

## 大学生における自己肯定と自己嫌悪感の関連

筑波大学大学院人間総合科学研究科・心理学系 佐藤 有耕

Self-disgust and self-affirmation among undergraduates

Yuhkoh Satoh (*Institute of Psychology, Graduate School of Comprehensive Human Science, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

The present study was conducted in order to further study the relation between states of self-affirmation and levels of self-disgust. Undergraduates (N = 412, between 18 and 23 years old) were asked to answer a questionnaire composed of 14 items concerning self-disgust, 10 items concerning self-esteem, and 20 items concerning self-acceptance, self-reliance, self-love and self-confidence. The results are as follows: (1) self-disgust was significantly correlated with self-acceptance. (2) Undergraduates with the highest levels of self-disgust reported both high self-love and low self-acceptance. (3) Undergraduates who scored highly for both self-disgust and self-esteem tended to report strong self-love.

**Key words:** self-disgust, self-affirmation, undergraduates

青年期の自己嫌悪感を尺度作成を通してとらえようとする試みが、いくつか現れている。水間の自己嫌悪感尺度（水間, 1996）は一次元で自己嫌悪感を測定するものであるが、自己嫌悪感体験尺度（元好, 2004）は、自己嫌悪を感じる5場面、自己嫌悪の際に感じられる6感情、自己嫌悪を感じた際の4対処行動から構成されている。

また海外では、必ずしも青年期に焦点を当てた研究ではないが、SDS自己嫌悪感尺度（the Self-Disgust Scale; SDS）が開発されている（Overton, Markland, Taggart, Bagshaw & Simpson, 2008）。これは、主成分分析によって見出された2つの主成分、嫌悪感を生じさせる自己（Disgusting self）と、嫌悪感を生じさせる振る舞い（Disgusting ways）の2つの計10項目から構成されており、抑うつとの関連が示されている。さらに、摂食障害のスクリーニングツールとして活用されているSLSS自己嫌悪感下位尺度（the Self Loathing Subscale; SLSS）も知られている（Yates, Edman, Crago & Crowell, 2001）。これは4項目からなる尺度であり、摂食上の問題やダイエット習慣との関連が示されている（Aruguete, Yates & Edman, 2007）。

青年期の自己嫌悪感の特徴を他の変数との関連で検討している研究もいくつかある。その中には自己嫌悪感と自己肯定的な変数との間の関連を分析している一連の研究がある（佐藤, 1996, 1998, 1999, 2001b）。佐藤（2001b）は、自己肯定の3次元と自己嫌悪感との関連を分析し、自己愛的な高い自己評価が、自己嫌悪感を高めることを示している。しかし、一般的に考えれば、自己に対する高い評価は、自己嫌悪感のような否定的感情とは負の関連をされると考えられる。そこで本研究では、自己肯定に関する項目を再検討したうえで、自己肯定的な心情と自己嫌悪感との関連を分析することを目的とする。

### 方 法

#### 本研究で使用した質問項目

本研究で使用した質問紙はB4判用紙2枚に印刷されたものであり、以下の3種類の質問項目から構成された。

(1) 自己肯定に関する20項目 佐藤（2001b）は、自尊心の7因子と自愛心の7因子を込みにして得られた14個の変数に改めて因子分析を行い、3因子

を抽出している。それらは自己愛的に高揚した自己肯定、(自己)受容的な自己肯定、自尊的な自己肯定である。また、14変数から3因子を抽出した因子分析結果には、3因子すべてに高い負荷量を示した1変数、自己信頼があった。この自己信頼という変数は、抽出された3つの自己肯定すべてに関連の深い内容である可能性もあると考え、これを付け加えた。したがって、本研究で構成された自己肯定に関する20項目は、4種類×5項目で構成された。4種類の略号と名称は、SL自己愛的な自己高揚、SA自己の受容、SR自己の尊重、SC自己への信頼である。回答は、「ハイ/どちらかというハイ/どちらともいえない/どちらかというイエ/イエ」の5件法で求めた。

(2) 自己嫌悪感14項目 佐藤(2001a)で作成された自己嫌悪感14項目である。回答は、「よく感じる/ときどき感じる/たまには感じることがある/あまり感じない/ほとんど感じない」の5件法で求めた。

