

自己嫌悪感と自己形成の関係について

——自己嫌悪感場面で喚起される自己変容の志向に注目して——

水 間 玲 子¹

自己嫌悪感にはその体験から自己形成に向かう可能性がある指摘される。本研究では、自己嫌悪感を体験する場面において、否定的な自己の変容を積極的に志向する態度を“変容志向”とし、それと他の変数との関係について検討した。変容志向は日頃の自己内省によって可能となること、未来イメージが肯定的なことと関連すること、同時に、それによって自己嫌悪感にとらわれる可能性もあること、また、日常の自己嫌悪感体験頻度によっても促進されること、を仮説として設けた。質問紙調査を行い、それらについて検討した。調査対象は大学生・大学院生255名(男子128名, 女子127名)であった。その結果、自己嫌悪感場面における変容志向は、普段から自己内省の程度が低い者においては他よりも低いこと、未来イメージが肯定的である場合にも高くなっていることが明らかにされた。また、自己嫌悪感体験頻度が高い者において変容志向の程度も高くなっていたが、変容志向によって自己嫌悪感へのとらわれの程度が高まるわけではないようであった。

キーワード：自己嫌悪感、自己形成、変容志向、自己内省、未来イメージ

問題と目的

自己嫌悪感という感情は、水間(1996a)によると“客観的事実はどうであれ、否定的な感情や事象が自分自身に由来するとし、自分が自分自身のことをいやだと感じる”と定義されている。自己嫌悪感、自尊心と強い負の関係にあるが(水間, 1996a)、それは単なる肯定的な自己感情の裏返しではない。そもそも、感情における否定性は肯定性の対にとどまらず、それが独自の意味構造をもつということは以前から指摘されていた(cf. 溝上, 1999; 水間, 2002)。そして、自己嫌悪感という否定的感情のもつ独自の性質を最も特徴づけるものは、佐藤(2001)の述べるように、今よりももっと肯定的な方向にある自己を求める心性と共に存在する、自己への否定的感情という点であると思われる。

たとえば梶田(1991)、鈴木(1992)は否定的な事態が契機となって「自分」に注意を向けざるを得なくなることを、遠藤・西(1993)において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、それぞれ指摘している。ここからは、自己に対する否定的感情から自己形成へとつながる可能性をよみとることができる。

あるいは逆に、自己形成過程の中で、自己嫌悪感のような自己への否定的感情を体験することを示唆する

研究もある。自己形成を志向する営みが最も顕著にみられるのは青年期であるとされているが(e.g., ビューラー, 1969; Hall, 1904; 梶田, 1988; 北村, 1962; シュブランガー, 1973)、その時期には青年の内面は否定的な様相を呈することが知られている。実証的にも、その時期には自己の否定的な側面についての記述が多く(山田, 1981)、性格や容姿の否定的な側面について強い関心をもっていること(宮沢, 1988)、そして青年の自己評価は概して低いこと(加藤, 1977)など、そのことを支持する報告は多い。これらの指摘は、自己への否定的感情がしばしば自己形成を志向する営みと共にあることを示唆している。

このように、自己嫌悪感が自己形成において意味ある体験として位置づくこと自体は従来から指摘されている。その意味で、青年期の自己形成過程を考える上で、自己嫌悪感の問題は重要な位置を占めているといえることができる。このことが、自己嫌悪感という否定的事象に、単に、“自己に対する不適応的な状態”ということ以上の意味を持たせている所以といえる。

しかしながら、自己嫌悪感を体験することと自己形成的な営みを展開していくこととはイコールではなく、自己嫌悪感自体に価値がおかれるわけではないことには注意しなければならない。自己嫌悪感を体験すること自体は、その者が否定的な感情状態にあることを示す。青年期における自己嫌悪感が自殺にまで至る可能性をもつことも、自己嫌悪感のもつ否定的側面

¹ 奈良女子大学文学部 〒630-8506 奈良市北魚屋西町
mizuma@cc.nara-wu.ac.jp

を印象づける(桐田, 1992; シュブランガー, 1973; 宇野, 1978)。そのような否定的な感情体験が、いかなる場合にそれ以上の“自己形成”という意味をもつものへと転化するのか。両者の関係を示唆する記述は多いものの、その点についての実証的な検討はあまりなされていない。

そこで本研究では、自己嫌悪感を体験する場面において、どの程度自己形成への志向性が見受けられるのかに注目する。ここでは、“自己嫌悪感を体験する場面において、能動的に自己の問題に取り組み、それを変容させていこうとすること”, すなわち、その自己の否定性に対する“変容志向”を自己形成的な態度としてとらえることとし、それが他のいかなる変数とのいかなる関係において理解されるのかについて検討していくことを目的とする。

自己嫌悪感という体験を通して自己の問題に取り組み、結果、自己嫌悪感が自己形成へとつながっていく営みについては、「劣等感や自己嫌悪に悩まされるなかで、青年は実は自分をより深く凝視し、自己確立に向かって成長していく。その苦しみが深ければ深いほど、落ち込んだ暗い底から這い上がる努力が必要になるのだが、この努力こそが彼らを人間的に成長させる」(速水, 1983, p.147), 「自己の現状を恥じ、自己像の根底にある価値観に疑いをさしはさみ、にせの自己²を嫌悪することがあってはじめて、青年は新しい自己改革を願い、未来を志向する価値基準を求め、本当の自己を確立していくことができる」(荻野, 1978, Pp.424-425)などと説明がなされてきたところである。

これらの見解からは、自己嫌悪感という体験を自己形成へとつなげていくには、まず、自己に深く向き合い、否定性を問題として受け止める態度を有していることが必須であることが予想される。佐藤・落合(1995)が、自己嫌悪感の問題性の所以は、その感情と深く関わる場所の否定的自己直視への抵抗であろうと指摘していることをふまえると、特に、自己の否定性を直視できない者にとっては、自己嫌悪感は適応に負の影響を大きく与えてしまう否定的体験としての意味を付与されるにとどまると思われ、そこから積極的に自己形成が展開されるとは考えにくい。ここから、個人の

普段の自己内省の程度が低い者、中でも、内省の際に否定性を直視することが出来ない者の場合、自己嫌悪感を体験しても、そこから否定性の変容を志向したりすることは少ないであろうと予想される。

