

大学生の自己嫌悪感に関連する内省の特徴

筑波大学大学院(博)心理学研究科 佐藤 有耕

筑波大学心理学系 落合 良行

The relationship between self-disgust and reflection among undergraduates

Yuhkoh Satoh (*Doctoral Program in Psychology, University of Tsukuba*)

Yoshiyuki Ochiai (*Institute of Psychology, University of Tsukuba*)

The purpose of this study was to clarify the relationship between self-disgust and reflection. One hundred and fifty-three undergraduates completed fifteen questionnaire items on reflection. From factor analysis results, two factors were obtained. One was 'opportunities to reflect on oneself'. The other was 'resistance to look squarely at negative aspects of oneself'. The relationship between these two factor scores of reflection and six factor scores of self-disgust among undergraduates was examined. With high factor scores of the 'resistance to look squarely at negative aspects of oneself', undergraduates showed high self-disgust factor scores. So far as self-disgust related to looking away from negative aspect of oneself, self-disgust can be considered undesirable for adolescent character formation.

Key words: self-disgust, reflection, undergraduate.

問題

自分を見つめ、自分を知らうとすることは、人格形成期にある青年にはしばしばみられる。自分を振り返るとき、理想を抱きより優れたものに憧れる青年は、見出された自分の姿に満足できないことが多い。そのため自分を見つめる過程の中で、青年の多くは自己に不満を持ち、自己に失望し、自己嫌悪感を感じやすい心理状態にあると考えられる。たとえば、高校生の自己受容について調査した大出・澤田(1988)は、自分を考え見つめている傾向と自分の否定的姿に対する拒否の傾向との間に中程度の相関を見出している。大出らは、自己の諸側面を考え見つめている高校生ほど、自己の諸側面の否定的な姿をいやだと思っていると報告している。

自分を見つめることは、えてして青年を満足させるような結果を生まない。このことは社会心理学の立場からも指摘できる。自覚状態理論の考えに立つ押見(1992)によれば、自分に注意が向いて自覚状態

が高まった人は、往々にして、理想とする自己の状態に達していない自分を意識し、自己嫌悪が強まると言われている。青年が自分に注意を傾け、自分を見つめることは、自己嫌悪感を感じやすい状況に自分を置いていると考えられる。

しかし、自分を見つめることと自己嫌悪感を感じることの関連が指摘される一方で、自己嫌悪感とは自分から逃げ出したいという感情であるとも言われている(西平, 1959)。自己嫌悪感を感じる青年には、自分が自分であることから逃れようとし、自分といういやな存在から脱け出ようとする意識がはたらいていることが推察される。自己嫌悪を感じるということが自己拒絶(self-rejection)の原因となるという指摘(Izard, C. E., 1991)も、このような傾向を支持するものである。中澤(1982)は、青年は自己嫌悪や自己否定の感情から、強い自己探求の要求をもちながら、自己について考え、自己を語ることを拒否する、自己からの逃避を企てることがあると指摘している。ところで、SCTの分析から、発達に伴う自己否定

化傾向が青年期に見られることを堤(1982)は報告している。堤は、「見る自己」と「見られる自己」の分化に伴って、自己の否定的側面が可視的になると述べている。しかし、自己の否定的側面が見えるようになったとしても、そこから目をそらさずにいられるかどうかが問題である。なぜなら、自己の否定的側面を直視することには苦痛が伴うものだからである。したがって、自己嫌悪感との関連で自己を振り返り、自己を見つめる内省について取り上げるには、自己を見つめる機会の量だけでは不十分である。自己の見つめ方、すなわち自己の中に望まれない自己の姿を発見したときのかかわり方というものを取り上げる必要がある。自己の否定的側面についても、さらによく考え、内省を深めるのか、あるいはそれについては見たくない、考えたくないと拒絶するのかというかかわり方の違いが問題として取り上げられよう。高校生を対象とした臨床的な自己受容研究においても、自己を否定的に認知したときにそれをいかに受容するかが問題であるとされているのである(沢崎・真仁田・小玉, 1981)。

