

# 自己嫌悪感とアイデンティティの関係性について

—自己内省・自己形成意欲を交えて—

## A Study of Relationship Between Self-Disgust and Self-Identity : Relate these things to Reflection and Desire for Self-Formation

荒井 美音里

人文科学研究科

臨床心理学専攻

Arai Miori

Graduate School of Humanities, Division of Clinical Psychology

### 要 約

本研究では、自己嫌悪感の肯定的側面を探究することを目的に、自己内省、自己形成意欲、アイデンティティ達成との関係を検討した。質問紙調査を女子大学生340名に行った。結果、実証的な先行研究では、自己嫌悪感と自己内省は負の関係があったが、本研究では関連性がないことが明らかになった。また、自己嫌悪感高群は中群に対して5%水準で有意に自己形成意欲が高いことが明らかになった。さらに、自己嫌悪感と自己内省は自己形成意欲に対して正の影響を与えていたが、その決定係数は $R^2=.055$ であり、影響力は低いことが示唆された。加えて、自己嫌悪感、自己内省、自己形成意欲はアイデンティティ達成に対して正の影響を与えており、決定係数は $R^2=.397$ であった。しかし、回帰係数を見てみると、自己嫌悪感が $\beta = -.592$ 、自己内省が $\beta = .143$ 、自己形成意欲が $\beta = .097$ とその影響力は従属変数ごとにばらつきがあった。これらのことから、本研究の結果は、自己嫌悪感が青年期の自己形成において重要な意味を持つという従来の指摘を支持するものであったが、それはごく一部に過ぎず、青年期のアイデンティティ達成に至る道筋をすべて説明することはできないという事が分かった。

【Key Word】 自己嫌悪感 アイデンティティ形成 自己形成意欲

### I 問題と目的

#### 1. 自己嫌悪とは

自己嫌悪とは、自分で自分が嫌になることである。(2008, 広辞苑第六版)。心理学の立場から最も初期に自己嫌悪について述べた一人はSpranger (1924) であり、「なにより自分は存在するのか、自分の価値

はどこにあるのか」という自己存在に対する当惑と自己嫌悪とが非常に昂じた場合には自殺を導く可能性があるとした。河合 (1981) は「ともかく、いらいらするし、重苦しい、何ともしやらないもの」とし、詫摩 (1993) は自己嫌悪感が生じると「重く沈んだ気分と自己縮小感が体験される」

と述べている。以上のことを考えると、自己嫌悪の心理は不安や抑うつ、さらには自殺との関連性が高い感情であると理解できる。

## 2. 自己嫌悪・自己内省・自己形成の関係について

しかし、自己嫌悪感は単なる否定的な意味合いのみを持つものではなく、現在より肯定的な方向へ自己を高めようとする心性とも関連する。たとえば梶田（1991）は否定的な事態が契機となって「自分」に注意を向けざるを得なくなることを、遠藤・西（1993）においては自己の内面的特性への関心は否定的な側面でまず芽生え、それを乗り越えようとする営みがみられることを、それぞれ指摘している。

加えて、自己嫌悪との関係で自己を振り返ることについて考えるときには、そこから目をそらさずに内省していられることが重要であると推察される。佐藤・落合（1995）は、自己嫌悪の側面を内省により直視することへの抵抗は自己嫌悪感を高めることを明らかにしている。水間（2003）は、自己内省の程度低群は高群と中群より、自己嫌悪の側面を変化させようとする意欲が低いことを明らかにした。このことから、自己内省を行うことは、自己嫌悪を自己形成という肯定的な方向へ向かわせる自己形成意欲を高めると推測される。

## 3. 自己嫌悪・自己内省・自己形成意欲とアイデンティティ形成の関連

ところで、水間（2002）は自己形成に関してはアイデンティティの問題を考慮すべきだと指摘している。エリクソン（1950）によれば、アイデンティティとは「過去において準備された内的な斉一性と連続性と