また、荻野(1978)の指摘にもあるように、否定的状況において、それまでとはちがう新たなあり方を志向する心性には、未来を志向する態度も包含されると思われる。ならば、否定的自己に対する変容志向は、未来に対する漠然とした肯定的イメージとも密接に関わってくると考えられる。たとえば、自分の短所や不足について考えることは「反省になり」「人格の向上」の基礎になると述べたものが相当あったという中高生を対象にした調査結果(吉川, 1960)や、自己を否定することが、「自己の向上心」に裏打ちされたものの場合もあるという大学生を対象とした調査結果(溝上, 1997)などからは、未来の自己における肯定性を期待する中で現在の否定性がとらえられる場合に、否定的状況が自分の成長の糧として意味づけられるであろうと考えられる。ならば、未来に対するイメージが肯定的である者において、自己嫌悪感からの否定性の変容志向がより高くなると予想される。

ところで、ここにあげた、否定的自己を直視する態度や、未来に対する肯定的イメージなどのみ変容志向が関連するのであれば、どちらかというとその志向性は、ごくポジティブな積極的な姿勢として解釈される。しかしながら、ここで検討しているのは自己嫌悪感という否定的体験を介してのものであり、必ずしも全面的に肯定的なものであるとは限らないと思われる。それは以下の2点において指摘される。

1つは、否定的な自己に積極的に取り組み、それを変容させていこうとすることは、かえってその否定的感情にとらわれてしまう事態を引き起こすのではないかと考えられる点においてである。

否定的感情に直面した際に、それを低減するために用いられる反応様式としては、自己を肯定しうる基準にまで引き上げようとする変容志向的なものと共に、否定性を感じさせる自己から意識を回避するという対処が存在することが知られている(Gibbons & Wicklund, 1976; Greenberg & Musham, 1981; Steenbarger & Aderman, 1979)。特に、その際の否定性を生ぜしめた比較基準への合致が難しい場合には、感情低減のためには意識の回避という対処がとられやすいことも指摘されている(Carver & Scheier, 1981)。自己嫌悪感の場合も、その否定的感情は実験的な状況において生じた一時的感情というよりは、自らの人間性に関わる領域から生じて

² ここでいう「にせの自己」とは、親や他者から与えられたままの価値や自己概念に従って生きる自己のことであり、「本当の自己」とは、それらを打破し、自分なりに価値や自己概念を再編成した自己のことである。そして彼は、現在の自己を積極的に否定することで心理的な死を体験し、その結果人から与えられたものではない、真の自己との出会いが生まれるのだと述べるのである。

いることも多いようである(水間, 1996b)。そのため、一時的な行動によっては解決されないところに起因していることも少なくないと考えられる。すなわち、自己嫌悪感場面において否定的自己を変容させていこうと志向することは、自己嫌悪感にとらわれてしまうことにつながる可能性もあるのである。

もしも、自己嫌悪感を低減し、その感情から解放されることを目的とするならば、否定的感情を抱かせる自己から意識を反らし、その否定性を意識からはずしてしまう方が、より有効な対処であろうと考えられる。あるいは、自己嫌悪感からの解放という点では、その否定性を変容させようとせずにそのまま引き受けてしまうことも有効な対処の1つであろう。自己受容の研究においても、自己の否定的側面に対する態度は、特に重要な問題として認識されてきた(高木・徳永, 1989; 溝上, 1999)。自己全体をあるがままに受け入れるという、“自己受容”までには至らなくとも、少なくともそこで問題となってくる否定的自己をそのまま引き受けていこうとすることによって、自己嫌悪感にとらわれるような事態からは逃れられるであろうと予想されるからである。

このように、自己嫌悪感場面における他の反応と比較すると、否定性の変容を志向することは、自己嫌悪感という感情への対処という点では、あまり即効的なものとはいえないのではないと思われる。のみならず、時にはその志向性ゆえに自己嫌悪感への固着を生じてしまう可能性も指摘されるのである。

もう1つは、その志向性が、日常における自己嫌悪感体験の多さ故に高まっている可能性が指摘される点においてである。自己の否定性が個人にとってごく重要な領域に関わるものであるような場合、その問題が個人の感情に与える影響も大きい(cf. 溝上, 1999)。否定性が日常の生活感情にも影響を与えるようになり、自己嫌悪感が日常において頻繁に体験されるようになると、個人の積極的な意志によってというよりは、その体験頻度の故に、否定性の変容を志向せざるを得なくなるのではないかと予想されるのである。頻繁に自己嫌悪感が体験されるということは、たとえ、意識を回避して感情を一時的に低減したとしても、すぐ意識に上ってくるほど問題性の高い否定性なのであろうと考えられるからである。

少なくともこれらの点において、自己の否定性に対して変容を志向するということは、自己嫌悪感場面における他の反応と比べて、否定的な側面を伴う可能性があることが指摘される。しかしながら、自己嫌悪感

の低減のみを求める反応は、青年期に向き合うべき自己の問題からの逃避になっているのではないか、あるいは、その場しのぎの解決に終始していないか、という点において、自己形成過程を考える上では、必ずしも肯定的な意味づけを付与することが出来るとは限らないものであろう。ここにおいて、自己嫌悪感場面において否定性の変容を志向することの特徴が示されると思われる。

以上をふまえ、本研究では、自己嫌悪感という否定的感情が、いかにして自己形成へとつながっていくのかについて明らかにしていく。そこで、自己嫌悪感場面における“否定性の変容志向”を自己形成的な営みにつながる反応として焦点をあて、それ以外の反応様式として先に指摘した、“否定性の回避”および“否定性の受容”との比較も加えながら、検討をすすめていくこととする。

自己嫌悪感場面における否定性変容志向の仮説については、以下のようにまとめられる。自己嫌悪感場面における否定性変容志向は、自己内省のあり方、特に、否定性も含めて自己を見つめる態度によって可能になるものである。またそれは、未来に対する肯定的イメージとも深く関わりをもつ。その意味では、否定的感情を契機としてはいるものの、否定性変容志向に対し、ごく肯定的な側面を指摘することができる。ただしそれは、自己嫌悪感にとらわれてしまう状況を導く可能性がある点、および、日常における自己嫌悪感体験の頻度の高さによって促進されている可能性が指摘される点において、その志向性は必ずしも肯定的な側面のみをもつわけではない。以上の事柄は具体的には以下の仮説として示される。