これらのことから本研究では、自己嫌悪感との関連をみるために、自己を振り返り、自己を見つめるという内省について検討を加える。そして、自己を振り返り、自己を見つめる機会の多さと、自己の否定的側面に対するかかわり方を中心にして自己嫌悪感との間の関連を明らかにすることを目的とする。

目 的

自己を振り返り、自己を見つめる内省の程度と自己嫌悪感得点の高さとの関連を明らかにする。

方 法

質問紙の構成 内省に関する15項目は、①自己を振り返る機会の程度(項目番号F)②自己を見つめる水準の深さの程度(項目番号L)③自己の否定的な部分を直視するかかわり方の程度(項目番号A)を表現した項目からなる。これらの項目は青年心理学の専攻者3名による項目内容の検討を経て、最終的に各5項目ずつ計15項目が用意された。自己嫌悪感の49項目は、佐藤(1994)によって作成された項目である。この49項目は、高校生と大学生の自己嫌悪感についての記述をもとに作成されている。また、今回構成した内省に関する項目の得点が示す特徴を検討するために、YG性格検査の下位尺度である思考的内向の尺度10項目を質問紙に含めた。

調査対象は平均年齢19.9才($SD=0.93$)の国立大

学生153名(M56, F97)。

結果と考察

1. 自己嫌悪感項目の因子分析 49項目からなる自己嫌悪感項目を因子分析した。項目はすべて自己嫌悪感の項目であり、潜在的因子が互いに直交しているという前提はなかった。そこでより単純化した因子パターンに近づけることを意図して、斜交解を用いることにし、プロマックス回転を施した。その結果、固有値1.0以上の因子は第7因子までであった。しかし、第7因子については解釈が困難であった。第7因子を抽出することによって、因子間相関でも負の相関が5つ出現してしまい、因子間での位置づけも困難になった。そこで解釈可能であった6因子解を採用した。回転後の因子分析結果はTable 1に示した。6因子解を採用したときの寄与率は53.6%であった。

因子の解釈には.40以上の因子負荷をもつ項目を用いた。第1因子は、やろうとしているがやれていない自分に対する自己嫌悪感を表わすと考えられ、「課題遂行停滞」の因子とした。第2因子は、周囲の人とうちとけることができず、まわりになじめないでいる自分に向けられた自己嫌悪感を表わすと考えられ、「他者との親和不能」の因子とした。第3因子は、言い過ぎて人を傷つけてしまう自分に対する自己嫌悪感を表わす因子と考えられ、「他者への配慮欠如」の因子とした。第4因子は、他人の行動や他人の評価を意識してしまう自分に対する自己嫌悪感を表わすと考えられ、「他者への意識過剰」の因子とした。第5因子は、自分がめざそうとする方向が定まらず、何をしたらいいかもわからない自分に向けられた自己嫌悪感を表わすと考えられ、「目標方向不定」の因子とした。最後の第6因子は、自分の気持ちをそのまま相手に伝えることができない自分に対する自己嫌悪感を表わすと考えられ、「他者への表出不能」の因子とした。この6因子解は、因子の抽出順には異同がみられたが、佐藤(1994)で抽出された6因子と同じ解釈になった。

2. 内省に関する項目の因子分析

内省に関する15項目を因子分析した結果、固有値1.0以上の因子は第2因子までであった。そこで2因子解を採用し、バリマックス回転した結果がTable 2である。第1因子は、自己を振り返り、自己を見つめるという内省する機会の程度の大小を表す因子と解釈された。これを「内省する機会の少なさ」の因子とした。第2因子は、自己を振り返り、