(3) セルフ・エスティーム10項目 Rosenberg(1965)の項目を、「ハイ/どちらかというハイ/どちらともいえない/どちらかというイエ/イエ」の5件法で回答を求めた。日本語訳は、松井・山本・山成(1982)から6項目と星野(1970)の訳から4項目を使用した。

## 本研究における調査回答者

調査の実施は、関東圏の5大学で行われた。国立P大学から人間系の学部を中心に男子80、女子63、計143名。国立Q大学の生活系の学部から男子0、女子31、計31名。私立X大学の社会学部から男子55、女子72、計127名。私立Y大学の教育学部から男子0、女子31、計31名。私立Z大学工学部から男子72、女子8、計80名。総計大学生412(男子207、女子205)名であり、学年は1-4年生(1年生100、2年生202、3年生89、4年生以上20)、年齢は18-23才の範囲で平均年齢(SD)は、男子19.63(1.05)才、女子19.44(1.01)才であった。

## 調査の実施と分析

調査実施の時期は2001年6月であった。分析に用いた統計パッケージは、PC-SAS.ver.6.12であった。

## 結果と考察

### 1. 自己肯定に関する20項目の分析

#### a. 自己肯定に関する20項目の因子分析 自己

肯定に関する20項目に対して因子分析(最尤法、Varimax回転)を行い、4因子解(50.26%)を最適解とした(Table 1)。想定したように4種類の因子が抽出され、4種類の自己肯定ごとに設定した5項目は、該当する因子にのみ高い負荷量(.40以上)を示した。ただし、第4因子を構成する5項目は、因子負荷量が若干低めであり、SL5の1項目は.39の負荷量にとどまった。しかし、他の因子に対する負荷量は小さかったので(-.14~- .02)、単純構造に問題はないと判断した。

因子の解釈は、以下の通りとした。第1因子: F1自己への信頼にもとづく自己肯定(自己信頼)。第2因子: F2自己の受容と自己への満足にもとづく自己肯定(自己受容)。第3因子: F3自己の尊重と誇りにもとづく自己肯定(自己尊重)。第4因子: F4自己愛的高揚にもとづく自己肯定(自己愛的高揚)。

なお、自己嫌悪感14項目(Table 2)、セルフ・エスティーム10項目(Table 3)についても因子分析を行い、それぞれ1因子を抽出した。

b. 各変数の男女差の検討 本研究で使用する自己肯定の4変数、自己嫌悪感、セルフ・エスティームの計6変数について、標準因子得点を算出し、男女差について確認した。

自己肯定については以下の通りであった。数値は得点の平均(SD)であり、有意差がみられた場合には不等号(>)で、有意差のないことは等号(=)を用いて表した。F1自己信頼: 男子0.13(0.96) > 女子-0.13(0.86),  $F(1,410) = 8.53, p < .01$ 。F2自己受容: 男子-0.11(0.93) < 女子0.11(0.94),  $F(1,410) = 5.53, p < .05$ 。F3自己尊重: 男子0.03(0.96) = 女子-0.03(0.79),  $F(1,410) = 0.51, ns$ 。F4自己愛的高揚: 男子0.16(0.89) > 女子-0.16(0.80),  $F(1,410) = 14.72, p < .001$ 。自己嫌悪感については、男子-0.31(0.91) < 女子0.31(0.78),  $F(1,410) = 55.53, p < .001$ 。セルフ・エスティームについては、男子0.13(0.92) > 女子-0.13(0.86),  $F(1,410) = 8.49, p < .01$ 。

男子は、自己信頼、自己愛的高揚、セルフエスティームの得点が女子よりも高かった。女子は自己嫌悪感と自己受容が男子よりも高いという結果であった。セルフ・エスティーム得点と自己嫌悪感得点に代表されるように、概して大学生男子は大学生女子よりも自己肯定的であると言える。唯一大学生女子で大学生男子よりも自己肯定的な傾向が見られたのは、自己受容の高さであった。

c. 自己肯定4変数とセルフ・エスティーム、自己嫌悪感との関連 自己肯定の4変数の特徴を調べ

るために、セルフ・エスティームおよび自己嫌悪感との関連を、ステップワイズ方式の重回帰分析で検討した (Fig. 1)。その結果、自己肯定の4変数とセルフ・エスティームの間にはすべて正の関連が示され、自己嫌悪感との間にはF1自己信頼、F2自己受容、F3自己尊重との間に負の関連が示された。佐藤 (2001b) の結果に基づけば、F4自己愛的高揚との正の関連が予想されたので、男女別の検討を加えた。その結果、女子では、佐藤 (2001b) と同様に自己愛的高揚との間に正の関連が示された。

