

大学生の自己嫌悪感を高める自己肯定のあり方

佐藤 有 耕¹

本研究では、大学生の自己嫌悪感と自己肯定の間の関連を検討した。目的は、どのような自己肯定のあり方が、大学生の自己嫌悪感を高めているのかを明らかにすることである。自己嫌悪感49項目、自尊心48項目、自愛心56項目から構成された質問紙が、18才から24才までの大学生ら535名に実施された。その結果明らかにされたことは、以下の通りである。①自己嫌悪感は、自分を受容的に肯定できるかどうかと関連が強い。②自己に対する評価も低く、自己に対する受容も低いというどちらの次元から見ても自己肯定が低い場合には、自己嫌悪感が感じられることが多い。③しかし、最も自己嫌悪感を感じるようになるのは、自分を高く評価するという点では自己を肯定している一方で、受容的な自己肯定ができていない場合である。本研究では、自己嫌悪感をより多く感じている青年とは、自分はすばらしいと高く評価していながら、しかし現在の自分に満足できず、まだこのままではたりないと思っている青年であると結論した。

キーワード：自己嫌悪感、自己肯定、青年期

問 題

90年代半ばから、自己嫌悪感に関する実証的研究がいくつか現れた（水間 1996b；佐藤 1994, 1997, 1999）。従来の論究にこれらの研究結果が加わることで、自己嫌悪感という感情の特徴は少しずつ明らかにされていると思われる。しかし、実証的な分析の弊害として、研究結果から「生身の人間のイメージがわからない（大野, 1992）」という問題も指摘されている。もし、これまでの自己嫌悪感研究が意味あるものであれば、青年理解を深める知見が得られ、どんな青年が自己嫌悪感を感じているのかという問いにも答えられるはずである。

自己嫌悪感とは、いうまでもなく否定的な感情の中に含まれる。その中でも自信のなさ、劣等感などとともに、自信がないことに伴う感情と分類されている（落合・佐藤, 1995）。むしろ、「自らの生命を断つ方向に自分を駆り立てていくような自己嫌悪（荻野, 1978）」もある。しかし、自己嫌悪はある程度苦痛であるが、徹底した容赦ない嫌悪を感じているとは限らない。「他者を嫌悪するような具合に自己を嫌悪することは決してできない（岸田, 1996）」とされる。また、その人格形成における影響も、否定的とする説ばかりではない。青年の自己確立に貢献する自己嫌悪のしかたがあるという見解もある（荻野, 1978）。高齢者にむけての人間学を論ずる三島(1995)も、自己嫌悪を感ずることは人間発達にとつ

て自然なことであると説いている。国外でも、同性愛女性が心の平穏に至る発達について検討した Deevey & Wall (1992) の次の指摘がある。「自己嫌悪は、自己肯定を妨害するが、その一方で自己嫌悪は自己破壊を止めてくれる。それゆえ、奇妙な言い方だが、自己嫌悪は生存のために極めて重要である」。こうしてみると、水間 (1996a) の指摘するように、「自己嫌悪感には否定的な側面だけではとらえられない複雑な様相がある」という見方が成り立つ。

実はこのような議論は、肯定的な感情にもあてはまる。肯定的と見なされる感情でも、同時に否定的な側面を指摘される場合が少なくない。たとえば、これまでの自己嫌悪感研究で関連を検討されてきた自尊心（佐藤, 1996）と自愛心（佐藤, 1998）については、以下のようである。

自尊心にも肯定・否定両面があることは、数多くなされているセルフ・エスティームの研究から知ることができる。とくにセルフ・エスティームに関する近年の研究では、単にセルフ・エスティーム得点の高低を論議するのではなく、その意味を吟味しようという動きが活発である。自己を肯定しない（セルフ・エスティーム項目に、あてはまらないと回答する）者の中に、「現状不満足を源泉とした向上心」の存在を指摘する研究（田中, 1999）や、量的な変化だけではなく、質的な差異の発達を検討する研究（前川, 2000）が現れている。Mruk (1999) も、セルフ・エスティームと防衛との関連に着目し、はじめから自分のセルフ・エスティームを低く設定す

¹ 筑波大学心理学系 yuhkohst@human.tsukuba.ac.jp
〒305-8572 つくば市天王台1-1-1

るという防衛と、根拠なしに自分を高く評価するという防衛を指摘する。とくに後者の場合は、高セルフ・エスティーム者と区別しがたい。Branden (1992 手塚訳, 1994) が指摘する「うわべだけは自信満々に見えるのに、心の深いところではひどく不満を感じたり」している人々である。

自愛心についても、同様である。自愛心とは、自尊心との対比 (作田, 1988) を意識した表現であるが、従来よりナルシズムあるいは自愛 (心) に関する論究の多くは、かねがね肯定・否定両面について言及しているのである (細井, 2000)。

自尊心と自愛心は、どちらも自己に対する評価と密接な関連があり、他者からの否定的な評価によって傷つきやすいという共通点がある。また、高すぎる自尊心や自愛心の場合は、自己を肯定する傾向が強いというよりも、内心自己を否定的に見ていることの防衛の表れと考えることもできる (Horney, 1945 我妻・佐々木訳, 1981)。したがって、自己嫌悪感との関連を考えると、自己を肯定するこれらの感情と対極的な関係にあることも予想されるが、裏表の関係にあることも十分考えられる。

青年期の感情は、西平 (1990) や返田 (1996) が指摘するように、自己否定的な感情と自己肯定的な感情が互いに連動し、ダイナミックに影響しあう。このような感情の表れ方には、青年が自分の中に欠乏や不足を感じ、それを埋めようとする要求の強さ (返田, 1970) が影響している。そのような要求の強さが自己に過剰な期待をかけ、時には非現実的なまでの高い理想を自己に求めてしまう。かくあるべきだという理想を持ち続けることが、自分ならそうできるはずだという思いこみにいつしか変わり、卑小な自己が本人の内的な世界では尊大な自己へと姿を変えていくこともある。しかし、現実世界の中では、望んだような結果を出せることはむしろ少なく、その時の失望感や挫折感は反動で大きくなる。青年は自分に期待するところが大きいだけに、それが満たされないときの失望もまた大きい (詫摩, 1973) のである。そして、失望の大きさを乗り越えるために、次への期待や願望をさらに高くし、その結果またさらに失望を味わうという悪循環 (山下, 1975) にはまる場合もある。山下 (1975) は、現実には可能な自分というものを拒否して、現実には不可能なこうありたいと思う自分を追い求めるという自己のあり方を、青年がおちいりやすいあやまちだと述べている。

自分はこうありたいという理想や期待を自分に向け、自分ならできるという自信をもつことは、自己に対し

て肯定的な感情を抱いているということで、望ましいことに見える。しかし、それが強いために、否定的な自己感情を味わわされる機会が多くなりがちであることもまた、青年期の場合には予想されるのである。したがって、どんな青年が自己嫌悪感を感じているのかという問いに対して、肯定的な感情との関連から検討を試みることは有効だと考えられる。

そこで本研究では、以上に述べたような考えに基づき、自己嫌悪感という否定的な感情を肯定的な感情との関連から分析する研究を設定した。すなわち、まず自己肯定のありようを包括的にとらえて自己肯定の要素を抽出し、それらと自己嫌悪感との関連を調べることで、自己嫌悪感を感じている青年の特徴を明らかにする。そして、自己嫌悪感をより多く感じている青年の特徴を、自己肯定の状態から描写することが目的である。

