



Title	自己嫌悪感体験尺度作成の試み
Author(s)	元好, 理恵
Citation	大阪大学教育学年報. 2005, 10, p. 145-156
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/9627
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

自己嫌悪感体験尺度作成の試み

元 好 理 恵

【要旨】

本研究は、自己嫌悪感を一連の体験として捉え、自己嫌悪感を構成する感情要素（感情項目）に加え、それを誘発する要因（場面項目）、およびそれに対する対処方法（対処行動項目）という3つの要素を含んだ自己嫌悪感体験尺度の作成を目的とするものである。まず、自由記述による予備調査から暫定的な自己嫌悪感体験尺度を作成し、その上で、研究において、作成された尺度の因子構造、信頼性および妥当性を検討した。因子分析の結果、(1) 場面項目から「直接的な自己評価低下場面」「罪悪感場面」「対人的未熟さ場面」「意志の弱さ場面」「対人能力の欠如場面」の5因子（25項目）が、(2) 感情項目から「自己に対する怒り」「自己逃避願望」「自己成長願望」「抑うつ気分」「自己嫌悪感」「自己受容努力感情」の6因子（17項目）が、(3) 対処行動項目からは「自己洞察意欲」「自己受容姿勢」「忘却努力」「抑うつ的な対処」の4因子（16項目）が抽出された。さらに、場面項目および感情項目については、 α 係数の値から高い信頼性が確認された。また、水間による自己嫌悪感尺度との関連から併存的妥当性が確認され、自尊感情尺度、SDSとの関連から構成概念的妥当性が確認された。このように、対処行動項目における信頼性には多少の問題が残るものの、信頼性・妥当性の高い自己嫌悪感体験尺度一場面項目、感情項目が作成され、その感情項目の内容から、青年期における自己嫌悪感は、肯定的要素も入り組んだ複雑な感情体験であるということが示唆された。

問 題

青年期における自己嫌悪感は、自己意識の高まり・自己否定的傾向・理想主義および完全主義傾向といった、様々な青年期特有の心理的特徴や文化的要因などが相まって生起する、ごく一般的な感情である。そして、それは“自己”という大きな主題に関わる感情であるために、青年にとっては重大な意味を抱えた感情体験であると思われる。

そもそも、自己嫌悪感という感情はどのような感情体験なのであろうか。自己嫌悪感の感情様相について、西平（1973）は、自己嫌悪感を自分自身に向かう攻撃性とした上で、自己嫌悪感の感情様相を、「自分の存在そのものが、羞恥・悔恨・慚愧・卑屈などの感情に動かされて、何ともいたたまれない気分」であると表現している。また、詫摩（1978）は、自己嫌悪を感じている際には、暗く沈んだ気分と自己縮小感が体験されるとしている。そして、河合（1981）は、「ともかく、いらいらするし、重苦しい、何ともたまらないもの」という表現を用いている。このようにみると、自己嫌悪感を構成する感情要素は、自己に対する否定的感情のすべてを含むほど多岐にわたっており、さらにそれに付随して重苦しく沈んだ気分や孤立感が感じられるということになり、自己嫌悪感は複雑な感情要素によって構成されていると思われる。次に、自己嫌悪感がもたらす青年への影響に関する言及に注目すると、自己嫌悪感は、その感情内容がもつ否定的様相から不適応との関連で語られることが多くある。実際、宮下・小林（1981）は、疎外感研究の中で見出した自己嫌悪感という下位概念について、問題児群と一般児群を比較した結果、問題児群の方が有意に高い得点を示したと報告しており、問題行動を惹起させる素因の一つとしてみなしている。また、Izard（莊巖訳、1996）は、自分自身が嫌悪の原因になるということは、心理的健全さという点からおそらくもっとも深刻な問題であると捉えており、内に向けられた怒りと嫌悪は、一般に抑うつ状態の特性であることを示した。さらに、一般学生を対象とした佐藤・田中（1989）による研究においても、自殺の原因として自己嫌悪が挙げられており、自己嫌悪や劣等感に陥り、自分の存在価値や生きる意味がわからなくなって自殺を考えた者は、高校生の実に44.8%を占めたという。