## 2. 自己肯定の4パターン別にみた自己嫌悪感得点の高さ

佐藤 (2001b) では、『自己愛的に高揚した高い評価や期待に基づく自己肯定』の得点が高く、かつ『自己受容的な納得や満足に基づく自己肯定』の得点が

低い場合に、自己嫌悪感が多く感じられることが示されていた。今回も同様の結果が得られるかどうかを確認するために、同様の分析を行った。F2自己受容とF4自己愛的高揚の標準因子得点を用いて正負で高低2群に分け、それらを組み合わせて、自己肯定のあり方を4パターンに分類し (Fig. 2)、この4パターン間で自己嫌悪感得点を比較した (Table 4, Fig. 3)。「①受容-高/自己愛的高揚-高」「②受容-低/自己愛的高揚-高」「③受容-低/自己愛的高揚-低」「④受容-高/自己愛的高揚-低」である。最も高い自己嫌悪感得点を得たのは、「②受容-低/自己愛的高揚-高」のパターンであった。分散分析とTukeyのHSD法による多重比較の結果は、②=③>①、②>④=①、③=④となった ( $F(3,408)=6.88, p<.001; Mse=0.78; 5\%$ 水準)。②-③間の有意差は得られなかったが、佐藤 (2001b) と同

Table 1 自己肯定に関する20項目の因子パターン行列 (Varimax回転後)

	F1	F2	F3	F4	h <sup>2</sup>	平均値 (SD)
／F1自己への信頼にもとづく自己肯定 (自己信頼)／						
SC2 トラブルにあっても、自分なら何とか切り抜ける気がする	79	10	18	04	66	3.44 (1.06)
SC3 難しい問題でも自分は何とか対処できる	77	12	13	11	64	3.10 (1.05)
SC1 困難にぶつかっても、自分はその解決できる人間だと思う	76	12	28	04	67	3.41 (1.05)
SC5 どんな時でも、自分なら何とかできると考える	75	15	13	22	65	3.07 (1.09)
SC4 自分なら、たいていのことはやればできる気がする	57	10	11	31	44	3.28 (1.10)
／F2自己の受容と自己への満足にもとづく自己肯定 (自己受容)／						
SA4 自分はこれでよい、と感じている	08	84	04	-05	72	2.41 (1.17)
SA3 自分は今の自分で十分だと思っている	06	83	-05	05	69	2.11 (1.10)
SA1 自分は今のままの自分でよいと感じている	13	78	09	-01	63	2.62 (1.28)
SA2 自分の現状に満足できている	15	75	05	00	58	2.31 (1.18)
SA5 自分は、今のままではいけない気がしている (-)	-07	-51	-04	-02	27	<u>3.74</u> (1.23)
／F3自己の尊重と誇りにもとづく自己肯定 (自己尊重)／						
SR1 自分らしい生き方を大事にしている	17	12	70	02	53	4.06 (0.98)
SR4 自分の意志や思いを大切にしている	12	16	68	06	50	4.13 (0.86)
SR3 自分の信条にしたがって生きるつもりでいる	17	15	62	01	43	3.82 (1.03)
SR2 自分の生き方には、こだわっていいと思う	21	-10	57	10	39	4.05 (1.00)
SR5 私らしさは捨てたくないと思っている	04	-10	56	04	33	4.54 (0.72)
／F4自己愛的高揚にもとづく自己肯定 (自己愛的高揚)／						
SL3 人からの注目や視線を浴びているつもりで行動している	11	03	03	72	54	2.52 (1.15)
SL2 人よりもめだっていると気分がいい	06	03	06	62	39	3.36 (1.19)
SL1 自分は人々の中心にいるべき人間だ、と感じている	34	04	20	56	47	2.29 (1.09)
SL4 自分の行動や発言には、まわりの関心を集める力があると思う	25	14	15	46	32	2.73 (1.05)
SL5 人前では完璧な自分でありたいと願っている	-02	-14	-08	39	18	3.09 (1.28)
因子寄与 (%)	3.05	3.02	2.22	1.77		
					50.26	