なお、セルフ・エスティーム概念とナルシズム概念の混同が指摘されており、良いナルシズムと悪いナルシズムの違いをセルフ・エスティームで説明するといった場合さえある (Pulver, 1970)。確かに、自尊心を構造的に分析した結果 (佐藤, 1996 ; 2001) と自愛心を構造的に分析した結果 (佐藤, 1998) を見ると、両者に重複していると考えられる要素がいくつか見られる。自己肯定という観点から見れば、両者が重複する要素を共有していることは、論理的にも納得できることである。したがって、各要素を分離していくよりも統合していく方が、自己肯定的な感情を包括的にとらえられるであろう。そこで本研究では、自己肯定の要素の抽出にあたっては、自尊心 (佐藤, 2001) と自愛心 (佐藤, 1998) の因子分析結果 (Appendix1 及び2 参照のこと) を利用することにした。

方 法

今回分析に用いた原データは、自尊心48項目、自愛心56項目、自己嫌悪感49項目からなる質問紙調査によって得られている。自尊心項目は、自尊心の内容を8グループに分類し、それに基づいて構成された56項目がすでにある (佐藤, 1996)。しかし、因子分析結果からは、項目内容のグルーピングに基づいて作成された各項目の表現が十分ではないと考えられた。そこで今回、項目表現のみ全面的に修正し、項目数も減らして、自尊心48項目に改訂して使用することにした。また、自愛心56項目は佐藤 (1998) で作成されたものであり、8分類された自愛心の内容に基づいて構成されている。自己嫌悪感49項目については、自己嫌悪感の内容を7

分類して構成された49項目(佐藤, 1994)を, 語尾表現を若干改めて用いた。実際の項目文は, 「なまけている自分がいやだと感じている」, 「思ったとおりのことを言えない自分がいやだと感じている」などであった。

回答はすべて, 「たいていそうである(5)／ときどきそうである(4)／たまにはそうである(3)／あまりそうではない(2)／ほとんどそうではない(1)」を選択肢の表現とする5件法で求め, カッコ内に記した得点が付与された。

調査の対象者は, 大学生男子271名, 大学生女子237名, 看護専門学校生女子27名の計535名であった。年齢は18才以上24才以下, 平均(SD) 20.02 (1.21) 才であった。調査時期は1998年1月－2月。なお, これら535名のデータは, 佐藤(1998)において分析された547名のうちの, 24才以下の学生のデータである。

今回の研究は, 自尊心48項目の一次因子分析7因子解(佐藤, 2001), 自愛心の一次因子分析7因子解(佐藤, 1998)からそれぞれ標準因子得点を算出し, まず自己肯定の要素を抽出した。そして, 自己嫌悪感の二次因子分析2因子解(佐藤, 1998)からも同様に自己嫌悪感の二次因子の標準因子得点を算出した。そして両者の関連を分析した。分析に用いた統計パッケージは, Windows版SASシステムリリース6.12であった。

結果と考察

1. 自己肯定の要素と自己嫌悪感の関連

a. 自己肯定の要素の抽出 まず, 自尊心の7因子と自愛心の7因子の両者を合わせた14個の標準因子得点に対して, 因子分析を行った。535名分の14個の標準因子得点をデータ行列として, 重みづけをしない最小自乗法により初期解を求め, 固有値の推移を見て因子数6から順次因子数を減らし, Equamax回転後の3因子解を最適解とした。このとき, 男女別の分析を行っても, 同様の3因子解が得られる。TABLE 1の因子パターン行列に示されるように, 得られた3因子すべてが, 自尊心の因子と自愛心の因子の両方から高い負荷を得ていた。

抽出された因子Iには, 『SL4 自己陶醉』, 『SZ1 自己尊大』, 『SL2 万能感』, 『SZ5 プライド』, 『SL5 完全主義』などが高い負荷量を示した(SL4のようにSLで始まる略称は, 自愛心項目の因子分析における因子であり, 第4因子であったことを表す。同様にSZ1のようにSZで始まる略称は, 自尊心項目の因子分析における因子であり, 第1因子であったことを表す)。自己陶酔的に高揚した高い評価を自己に与え, 他者に対しても尊大であるという内容から, 『I 自

TABLE 1 自尊心と自愛心の14標準因子得点に関する因子パターン行列 (Equamax 回転後)

	F I	F II	F III	h ²
SL4自己陶醉	80	-07	19	68
SZ1自己尊大	78	21	40	81
SL2万能感	77	38	29	82
SZ5プライド	73	32	07	63
SL5完全主義	66	47	-13	67
SL6自己中心	55	06	00	31
SL7自己擁護	32	-21	-18	18
SZ3自主自立	15	85	38	89
SL3自己尊重	12	80	24	72
SZ7品位の維持	08	66	-02	44
SZ6独立自尊	07	64	-07	42
SZ2自己信頼	50	53	43	72
SZ4自己受容	14	16	89	83
SL1満足感	-01	-07	81	66
因子寄与	3.52	3.09	2.17	8.78
(%)	25.1	22.1	15.5	62.7

(因子負荷量と共通性については小数点省略)

己愛的に高揚した高い評価や期待に基づく自己肯定(私はすばらしい)』と解釈した。

因子IIに高い負荷量を示したのは, 『SZ3 自主自立』, 『SL3 自己尊重』, 『SZ7 品位の維持』, 『SZ6 独立自尊』などであり, 自尊心の因子が多く含まれていた。自己を尊重し自分らしさを重視して, 自分に従って生きる自分を肯定するという内容であり, これは『II 自律的な生き方への敬意と自負に基づく自己肯定(私は私らしく生きている)』と解釈された。

因子IIIは, 『SZ4 自己受容』, 『SL1 満足感』という自尊心においても自愛心においても主要な構成要素とはならなかったもの(佐藤, 2001)が高い負荷量を示した。自尊心や自愛心とはやや異なる側面からの自己肯定を抽出したものと考えられ, 『III 自己受容的な納得や満足に基づく自己肯定(私はこれでよい)』と解釈した。

今回得られた3因子は, Rosenberg (1965) に代表されるセルフ・エスティームの概念と重なるところが少なくない。セルフ・エスティームは自己に対する肯定的あるいは否定的態度(Rosenberg, 1965)と言われるのだが, 「自尊心(self-respect), 自己受容(self-acceptance)などを含め」た自分自身についての感じ方(遠藤, 1992)であるとされている。つまり, 実質的には自己肯定を表す包括的な概念と考えることができる。それゆえ, Rosenberg 自身も, セルフ・エスティームには“very good”と“good enough”という2つの異なる意味が存在することを述べている。

このような考えに照らして考えれば, 今回得られた『III 自己受容的な納得や満足に基づく自己肯定』は“good enough”に近いと考えられるが, Rosenberg が

この概念に込めたような広範な意味あいを含んでいるわけではない。『I 自己愛的に高揚した高い評価や期待に基づく自己肯定』は“very good”に近いように思われるが、いわゆる自己愛的な意味あいが色濃く含まれている点で異なっている。また、本研究の分析では、この2つのほかに、『II 自律的な生き方への敬意と自負に基づく自己肯定』が抽出されている。これは、自分を尊重し、重視して生きていることに価値を認めて、そのような自分を肯定するということである。