Table 1 自己嫌悪感49項目のプロマックス回転後の因子パターン行列

項目の概要 (“～をいやだと感じる”を省略)	Fac.1	Fac.2	Fac.3	Fac.4	Fac.5	Fac.6	h ²
自分で決めたことをやらずにいる自分	81	05	13	-09	-11	-10	60
なまけている自分	77	-10	-08	01	12	00	60
計画したことを実行できない自分	74	-03	-06	22	-29	-04	48
やろうと決めたことに対して努力していない自分	70	-03	08	02	01	01	53
自分で決めたことをやりとげられそうにない自分	70	12	-13	02	06	-01	60
やろうとしていることに全力で向かっていない自分	68	-18	-03	04	17	09	55
やらなくてはならないとわかっていてもがんばれない自分	63	11	-03	-04	23	-17	58
やろうとしていることがなかなか進まない自分	57	-04	06	09	04	10	45
生活がだらけている自分	56	05	-15	-04	-07	29	43
精神がたるんでいる自分	55	18	04	-11	23	-04	55
不規則な生活をしている自分	51	-13	22	-02	-06	23	39
自分に甘く、すぐに妥協してしまう自分	49	08	01	-06	21	-03	40
安易な、楽な道を選んでしまう自分	29	29	12	00	10	-02	36
まわりの人とうちとけることができない自分	-09	94	12	-08	-04	-15	65
人と話すことが苦手な自分	-02	79	01	-05	10	-04	64
人とうまくつきあえない自分	13	79	01	00	-26	08	58
人とつきあい方がへたな自分	13	78	-06	05	-23	-01	55
まわりの人と自分の間にかべを作ってしまう自分	-10	77	13	-07	04	04	57
クラスになじめない自分	-01	55	19	02	-07	10	39
人といっしょにいると気づまりしてしまう自分	-15	47	-05	16	20	05	45
思ったとおりのことを言えない自分	11	47	-11	12	-02	22	51
ものごとをすぐに決められず、迷ってしまう自分	15	42	01	11	16	-24	39
人の気持ちを考えずに言いすぎてしまう自分	10	10	90	-14	-09	01	82
軽はずみなことばで人にいやな思いをさせる自分	-02	-06	84	04	13	01	74
相手のことを考えずにきついことを言ってしまう自分	10	-04	83	-09	-07	17	72
言わなくていいことまで言って人を傷つけてしまう自分	-06	09	81	-01	-14	11	67
人を傷つけるようなことを言ってしまう自分	-10	07	81	06	-02	06	68
人に不快な思いをさせてしまう自分	-01	12	66	11	02	-07	53
うそをついてしまうときの自分	08	-36	29	15	32	15	26
イライラする時に人にあたって迷惑をかけてしまう自分	16	03	29	09	20	-09	26
人からどう思われているかを気にして行動している自分	00	-03	-04	94	01	-11	78
周囲の目を気にする自分	02	02	02	92	-01	-05	85
人の目ばかりを気にしている自分	09	05	-05	92	-25	03	79
まわりからの評価を気にして行動している自分	05	-14	-02	85	-10	12	64
人からの評価を意識しすぎる自分	03	19	02	65	06	-04	67
人のことが気になってしまう自分	-08	20	09	57	05	10	61
つい人と自分を比べてしまう自分	-13	23	05	44	28	-04	52
自分の理想の体つきとは違っている自分	-06	-11	02	35	34	15	33
自分のやりたいことが見つからない自分	11	-11	-05	-13	77	07	54
自分が本当にしたいことがよくわからない自分	12	11	-09	-11	68	00	58
自分の理想像と現実の姿との間に落差がある自分	10	20	-05	05	44	-06	41
誘惑に負けてしまいがちな自分	29	-03	10	06	32	-11	29
自分でも好きになれないような性格がある自分	03	28	-07	07	31	04	36
自分に自信が持てない自分	12	15	04	05	30	19	38
強がりと言ってしまう自分	-10	00	23	07	-01	64	48
自分の本当の気持ちを人に伝えられない自分	03	32	-16	02	06	52	60
自分の感情をそのまま表現できない自分	-06	43	-09	-08	16	45	59
自分の気持ちに正直になれない自分	-03	41	-08	00	15	45	63
無理をしている自分	09	-05	15	-03	02	44	23