以上のことを考えると、自己嫌悪の心理は不適応や抑うつ、さらには自殺との関連が強い感情であると思われる。しかし、青年期における自己嫌悪感が、抑うつや自殺と関連するという否定的様相をもつ一方で、発達の観点から人格形成上の意義を問うた場合、それは肯定的意味合いで語られることが少なくない。

青年心理学では、苦悩にはnegativeな面ばかりでなく、人格的成長を促す面があることが注目されており、青年期においてそれを経験することの意義が説かれている（加藤，1977）。実際、自己否定や劣等感、および自己嫌悪感などについて論じられるとき、それらを補償しようとする動機づけについての言及がなされることが多いのである。たとえば、北山（1995）は、自己批判的傾向は、「自己向上のプロセスの一部として肯定的意味を獲得している」と指摘する。また、社会心理学の分野でも、自己への注目を実験的に上昇させると、自己評価が低下すると同時に、自分の行動を望ましい方向へ近づけようとする努力がみられるという（たとえば、Duval.S & Wicklund.R.A, 1972）。そして、自己嫌悪感に関する記述として、訖摩（1978）は、自己嫌悪感が基礎になって自分自身を見つめ直したり、それに打ち勝つように努力し、それを通して精神的な発達が進められていくのだとし、青年の成長には自己嫌悪感は無効であると示唆している。また、荻野（1981）は、自己嫌悪があつてこそ、「青年は新しい自己改革を願い、未来を指向する価値基準を求め、本当の自己を確立していくことができる」としており、同様の見解が、Potash（1989）にもみられる。

このように、青年期における自己嫌悪感が、『嫌悪の対象となっている自己』に対して積極的に改めようと努力する原動力となるもので、かつ『嫌悪の対象となっている自己』を抑制する働きをもつのであれば、青年期における自己嫌悪感とは人格形成上肯定的な意味合いを帯びていると考えられる。しかし、自己嫌悪感の研究を進めるにおいて、自己嫌悪感という言葉から推測される否定的感情要素にのみ注目するのであれば、おそらくこのような肯定的側面の検討は不可能であると思われる。

以上を踏まえ、自己嫌悪感に関する諸説をまとめると、以下の2点のことが言えよう。すなわち、(1) 自己嫌悪感とは、多種多様な感情要素によって彩られている、(2) 自己嫌悪感とは青年へ否定的影響をもたらすと同時に肯定的影響をもたらしうするため、否定的感情要素のみではなく、肯定的感情要素も含むものとして捉えるべきであろう。これら2点は、青年期における自己嫌悪感を考える上で、重要な要素であると思われる。しかし、これらの要素が十分に考慮されている自己嫌悪感尺度は、未だ見当たらないのが現状である。自己嫌悪感に関する尺度の作成を行なっている研究としては、佐藤（1994）が、自己嫌悪を感じさせる要因を測定する尺度、つまり、どういった自分に自己嫌悪を感じるかの尺度を作成し、その発達的な変化を検討している。他方、水間（1996）は、自己嫌悪感を“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”と定義した上で、全体的な自己に関して、どれぐらい“嫌悪する”方向の評価的感情を自ら抱いているのかを測定する21項目の尺度を作成している。ここで、水間は、自己嫌悪感には①自己への怒り②自己への無力感や意気阻喪感③自己滅亡感の3つの要素が含まれるべきであると考え、これらの構成要素に合致するように項目を選定したが、因子分析の結果、一因子解釈が妥当であるとし、“自己嫌悪感”という一要素で説明している。これらの尺度は、自己嫌悪を感じさせる要因を測定する尺度であったり、否定的感情要素のみを対象とした一因子からなる尺度であるため、上述の2点を包含しているとは言い難い。そこで、本研究では、上述の2点を考慮に入れた自己嫌悪感尺度の作成を目的とする。

