

自己嫌悪感場面で喚起される自己変容の志向と自己形成

青木多寿子・武内 研人¹⁾・吉岡真梨子²⁾
(2015年1月5日受理)

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

Tazuko AOKI, Kento TAKEUTI, and Mariko YOSHIOKA

From research about self-development in adolescents, we found that feeling of self-disgust could be connected with the process of self-development (Mizuma, 2003). However, meta cognition could also affect feeling of self-development in self-disgust situations. Mizuma (2003) classified feelings of self-disgust into a number of categories. Matsumoto (2011) identified three categories about everyday meta-cognition. The purpose of this study was to examine the relations in the self-disgust and to determine the personal character are associated with the intention to change the negative self. Three hundred eighty seven students in a University were participated in this study. We found the acceptance of others was key element in this intention. Additionally we found self-control of mega cognition to be important. We discussed the character of individuals who have the intention to change the negative self comparing with those who do not.

Key words: self-development, intention to change, self-disgust, acceptance, meta cognition

キーワード：自己形成，自己変容，自己嫌悪感場面，受容性，メタ認知

1. はじめに

自己形成とは、自己の人格やアイデンティティを形作していくこととされる（実用日本語表現辞典）。自己形成の営みは青年期に高まることが知られており、高坂（2008）は、青年期後期（大学生）になると、青年期初期～中期（中高生）と比べ、自分自身を高めること、自分自身を認めることを重視するようになると述べている。

自己形成において意味ある体験の1つに、水間（2003）は、自己嫌悪感を取り上げている。ここでの自己嫌悪感とは、「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（水間 1996a）。

水間（2003）は、自己嫌悪感場面に遭遇した際の個人の反応をいくつかに分類している。それは、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“自己変容”，否定性を感じさせる自己から意識を回避させる“否定性回避”，自己の否定性をそのまま引き受けてしまう“否定性受容”，そして、自己の否定性にとらわれる“自己嫌悪感とらわれ”である。

これらの反応の違いに関わる要因に関し、沢崎（1994）は、青年期の自己形成に重要な役割を持つとして、ありのままの自己を受け入れる自己受容をあげている。また杉村（1998）は、自己を考える上で他者との関係性は不可分であるため、ありのままの他者を受け入れる他者受容も重要としている。これらを受けた上村（2007）では、自己受容と他者受容のバランスによって、個人の特徴が異なることを示した。これらの研究から、青年期の自己形成には自己受容、他者受容の両方が関わっている可能性が考えられる。そのため本研究では、自己受容と他者受容を総称して「受容性」とし、前述の自己嫌悪感場面に遭遇した際の個人の

1) 宮崎県椎葉村立尾向小学校

2) 広島大学大学院教育学研究科博士課程前期

反応の違いの一要因と考えた。

他方で水間 (2003) は、認知的な側面も 4 種の反応の違いに関わる可能性を示唆している。確かに自己嫌悪感場面には、自己の否定的側面を認めるなど、認知の働きが関わっていると考えられる。そこでここから本研究では、4 種の反応の違いに関する一要因として、メタ認知との関連を考えた。

メタ認知的活動のプロセスは、モニタリングとコントロールの 2 つに分けられる (三宮, 2008)。このうち松本 (2011) は、コントロールを 2 つに分けた。個人的な自己評価基準に基づく自己規律コントロールと、集団の評価基準に基づく集団規律コントロールである。本研究ではメタ認知を、モニタリング、自己規律コントロール、集団規律コントロールの 3 つで捉えた。

以上より本研究では、自己嫌悪感場面での 4 種の反応の違いに関わる要因として「受容性」と「メタ認知」をあげ、自己嫌悪感場面にみられる 4 種の反応に対する影響を検討する。特に“自己変容”を、自己のより肯定的な方向への自己形成と考え、“否定性回避”、“否定性受容”、“自己嫌悪感とらわれ”との違いを明らかにすることで、よりよい自分形成にはどのような要因がかかわっているのか示すことを目的とする。

2. 方法

2.1 調査対象者・調査方法

H 大学の学生 387 名。調査は集団、無記名で実施し質問紙はその場で回収した。そのうち、記入漏れのない 349 名のデータを用いた。

2.2 質問項目

2.2.1 自己嫌悪感場面での反応のタイプ

水間 (2003) で使われた自己変容の 7 項目、否定性回避の 6 項目、否定性受容の 5 項目、自己嫌悪感とらわれの 5 項目を採用した。これらの項目に対し、『自分が嫌だ』や『自分が嫌いだ』と思うことがあると思います。そのときあなたは以下の項目にどの程度当てはまりますか」と質問した。