因子間相関行列

	Fac.1	Fac.2	Fac.3	Fac.4	Fac.5	
課題遂行停滞	Fac.1					
他者との親和不能	Fac.2	45				
他者への配慮欠如	Fac.3	30	14			
他者への意識過剰	Fac.4	41	57	31		
目標方向不定	Fac.5	50	59	07	46	
他者への表出不能	Fac.6	31	46	07	41	34

(小数点省略)

Table 2 内省に関する15項目のバリマックス回転後の因子負荷行列

項目	Fac.1	Fac.2	h ²
F04 自分自身について考えることはめったにない	.80	.09	.64
F05 あと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	.64	.03	.41
F01 自分という人間について、思いをめぐらすことがある	-.62	-.15	.40
L04 自分についてじっくり考えるのは苦手である	.54	.48	.52
F03 自分のことを反省したり気にやんだりすることはない	.53	-.17	.31
F02 自分については自分なりにいろいろ考えている	-.53	-.25	.34
L05 自分を見つめてみてもあまり深くは考えられない	.52	.40	.43
A04 自分の中のいやな部分は本当の自分ではないと思う	.51	.19	.29
L03 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	.47	.41	.38
A03 自分にあるいやな点については、できるだけ考えないようにしている	.45	.38	.35
A02 自分の中にあるいやな点に気づくと、それ以上考えたくなくなる	.12	.79	.63
L02 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	-.01	.59	.35
A01 自分の中のいやなところについては見たくない	.09	.56	.32
A05 自分のいやなところを見つけても、目をそらしたりせずにいられる	-.09	-.56	.32
L01 自分のことを考えようとしてもすぐ気が散ってしまう	.33	.44	.30
因子寄与 (2乗和)	3.36	2.65	
寄与率 (%)	22.4	17.7	40.1

自己を見つめる場合に、自分自身の中にあるいやな部分について、これを見つめようとするかどうかのかかわり方の違いを表す因子と解釈された。これを「嫌悪的側面直視への抵抗」の因子とした。そしてこれら2因子の因子得点を個人別に算出した。

YG性格検査の思想的内向得点との相関は、「内省する機会の少なさ」の因子得点とは($r = -.32, p < .01$), 「嫌悪的側面直視への抵抗」の因子得点とは($r = -.15$)であった。「内省する機会の少なさ」得点は、思想的内向得点との間に有意な負の相関が見られ、YG性格検査でいう思索的傾向と瞑想的反省的熟慮性傾向に関連した内容を表していると考えられた。一方、「嫌悪的側面直視への抵抗」得点では有意な相関が見られなかった。この得点は、思索的傾向などとは別の内容を表していると判断された。しかし「嫌悪的側面直視への抵抗」得点は、因子の解釈からは、自己を振り返り、自己を見つめる場合のかかわり方を表す指標と考えられた。これら2つの因子得点のそれぞれは、内省する機会と内省における自己の否定的側面とのかかわり方の程度を表していると考えられた。そこでこれら2つの指標を用いて、自己嫌悪感得点の高さとの関連を検討した。

3. 自己嫌悪感と内省との関連 まず「内省する機会の少なさ」因子得点が正の数値であった者を内省小群、因子得点が負の数値であった者を内省大群とした。内省小群が内省する機会の少ない群を表してい