ところで、自己嫌悪感が人格形成上肯定的意義を獲得するか否かは、その感情内容もさることながら、自己嫌悪感に対する姿勢や対処方法が重要となると考えられる。たとえば、自己嫌悪感を体験した際に、自己を嫌悪する余りその自己の存在を消し去ろうとする方向に向かうか、あるいは、嫌悪すべき自己について考え理想自己に向けての努力をするかとは、青年に与える影響は大きく異なってくるであろう。同様に、自己洞察との関連から、小此木（1969）は、「自己洞察に自己嫌悪の心理はつきものである。勇を振って自らの汚れ、醜さに対面するとき、自己嫌悪の心理の彼方には目ざめがあるにちがいない。」と、自己嫌悪に対峙することが自己洞察への道であると指摘している。そうだとすれば、自己嫌悪感が人格形成上肯定的意義を獲得するか否かは、自己嫌悪を感じた青年がそれにどう立ち向かうかという対処方法を考慮する必要があると思われる。つまり、青年にとっての自己嫌悪感をもつ機能的側面を考慮する場合、自己嫌悪感という感情そのものに加え、それに対する対処方法など“一連の体験”として捉えることが重要になると思われるのである。

そこで、本研究における自己嫌悪感尺度作成の試みにあたっては、自己嫌悪感を構成する感情要素に加え、それを誘発する要因、およびそれに対する対処方法という2つの要素を導入することで、“一連の体験”

としての自己嫌悪感“体験”尺度を作成するものとする。さらに、その感情要素については、否定的要素に加え、肯定的要素も考慮しながら、自己嫌悪感体験の中で感じられる幅広い感情要素を含むものとする。

予備調査

【目的】青年期における自己嫌悪感を“一連の体験”として捉え、(1) 自己嫌悪を感じる場面、(2) 感じられる感情、(3) 自己嫌悪を感じた際の対処行動という3つの要素に分別した上で、それら各々を測定するための項目を作成する。

【方法】一連の自己嫌悪感体験についての記述を収集するために、(1) “‘自分がいやだ、きらいだ’と感じるのは、具体的にどのようなときですか”、(2) “‘自分がいやだ、きらいだ’と感じたとき、具体的に自分自身に対してどのような気持ちを感じていますか”、(3) “‘自分がいやだ、きらいだ’と感じたとき、どのように対処しますか”、という3つの質問に対し、自由記述で回答を求めた。回答者は、大学生214名(男子99名、女子115名)であった。

【結果】得られた記述を、内容の類似度によって、以下のようにそれぞれ分類・整理した。まず、(1) 自己嫌悪を感じる場面に関して、214名の大学生から553個の記述回答を得た。それらの記述を整理した結果、次の6グループに大別された。A)他人を傷つけたり、他人に不快な思いをさせたりしてしまうときといった、対人的未熟さを感じる場面、B)対人関係がうまくいっていないときといった、対人能力の欠如を感じる場面、C)他人に対して悪意を抱いてしまうときといった、心の狭さ・未熟さを感じる場面、D)自分の欠点に気付いたときや劣等感を感じるときといった、自己評価が低下する場面、E)自分のやるべきことをしなかったとき、といった意志の弱さを感じる場面、F)自分のことだけを考えてしまうとき、といった自己中心的な自分に気付く場面、の以上6グループであった。これら6グループの記述の中から度数8以上を得た記述を抽出し、それらを元に筆者が加筆・修正を行ない、合計48項目の自己嫌悪感体験尺度・場面項目(以下、場面項目とする)を作成した。

次に、(2) 自己嫌悪の際に感じられる感情に関して得られた、470個の記述回答を整理した。その結果、次の8グループに大別された。a)自分に腹が立つなどの自己への怒りを表すもの、b) 自分にあきれなどの自己への失望を表すもの、c) 変わりたい、改善したいといった変革・成長願望を表すもの、d)悲しくなる、落ち込むといった抑うつ的な気分を表すもの、e)自分はダメな人間だと思うといった自己に対する否定的評価を表すもの、f)自分を傷つけたくないといった自己破壊願望を表すもの、g)すべてから逃げたいといった逃避願望を表すもの、h)性格だから仕方ないといった自己に対するあきらめを表すもの。これら8グループに大別された記述の中から度数6以上を示した記述を抽出し、それらを元に筆者が加筆・修正を行ない、合計35項目の自己嫌悪感体験尺度・感情項目(以下、感情項目とする)を作成した。

