実現的態度へ及ぼす影響について考える。自己効力感が高い場合, 低い場合より, 動機づけは高いと考えられ, また, 実現に伴う感情は, 上述した情意的段階に位置する要因であると考えられる。したがって, 自己効力感が高く, なおかつ, 実現できたら嬉しい, 実現できなかったら悔しいといった感情を強く予想している人は, 動機づけがより高いと考えられる。

実現に伴う肯定的感情と実現失敗に伴う否定的感情が自己実現的態度に及ぼす影響についても考える。田中(2009)において、実現に伴う肯定的感情と実現失敗に伴う感情との間に強い正の相関が見られなかったことから、これらは別の次元のものであると考えられる。したがって、以降の分析では、感情を扱う際、肯定的感情と否定的感情を分けることにする。

方法

調査時期 2011年11月30日(水)、ならびに、12月19日(月)に実施した。

調査対象者 愛知県の国立、私立大学の学生に協力を依頼し、162名から回答を得た。そのうち、回答に不備のある者を除き、160名(男性48名、女性112名)を分析対象とした。

調査実施の手続き 「個人の目標に関する調査」として教示を行い、無記名で回答してもらった。授業中に一斉に配付し、その場で実施、回収した。

質問紙の構成

フェイスシート 性別、年齢、学年を尋ねた。

(1) 理想自己の表出

複数の理想自己を評定してもらい、最も重要なものを一つ選んでもらった。

(2) 実現のもつ意味

以下の項目中の○○には、(1)で書いたものを当てはめて評定するよう教示を与えた。実現のもつ意味尺度として、卒論(田中, 2009)で作成した尺度6項目を使用した。これは、たとえば“○○の実現ができなければ、私の生活は無意味である”“私が人生において価値をおいていることは、○○の実現である”という項目からなる。「当てはまらない(1)」から「当てはまる(5)」の5件法で回答を求めた。

(3) 実現に伴う感情

理想自己を実現できたとき、ならびに実現できなかったときに、肯定的な感情や否定的な感情をどの程度感じるかを測定する項目である。卒論(田中, 2009)で作成した尺度を使用した。肯定的な感情、否定的な感情に関して、それぞれ7項目ずつ、全14項目であった。これは、たとえば“もし○○という目標を実現できたら、嬉しいと感じるだろう”“もし○○という目標を実現できなかつたら、苦しいと感じるだろう”という項目からなる。「当てはまらない(1)」から「当てはまる(5)」の5件法で回答を求めた。

(4) 自己効力感

小塩ら(2002)を参考に、「実現に向けた期待」「感情統制」「粘り強さ」という三因子を仮定し、項目を作成した。各因子6項目ずつ、全18項目であった。それぞれ、たとえば“○○になれると思う”“○○という目標を実現するにあたり、問題が生じて、自分の感情をコントロールできると思う”“○○という目標

を実現するにあたり、うまくいかないことがあっても、簡単にはあきらめないと思う”という項目からなる。「当てはまらない(1)」から「当てはまる(5)」の5件法で回答を求めた。

(5) 自己実現的態度

自己肯定意識尺度(平石, 1990)の「自己実現的態度」因子全7項目を使用した。この尺度は、自己意識の発達の一つの次元と考えられている自己肯定性を測定するものである。「当てはまらない(1)」から「当てはまる(5)」の5件法で回答を求めた。

(6) 特性的自己効力感尺度

成田・下仲・中里・河合・佐藤・長田(1995)による全23項目を使用した。この尺度は、シェラーらが作成した自己効力感尺度を邦訳したものである。「当てはまらない(1)」から「当てはまる(5)」の5件法で回答を求めた。

結果

1. 尺度の検討

[実現のもつ意味尺度の因子分析]