2.2.2 受容性に関する尺度

上村 (2007) で使われた自己受容の 15 項目、他者受容の 13 項目を、言葉を簡潔に改作して用いた。

2.2.3 メタ認知に関する尺度

吉野・懸田・宮崎・浅村 (2008) で作成されたモニタリングの 10 項目と、松本 (2011) で使われた自己規律コントロールの 8 項目、集団規律コントロールの 6 項目を、言葉を簡潔に改作して用いた。

以上 75 項目に対し、「ぴったり当てはまる (5 点)」

「だいたい当てはまる (4 点)」, 「どちらともいえない (3 点)」, 「あまり当てはまらない (2 点)」, 「全く当てはまらない (1 点)」の 5 段階で評定した。

3. 結果

得られたデータで、天井効果がみられた項目が 2 つあったため、これを除外してその後の分析を行った。

3.1 因子分析

以下の各項目を、因子数 1 に固定して、因子分析 (主因子法・プロマックス回転) を行った。その際、因子負荷量の絶対値が .35 以上の項目を採用した。

3.1.1 自己嫌悪感場面での反応のタイプについて

自己変容、否定性回避、否定性受容、自己嫌悪感とらわれ、に関する項目について、因子分析を行った。

3.1.2 受容性について

自己受容に関する項目と、他者受容に関する項目について、因子分析を行った。

3.1.3 メタ認知について

モニタリング、自己規律コントロール、集団規律コントロール、に関する項目について因子分析を行った。以上の各項目の因子負荷量および信頼性係数 α を Table 1 と Table 2 に、各尺度の平均と標準偏差 (SD) を Table 3 に示す。

Table 1 反応のタイプの因子負荷量と信頼性係数

| 自己嫌悪感場面での反応のタイプ | |
|---------------------------------|-----|
| 自己変容 (α 係数 = .871) | |
| そのことについて考え、何とかしようと思う . | .78 |
| そのことについて反省して、何とか変えていこうと思う . | .76 |
| そのことをどうすれば変えていけるかを考える . | .72 |
| そのことについて何とか改善していこうとする . | .70 |
| そのことをどうすればいいのか考える . | .68 |
| もっと自分を高めていこうと、努力しようと思う . | .68 |
| 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 . | .59 |
| 否定性回避 (α 係数 = .721) | |
| そのことはあまり気にせず、他のことを考える . | .75 |
| そのことは別に気にならず、普段と変わらない . | .63 |
| そのことは、なかったことにしてしまう . | .59 |
| そのことについて考えないようにする . | .49 |
| そのことはあまり気にならない . | .47 |
| 否定性受容 (α 係数 = .849) | |
| そのことは仕方がないのだと思う . | .80 |
| 自分にはいやなところがあるのは、仕方がないのだと思う . | .78 |
| 自分にはいやな面があっても仕方ないと思う . | .75 |
| それも自分だとあきらめる . | .67 |
| 自分はこんなもんだとふっける . | .65 |
| 自己嫌悪感とらわれ (α 係数 = .883) | |
| そのことが気になって仕方がない . | .85 |
| そのことしか考えられないでいる . | .83 |
| 他のことは考えられないでいる . | .81 |
| 他のことに集中することが出来ないでいる . | .72 |
| なかなかそのことが忘れられない . | .68 |

