

# 学生のネガティブな反すうと劣等感および自尊心との関係 — 「やる気」理解のための一考察 —

森 津 誠\*

## The Relationship between Negative Rumination, Self-esteem, and Feelings of Inferiority in University Students: Understanding Motivation

Makoto Moritsu\*

### Abstract

A questionnaire on rumination, including items on self-esteem and feeling of inferiority, was administered to 381 university students. The results showed negative rumination, control of rumination, and optimism. Examination of the relationship between these factors, self-esteem, and feelings of inferiority revealed that negative rumination increased feelings of inferiority and decreased self-esteem. Gender differences were noted in control of rumination. Methods to improve student motivation are discussed.

### Key Words

negative rumination, feelings of inferiority, self-esteem, student's motivation.

### 問題と目的

筆者を含む研究グループ（注記参照）では、現代学生の「やる気」を理解し、それを促すための方法や手段に関する研究を進めている。研究グループのメンバーは、それぞれ臨床心理学系の科目を担当しつつ、異なった分野での臨床実践を積み重ねているが、そうした臨床現場での知見やスキルが教育手段として有効であることを実感している。これらを暗黙のうちに日々の教育実践に生かしているものの、通常は明確に意識化して関連づけることはしていない。

そこで研究グループとして臨床実践で得られた知見や手法が、現代学生の「やる気」を高めることにどの程度の有効性があるのか、あるいは臨床場面で用いる技法の応用が学生のやる気を高めるための「しかけ」としてどのように成立しうるのかを検証することを目

---

\*もりつ まこと：大阪国際大学人間科学部教授〈2006.10.6 受理〉

的として研究プロジェクトを進めている。本稿は、この研究活動の基礎的作業に関する報告である。

ここで「やる気」としているのは、心理学では動機づけの研究領域において（上淵、2004）、何らかの達成すべき目標に対する動機、つまり達成動機を意味している。学生におけるこの達成動機を高めるためには、現代の学生がどのような心理状況にあるのかを理解する必要がある。さらには、学生の動機づけを阻害する要因は何かについて検討する必要がある。ここでは、達成動機を抑制する要因として、現代学生に広く見られる抑うつ感に関係する要因について探索的な検討を行った。

学生に限らず、現代人の動機づけを阻害する要因として、うつ状態があることは広く認められている（セリグマン,1994）。精神病理におけるうつ病とは、気分障害の一種であり、抑鬱気分や不安、焦燥、精神活動の低下などの精神的症状や食欲低下や不眠といった身体的症状などを伴うことを特徴とする精神疾患である。しかし、「心のカゼ」と喩えられるほど、誰でも罹りうる可能性もある。学生らに時に見られる「ひきこもり」は、厚生労働省のガイドラインにも示されているよううつ状態とも関連している（厚生労働省、2003）。

伊藤・竹中・上里（2005,2003,2001）は、多くの抑うつの心理的要因が提唱される中、抑うつの心理的要因の共通点や抑うつを引き起こす共通要素についての検討はほとんどなされていないとして、従来の代表的な抑うつの心理的要因である完全主義、執着性格、非機能的態度とネガティブな反すうの関連を明らかにするとともに、完全主義、執着性格、非機能的態度からうつ状態が引き起こされる上で、ネガティブな反すうが重要な共通要素として機能しているかを検討した。その結果、完全主義、執着性格、非機能的態度という異なる抑うつの心理的要因は、共通してネガティブな反すう傾向と正の相関があること、これらの心理的要因が高くて、うつ状態が直接的に引き起こされるわけではなく、ネガティブな反すう傾向が高い場合にうつ状態が引き起こされることなどを示している。

現代のストレスフルな環境の中では、中高年者に広くうつの状態に陥りやすいとされているが、学生にとってもストレスは無縁ではなく、いかにストレスに対処するかが精神的健康維持の重要条件となっている。

うつ気分におちいると、勉学はおろか日々の生活習慣も不規則となることが知られているが、多くの学生の生活からもそうした傾向を認めることも多い。こうしたうつ気分が、大学生活や社会生活における人間関係の中での自己評価を低下させるようになることも容易に想像される。

なお、伊藤ら（前掲）の“ネガティブな反すう”は、嫌な出来事を長いあいだ繰り返しかえし考えることを言うが、うつ状態の心理的要因として取り上げられ、思考における“反すう”の対象をネガティブなことに限定した概念であり、他の心理的要因よりも、うつ状態との関連が強いことを指摘している。

