東海大学紀要情報通信学部
Vol.16,2023,pp.6-10

論文

情緒不安定要素が若者の自己肯定感に与える影響

小宮山 晃央[*1]，中谷 裕教[*2]

Effects of emotionally unstable factors on young people's self-esteem

by

Akihito KOMIYAMA[*1] and Hironori NAKATANI[*2]

(received on Apr. 25, 2023 & accepted on Sep. 8, 2023)

あらまし

令和元年に実施された内閣府による調査によると，日本の若者の自己肯定感が低くなっている．自己肯定感の低下を引き起こす要因として情緒不安定性が報告されている。しかし，どのような情緒不安定要素が自己肯定感の低下に影響を与えるかという検討は十分でない．情緒不安定性には抑うつ性，劣等感，神経質，非協調性の 4 つの要素がある。そこで本研究では、これら 4 つの要素のそれぞれが自己肯定感に与える影響を評価した．その結果，失敗への恐怖を表す劣等感と，神経質が自己肯定感を低下させる要因である可能性が示唆された．

Abstract

According to a survey conducted by the Cabinet Office in 2019, Japanese young people's self-esteem is low. Emotional unstable has been reported as a factor that causes a decline in self-esteem. However, it has not been sufficiently investigated what kind of emotionally unstable factors affect the decline in self-esteem. Emotional unstable has four components: depression, inferiority complex, nervousness, and uncooperativeness. Therefore, in this study, we evaluated the effects of each of these four factors on self-esteem. Our results suggest that the inferiority complex, which expresses fear of failure, and nervousness are factors that lower self-esteem.

キーワード：若者，劣等感，自己肯定感，情緒不安定
Keywords: *youth, inferiority complex, self-esteem, emotional unstable*

1. はじめに

現在，日本の若者の自己肯定感が低いことが指摘されている [1]．令和元年に実施された内閣府による調査では，13 歳から 29 歳までの若者に対して，「自分自身に対して満足しているか」と質問したところ，「そう思う」と答えた人は 10.4%，「どちらかと言えばそう思う」と答えた人は，34.7% であった．また諸外国の若者について，アメリカの若者に同様の質問をしたところ，「そう思う」と答えた人は 57.9%，「どちらかといえばそう思う」と答えた人は 29.1%であり，韓国の若者の場合はそれぞれ，36.3%，37.2%であった．

小塩(2020)によれば，性格特性を 12 個の側面から測る矢田部ギルフォード検査（YG 性格検査）の，情緒不安定因子の平均得点が，1980 年代から 2010 年代にかけて高くなっている [2]．

情緒は，ある事象に対して急激に引き起こされる感情である [3]．感情にはポジティブなものとネガティブなものがあり，その変化が激しい場合を情緒不安定な状況と呼ぶ．例えば，落ち込んだ後にすぐ怒るなどの症状が挙げられる [4]．一方,自己肯定感の定義は研究者によって異なる [5]．しかし，「自分の存在を肯定する感覚」[6]，「自分の良いところと悪いところを共に受け入れられる感覚」[7]，「自分自身を尊敬できる度合い」[8] などと定義されており，「自分」という言葉が共通して用いられている．よって，自己肯定感は「自分という存在を良い面と悪い面を含めて尊敬できる感覚」と捉えることができる．

自己肯定感が低い状態が続くと，情緒が不安定になる可能性がある [9]．Erol(2011)によれば，情緒不安定な人の自己肯定感は，情緒が安定している人よりも低い [9]．

河村(2018)は，性格特性と自己肯定感との関連性を調査した [10]．性格特性の評価には，「開放性」，「調和性」，「外向性」，「情緒不安定性」，「誠実性」の 5 つの側面から測定する Big Five を用いた．自己肯定感は，「自己肯定意識尺度」の中の「対自己領域」に着目した．その結果，性格特性の中の情緒不安定性と，自己肯定感との間で，有意な負の相関が認められた．この結果から河村(2018)は，情緒不安定な人ほど，自分自身を受け入れることが難しく，また日々の生活や自分自身に対して，「充実感」を感じにくい可能性があると報告した．