が、他人に対する自分の存在の意味-『職業』という実体的な契約に明示されているような自分の存在の意味-の斉一性と連続性に一致すると思う自信の積み重ねである」。山田（2004）は、日常の活動が将来の目標や理想思考と結びついている者ほど、アイデンティティが形成されていることを明らかにした。元好（2002）は、自己評価低下場面での自己嫌悪感がアイデンティティ達成の抑制要因となり、自己成長願望および洞察意欲がアイデンティティ達成の促進要因となるという因果関係を示した。こうしたことから、自己嫌悪感が低さ、自己内省の高さ、自己形成意欲の高さはアイデンティティの高さに影響していると考えられる。

## 4. 目的

本研究の目的は、青年期に高まるという自己嫌悪感の有用性を、自己内省、自己形成意欲、アイデンティティ形成を交えて検討することである。

仮説は以下の通り。

- ① 自己嫌悪感と自己内省は正の相関を持つ。
- ② 自己嫌悪感を低群、中群、高群に分けた時に、自己形成意欲が最も高いのは自己嫌悪感中群である。
- ③ 自己嫌悪感が中程度で、自己内省の程度が大きい者は自己形成意欲が高い。
- ④ 自己嫌悪感が低さ、自己内省の高さ、自己形成意欲の高さは、アイデンティティ達成の高さに影響を与えている。

## II 方法

1. 対象者：大学生340名
2. 調査時期：2015年5月～6月

3. 調査手続き：関東圏内のX女子大学にて、授業後に質問紙を配布・回収する。

#### 4. 質問紙

- (1) フェイスシート：年齢，学年。
- (2) 自己嫌悪感尺度（水間，1996）：日常における自己嫌悪感体験の程度を測定するために作成された尺度。21項目。
- (3) 自己内省尺度（佐藤・落合，1995）：普段の自己内省に関する尺度。15項目。
- (4) 自己形成意識尺度（小平，2002）：水間（1999）を参考に仮定した自己形成意識を測定する尺度。14項目。今回，自己形成意欲を測定するために使用。
- (5) 多次元自我同一性尺度（Multidimensional Ego Identity scale）（谷，2001）：青年期における同一性の感覚を束帯することを目的とした尺度。20項目。

#### 5. 分析方法

- (1) 基礎統計（調査協力者の割合，各尺度得点の平均値，標準偏差，欠損値等）
- (2) 各変数の相関係数
- (3) 群分けによる1要因の分散分析（自己嫌悪感得点を低群・中群・高群に分け，独立変数にする。また，自己形成意識を従属変数とする。）
- (4) 重回帰分析（①自己嫌悪感と自己内省を独立変数，自己形成意識を従属変数とする。②自己嫌悪感と自己内省，自己形成意識を独立変数，多次元自我同一性を

従属変数とする。）

### Ⅲ 結果

#### 1. それぞれの尺度の関連性について

各変数の平均得点間の相関係数を調べたところ，以下のような結果になった（表1）。

自己嫌悪感と自己内省の間には弱い負の相関があることが明らかになった（ $r = -.109$ ,  $p < .05$ ）。また，自己嫌悪感と多次元自我同一性の間には強い負の相関があることが明らかになった（ $r = -.601$ ,  $p < .001$ ）。そして，自己内省と自己形成意識の間には強い正の相関があることが明らかになった（ $r = .213$ ,  $p < .001$ ）。さらに，自己内省と多次元自我同一性の間には強い正の相関があることが明らかになった（ $r = .229$ ,  $p < .001$ ）。

#### 2. 自己嫌悪感尺度を低群・中群・高群に分けた時の各尺度得点の差

##### (1) 4分位偏差による群分け

自己嫌悪感尺度の平均得点を低群・中群・高群に分けるため，4分位偏差の値を求めた。その結果から，全体の自己嫌悪感得点の下位25%の者を低群，上位25%の者を高群，その中間に位置する者を中群とした。

##### (2) 自己嫌悪感3群と各尺度得点の差

次に，自己嫌悪感の低群・中群・高群を

表1 4変数の相関係数

	自己嫌悪感	自己内省	自己形成意識	多次元自我同一性
自己嫌悪感	—	-.109*	.077	-.601***
自己内省	—	—	.213***	.229***
自己形成意識	—	—	—	.083
多次元自我同一性	—	—	—	—