仮説1：自己内省の程度の低い者は、自己嫌悪感場面において否定性の変容を志向する程度が他と比べて低い。

仮説2：未来に対するイメージが肯定的な者は、自己嫌悪感場面において否定性の変容を志向する程度が他と比べて高い。

仮説3：自己嫌悪感場面において否定性の変容を志向する者は、自己嫌悪感にとらわれてしまう程度が他と比べて高い。

仮説4：日常における自己嫌悪感体験の頻度の高い者は、自己嫌悪感場面において否定性の変容を志向する程度が他と比べて高い。

これらの仮説を検討していくとともに、自己嫌悪感体験場面において想定される他の反応様式(“否定性の回避”および“否定性の受容”)についてもあわせて検討し、

それらとの比較を行いながら、否定性変容志向のもつ肯定性と否定性の両面をより明確に示していくこととする。

方 法

対象

関西地区の大学生・大学院生255名(男子128名,女子127名)。平均年齢は20.4 ($SD=3.9$) 歳³。

調査内容

以下に示す調査内容⁴を含む冊子を作成した。表紙に「自分に対してどのように思っているのかを調べるための調査」である旨を記載し、配布・回収した。

①自己嫌悪感の体験頻度 日常における自己嫌悪感体験の程度を測定するために、水間(1996a)による自己嫌悪感尺度21項目を用いた。「非常にあてはまる」～「全くあてはまらない」の5件法。

②自己内省に関する項目 佐藤・落合(1995)によって作成された、普段の自己内省に関する15項目。この尺度は、「自己を振り返る機会の程度」、「自己を見つめる水準の深さの程度」、「自己の否定的な部分を直視する関わり方の程度」を表現した項目からなる。「非常にあてはまる」～「全くあてはまらない」の5件法で回答を求めた。

③自己嫌悪感場面での各反応の程度 自己嫌悪感を体験する場面において、「否定性の変容を志向する程度」7項目と共に、「否定性を回避する程度」7項目、「否定性を引き受ける程度」5項目についても同様に呈示し、各項目につき、「非常にあてはまる」～「全くあてはまらない」の5件法で回答を求めた⁵。

④自己嫌悪感へのとらわれの程度 「なかなかそのことが忘れられないでいる」、「そのことが気になって

³ 欠損値のあるデータについては分析ごとに除外した。そのため、分析によってこれより少ない人数が対象となっている場合もある。

⁴ 自己嫌悪感尺度の後に、他の研究者による自己嫌悪感に関する項目も17項目挿入していたが、分析では用いなかったため、ここでは記載を省略する。

⁵ 項目については、対人場面における葛藤の対処(梶田, 1970, 1988; 藤森・藤森, 1992), ストレスに対する対処(和田・鄭・郭, 1993), 孤独感の対処方略(広沢, 1985, 1987; 宮下・細川, 1993)等, 対処様式に関する議論における見解を参考にしながら、自己嫌悪感場面において「変容を志向すること」、「そこから意識を回避すること」、「否定性を引き受けること」をそれぞれ測定する項目を独自に作成した。なお、これらの項目は作成時は臨床心理学の院生2名と相談した上で作成され、さらに青年心理学者2名と共に構成概念との照合を再度行い、信頼性の検討などの項目分析を行った。本研究では、その結果、残された項目を対象に分析を進める。

仕方がない」など自己嫌悪感にとらわれてしまっている状態を示す5項目を「自己嫌悪感へのとらわれの程度」の項目として③と同様の教示下において呈示し、同様に回答を求めた。

⑤未来イメージ 都筑(1993)による未来イメージ尺度を用いた。未来イメージ尺度は「不ゆかいな一ゆかいな」、「空虚な一満ち足りた」などの20個の形容詞対からなるSD法尺度であった。各対の間を7段階に区切り、該当するところに○をつけるよう求めた。

結 果

得点化の手続きと基礎統計

自己嫌悪感場面での各反応の程度 各項目について「非常にあてはまる」を5点～「全くあてはまらない」を1点とし、それぞれ評定の段階に応じて得点化した。自己嫌悪感場面での各反応に関する項目を対象に、最尤法・プロマックス回転による因子分析を行った結果、TABLE 1の通りの結果が得られ、各因子に高く負荷す

TABLE 1 自己嫌悪感場面における反応様式の項目^{a)}

項 目 内 容	回転後の因子パターン			共通性
	I	II	III	
[第1因子：否定性変容志向因子]				
15.そのことを何とか改善していこうとする	.872	-.017	.065	.739
17.そのことについて考え、何とかしようと思う	.792	.005	-.049	.652
10.そのことについて反省して何とか変えていこうと思う	.786	-.031	-.010	.647
5.そのことをどうすれば変えていけるかを考える	.723	.116	-.082	.499
4.そのことを克服するためにいろんなことをやってみようとする	.676	.094	-.147	.485
27.もっと自分を高めていこうと努力しようと思う	.661	-.045	.105	.426
1.そのことをどうすればいいのか考える	.598	-.099	.053	.398
[第2因子：否定性回避因子]				
18.そのことはあまり気にならない	-.093	.729	-.066	.560
6.そのことはすぐに忘れてることが多い	.031	.671	.050	.464
28.そのことは別に気にならず普段と変わらない	-.022	.618	.046	.422
3.そのことはあまり気にせず他のことを考える	-.007	.615	.066	.423
20.そのことはなかったことにしてしまう	-.076	.609	.001	.419
26.そのことについて考えないようにする	-.002	.520	-.054	.249
24.何か他のことをして気を紛らわす	.129	.444	-.031	.152
[第3因子：否定性受容因子]				
14.いやなところがあるのは仕方がないのだと思う	.023	-.108	.873	.679
8.自分にはいやな面があっても仕方がないと思う	-.015	-.023	.689	.468
13.自分はこんなものだと思ふ	.104	.242	.647	.560
23.それも自分だとあきらめる	-.036	.032	.626	.428
2.そのことは仕方がないのだと思う	-.113	-.046	.478	.256
因子間相関行列				
	I			
	II	-.458		
	III	-.341	.449	

