

## 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

筑波大学心理学系 佐藤 有耕

The developmental process from adolescence to adulthood in terms of the changing relationships between self-disgust and self-affirmation, self-worth, and reflection

Yuhkoh Satoh (*Institute of Psychology, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

The purpose of this study is to investigate the relation between the state of self-affirmation, self-worth, and reflection and levels of self-disgust. Two thousand, six hundred participants, including junior high and senior high school students, university students, and adults were asked to complete a questionnaire consisting of 14 items concerning self-disgust, 14 items concerning self-affirmation, 10 items concerning self-worth, and 12 items concerning reflection. The results are as follows. Respondents with strong self-disgust reported 1) low self-esteem and low self-acceptance; 2) high interpersonal self-worth and low productive self-worth; and 3) many opportunities for self-reflection and high resistance to confront their negative aspects.

**Key words:** self-disgust, self-affirmation, self-worth, reflection, adolescence

### 問 題

青年期の自己嫌悪感の特徴を明らかにしようとした研究はまだ少ない。どのような青年が自己嫌悪感を多く感じているのかについては、それほど明らかにされていないのが現状である。自己嫌悪感そのものを構造的に解明しようとした研究(佐藤, 1994; 1997), 自己嫌悪感の感情状態について構造的に解明しようとした研究(佐藤, 1999b), 自己嫌悪感の尺度作成に関する研究(水間, 1996)も有用ではあるが、それだけではどんな心理状態の青年が自己嫌悪感を多く感じているのかについての情報は得られない。多くの情報を得るためには、他の心理的な特徴との関連を調べるような研究が必要になる。そして、他の心理的な特徴の変化が自己嫌悪感を感ずることの変化とどのように関連しているのかを検討することが重要だと考えられる。

そこで本研究では、青年期にあると考えられる中学生から大学生までと、さらに社会人としてすでに社会参加している成人期までを対象として、自己嫌

悪感及び自己嫌悪感に関連する要因について調査を行うことにした。自己嫌悪感に関連する要因としては、これまで大学生を中心にして自己嫌悪感との関連が検討されてきた研究(佐藤, 1998; 佐藤, 1999a; 佐藤・落合, 1995)に基づき、自己肯定、自己価値、内省の3つを取り上げることとする。

本研究の目的は、自己嫌悪感を感ずることが多くなる時期を明らかにし、その時期の心理的特徴を調べ、いかなる心理的な変化が自己嫌悪感を感ずさせるようになるのかを明らかにすることである。そして、自己嫌悪感の量的な変化にともなう青年期から成人期への心理的な発達過程について検討を加える。

### 方 法

#### 本研究で使用した質問項目

本研究において分析された質問項目は次の4種類であった。

(1)自己嫌悪感14項目 佐藤(1997)で作成された

自己嫌悪感144項目から本研究用に選定された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／あまり感じない／ほとんど感じない」の5件法で求めた。

(2)自己肯定14項目 佐藤(2001)で使用された自尊心項目と自愛心項目から選定された自己肯定を表す14項目である。項目は受容的な自己肯定と評価的な自己肯定の2種類から構成されている。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。

(3)自己価値10項目 佐藤(1999)で作成された自己価値項目から選定された。項目は生産的自己価値と対人的自己価値の2種類から構成されている。回答は、「まったくそう思う／少しはそう思う／どちらともいえない／あまりそう思わない／ぜんぜんそう思わない」の5件法で求めた。

(4)内省12項目 佐藤・落合(1995)で作成された項目を作成し直したもので、内省する機会の多さ、自己の否定的な部分を直視することへの抵抗、という2種類から構成されている。回答は、自己肯定14項目の場合と同一の5件法で求めた。

### 本研究における調査回答者

調査の実施は、関西圏と関東圏の2ヶ所を中心にしており、公立中学1-3年生750名、公立高校1-3年生630名、大学生及び短大生及び専門学校生1-4年生629名であった。さらに、(1)の自己嫌悪感項目、(2)自己肯定項目については、大学生及び専門学

校生341名、社会人250名を加えた。したがって、全回答者の総計は2600(男子1375、女子1225)名であった。年齢は中学生から大学生までは12-24才の範囲であり、社会人は23-39才であった。平均年齢は、中学生13.1( $SD=0.92$ )才、高校生16.4( $SD=0.94$ )才、大学生19.8( $SD=1.34$ )才、社会人29.2( $SD=4.19$ )才であった。

### 調査の実施と分析

調査実施の時期は2000年6-8月であった。分析に用いた統計パッケージは、PC-SAS. ver. 6.12, STAR. Ver. 4.0(田中, 1992)であった。

### 結果と考察

#### 1. 自己嫌悪感得点の変化と自己肯定

##### a. 自己嫌悪感得点の変化

社会人までを含む2600名全員の回答をデータ行列として自己嫌悪感14項目を因子分析した。重みづけをしない最小自乗法により初期解を求め、1因子解を抽出した(Table 1)。その結果、14項目すべてが.40以上の負荷量を示していた。この1因子解の標準因子得点を用いて以降の分析を進めた。

社会人も含めての学校段階間と男女間の得点を比較した。自己嫌悪感得点の平均値( $SD$ )は以下の通りであった(男子:中学生 $\bar{x}=-0.44(1.01)$ , 高校生 $\bar{x}=0.04(0.89)$ , 大学生 $\bar{x}=0.04(0.90)$ , 社会人 $\bar{x}=-0.39(0.84)$ /女子:中学生 $\bar{x}=-0.17(0.84)$ , 高校生 $\bar{x}=0.26(0.90)$ , 大学生 $\bar{x}=0.38(0.84)$ ), 社

Table 1 自己嫌悪感14項目に関する因子パターン行列

	F1	$h^2$	平均値(SD)
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	66	43	3.28(1.24)
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	64	41	3.42(1.26)
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	60	36	3.05(1.28)
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	59	35	3.35(1.29)
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	59	34	2.91(1.34)
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	58	33	3.38(1.33)
JJ5なまけている自分がいやだという感じ	56	32	3.59(1.17)
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	56	32	3.29(1.24)
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	55	31	3.31(1.28)
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	53	28	3.18(1.21)
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	53	28	2.98(1.39)
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	52	27	3.06(1.21)
JJ8スタイルが悪い自分がいやだという感じ	52	27	3.38(1.31)
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	43	18	3.00(1.43)
因子寄与 (%)	4.46		31.83

(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)

会人  $\bar{x} = -0.03(0.87)$ 。二要因の分散分析の結果交互作用は見られず ( $F(3, 2592) = 0.77, ns$ )、学校段階間 ( $F(3, 2592) = 56.84, p < .001$ )、男女間 ( $F(1, 2592) = 67.99, p < .001$ )の主効果に有意差が見られた。Tukey(HSD)法により5%水準で多重比較した結果、大学生=高校生>社会人=中学生 ( $MSE = 0.80$ )という結果になった(群間に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)。男女間の結果は、女子>男子であった。

