

理想自己と現実自己の差異が自己嫌悪感情に及ぼす影響

軽野 誠輝・石川 健介・山口 祐子

問題と目的

自己嫌悪感情の両側面

自己嫌悪感情は、青年期において程度の差はあってもほとんどの青年が持つ感情とされ、青年期の心理的特徴とされている(詫摩, 1978)。水間(1996)は「客観的事実はどうであれ、否定的な感情や事象が自分自身に由来するとし、自分が自分自身のことをいやだと感じることを自己嫌悪感情と定義した。水間(2003)によると、自己嫌悪感情は今よりも肯定的な自分に向かっての変容志向を促し、否定的な自己の改善を促す適応的感情である。しかし、自己嫌悪感情は同時に自己の否定や劣等感などのネガティブな感情をも生起させてしまう。そのため、自己嫌悪感情はネガティブな感情にとらわれてしまう可能性が高い不適応な側面も持つ。

自己嫌悪感情の関連要因

自己嫌悪感情は青年期の中での発達のな変化をする。佐藤(1994)によると、自己嫌悪感情は中学生のときには未分化な自己嫌悪感情から、高校生では対人的要因と対自的要因に分化し、そして大学生では対他的要因と対自的要因が一部組み替えられたうえで一部が明確化するよう分化していくと示されている。対他的な自己嫌悪とは、他者との関係に対する不満に関連して感じる嫌悪であり、対自的な自己嫌悪は自己の在り方や行動に対して感じる不満に関連する嫌悪である。これは自己の重要領域の変化に影響されると考えられ、中学生から高校生になる際に、他者に見られるといったことや、他者との差異を気にするようになるため嫌悪感情も分化していく。また、大学生では自分自身を高めることを重要視するためさらに分化すると考えられる(高坂, 2008)。

自己嫌悪感情に影響を与える要因としてはすでにいくつか示されている。佐藤(2001)によれば、自己を受容できなければ、自己嫌悪を感じるが多くなると示されている。特に、高い自己評価を持ちながら自己受容ができない場合において、最も自己嫌悪の頻度が多くなることが報告されている。次に、上野・藤本(2015)によると、理想自己と現実自己の差異が大きい人は小さい人に比べ、自尊感情・自己効力感・自己愛が低く、自己嫌悪感が高いことが示された。これらの結果は、理想自己と現実自己の差異を感じることで、自己嫌悪感情の生起につながり、自己評価が高い場合でも、それが理想自己と乖離している場合には、自己嫌悪感情を引き起こすと考えられる。

自己嫌悪感情は誰にでも起こりうることであり、必要な感情であるが、それによりネガティブな感情にとらわれてしまう状

態になるということが問題である。ネガティブな影響が強く生起せず、適応的な状態で、自己形成などを行えるようになるためには、自己受容や、自尊感情などに働きかけることが必要である。しかしながら外部からの介入では、他者からの承認を受けずに独立している自己受容を変化させることが難しいと報告されている(高野・坂本・丹野, 2012)。また高野・坂本・丹野(2012)は自尊感情に関しては、社会からの影響を受けるため、周囲からの評価で低減できるが、自己の概念によって安定性を失い、肯定的側面と否定的側面に揺れるために、変化させ続けるのが難しいと報告している。そのためにその他の要因を用いて、他者からの介入を行い、自己嫌悪感のネガティブな影響を減らすことを検討すべきである。そこで自己嫌悪感情の影響要因となりうる理想自己と現実自己の差異に注目した。