このように、大学生を対象とした結果からは、自己愛的に高揚した自己肯定、受容的な自己肯定、自尊的な自己肯定という3つの次元が見出された。以降の分析においては、これら自己肯定の3次元を用いて、自己嫌悪感との関連を分析していくことにする。

b. 自己肯定と自己嫌悪感の関連 自己肯定の3次元を用いて、自己嫌悪感との関連を検討する。そのために、自己嫌悪感の2つの二次因子(佐藤, 1998)をそれぞれ目的変数とし、自己肯定の3次元を説明変数とするステップワイズ方式の重回帰分析を行った。自己嫌悪感の二次因子は、まず『対他的な自己嫌悪感』がある。他者との関係に関連して感じられる自己嫌悪感であり、人にかかわる自信に欠けていて、思うように振る舞えない弱い自分がいやだと感じることである。項目例で示すと、「思ったとおりのことを言えない自分がいやだと感じている」、「まわりの人とうちとけることができない自分がいやだと感じている」、「人からの評価を意識しすぎる自分がいやだと感じている」などをあげることができる。もうひとつは『対自的な自己嫌悪感』であり、自己のあり方に関連して感じられる。自分に課している課題を思い通りに達成できない情けない自分がいやだと感じることである。項目例で示す

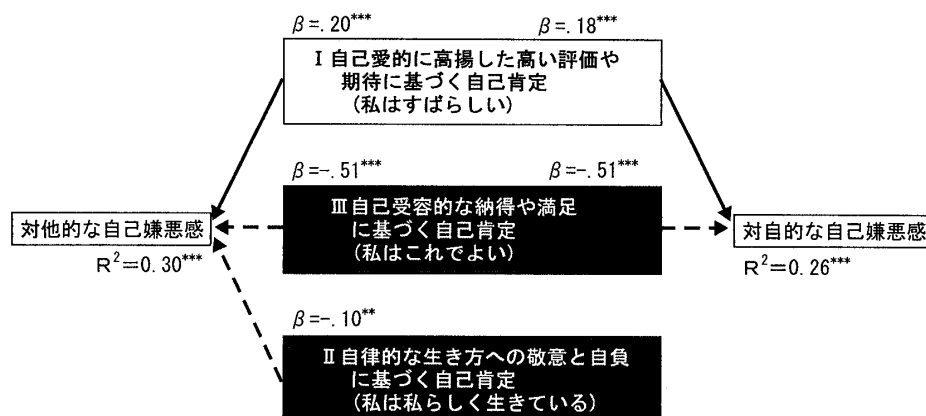
と、「なまけている自分がいやだと感じている」、「自分で決めたことをやらずにいる自分がいやだと感じている」などをあげることができる。

『対他的な自己嫌悪感』を目的変数とした重回帰分析では、有意水準5%で、自己肯定の3次元すべてが選出された。決定係数 $R^2=0.30$ ($F(3,531)=76.24, p<.001$) 及び3つの標準偏回帰係数がすべて有意であった(ステップ順に、『III 自己受容的な納得や満足に基づく自己肯定』: $t=-13.88, p<.001$; 『I 自己愛的に高揚した高い評価や期待に基づく自己肯定』: $t=5.48, p<.001$; 『II 自律的な生き方への敬意と自負に基づく自己肯定』: $t=-2.76, p<.01$, すべて $df=531$)。

同様に『対自的な自己嫌悪感』を目的変数とすると、3次元のうち2次元のみが選出された。決定係数 $R^2=0.26$ ($F(2,532)=91.16, p<.001$) 及び2つの標準偏回帰係数が有意であった(ステップ順に、『III 自己受容的な納得や満足に基づく自己肯定』: $t=-12.88, p<.001$; 『I 自己愛的に高揚した高い評価や期待に基づく自己肯定』: $t=4.48, p<.001$, どちらも $df=532$)。これら2つの分析結果を合わせて図示したものが FIGURE 1 である。

どちらの自己嫌悪感についても、ほぼ同じ結果が出ており、自分のことを自己愛的に高く評価し、高水準の期待や理想を自分に寄せている場合には、自己嫌悪感がより多く感じられる。逆に、今の自分に納得し、満足している場合には、自己嫌悪感を感じることは少なくなる。私はこれでよいと思える場合には、当然のことながら自己嫌悪感を感じることは少ないのだが、他の人たちより私はすばらしいのだと思っている場合には、むしろその気持ちがあるがために、自己嫌悪感を感じるが多くなってしまうということである。

また、自分のやり方に従って生きているという自負がある場合には、人の反応を気にしたり、他者の存在



注：2つの分析結果を合わせて図示した
*** $p<.001$, ** $p<.01$

FIGURE 1 自己嫌悪感に対する自己肯定3次元からの重回帰分析結果

を意識して行動したりということが少ないので、対他的な自己嫌悪感はあまり感じられないということも示された。

2. 自己嫌悪感得点が高くなる自己肯定のあり方の検討

a. 自己肯定の3次元から構成された8パターン
ここでは、自己嫌悪感を感じることが多い青年を見出すための検討を行った。重回帰分析の結果、『III自己受容的な納得や満足に基づく自己肯定』、『I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2つは、対他的自己嫌悪感と対自的自己嫌悪感の両方との関連が確認された。また、『II自律的な生き方への敬意と自負に基づく自己肯定』は、対他的自己嫌悪感とのみではあったが、関連が確認できた。そこでまずこれら3次元の標準因子得点を正負で2群に分け、次にそれらを組み合わせて、自己肯定のあり方を8パターンに分類した。

『I自己愛的に高揚した高い評価や期待に基づく自己肯定』の標準因子得点を正負で二分割した場合、得点が正の場合を「高揚的評価一高」、負の場合を「高揚的評価一低」とした。同様に、『II自律的な生き方への敬意と自負に基づく自己肯定』は、得点が正の場合を「自尊一高」、負の場合を「自尊一低」とし、『III自己受容的な納得や満足に基づく自己肯定』についても、得点が正の場合を「受容一高」、負の場合を「受容一低」とした。

例を示すと、3次元の得点がすべて正の得点であった人の場合は、「高揚的評価一高・自尊一高・受容一高」というパターンで表されることになる。

このように構成した自己肯定の8パターンの中で、最も高い自己嫌悪感得点を示したのは、対他的自己嫌悪感では「高揚的評価一高・自尊一低・受容一低」というパターンの人たちであった（平均得点 $0.50/SD=0.67$ ）。対自的自己嫌悪感では「高揚的評価一高・自尊一高・受容一低」というパターンの人たちであった（平均得点 $0.43/SD=0.93$ ）。

b. 2次元から構成する自己肯定の4パターン
3次元から構成した8パターンは、自己肯定の3次元すべてを活かしたパターン構成ではあるが、結果が煩雑になることと、各パターンの構成人数が小さくなるという問題が生じる。そこで、3次元のうち、2次元ずつを組み合わせた3種類の4パターン構成についても検討しておくことにした。