Fig. 1 に示したとおり、高校生と大学生が自己嫌悪感を感じる事が多く、相対的に年齢の低い中学

生と相対的に年齢の高い社会人では、自己嫌悪感を感じる事が少ない。加齢ともなって自己嫌悪感を感じることは多くなり、高校生と大学生の時期をピークとして、社会人(平均年齢29.2才)になるとまた自己嫌悪感を感じることは少なくなる。

なお、学校段階を学年別に分け、社会人を未婚社会人と既婚社会人に分けて自己嫌悪感得点の推移を表すと Fig. 2 の結果が得られる。図中には平均年齢も記載してある。ここでは、各段階の人数を確保するために、男女込みにして分析した ( $F(11, 2585) = 19.00, p < .001$ )。Tukey(HSD)法により5%水準で多重比較した結果から、以下のことが示された。

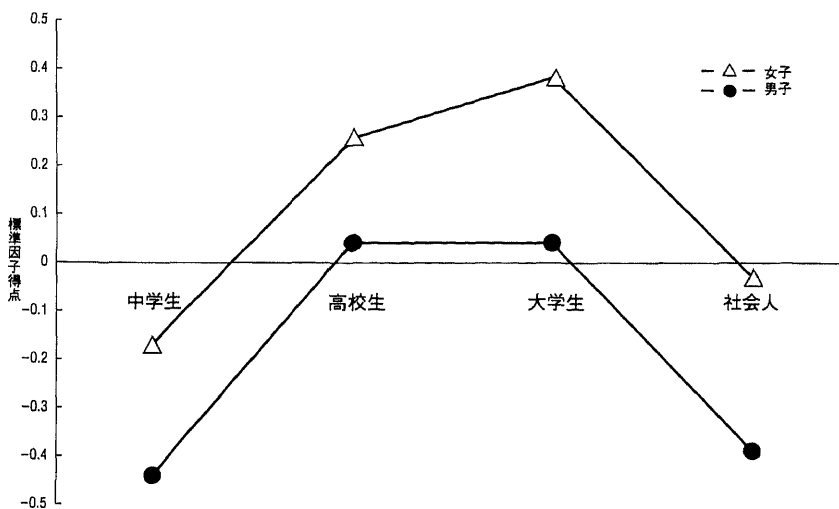


Fig. 1 中学生から社会人までの自己嫌悪感得点の変化

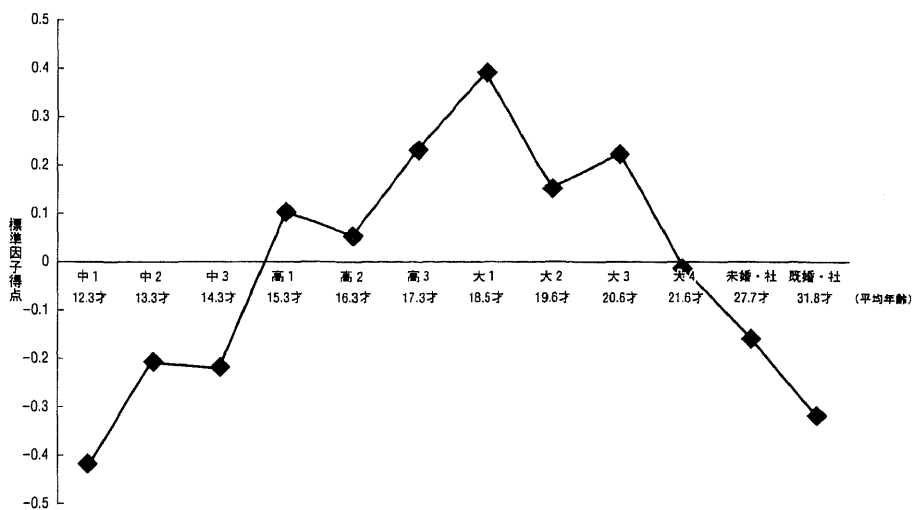


Fig. 2 中学生から社会人までを12段階に分けてみた自己嫌悪感得点の変化

最も年齢の高い既婚社会人(平均年齢31.8才)との間で有意差がみられたのは高校1年生から大学3年生までであった。この期間は、社会に出て結婚もしている成人(既婚社会人)に比べて、自己嫌悪感を感じることが多い。しかし、中学3年生までと、大学4年生以降では、成人との差はみられなくなる。自己嫌悪感得点から見ると、成人期とは異なる青年期の時期とは、高校1年から大学3年生まで、と見ることができ。そして、中学3年生までは、思春期の身体変化は生じているにせよ、心理的にはまた別の時期と考えることもできよう。

#### b. 自己肯定の4パターン別にみた自己嫌悪感得点

自己嫌悪感の場合と同じく2600名の回答をデータ行列として、自己肯定の2次元を表す14項目を因子分析した。重みづけをしない最小自乗法により初期解を求め、2因子解(Varimax回転)を最適解として抽出した(Table 2)。

第1因子は、項目作成の際に受容的な自己肯定を表すものとして作成された項目が.40以上の負荷を示しており、第1因子を受容的自己肯定の因子とした。一方第2因子に.40以上の負荷を示した項目は、すべて評価的な自己肯定を表す項目として作成されたものであった。そこで第2因子は、評価的自己肯定の因子とした。これら2因子の標準因子得点を算出し、以降の分析に使用した。これら2つの得点をグラフにしたものがFig. 3とFig. 4である。Fig. 3のグラフから予想されるように、学校段階間と男女間の2要因分散分析を行うと、受

容的自己肯定には交互作用がみられた( $F(3, 2592) = 7.75, p < .001$ )。一方、評価的自己肯定では交互作用は見られず( $F(3, 2592) = 0.98, ns$ )、学校段階間( $F(3, 2592) = 23.81, p < .001$ )、男女間( $F(1, 2592) = 113.39, p < .001$ )の主効果に有意差が見られた。Tukey(HSD)法により5%水準で多重比較した結果、社会人 > 大学生 > 高校生 = 中学生 ( $MSE = 0.80$ ) という結果になった。男女間の結果は、男子 > 女子であった。

受容的自己肯定と評価的自己肯定の各標準因子得点を正負で二分割し、得点が正の場合を高受容あるいは高評価、負の場合を低受容あるいは低評価とした。そして両得点の正負を組み合わせることで自己肯定のあり方の4パターンを作成し、回答者を分類した。4パターンの人数構成は、Table 3に示した。

この自己肯定の4パターン間で自己嫌悪感得点の高さを比較した。自己嫌悪感の高さの順に平均値( $\bar{x}$ )とSDを示すと、「②低評価低受容」( $\bar{x} = 0.44/SD = 0.85$ )、「①高評価低受容」( $\bar{x} = 0.06/SD = 0.84$ )、「③低評価高受容」( $\bar{x} = -0.19/SD = 0.90$ )、「④高評価高受容」( $\bar{x} = -0.40/SD = 0.91$ )。4パターン間で一要因の分散分析をした結果( $F(3, 2596) = 119.05, p < .001$ )、有意差が見られた。多重比較(TukeyのHSD法;  $MSE = 0.77$ ; 5%水準)を行った結果は、②低評価低受容 > ①高評価低受容 > ③低評価高受容 > ④高評価高受容となった。この結果から見ると、自分を高く評価できることよりも、自分を受容する度合いが高いことの方が、自己嫌悪感を感じさせな