負の理想自己と自己嫌悪

理想自己について遠藤(1987)はかくありたい自分(正の理想自己)と、かくありたくない自分(負の理想自己)を接近回避の方向性から別個に概念化した。先行研究において、肯定的な自分に変容したいという理想自己と、現実自己との差異の観点からみた自己受容や自尊感情、自己嫌悪感情を検討した研究は多く存在する(伊藤, 1992; 水間, 2002; 中村, 2016; 上野・藤本, 2015)。しかし、負の理想自己と現実自己との差異に関する研究はほとんど見当たらない。負の理想自己と現実自己との差異に注目した数少ない研究の中で遠藤(1992)は、正の理想自己と現実自己との差異、負の理想自己と現実自己との差異が、自尊感情にどのような影響を与えるかを検討した。その結果、現実自己と正の理想自己との差異よりも、負の理想自己との差異の方が、自尊心に影響を与えるということが示された。そして、負の理想自己と現実自己との差異が、正の理想自己と現実自己との差異と同様に、自己の評価基準たり得るものであると報告された。

ただし、負の理想自己と現実自己の差異と、自己嫌悪感情との関連を検討したものは見つからなかった。負の理想自己は正の理想自己と同様に、自己受容の評価基準となるものである。従って、現在の自分と比べることによって自己嫌悪感情が生起する可能性がある。

本研究の目的

本研究の目的は、負の理想自己と現実自己との差異が、自己嫌悪感情と、どのような関係にあるかを検討することである。また同時に正・負それぞれの理想自己と現実自己との差異のどちらが、自己嫌悪感情の生起に影響を及ぼして

いるのかも、合わせて検討する。

方法

今回検討したい内容は現実自己と正・負の理想自己の差異が自己嫌悪感情に与える影響である。そのため、現実自己と正の理想自己と負の理想自己について問う質問紙と自己嫌悪感情を問う質問紙を使用した。

調査対象者

北陸地方の大学生 105 名(男性 64 名, 女性 41 名)を対象に調査を行った。平均年齢は 20.4 歳($SD = 1.59$)であった。調査は 2020 年 11 月~12 月に実施した。

使用した質問紙

自己についての評価尺度 正・負の理想自己と現実自己のそれぞれについては、上野・藤本(2015)の作成した両極的自己評価尺度(以下 ASES と略)を用いた。ASES は 32 項目より構成されている尺度であり、自己像に関して“知的能力”, “思考傾向”, “自己統制”, “対人志向”の 4 側面について、同数のポジティブ, ネガティブ項目で尋ねる尺度である。正・負の理想自己と現実自己について, “とてもあてはまる”から“全くあてはまらない”までの 6 件法で評定を求めた。現実自己に関しては「他者と比べて今の自分の特徴をどのように捉えていますか」と教示し, 正の理想自己に関しては「今の自分と比べてこうなりたい理想の自分の特徴はどのようなものですか」と教示し, また負の理想自己に関しては「今の自分と比べてこうはなりたくない理想としない自分の特徴はどのようなものですか」と教示し, 回答してもらった。

自己嫌悪感情 自己嫌悪感情の測定には水間(1996)によって作成された自己嫌悪感尺度を用いた。21 項目より構成されており, 自己にどの程度の自己嫌悪を抱いているか, 測定する尺度である。「今の自分が問われた状況にどれくらい当てはまりますか」と教示し“非常に当てはまる”から“全く当てはまらない”の 5 件法で回答してもらった。

調査手続き

オンラインで無記名式質問紙調査を行った。研究の概要の説明を行い, 協力の意思が得られた参加者にはオンライン上で研究協力への同意を確認した。同意が取れた参加者には Google フォーム上で作成した質問紙に回答してもらった。

得点の算出方法

自己嫌悪得点 自己嫌悪感尺度 21 項目の得点の合計を自己嫌悪得点とした。

差異得点 ASES の 32 項目について, 現実自己に関する評定値と正の理想自己に関する評定値との差を絶対値でとり, その合計を「正の理想自己との差異得点」とした。同様に, 現実自己に関する評定値と負の理想自己に関する評定値との差を絶対値でとり, その合計を「負の理想自己との差異得点」とした。