^{a)} これらの項目に回答してもらった際の教示は以下の通りであった。「あなたが『自分がいやだ』とか、『自分がきらいだ』とか感じるとき、その『いやな自分』について実際にどうしがちであるかを考えてみてください。次の項目にどれくらいあてはまるでしょうか。該当するところに○をつけてください。」なお、この教示下において、これらの項目と併せてTABLE 2に示す「自己嫌悪感へのとらわれの項目」についても同時に回答を求めた。

る項目が3つの反応様式を示す下位尺度をなすと解釈された。各下位尺度の α 係数は第1因子のものから順に、 $\alpha = .870, .801, .800$ であり、十分に高い値が得られた。各下位尺度の項目の得点を合計したものを、それぞれ構成概念に応じて、“変容志向得点”、“回避得点”、“受容得点”とした。得点の平均値はこの順に、24.9 ($SD=4.7$) 点, 17.5 ($SD=4.6$) 点, 16.1 ($SD=3.7$) 点であった。

自己嫌悪感へのとらわれの程度 自己嫌悪感へのとらわれに関する項目についても同様に得点化を行い、 α 係数を検討した。結果、 $\alpha = .855$ と十分に高い値が得られたため、この項目の得点を合計したものを“とらわれ得点”とした (TABLE 2)。得点の平均値は13.8点 ($SD=4.3$) であった。

TABLE 2 自己嫌悪感へのとらわれの項目^{a)}

- | |
|-------------------------|
| 9. なかなかそのことが忘れられないでいる |
| 11. そのことしか考えられないでいる |
| 16. そのことが気になって仕方がない |
| 19. 他のことに集中することが出来ないでいる |
| 22. 他のことは考えられないでいる |

^{a)} 自己嫌悪感場面における反応様式の項目と同じ教示下において回答を求められた。

自己内省の程度 自己内省に関する15項目について「非常にあてはまる」を5点～「全くあてはまらない」を1点とし、それぞれ評定の段階に応じて得点化した。逆転項目は逆に得点化し、因子分析 (最尤法・プロマックス回転) を行った。固有値1以上の因子は3つであった。それらは佐藤・落合 (1995) が理論的に構成概念として掲げた通りの3因子と同様であり、第1因子から順に、“内省頻度因子”、“対象化因子”、“否定性直視因子”と名付けられた (TABLE 3)⁶。各因子に高く負荷する項目からなる下位尺度におけるクロンバックの α 係数は、第1因子のものから順に、 $\alpha = .835, \alpha = .803, \alpha = .762$ であった。各下位尺度の項目の得点を合計したものを、それぞれ、“内省頻度得点”、“対象化得点”、“否定性直視得点”とよぶこととした。得点の平均値は順に20.4 ($SD=3.4$) 点, 17.1 ($SD=3.7$) 点, 18.0 ($SD=3.4$) 点であった。

自己嫌悪感の体験頻度 各項目について「非常にあてはまる」を5点～「全くあてはまらない」を1点とし、それぞれ評定の段階に応じて得点化した。21項目

TABLE 3 自己内省に関する15項目の因子分析結果

項目内容 ^{a)}	回転後の因子パターン			
	I	II	III	共通性
[第1因子：内省頻度因子]				
3. 自分のことを反省したり気にやんだりすることはない*	.812	.239	.014	.535
1. 自分という人間について、思いをめぐらすことがある	.803	.018	-.063	.621
4. 自分自身について考えることはめったにない*	.746	.108	.044	.678
2. 自分のは自分なりにいろいろ考えている	.625	.246	-.134	.518
5. 後から自分のしたことを振り返ってみることはあまりない*	.543	-.069	.173	.356
[第2因子：対象化因子]				
8. 自分について考えてみてもただボーッとして終わってしまう*	-.097	.775	.006	.542
9. 自分についてじっくりと考えることは苦手である*	.166	.714	-.041	.620
10. 自分を見つめてみてもあまり深くは考えられない*	.126	.682	-.015	.552
7. 自分について考えても、すぐにいきづまって考えが進まない*	-.290	.608	.177	.381
6. 自分のことを考えようとしてもすぐ気が散ってしまう*	.206	.436	.082	.375
[第3因子：否定性直視因子]				
12. 自分にあるいやな点に気づくとそれ以上考えたくなくなる*	.053	-.031	.801	.653
11. 自分の中のいやなところについては見たくない*	-.220	.092	.741	.526
13. 自分にあるいやな点については、出来るだけ考えないようにしている*	.286	.012	.525	.487
14. 自分の中にあるいやな部分は本当の自分ではないと思う*	.240	-.023	.473	.355
15. 自分の中のいやなところを見つけても目を反らしたりせずにいられる	.009	.099	.367	.184
因子間相関行列				
	I	II	III	
		.484		
			.397	.502

^{a)} *のついている項目は、逆転項目である。

におけるクロンバックの α 係数を求めたところ、.944であった。この21項目の合成得点を“自己嫌悪感得点”とした。自己嫌悪感得点の平均値は62.7 ($SD=17.0$) 点であった。

未来イメージ 未来イメージについては、未来イメージ尺度における形容詞対の左端を1点～右端を7点として得点化した。この得点化により、得点の高さは未来イメージの肯定性を示す。20項目におけるクロンバックの α 係数を求めたところ、.919であった。この20項目の合成得点を求め、“未来イメージ得点”とした。未来意識得点の平均値は91.6 ($SD=17.5$) 点であった。

自己内省と否定性変容志向

仮説1を検証するために、自己内省の程度に関する各得点によって被験者を3群に分け、それらを独立変数、変容志向得点を従属変数とした一要因分散分析を行った⁷。その結果、変容志向得点は自己内省に関する各得点が低い者において他よりも低いことが示され、仮説1は支持された (TABLE 4)。下位尺度ごとにみると、内省頻度について、得点が高くなるに従って変容志向得点も高くなるという関係が認められた。対象化水準および否定的自己直視については、特にそれらの得点が低い者において、変容を志向する程度が低いと