Table 2 自己肯定14項目に関する因子パターン行列(Varimax回転後)

	F1	F2	h <sup>2</sup>	平均値(SD)
AC4自分は今のままの自分でよいと感じている	85	07	73	2.53(1.33)
AC5自分はこれでよいのだと感じている	79	12	64	2.52(2.52)
AC2自分の現状に満足できている	78	15	63	2.36(1.24)
AC1私は今の自分で十分だと思っている	77	14	61	2.32(1.28)
AC7自分は、今のままではいけない気がする	-72	-09	52	3.67(1.28)
AC3今の自分の生活に納得している	62	09	40	2.58(1.32)
AC6今の自分では、まだたりないと思う	-42	-07	18	4.24(1.03)
EV5人から注目されるくらいすばらしいところが、自分にはある	13	76	59	2.51(1.24)
EV7自分には、特別すばらしいところはない	-05	-72	52	3.10(1.31)
EV6自分には人よりもめだって優れているところは別にない	-02	-71	50	3.33(1.27)
EV2自分は能力的には、かなり高いほうだと思う	17	67	47	2.28(1.15)
EV1自分は他の人に比べて優れているような気がする	27	65	49	2.24(1.11)
EV4自分は他の人から一目おかれる存在だと思っている	12	65	43	2.34(1.12)
EV3私が本気を出せば人よりうまくやれると信じている	03	51	26	3.37(1.19)
因子寄与 (%)	3.77	3.21	6.99	
			49.90	

(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)

いことに関連していると考えられる。

**c. 自己肯定と自己嫌悪感の発達**

Table 3 に示した 4 × 4 のクロス表のデータを  $\chi^2$  検定した結果、人数の偏りには有意差がみられた ( $\chi^2(9)=108.93, p<.01$ )。残差分析の結果を整理すると、中学生では、どちらも自己嫌悪感得点が負である③低評価高受容、④高評価高受容が多いことが示されている。高校生では、自己嫌悪感得点が最も高い②低評価低受容が多い。大学生では①高評価低受容が多い。そして、最も年齢の高い社会人では、大学生と同じく①高評価低受容が多く、さらに年齢の最も低い中学生と同じように④高評価高受容

群が多くなっていた。

この結果と併せて自己嫌悪感の発達の变化について考察してみる。まず、中学生で自己嫌悪感が低かった理由は、自分を受容しているからと考えられる。中学生では、③低評価高受容と④高評価高受容という2つの高受容パターンに人数が多く偏っていたのである。一方、中学生と同様に自己嫌悪感が低い社会人では、①高評価低受容と④高評価高受容という2つの高評価パターンに人数が多く偏っていた。社会人の場合には、中学生に比べると、自分を受容することもさることながら、自分を高く評価できるようになっているために、自己嫌悪感が低いこ

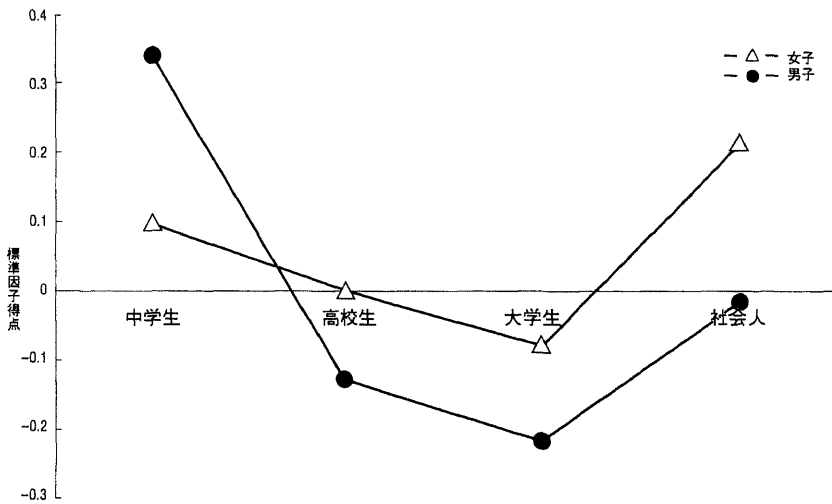


Fig. 3 中学生から社会人までの受容的自己肯定得点の変化

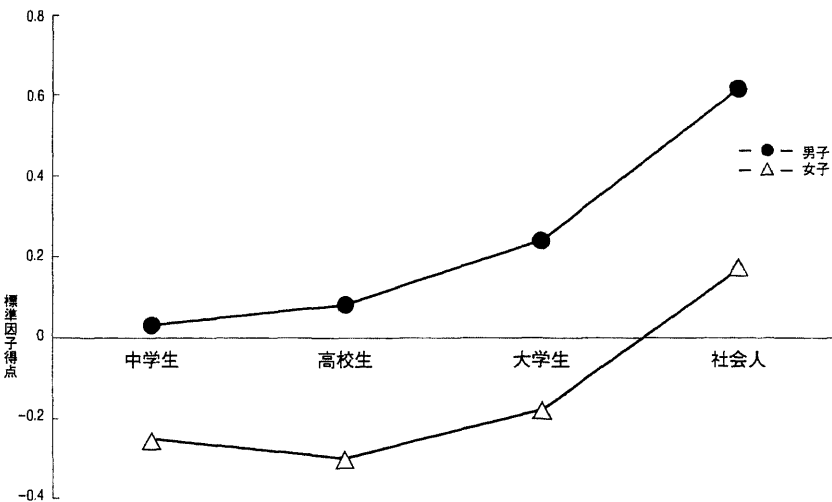


Fig. 4 中学生から社会人までの評価的自己肯定得点の変化

とが考えられる。なお、自己嫌悪感得点を目的変数、2つの自己肯定得点を説明変数として重回帰分析(ステップワイズ法)を行うと、このことを示唆する結果が得られる。中学生では $R^2=0.14$  ( $F(2, 747)=60.41, p<.001$ ), 標準偏回帰係数 $\beta$ は、評価的自己肯定で $\beta=-.16$  ( $t(747)=-4.09, p<.001$ ), 受容的自己肯定で $\beta=-.32$  ( $t(747)=-4.09, p<.001$ )となる。社会人ではこれが、 $R^2=0.21$  ( $F(2, 247)=33.01, p<.001$ )となり、評価的自己肯定では $\beta=-.28$  ( $t(247)=-5.28, p<.001$ ), 受容的自己肯定では $\beta=-.33$  ( $t(247)=-6.66, p<.001$ )となった。年齢が上の社会人では、自己嫌悪感得点の変動に対する評価的自己肯定の効果が大きくなっている。すなわち、どの年齢でも自己を受容できることが自己嫌悪感を低めるのであるが、社会人では中学生に比べると、自己を高く評価できることによって自己嫌悪感を感じることは少なくなると考えられよう。そして、自己嫌悪感を多く感じているのは高校生と大学生であったが、両者の特徴はまず受容的自己肯定が低いということである。両者の違いは、高校生では低評価低受容で自己嫌悪感を感じている