実現のもつ意味尺度として作成した6項目に対し、因子分析を行った。一因子を指定し、バリマックス回転を行った。分析結果をAppendix 1に示した。全体的に、理想自己の実現は意味があると考えていることを示す項目において、正の因子負荷量が示されたため、この因子を「実現のもつ意味」因子と命名した。この6項目での α 係数は.779であった。この尺度の合計得点を、実現のもつ意味合計得点とした。実現のもつ意味合計得点の平均値は、23.413($SD=3.997$, $SE=.316$)であった。

[実現に伴う感情尺度の因子分析]

実現に伴う感情尺度として作成した14項目に対し、因子分析を行った。二因子を指定し、プロマックス回転を行った。共通性が0.159と低い値を示した1項目(“○○という目標が実現できなかつたら、残念だと感じるだろう”)を除外し、再度因子分析を行った。最終的な分析結果をAppendix 2に示した。第一因子は、実現できた場合、肯定的な感情を感じられることを表す因子であると解釈できるため、「実現に伴う肯定的感情」因子と命名した。第二因子は、実現できなかったとしても、否定的な感情を感じないことを表すと考えられるため、反対の意味を表すように逆転させ、「実現失敗に伴う否定的感情」因子と命名した。第一因子の α 係数は.834、第二因子の α 係数は.820、14項目での α 係数は.813であった。第一因子の合計得点を、実現に伴う肯定的感情得点、第二因子の合計得点を、実現失敗に伴う否定的感情得点とした。実現に伴う肯定的感情得点の平均値は29.774($SD=4.398$, $SE=.349$)、実現失敗に伴う否定的感情得点の平均値は、19.390($SD=2.421$, $SE=.192$)であった。

[理想自己の実現に関する自己効力感の因子分析]

理想自己の実現に関する自己効力感尺度として作成した18項目に対し、因子分析を行った。三因子を指定し、プロマックス回転を行った。分析結果をAppendix 3に示した。第一因子は、理想自己を実現できるだろうという期待を表す因子であると解釈できるため、「実現に向けた期待」因子と命名した。第二因子は、否定的感情をコントロールできないことを表すと考えられるため、反対の意味を表すように逆転させ、「感情統制」因子と命名した。第三因子は、あきらめずに努力することを表す因子であると解釈できるため、「粘り強さ」因子と命名した。各因子の α 係数は、それぞれ、.897, .789, .811であった。18項目での α 係数は.892であった。第一因子の合計得点を、実現に向けた期待得点、第二因子の合計得点を、感情統制得点、第三因子の合計得点を、粘り強さ得点、そして、18項目の合計得点を、理想自己の実現に関する自己効力感合計得点とした。実現に向けた期待得点の平均値は、20.704 ($SD=4.710, SE=.374$)、感情統制得点の平均値は17.974 ($SD=3.102, SE=.248$)、粘り強さ得点の平均値は、21.358 ($SD=4.189, SE=.332$)、自己効力感合計得点の平均値は、59.962 ($SD=9.337, SE=.748$)であった。

2. 各変数の合計得点間の相関係数

各変数の合計得点間の相関係数をTable 1に示した。実現のもつ意味は、実現に伴う肯定的感情、実現失敗に伴う否定的感情、自己効力感の各因子と有意な正の相関を示していた。肯定的感情は、否定的感情と有意な正の相関を示し、否定的感情は、感情統制と有意な負の相関を示していた。そして、自己効力感の各因子間には有意な正の相関が見られた。

Table 1 各尺度間の相関係数

	実現に伴う肯定的感情	実現失敗に伴う否定的感情	実現に向けた期待	感情統制	粘り強さ	自己実現的態度	特性的自己効力感
実現のもつ意味	.282**	.508**	.382**	-.191*	.340**	.083	-.062
実現に伴う肯定的感情	—	.219**	.096	-.131	.122	.101	-.028
実現失敗に伴う否定的感情		—	.126	-.402**	.114	-.108	-.197*
実現に向けた期待			—	.347**	.642**	.358**	.415**
感情統制				—	.434**	.293**	.440**
粘り強さ					—	.443**	.550**
自己実現的態度						—	.640**