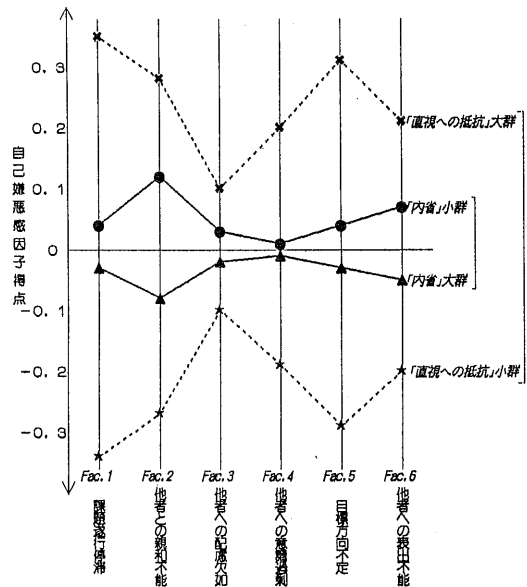


Figure 1 内省に関する2つの因子得点の大群—小群間における自己嫌悪感得点プロフィールの比較

る。次に「嫌悪的側面直視への抵抗」因子得点が正の数値であった者を直視への抵抗大群、因子得点が負の数値であった者を直視への抵抗小群とした。抵抗大群が嫌悪的側面直視への抵抗が大きい群を表している。続いて、「内省する機会の少なさ」の2群(内

省小群-内省大群), 「嫌悪的側面直視への抵抗」の2群(直視への抵抗大群-直視への抵抗小群)を2要因として, 自己嫌悪感についての6つの因子得点を分散分析した。分散分析によって自己嫌悪感の程度に対する効果が検討された結果, いずれの場合も交互作用は有意ではなかった。「内省する機会の少なさ」因子得点の程度の違いによる効果は, すべての自己嫌悪感因子得点において有意ではなかった(課題遂行停滞: $F(1,149)=0.01$; 他者との親和不能: $F(1,149)=0.75$; 他者への配慮欠如: $F(1,149)=0.04$; 他者への意識過剰: $F(1,149)=0.05$; 目標方向不定: $F(1,149)=0.00$; 他者への表出不能: $F(1,149)=0.24$)。両群の自己嫌悪感因子得点の平均値は Table 3 に示した。一方, 「嫌悪的側面直視への抵抗」因子得点の程度の違いによる効果は, 5つの自己嫌悪感因子得点において有意であった(課題遂行停滞: $F(1,149)=22.04$, $p<.01$; 他者との親和不能: $F(1,149)=12.63$, $p<.01$; 他者への配慮欠如: $F(1,149)=1.46$; 他者への意識過剰: $F(1,149)=6.20$, $p<.05$; 目標方向不定: $F(1,149)=17.31$, $p<.01$; 他者への表出不能: $F(1,149)=7.85$, $p<.01$)。両群の自己嫌悪感因子得点の平均値は Table 4 に示した。そして「内省する機会の少なさ」の2群(内省小群-内省大群), 「嫌悪的側面直視への抵抗」の2群(直視への抵抗大群-直視への抵抗小群)の自己嫌悪感因子得点を Figure 1 にまとめて図示した。すなわち, いやな自分を見ようとしないう傾向の大きい者は小さい者に比べて, より自己嫌悪感を感じていることが示された。自己嫌悪感の得点の高さとの関連は, 自己を振り返り, 自己を見つめるという内省の機会が多いか少ないかの違いからは見られなかった。自己嫌悪感得点の高さとの関連がみられたのは, 自己の否定的側面に対するかかわり方の違いであった。自分の中にいやな部分を見出した場合に, そのいやな自分を見ようとするかどうか, いやな自分について考えようとするかどうかの違いが自己嫌悪感を感じる程度と関連していることが明らかになった。自分の中のいやな部分を見つめようとしないうことが, より自己嫌悪感を感じることに関連があらうと言えよう。

自分の中に, いやな自分とも呼ぶべき否定的・嫌悪的側面があることに気づくことは, 自分という存在を「見られる自己」として対象化する能力が増し, 発達してきたことを示すと考えられる。しかし, 自己を対象化して見ることができるようになることだけでは, 自己認知のし方が十分に発達したとは言えない。ロジャース, C.R.(1967)は, 成功したセラピの事例においては, 自己知覚の仕方を含むそ