者が多いが、大学生では高評価低受容で自己嫌悪感を感じている者が多いことである。つまり、大学生と高校生は同じように自己嫌悪感を多く感じているとしても、その意味あいは若干異なっている。大学生の場合は、高校生に比べれば自己を高く評価しているが、それでもまだ自分に満足できずに自己嫌悪感を感じていると考えられる。自分を高く評価できないからではなく、ある程度自分を高く評価しているが、自分に対する理想や要求水準が高く、なおいっそうのレベルを求める気持ちのゆえに自己嫌悪感が多く表れてくると考えられる。しかし、高校生の場合は、自分を高く評価することもできず、そのような自己を受容することもならず、自己嫌悪感に苦しんでいると考えられる。自己嫌悪感を感じている高校生の方が、自己嫌悪感を感じている大学生よりも、事態は深刻なように思われる。

最後に、自己肯定と自己嫌悪感の発達についてまとめてみると、次のようになる。まず自己嫌悪感が顕著に表れてくる時期は、自分に対する評価は低く、それゆえ受容もできずに自己嫌悪感を感じている。そして、そのあと、ある程度自己を評価できる

Table 3 中学生から社会人までの自己肯定の4パターンの人数比と自己嫌悪感得点

	①高-評価 低-受容	②低-評価 低-受容	③低-評価 高-受容	④高-評価 高-受容
人数(比)				
中学生	125(16.67%) -6.12**	191(25.47%) -2.71**	203(27.07%) 4.84**	231(30.80%) 4.41**
高校生	145(23.02%) -1.20	228(36.19%) 4.39**	122(19.37%) -1.16	135(21.43%) -2.33*
大学生	289(29.79%) 4.54**	297(30.62%) 1.17	181(18.66%) -2.26*	203(20.93%) -3.63**
社会人	86(34.40%) 3.69**	45(18.00%) -4.12**	40(16.00%) -2.04*	79(31.60%) 2.57*
全体	645(24.81%)	761(29.27%)	546(21.00%)	648(24.92%)
自己嫌悪感得点(SD)				
全体	0.06(0.84)	0.44(0.85)	-0.19(0.90)	-0.40(0.91)
中学生	-0.17(0.87)	0.18(0.91)	-0.49(0.91)	-0.62(0.87)
高校生	0.20(0.81)	0.47(0.81)	-0.12(0.87)	-0.25(0.93)
大学生	0.15(0.83)	0.61(0.81)	0.07(0.82)	-0.19(0.89)
社会人	-0.18(0.80)	0.21(0.82)	-0.09(0.84)	-0.58(0.87)

$\chi^2(9)=108.93, p<.01$

人数(比)の上段は人数(%), 下段は調整された残差。\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

残差の+値は期待度数以上, -値は期待度数以下であることを示す。

ex. 「①高-評価 低-受容」は、評価的自己肯定の得点が高く受容的自己肯定の得点は低い人を表す

ようになって、自己嫌悪感を感じることは少なくならず、自己を受容できるようになってはじめて自己嫌悪感を感じるものが少なくなる。

## 2. 自己価値からみた自己嫌悪感得点の変化

### a. 自己価値項目の分析

中学生から大学生までの2009名の回答をデータ行列として、自己価値の2次元を表す10項目を因子分析した。重みづけをしない最小自乗法により初期解を求め、2因子解(Varimax回転)を最適解として抽出した(Table 4)。

第1因子は、項目作成の際に対人的自己価値を表

すものとして作成された項目が高い負荷を示しており、第1因子を対人的自己価値の因子とした。一方第2因子に、40以上の負荷を示した項目は、すべて生産的自己価値を表す項目として作成されたものであった。そこで第2因子は、生産的自己価値の因子とした。これら2因子の標準因子得点を算出し、以降の分析に使用した。これら2つの得点をグラフにしたものがFig. 5とFig. 6である。学校段階間と男女間の2要因分散分析を行うと、対人的自己価値では交互作用がみられず( $F(2,2003)=0.51$ , ns), 学校段階間( $F(2,2003)=30.41$ ,  $p<.001$ ), 男女間( $F(1,2003)=64.02$ ,  $p<.001$ )の主効果に有意差が