河村(2018)が用いた Big Five では感情の変化の度合いを「情緒不安定性」として評価しているが、新性格検査では「情緒不安定性」を「抑うつ性」，「劣等感」，「神経質」，「非協調性」の 4 つの要素に分けて評価している。

「抑うつ性」は，無気力感や抑うつ傾向を評価する項目である [11]．抑うつとは，滅入った，ふさぎ込んだ，あるいは落ち込んだ心理状態を表すものであり，一時的な気分の変化から，2 週間以上症状が持続する場合もある [12]．劣等感は，失敗への恐怖などを評価する項目であり，神経質は，神経質の傾向を評価する項目である [11]．そして非協調性は，被験者が持つ不安感の程度を評価する項目である [11]．

本研究では，これら 4 つの情緒不安定要素と自己肯定感

*1 情報通信学研究科　情報通信学専攻 修士課程
Graduate School of Information and Telecommunication Engineering, Course of Information and Telecommunication Engineering, Master's Program
*2 情報通信学部 情報通信学科 講師
School of Information and Telecommunication Engineering, Department of Information and Telecommunication Engineering, Lecturer

との関連性，自己肯定感に与えている情緒不安定要素を調査した．

2. 研究方法

2.1 実施期間

本研究に関する調査は，2022 年 12 月 1 日から 2023 年 1 月 1 日に実施した．

2.2 被験者

本研究の被験者は，専門学生，大学生，大学院生，合計 80 名（男性 23 名，女性 57 名）で，平均年齢は 21.9 歳（標準偏差 0.673）である．調査時には，Google Form 上で実験内容を開示し，その内容に対して同意した人のみ，調査を実施した．（倫理申請承認番号：22185）

2.3 実施方法

本研究に参加することを同意した被験者に対して，Google Forms 上で作成したアンケートの URL をメールなどで送信し，回答させた．

2.4 解析方法

抑うつ性，非協調性，劣等感，神経質，自己肯定感の得点それぞれについて，四分位数を用いた外れ値の処理を実施した．その結果，非協調性のみ，3 名分のデータが外れ値として検出された．

外れ値の処理を実施した後，変数間の関係の概要を把握するため，抑うつ性，非協調性，劣等感，神経質のそれぞれの得点と，自己肯定感の得点との間で Pearson の相関係数を算出した．

また，他変数の影響を排除して関係を評価するために，目的変数を自己肯定感，説明変数を抑うつ性，非協調性，劣等感，神経質の 4 種類に設定して重回帰分析を実施した．その後，AIC（Akaike's Information Criterion）を用いて変数選択を行い，有意水準 5%で，説明変数が目的変数に対して有意かどうかを判断した．

2.5 新性格検査

新性格検査は，性格の特性理論に基づき，健全な正常人に関する性格の多面的特性を測定するための性格検査である [13]．今回は，情緒不安定性を多角的な視点から検討するため，新性格検査の情緒不安定性因子の，「抑うつ性」，「非協調性」，「劣等感」，「神経質」の 4 項目，合計 40 問を被験者に対して実施した．

2.6 自尊感情尺度

自尊感情尺度は，1965 年にローゼンバーグによって開発された尺度である [13]．本研究では，被験者への負担を減らしつつ，自己肯定感を測定するために本尺度を用いた．質問数は 10 問であった．

3. 結果

3.1 情緒不安定性の 4 つの要素と自己肯定感の相関

抑うつ性，非協調性，劣等感，神経質のそれぞれの得点と，自己肯定感の得点との間で Pearson の相関係数を算出し，相関係数が有意かどうかを有意水準 5%で判断した結果は，次の Fig.1 と Table 1 のとおりである．