まず第1の組み合わせとして、『I自己愛的に高揚した高い評価や期待に基づく自己肯定』と『III自己受容

的な納得や満足に基づく自己肯定』の標準因子得点の正負を組み合わせて4パターンを構成した。この2つの次元を選択することが、重回帰分析の結果からは最も自己嫌悪感との関連が強くなると思われた。構成された4パターンは、「高揚的評価一高・受容一高」「高揚的評価一高・受容一低」「高揚的評価一低・受容一高」「高揚的評価一低・受容一低」である。最も高い自己嫌悪感得点を示したのは、「高揚的評価一高・受容一低」というパターンの人たちであった（対他的自己嫌悪感では平均得点 $0.51/SD=0.78$ 、対自的自己嫌悪感では平均得点 $0.49/SD=0.83$ ）。

第2の組み合わせとして、『II自律的な生き方への敬意と自負に基づく自己肯定』と『III自己受容的な納得や満足に基づく自己肯定』の標準因子得点の正負を組み合わせて4パターンを構成した。その結果、最も高い自己嫌悪感得点を示したのは、対他的自己嫌悪感では「自尊一低・受容一低」というパターンの人たちであった（平均得点 $0.39/SD=0.80$ ）。対自的自己嫌悪感では「自尊一高・受容一低」というパターンの人たちであった（平均得点 $0.40/SD=0.92$ ）。

第3の組み合わせとして、『I自己愛的に高揚した高い評価や期待に基づく自己肯定』と『II自律的な生き方への敬意と自負に基づく自己肯定』との標準因子得点の正負を組み合わせて4パターンを構成した。最も高い自己嫌悪感得点を示したのは、「高揚的評価一高・自尊一低」というパターンの人たちであった（対他的自己嫌悪感では平均得点 $0.21/SD=0.81$ 、対自的自己嫌悪感では平均得点 $0.05/SD=0.94$ ）。

c. 自己嫌悪感との関連を分析する視座の設定
ここまでの分析結果を見ると、自己嫌悪感の得点が最も高くなるパターンは、2.a.で分析した自己肯定の8パターンの中にはなく、2.b.で分析した第1の組み合わせの4パターンの中にあることがわかった。そこで、自己嫌悪感を高める自己肯定のあり方を分析していく上では、『I自己愛的に高揚した高い評価や期待に基づく自己肯定』と『III自己受容的な納得や満足に基づく自己肯定』を組み合わせた4パターンを用いるのが効率的であると考えられた。そこでこれ以降は、この4パターンに注目した分析を行うことにした。

この4パターンを人数構成と共に、FIGURE 2 に図示した。高揚的評価一高・受容一高の群は「(D)すばらしいこれぞよい」、高揚的評価一低・受容一低の群は「(B)すばらしくもないしこのままではだめだ」とした。高低が混在した残りの群は、高揚的評価一高・受容一低の群を「(A)すばらしいけれどまだたりない」とし、高

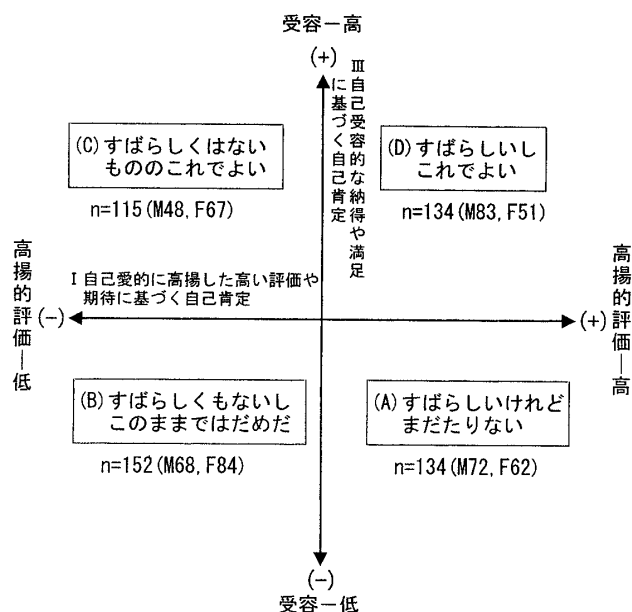


FIGURE 2 2つの標準因子得点から構成された自己肯定の4パターン

高揚的評価—低・受容—高の群を「(C)すばらしくはないもののこれでよい」とした。

3. 自己肯定の4パターン別にみた自己嫌悪感の特徴

a. 4パターン別の重回帰分析結果に見られた特徴
『I 自己愛的に高揚した高い評価や期待に基づく自己肯定』と『III 自己受容的な納得や満足に基づく自己肯定』を組み合わせた4パターン別に、自己嫌悪感と自己肯定の間の重回帰分析を行った。

その結果、全体の結果に一致していたのは、「(A)すばらしいけれどまだたりない」と感じている青年の結果であった。全体での結果 (FIGURE 1) 以上に、『II 自律的な生き方への敬意と自負に基づく自己肯定』と対他的自己嫌悪感の間に強い関連が見られた。このとき、決定係数 $R^2=0.12$ ($F(3,130)=5.81, p<.001$) 及び3つの標準偏回帰係数はすべて有意であった (ステップ順に、『III 自己受容的な納得や満足に基づく自己肯定』: $\beta=-.34, t=-2.84, p<.01$; 『II 自律的な生き方への敬意と自負に基づく自己肯定』: $\beta=-.18, t=-2.37, p<.05$; 『I 自己愛的に高揚した高い評価や期待に基づく自己肯定』: $\beta=.25, t=2.30, p<.05$ すべて $df=130$)。つまり、この(A)の青年たちの対他的自己嫌悪感で見ると、自分の生き方への自負に基づいた自己肯定を得られずにいる場合に、自己嫌悪感が多く感じられている。なお、対自的自己嫌悪感の結果は、決定係数 $R^2=0.11$ ($F(2,131)=7.87, p<.001$) 及び2つの標準偏回帰係数が有意であった (ステップ順に、『III 自己受容的な納得や満足に基づく自己肯定』: $\beta=-.36, t=-2.82, p<.01$; 『I 自己愛的に高揚した高い評価や期待に基づく自己肯定』: $\beta=.32, t=2.71, p<.01$; いず

れも $df=131$)。

このように、「(A)すばらしいけれどまだたりない」と感じている青年では、『II 自律的な生き方への敬意と自負に基づく自己肯定』が低いことが、対自的な自己嫌悪感を感じることに関連していた。

ところが、逆に『II 自律的な生き方への敬意と自負に基づく自己肯定』が高いことが、自己嫌悪感に関連する場合もあった。「(D)すばらしいしこれでよい」と感じている青年では、『II 自律的な生き方への敬意と自負に基づく自己肯定』が対自的自己嫌悪感と正の関連をもつことが示された。対自的な自己嫌悪感に対する重回帰分析において、決定係数 $R^2=0.14$ ($F(2,131)=10.23, p<.001$) 及び2つの標準偏回帰係数が有意になった (ステップ順に、『III 自己受容的な納得や満足に基づく自己肯定』: $\beta=-.62, t=-4.32, p<.001$; 『II 自律的な生き方への敬意と自負に基づく自己肯定』: $\beta=.19, t=2.16, p<.05$; いずれも $df=131$)。なお、対他的自己嫌悪感においては、『III 自己受容的な納得や満足に基づく自己肯定』でのみ関連が見られた (決定係数 $R^2=0.10$ ($F(1,132)=13.93, p<.001$): $\beta=-.44, t(132)=-3.73, p<.001$)。