Table 2 受容性、メタ認知の因子負荷量と信頼性係数

| 受容性 | |
|---|-----|
| 自己受容 (α 係数 = .728) | |
| よく劣等感に悩まされる.* | .74 |
| 人前で間違えた発言をすることを恐れるため、人前ではあまり話せない.* | .61 |
| なんだか自分自身があいまいである.* | .59 |
| 何か問題が起こっても、対処していけるという自信がある. | .54 |
| 他人が自分をどう見ているかが気になってしまう.* | .49 |
| 私は、たとえ他の人たちに疑われても、私の人間としての価値を疑わない. | .38 |
| 親しい人の意見が正しくないと思う時でも、反論は控える.* | .36 |
| 他者受容 (α 係数 = .769) | |
| 親しい人に自分のしたことや考え方を批判されたとき、無視せずその人の意見をよく聞き理解しようとする. | .60 |
| 親の考え方は気に入らないので、一方的に非難したり反発したりする.* | .55 |
| 自分に対しての批判や意見を、受け容れることができない.* | .55 |
| 親しい人に自分の意見を批判された時、その人の意見に耳を貸さなくなる.* | .54 |
| 他人があとで何か良いことをしてくれるのでなければ、他人のために何かするのは、ばかげている.* | .51 |
| 人の考え方が自分と違っても、頭から拒否せずその人の考え方を尊重する. | .47 |
| 何か自分の重要な目的を成し遂げようとしている時は、他の人の感情を無視しても良いと思う.* | .44 |
| 人生において自分の望むことを得るのに助けになるなら、少しぐらい他の人の感情を害しても良いと思う.* | .43 |
| 家族に自分の判断で決めたことを批判された時、いらいらして自分の意見ばかり言い張る.* | .42 |
| 他人と言い争いになると、その人に対していらいらしやすいく.* | .40 |
| 家族に自分のしたいことについてとやかく言われた時、家族の考え方をよく聞き理解しようとする. | .36 |
| メタ認知 | |
| モニタリング (α 係数 = .740) | |
| 講義を受ける時、自分はどこが分かっている、どこが分かっていないか気づく. | .62 |
| 解くことができない難しい問題に出くわした時、その問題がなぜ難しいのかについて分かる. | .61 |
| テストを受けた時、およその点数を予想できる. | .55 |
| 新しい分野を学んだとき、一度理解したところでも正しく理解できたか確認する. | .50 |
| テストの結果を受け取った時、結果のよし悪しを自分なりの基準で判断できる. | .48 |
| 何かを失敗した時、次に同じ失敗を繰り返さないために、失敗の原因を考えるようにしている. | .45 |
| テストを受ける時、簡単な問題と難しい問題との区別がつく. | .42 |
| 何かについて調べた文章にまとめる時、完成までにかかる大体の時間を予想できる. | .40 |
| 何かに成功した時、次も成功するために成功した理由を考えるようにしている. | .39 |
| 自己規律コントロール (α 係数 = .743) | |
| 自分の基準に従って生きていることに誇りを持っている. | .70 |
| 自分自身が理想とする人間になろうとしている. | .62 |
| 自分ではいろいろ考えて行動するほうが好きだ. | .62 |
| 自分の基準で、自分のことを価値のある人間だと思っている. | .54 |

| | |
|---|-----|
| 自分の基準で、恥ずかしくないように生きている. | .53 |
| 自分で決めたことには、責任を持つと思っている. | .43 |
| まわりから反対されても、自分がやりたいことをしたい. | .36 |
| 集団規律コントロール (α 係数 = .851) | |
| 自分が、自分の所属集団の価値観やルールに反していないか、いつも気になる. | .80 |
| 何かを判断するとき、最初にそれが自分の所属集団の基準に合うかを考える. | .79 |
| 自分が所属集団の価値観や美意識に反した行動をしてしまうと、自分が嫌になってしまう. | .72 |
| 自分の所属集団の仲間の目に映る自分のイメージを大切にしている. | .72 |
| 自分の所属集団の基準で、認められない人間になることが恐い. | .65 |
| 自分の所属集団の基準で、自分の価値を高めることが重要だと思う. | .52 |

注) * がついている項目は逆転項目

Table 3 各尺度の平均と標準偏差

| | 自己嫌悪感場面での各反応のタイプ | | | | 受容性 | | メタ認知 | | |
|------|------------------|-------|-------|-----------|-------|-------|--------|------------|------------|
| | 自己受容 | 否定性回避 | 否定性受容 | 自己嫌悪感とらわれ | 自己受容 | 他者受容 | モニタリング | 自己規律コントロール | 集団規律コントロール |
| 平均値 | 3.68 | 2.49 | 3.29 | 3.22 | 2.81 | 3.61 | 3.39 | 3.61 | 3.31 |
| (SD) | (.62) | (.69) | (.82) | (.91) | (.61) | (.48) | (.52) | (.57) | (.79) |

3.2 重回帰分析

本研究の目的は、自己嫌悪感場面における4種の反応の違いに、「受容性」と「メタ認知」がどれほど影響を与えているか、その中でも特に、肯定的な反応である“自己受容”と“その他の反応”の違いを明らかにすることが目的であった。そこで、次の2回の重回帰分析を行い、成長へ向かう自己受容についての結果を Figure 1 に、その他の反応についての結果を Figure 2 にまとめて示した。