(** $p < .01$, * $p < .05$)

自己効力感尺度の妥当性を確認するため、特性的自己効力感尺度との相関を求めたところ、有意な正の相関が見られ、自己効力感尺度の妥当性が確認された。

3. 分散分析

[実現のもつ意味と自己効力感が自己実現的態度に及ぼす影響]

実現のもつ意味の高低群と自己効力感の高低群を独立変数、自己実現的態度を従属変数とした二要因分散分析を行った (Figure 1)。その結果、自己効力感の主効果 ($F(1,152) = 18.488, p < .01$) が有意であった。

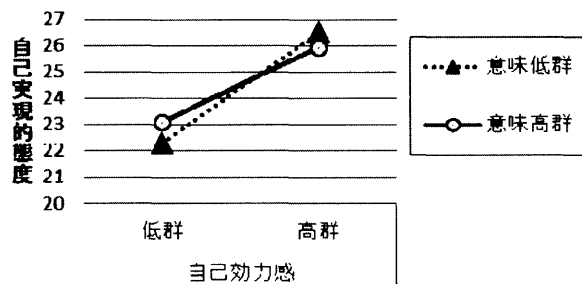


Figure 1 自己実現的態度に対する実現のもつ意味と自己効力感との関連

[実現のもつ意味と自己効力感の各下位尺度が自己実現的態度に及ぼす影響]

次に、実現のもつ意味と自己効力感の各下位尺度を独立変数とした分析を行った。実現のもつ意味の高低群と実現に向けた期待の高低群を独立変数、自己実現的態度を従属変数とした二要因分散分析を行った (Figure 2)。その結果、実現に向けた期待の主効果 ($F(1,155) = 11.488, p < .01$) が有意であった。

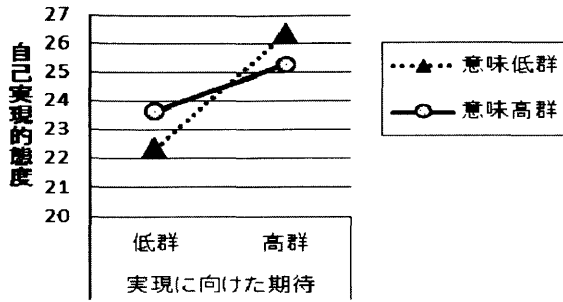


Figure 2 自己実現的態度に対する実現のもつ意味と実現に向けた期待との関連

実現のもつ意味の高低群と感情統制の高低群を独立変数、自己実現的態度を従属変数とした二要因分散分析を行った (Figure 3)。その結果、感情統制の主効果

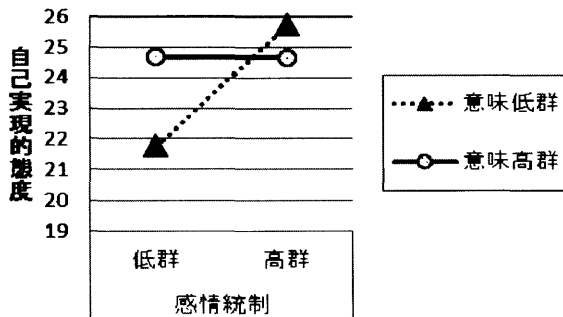


Figure 3 自己実現的態度に対する実現のもつ意味と感情統制との関連

($F(1,152) = 5.254, p < .05$) と交互作用 ($F(1,152) = 5.360, p < .05$) が有意であった。単純主効果の検定の結果、感情統制低群において、実現のもつ意味の単純主効果 ($F(1,152) = 5.379, p < .05$) が有意であった。また、実現のもつ意味低群において、感情統制の単純主効果 ($F(1,152) = 10.602, p < .01$) が有意であった。