学生においても、「やる気」をなくす背景にはうつ状態や落ちこみが関係していることが想定されるが、その背景メカニズムとしてネガティブな反すうが学生生活における人間関係のとらえ方とどのように関係しているのかを見出すことが、動機づけの理解にとって

重要なことと考えられる。本稿では、ネガティブな反すうが人間関係のとらえ方としての劣等感や自尊心とどのように関連しているのかを中心に検討した。

## 方法

### 調査対象者

大阪国際大学に在学する学生450名（男性180名、女性270名）に質問紙調査を実施した。調査は2004年秋季より、予備調査を含む資料収集を行った。その後データの再点検を含み2005年夏季に調査を終了した。その結果、有効でデータは381名であった（男性：134名、女性：247名、平均年齢20.0歳 SD:1.16歳）。

### 調査内容

個人属性に関する項目として、性別・年齢・居住形態に関して記入を求めた。次いで下記の3つの尺度について回答を求めた。

#### ネガティブな反すう尺度

伊藤ら（2001）に示されたネガティブな反すう尺度を使用した。自分の失敗や失恋などの出来事、また、嫌なことが起こったり何か気にしていることや悩んでいることがあったりすると、そのことが頭から離れなくなる。そうした嫌なことを普段どのように考えているのか、反すうして考える傾向があるのかを調べる尺度である。「同じ嫌な事を何度も繰り返して考える傾向がある」「一度嫌な事を考え始めると、そればかりを途切れなく考え続ける方だ」「楽しいことがあると嫌な事を忘れてしまう」などの項目である。いずれも、「あてはまる…6」から「あてはまらない…1」の6段階で評定を求めた。

#### 劣等感尺度

辻岡・矢田部・園原（1957）のY G性格検査から劣等感に関する項目を使用した。この検査自体は採用試験や進路指導、生徒指導などの参考資料として利用され、抑うつ性、気分の変化、劣等感、神経質、客観性、協調性、一般的活動性、攻撃的、のんきさ、思考的外向性、支配性、社会的外向性の12個の性格因子をとらえるが、本調査では劣等感に関する項目のみを利用した。Y G性格検査では、劣等感得点が高いということは、自信の欠乏や自己の過小評価、不適応感が強いことを意味する。「失敗しやしないかといつも心配である」「なかなか決心がつかず機会を失うことが多い」「人から邪魔されはしないかと心配である」「人前で顔が赤くなるので困ることが多い」「劣等感（人に劣る感じ）に悩まされる」「人と違うことは恥ずかしくてできない」「すぐうろたえるたちである」「困難にぶつかると気がくじける」「何かにつけて自信がない」「あまり迷わず決心がつく」の計10項目を「はい…3」「どちらでもない…2」「いいえ…1」の3段階で評定を求めた。

#### 自尊感情尺度

山本・松井・山成（1982）の自尊感情尺度を使用した。自尊感情とは、他者との比較により生じる優越感や劣等感ではなく、自身で自己への尊重や価値を評価する程度のこととされている。自分自身を「非常によい」と感じるのではなく、「これでよい」と感じる

程度が自尊感情の高さを示すと考えられており、自尊感情が低いということは、自己否定、自己不満足、自己軽蔑を表し、自己に対する尊敬を欠いていることを意味している。「少なくとも人並みには、価値のある人間である」「自分には、自慢できるところがあまりない」「色々な良い素質を持っている」など10項目を「あてはまる…5」から「あてはまらない…1」の5段階で評定を求めた。

## 結果と考察

### 1) ネガティブな反すう尺度の分析

ネガティブな反すう尺度については、単一因子でないことが予想されたので、因子構造の分析を行った。表1に示したように、14項目について3因子構造として主因子法とPromax回転による因子分析を行った。表1に因子パターンと因子間相関を示した。なお、3因子の全分散の説明率は54.4%であった。