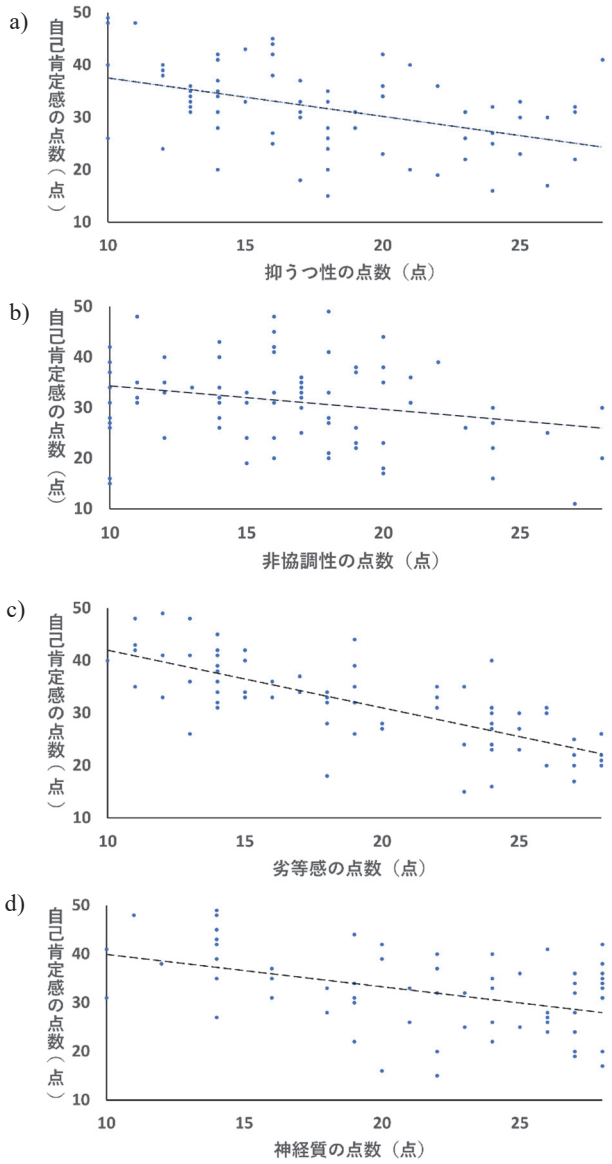

Fig.1 Scatter plot between each factor of emotional unstable and self-esteem
(a)Depression and self-esteem (b)Uncooperative and self-esteem (c)Inferiority complex and self-esteem (d)Nervousness and self-esteem

Table 1 Correlations between each factor of emotional unstable and self-esteem

	自己肯定感	
	相関係数	p 値
抑うつ性	-0.484	$p < 0.001$
非協調性	-0.251	0.145
劣等感	-0.763	$p < 0.001$
神経質	-0.456	0.006

抑うつ性(r = -0.484, p < 0.001, Fig.1a, Table 1)，劣等感(r = -0.763, p < 0.001, Fig.1c, Table 1)，神経質(r = -0.456, p <

0.01，Fig.1d, Table 1)の 3 つの項目と自己肯定感との間で，負の相関が認められた．また，非協調性と自己肯定感との間で，相関は認められなかった（Fig.1b, Table 1）.

3.2 自己肯定感への影響

自己肯定感を目的変数,説明変数を抑うつ性,非協調性,劣等感，神経質の 4 種類に設定して重回帰モデルを作り，AIC によって選択された説明変数を Table 2 に示している.

Table 2 Emotional unstable factors affecting self-esteem

	標準偏回帰係数	標準誤差
劣等感	-0.697***	0.080
神経質	-0.151	0.080
決定係数	0.600	
自由度調整済み決定係数	0.590	

$^{***}p < 0.001$

劣等感と神経質の 2 つの変数が選択されたが，劣等感のみが自己肯定感に対して有意な影響を与えていた.

4. 考察

4.1 劣等感と自己肯定感

本研究では,情緒不安定要素と自己肯定感との関連性と,情緒不安定要素が自己肯定感に与えている影響を調査した.その結果，劣等感と神経質が自己肯定感に影響を与えていることが示唆された.