実現のもつ意味の高低群と粘り強さの高低群を独立変数、自己実現的態度を従属変数とした二要因分散分析を行った (Figure 4)。その結果、粘り強さの主効果 ($F(1,155) = 30.113, p < .01$) が有意であった。

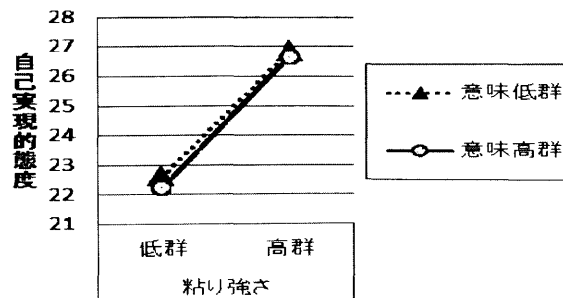


Figure 4 自己実現的態度に対する実現のもつ意味と粘り強さとの関連

[実現に伴う感情と自己効力感が自己実現的態度に及ぼす影響]

実現に伴う肯定的感情の高低群と自己効力感の高低群を独立変数、自己実現的態度を従属変数とした二要因分散分析を行った (Figure 5)。その結果、自己効

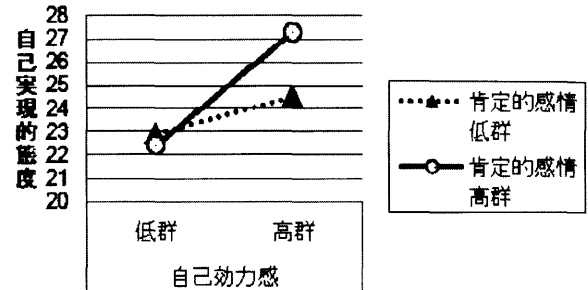


Figure 5 自己実現的態度に対する肯定的感情と自己効力感の関連

力感の主効果 ($F(1,152) = 15.441, p < .01$) と交互作用 ($F(1,152) = 21.749, p < .01$) が有意であった。単純主効果の検定の結果、肯定的感情高群において、自己効力感の単純主効果 ($F(1,152) = 3.997, p < .05$) が有意であった。また、自己効力感高群において、肯定的感情の単純主効果 ($F(1,152) = 5.693, p < .05$) が有意であった。

次に、実現失敗に伴う否定的感情の高低群と自己効力感の高低群を独立変数、自己実現的態度を従属変数とした二要因分散分析を行った (Figure 6)。その結果、

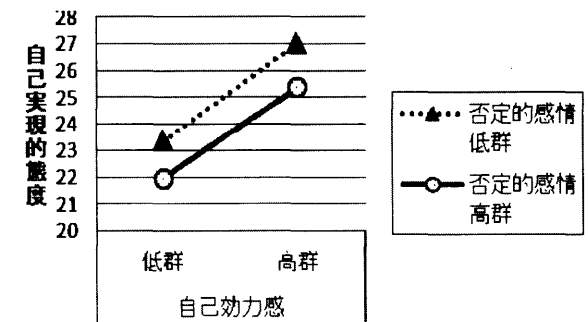


Figure 6 自己実現的態度に対する否定的感情と自己効力感の関連

自己効力感の主効果 ($F(1,152) = 19.337, p < .01$) が有意であり、否定的感情の主効果 ($F(1,152) = 3.545, p < .10$) が有意傾向であった。

[実現に伴う肯定的感情と否定的感情が自己実現的態度に及ぼす影響]