表1 反すう尺度の因子分析結果

項目内容	I	II	III
12.嫌なことばかりを30分以上途切れなく考え続けることがある。	.82	-.13	.06
06.何日もの間、嫌な事を考えるのに没頭することがある	.78	.03	.07
10.しばしば、嫌な事ばかりを途切れなく考え続けることがある。	.75	.16	-.10
14.一日中ずっと、嫌な事ばかりを考え続けることがある。	.75	-.18	.26
03.一度嫌な事を考え始めると、そればかりを途切れなく考え続ける方だ。	.52	.38	-.09
01.同じ嫌な事を何度も繰り返して考える傾向がある。	.52	.34	-.14
02.嫌な事を考えている時でも、頭をきりかえてそれ以外のことが考えられる。	-.04	.67	.19
07.考えたくないと思えば、一時的にでも嫌な事を考えないことができる。	-.08	.56	.23
11.嫌な事など全く考えない。	.12	.55	-.13
13.嫌な事を考えていても、それに没頭せず何らかの行動をとることができる。	-.03	.45	.32
04.楽しい事があると嫌な事を忘れてしまう。	.07	-.12	.78
09.楽しい事を考えれば、嫌な事が気にならなくなる。	.07	.17	.59
05.やらなければいけないことがある時には、嫌な事を中断して、それに取り組む。	-.06	.30	.46
因子相関行列	I	II	III
I	1	.57	.45
II		1	.51
III			1

第I因子は、7項目からなり（内的整合性としてのCronbachの $\alpha=.89$ ）「嫌なことを途切れなく考え続ける」などのネガティブな反すう思考を示しているため、「ネガティブな反すう」とした。第II因子は4項目からなり（ $\alpha=.76$ ）、「嫌な事を考えている時でも、頭をきりかえてそれ以外のことを考える」などの項目からなっている。これは伊藤ら（2001）によれば、反すう思考のコントロールに関する因子とされているが、ここでは思考の切りかえに注目し「切りかえ」因子とした。第III因子は3項目からなり（ $\alpha=.77$ ）、「楽しいことがあると嫌なことを忘れてしまう」などであり、伊藤ら（2001）は、調整項目としているが、ここでは、因子として独立して扱い「楽天性」因子とした。

第I因子の「ネガティブな反すう」に対して第II因子の「切りかえ」と第III因子の「楽

天さ」はいずれもポジティブな成分である。

### 2) 劣等感尺度

劣等感については、項目間相関も高く、内的整合性が、 $\alpha=.84$ であったので、逆転項目を修正した上で、合計点を劣等感得点とした。

男女差を見たところ男性10.7、女性21.3で優位に女性の劣等感得点が高かった ( $p<.05$ )。

### 3) 自尊感情尺度

自尊感情については、内的整合性に影響する1項目を除いた9項目について合計点を算出し、自尊心得点とした。自尊心得点については男女差はなかった。

### 4) 3因子と劣等感および自尊心との関係

反すう傾向に関して3因子を見出したが、因子の確認的検証にあわせて、劣等感や自尊心との関係をみるために、共分散構造分析によるパス解析を行った。

3因子の確認的因子構造に加えて、3因子が劣等感と自尊心に影響を及ぼすことを仮定して分析を行った。その結果、パス係数が5%水準で有意となったモデルを図1に示した。但し、モデルの適合度は、 $\chi^2=291.54$ ,  $df=100$ ,  $p<.001$ と不良であったが、他の指標では  $GFI=.911$ 、 $AGFI=.879$ 、 $RMSEA=.072$ 、 $AIC=363.548$  となり、サンプル数から考えて飽和モデルに近接していると見なした。

