



制御焦点と自己志向的完全主義が 自己嫌悪感が生じた際の反応傾向に与える影響



相田 紗那・宍戸 麻衣・松橋 梨乃

1. はじめに

自己嫌悪を感じ、その感情にとらわれる人もいれば、自己嫌悪を感じても自分をより良く変えようとする人もいます。
背景に考え方の違いがあるのでは？

◎自己嫌悪感場面での4つの反応タイプ

水間(2003)	青木ら(2015)	
否定性変容志向	自己変容	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反応
否定性回避	否定性回避	否定性を感じさせる自己から意識を回避させる反応
否定性受容	否定性受容	否定的な自己をそのまま引き受けてしまう反応
自己嫌悪感へのとらわれ	自己嫌悪感にとらわれ	自己の否定性にとらわれる

自己嫌悪感場面での反応傾向との関連を検討する要因

制御焦点とは？

⇒目標に対する考え方(Higgins,1997)

利得接近志向：自分の理想をかなえたい

損失回避志向：悪い結果を避けたい

自己志向的完全主義とは？

⇒自己に完全性を求める(Hewitt&Flett,1991) ⇒東,2007

自己追求的完全主義：自分のために自己に完全性を求める

他者意識的完全主義：他者を意識して自己に完全性を求める

2. 目的

本研究では

- ・制御焦点と自己志向的完全主義が
- ・自己嫌悪感場面での反応傾向に及ぼす影響を検討する。

3. 方法

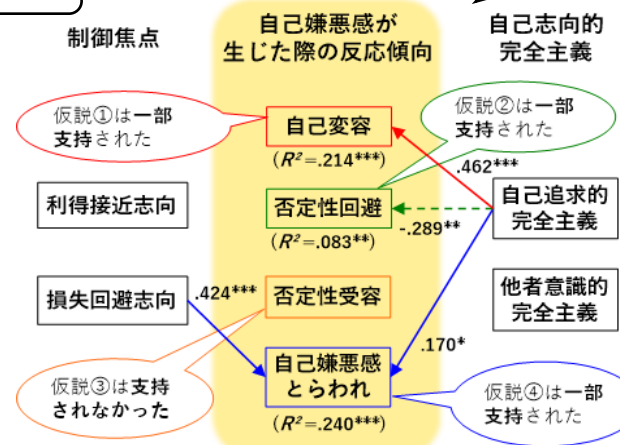
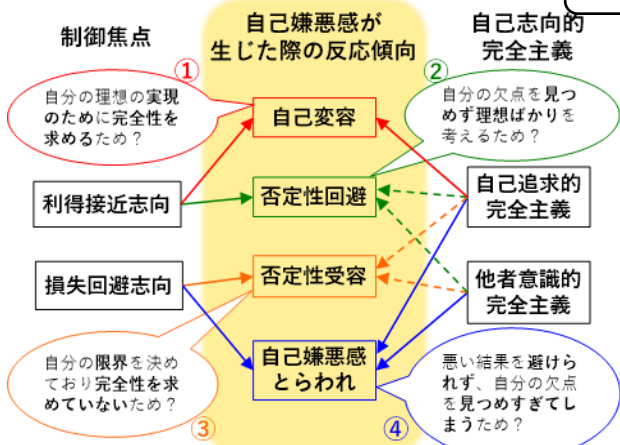
1. 分析対象者：本学の学生112名
2. 質問紙の構成：
 - ①自己嫌悪感場面での反応タイプ(青木ら,2015)
 - ②促進予防焦点尺度邦訳版(尾崎・唐沢,2011)
 - ③新完全主義尺度(東,2007)

4. 仮説

実線：正の関連
破線：負の関連

5. 結果

*** $p < .001$,
** $p < .01$, * $p < .05$



6. 結果と考察

①自己変容：

自己に完全性を追求する傾向により
→自分を変えようと努力し、欠点をなくそうとするのではないか。

②否定性回避：

自己に完全性を求めないので…
→自分の否定的な部分から目をそらし、その改善に取り組みず、否定的な面と向き合わないのではないか。

③否定性受容：

「それも自分だ」
→ポジティブともネガティブともとれる反応であることから、明確な関連を確認することができなかったのではないか。

④自己嫌悪感にとらわれ：

低い目標すら達成できない結果となると…
→自己に完全性を追求する傾向が、自己嫌悪を感じた際でも自分の欠点をなくそうと努力することを促進する一方で、自分の欠点を見つめすぎてかえってとらわれてしまう可能性があるのではないだろうか。

7. まとめ

自分のために自己に完全性を追求する傾向は、自己嫌悪を感じた際に、ポジティブな結果にもネガティブな結果にも結びつくといえるが、この傾向に加えて、損失回避志向傾向が高いことは、その低い目標すら達成できない結果となった場合に、ネガティブな結果をもたらすと考えられた。



自己嫌悪感にとらわれにくくなるためには…

- ・失敗を恐れて目標を低く設定することは控え、
- ・自己の成長のために全力で物事に取り組むことが、重要ではないかと考える。