実現に伴う肯定的感情の高低群と実現失敗に伴う否定的感情の高低群を独立変数, 自己実現的態度を従属変数とした二要因分散分析を行った (Figure 7)。

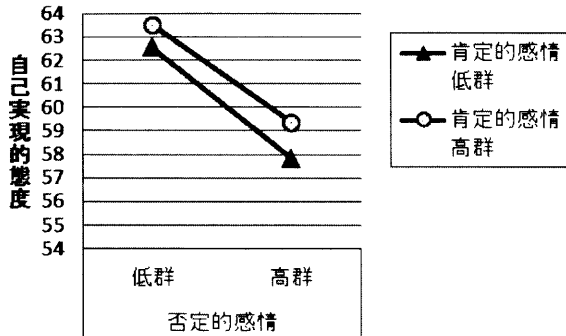


Figure 7 自己実現的態度に対する肯定的感情と否定的感情の関連

その結果, 実現失敗に伴う否定的感情の主効果 ($F(1,155) = 5.226, p < .05$) が有意であった。

考察

本研究では, 実現のもつ意味, 実現に伴う感情, 自己効力感の自己実現的態度に対する影響を分散分析により検討した。

実現のもつ意味と自己効力感を独立変数, 自己実現的態度を従属変数とした分散分析を行った。その結果, 自己効力感の主効果が見られ, 自己効力感高群では, 低群より, 自己実現的態度得点が高かった。次に, 自己効力感を, 自己効力感の各下位尺度に変え, 自己実現的態度を従属変数とした分散分析をそれぞれ行った。その結果, 実現のもつ意味高群と粘り強さ高群で, それぞれの低群より, 自己実現的態度得点が高かった。速水 (1998) において, できるだろうという期待は, 動機づけに直接的に影響する要因であることが示されている。したがって, 今回の調査でも, 自己効力感が高い場合は, 低い場合に比べ, 自己実現的態度が高いという結果が見られたと考えられる。

感情統制を独立変数とした分析では, 交互作用が見られ, 感情統制低群において, 実現のもつ意味高群の方が, 低群より, 自己実現的態度が高かった。速水 (1998) は, 青年期の動機づけの特徴の一つとして, 自分にとって価値のある目標であることを挙げているが, この結果からも, 目標の実現が重要であるという認知的側面も動機づけに影響するといえる。

また, 実現のもつ意味低群において, 感情統制高群の方が, 低群より, 自己実現的態度が高かった。これは, 実現に意味をあまり感じられなくても, 感情を統制できることが, 動機づけに影響することを示す結果

である。小塩ら (2002) において, 感情統制を表す因子は, 精神的回復力尺度の一因子となっている。つまり, 感情をコントロールできることは, 困難な出来事にうまく対処できるだろうという信念を構成する要因であるといえる。そのため, 目標を実現しようとする態度に対し, 感情統制が影響したことが考えられる。

実現に伴う肯定的感情の高低群と自己効力感の高低群を独立変数, 自己実現的態度を従属変数とした分散分析を行った。その結果, 交互作用が見られ, 肯定的感情高群において, 自己効力感高群の方が, 低群より, 自己実現的態度が高かった。また, 自己効力感高群において, 肯定的感情高群の方が, 低群より高かった。このことから, 予想される肯定的感情は, 動機づけに対し促進要因になる可能性が示唆された。

実現失敗に伴う否定的感情の高低群と自己効力感の高低群を独立変数, 自己実現的態度を従属変数とした分散分析を行った。その結果, 自己効力感と否定的感情の主効果が見られ, 自己効力感高群の方が, 低群より, 自己実現的態度が高く, 否定的感情低群の方が, 高群より, 自己実現的態度が高かった。さらに, 実現に伴う肯定的感情の高低群と実現失敗に伴う否定的感情の高低群を独立変数, 自己実現的態度を従属変数とした分散分析を行った。その結果, 否定的感情の主効果が見られ, 否定的感情高群では, 低群より, 自己実現的態度が高かった。水間 (2004) は, 肯定的感情と否定的感情を合わせたものを感情とし, それが自己効力感を促進することを示していたが, 今回得られた否定的感情に関する結果は, それを支持しないものであった。このことから, 肯定的感情と否定的感情とでは, 動機づけに及ぼす影響が異なることが考えられる。Kavanagh & Bower (1985) は, 肯定的・否定的感情状態を生起させ, 日常生活に対する効力予期との関連を実験的に調べている。その結果, 肯定的感情状態は, 効力予期を高めるが, 否定的感情状態は, 効力予期を低めることが示されている。今回得られた結果も, 否定的感情が高いと自己実現的態度が弱いという結果だった。これは, Kavanagh & Bower (1985) の結果と一致する。本研究で取り扱ったのは, 予想される感情なので, この研究結果をそのまま当てはめることはできないが, 予想される肯定的感情が, 目標を実現しようとする態度に促進的に作用する一方で, 予想される否定的感情は, 抑制的に作用する可能性が考えられる。