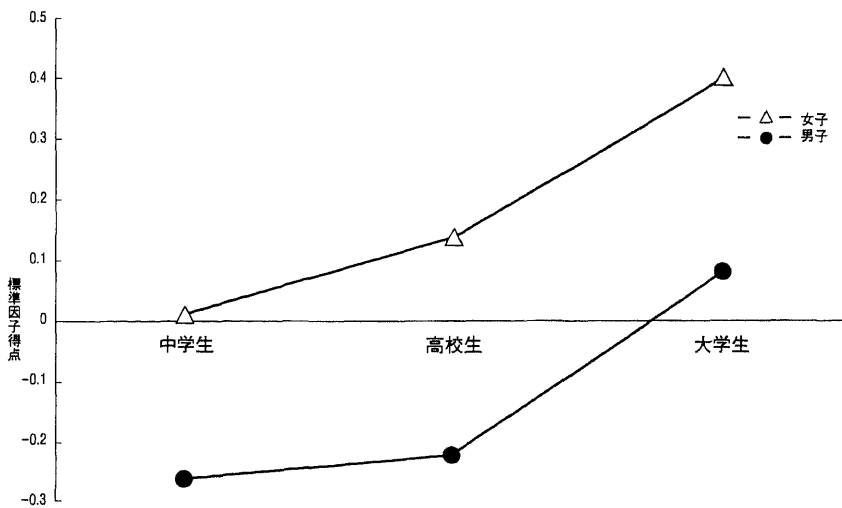


Fig. 5 中学生から大学生までの対人的自己価値得点の変化

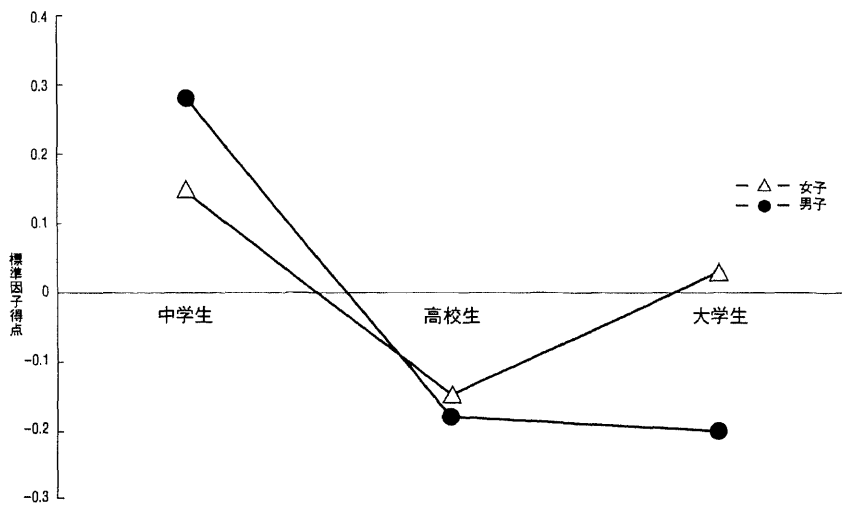


Fig. 6 中学生から大学生までの生産的自己価値得点の変化

見られた。Tukey (HSD)法により5%水準で多重比較した結果、大学生>高校生=中学生(MSE=0.77)という結果になった。男女間の結果は、女子>男子となった。一方、Fig. 6から予想されるように、生産的自己価値では交互作用が有意となった( $F(2, 2003)=7.08, p<.001$ )。

b. 自己価値の4パターン別にみた自己嫌悪感得点  
続いて、対人的自己価値と生産的自己価値の各標

準因子得点を正負で二分割し、得点が正の場合を高価値、負の場合を低価値とした。そして両得点の正負を組み合わせることで自己価値のあり方の4パターンを作成し、回答者を分類した。4パターンの人数構成は、Table 5に示した。

この自己価値の4パターン間で自己嫌悪感得点の高さを比較した。自己嫌悪感の高さの順に平均値( $\bar{x}$ )とSDを示すと、「①高対人低生産」( $\bar{x}=0.30/SD$

Table 4 自己価値10項目に関する因子パターン行列 (Varimax 回転後)

	F1	F2	h <sup>2</sup>	平均値(SD)
IP2私がそばにいることを心から喜んでくれる人がいる	75	25	63	3.31(1.23)
IP4いつも私のことを気にかけてくれる人たちがいる	75	19	59	3.54(1.14)
IP5私には私が守らなければならない人たちがいる	73	20	57	3.49(1.22)
IP1私には私が支えるべき大切な人たちがいる	67	25	51	3.61(1.19)
IP3私は人から必要とされている	63	36	53	2.97(1.10)
ID2全力で生きていると実感できる毎日である	23	76	63	2.69(1.24)
ID3生き生きとして自分の仕事に取り組んでいる	23	75	61	2.92(1.14)
ID1やりがいのあることができて、日々充実している	14	74	56	2.83(1.23)
ID5私には前向きに取り組んでいることがある	32	51	36	3.51(1.17)
ID4これまでに多くの仕事や課題を達成している	34	46	33	3.03(1.14)
因子寄与 (%)	2.84	2.48	5.32	
			31.83	

(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 5 中学生から大学生までの自己価値の4パターンの人数比と自己嫌悪感得点

	①高-対人 低-生産	②低-対人 低-生産	③低-対人 高-生産	④高-対人 高-生産
人数(比)				
中学生	111(14.80%) -7.31**	170(22.67%) -2.43*	244(32.53%) 8.99**	225(30.00%) 1.02
高校生	162(25.71%) 1.37**	213(33.81%) 5.60**	108(17.14%) -3.42**	147(23.33%) -3.58**
大学生	205(32.59%) 6.25**	134(21.30%) -3.07**	86(13.67%) -5.96**	204(32.43%) 2.52*
全体	478(23.79%)	517(25.73%)	438(21.80%)	576(28.67%)
自己嫌悪感得点(SD)				
全体	0.30(0.90)	0.11(0.96)	-0.23(0.90)	-0.19(0.91)
中学生	0.05(0.83)	-0.19(0.97)	-0.46(0.90)	-0.42(0.96)
高校生	0.28(0.96)	0.18(0.93)	-0.01(0.85)	0.01(0.78)
大学生	0.46(0.86)	0.36(0.90)	0.16(0.78)	-0.08(0.89)

$\chi^2(6)=145.22, p<.01$

人数(比)の上段は人数(%), 下段は調整された残差。\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ 。

残差の+値は期待度数以上, -値は期待度数以下であることを示す。

ex. 「①高-対人 低-生産」は、対人的自己価値の得点が高く生産的自己価値の得点は低い人を表す



=0.90), 「②低対人低生産」( $\bar{x}=0.11/SD=0.96$ ), 「④高対人高生産」( $\bar{x}=-0.19/SD=0.91$ ), 「③低対人高生産」( $\bar{x}=-0.23/SD=0.90$ ). 4パターン間で一要因の分散分析をした結果( $F(3, 2005)=36.55, p<.001$ ), 有意差が見られた. 多重比較(TukeyのHSD法;  $MSE=0.85$ ; 5%水準)を行った結果は, ①高対人低生産>②低対人低生産>④高対人高生産=③低対人高生産となった. 自己嫌悪感得点が正の値を示したのは, 生産的自己価値が低いパターンの人であった. 生産的な自己価値を感じられない場合, すなわち生産的で充実した生活を送れていないことが, 自己嫌悪感を感じることを多くさせている.

さて, 一般論として考えるなら, 自己価値が低いことは自己を否定的に見ることにつながり, 自己に対する否定的な感情とされる自己嫌悪感を感じることにつながりそうである. したがって, 対人的自己価値が高いことも生産的自己価値が高いことも, 自己嫌悪感を多く感じることはつながらないと予想するのが一般的であろう. しかし, そのような予想と結果は異なっていた. 最も自己嫌悪感を多く感じていたのは, ①高対人低生産に分類された, 対人的自己価値は高いが生産的自己価値が低いという青年であった. つまり, 他者から価値ある存在として認められ, 自分も他者に対して価値ある存在であると認識しながら, 生産的で充実した生活を送れていない青年こそ自己嫌悪感を感じる人が多いという結果であった.

### c. 自己価値と自己嫌悪感の発達

Table 5に示した4×4のクロス表のデータを $\chi^2$ 検定した結果, 人数の偏りには有意差がみられた( $\chi^2(6)=145.22, p<.01$ ). 残差分析の結果を整理すると, 中学生では, 自己嫌悪感得点が最も低い③低対人高生産パターンに分類される人が多いことが示されている. 高校生では, 自己嫌悪感得点が正である②低対人低生産パターンに分類される人が多い. そして, 大学生では①高対人低生産パターンと④高対人高生産パターンに分類される人が多い.