因子負荷量と共通性については小数点省略、各項目得点の平均値及び標準偏差を表の右側に合体させた。下線のある平均値は、逆転項目の得点であることを示す。

様の結果が示され、大学生においては、自己愛的に高揚した意識を持っており、かつ自己を受容する程度が低い場合に、自己嫌悪感を感じるが多くなることが示唆された。

なお、この4パターンを用いて、セルフ・エスティーム得点に関しても同様の分析を行った。4パターン間に自己嫌悪感得点の有意差が見られ、① > ④ = ② > ③ ( $F(3,408) = 24.05, p < .001$ ;  $Mse = 0.69$ ; 5%水準)となった。

また、自己嫌悪感得点でも、セルフ・エスティ

ム得点でも、性別の要因を組み込んだ二要因分散分析を行っても交互作用は見られず、男女込みにした場合と結果は同じであった。

### 3. 自己嫌悪感とセルフ・エスティームによる4パターン別にみた自己肯定の得点

自己嫌悪感とセルフ・エスティーム(以下SEと略記)の2つの標準因子得点の正負で4パターンを作成し(Fig. 4)、自己肯定の得点を比較した(Table 5, Fig. 5)。「①自己嫌悪感-高/SE-高」「②自己嫌

Table 2 自己嫌悪感14項目の因子パターン行列

	F1	h <sup>2</sup>	平均値 (SD)
JT1 人からの評価を意識しすぎる自分がいやだという感じ	57	33	3.67 (1.17)
JT2 まわりからどう思われるかを気にしている自分がいやだという感じ	57	32	3.55 (1.25)
JJ1 自分が本当にしたいことがよくわからない自分がいやだという感じ	53	28	3.21 (1.37)
JJ8 スタイルが悪い自分がいやだという感じ	52	27	3.51 (1.29)
JT3 思っていることを人にきちんと伝えられない自分がいやだという感じ	51	26	3.62 (1.27)
JJ2 自分のやりたいことが見つからない自分がいやだという感じ	50	25	3.34 (1.43)
JJ7 理想的な身長や体重にはほど遠い体型である自分がいやだという感じ	49	24	3.01 (1.41)
JT4 自分の気持ちをそのまま正直にあらわせない自分がいやだという感じ	48	23	3.26 (1.26)
JJ4 計画したことを実行できない自分がいやだという感じ	46	21	3.45 (1.18)
JT6 人を傷つけるようなことを言ってしまう自分がいやだという感じ	46	21	3.30 (1.27)
JJ3 自分で決めたことをやらずにいる自分がいやだという感じ	43	18	3.71 (1.19)
JT5 軽はずみなことばで人にいやな思いをさせる自分がいやだという感じ	42	18	3.23 (1.24)
JJ6 だらだら時間をむだに過ごしている自分がいやだという感じ	37	14	3.79 (1.19)
JJ5 なまけている自分がいやだという感じだという感じ	28	08	3.96 (1.04)
因子寄与	3.19		
(%)		22.76	