第 3.2 節より，劣等感は自己肯定感に対して有意な影響を与えている可能性が示唆された.新性格検査の劣等感は,失敗への恐怖などを評価する項目である [11]．失敗と自己肯定感との間に関連性があると考えられており，例えば黒川(2021)は，自尊感情の高さおよび不安定性が失敗の原因帰属や捉え方，ならびに対処行動に及ぼす影響を調査した [14]．その結果,自己肯定感が低い人は,失敗した経験を通して,失敗の原因を自分自身にする可能性が示唆された [14]．また片桐らは(2014)，学びの中で失敗や困難を乗り越え問題を解決することで，達成感や満足間を得る，また他者からの称賛を得ることで，自己肯定感が上昇する可能性を示唆している [15]．従って，過去に失敗した経験があり、それによって失敗に対する恐怖感があるとき，自己肯定感が低下する可能性がある.

また劣等感の項目には,「多くの点で他人に引け目を感じる」,「私には他人に自慢できることがある」といった，他人とどの程度比較するかを測る設問があった．新性格検査における劣等感は,「失敗への恐怖」などを評価する項目である [11]．しかし一般的に，劣等感とは人が社会の中で自分と他者を比べる，あるいは今の自分と理想の自分を比べることで，それよりも劣っていると感じて悩み，苦しむ感情である [16]． 田中(2017)によれば，自分自身を嫌う程度を示す自己嫌悪感が高く，物事を否定的に考える人ほど，自己肯定感が低い [17]．また Yau(1991)によれば，劣等感が強く自己肯定感が低い人は，自分を他者よりも下に見る傾向がある [18]．例えば，誰かから何か頼まれたときに,「自分はできない」と言い，リーダーなどの重要な役職を任せようとすると,「自分は適任ではない」と言う．従って，自分を他者よりも下に見続けることで，自分自身に対して自信を無くし，その結果自己肯定感が低下する可能性がある.

4.2 神経質と自己肯定感

第 3.2 節より，神経質は自己肯定感を低くさせる要因である可能性が示唆された．しかし統計的には有意はなかった.

神経質について，その概念は一貫して定義はなされていない [19]．高嶋(1989)は，普通の人ではごく軽く感じるものが，はるかに強く感じることだと述べている [20]．また森田(1960)は，心配性，敏感，完全主義，理想主義，頑固，負けず嫌い，以上の性格の総称であると述べている [21]．これら 2 つの定義について,「物事に対して敏感」であることが共通している.

自己肯定感は様々な感情との関連性があると考えられている [22]．例えば，抑うつや不安 [23]，プライドや恥ずかしさ [24]，幸福や満足 [25]，怒りや敵対心 [26]などである．感情には，常に自分自身がどの程度感じているか分かる,「自己関連性」がある [27]．今回取り上げた「神経質」については，自己肯定感に有意な影響を与えていないことが示唆されたことは，妥当だと考えられる．なぜなら Brown ら(2001)は，神経質のような自己関連性がないものは，自己肯定感との関連性は小さいと述べているからである [22].

4.3 抑うつ性と自己肯定感

先述の通り，新性格検査における「抑うつ性」は，無気力感や抑うつ傾向を評価する項目である [11].

田中ら(2019)は，高校生における目標志向性と自己肯定感が無気力感に及ぼす影響を調査した．その結果，自身に肯定的であり，物事に意欲的に取り組む姿勢は，孤独感や他者に対しての不信感，疲労感を減少させる可能性が示唆された [28]．従って，自己肯定感は無気力感に対して影響を与えると考えられる．しかし第 3.2 節より，本研究では無気力感を含む抑うつ性は，自己肯定感に影響を与えていない可能性が示唆された．その理由として，無気力感は複数の要素の影響を受けている可能性が考えられる．本間ら(2012)は，大学生の無気力感に与える影響を調査した [29]．その結果，ストレスや，家族や友人からのサポートを受けられない人ほど，無気力感が高い傾向が示唆された [29]．また Twenge ら(2003)は，社会的に排除されていると感じている人は，無気力感を感じやすいと述べている [30]．従って，新性格検査の抑うつ性が，自己肯定感に与える影響を調査する場合，被験者の学校生活や家庭環境などを把握する必要があると考えられる.