さらに、(3) 自己嫌悪を感じた際の対処行動に関して得られた、429個の記述回答を同様に整理した。その結果、次の10グループに大別された。A)自己の改善への意欲、B)抑圧・気分転換、C)放棄、D)自己洞察、E)楽観、F)あきらめ、G)抑うつ的対処、H)自己受容姿勢、I)直接的対処、J)発散、の10グループであった。続いて、各グループから度数4以上を示す記述を抽出し、それらを元に筆者が加筆・修正を行ない、合計32項目の自己嫌悪感体験尺度・対処行動項目(以下、対処行動項目とする)を作成した。

以上のように、予備調査では、(1) 場面項目48項目、(2) 感情項目35項目、(3) 対処行動項目32項目を暫定的に選定し、計115項目の自己嫌悪感体験尺度が作成された。

研究

【目的】自己嫌悪感を構成する感情要素に加え、それを誘発する要因、およびそれに対する対処方法という2つの要素を導入した、“一連の体験”としての自己嫌悪感体験尺度を作成し、その信頼性と妥当性を検討する。

【方法】

1. 調査対象 京阪神の大学生・大学院生257名（男子108名、女子149名）。平均年齢は20.42（SD=1.88）歳。

2. 質問紙の構成

①自己嫌悪感体験尺度暫定版—予備調査によって暫定的に選定された、(1) 場面項目：48項目、(2) 感情項目：35項目、(3) 対処行動項目：32項目、合計115項目。(1) 場面項目および(2) 感情項目に関しては、「まったく感じない」から「非常に感じる」の6段階評定で、(3) 対処行動項目に関しては、「まったくしない」から「いつもそうする」の5段階評定で回答を求めた。

②水間（1996）による自己嫌悪感尺度—併存的妥当性を検討するために、水間（1996）によって作成された自己嫌悪感尺度を用いることとした。21項目、5件法。

③自尊感情尺度—自己嫌悪感は自己に対する否定的評価に基づいていると考えられるため、自己に対する肯定的評価を基礎とする自尊感情とは負の相関を示すことが概念的に予想される。そこで、Rosenberg, M. (1965) のSelf-Esteem Scaleの邦訳版（山本・松井・山成, 1982）10項目を概念的妥当性の検討に使用することとした。5件法。主因子法による因子分析を行なったところ、従来通り1因子が抽出されたが、項目8（もっと自分自身を尊敬できるようになりたい）において、共通性および因子負荷量が極めて低い値を示していた。Cronbachによる α 係数は、全10項目において.849を示したのに対し、項目8を除く9項目で.874を示し、 α 係数の値が上昇した。したがって、項目8は、内的整合性の観点から異質であると考えられたため、分析には使用せず、残り9項目を採用することとした。

④SDS日本版（自己評価式抑うつ性尺度）—Izard（莊巖訳, 1996）は、内に向けられた怒りと嫌悪は、一般に抑うつ状態の特性であると述べている。このような観点から、自己嫌悪感は抑うつ性と正の相関を示すと考えられる。そこで、Zung（1965）が開発した自己評価式抑うつ尺度（SDS; Self-rating Depression Scale）の日本語版（福田・小林, 1973）を概念的妥当性の検討に使用した。20項目、4件法。

3. 本調査における手続き 各尺度からなる質問紙を講義時間中、または一部手渡しで配布し、回収した。調査時期は2002年11月上旬であった。

【結果と考察】

1. 尺度の因子分析結果

①場面項目に対する因子分析

まず、場面項目48項目について、Promax回転による因子分析（主因子法）を行なった。初期解の固有値の推移から判断して、ほぼ単純構造をなし、解釈可能で安定した因子を抽出する最大の因子解を最適解として、5因子が適当であると判断された。さらに、各因子に負荷の高かった上位5項目を選択し、全25項目について再度因子分析を行なった結果、再び5因子が抽出された。最終的に、この25項目を場面項目として確定した。因子パターンをTable.1に示す。5因子解による累積寄与率は54.5%であった。