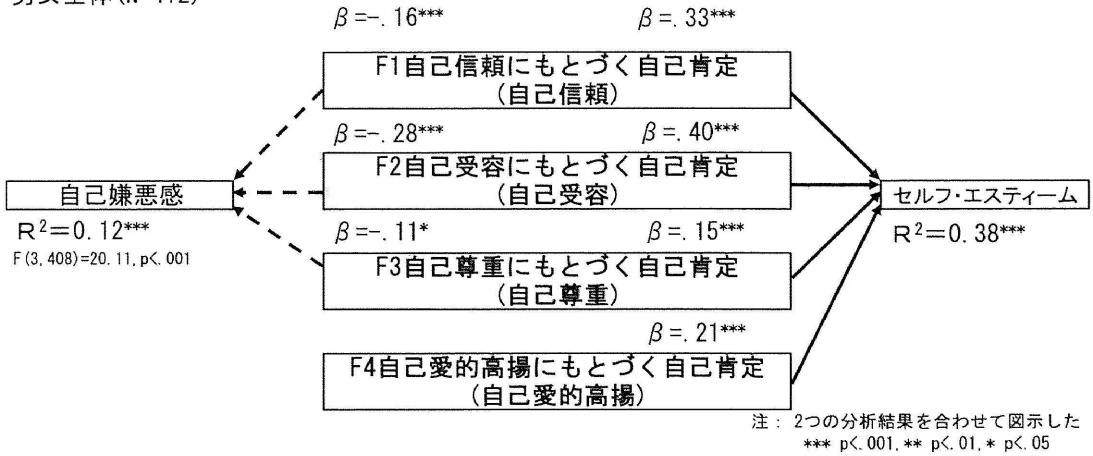
因子負荷量と共通性については小数点省略、各項目得点の平均値及び標準偏差を表の右側に合体させた。

Table 3 セルフ・エスティーム10項目 (Rosenberg, 1965) の因子パターン行列

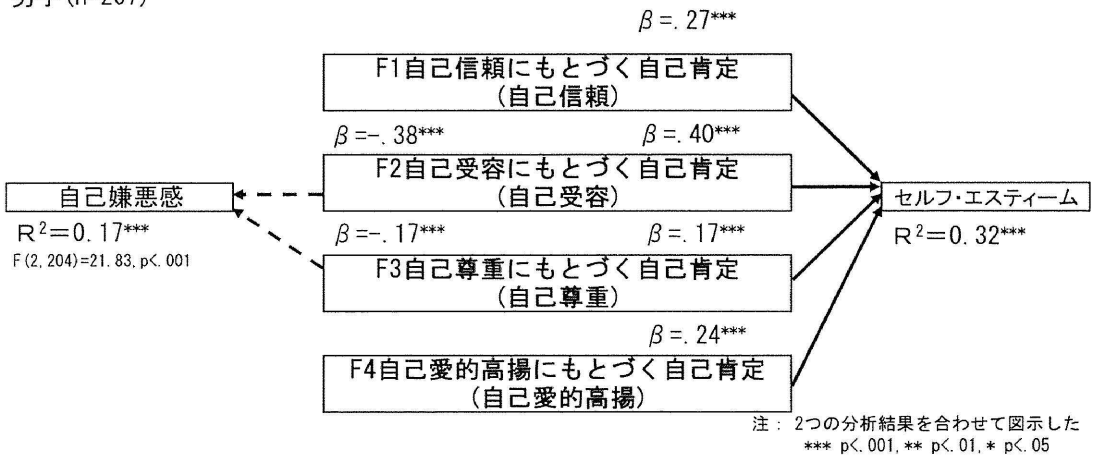
	F1	h <sup>2</sup>	平均値 (SD)
RN5 私はときどき、自分がてんでだめだと思う (-)	- 65	42	<u>3.22</u> (1.34)
RN2 自分には、自慢できるところがあまりない (-)	- 61	37	<u>3.03</u> (1.16)
RN4 私は時々たしかに自分が役立たずだと感じる (-)	- 58	33	<u>3.46</u> (1.22)
RP4 自分に対して肯定的である	56	32	3.23 (1.10)
RN1 敗北者だと思うことがよくある (-)	- 55	31	<u>2.52</u> (1.26)
RP5 だいたいにおいて、自分に満足している	52	27	2.76 (1.19)
RP1 私は少なくとも自分が他人と同じレベルに立つだけの価値のある人だと思う	51	26	3.50 (1.06)
RP3 私はたいいていの人がやれる程度には物事ができる	49	24	3.59 (1.06)
RP2 私は、自分にはいくつか見どころがあると思っている	49	24	3.58 (1.03)
RN3 もっと自分自身を尊敬できるようになりたい (-)	- 14	02	<u>4.10</u> (1.13)
因子寄与	2.79		
(%)		27.90	

因子負荷量と共通性については小数点省略、各項目得点の平均値及び標準偏差を表の右側に合体させた。下線のある平均値は、逆転項目の得点であることを示す。

男女全体 (N=412)



男子 (n=207)



女子 (n=205)