ともに自分を高揚的に高く評価している(A)と(D)の2群であったが、重回帰分析の結果は異なるものであった。

自分はすばらしいけれどまだたりないという(A)の青年たちには、生き方への自負に基づいて自己を肯定できないことが、自己嫌悪感を感じさせる。そしてそれは、対他的な自己嫌悪感を感じさせるのである。これは、彼らの自信が、まだ確かな安定したものになっていないことを示唆しているのかもしれない。

自己に対する納得や満足はできていないのに、自分は人と比べてすばらしいと自己を肯定している青年は、自分の中では自信があるつもりかもしれないが、それは自分を守るために無理に高めた自信のように思われる。成熟した自己肯定のありよう、いわゆる深い自信 (西平, 1993) というものは、そうではないであろう。

一方、安定した自己肯定の状態に達していると考えられる、自分はすばらしいしこれでよい、という(D)の青年たちには、生き方への自負に基づいて自己を肯定することが自己嫌悪感を感じさせる場合がある。そしてそれは、対自的な自己嫌悪感を感じさせるのである。この(D)の青年たちには、『I 自己愛的に高揚した高い評価や期待に基づく自己肯定』の存在が自己嫌悪感を感じさせることはなかった。しかし、生き方への自負に基づいて自己を肯定することが、自己嫌悪感を感じさせてしまうことがある。

森口 (1993) は、自尊心という面倒な制裁の監視があるからこそ、人は嘘をついたり、自己弁護を試みたりすることを指摘する。つまり主客が転倒し、自尊心に縛られて自己が不当な目に合わされることも起こりうる。自尊心の高さのゆえに、自分に厳しく当たってしまうのである。自分を高く評価し、受容もできている場合においては、自己の信条や生き方のスタイルに忠実であろうとするあまり、やろうとすることが思い通りに進まず、自己嫌悪感を感じさせられることが生じるようである。

重回帰分析結果によれば、自己愛的に高揚した自己肯定の存在は自己嫌悪感をより多く感じさせ、受容的な自己肯定の存在は自己嫌悪感を感じることを少なくさせていた。しかし、生き方への自負に基づいて自己を肯定する自尊的な自己肯定の場合は、対自的な自己嫌悪感をより多く感じさせる場合と、対他的な自己嫌悪感を感じることをより少なくさせる場合があることが示された。自尊心を持つことによって、他者に対しては自信をもって接することができるようになるが、その代わりに自分に対しては厳しくなることが示唆される結果であった。

なお、(B)と(C)の青年の結果を付け加えておく。全体の重回帰分析の結果との違いは、『II 自律的な生き方への敬意と自負に基づく自己肯定』と対他的な自己嫌悪感との間の有意な関連が見られなくなったことである。すなわち、対他的及び対自的自己嫌悪感得点のどちらに対しても、『III 自己受容的な納得や満足に基づく自己肯定』で負の関連が見られ、『I 自己愛的に高揚した高い評価や期待に基づく自己肯定』で正の関連が見られたのみであった。

b. 4 パターン間での自己嫌悪感の高さの比較 最後に、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。まず、対他的自己嫌悪感で有意差がみられた ($F(3,531)=36.87, p<.001$)。自己嫌悪感の高さの順に平均値とSDを示す。「(A)すばらしいけれどまだたりない」($0.51/SD=0.78$)、「(B)すばらしくもないしこのままではだめだ」($0.21/SD=0.92$)、「(D)すばらしいしこれでよい」($-0.35/SD=0.85$)、「(C)すばらしくはないもののこれでよい」($-0.46/SD=0.88$)。さらに多重比較(TukeyのHSD法; $Mse=0.74$; 5%水準)を行った結果は、(A)>(B)>(D)=(C)となった(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)。

対自的自己嫌悪感でも有意差がみられた ($F(3,531)=36.16, p<.001$)。対他的自己嫌悪感の場合と同一の得点順となり、「(A)すばらしいけれどまだたりない」($0.49/SD=$

0.83)、「(B)すばらしくもないしこのままではだめだ」($0.27/SD=0.86$)、「(D)すばらしいしこれでよい」($-0.42/SD=1.03$)、「(C)すばらしくはないもののこれでよい」($-0.44/SD=0.92$)であった。多重比較(TukeyのHSD法; $Mse=0.83$; 5%水準)を行った結果は、(A)=(B)>(D)=(C)となった²。

このように、自己嫌悪感の2つの得点の分析結果は、ほぼ同じであった。第1に、(D)と(C)のように『III 自己受容的な納得や満足に基づく自己肯定』の得点が高い場合には、『I 自己愛的に高揚した高い評価や期待に基づく自己肯定』の得点の高低にかかわらず、自己嫌悪感得点は負になっており、自己嫌悪感を感じることは少ない。第2に、自己嫌悪感得点が正の値を示したのは(A)と(B)の2群であり、『III 自己受容的な納得や満足に基づく自己肯定』が低い場合には、自己嫌悪感を感じることが多い。第3に、FIGURE 3のグラフによれば、自己嫌悪感を感じる事が最も多いのは、「(A)すばらしいけれどまだたりない」と感じている青年たちである。最も自己を肯定していないと考えられるのは「(B)すばらしくもないしこのままではだめだ」と感じている青

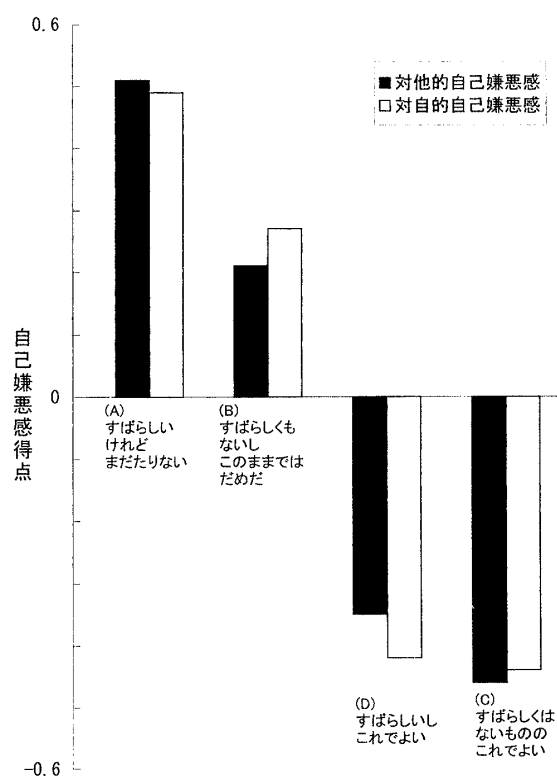


FIGURE 3 自己肯定の4パターン別で比較した自己嫌悪感得点

² 多重比較をLSD法やニューマン・コイルス法で行った場合には、(A)>(B)>(D)=(C)となり、対他的自己嫌悪感の場合と同一の結果が得られる。

年となるが、(B)の青年よりも(A)の青年の方が、自己嫌悪感を多く感じていた。つまり、まだ自分に納得し満足していない青年に限って言うと、自分を高く評価し自信満々にも見える青年の方が、自分を低く評価し自信がなさそうに見える青年よりも、自己嫌悪感を感じやすいということである。