4.4 非協調性と自己肯定感

新性格検査の非協調性は，被験者が持つ不安感の程度を評価する項目である [11]．竹田ら(2003)によれば，自己肯定感が高い人は，他者とのかかわりや出来事への不安が生じにくい [31]．従って，自己肯定感が不安感を軽減する可能性がある．しかし第 3.2 節より，本研究では非協調性は自己肯定感に対して影響を与えていない可能性が示唆された．この理由として，不安感は，複数の要素が関連していることが考えられる．例えば藤井(1998)は，青年期において，自身の未熟さに関する「成熟不安」や,「対人不安」などがあると述べている [32]．石川(2022)は，新型コロナウイルスの影響で，学業，体調，生活に関する不安感が増加したと述べている [33].

新性格検査の非協調性では,「人と協力して何かをするの

は苦手だ」というような，他人との協調に関する質問も尋ねた．吉森(2016)は，協調性と友人関係との関連性を調査し，大学生の自己肯定感に与える影響を，コミュニケーションスキル，誰かに見捨てられる不安感などの観点から調査した[34]．その結果，見捨てられる不安感とコミュニケーションスキルが，自己肯定感を低下させる要因である可能性が示唆された[34]．また中間(2013)は，協調性と自己肯定感，恩恵享受的自己感との関連性を調査した[35]．恩恵享受的自己肯定感とは，自分がいる環境などに起因する自己肯定感のことである．その結果，協調性と自己肯定感との間で負の相関があったものの，恩恵享受的自己肯定感との間では正の相関が認められた．従って，自己肯定感に対して，協調性に加えて，不安や自分がおかれた状況との組み合わせによって，自己肯定感に影響を与える可能性がある．よって，協調性からの観点で見ても，自己肯定感に与える影響は一つではなく，複数の要素が影響していることが考えられる．

5. おわりに

日本の若者の自己肯定感が低いことは，内閣府も指摘している社会的な問題である[1]．そこで本研究では，情緒不安定性の各要素が自己肯定感に与える影響を検討した．重回帰分析を実施した結果,「劣等感」が自己肯定感の低下に対して有意な影響を与えている可能性が示唆された．