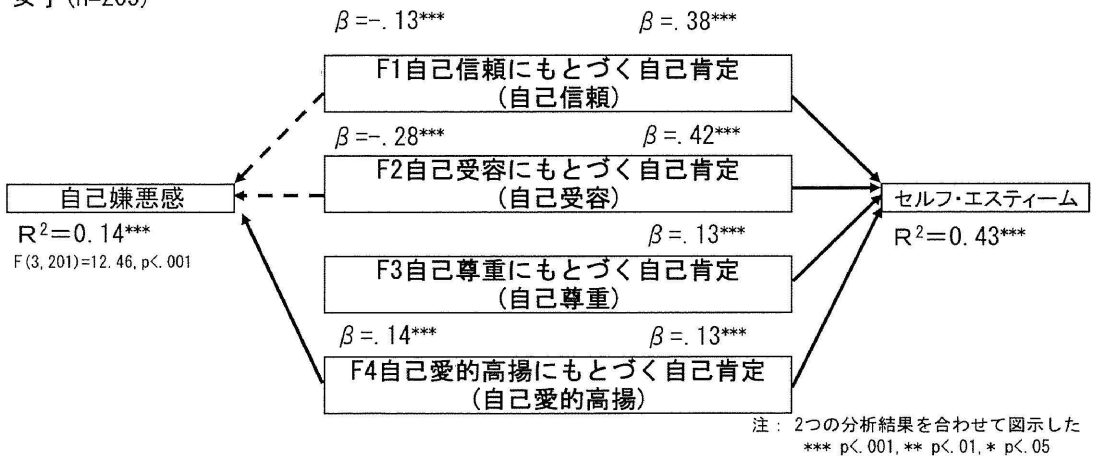


Fig. 1 自己肯定の4変数を説明変数とした自己嫌悪感およびSelf-esteemとの間の重回帰分析結果

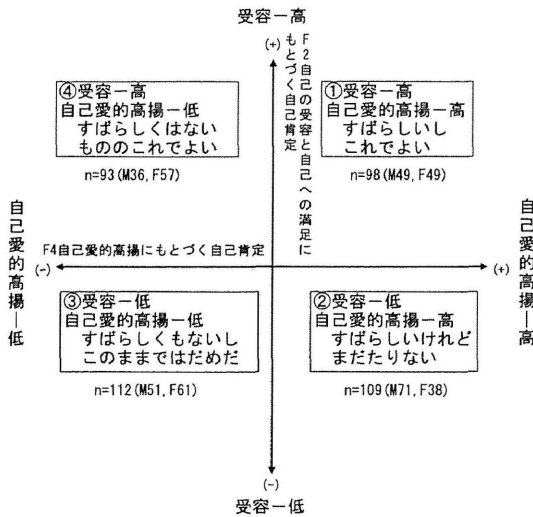


Fig. 2 2つの標準因子得点から構成された自己肯定の4パターン

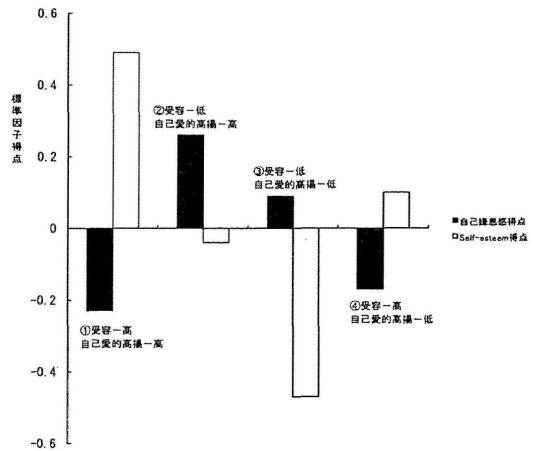


Fig. 3 自己肯定のあり方の4パターン別に見た自己嫌悪感得点とSelf-esteem得点

Table 4 自己肯定のあり方の4パターン的人数比と自己嫌悪感得点

	①受容-高 自己愛の高揚-高	②受容-低 自己愛の高揚-高	③受容-低 自己愛の高揚-低	④受容-高 自己愛の高揚-低
人数 (比)				
全体	98 (23.79%)	109 (26.46%)	112 (27.18%)	93 (22.57%)
自己嫌悪感得点 (SD)				
全体	- 0.23 (0.93)	0.26 (0.80)	0.09 (0.90)	- 0.17 (0.90)
Self-esteem 得点 (SD)				
全体	0.49 (0.78)	- 0.04 (0.85)	- 0.47 (0.91)	0.10 (0.74)