分析方法

正の理想自己との差異得点, 負の理想自己との差異得点, および自己嫌悪得点の関連性をみるため, 相関係数を算出した。次に, 正の理想自己との差異得点, 負の理想自己との差異得点を説明変数, 自己嫌悪得点を目的変数とする階層的重回帰分析を行った。まず, Step1 で負の理想自己との差異得点を回帰式に投入した。そして, Step2 で正の理想自己との差異得点を回帰式に投入し, お互いの影響を調整した自己嫌悪得点にどの程度の影響があるかを検討した。

倫理的配慮

本研究に関する説明を行い, 同意を求めるときに以下の 6 点を説明した。①本研究への協力は任意であるため断ることもできること, ②研究は, 調査途中や終了後であっても辞退することが可能であること, ③研究に参加しないことにより研究参加者に不利益は生じないこと, ④得られたデータは, 他の目的で使用しないこと, ⑤データは個人が特定できる形での公表はしないこと, ⑥得られたデータは厳重に保管し, 個人情報の守秘を徹底することであった。これら 6 点を, 書面と口頭で説明して同意を得た。同意が得られた後に, 調査を実施した。なお, 本研究は, 金沢工業大学倫理委員会の承認を得て実施した(承認番号 207007)。

結果

記述統計量

自己嫌悪得点, 正の理想自己との差異得点, 負の理想自己との差異得点の平均と標準偏差, 得点範囲を算出した。結果を Table 1 に示す。自己嫌悪得点の平均は 61.17 点であり, おおよそ得点範囲の中央近くにおさまった。また負の理想自己との差異得点の平均は 27.16 点であり, 正の理想自己との差異得点の平均は 29.51 点であった。

Table 1 記述統計量

	平均	標準偏差	得点範囲
自己嫌悪得点	61.17	19.50	26~105
負の理想自己との差異得点	27.16	10.48	2~55
正の理想自己との差異得点	29.51	12.15	3~57

自己嫌悪得点と各差異得点の散布図

自己嫌悪得点と各差異得点の全体の関係性を見るため散布図を作成した。自己嫌悪得点と負の理想自己との差異得点の散布図を Figure 1 に示した。その結果, 有意な弱い負の相関がみられた。自己嫌悪得点と正の理想自己との差異得点の散布図を Figure 2 に示した。その結果, 有意な弱い正の相関がみられた。