3.2.1 自己嫌悪感場面での反応のタイプと受容性

受容性が4種の反応に与える影響を調べるため、自己受容、他者受容を独立変数、4種の反応それぞれを従属変数として重回帰分析を行った。Figure 1, 2の受容性ごとに結果を見てみると自己受容については否定性回避に対して強い正のパスが見られ、否定性受容に対して弱い正のパス、自己嫌悪感とらわれに対して負のパスが見られた。他方で、他者受容については自己受容に対して正のパス、否定性回避に対して負のパスが見られた。

ここから、4種の反応の違いに受容性が関わっており、そして、成長できる自己受容とは、杉村 (1998) の述べるありのままの他者を受け入れることが、関わっていることが示唆された。

3.2.2 自己嫌悪感場面での反応のタイプとメタ認知

メタ認知から4種の反応への影響を調べるために、モニタリング、自己規律コントロール、集団規律コン

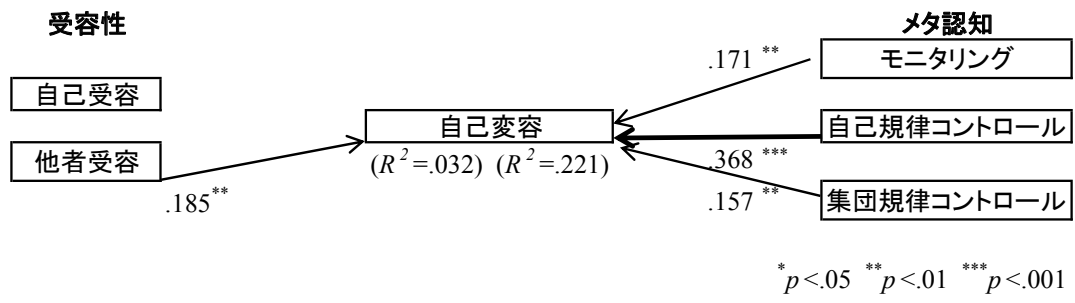
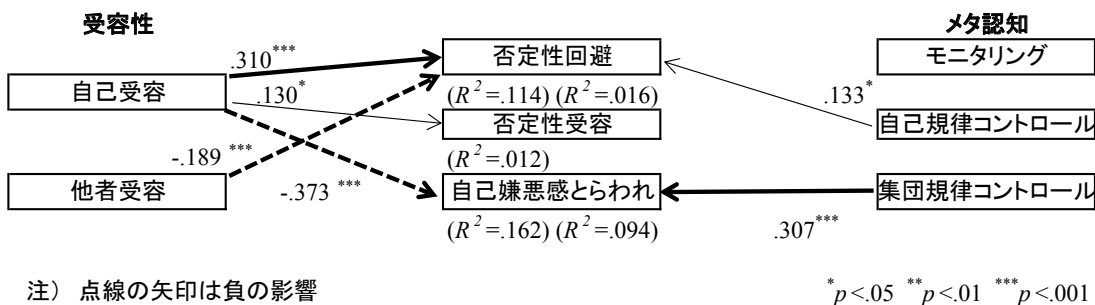


Figure 1 成長へ向かう自己変容と受容性・メタ認知



注) 点線の矢印は負の影響

Figure 2 その他の反応と受容性・メタ認知

トロールを独立変数、4種の反応をそれぞれ従属変数として重回帰分析を行った。メタ認知別に見てみるとモニタリングから成長へ向かう自己変容に弱い正のパスが見られた。自己規律コントロールからは成長へ向かう自己変容に強い正のパス、その他の反応である否定性回避に弱い正のパスが見られた。集団規律コントロールは成長へ向かう自己変容に弱い正のパス、その他の反応である自己嫌悪感とらわれに対し強い正のパスが見られた。

4. 考 察

本研究は、自己嫌悪感場面における肯定的な自己形成について調べることが目的であった。ここでは、“自己変容”を自己の成長へ向かう自己形成、“否定性回避”、“否定性受容”、“自己嫌悪感とらわれ”を自己の停滞あるいは否定的な方向への自己形成と考える。そして、「受容性」と「メタ認知」の2要因と自己形成との関係について検討し、考察する。