⁶ 佐藤・落合 (1995) においては、これらの項目は「内省する機会の少なさ」因子と「嫌悪的側面直視への抵抗」因子の2つに分けられていたが、本研究では佐藤・落合 (1995) が項目作成時に設定した3因子に分かれたため、これをそのまま採用した。

⁷ 群分けにおいては、得点の上位約33%の者を高群、下位約33%の者を低群、その間に位置する者を中群とし、できるだけ3群の度数が等しくなるよう心がけた。以後の分析で用いた群分けの基準もこれと同様であった。

ということが明らかにされた。

未来イメージと否定性変容志向

続いて仮説2を検討するために、未来イメージ得点によっても被験者を3群に分け、それらを独立変数、変容志向得点を従属変数とした一要因分散分析を行った。その結果、変容志向得点は未来イメージ得点が高い者において低い者よりも有意に高くなることが示された (TABLE 4)。

否定性変容志向と自己嫌悪感へのとらわれ

仮説3を検討するため、変容志向得点によって被験者を3群に分け、それらを独立変数、とらわれ得点を従属変数とした一要因分散分析を行った。その結果、TABLE 5の通りであり、変容志向得点による有意なとらわれ得点の差はみられなかった。これによって仮説3は支持されなかった。変容を志向することについて、それが自己嫌悪感へのとらわれを導いてしまうという否定的側面は指摘されなかった。

自己嫌悪感の体験頻度と否定性変容志向

仮説4を検討するため、自己嫌悪感得点によって被験者を3群に分け、それらを独立変数、変容志向得点を従属変数とした一要因分散分析を行った。その結果、低群・中群よりも高群において有意に高い得点が見られ、仮説4は支持された (TABLE 4)。

自己嫌悪感場面における他の反応様式について

変容志向の特徴をより明らかにするために、自己嫌悪感場面における他の反応様式についても同様の分析を行った。

自己嫌悪感を低減するという点では、否定的な自己の変容を志向するよりもそこから意識を回避したり、それをそのまま引き受けてしまおうとしたりする方が効果的であろうと予想された。そこでまず、この点について検討を行った。回避得点によって被験者を3群に分け、それを独立変数、とらわれ得点を従属変数とした一要因分散分析を行った。その結果、回避得点が低い者において、他よりも有意にとらわれ得点が高いことが示された (TABLE 6)。受容得点を独立変数、とらわれ得点を従属変数とする一要因分散分析も同様の手続きによって行った結果、ここにおいても、得点が低い者において、有意にとらわれ得点が高いことが明らかにされた (TABLE 6)。

日常における自己嫌悪感体験頻度と回避得点、受容得点の関係については、自己嫌悪感体験頻度の得点によって被験者を3群に分け、それを独立変数、回避得点、受容得点を従属変数とした一要因分散分析をそれぞれ行った。その結果はTABLE 7, TABLE 8の通りであり、日常における自己嫌悪感体験頻度の高い者は、他よりも回避得点が有意に低いことが明らかにされた。

TABLE 4 自己内省の程度、未来イメージ、自己嫌悪感体験頻度による変容志向得点の違い

独立変数	各群における変容志向得点の平均値と標準偏差			F値	群間差 (Tukey)
内省頻度	低群 (n=72)	中群 (n=105)	高群 (n=75)	F (2,249) = 25.798**	低<中<高**
	21.92 (SD=4.88)	24.67 (SD=4.60)	27.33 (SD=4.22)		
対象化水準	低群 (n=87)	中群 (n=91)	高群 (n=73)	F (2,248) = 3.281*	低<高*
	23.60 (SD=4.26)	25.01 (SD=4.62)	25.51 (SD=6.04)		
否定性直視	低群 (n=85)	中群 (n=81)	高群 (n=83)	F (2,246) = 7.615**	低<中・高**
	23.32 (SD=4.30)	25.68 (SD=3.69)	25.70 (SD=5.46)		
未来イメージ	低群 (n=81)	中群 (n=86)	高群 (n=84)	F (2,248) = 4.173*	低<高*
	23.44 (SD=5.38)	25.03 (SD=4.44)	25.59 (SD=5.01)		
自己嫌悪感体験頻度	低群 (n=88)	中群 (n=83)	高群 (n=82)	F (2,250) = 5.949**	低<高** 中<高*
	23.88 (SD=5.49)	23.96 (SD=4.77)	26.20 (SD=4.39)		

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

TABLE 5 変容志向得点によるとらわれ得点の違い

独立変数	各群におけるとらわれ得点の平均値と標準偏差			F値	群間差 (Tukey)
変容志向	低群 (n=73)	中群 (n=95)	高群 (n=82)	F (2, 247) = 1.774	n.s.
	12.93 (SD=4.50)	14.16 (SD=4.33)	13.94 (SD=4.27)		

TABLE 6 否定性回避, 否定性受容の程度によるとらわれ得点の違い

独立変数	各群におけるとらわれ得点の平均値と標準偏差			F 値	群間差 (Tukey)
否定性回避	低群 ($n=81$)	中群 ($n=87$)	高群 ($n=75$)	$F(2, 240) = 18.320^{**}$	低 > 中・高 ^{**}
	15.93 ($SD=4.86$)	13.08 ($SD=3.61$)	12.23 ($SD=3.63$)		
否定性受容	低群 ($n=84$)	中群 ($n=94$)	高群 ($n=71$)	$F(2, 246) = 9.389^{**}$	低 > 中* 低 > 高 ^{**}
	15.17 ($SD=4.67$)	13.54 ($SD=3.67$)	12.23 ($SD=4.39$)		