引用文献

- 赤井誠生 (2005). 第8章 感情・動機づけ 中島義明・繁榊算男・箱田裕司(編) 新・心理学の基礎知識 有斐閣 pp.267-268.
- Atkinson, J.W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, **64**, 359-372.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, **84**, 191-215.
- Eisenberg, N., Guthrie, I.K., Fabes, R.A., Reiser, M., Murphy, B.C., Holgren, R., Maszk, P., Losoya, S. (1997). The relations of regulation and emotionality to resiliency and competent social functioning in elementary school children. *Child Development*, **68**, 295-311.
- 速水敏彦 (1998). 第1章 動機づけとは何か 自己形成の心理 ー自律的動機づけ 金子書房 pp.2-46.
- 平石賢二 (1990). 青年期における自己意識の発達に関する研究 (I) ー自己肯定性次元と自己安定性次元の検討 名古屋大学教育学部紀要ー教育心理学科, **37**, 217-234.
- 梶田毅一 (1988). IV 自己意識の形成と発達 自己意識の心理学 [第2版] 東京大学出版会 pp.153-156.
- Kavanagh, D.J.&Bower, G.H. (1985). Mood and Self-Efficacy: Impact of Joy and Sadness on Perceived Capabilities. *Cognitive Therapy and Research*, **9**, 507-525.
- 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
- 水間玲子 (2003a). 自己嫌悪感と自己形成の関係についてー自己嫌悪場面で喚起される自己変容の志向に注目してー 教育心理学研究, **51**, 43-53.
- 水間玲子 (2003b). 水間論文「理想自己を志向することの意味ーその肯定性と否定性についてー」に対するコメントへのリプライ 青年心理学研究, **15**, 74-79.
- 水間玲子 (2004). 理想自己への志向性の構造についてー理想自己に関する主観的評定との関係からー 心理学研究, **75**, 16-23.
- 成田健一・下仲順子・中里克治・河合千恵子・佐藤眞一・長田由紀子 (1995). 特性的自己効力感尺度の検討ー生涯発達の利用の可能性を探る 教育心理学研究, **43**, 306-314.
- 奈須正裕 (1995). 第2章 達成動機づけ理論 宮本美沙子・奈須正裕(編) 達成動機の理論と展開 続・達成動機の心理学 金子書房 pp.41-71.
- 小塩真司・中谷素之・金子一史 (2002). ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性ー精神的回復力尺度の作成 カウンセリング研究, **35**, 57-65.
- Sherer, M & Maddux, J.E. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, **51**, 663-671.
- 田中優貴 (2009). 他者からの承認に関する理想自己を重要視する人の特徴ー自己形成意識・自律性に影響する要因の特徴 南山大学 卒業論文 (未公刊)
- Thompson, R.A. (1994). Emotional regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, **59**, 25-52.