4.1 受容性と自己形成とは

(1) 成長へ向かう自己形成

自己変容は、他者受容から正の影響を受けた。他者受容の項目は、「他者の意見を聞く」や「他者の存在

を尊重する」などである。ここから、人の意見を聞いたり、他者を思いやったりすることがより良い自己形成につながると考えられる。

自己変容は、モニタリングと集団規律コントロール、自己規律コントロール、つまりすべてのメタ認知から正の影響を受けている。ここから、メタ認知能力が高いと自己変容しやすいことが考えられる。中でも自己規律コントロールからの影響が大きい。自己規律コントロールは、「自分の基準を持つ」などである。自己の規律に従い自分を制御することがより良い自己形成につながるといえるだろう。

(2) 自己の停滞、否定的な方向への自己形成

否定性回避は、自己受容から強い正の影響と、他者受容から強い負の影響を受けている。また、否定性受容は自己受容から弱い正の影響を受けている。そして、自己嫌悪感とらわれは、自己受容から強い負の影響がみられた。

否定性回避は、自己規律コントロールから弱い正の影響を受けている。自己嫌悪感とらわれは、集団規律コントロールから強い正の影響がみられた。ここから、集団の規律に従い自分を制御してばかりいると、自己嫌悪感にとらわれやすいといえるだろう。

(3) 自己の成長と受容性について

以上のことから、肯定的な方向への自己形成と自己の停滞、否定的な方向への自己形成との決定的な違いは、「他者」を受容できるかだと考えられる。上村(2007)では、自己受容と他者受容がバランス良く高まることがより良い自己形成につながるという結果だった。今回の結果では、成長につながる自己変容においてのみ「他者受容」へのパスが見られ、停滞、否定的な方向への自己形成からは、「自己変容」に関わるパスが見られた。これらのことから、上村(2007)のいう、「バランス良く」という言葉の内容は、他者受容である「他者の意見を聞く」ことが含まれるといえるかもしれないことがわかる。

(4) 自己の成長とメタ認知について

Figure 1 より、自己の成長に向かう自己変容には、本研究で設定した3種のメタ認知がバランスよく関わっていることがわかった。中でも、自己規律コントロールの影響が強い。このことから、自己嫌悪場面で成長できる人とは、自己をモニタリングし、集団規律に配慮しながらも、自分を高めようと自己の基準に従っている姿がうかがえる。これに対して、Figure 2 より、自己嫌悪場面で成長する方向に自己変容しないタイプには、メタ認知がバランスよく関わっていないことがうかがえる。その結果、自己の基準に従おうとすると、自分の弱い部分を回避したり、集団規律にとらわれて自己嫌悪にとらわれたりする姿がうかがえよう。

4.2 より良い自分になるために

以上の結果から、より良い自分になるためには、他者を受容する姿勢と、バランスのよいメタ認知能力、特に自己規律コントロールが必要とわかった。つまり人は、自己嫌悪感場面に遭遇した際、他者の考えを受け入れ、バランス良く自分を客観視し制御すると、その経験が自己を肯定的な方向への変容させる契機になる可能性が示唆された。

5. 今後の課題

本研究では、自己形成に与える「受容性」と「メタ認知」の交互作用について言及できていない。また、本研究で得られた決定係数 R^2 は決して高くない。このため、更なる研究が必要である。

参考文献

- 高坂 康雅 2008 自己の重要領域から見た青年期における劣等感の発達の变化. 教育心理学研究, 56, 218-229.
- 水間 玲子 1996 自己嫌悪感尺度の作成 教育心理学研究, 44, 296-302.
- 水間 玲子 2003 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— 教育心理学研究, 51, 43-53.
- 沢崎 達夫 1994 自己受容に関する研究(2)—男女大学生における自己受容の様相を中心として— カウンセリング研究, 27, 46-51.
- 杉村 和美 1998 青年期におけるアイデンティティの形成—関係性の観点からのとらえ直し— 発達心理学研究, 9, 45-55.
- 上村 有平 2007 青年期後期における自己受容と他者受容の関連—個人志向性・社会志向性を指標として— 発達心理学研究, 18, 132-138.
- 三宮 真智子 2008 メタ認知—学習力を支える高次認知機能— 北大路書房
- 松本 悠介 2011 日常場面で用いるメタ認知に関する研究—援助要請と自律性との関係から— 広島大学教育学部, 2010年度卒業論文.
- 吉野 徹・懸田 孝一・宮崎 拓弥・浅村 亮彦 2008 成人を対象とする新しいメタ認知尺度の開発 北海道教育大学紀要(教育科学編), 59, 265-274.