大学生は自己嫌悪感を感じる人が多いという結果が得られているが, その大学生の中では, ①高対人低生産パターンに分類される場合が最も多い. この一群の大学生は, 自分はまわりから期待されているのだし, 私がかんばらなければならないのだ, それなのに生産的で生き生きと充実した生活を自分は送れていない, そんな気持ちもあって自己嫌悪感を感じているようである. 人の存在は自分を支えるものでもあるが, 自己嫌悪感を感じている青年には, 自分を責めるものでもある. 良い人に支えられた

り, 自分が人の支えになっているという責任感を感じることは, その人の力にもなるが, その人自身がうまく行っていない場合には, 逆にプレッシャーとなり, 新たな苦しみを加えることになる. 対人的な自己価値が高い場合, すなわち相手に対する自分の価値を十分自覚している場合には, その人たちへの責任や罪の意識も作用するのであろうか, 自己嫌悪感がより多く感じられる場合があることが示された.

最後に自己価値と自己嫌悪感の発達をまとめてみる. 自己嫌悪感が顕著に表れてくる時期は, 生産的な自己価値も対人的な自己価値も低く, 自己嫌悪感を感じることも多くなる. そしてそのあと, 対人的自己価値がまず高くなる. しかし, 対人的自己価値が高くなったことで, より自己嫌悪感を多く感じるようになる場合もある. 対人的自己価値が高くなっても, 生産的自己価値が高くなっていない場合には, 逆にいっそう多くの自己嫌悪感を感じさせることになる.

## 3. 内省項目からみた自己嫌悪感の変化

### a. 内省項目の分析

中学生から大学生までの2009名の回答をデータ行列として, 内省項目として用意した12項目を因子分析した. 重みづけをしない最小自乗法により初期解を求め, 3因子解(Varimax回転)を最適解として抽出した(Table 6).

第1因子は, 項目作成の際に内省する機会の多さを表すものとして作成された項目が高い負荷を示しており, 第1因子を「内省する機会の多さ」の因子とした. 第2因子と第3因子は, 自己の否定的な部分を直視することへの抵抗を表すものとして作成された項目が, 直視することへの抵抗を表す項目と, 抵抗せず直視する姿勢を表す項目に分かれたものであった. そこで第2因子は, 「嫌悪的側面直視への抵抗」の因子, 第3因子は「嫌悪的側面への自己対峙」の因子とした. これら3因子の標準因子得点を算出し, 以降の分析に使用した. これら3つの得点をグラフにしたものがFig. 7, Fig. 8, Fig. 9である. 学校段階間と男女間の2要因分散分析を行うと, 内省する機会の多さの得点( $F(2, 2003)=3.81, p<.05$ )と, 嫌悪的側面直視への抵抗の得点( $F(2, 2003)=4.02, p<.05$ )では交互作用がみられた. 嫌悪的側面への自己対峙の得点では交互作用がみられず( $F(2, 2003)=1.24, ns$ ), 学校段階間( $F(2, 2003)=9.92, p<.001$ )の主効果には有意差がみられたが, 男女間( $F(1, 2003)=2.67, ns$ )では有意差はなかった. Tukey(HSD)法により5%水準で多重比較

Table 6 内省12項目に関する因子パターン行列 (Varimax 回転後)

	F1	F1	F1	h <sup>2</sup>	平均値(SD)
IN5自分のことを振り返っていろいろ考えるほうだと思う	72	01	30	61	3.69(1.20)
IN6自分についていろいろ考えることが多い	70	-04	25	56	3.71(1.19)
IN3自分のことを反省したり振り返ったりすることはめったにない	-67	17	-12	50	2.16(1.16)
IN1自分自身について考えることはめったにない	-61	24	-03	42	2.33(1.24)
IN4自分のしたことや言ったことをあとから思い返してみることが多い	51	15	11	29	4.08(1.08)
IN2自分についてじっくり考えるのは苦手だ	-48	46	-10	45	2.82(1.35)
RE3自分の中のイヤなところについては考えたくない	-28	62	-23	52	2.72(1.22)
RE2自分のイヤなところは見たくない	-02	61	-12	39	3.21(1.27)
RE1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	-03	52	01	27	2.97(1.27)
RE4イヤな自分に気づいても、目をそらさずにいられる	-05	-11	09	02	2.90(1.16)
RE5自分のダメなところについて、きちんと考えるように心がけている	34	-14	63	54	3.42(1.16)
RE6自分の中のイヤな部分こそ、ちゃんと見つめて考えるようにしている	33	-18	61	51	3.24(1.09)
因子寄与 (%)	2.63	1.42	1.04	5.09	
				42.42	

(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)

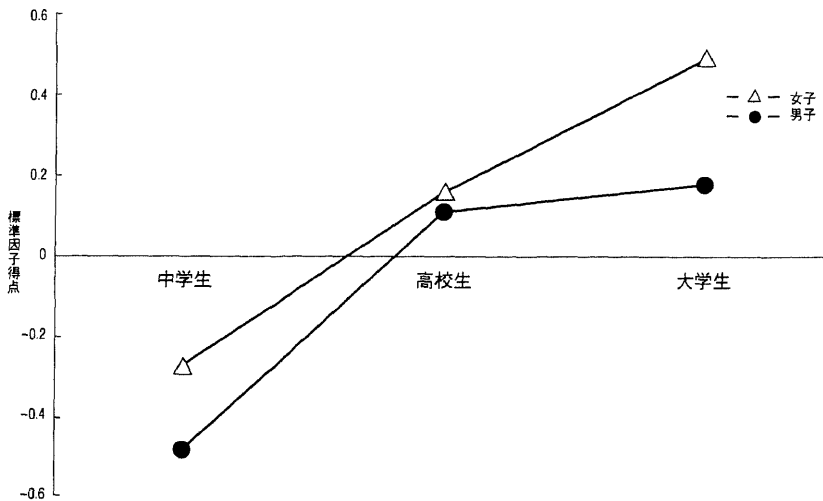


Fig. 7 中学生から高校生までの内省する機会の多さ得点の変化

した結果, 大学生 = 中学生 > 高校生 ( $MSE=0.56$ ) という結果になった. 高校生では, 自分の嫌な部分について向き合おうとする姿勢が薄いことが示された.

#### b. 内省のあり方の4パターン別にみた自己嫌悪感得点

次に, 内省に関する3種類の得点と自己嫌悪感得点の関連を重回帰分析(ステップワイズ法)によって検討した. その結果, 全体の結果では  $R^2=0.20$  ( $F(3, 2005)=169.52, p<.001$ ), 標準偏回帰係数  $\beta$  は, 内省する機会の多さの得点で  $\beta=.43$  ( $t(2005)$

$=19.55, p<.001$ ), 嫌悪的側面直視への抵抗の得点で  $\beta=.23$  ( $t(2005)=10.05, p<.001$ ), 嫌悪的側面への自己対峙の得点では数値がやや小さく  $\beta=.08$  ( $t(2005)=3.29, p<.001$ )となった. 中学生, 高校生, 大学生に分けて重回帰分析をした場合, 大学生では嫌悪的側面への自己対峙の得点は説明変数として選出されなかった. その結果は,  $R^2=0.16$  ( $F(2, 626)=59.20, p<.001$ ), 標準偏回帰係数  $\beta$  は, 内省する機会の多さの得点で  $\beta=.35$  ( $t(626)=8.47, p<.001$ ), 嫌悪的側面直視への抵抗の得点で  $\beta=.29$  ( $t(626)=7.21, p<.001$ )であった. 年齢