Table 3 「内省する機会の少なさ」における内省小群と内省大群の間の自己嫌悪感因子得点の比較

因子名	「内省する機会の少なさ」		F 値
	内省小群(64)	内省大群(89)	
Fac.1 課題遂行停滞	0.04(0.74)	-0.03(1.10)	0.01
Fac.2 他者との親和不能	0.12(0.80)	-0.08(1.07)	0.75
Fac.3 他者への配慮欠如	0.03(0.83)	-0.02(1.06)	0.04
Fac.4 他者への意識過剰	0.01(0.78)	-0.01(1.10)	0.05
Fac.5 目標方向不定	0.04(0.69)	-0.03(1.07)	0.00
Fac.6 他者への表出不能	0.07(0.67)	-0.05(1.03)	0.24

() 内は標準偏差

Table 4 「嫌悪的側面直視への抵抗」における抵抗大群と抵抗小群の間の自己嫌悪感因子得点の比較

因子名	「嫌悪的側面直視への抵抗」		F 値
	抵抗大群(75)	抵抗小群(78)	
Fac.1 課題遂行停滞	0.35(0.76)	-0.34(1.02)	22.04**
Fac.2 他者との親和不能	0.28(0.88)	-0.27(0.98)	12.63**
Fac.3 他者への配慮欠如	0.10(0.93)	-0.10(1.01)	1.46
Fac.4 他者への意識過剰	0.20(0.87)	-0.19(1.04)	6.20*
Fac.5 目標方向不定	0.31(0.74)	-0.29(1.00)	17.31**
Fac.6 他者への表出不能	0.21(0.74)	-0.20(1.00)	7.85**

() 内は標準偏差 * $p<.05$, ** $p<.01$

の人の知覚の場を再体制化することができるようになると述べている。そして, ある若い女性クライアントについて, 彼女のすべての行動が彼女自身のものであると実感できるようになり, 彼女が自分の良い面も悪い面も受容することができるようになったという変化を報告している。堤(1982)も述べるように, 自己を否定的に見ることが問題なのではない。問題なのは自己の否定的側面から目をそらすことである。自分がいやだと思う自分から目をそらすずに自分を見つめる, このことが課題として与えられるのが青年期であると言うこともできよう。

いやな自分の存在に気づき, 自己嫌悪感を感じることは, 中澤(1982)も指摘するように, 青年に成長の原動力を与える場合もある。青年の人格形成にとって, 自己嫌悪感を感じることで自分が問題となるわけではない。自己嫌悪感を感じることで, 自己の否定的・嫌悪的側面から目をそらそうとしてしまうことと相まって現れやすい, このことが青年の人格形成上問題となると考えられる。

引用文献

- Izard, C. E. 1991 *The Psychology of Emotions*. New York: Plenum Press.
- 中澤次郎 1982 青年の自己表現と人間の成長 (中澤・松山共編)現代の青年心理学 学術図書出版 188-201.
- 西平直喜 1959 青年心理学 国土社
- 大出美知子・澤田秀一 1988 自己受容に関する一研究—様相と関連要因をめぐって—カウンセリング研究 **20**, 128-137.
- 押見輝男 1992 自分を見つめる自分—自己フォーカスの社会心理学— セレクション社会心理学2 サイエンス社
- ロジャース, C.R. 伊藤博(編訳) 1967 パースナリティ論 岩崎学術出版
(Rogers, C.R. 1947 Some observations on the organization of personality. *American Psychologist*, **2**, 358-368.)
- 佐藤有耕 1994 青年期における自己嫌悪感の発達的变化 教育心理学研究 **42**, 253-260.
- 堤雅雄 1982 青年期における自己対象化と存在論的危機 島根大学教育学部紀要(人文社会科学) **15**, 43-54.

—1994. 9. 30受稿—