第1因子に因子負荷量の高い項目は、「自分は能力のない人間だと思ったとき (.92)」、「自分が他人より劣っていると感じたとき (.86)」などの項目で、予備調査においてD)グループに分類された項目が多く、その項目内容から、自分の理想や他人との比較において、それよりも自分に能力がないと感じる状況、あるいは自己の嫌悪すべき側面に目が向く状況を指しており、より直接的に自己評価が低下する場面を表していると解釈された。そこで、この第1因子を「直接的な自己評価低下場面」因子と命名した。

第2因子に高い負荷量を示した項目は、「心の中で人を悪く思っているとき (.89)」、「他人の失敗や不幸を願ってしまうとき (.72)」などで、これらの項目は、すべて予備調査においてC)グループに分類された項目であり、その項目内容から、他人に対して悪意を抱いてしまったことに対する自責感を感じている状況であると解釈された。そこで、この第2因子は、「罪悪感を感じる場面」因子と命名された。

第3因子に因子負荷量の高い項目は、「他人に迷惑をかけてしまったとき (.83)」、「人との約束を破ったとき (.70)」などで、この因子は、予備調査においてA)グループに分類された項目が多く、その内容から、対人場面において自分の至らなさ・未熟さにより他人に不快な思いをさせてしまった状況であると解釈された。そこで、この第3因子は、「対人的未熟さを感じる場面」因子と命名された。

第4因子に高い負荷を示した項目は、「何かを途中で放り出してあきらめてしまったとき (.76)」、「自分のやろうと思っていたことができなかつたとき (.63)」などで、これらの項目は、予備調査においてE)グループに分類された項目であり、その内容から、やるべき自分の課題を成し遂げることができない自分の

Table. 1 場面項目25項目の因子パターン行列 (Promax回転後)

項目内容	F1	F2	F3	F4	F5	h^2
自分は能力のない人間だと思ったとき	.85	.11	-.02	-.08	-.04	.59
自分が他人より劣っていると感じたとき	.74	.09	-.09	.04	.01	.49
恥をかいたとき	.68	-.02	.09	-.10	.05	.68
人にできることができなかったとき	.67	.01	-.03	.06	.00	.48
失敗したとき	.60	-.13	.04	.08	.19	.55
他人の失敗や不幸を願ってしまうとき	.07	.88	-.08	.09	-.12	.68
心の中で人を悪く思っているとき	.06	.81	-.08	-.03	.11	.50
相手を見下してしまったとき	-.05	.84	.12	.01	.12	.64
人や物にやつあたりしたとき	.08	.63	.20	.02	-.26	.58
苦手・嫌いな人に冷たい態度をとってしまったとき	-.16	.49	.02	-.03	.39	.39
他人に迷惑をかけてしまったとき	.12	-.01	.88	-.04	-.14	.67
人との約束を破ったとき	-.02	-.02	.72	.10	-.07	.70
他人に不愉快な思いをさせたとき	-.04	.18	.71	-.16	.10	.47
マナーや礼儀を守れなかったとき	-.04	.00	.57	.14	-.03	.61
不適切な言動をしてしまったとき	-.13	-.03	.53	.12	.30	.47
自分のやろうと思っていたことができなかったとき	.06	-.13	-.07	.74	.13	.56
何かを途中で放り出してあきらめてしまったとき	-.21	.12	.05	.89	-.04	.56
やらなければならないことをやらなかったとき	.15	-.05	.22	.60	-.08	.43
すべきことをせずに楽な道へ流されてしまったとき	.04	.15	.01	.59	-.07	.46
思っていることと実際に行動することが違うとき	.14	.06	-.01	.43	.19	.62
対人関係がうまくいかないとき	.12	-.09	.07	-.11	.77	.46
些細なことをいつまでも気にしてしまうとき	.00	-.02	-.23	.13	.74	.60
人とうまく接することができなかったとき	.18	-.06	.11	-.05	.65	.52
人に嫉妬を感じたとき	.08	.21	.09	.04	.43	.40
素直になれないとき	-.02	.15	.12	.05	.42	.50
因子間相関行列						
自己評価低下場面	F1	F2	F3	F4		
罪悪感場面	F2	.31				
対人的未熟さ場面	F3	.39	.66			
意志の弱さ場面	F4	.48	.51	.55		
対人能力の欠如場面	F5	.58	.54	.62	.56	