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

独立変数、自己形成意識尺度の平均得点を従属変数とした一要因の分散分析を行った。結果は有意であったため ( $F(2, 337) = 3.43$ ,  $p < .05$ ), Tukey法による多重比較を行った。自己嫌悪感高群は中群に対して5%水準で有意に自己形成意識が高いことが明らかになった。(表2, 図1)

### 3. 自己嫌悪感・自己内省が自己形成意識に与える影響

自己嫌悪感と自己内省を独立変数、自己形成意識を従属変数とした回帰分析を強制投入法により行った。

その結果、決定係数は有意な値であった ( $R^2 = .055$ ,  $p < .001$ )。回帰係数を見ると、自己嫌悪感が正の有意傾向にあり ( $\beta = .101$ ,  $p < .1$ ), 自己内省が有意に正の影響を与えていることが明らかになった ( $\beta = .224$ ,  $p < .001$ )。(図2)

### 4. 自己嫌悪感・自己内省・自己形成意識がアイデンティティに与える影響

自己嫌悪感と自己形成意識を独立変数、アイデンティティを従属変数とした回帰分析を強制投入法により行った。

その結果、決定係数は有意な値であった

表2 自己嫌悪感3群ごとの尺度得点(平均値・標準偏差)と分散分析の結果  
群ごとの尺度得点(平均値と標準偏差)

	自己嫌悪感			F値	群間差
	高群( $n = 92$ )	中群( $n = 172$ )	低群( $n = 76$ )		
自己形成意識	4.22(0.71)	3.96(0.70)	4.04(0.72)	$F(2, 337) = 3.43^*$	高>中

†  $p < .1$ , \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

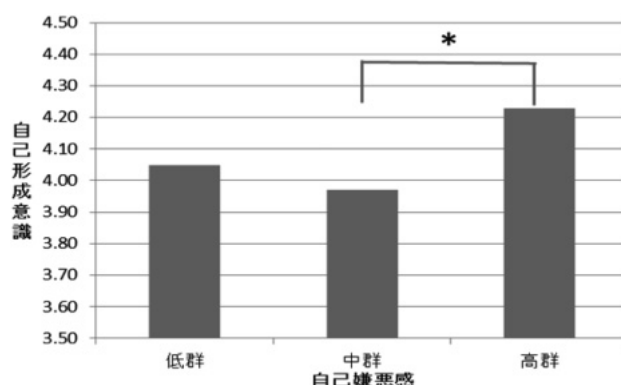
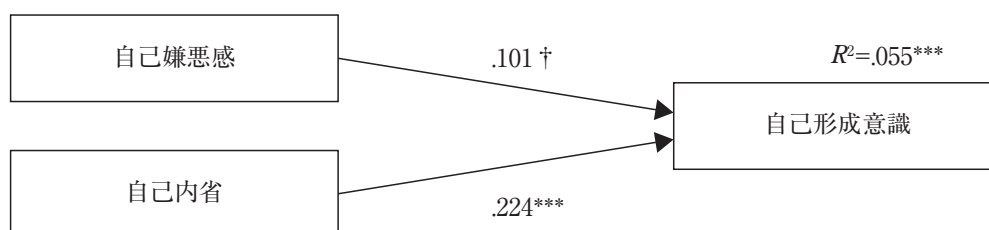
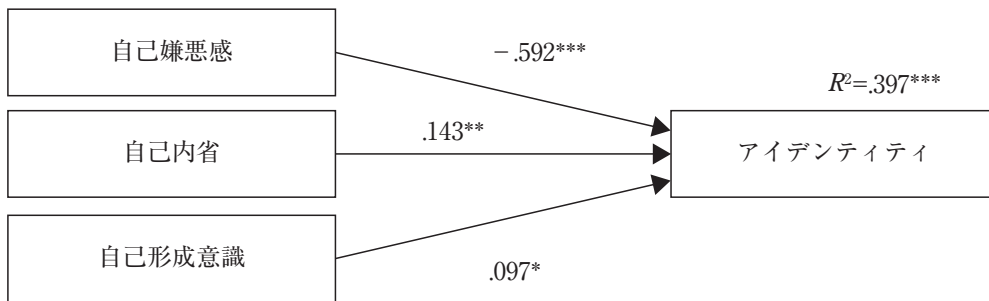