参考文献

1) 内閣府，令和元年版　子供・若者白書，日本の若者意識の現状
2) 小塩 真司(2020)，日本における情緒不安定性の増加-YG 性格検査の時間横断的メタ分析-, 心理学研究, 第 90 巻, 6 号, pp.572-580
3) 目良 和也・市村 匠・相沢 輝明・山下 利之(2002)，話の好感度に基づく自然言語発話からの情緒生起手法, 人工知能学会論文誌，第 17 巻，3 号 A，pp.186-195
4) 錦織 史子，新田 弘子(2018)，看護学生の性格特性と「情緒不安定」,「社会不適応」がレジリエンスに及ぼす影響―心理的な問題を抱える学生に対しレジリエンスを高める教育とは―，太成学院大学紀要，第 20 巻，37 号，pp.93-100
5) Lyubomirsky, S., Tkach, C. & DiMatteo, M.R. (2006). What are the Differences between Happiness and Self-Esteem. Soc Indic Res 78, pp.363–404
6) Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. San Francisco: W. H. Freeman and Company.
7) Crocker, J. and B. Major. (1989). Social stigma and self-esteem: The self-protective properties of stigma, Psychological Review 96, pp.608–630
8) Rosenberg, M. (1965). Society and the Adolescent Self-Image Princeton University Press.
9) Erol, R. Y., and Orth, U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 years: A longitudinal study. Journal of Personality and Social Psychology, 101(3), pp.607–619
10) 河村 壮一郎（2018），自己肯定感と自己のパーソナリティに対する意識との関係について ：-短縮版ビッグファイブ尺度に基づく検討-，鳥取看護大学・鳥取短期大学研究紀要，76 号，pp.9-17
11) 續 有恒，織田 揮準，鈴木 正雄(1970)，質問形式による性格診断の方法論的吟味-YG 性格検査の場合，The Japanese Journal of Educational Psychology，第 18 巻，1 号，pp.33-47
12) 金 美怜(2007)，抑うつの概観及び抑うつ発生に関する諸理論，お茶の水女子大学子ども発達教育研究センター紀要，第 4 号，pp.95-104
13) 心理測定尺度集 I (2001)，堀 洋道・山本 眞理子，サイエンス社
14) 黒川 光流(2021)，失敗に対する反応に自尊感情が及ぼす影響，富山大学人文学部紀要，75 号，pp.77-87
15) 片桐 治，木村 吉彦(2014)，他社評価に基づく探究的な学習における自己肯定感・自己有用感の育成，上越教育大学教職大学院研究紀要，第 1 巻，pp.13-22
16) 石坂 昌子・藤森 愛梨(2019)，大学生における劣等感と補償の関連，九州ルーテル学院大学紀要，49 号，pp.27-34
17) 田中 道弘（2017），日本人青年の自己肯定感の低さと自己肯定感を高める教育の問題―ポジティブ思考・ネガティブ思考の類型から―，自己心理学，第 7 巻，pp.11-22
18) Siew, Yau Man. (1991). An Investigation into Poor Self-Esteem: Some Suggestions for Effective Counselling of College and University Students in Malaysia and Singapore. Serve the Lord with Gladness: Essays on the Life and Mission of the Church in Honour of Quek Swee Hwa. Clementi Bible Centre.
19) 菅野 聖子, 小熊 均, 吉田 昭久（1995），Personality の神経質傾向と「人間の攻撃性」との関連，日本教育心理学会総会発表論文集，第 37 回総会発表論文集，pp.93
20) 高嶋 正士(1989)，我が国における「神経質」に関する研究の歴史的展望，共立女子大学基礎科学論集：教養課程紀要，7 号，pp.110-119
21) 森田 正馬（1960），神経質の本態と療法（河合博, 現代語訳），白揚社
22) Brown, Jonathon D., and Margaret A. Marshall. (2001). Self-esteem and emotion: Some thoughts about feelings. Personality and Social Psychology Bulletin 27.5，pp.575-584
23) Mineka, S., Watson, D., & Clark, L. A. (1998). Comorbidity of anxiety and unipolar mood disorders. Annual Review of Psychology, 49, pp.377-412
24) Tangney, J. P., & Fischer, K. W. (1995). Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, pride, and embarrassment. New York: Guilford.
25) Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. Journal of Personality and Social Psychology, 68, pp.653-663
26) Bushman, B. J., & Baumeister, R. F. (1998). Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: Does self-love or self-hate lead to violence? Journal of Personality and Social Psychology, 75, pp.219-229
27) James, W. (1890). The principles of psychology, Vol. 1. Henry Holt and Co.
28) 田中 優子，玉木 健弘(2019)，高校生における目標志向性と自己肯定感が無気力感に及ぼす影響，日本教育心理学会第 61 回総会発表論文集，pp.663
29) 本間 里美，松田 英子(2012)，ストレッサーと実行されたソーシャルサポートが無気力に与える影響―大学生における縦断研究―，ストレス科学研究，第 27 巻，pp.64-70
30) Twenge, Jean M., Kathleen R. Catanese, and Roy F. Baumeister. (2003). Social exclusion and the deconstructed state: time perception, meaninglessness, lethargy, lack of emotion, and self-awareness. Journal of personality and social psychology 85(3),

pp.409-423
31) 竹田 レイ子，倉戸 ツギオ(2003)，自尊感情が学校内不安に及ぼす効果研究, 日本心理学会発表論文集, 第 67 巻, pp.1142
32) 藤井 義久(1998), 大学生活不安尺度の作成および信頼性・妥当性の検討，心理学研究，第 68 巻，6 号，pp.441-448
33) 石川 悦子(2022)，コロナ禍における大学生の学生生活に対する不安感とストレス, こども教育宝仙大学, 第 13 号, pp.13-20
34) 吉森 丹衣子(2016)，大学生の自己肯定感における対人関係の影響-コミュニケーションを重視して-，国際経営・文化研究，第 21 巻，1 号，pp.179-188
35) 中間 玲子(2013), 自尊感情と心理的健康との関連再考, 教育心理学研究，61 号，pp.374-386