ex. 「①受容-高/自己愛の高揚-高」は、自己受容に基づく自己肯定の得点が高く自己愛の高揚に基づく自己肯定の得点は低い人を表す

悪感-低/SE-高」「③自己嫌悪感-低/SE-低」「④自己嫌悪感-高/SE-低」のうち、セルフ・エスティーム得点が高い③群と④群は、自己肯定得点がすべて負の数値を示し、自己肯定の度合いが低いことを示していた。一方、セルフ・エスティーム得点の高い①群と②群では、自己嫌悪感得点の低い②群の方がグラフ上ではおおむね自己肯定の得点が高かったが、唯一F4自己愛の高揚の得点だけは、グラフが交差しており、得点の順位が逆転していた。

分散分析とTukeyのHSD法による多重比較の結果は以下の通りであった。F1自己信頼:  $F(3,408) = 11.20, p < .001$ ; 多重比較 ( $Mse=0.79$ ; 5%水準) ② = ①, ② > ③ = ④, ① = ③, ① > ④。F2自己受容:  $F(3,408) = 22.73, p < .001$ ; 多重比較 ( $Mse=0.77$ ; 5%水準) ② = ①, ② > ③ = ④, ① = ③, ① > ④。F3自己尊重:  $F(3,408) = 1.99, ns$ 。F4自己愛の高揚:

$F(3,408) = 8.59, p < .001$ ; 多重比較 ( $Mse=0.78$ ; 5%水準) ① = ② > ④ = ③。性別の要因を組み込んだ二要因分散分析を行っても交互作用は見られず、男女込みにした場合と結果は同じであった。

自己嫌悪感得点が高く、かつ、セルフ・エスティームも高い「①自己嫌悪感-高/SE-高」群に着目すると、グラフ上の差異からではあるが、自己嫌悪感もセルフ・エスティームもともに高いこの①群の大学生は、F3自己尊重得点が相対的に低く (-0.003)、F4自己愛の高揚得点が相対的に高く (0.33) なっているように見て取れる。この群の大学生の場合には、セルフ・エスティームが高いので、自己嫌悪感を感じることはあるが、自己を低く評価しているわけではない。自己嫌悪感を感じる自分を、自己満足に陥らない志の高い存在として肯定し、自己愛的に高揚した意識で高い自己評価を維持している可能性