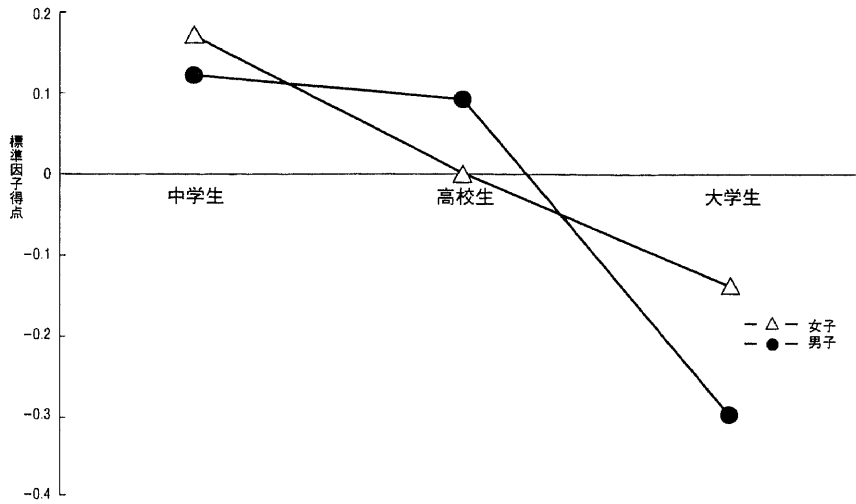


Fig. 8 中学生から大学生までの嫌悪的側面直視への抵抗得点の変化

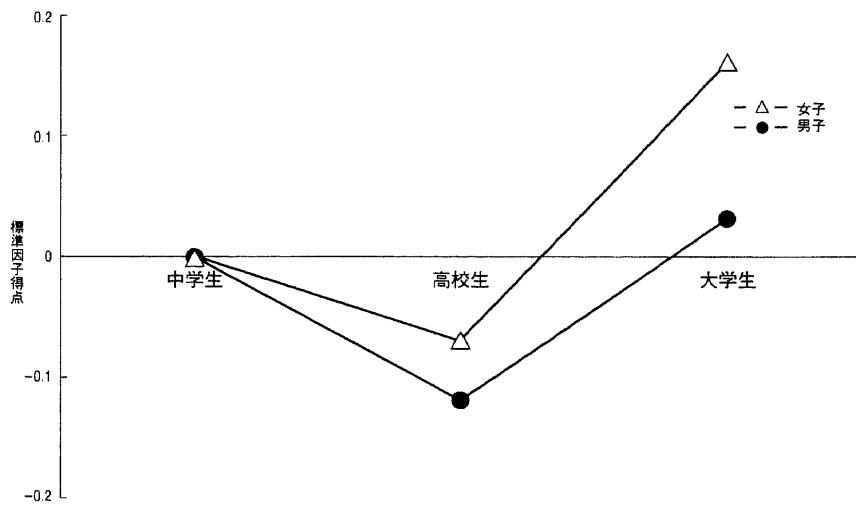


Fig. 9 中学生から大学生までの嫌悪的側面への自己対峙得点の変化

が上がった大学生では、嫌悪的側面直視への抵抗の大きさが、自己嫌悪感を感じさせることに果たす役割が大きくなるようであった。

第3番目の因子であった嫌悪的側面への自己対峙の得点は、自己嫌悪感との関連がそれほど大きくはなく、意味内容からも第2因子の嫌悪的側面直視への抵抗の得点で代替できると考えてこれを除き、これ以降では、内省する機会の多さの得点と、嫌悪的側面直視への抵抗の2つの得点を用いることにした。

そして、この2つの標準因子得点を正負で二分

し、得点が正の場合を内省多、抵抗大、負の場合を内省少、抵抗小とした。そして両得点の正負を組み合わせて内省のあり方の4パターンを作成し、回答者を分類した。4パターンの人数構成は、Table 7に示した。

この内省のあり方の4パターン間で自己嫌悪感得点の高さを比較した。自己嫌悪感の高さの順に平均値( $\bar{x}$ )とSDを示すと、「④内省多/抵抗大」( $\bar{x}=0.41/SD=0.78$ )、「①内省多/抵抗小」( $\bar{x}=0.16/SD=0.90$ )、「③内省少/抵抗大」( $\bar{x}=-0.16/SD=0.92$ )、「②内省少/抵抗小」( $\bar{x}=-0.50/SD=0.93$ )。4パ

Table 7 中学生から大学生までの内省のあり方の4パターンの人数比と自己嫌悪感得点

	①内省－多 抵抗－小	②内省－少 抵抗－小	③内省－少 抵抗－大	④内省－多 抵抗－大
人数(比)				
中学生	97(12.93%) -11.46**	226(30.13%) 6.89**	284(37.87%) 9.56**	143(19.07%) -4.40**
高校生	185(29.37%) 1.08	108(17.14%) -3.49**	147(23.33%) -1.70	190(30.16%) 3.96**
大学生	276(43.88%) 10.88**	106(16.85%) -3.69**	87(13.83%) -8.27**	160(25.44%) 0.63
全体	478(23.79%)	517(25.73%)	438(21.80%)	576(28.67%)
自己嫌悪感得点(SD)				
全体	0.16(0.90)	-0.50(0.93)	-0.16(0.92)	0.41(0.78)
中学生	-0.06(1.06)	-0.71(0.91)	-0.29(0.87)	0.11(0.81)
高校生	0.22(0.84)	-0.28(0.91)	-0.08(1.01)	0.46(0.70)
大学生	0.21(0.87)	-0.28(0.92)	0.15(0.83)	0.62(0.76)

$\chi^2(6)=252.08, p<.01$

人数(比)の上段は人数(%), 下段は調整された残差。\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ 。

残差の+値は期待度数以上, -値は期待度数以下であることを示す。

ex. 「①内省－多 抵抗－小」は, 内省する機会の多さの得点が高く嫌悪的側面直視への抵抗の得点が低い人を表す

ターン間で一要因の分散分析をした結果( $F(3,2005)=95.13, p<.001$ ), 有意差が見られた。多重比較(TukeyのHSD法;  $MSE=0.78$ ; 5%水準)を行った結果は, 4パターン間すべてに有意差が見られ, ④内省多/抵抗大>①内省多/抵抗小>③内省少/抵抗大>②内省少/抵抗小となった。自己嫌悪感を感じることが最も多いのは, 自分について振り返りあれこれ考えることが多いのだが, 自分の中のいやなところについて考えることからは逃避したくなるというパターンの人であった。