図1 自己嫌悪感3群における自己形成意識得点の平均値



†  $p < .10$ , \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

図2 自己嫌悪感・自己内省と自己形成意識の重回帰分析結果



†  $p < .1$ , \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

図3 自己嫌悪感・自己内省・自己形成意識とアイデンティティ尺度の重回帰分析結果

( $R^2 = .397$ ,  $p < .001$ )。回帰係数を見ると、自己嫌悪感が負の影響を与えていた ( $\beta = -.592$ ,  $p < .001$ )。また、自己内省と自己形成意識がそれぞれ正の影響を有意に与えていることが明らかになった ( $\beta = .143$ ,  $p < .01$ ;  $\beta = .097$ ,  $p < .05$ )。(図3)

#### IV. 考察

##### 1. 仮説1について

自己嫌悪感と自己内省は5%水準で負の相関をもつことが分かった。しかし、相関係数が-.109とかなり低い値であり、ほとんど二つの変数に関係がないという事が明らかになった。

北村(1971)は青年期の特徴として第一に挙げられることは、自分自身に対して様々なことに敏感になり、内的に省察し、様々な評価を与え、これを自分の希望する姿に近づけて形成しようとする事としている。その省察の際には、「自分の長所や欠点や弱点にもかなりよく気づき、それによって自分から満足したり、悲観したり、心の中で恥じたりしているが、そこには多分に希望的観測が加わ」とされる。この説明からわかるように、内省の結果生じるのは自己嫌悪感といったネガティブな感情

だけではなく、満足感といったポジティブな感情の可能性もある。自己内省に様々な感情が内在された結果、自己嫌悪感と自己内省には関係が出なかったのかもしれない。

さらに、内省に関する分類として、高野・丹野(2009)が紹介したTrapnal & Campbellが私的自己意識を「反芻(self-rumination)」と「省察(self-reflection)」に分けている。反芻は自己への脅威、喪失、不正によって動機づけられた、自己へ注意を向けやすい特性と定義づけられている。そして、省察は知的好奇心によって動機付けられた、自己への注意を向けやすい特性と定義づけられる。高野・丹野(2009)は反芻について、抑うつつのリスクファクターであり、ストレスが抑うつに与える効果を増幅する作用があるとしている。一方の省察については、問題の分析や解決のために、意図的に自己の内面へと注意を向ける内省的思考と同様の概念であるとしている。「反芻」と「省察」という視点を組み入れて考えると、反芻は自己嫌悪感と正の相関を持ち、省察が自己感悪感と負の相関を持つのではないかと推察される。今回使用した自己内省尺度は、Trapnal & Campbellの分類に従えば、「省察」についての測



定を行っていると考えられるが、「反芻」に関する要素をすべて取り除けたかと言えば、そうではないだろう。こうしたことから、自己嫌悪感尺度と自己内省尺度の間の関係が見られなかったと考えられる。

## 2. 仮説2について

自己嫌悪感高群が中群より自己形成意欲が高く、低群との異同は確認されないという結果が見出された。

中群だけに異同が確認された理由として、「向上心」からの説明が可能であると考えられる。田中（2006）は、Rosenbergの自尊心尺度を再検討した結果、第一項目の「私はすべての点で自分に満足している」と第八項目の「もう少し自分を尊敬できたならと思う」に否定的（自尊心得点が低く見積られる）な回答をしている者の中には、「向上心」により低得点を付けている者もいることを確認し、「自己嫌悪感」からの自尊心低群とは異なるものであることを見出している。今回の筆者の研究でも、自己嫌悪感高群と自己嫌悪感低群に差異が見られなかったのは、そうした向上心が影響したものではないかと推察される。すなわち、自己嫌悪感高群は自己への否定的な感情から、「自分を変えていきたい」「自己成長したい」という自己形成意欲に向かったことが推察される。そして、自己嫌悪感低群は自尊感情こそ高いが、「今よりももっと自分を高めていきたい」とする向上心から自己形成意欲の値が高まったと考えられる。