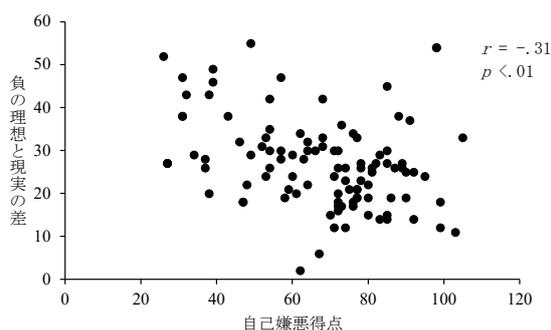


Figure 1

負の理想自己との差異得点と自己嫌悪得点の散布図

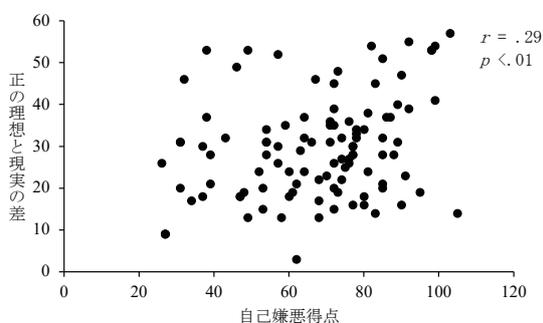


Figure 2

正の理想自己との差異得点と自己嫌悪得点の散布図

各理想自己と現実自己の差異得点が自己嫌悪得点に与える影響について

自己嫌悪得点を目的変数とする階層的重回帰分析を行った。結果を Table 2 に示す。まず、Step1 で負の理想自己との差異得点を投入した。そして、Step2 では正の理想自己との差異得点を投入した。階層的重回帰分析の結果、まず Step1 において、負の理想自己との差異得点を投入後の R^2 の変化量は有意 ($F(1, 103) = 11.30, p < .01$) であった。そして、負の理想自己との差異得点は自己嫌悪得点に対して有意な影響を与えていた ($\beta = -.31, p < .01$)。次に、Step2 において正の理想自己との差異得点を投入すると、 R^2 の変化量は有意 ($F(2, 102) = 13.20, p < .001$) であった。そして、負の理想自己との差異得点の有意な影響 ($\beta = -.35, p < .001$) はそのままに、正の理想自己との差異得点も有意な影響を示した ($\beta = .33, p < .001$)。そしてこの結果から、負の理想自己との差異得点、正の理想自己との差異得点のどちらも自己嫌悪感情に同程度の影響を及ぼしていることが分かった。

Table 2 自己嫌悪得点についての階層的重回帰分析の結果

説明変数	標準偏回帰係数 (β)	
	Step1	Step2
負の理想自己との差異得点	-.31	-.35
正の理想自己との差異得点		.33
Adj. R^2	.09	.19
Δ Adj. R^2		.10

考察

理想自己と現実自己の差異が自己嫌悪感情に及ぼす影響の検討

本研究の目的は、負の理想自己と現実自己との差異が、自己嫌悪感情とどのような関係にあるか、また正・負それぞれの理想自己と現実自己との差異のどちらが、自己嫌悪感情の生起に影響を及ぼしているのかを検討することであった。

まず、正の理想自己との差異得点、負の理想自己との差異得点、および自己嫌悪得点の関連性をみるため、相関係数を算出した。この結果、正の理想自己との差異得点と自己嫌悪得点の間には、 $r = .29$ という有意な弱い正の相関関係があった。負の理想自己との差異得点と自己嫌悪得点の間にも、 $r = -.31$ という有意な弱い負の相関関係があった。これまで先行研究で認められてきた「正の理想自己との差異」と自己嫌悪感情との正の関連と同じ程度に、「負の理想自己との差異」と自己嫌悪感情にも負の関連が見られた。

次に、自己嫌悪得点を目的変数とした階層的重回帰分析を行った。この結果、正の理想自己との差異得点は、自己嫌悪得点に $\beta = .33$ と有意な影響を与えていた。同様に、負の理想自己との差異得点も、 $\beta = -.35$ と有意な影響を与えていた。また正の理想自己との差異得点と負の理想自己との差異得点が、自己嫌悪得点に及ぼす影響の大きさは、同程度であった。自己嫌悪感情の変動を説明する要因として、「正の理想自己が現実自己と乖離している」程度と、「負の理想自己が現実自己と乖離している」程度を検討する必要性が指摘できる。

これらの結果から、負の理想自己と現実自己の差異が大きくなるほど、自己嫌悪感情が小さくなっていくということが推察される。他方、正の理想自己と現実自己の差異が大きくなるほど、自己嫌悪感情は大きくなっていくということが推察される。

本研究の意義

本研究では従来の研究ではほとんど扱われていなかった負の理想自己について検討した。遠藤(1992)は自尊感情について、正の理想自己と現実自己の差異と、負の理想自己と現実自己の差異がどのような関係性を持っているかを検討した。その検討の際には負の理想自己と現実自己の差異が正の理想自己と現実自己の差異と同様に、自己の評価基準たり得るものであると報告された。本研究ではそれを受けて、負の理想自己と現実自己の差異が自己に対しての評

価基準となりえると考え、自己嫌悪感情に対する影響を検討した。その結果、正の理想自己と負の理想自己が同程度自己嫌悪感情に影響していることが明らかとなった。このことから、負の理想自己は自己評価基準として使用できるものであると考えられる。

また本研究により自己評価基準として負の理想自己が自己嫌悪感情に影響を与えることが明らかになった。高野・坂本・丹野(2012)では自己受容や、自尊感情に働きかけて自己嫌悪感情のネガティブな側面の緩和は難しいと述べられていた。しかし、負の理想自己であれば、悩みを聞くことや、肯定することなどでのネガティブな側面の緩和が上記のものよりも容易に行えるのではないかと考える。