### c. 内省と自己嫌悪感の発達

この得点の結果と, 先ほどの3×4のクロス表を $\chi^2$ 検定した結果とを併せて考察してみる。まず, 人数の偏りには有意差がみられた( $\chi^2(6)=252.08, p<.01$ )。残差分析の結果を整理すると, 中学生では, 内省が少ない②内省少/抵抗小, ③内省少/抵抗大というパターンが多いことが示されている。高校生では, 自己嫌悪感得点が高い④内省多/抵抗大というパターンが多い。そして大学生では, ①内省多/抵抗小というパターンが多い。大学生の4割以上がこのパターンに含まれる。最も自己嫌悪感が高くなるのは, ④内省多/抵抗大というパターンに分類され人々であり, このパターンの人々は, 中学生, 大学生に比べて, 高校生で多かった。自己

嫌悪感を感じ, 内省もしているのだが, 自己を直視することから逃げずにいられないほどに苦しさを感じているのは高校生である, と言えるのではないだろうか。大学生の場合は, 内省することが多く, 自己嫌悪感を感じることも多いのだが, いやな自分についても目を向けられるくらいには自己が成長しているのだと思われる。いやな自分から逃げようとする傾向が強いということは, それだけ高校生の自己が未成熟であるということであり, そしてその分だけいっそう自己嫌悪感を感じる事が辛い体験となっていると考えられる。

ところで, 大学生の中で, 唯一自己嫌悪感得点が負となっていたのは, ②内省少/抵抗小というパターンの人であった。内省をすることも少ないが, いやな自分を見るにも抵抗はないという心理状態は, 自己が成長し, 成人の自己に近づいたことで到達できる心理状態ではないかと考えられる。そこで, 大学生の年齢を4パターン別に調べてみた。平均年齢は若い順に, 「④内省多/抵抗大」(19.41才/ $SD=1.43$ ), 「③内省少/抵抗大」(19.70才/ $SD=1.41$ ), 「①内省多/抵抗小」(19.74才/ $SD=1.41$ ), 「②内省少/抵抗小」(20.01才/ $SD=1.38$ )であった。4パターン間で一要因の分散分析をすると( $F(3,625)=3.96, p<.01$ ), 有意差が見られた。多重

比較(TukeyのHSD法;  $MSE = 2.00$ ; 5%水準)を行った結果は、②内省少/抵抗小 > ④内省多/抵抗大となり、年齢が最も離れているところの間にだけ有意差が見られた。

これは、自己嫌悪感が最も高い④内省多/抵抗大というパターンの人たちの平均年齢が低く、自己嫌悪感が最も低い②内省少/抵抗小というパターンの人たちの平均年齢が高いということである。すなわち、年齢が上がると、大学生でも内省する機会は少なくなり、いやな自分から逃げたい気持ちも少なくなり、自己嫌悪感を感じることも少なくなる、ということだと考えられる。まず自己嫌悪感が顕著に表れてくる時期は、自分を振り返り内省することも多いが、その内容のあり方は、十分なものではなく、いやな自分については見たくない、考えたくないという気持ちが多い。そのような自分をじかに見せるのではなく、蓋をして考えないようにしたいという気持ちが多い。しかしその後、内省することは変わらずに多いが、いやな自分について考えることへの抵抗は小さくなる。そして、青年が年齢を重ね成人に近づくにつれて、自分に対する関心は薄れて内省する必要は少なくなり、いやな自分についてもあまり気にならなくなる。そうして自己嫌悪感を感じることも忘れられていくのだと考えられる。

### 本研究のまとめ

中学生から社会人までの間で相対的に比較してみると、自己嫌悪感が多く感じられるようになるのは、高校生と大学生の時期であることが明らかになった。そして、心理的特徴との関連では、自己嫌悪感を多く感じているのは、第一に受容的自己肯定が低く、かつ評価的自己肯定が低いという、どちらから見ても自己肯定することが難しい人たちであった。第二には、内省する機会が多い一方で、自己の嫌悪的側面を直視することへの抵抗が大きい人たちであった。

自己を受容しており、自分が生き生きと生産的な生活をしていることで自己の価値を認められている中学生では、自己を振り返る必要もなく、内省することも多くはない。それゆえ、自己嫌悪感を感じることも少ない。しかし、高校生の頃には、自己を肯定する気持ちは薄れてゆき、内省する機会も多くなる。また高校生では、自己の価値を認められない場合が多く、自己を価値あるものだと考えることは難しい。そのような中で、自分を見つめる視線だけが深まっていくことは、自分の中にあるいやな自分に気づかせるようにはたらく。そんな自分も自分であ

ると受容することはまだ難しいので、そのような自分を見つめることには抵抗が大きい。このような心理状態で自己嫌悪感を感じるが多くなっているのが、高校生であった。

大学生の頃には、自己を受容する気持ちはまだ低いが、自己に対する評価は高くなっていく。また、対人的な意味での自己価値が高くなり、人との関係を支えに自己の存在を価値づけることができるようになる。そして、内省する機会は多いものの、自分の中のいやな自分を見つめることから逃げようとする気持ちは少なくなっている。しかし、大学生の頃には、対人的な意味での自己価値は認められるようになっていくが、生産的な意味での自己価値は、まだ自分でも十分なものだとは思っていない。対人的な自己価値に見合うだけの生産的な自己価値を認められないことが自己嫌悪感を感じさせている、これが大学生の時期の特徴である。

高校生に比べて大学生では、ある程度自己の外の世界に目が向くようになり、他者の存在の意味が大きくなっていく。他者の存在を重視することは、自分の非力さをいっそう厳しく感じさせることになり、また新たに自己嫌悪感を生じさせてしまう。しかし成人期になると、自己を評価することも受容することもできるようになり、自己の中の問題の多くは解決されてゆく。そうして内なる世界から自己の外の世界へと視線が移ってゆくことにより、内省する機会も少なくなる。自己嫌悪感を感じることも少なくなっていく。そのとき、成人に近づいた青年の興味や関心は、もはや自分づくりのための自己との対話に向けられるのではなく、現実の社会の中での活動に向けられていくであろう。そのようにして、成長した青年は自己の内的世界を中心とする生活から脱し、現実の社会へ参画していく準備を始めるのだと思われる。

### 引用文献

- 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.
- 佐藤有耕 1994 青年期における自己嫌悪感の発達の变化 教育心理学研究, 42, 253-260.
- 佐藤有耕 1997 2次元でとらえた青年期の自己嫌悪感の発達過程 青年心理学研究, 9, 1-18.
- 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 1999a 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 1999b 青年期における自己嫌悪感の感情状態の発達的变化 青年心理学研究, 11, 1-19.
- 佐藤有耕 2001 大学生における自尊心と自愛心の分析 日本発達心理学会第12回大会発表論文集(印刷中).
- 佐藤有耕・落合良行 1995 大学生の自己嫌悪感に関連する内省の特徴 筑波大学心理学研究, 17, 61-66.
- 田中 敏 1992 パソコン用統計分析プログラム STAR Version 4.0(田中敏・山際勇一郎著)新訂ユーザーのための教育・心理統計と実験計画法 教育出版

—2000. 9. 29 受稿—