今回の結果で抽出された自己嫌悪感中群は、そうした自己否定性からの変容志向にも向上心の高さとも関連することが出来なかったため、結果的に得点が低くなったと

推測された。

## 3. 仮説3について

先行研究より、自己嫌悪感と自己内省の高さが自己形成意欲に影響を与えているという仮説を立て、これを検討した。その結果、決定係数は0.1%水準で有意であったが $R^2 = .055$ と非常に低い値であり、回帰係数を見てみると自己嫌悪感が $\beta = .101$ と10%水準で有意傾向にあり、自己内省が $\beta = .224$ と0.1%水準で有意であった。このことから、仮説が支持されたとは言い難い。特に、自己嫌悪感の影響は極端に低いことが推察された。

今回の研究で自己嫌悪感の影響力の低さが顕著になった原因の一つに、質問項目上の問題がある。今回使用した項目は、「自分に失望することがある」「自分にイライラすることがある」といった、否定的感情様相の大きさを尋ねるものであった。溝上（1999）は、青年期に自分を知らうとする文脈において、自己の否定性の質を考慮すべきであるとしている。否定性の質は、親との喧嘩による葛藤から、人生上の危機まで全く多様である。質が変われば、そこで感じている自己嫌悪感の中身にも違いが生まれる。元々、自己嫌悪感は、自殺などと結びつくような否定的側面と、自分を変えていこうという動機付けに繋がる肯定的側面を持ち合わせた感情であることが示唆されている。ならば、その時その時で自己嫌悪感に付随する感情や行動は多種多様であることが考えられる。自己を成長させたいという欲求に結びつくためには、自己嫌悪感の量的側面だけではなく、質的な側面を考慮すべきであったのかもしれない。

また、外山（2011）は動機づけの心理を

説明するために、セリグマンの学習性無力感理論を使用している。セリグマンによると、対処不可能な課題を与え続けると、人間や動物は無力感を学習するという。特に、その課題の原因帰属が安定要因であれば無力感を感じやすく、変動的要因であれば無力感を感じにくい。つまり、何らかのいやな出来事を体験したときに「いつも」「決して」という言葉を使い、永続的に考える人は前者であり、「ときどき」「たまたま」という言葉で考え、状況を限定し、悪いことは一過性の状態であると思っている人は後者である。今回使用した自己嫌悪感尺度の項目の一部は、「自分が全くダメだと思うことがある」「自分に愛される価値は全くないと感じることがある」など、慢性的な自分への嫌悪感を尋ねているのではないかとも見受けられる。自分の中で安定化している自己嫌悪感は無力感を引き起こし、自分を成長させていきたいという動機づけに結びつかなかったのではないか。

その上、安達・菅宮（2000）の知見がある。具体的に「こうになりたい」と思っている自己が明確になっている者は、明確になっていない者よりも、理想自己と現実自己のズレが自尊感情と負の関係にあるという。また、具体的に「こうなりたくない」と思っている自己が明確になっている者は、明確になっていない者よりも、理想自己のズレと現実自己のズレが自己成長意欲と正の関係にあるという。このことを踏まえると、なりたい自分やなりたくない自分ははっきりしている者のほうが、自尊感情が自己成長意欲に与える影響は大きいのではないかと考えられる。今回使用した自己形成意識尺度はなりたい自分の具体的な部

分まで尋ねるものではなかった。そのため、自己嫌悪感が自己形成意欲に結びつかなかった可能性もある。

また、自己内省については、社会的状況からの指摘が役に立つと考えられる。溝上（2010）は、現代青年の自己形成は本人の主体性にゆだねられている部分が大きいと述べる。しかし、結果として、「大人になりたくない」「いつまでも学生でいたい」という意識をもつアパシー青年を生み出す要因ともなった。そのため、青年に社会の現実、求められていること（期待される環境）を理解させる取り組みを加えて自己形成を補完しているという。アパシーに代表される成長拒否意識を生み出さないためにも、社会的な働きかけ、すなわち、外的な働きかけは必須であると考えられる。このため、自己形成意欲への内的な要因の一つである自己内省の影響が低く出たのかもしれない。

#### 4. 仮説4について

自己嫌悪感の低さ、自己内省の高さ、自己形成意欲の高さは、アイデンティティ達成の高さに影響を与えているという仮説を立て、これを検討した。その結果、決定係数は0.1%水準で $R^2 = .397$ と有意であった。回帰係数を見てみると自己嫌悪感が $\beta = -.592$ で0.1%水準で負の影響を、自己内省が $\beta = .143$ で1%水準で、自己形成意識が $\beta = .097$ であり5%水準で正の影響を、それぞれ有意に与えていることが明らかになった。