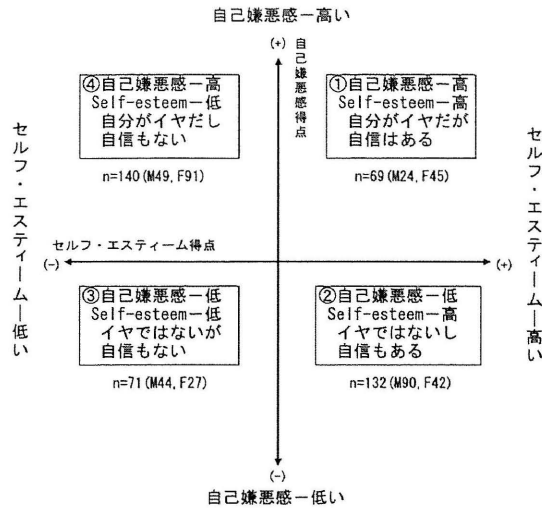


Fig. 4 自己嫌悪感と Self-esteem 得点から構成された 4 パターン

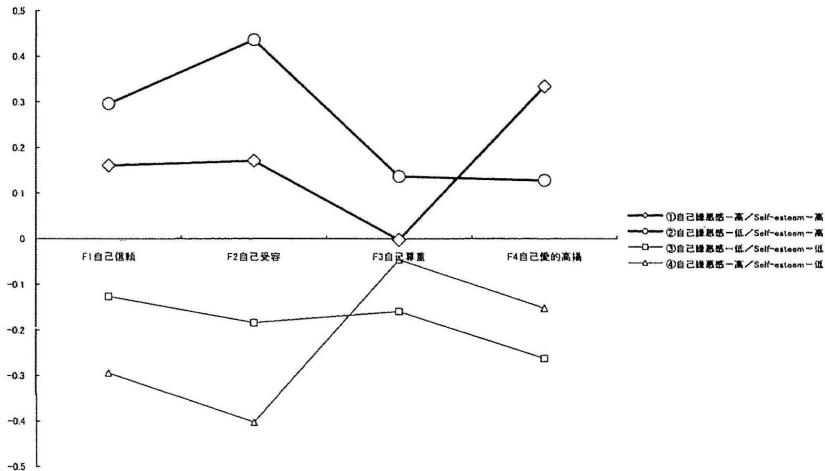


Fig. 5 自己嫌悪感得点と Self-esteem 得点から構成された 4 パターン別に見た 4 つの自己肯定得点

Table 5 自己嫌悪感とセルフ・エスティームによる 4 パターンの人数比と自己肯定の得点

	①自己嫌悪感-高 Self-esteem - 高	②自己嫌悪感-低 Self-esteem - 高	③自己嫌悪感-低 Self-esteem - 低	④自己嫌悪感-高 Self-esteem - 低
人数 (比)				
全体	69 (16.75%)	132 (32.04%)	71 (17.23%)	140 (33.98%)
F1 自己信頼得点 (SD)				
全体	0.16 (0.85)	0.30 (0.84)	- 0.13 (0.91)	- 0.29 (0.94)
F2 自己受容得点 (SD)				
全体	0.17 (0.93)	0.44 (0.99)	- 0.18 (0.79)	- 0.40 (0.76)
F3 自己尊重得点 (SD)				
全体	0.00 (0.76)	0.14 (0.90)	- 0.16 (0.98)	- 0.05 (0.85)
F4 自己愛的高揚得点 (SD)				
全体	0.33 (0.90)	0.13 (0.77)	- 0.26 (0.88)	- 0.15 (0.84)

ex. 「①自己嫌悪感-高/Self-esteem-低」は、自己嫌悪感の得点が高く Self-esteem の得点は低い人を表す

がある。実体としていまここにある自分を尊重するというより、イメージとしての非現実の自己を高く評価している可能性があり、自己形成を深めていくことが難しい状況にあるのではないかと推察された。

## 文 献

- Aruguete, M. S., Yates, A. & Edman, J. L. (2007). Further Validation of the Self-Loathing Subscale as a Screening Tool for Eating Disorders. *Eating Disorders*, 15, 55-62.
- 星野 命 (1970). 感情の心理と教育(二) 児童心理, 24, 1445-1477. 金子書房
- 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.
- 元好理恵 (2004). 自己嫌悪感体験尺度の作成 日本心理学会第 68 回大会発表論文集, 76.
- Overton, P. G., Markland, F. E., Taggart, H. S., Bagshaw, G. L. & Simpson, J. (2008). Self-disgust mediates the relationship between dysfunctional cognitions and depressive symptomatology. *Emotion*, 8, 379-385.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- 佐藤有耕 (1996). 自尊心との関連からみた大学生の自己嫌悪感の特徴 神戸大学発達科学部研究紀要, 4, 1-12.
- 佐藤有耕 (1998). 自愛心との関連からみた大学生の自己嫌悪感の特徴 神戸大学発達科学部研究紀要, 6, 37-49.
- 佐藤有耕 (1999). 自己嫌悪感と自己価値の変化にみる青年期から成人期への発達過程 国際文化学, 1, 45-59.
- 佐藤有耕 (2001a). 自己嫌悪感とそれに関連する要因の変化でみた青年期から成人期への発達過程 筑波大学心理学研究, 23, 139-152.
- 佐藤有耕 (2001b). 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.
- 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, 64-68.
- Yates, A., Edman, J. D., Crago, M. & Crowell, D. (2001). Using an exercise based instrument to detect signs of an eating disorder. *Psychiatry Research*, 105, 231-241.

## 付 記

本稿は、日本発達心理学会第16回大会(2005)において発表した内容に加筆したものである。  
(受稿9月25日:受理10月7日)