自己評価の高い青年と低い青年が自己嫌悪感が高いという本研究の結果は、Baisden, Lindstrom & Hector (1982) が提示した、終わりのない自己嫌悪循環モデルの2タイプと一部似ている。ひとつめのタイプは、高達成者のそれであり、彼らは、やらなければならない強迫的な不安に駆られて課題達成をしていくのだが、達成できたことには価値が無いように思えてしまい、自分の評価はいつこうに高まらない。もうひとつのタイプは低達成者のそれである。彼らは、どうせ何一つまともにはできないと考えることから抑うつになり、意味のある努力をしないので、低い達成にとどまり、自己の評価は低いままである。Baisden らのモデルは神経症的なクライアントを描写するためのものであり、彼らの言う高達成者のそれと、本研究の(A)の青年の自己嫌悪感はいささか異なる。「(A)すばらしいけれどまだたりない」という青年は、自己理解が未熟なだけで、熱意はある。神経症的というよりも、理想主義的な、青年らしい自己嫌悪感の感じ方のように思われる。

今回の結果は、自己への評価が低いから自己嫌悪感を感じるのである、という言説はそれほど的確ではないことを示している。(B)の青年たちのようにその言説が適合する場合もあるが、(A)の青年たちのように適合しない場合もある。そして、(A)の青年たちの方が、より自己嫌悪感を感じている。(A)の青年たちは、現実の世界で客観的に確かめているかはともかくとして、内心の自己への評価は高く、そしてなお現実の世界では自己嫌悪感にさいなまれていると思われる。自己への評価が高いがゆえに、抱える理想も期待も高くなるが、実際に実現できることには限りがある。しかし、なまじ自分の水準の高さを信じているために、自分の限界を受け入れることは難しくなる。自分の現在の限界を知り、さらに自己を育てていけば、現在できないことでも将来的には可能になるかもしれないのだが、そのように展望を持って対処することは青年の苦手とするところである。したがって、限界を受け入れたり、あきらめることを、多くの青年はよしとしない。そうではなく、自己嫌悪感に身をさいなむ方を選ぶ。(A)の青年たちが感じているような自己嫌悪感も、当人にとっては辛い体験に違いないが、端から見れば己を知らな

いがゆえに感じられる一人相撲の自己嫌悪感とも言える。ところが、そのような青年にしてみれば、自己嫌悪感を感じていることで、自分は妥協したりあきらめたりせず自分を信じてがんばっているのだと自分を納得させることができる。現在の自分の限界を認めることよりは、あきらめずにがんばり続けることの方が、たとえ自己嫌悪感に苦しむことになっても、青年の理想主義を守ってくれるのだと考えられる。

しかし、自己嫌悪感を心の支えとして肯定していたのでは、自己嫌悪感からは抜けられないし何の気づきも起こらないであろう。自己嫌悪感が青年の人格形成において意味あるものと考えられてきたのは、自己嫌悪感が自己洞察につながりやすい感情だからである(河合, 1981; 荻野, 1979; 小此木, 1969)。自己嫌悪感が生じるのは、自分の中にある受け入れがたい何かに気づいているためである。ではあるが、その問題に近づこうとする方向よりは、拒絶しようとする方向が強い感情である。しかしそれが気になっているために、自己の感情がその問題の周囲から離れることはない。西平(1973)の指摘するように、自分であろうとする力と自分から離れようとする力が同時に作用し合う状態であるなら、自己嫌悪感がいたたまれない気分をもたらすことは理解できる。そして、自己が自己から離れることは不可能であるため、解消のためにはその問題に向かっていくという方向しか残されていない。向かっていくという方向を意識的に選択すれば、異なる方向に作用し合う状態は緩和される。その段階に至れば自分の問題を直視することが容易になり、それは自己洞察をもたらし、新たな自己理解が展開していくと考えられる。しかし、そうなるには、自分を守ったり、自分から目を反らしたり、自分であることから逃げ出したりせずに、いやな自分の姿をよく見るが必要になってくる。しかし、自己愛的に高揚した自己評価に支えられている青年にとって、それはたやすいことではない。

最後にこれらの結果をもう一度まとめておく。①自己嫌悪感は、まず自己を受容的に肯定できるかどうかと関連が強く、受容的な自己肯定ができていない場合に、自己嫌悪感を感じるが多くなる。②受容的に自己を肯定することも、高い自己評価に基づいて自己を肯定することもかなわない場合には、やはり自己嫌悪感は多く感じられる。③しかしそれ以上に自己嫌悪感を多く感じるようになるのは、高揚した高い自己評価に基づいて自己を肯定しながら、受容的な自己肯定ができていない場合である。

本研究によれば、自己嫌悪感をより多く感じている青年とは、自分はすばらしいと高く評価していながら、しかし現在の自分に満足できず、まだこのままでは足りないと思っている青年である。

引用文献

- Baisden, H.E., Lindstrom, V.J., & Hector, J.V.L. 1982 Self-hate, self-esteem, and self-acceptance. *Rational Living*, 17 (2), 3—12.
- ブランデン, N. 手塚郁恵(訳) 1994 自身は人生のカギ 春秋社
(Branden, N. 1992 *The power of self-esteem*. Deerfield Beach, Florida : Health Communication, Inc.)
- Deevey, S., & Wall, L.J. 1992 How do lesbian women develop serenity ? *Health Care for Women International*, 13, 199—208.
- 遠藤辰雄 1992 セルフ・エスティーム研究の視座 遠藤辰雄・井上詳治・蘭 千壽(編) セルフエスティームの心理学—自己価値の探究— ナカニシヤ出版 Pp.8—25.
- ホーナイ, K. 我妻 洋・佐々木譲(訳) 1981 心の葛藤 ホーナイ全集第5巻 誠信書房
(Horney, K. 1945 *Our inner conflicts : A constructive theory of neurosis*. New York : W. W. Norton & Company Inc.)
- 細井啓子 2000 ナルシシズム—自分を愛するって悪いこと?— サイエンス社
- 河合隼雄 1981 働きざかりの心理学 PHP 研究所
- 岸田 秀 1996 ものぐさ精神分析改訂版 中公文庫
- 前川雅子 2000 青年期における SELF-ESTEEM の質的検討 日本発達心理学会第11回大会発表論文集, 268
- 三島二郎 1995 シニアの高みにて—ある人間学論考 YES 社
- 水間玲子 1996a いやな自己への向き合い方の自己嫌悪感による違いの検討 日本発達心理学会第7回大会発表論文集, 208.
- 水間玲子 1996b 自己嫌悪感尺度の作成 教育心理学研究, 44, 296—302.
- 森口兼二 1993 自尊心の構造 松籟社
- Mruk, J.C. 1999 *Self-esteem : Research, theory, and practice*. (2nd ed.) New York : Springer.
- 西平直喜 1973 青年心理学 共立出版
- 西平直喜 1990 成人になること—生育史心理学から 東京大学出版会
- 西平直喜 1993 浅い自信と深い自信—劣等感克服の人生的意味 児童心理, 47(11), 1049—1053. 金子書房
- 落合良行・佐藤有耕 1995 高校生の生活感情を規定する心理的要因の分析 青年心理学研究, 7, 1—14.
- 荻野恒一 1978 自己嫌悪のすすめ 青年心理, 9, 418—426. 金子書房
- 小此木啓吾 1969 精神分析ノート3—“私”との対面 日本教文社
- 大野 久 1992 人格研究の動向と課題 教育心理学年報, 31, 68—76.
- Pulver, S.E. 1970 Narcissism : The term and concept. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 18, 319—341.
- Rosenberg, M. 1965 *Society and the adolescent self-image*. Princeton : Princeton University Press.
- 作田啓一 1988 ドストエフスキーの世界 筑摩書房
- 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 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 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 1999 青年期における自己嫌悪感の感情状態の発達の变化 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, 161.
- 返田 健 1970 青年期の感情 斎藤耕二(編)生活感情の展開 現代青年の意識と行動2 大日本図書 現代心理学ブックス Pp.11—63.
- 返田 健 1996 青年(成人)についての心理学的研究の動向と問題点 教育心理学年報, 35, 58—67.
- 詫摩武俊 1978 青年の心理 培風館
- 田中道弘 1999 Rosenbergの自尊心尺度に対する回答理由の研究 日本青年心理学会第7回大会発表論文集, 29—30.
- 山下栄一 1975 自分(自己)とは何か 井上健治・柏木恵子・古沢頼雄(編)青年心理学 有斐閣大学双