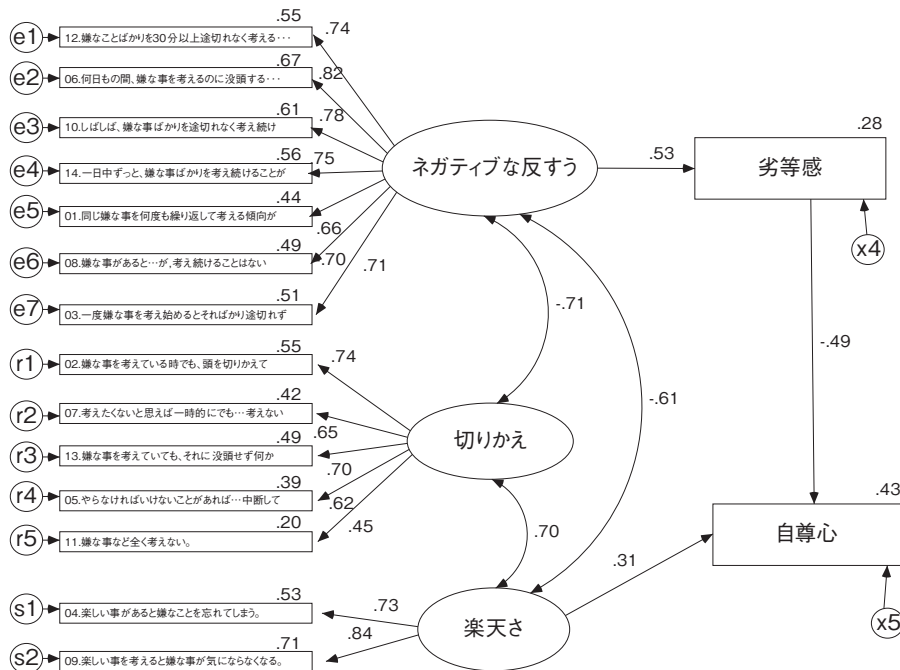


図1 確認的因子分析およびパス解析の結果

このモデルによると、基本的には、ネガティブな反すうが切りかえや楽天さとは負の相関関係にあることを示している。すなわちネガティブな反すう思考に対して思考の切りかえや楽天さが対向して生じ得るものだろう。

次に、対人関係に関与する心理特性との関係を見ると、ネガティブな反すうが劣等感に対して有意なパスを示し、劣等感から自尊心にも同じ負のパスが示されている。楽天さは低い値ではあるが自尊心に対して有意なパスを示していた。全体としては、ネガティブな反すうが劣等感を高め、ひいては自尊心を低下させている。

ネガティブな反すう思考は劣等感を高める傾向は強いが、直接的に自尊心を低下させるものではなく、楽天さの要因も関与していることを示している。

### 5) 尺度間の関係

因子分析の結果から、各因子に高い負荷量を示した項目の平均値を算出することにより、ネガティブな反すう得点、切りかえ得点、楽天さ得点とした。それぞれの内的整合性を検討するために  $\alpha$  係数を算出したところ、ネガティブな反すうで  $\alpha = .88$ 、「切りかえ」で  $\alpha = .79$ 、「楽天さ」で  $\alpha = .72$ の値が得られた。

この得点をもとに、劣等感および自尊心との関係を共分散構造分析によるパス解析によって見たところ、全体としては図1と同じ傾向のモデルが構成された。しかし、男女別に検討したところ、結果として得られた最終モデルは男女によって異なっていることが示された。

図2に示したように、男性のパス解析の結果は、図1と近似していたが、モデルの適合度は、 $\chi^2=26.68$ 、 $df=8$ 、 $p<.01$  で、 $GFI=.973$ 、 $AGFI=.899$ 、 $RMSEA=.078$ 、 $AIC=70.683$ であり、図1よりも飽和モデルに近接していた。

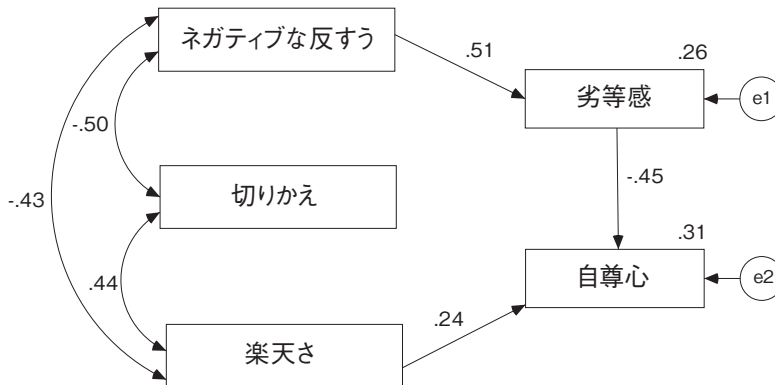


図2 男性のパス解析 (有意はパスのみ表記)

次に図3には、女性のパス解析の結果を示した。最終的なモデルの適合度は、 $\chi^2=9.81$ 、 $df=4$ 、 $p<.10$  で、 $GFI=.990$ 、 $AGFI=.924$ 、 $RMSEA=.062$ 、 $AIC=61.815$  で飽和モデルに近接した。このモデルでは、「切りかえ」の因子がパス係数値は小さいが劣等感と自尊心の双方に影響を与えている。図2の男性のパス図と比較すると、女性の場合には「切りかえ」

### 学生のネガティブな反すうと劣等感および自尊心との関係

因子が劣等感をコントロールし自尊心を保つ役割を果たしているようである。すなわち、ネガティブな反すう思考のみが対人行動特性に影響しているのではないことを示している。