Appendix 1 実現のもつ意味尺度因子分析結果 (最尤法・バリマックス回転)

	F1	共通性
3 ○○という目標の実現は、私にとって重要でない	-.772	.597
4 私にとって、○○という目標を実現することは大切である	.694	.482
2 ○○という目標の実現は、私の人生にとって意味がある	.683	.467
1 ○○という目標を実現することに、価値をおいている	.600	.360
6 ○○という目標の実現は、私の人生に欠かせないものではない	-.577	.333
5 ○○という目標の実現ができなければ、私の人生はつまらないものになる	.428	.183
	因子寄与	2.421
	累積寄与率	40.347

Appendix 2 実現に伴う感情尺度因子分析結果 (最尤法・プロマックス回転)

	F1	F2
8 もし〇〇という目標を実現できたら, 満ち足りた気分を感じるだろう	.727	-.025
12 もし〇〇という目標を実現できたら, 満足感を感じるだろう	.718	.053
1 もし〇〇という目標を実現できたら, 嬉しいと感じるだろう	.702	.089
2 もし〇〇という目標を実現できたら, 気持ち良く感じるだろう	.673	.002
6 もし〇〇という目標を実現できたら, 幸せだと感じるだろう	.666	.009
4 もし〇〇という目標を実現できたとしても, 心地よく感じないだろう	-.576	.037
10 もし〇〇という目標を実現できたとしても, 喜ばしいと感じられないだろう	-.462	.114
7 もし〇〇という目標を実現できなかったとしても, つらいとは感じないだろう	.010	.895
14 もし〇〇という目標を実現できなかったら, 苦しいと感じるだろう	-.109	-.725
3 もし〇〇という目標を実現できなかったとしても, 悔しいとは感じないだろう	-.129	.703
11 もし〇〇という目標を実現できなかったとしても, 切ないとは感じないだろう	-.062	.620
9 もし〇〇という目標を実現できなかったら, 不幸だと感じるだろう	-.075	-.505
5 もし〇〇という目標を実現できなかったら, 悲しいと感じるだろう	.030	-.493
因子間相関 F2	-.263	

Appendix 3 自己効力感尺度因子分析結果 (最尤法・プロマックス回転)

	F1	F2	F3
1 〇〇になれると思う	.911	.049	-.160
6 自分には〇〇という目標を実現する能力があると思う	.840	-.091	-.218
4 〇〇になる自信がある	.763	-.026	.066
13 将来, 〇〇という目標が実現しているとは思えない	-.658	.189	-.064
16 〇〇という目標の実現は, 自分にはできないと思う	-.635	.001	-.190
10 〇〇という目標を実現するための行動をすることができると思う	.621	.099	.250
17 〇〇という目標の実現の過程で, 壁にぶつかる動揺してしまうと思う	.034	.807	.030
11 困難に出会うと, 〇〇という目標を達成することができるかどうか, 不安になると思う	-.066	.720	.066
14 〇〇という目標を達成するために行動した結果が思い通りでないと, 気分が沈み憂うつになると思う	.023	.677	.027
7 〇〇という目標を実現するにあたり, うまくいかないことがあっても, 冷静でいられると思う	.000	-.491	.053
15 〇〇という目標の実現の過程でつらい出来事があると, 耐えられないと思う	.001	.434	-.291
5 〇〇という目標の実現の過程で, 動揺することがあっても, 落ち着いていられると思う	.137	-.412	.058
8 〇〇という目標の実現の過程でつまずくと, 目標の達成を諦めてしまうと思う	.223	.088	-.795
9 〇〇という目標を達成するための行動がうまくいなくても, 達成できるまで頑張れると思う	.280	.194	.651
12 〇〇という目標の実現に向けて行動しているとき, 困難に出会うと, 目標を投げ出してしまうと思う	-.006	.246	-.637
3 〇〇という目標を実現するにあたり, うまくいかないことがあっても, 簡単にはあきらめないと思う	.153	.223	.622
18 〇〇という目標を達成するために行動しているとき, 困難に出会っても, くじけずにいられると思う	.142	-.175	.494
2 〇〇という目標を実現するにあたり, 問題が生じて, 自分の感情をコントロールできると思う	-.058	-.181	.336
因子間相関 F2	-.302		
F3	.676	-.402	