書 Pp.106—144.

付 記

本研究の一部は共同研究としてなされている。筑波大学人間学類(当時)辻村今日子氏, 鈴木理恵氏, 橘内啓明氏, 西千春氏, 及び神戸大学発達科学部(当時)前川雅子氏, 清井優子氏, 藤原一基氏, 三木秀果氏に感謝申し上げます。また, 本稿の執筆に際し相模女子大学高等部(当時)長谷川充麻先生のご協力を得ました。

分析については, 筑波大学心理学系服部 環先生よりコメントをいただきました。記して感謝申し上げます。

本研究は, 平成10・11年度文部省科学研究費補助金(奨励研究A; 課題番号 10710048; 研究代表者佐藤有耕)を受けて行ったものである。

なお, Appendix 1, 2 は次頁以降に掲載してあります。

(2000.5.15 受稿, '01.5.25 受理)

Self-Disgust and Self-Affirmation in University Students

YUHKOH SATOH (UNIVERSITY OF TSUKUBA) JAPANESE JOURNAL OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY, 2001, 49, 347—358

The present research examined the relation between self-disgust and self-affirmation in university students, in order to study the relation between the state of self-affirmation and the level of self-disgust. University students (N=535, between 18 and 24 years old) were asked to answer a questionnaire composed of 49 items concerning self-disgust, 48 items concerning self-esteem, and 56 items concerning self-love. The results were as follows: (1) self-disgust correlated significantly with feelings of acceptable self-affirmation. (2) College students with low self-affirmation, which includes both low self-esteem and low self-acceptance, tended to report strong self-disgust. (3) However, students with the strongest self-disgust reported both high self-esteem and low self-acceptance. In other words, although these university students set a high valuation on themselves, they also have high aspirations and, dissatisfied with themselves, report strong self-disgust.

Key Words: self-disgust, self-affirmation, university students

Appendix 1 自尊心48項目に関する因子パターン行列 (Promax 回転後)

項 目	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	h ²
ZD6まわりの人はみな自分より落ちるように見えてしまう	86	-14	-27	03	-02	27	03	55
ZD3自分は他の人に比べて優れているような気がする	71	06	05	-05	13	-06	-06	68
ZF1自分はまわりの人から高く評価されて当然だと思っている	69	-07	04	-02	15	03	-07	57
ZF6自分は人々の中心にいるべき人間だと思う	68	04	-14	-03	06	-01	15	51
ZF5人は自分のやり方をもっと見習うべきだと思う	68	-15	-10	-02	-13	13	05	25
ZF2自分は他の人から一目おかれる存在だと思っている	65	-02	09	03	09	-14	07	57
ZF3われながら自分はたいした奴だと思っている	65	06	08	10	02	-02	00	62
ZD1自分は他の人よりも能力が高いと感じる	56	09	07	01	15	-06	-10	56
ZD4自分は普通の人以上の資質を持っていると思える	56	27	08	-07	11	-11	-06	69
ZD5たいていのことなら自分は人に勝てるように思える	45	40	-11	-01	13	04	02	68
ZD2自分には普通の人の方がもっていない何かがある気がする	39	24	34	-19	-04	-09	-08	45
ZF4私のまわりの人は私が指示を出すのを待っている	33	09	-15	01	07	10	-04	16
ZH5トラブルにあっても、自分なら何とか切り抜けられる気がする	-05	95	-07	02	-02	-01	02	77
ZH2どんな時でも、自分なら何とかできると思える	-03	85	-04	02	-07	04	-01	64
ZH1困難にぶつかっても、自分はそれを解決できる人間だと思う	-16	81	07	-04	-01	00	06	56
ZH4難しい問題でも自分は何とか対処できる	00	81	-07	04	07	08	00	71
ZH6自分なら、たいていのことはやればできる気がする	14	75	-10	00	10	-03	-05	69
ZH3自分には人生を乗り切っていくだけの力があると思える	-06	67	16	14	-04	-09	00	59
ZA2自分らしい生き方を大事にしている	04	-04	87	-01	-08	03	-07	66
ZC5自分の信条にしたがって生きるつもりでいる	04	-14	73	01	03	15	12	67
ZA4人生の選択では、自分の考えを尊重する	-22	04	63	-03	09	07	06	46
ZA1自分の気持ちや考えを大切にしている	-21	02	63	14	02	02	-08	40
ZC3自分らしくない生き方をするわけにはいかないとと思っている	00	-01	63	-16	09	14	05	51
ZA6自分を大切に生きるつもりでいる	-03	01	62	-05	00	-09	22	48
ZA3自分の価値観や感性を重視して物事は決断する	-12	-02	55	12	12	18	01	49
ZC1自分の信条を一生貫いていくつもりでいる	02	00	49	07	04	21	-03	42
ZE2人から何か言われても自分のポリシーは守り続けるつもりでいる	03	00	47	10	-01	36	-01	56
ZB1自分の生き方に誇りを感じる	20	04	44	27	-06	-08	-04	48
ZB4人の後を付いていくような生き方はいやだ	-17	31	33	-19	04	24	-03	35
ZG1自分は今のままの自分でよいと感じている	-10	-04	02	75	02	-05	-10	51
ZG3今の自分のままで成長していきたいと思う	-12	04	00	71	07	01	10	52
ZG2自分の生活を変えなければ、という感じはしない	02	03	-15	71	-17	02	-04	44
ZG4自分の生き方が気に入っている	05	-03	34	59	-03	-09	00	60
ZG5自分を否定したり卑下する気持ちにはならない	12	08	00	45	-05	06	12	35
ZG6自分という人間の価値を自分でも認められる	28	14	13	29	-05	-06	10	44
ZB3自分はプライドが高いと感じる	-06	-04	12	-15	80	-04	-01	59
ZB6自分は誇り高い人間だと感じる	08	-02	-02	03	75	04	14	72
ZE5自分のやり方については、人に何も言わせない	13	08	-18	18	16	62	-09	47
ZE6人に何を言われようと自分の生き方を変えるつもりはない	06	04	26	16	06	48	-04	54
ZE1人のことばに振り回されるのはばかばかしいと思う	12	-06	16	-05	-05	46	-06	26
ZE4人のことばに一喜一憂するのはばかばかしいと思う	12	-12	13	-14	-08	44	00	23
ZB5他人にへつらうことは嫌いだ	-05	15	16	-17	01	36	13	33
ZE3自分がしたくないことは、人にすすめられてもやらない	-01	-05	-02	09	05	35	15	18
ZB2他人にこびを売るようなまねはできない	10	11	13	-14	-30	30	27	33
ZC6自分の品位を汚すような行為は自分に許さない	05	02	-11	-03	13	01	77	60
ZC4自分の品性に恥じない生活をするつもりでいる	-09	-05	06	11	16	-11	71	54
ZC2おのれに恥じるような行為は自分に許さない	12	-02	04	-08	-09	17	55	41
ZA5投げやりになって自分を棄てるようなことは考えられない	03	24	08	10	-20	-10	29	21
因子間相関	SZ1自己尊大	F1						
	SZ2自己信頼	F2	71					
	SZ3自主自立	F3	40	62				
	SZ4自己受容	F4	42	45	43			
	SZ5プライド	F5	60	47	35	21		
	SZ6独立自尊	F6	10	27	45	07	21	
	SZ7品位の維持	F7	14	32	46	11	21	40