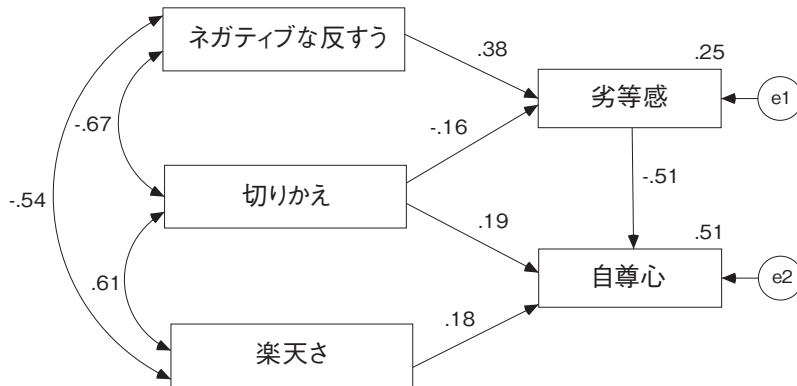


図3 女性のパス解析 (有意はパスのみ表記)

### まとめ

学生の「やる気」すなわち動機づけに影響する心理状態のひとつとしてうつ気分が考えられる。学生生活におけるさまざまな要因がうつ気分をもたらすことになるが、そのうつ気分を増大させ固着させるものとしての、ネガティブな反すう傾向について質問紙調査を行った。うつ気分に関係する質問項目の分析から、「ネガティブな反すう傾向」と「切りかえ」、「楽天性」が抽出され、これらは相互に関係していることが示された。

さらに、これらの因子と対人場面で生じる心理特性である「劣等感」および「自尊心」との関係を検討した。その結果、心理特性としての劣等感と自尊感情は相反する関係にあったが、ネガティブな反すう思考には劣等感に結びつきやすく、また劣等感が強まるほど自尊心が弱まることが示された。しかしこの傾向は男性に見出されるものであり、女性の場合には「切りかえ」の要因が「劣等感」にも「自尊心」にも関係していることが示された。

抑うつに関係するネガティブな反すうが人間関係における劣等感をもたらし、ひいては楽天性の乏しさとあいまって自尊心を損なうことにつながって行くことに注目すれば、積極的な動機づけを損なわないためには、反すう思考をとりがちな点への介入が必要となろう。さらに、女性にみられた「切りかえ」思考が劣等感を強めずまた自尊心を高めるために必要であることを強調する必要がある。具体的には解決志向型の思考パターンをとるような介入が効果的であることを示している。

この研究では、ネガティブな反すう思考が劣等感や自尊心の低下をもたらすことを示したが、これらに関係する他の要因、たとえばその他の性格特性や社会的支援を含む対人関係については今後の検討課題としたい。

## 国際研究論叢

### 注記

本研究は、大阪国際大学平成17年度教育研究助成課題「心理臨床の視点による「やる気」の理解とその「しかけ」の開発に関する研究」の一部として実施された。この課題に関するプロジェクトメンバーは、森津誠、青野明子、福井義一である。

### 参考文献

- 伊藤拓・竹中晃二・上里一郎 2001 うつ状態に関与する心理的要因の検討-ネガティブな反すうと完全主義,メランコリー型性格,帰属様式との比較- 健康心理学研究Vol.14, No.2, 11-23・
- 伊藤拓・竹中晃二・上里一郎 2003 粘着性格およびネガティブな反すうとうつ状態の関連性についての縦断的検討 日本心理学会第67回大会発表論文集965・
- 伊藤拓・竹中晃二・上里一郎 2005 抑うつの心理的要因の共通要素-完全主義,粘着性格,非機能的態度とうつ状態の関連性における ネガティブな反すうの位置づけ- 教育心理学研究53, 162-171
- 上淵寿(編) 2004 動機づけ研究の最前線 北大路書房
- 厚生労働省 2003 「ひきこもり」対応ガイドライン(最終版)の作成・通知について
- セリグマン、M.E.P.著 山村宜子 訳 1994 オプティミストはなぜ成功するか [LEARNED OPTIMISM (Seligman, Martin E.P.)] 講談社文庫
- 辻岡・矢田部・園原(1957) 新性格検査法-YG性格検査 応用・研究手引-
- 山本真理子・松井豊・山成由紀子 1982 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究、30、64-69.