(小数点以下を表示)

意志の弱さを感じる状況であると解釈された。そこで、この第4因子を「意志の弱さを感じる場面」因子と命名した。

第5因子に負荷量の高い項目は、「対人関係がうまくいかないとき (.68)」、「些細なことをいつまでも気にしてしまうとき (.59)」などであった。この因子は、予備調査においてB)グループに分類された項目群が高い負荷を示しており、その項目内容から、対人能力がないために対人関係をうまくこなすことができていない状況であると解釈された。そこで、この第5因子を「対人能力の欠如を感じる場面」因子と命名した。

続いて、これら5因子の因子間相関に着目すると、.388～.650の高い相関がみられた。各因子間いずれにも高い相関がみられることから、自己嫌悪を感じる場面に関する各因子は相互に関連していると言えよう。

②感情項目に対する因子分析

次に、予備調査で暫定的に選定された自己嫌悪を感じた際の「感情」に関する35項目について、フロア一効果が生じていた3項目を除いた32項目に対して、Promax回転による因子分析(主因子法)を行なった。初期解の固有値の推移から、ほぼ単純構造をなし、解釈可能で安定した因子を抽出する最大の因子解を最適解として、6因子解が適当であると判断された。さらに、各因子に負荷の高かった上位3項目を選択し、全17項目(第6因子に負荷の高い項目が2項目のみであったため、全17項目になっている)について再度因子分析を行なった結果、再び6因子が抽出された。最終的に、この17項目を感情項目として確定した。因子パターンをTable.2に示す。6因子解による累積寄与率は64.3%であった。

まず、第1因子に因子負荷量の高かった項目は、「自分に対して腹が立つ感じ (.92)」、「自分に対して怒る感じ (.87)」、「悔しい感じ (.82)」であった。この因子は、予備調査においてa) およびb) グループに分類された項目が高い負荷を示しているが、とくにa) グループの項目が多くを占めていることから、この第1因子は、自分に対する腹立ちや怒りといった感情を表していると解釈された。そこで、この第1因子

を「自己に対する怒り」因子と命名した。

第2因子に因子負荷量が高い項目は、「すべてから逃げだしたい感じ (.93)」、「絶望的になる感じ (.82)」、「自分はダメな人間だという感じ (.67)」であった。この因子は、予備調査でe) およびg) グループに分類された項目が高い負荷量を示しており、その項目内容から、自己に対して過度の否定的評価を下すことによって、今日の前にある現実絶望を感じ、そこから逃れたい、あるいはやり直したいという感情を表していると解釈された。そこで、この第2因子を「自己逃避願望」因子と命名した。

第3因子に高い負荷を示した項目は、「自分を変えたい、あるいは変わりたいという感じ (.85)」、「そういう自分を直したいという感じ (.79)」、「もっとこうなれたらなあ理想をイメージする感じ (.69)」であった。これら3項目はすべて予備調査においてc) グループに分類された項目であった。項目内容から、この第3因子は、自己嫌悪の対象となった自己を改善したい、あるいは自己の成長を望むといった感情状態を表していると解釈された。そこで、この第3因子は「自己成長願望」因子と命名された。