(小数点省略)

Appendix 2 自愛心56項目の因子パターン行列 (Promax 回転後)

項 目	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	h ²
LA2自分の現状に満足している	89	-01	-02	-03	06	00	-02	76
LA4私は今の自分で十分だと思っている	86	02	-15	-02	04	08	-04	73
LA3今の自分の生活に納得している	81	04	03	-10	08	-05	02	64
LA1今の自分で満足だと感じる	81	-02	03	08	05	00	-08	69
LA6自分はこれでよいのだと感じる	65	15	12	07	-12	-04	01	55
LF1現状維持のままでは終わりたいと思っている	-46	14	27	-02	10	-08	10	34
LH4私の秘められた可能性はかなり高いと思っている	-01	85	03	-01	-06	-11	10	64
LH7自分がやればたいいのことはうまくいくはずだと信じている	08	83	-05	-02	-05	08	-13	68
LH3私が本気を出せば人よりうまくやれると信じている	01	75	-02	01	05	05	-03	63
LH5自分の実力はかなりの高水準にあると思っている	09	75	-11	06	09	01	-06	65
LH2私がその気になってやれば何でもできるはずだと思っている	01	68	11	-10	-05	01	06	45
LH1自分の能力が他の人より劣るはずがないと信じていたい	04	53	-04	-06	21	14	03	48
LA5私は自分のことをけっこういいやつだと思っている	21	37	11	15	-07	-15	08	29
LH6私は実力の割には評価されていない気がする	-18	36	-05	17	05	02	03	27
LD2人とは違う自分らしさを大切にしようと思っている	-01	01	81	10	-10	-09	04	64
LD3自分の意志や思いを大切にしている	08	-10	78	04	-05	13	-11	59
LD5自分の生き方にはこだわっていきたい	-11	-04	74	-02	12	10	-05	62
LD1私らしさは捨てたくないと思っている	-06	00	73	06	-05	-06	-02	50
LD4建て前ではなく自分の本音に忠実に生きようと思う	07	-08	60	-16	15	14	-04	43
LF2自分をさらに高めてやりたいと考えている	-16	11	51	05	20	-18	01	46
LA7限界や欠点も含めて、自分のことを受け入れられる	34	07	39	-03	-09	-05	01	32
LD7自分のためにリラックスできる時間を確保するようにしている	12	11	30	-03	-14	-06	20	15
LG4人から注目されているのを感じていい気持ちになる	-05	-11	16	73	-03	-01	-08	44
LG6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	03	-03	-12	70	09	00	-12	48
LG3人よりもめだっていないと気がすまない	-06	02	06	67	06	10	-28	49
LG7人に自分の経験を語って聞かせていい気分になる	-03	08	-01	61	-12	-02	01	36
LB5何度でも鏡をのぞいて自分の顔を見たくなる	08	-10	-01	44	17	02	07	27
LG2自分の努力や業績は少し色をつけて大げさに吹聴してしまう	-09	11	-05	39	00	07	15	29
LG1人前では見栄を張って自分を大きく見せようとしてしまう	-14	01	-04	37	09	12	17	31
LB7自分がかわいくて抱きしめたいくなる	15	21	-03	36	03	07	06	37
LB6自分の世界に入ってうっとりすることがある	15	11	03	31	07	-06	20	28
LB2自分の将来について楽しく空想をめぐらしてみる	19	00	16	21	13	-12	04	18
LF3完璧な自分でありたいと願っている	05	07	-13	-06	65	06	04	42
LB3服装や身だしなみはいつもバッチリ決めた自分でいたい	14	-27	06	10	57	-11	18	29
LF6私は自分に対してかなり高い水準を求めている	-08	28	02	-01	54	-04	-04	54
LF5自分に求める目標や理想はかなり高く設定している	-10	22	12	-05	50	-08	01	47
LF7自分の理想を下げるようなことはできない	-02	07	27	-07	48	10	-08	47
LF4自分は何でもできる人でなければならないと思っている	-01	29	-13	02	48	01	-02	43
LB4ルックスがビシッと決まっていないと不機嫌になる	11	-16	-06	28	46	07	11	35
LG5人から賞賛されるような自分でありたいと願っている	-03	17	-03	25	35	00	-02	39
LB1性格や運命など、自分についていろいろ知りたい	02	-09	15	04	26	-16	19	13
LE1自分のためには他人の事は二の次にしてしまう	-02	00	01	03	-08	60	10	40
LE6他人の意向を犠牲にしても自分の考えを押し通す	01	02	11	01	05	59	-18	37
LE2他人のことよりは自分のことを優先して考える	02	-01	-01	05	-08	59	17	44
LE5心のどこかで自分さえよければいいと思っている	-11	-01	-10	18	-10	55	16	47
LE7人のために何かするよりは自分のための努力をしたい	-03	04	-05	00	03	48	04	27
LE4自分勝手と言われても自分を活かす生き方をする	07	10	37	-09	02	47	-07	43
LE3私の損になるようなことはしたくない	15	-06	-03	-10	11	37	25	25
LC3自分を傷つけるような現実からは目をそむける	02	00	-07	-12	08	04	63	37
LC4自分が不利なときにはその場から逃げってしまう	-13	-01	-06	-01	-07	13	56	40
LC5自分に対する批判には耳をふさぎたいくなる	-01	01	-06	00	05	02	49	26
LC6自分を傷つけるものから自分を守ろうとする	-06	-03	15	-12	10	23	44	31
LC7自分の心を守るために自分の世界に閉じこもってしまう	-13	08	-09	00	09	01	41	23
LD6自分の体を大切にして、いたわるようにしている	17	-10	13	-01	11	-05	24	10
LC1ついつい自分のことを正当化しようとする	06	07	10	15	02	10	23	19
LC2自分の都合の良いように物事を解釈する	12	07	20	18	-19	16	20	23
因子間相関	SL1満足感	F1						
	SL2万能感	F2	13					
	SL3自己尊重	F3	15	41				
	SL4自己陶醉	F4	19	54	14			
	SL5完全主義	F5	-14	58	37	44		
	SL6自己中心	F6	03	35	06	34	28	
	SL7自己擁護	F7	-03	02	-05	36	05	33

(小数点省略)