富岡（2013）は、人間形成には自己の価値や能力について肯定的か否定的かといった、自己概念が大切になってくると述べる。肯定的な自己概念は、望ましい心理

的・社会的発達の促進に影響を与える要因の一つとして紹介している。また、アイデンティティや自己形成を自己実現と関連させて論じる立場はいくつかある(Maslow, 1954/1987; 梶田, 1991。)自己実現において、人は自らの欠点をも含め受容し、満足感を持つとされる(Maslow, 1954/1987)。こうしたことから、自己嫌悪感が負の影響をアイデンティティに与えたと考えられる。

自己形成意識は、今回、5%水準で正の影響を与えていることが分かったが、 $\beta = .097$ でありその影響力はかなり低いことが考えられた。今回使用した項目を見てみると、自己形成に向かおうと言う積極的な意識的側面を測定するものであり、行動的な側面は十分測定できていない。アイデンティティ確立のためには、自分で自分をどう意味付けるかだけでなく、周囲からの意味づけも重要な意味を持つ。「自分は可能性を実現しようとしている」「能力を伸ばしていきたいと思っている」と言葉でいくら言ったところで、他者からは意識的な側面を観察することは難しい。意識レベルの自己形成意欲が、行動レベルの自己形成意欲と結びついていない場合もある。すると、そこで貼り付けられるラベルが、自己認知と異なる場合もあるだろう。自己形成意欲があることで、必ずしも他者からの意味づけや承認を得られるわけではないので、アイデンティティ形成に結びつかなかったのではないかと考えられる。

関連して、梶田(1991)は、自分の目標に向かって意識的に努力する人だけが自己形成されるのかといえそうではなく、その多くは意識されないままに行っていくと

いう。自己内省も自己形成意欲も、その大部分は意識的に行われるものであると考えられる。回帰係数の値が低かったことを考えると、こうした意識的なアイデンティティ形成活動よりも、無意識で行われるアイデンティティ形成活動が、現代ではアイデンティティ獲得に結びつく可能性もある。

自己嫌悪感と自己内省が自己形成意欲に影響する、または自己嫌悪感と自己内省、自己成長意欲が自己形成に影響するという従来のモデルが成り立たなくなってきたことは下山(1981)の研究から示唆されている。青年期の学生に実験調査を行ったところ、自己評価の単純な高低が自己概念に反映されない青年が全体の半分以上を占めたという。このような青年が多くなった理由として、「自分のことを考え、自分を創造していく必要がなにもない」という事が考えられるという。多くの親は一般的であること以上は子どもに求めないし、社会に対しても反抗する理由がなにもない。むしろ、社会に対して何も意見を持っていない方が世間から歓迎される。つまり、青年がそれにぶつかり、そこで自分を顧みるための外部からの課せられた枠組み(壁)がないわけである。また、若者文化が大きな位置を占めており、青年が別に「自分」をつくり、決定していなくても十分やっていける。このように、自分が変わらなくてはいけないという強い動機付けが現代社会では持ちにくくなっており、そうした動機付けによる自己形成は現代ではあまりみられないのかもしれない。つまり、ぶつかる壁がないため、自己嫌悪感をもたず、自身を見つめ直す機会もない。だからこそ、成長したいと強く思い悩むこともなく、自己形成



には結びつかないのではないかという事である。

## 5. 総合考察

自己嫌悪感とは自己に対する否定的感情の一つである。しかしながら、そこには自己形成へとつながる可能性があることが指摘され続けてきた。本研究では、そのような自己嫌悪感から自己内省・自己形成意欲を媒介としてアイデンティティ形成につながる道筋を明らかにするため、そして自己形成意欲に対する自己嫌悪感の有用性を明らかにするため、検討を行った。