^{**} $p<.01$, * $p<.05$

TABLE 7 自己嫌悪感得点, 自己内省の程度, 未来イメージによる回避得点の違い

独立変数	各群における回避得点の平均値と標準偏差			F 値	群間差 (Tukey)
自己嫌悪感体験頻度	低群 ($n=85$)	中群 ($n=82$)	高群 ($n=79$)	$F(2, 243) = 7.169^{**}$	低, 中 > 高 ^{**}
	18.33 ($SD=4.60$)	18.28 ($SD=4.77$)	15.97 ($SD=4.12$)		
内省頻度	低群 ($n=70$)	中群 ($n=102$)	高群 ($n=73$)	$F(2, 242) = 35.263^{**}$	低 > 中 > 高 ^{**}
	20.51 ($SD=4.06$)	17.44 ($SD=3.91$)	14.78 ($SD=4.34$)		
対象化水準	低群 ($n=86$)	中群 ($n=88$)	高群 ($n=70$)	$F(2, 241) = 5.861^*$	低 > 中* 低 > 高 ^{**}
	18.84 ($SD=4.56$)	17.14 ($SD=4.44$)	16.46 ($SD=4.63$)		
否定性直視	低群 ($n=84$)	中群 ($n=79$)	高群 ($n=82$)	$F(2, 242) = 12.966^{**}$	低・中 > 高 ^{**}
	19.06 ($SD=4.41$)	17.87 ($SD=4.05$)	15.62 ($SD=4.74$)		
未来イメージ	低群 ($n=78$)	中群 ($n=84$)	高群 ($n=82$)	$F(2, 241) = 1.325$	n.s.
	17.18 ($SD=4.16$)	17.29 ($SD=4.59$)	18.24 ($SD=4.98$)		

^{**} $p<.01$, * $p<.05$

TABLE 8 自己嫌悪感得点, 自己内省の程度, 未来イメージによる受容得点の違い

独立変数	各群における受容得点の平均値と標準偏差			F 値	群間差 (Tukey)
自己嫌悪感体験頻度	低群 ($n=87$)	中群 ($n=83$)	高群 ($n=82$)	$F(2, 249) = .963$	n.s.
	16.17 ($SD=3.71$)	16.43 ($SD=3.08$)	15.64 ($SD=4.26$)		
内省頻度	低群 ($n=72$)	中群 ($n=104$)	高群 ($n=75$)	$F(2, 248) = 2.554^+$	低 > 高 ⁺
	16.78 ($SD=3.35$)	16.09 ($SD=3.50$)	15.40 ($SD=4.23$)		
対象化水準	低群 ($n=86$)	中群 ($n=91$)	高群 ($n=73$)	$F(2, 247) = 1.143$	n.s.
	16.31 ($SD=3.28$)	15.62 ($SD=3.77$)	16.40 ($SD=4.14$)		
否定性直視	低群 ($n=85$)	中群 ($n=81$)	高群 ($n=85$)	$F(2, 248) = .477$	n.s.
	16.39 ($SD=3.17$)	16.00 ($SD=3.22$)	15.85 ($SD=4.59$)		
未来イメージ	低群 ($n=80$)	中群 ($n=86$)	高群 ($n=84$)	$F(2, 247) = .193$	n.s.
	16.23 ($SD=4.32$)	15.90 ($SD=3.12$)	16.18 ($SD=3.68$)		

⁺ $p<.10$

受容得点については, 有意差はみとめられなかった。

変容志向得点との比較をねらい, 自己内省の程度および未来イメージとの関係についても, 回避得点および受容得点それぞれにおいて変容志向得点の場合と同様の検討を行った。

自己内省の程度による回避得点の違いは, TABLE 7 の通りであった。個人の自己内省の程度が低いこと,

すなわち, 内省の機会が少なく, 対象化の水準も深くなく, 否定性を直視しないという者においては, 自己嫌悪感場面において否定性を回避する程度が高いことが明らかにされた。未来イメージによる回避得点の有意な差はみとめられなかった (TABLE 7)。

受容得点についての結果は TABLE 8 の通りであった。否定性受容の得点については, 自己内省の程度と

の有意な関係をみとめることができなかった。また、未来イメージによる受容得点の差も有意ではなかった。

自己嫌悪感場面における3つの様式間の関係

自己嫌悪感場面におけるこれら3つの反応様式、すなわち、否定性変容志向と否定性回避、および否定性受容との関係をピアソンの積率相関係数によって検討したところ、TABLE 9の通りであった。否定性変容志向は否定性回避、否定性受容いずれとも有意な負の相関にあること、また、否定性回避と否定性受容とは有意な正の相関にあることが明らかにされた。

TABLE 9 自己嫌悪感場面における反応間関係

	否定性変容志向	否定性回避
否定性回避	-.371**	
否定性受容	-.267**	.376**

** $p < .01$

考 察

自己嫌悪感是自己に対する否定的な感情の1つである。しかしながら、そこには自己形成へとつながる可能性が秘められていることが指摘されてきた。本研究では、そのような、自己嫌悪感から自己形成へとつながる営みについて明らかにしていくため、自己嫌悪感場面においていかなる場合に否定的自己の問題に取り組み、その変容を志向しようとするのかについて検討を行った。

まず、自己嫌悪感と自己形成との関連についてのこれまでの指摘から、否定的自己の変容志向は、自己内省が十分にできる者、特に、否定性にも直視しながら自分の問題に向き合える者において可能となるであろうと考え、この点について検討したところ、これを支持する結果が得られた。これは、従来描かれてきた青年的な自己探求の姿とも合致するものであった。また、佐藤・落合(1995)においては、否定的自己が直視できないことが自己嫌悪感における重要な問題として指摘されていたが、逆に言うと、そこで否定性を直視することができる場合には、自己嫌悪感という体験を、自己を再構成してその否定性を乗り越えていくものとしていけるということではないかと考えられた。

自己嫌悪感を体験するということは、何らかの否定的な出来事の後、その出来事を自己に帰属してとらえてしまうことである。坂本(1997)は、そのような傾向が抑うつと結びつく危険性を指摘し、自己ではなく外的なことに帰属することがよいと述べる。だが本研究でそのような否定的体験の多さと変容志向との正の関係が明らかにされたことから、そのような否定的状

況に陥ったとしても、ただ抑うつに陥るという危険性ばかりではなく、そこから自己形成へと導かれる可能性もふまえてよいのではないかと考えられた。そして、本研究の結果においても自己内省の態度が自己変容の志向において重要な要素とされたことを併せて考えると、自己嫌悪感に陥った際に、どの程度否定的自己を直視し、問題としてとらえることができるのかが、抑うつと自己形成、どちらにつながるかの重要な分岐点になるのではないかと考えられた。内省の程度については、その程度の低い者とそれ以外の者との違いが顕著であったことから、内省の程度が極端に高くなくとも、ある程度の内省をすることができる者であれば、自己嫌悪感を自己形成へとつなげていくことができるようであると考えられた。