本研究の課題

理想自己は正負とも時間や環境の影響を受けやすい。今回はそれらの影響に関しては考慮しなくともよいように、理想自己について性格特性の印象を問う質問紙を用い、本研究では自己の評価基準として性格特性を理想自己と現実自己で比較した。このことから、状況に左右される負の理想自己についての検討も今後必要である。

また散布図(Figure1, Figure2)の結果から、本研究の結果と矛盾する得点傾向を示す対象者が一部存在する可能性が考えられる。これらは理想自己と現実自己の差異の影響以外の要因があるのではないかと考えられる。このことから、一概に言い切れない部分をさらに検討すべきであると考える。

加えて、本研究の対象が大学生であり、対象が限られていることが課題として考えられる。本来、自己嫌悪感情は青年期に多く見られる現象である。そのために今後は、本研究の対象とした大学生以外の、青年期の中学生や高校生を対象としての検討も必要である。

本研究において理想自己と現実自己の差異は正負を問わず、自己嫌悪感情に影響を与えることが分かった。ただし、佐藤(2001)では理想自己と現実自己の差異によって、自

己嫌悪感情の生起頻度が上昇し、さらに自己受容の度合いによっても大きな影響を受けることが示されている。そのため、負の理想自己と現実自己の差異と自己受容などについても検討が必要である。

引用文献

- 遠藤 由美(1992). 自己評価基準としての負の理想自己 心理学研究, 63, 214-217.
- 伊藤 美奈子(1992). 自己受容を規定する理想-現実の差異と自己意識についての研究 教育心理学研究, 40, 164-169.
- 高坂 康雅(2008). 自己の重要領域からみた青年期における劣等感の発達の变化, 教育心理学研究, 56, 218-229.
- 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.
- 水間 玲子(2002). 理想自己を志向することの意味-その肯定性と否定性について 青年心理学研究, 14, 21-39.
- 水間 玲子(2003). 自己嫌悪感と自己形成の関係について 自己嫌悪感場面で喚起される自己変容の志向に注目して 教育心理学研究, 51, 43-53.
- 中村 純子(2016). 理想自己と現実自己の差異と自己注目が劣等感に与える影響 人間文化生活研究, 26, 168-172.
- 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(2001). 大学生の自己嫌悪を高める自己肯定のあり方 教育心理学研究, 49, 347-358.
- 高野 慶輔・坂本 真士・丹野 義彦(2012). 機能的・非機能的自己注目と自己受容, 自己開示 パーソナリティ研究, 21, 12-22.
- 詫摩 武俊(1978). 青年の心理 培風館
- 上野 素直・藤本 学(2015). 理想の自己を追い求める「私恥」概念に関する基礎的研究 久留米大学心理学研究, 14, 7-15.

謝辞

本論文の作成にあたり、多くの方のご指導とご協力を賜りました。特に、本研究の質問紙調査にご協力いただいた先生方、調査に参加して下さった学生の皆様に心より御礼申し上げます。

Effects of differences between the ideal and actual self on self-hatred

Masaki KARUNO, Kensuke ISHIKAWA and Yuko YAMAGUCHI

Abstract

One factor causing self-hatred is the difference between the ideal and the actual self. The ideal self is composed of positive and negative aspects. Previous studies have indicated a correlation between positive ideal self and self-hatred. On the other hand, few studies have examined the correlation between negative ideal self and self-hatred. This study examined the effects of differences between the negative ideal self and actual self on self-hatred. A questionnaire was administered to university students (N = 105, 64 men and 41 women), and the data were analyzed using hierarchical regression analysis. The results indicated that the difference between the negative ideal self and actual self significantly affected self-hatred. Moreover, the difference between the positive ideal self and actual self also significantly affected self-hatred. We considered that modifying the negative ideal self might decrease maladaptive aspects of self-hatred.

Keywords: self-hatred, actual self, positive ideal self, negative ideal self