結果は、従来の指摘を支持するものであったが、それはごく一部に過ぎず、青年期のアイデンティティ形成に至る道筋をすべて説明するものではなかった。自己嫌悪感とは内省にも結びつかず、自己形成意欲を高める大きな要因となることもなく、アイデンティティ形成のためには低めていくことが望ましいという結果となった。青年期における自己嫌悪感の有用性ではなくその害悪性が強調される結果となったように思う。

## 6. 今後の課題

今回使用した自己嫌悪感尺度は自己嫌悪感の量的側面を測るものであった。今後は質的な側面も含めて自己形成に対する有用性を探っていきたいと思う。また、自己内省についてはネガティブスパイラルに陥る自己内省と陥らない自己内省があり、両者を区別した尺度を今後は使用する必要があるだろう。自己形成意識尺度は、自己形成に対する意欲がどの程度あるかを測る尺度だが、今回天井効果を出した項目が全項目の半分近くあり、妥当性・信頼性に疑問を持つ結果となってしまった。テストや就職

ひかえる青年期の学生に対する測定だったため、自分を成長させていきたいという欲求は元々高かったことが予想される。また、欲求だけでなく、自己形成に向けてどの程度行動を起こしているのかも同時に探っていく必要があると考えられる。そのため、引き続き自己嫌悪感と自己形成の関係性について、研究を積み重ねていくことが求められるだろう。

## 謝辞

このたび本稿をまとめるにあたり、丁重にご指導くださいました野島一彦教授、宮崎圭子教授、ならびに質問紙回答にご協力頂いた皆様に心より感謝申し上げます。

## 引用・参考文献

- 安達喜美子・菅宮正裕. (2000). 自己像と自尊感情および自己成長意欲との関連について—理想自己をとらえる際の新たな観点を加えて—. 茨城大学教育学部紀要 (教育科学), 49, 143-156.
- 遠藤由美・西芳弘. (1993). 青年期前期における自己評価の研究—認知された自己の諸領域との関係—. 上越教育大学研究紀要, 13, 111-120.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. W. W. Norton & Company, Inc.
- 仁科弥生 (訳). (1980). 幼児期と社会, 2. みすず書房.
- 河合隼雄. (1981). 働き盛りの心理学. 新潮社.
- 梶田叡一. (1991). 内面性の心理学. 大日本図書.
- 北村晴朗. (1971). 人間形成の心理. 協同出版株式会社.

- 小平英志. (2002). 自己不一致の種類と自己形成の方向性との関連. 日本社会心理学会第43回大会発表論文集, 714-715.
- 新村出. (2008). 自己嫌悪. 広辞苑第六版. 新村出 (編). 岩波書店.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation And Personality*. Harper & Row, Publishers, Inc. 小口忠彦 (訳). (1987). 人間性の心理学 モチベーションとパーソナリティ. 産業能率大学出版部.
- 溝上慎一. (1999). 自己の基礎理論—実証的心理学のパラダイム.
- 溝上慎一. (2010). 現代青年の心理学—適応から自己形成の時代へ. 有斐閣選書.
- 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.
- 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.
- 下山晴彦. (1981). 青年期における「自分」確立の研究. 東京大学教育学部教育相談室紀要, 4, 109-118.
- Spranger E. (1924). *Psychologie des jugendalters*. Hedielsberg : Quell & Meyer Verlag. 土井竹治 (訳). (1972). 青年の心理. 五月書房.
- 外山美樹. (2011). 行動を引き起こし, 持続する力 モチベーションの心理学. 新曜社.
- 高野慶輔・丹野義彦. (2009). 抑うつと私的自己意識の2側面に関する縦断的研究. パーソナリティ研究, 17, 261-269.
- 詫摩武俊. (1993). 青年の心理 三訂版. 培風館.
- 田中道弘. (2006). Rosenbergの自尊心尺度の再検討. 人間学部 (編). 埼玉学園大学紀要, 6, 135-139.
- 谷冬彦. (2001). 青年期における同一性の感覚の構造—多次元自我同一性尺度 (MEIS) の作成—. 教育心理学研究, 49, 265-273.
- 富岡比呂子. (2013). 児童期・青年期の自己概念. ナカニシヤ出版.
- 山田剛志. (2004). 現代大学生における自己形成とアイデンティティ—日常的活動とその文脈の観点から—. 教育心理学研究, 52, 402-413.