次に、自己の変容が志向される場合、そこには、「現状の自己は否定的であるが、それをこれから肯定的なものへと変えていこう」とする未来に開かれた意識が包含されるとし、その意識は未来に対する肯定的なイメージによっても異なってくるであろうと考えた。たしかにこの考え方は支持されたが、これまでの研究においては、変容志向に反映されるような未来に対する意識の開かれと未来に対するイメージが肯定的であるということとの関連を単純に一次的にとらえられない可能性を示唆するものもある。たとえば、同一性達成地位の者および権威受容地位の者は未来志向的でありポジティブに未来をイメージしているが、モラトリウム地位の者は未来志向的ではあるが未来イメージは同一性達成地位および権威受容地位の者ほどポジティブではない(都筑, 1993)というように、個人のあり方によって未来志向と未来イメージとの関係が異なることが指摘されている。これを本研究にあてはめると、変容を志向することは、未来に対する意識が開かれていることとは思われるものの、未来に対する肯定的イメージとの関係については、さほど積極的に支持されないケースも存在することが考えられる。個人がいかなる状態で否定性の変容を志向しているのかを考慮した上での両者の関係や、否定性変容に対する志向性と未来に対する志向性との直接的な関係についても、今後改めて検討していく必要があると考えられた。

ところで、本研究で検討している自己形成的な意識は、自己嫌悪感場面においてその否定性の変容を志向するという類のものであった。そのため、変容志向における否定的側面についても、自己嫌悪感へのとらわれの状態との関連、自己嫌悪感の体験頻度との関連の2点から検討を行った。その結果、自己嫌悪感体験頻

度が高い者においては変容志向が高くなるという結果が得られたが、変容を志向する程度によって自己嫌悪感へのとらわれの程度が有意に異なるという結果は得られなかった。

まず、自己嫌悪感を日常において多く体験している者において、より否定性の変容が志向されるようであるという結果からは、問題部分で述べたように、自己の否定性が日常においても自己嫌悪感を頻繁に体験させるほどのものである場合には、その否定性変容を志向せざるを得なくなるのではないかと考えることができる。これは、自己嫌悪感のもつ変容志向を外発的に動機づける部分ともいえる。だが同時に、変容志向は先に見たように、否定性直視の程度や日々の内省態度などによって異なってくる。自己嫌悪感場面において、否定的側面も含めて自己と向き合うような変容を志向することによって、日常における自己嫌悪感がより多く体験されている可能性も示唆される。ところが、自己嫌悪感へのとらわれの程度について、変容志向による得点の違いがみられなかったことから、少なくとも変容を志向するが故に自己嫌悪感が増大するという流れが支持されるわけではないと考えられる。よって、変容志向そのものによる自己への否定的影響を指摘することはできないであろう。

ただし、変容志向得点によって自己嫌悪感へのとらわれが低減されるわけではなく、自己嫌悪感場面におけるとらわれや解放という点では、変容志向はあまり関連をもたないようであった。これは、自己嫌悪感場面における他の反応様式との大きな違いであった。自己嫌悪感場面において、否定性を回避したり、その否定性をそのまま受容していかうとしたりすることについては、その程度の高い者において低い者よりも自己嫌悪感へのとらわれの程度が有意に低いことが示された。ここからは、自己嫌悪感という感情自体からの解放という点においては、その否定性を変容していかうとするよりも、そこから意識を反らしてしまうことや、その否定性をそのまま引き受けてしまうことの方が効果的であることが明らかにされた。そしてそれらは、変容志向とは有意な負の関係にあった。ここからは、変容を志向することが、やはりあるがままの状態を受容できない心性をも示すことが示唆される。

変容を志向することによってのみ感情の低減を図ろうとする場合、実際に自己の否定性が何らかの受け入れられる類のものへと変容をとげた場合にはじめて可能になると思われる。しかしながら、実際には、このままではいけない、何とか自分を変えたいと思いが

らも、すぐにはそれがかなわず、苦悩している姿もしばしば描かれてきたところである(e.g. 加藤, 1987)。それでも、変容志向の高い者においてとらわれの程度が高くなっているわけでもなかったことをふまえると、否定性の変容を志向することと、自己嫌悪感から解放されるということとは、相互に作用しあうものというよりは、独立した次元の問題として議論されるべきことが示唆された。

なお、否定性の受容については、自己内省の程度、未来イメージのいずれとの間にも積極的な関係をみとめることができなかった。これは、否定性を受容するということ、自己内省や未来イメージなどとは一次的な関係においてとらえることができないものであることを示唆する。ただしここには、本研究における方法上の問題も付随している。すなわち、本研究で扱った否定性受容とは、否定的な自己をそのまま引き受けようとする態度を示すものであるが、その際、その態度が従来いわれてきたような自己受容的な心性によるものであるのか、それとも、自己に対するあきらめによるものであるのかの区別ができないのである。たとえば前者の場合、それは十分な自己洞察によってなされるものであり、また、自己受容と共に自己に対する肯定的な感情が抱かれると考えられ (Rogers, 1951)、自己内省や未来イメージの肯定性との正の関係が予想される。しかしながら、後者の場合、自己を肯定的にみたいという動機そのものが放棄されてしまっている場合もあり、その際には自己内省や未来イメージとの間の関係はむしろ負のものになるのではないかと考えられる。

これは、変容志向と未来イメージとの関係について述べたところにも関連する問題点といえる。本研究では、自己嫌悪感場面においてどのように反応するのかという点に注目したため、このような問題が生じてしまったが、今後はその反応の背景まで考慮しながら検討していく必要がある。

自己形成を求める心性は、まだ完成せざる中途の段階において見受けられるものである点からも、それがいかなる個人によって求められているのかについても見極めていく必要がある。本研究ではその心性において顕著な否定性は指摘されなかったが、その本人の現在のあり方をふまえた上でのプロセスを追った研究において、今後さらに議論していくことが求められる。

引用文献

ビューラー C. 原田 茂(訳) 1969 青年の精神生活

- 協同出版 (Bühler, C. 1967 *Das Seelenleben des Jugendlichen : Versuch einer Analyse und Theorie der psychischen Pubertät*. Stuttgart-Hohenheim : Gustav Fischer Verlag. (original work published 1921))
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. 1981 *Attention and self-regulation : A control-theory approach to human behavior*. New York : Springer-Verlag.
- 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.
- 藤森立男・藤森和美 1992 人と争う 松井 豊(編) 対人心理学の最前線 サイエンス社 Pp.141-151.
- Gibbons, F.X., & Wicklund, R.A. 1976 Selective exposure to self. *Journal of Research in Personality*, **10**, 98-106.
- Greenberg, J., & Musham, C. 1981 Avoiding and seeking self-focused attention. *Journal of Research in Personality*, **15**, 191-200.
- Hall, G.S. 1904 *Adolescence : Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education*, vol. I & II. New York : D. Appleton.
- 速水敏彦 1983 友情と恋愛—他者との出会い— 関 崎一・返田 健(編) 大学生の心理学—自立とモラトリアムの間にゆれる— 有斐閣選書 Pp.137-155.
- 広沢俊宗 1985 孤独の原因, 感情反応, および対処行動に関する研究 (I) 関西学院大学社会学部紀要, **51**, 157-168.
- 広沢俊宗 1987 孤独の原因, 感情反応, および対処行動に関する研究 (II) 関西学院大学社会学部紀要, **53**, 127-136.
- 梶田叡一 1970 両親との葛藤状況における子どもの反応様式—反応様式の構造および若干の規定因について— 心理学研究, **41**, 67-77.
- 梶田叡一 1988 自己意識の心理学[第2版] 東京大学出版会
- 梶田叡一 1991 内面性の心理学 大日本図書
- 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
- 加藤隆勝 1987 青年期の意識構造—その変容と多様化— 誠信書房
- 桐田克利 1992 失墜の闇あるいは飛翔の光(4)—少女Aの苦悩に寄せて— 香川大学教育学部研究報告, 第I部, **85**, 1-21.
- 北村晴朗 1962 自我の心理 誠信書房
- 宮下一博・細川あゆみ 1993 孤独感と性格・適応及び対処方略との関係 千葉大学教育学部研究紀要 (第1部), **41**, 33-37.
- 宮沢秀次 1988 女子中学生の自己受容性に関する縦断的研究 教育心理学研究, **36**, 258-263.
- 溝上慎一 1997 自己評価の規定要因とSELF-ESTEEM との関係—個性記述的観点を考慮する方法としての外在的視点・内在的視点の関係—教育心理学研究, **45**, 62-70.
- 溝上慎一 1999 自己の基礎理論—実証的心理学的パラダイム— 金子書房
- 水間玲子 1996a 自己嫌悪感尺度の作成 教育心理学研究, **44**, 296-302.
- 水間玲子 1996b 自己嫌悪感の内容に関する研究—自由記述を用いて— 日本心理学会第60回大会発表論文集, 55.
- 水間玲子 2002 自己評価を支える要因の検討—意識構造の違いによる比較を通して— 梶田叡一(編) 自己意識心理学研究の現在 ナカニシヤ出版 Pp.115-151.
- 荻野恒一 1978 自己嫌悪のすすめ 青年心理, **9**, 418-426.
- Rogers, C.R. 1951 *Client-centered therapy : Its current practice, implications and theory*. Boston : Houghton Mifflin.
- 坂本真士 1997 自己注目と抑うつ—社会心理学— 東京大学出版会
- 佐藤有耕 2001 大学生の自己嫌悪感を高める自己肯定のあり方 教育心理学研究, **49**, 347-358.
- 佐藤有耕・落合良行 1995 大学生の自己嫌悪感に関連する内省の特徴 筑波大学心理学研究, **17**, 61-66.
- シュプランガー E. 土井竹治(訳) 1973 青年の心理 五月書房 (Spranger, E. 1924 *Psychologie des Jugendalters*. Heidelberg : Quelle & Meyer Verlag.)
- Steenbarger, B.N., & Aderman, D. 1979 Objective self-awareness as a nonaversive state : Effect of anticipating discrepancy reduction. *Journal of Personality*, **47**, 330-339.
- 鈴木敏明 1992 「自分」という現象の不可思議さ 四国女子大学研究紀要, **11**, 199-212.

高木秀明・徳永由紀 1989 自己受容に関する一研究—測定尺度作成の試み, 及び自尊感情等との関連について— 日本教育心理学会第31回総会発表論文集, 227.

都筑 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.

宇野 一 1978 高校生の自殺 青年心理, 7, 78-86.

和田 実・鄭 曉齊・郭 小蘭 1993 日本と中国の大学生のストレスとその対処行動—質問項目の作成— 東京学芸大学紀要(第1部門), 44, 247-262.

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.

吉川房枝 1960 青年期における自我の形成 教育心理学研究, 8, 26-37.

謝 辞

本論文作成に当たり, 京都大学大学院教育学研究科教授子安増生先生, 同教授吉川左紀子先生, 同助教授楠見孝先生に丁寧な御指導, 御示唆を賜りました。厚く感謝申し上げます。

(2001.5.7 受稿, '02.12.2 受理)

Feelings of Self-Disgust and Self-Development : The Intention to Change the Negative Self

REIKO MIZUMA (FACULTY OF LETTERS, NARA WOMEN'S UNIVERSITY) JAPANESE JOURNAL OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY, 2003, 51, 43-53

Feelings of self-disgust may be connected with the process of self-development. The purpose of the present study was to examine this relation. The following hypotheses were examined by questionnaire method : (1) the intention to change the negative self when experiencing feelings of self-disgust would be related to daily self-reflection and positive future image ; (2) the intention to change the negative self would be facilitated by the frequency of experiencing feelings of self-disgust in daily life, and possibility by guides to adherence to feelings of self-disgust. Participants were 255 university students (M=128, F=127). The results were as follows : (1) The intention to change the negative self was higher in those who reflected on themselves very often, deeply and without reactance facing their own negativity. (2) The intention to change the negative self was a little higher in those whose future image was positive. (3) The intention to change the negative self was higher when the frequency of daily experiences of feelings of self-disgust was high but did not guide to the adherence to self-disgust feelings.

Key Words : feelings of self-disgust, self-development, intention to change the negative self, self-reflection, future image