第4因子に因子負荷量が高い項目は、「気分が沈む感じ (.76)」、「悲しくなる感じ (.73)」、「何もしたくないし考えたくないという感じ (.41)」であった。これらの項目は、予備調査においてd) グループに分類された項目群であり、その内容から、この第4因子は、自己に対する感情というよりもむしろ、単純に気分が沈むなどといった抑うつ的な気分を表していると解釈された。そこで、この第4因子を「抑うつ気分」と命名した。

第5因子について、因子負荷量の高かった項目は、「自分はいやな人間だという感じ (.68)」、「自分がいやになる感じ (.61)」、「自分が嫌いになる感じ (.40)」であった。これらの項目は、予備調査で分類されたa)およびe)グループに属する項目群であり、その項目内容から、自分がいやになるなどといった自己嫌悪感という感情状態を端的に表しており、自己嫌悪感の中核的な要素を示しているものと思われた。そこで、この第5因子を「単純自己嫌悪感」因子と命名した。

最後に、第6因子に高い負荷量を示した項目は、「性格だから仕方ないという感じ (.71)」、「自分はこういう人間だとあきらめる感じ (.71)」であった。これらの項目は、予備調査でh)グループに分類された項目群であり、項目内容から、嫌悪の対象となった自己に対してあきらめを感じつつも、それを自分の個性や性格として認め、改めて自己を受容しようとする感情状態を表していると解釈された。そこで、この第

Table.2 感情項目17項目の因子パターン行列 (Promax回転後)

項目内容	f1	f2	f3	f4	f5	f6	h^2
自分に対して腹が立つ感じ	.86	-.06	-.07	.03	.14	-.08	.68
自分に対して怒る感じ	.83	.08	-.01	-.16	.04	.03	.65
悔しい感じ	.67	-.03	.08	.25	-.15	.03	.55
すべてから逃げだしたい感じ	-.06	.83	.00	.08	-.06	.04	.82
消えてしまいたい感じ	.15	.83	-.01	-.14	-.03	.01	.66
絶望的になる感じ	-.08	.69	-.01	.08	.08	-.10	.57
自分を変えたい、あるいは変わりたいという感じ	-.10	-.04	.89	.03	.07	-.06	.79
そういう自分を直したいという感じ	.02	.00	.87	-.03	.02	.02	.77
もっと成長しないといけないなあという感じ	.37	.05	.48	-.02	-.09	.03	.62
気分が沈む感じ	-.01	.04	-.02	.90	-.06	-.02	.77
悲しくなる感じ	.03	-.05	.02	.74	.05	.10	.59
落ち込む感じ	.03	.27	-.02	.42	.21	-.04	.31
自分がいやになる感じ	.10	-.05	-.08	.01	.89	-.04	.87
自分はいやな人間だという感じ	.10	.01	.08	.04	.64	.04	.43
なぜ自分はこんな人間になってしまったのだろうという感じ	-.11	.12	.14	-.04	.58	.03	.78
自分はこういう人間だとあきらめる感じ	-.01	.05	-.03	-.03	.08	.90	.61
性格だから仕方ないという感じ	-.01	-.09	.00	.09	-.07	.57	.47
因子間相関行列							
自分に対する怒り	f1						
自己逃避願望	f2	.42					
自己成長願望	f3	.47	.26				
抑うつ気分	f4	.52	.58	.39			
単純な自己嫌悪感	f5	.61	.65	.45	.62		
自己受容努力感情	f6	.05	.22	-.16	.10	.21	

(小数点以下を表示)

6因子は「自己受容努力感情」因子と命名された。

抽出されたこれら6因子の因子間相関に着目すると、.035～.674の相関がみられた。一部を除いて、各因子間にある程度の相関が得られたことから、各因子は相互に関連していると言えるが、第3因子の「自己成長願望」因子と第6因子の「自己受容努力感情」因子との相関(.035)が著しく低くなっていた。このことは、現在の自己に満足せず、よりよい自己を目指そうとする積極的な第3因子の感情要素と、それに対して、現在の自己に不満は感じつつも、ありのままの自己を受け入れようとする消極的な第6因子の感情要素の、それぞれがもつ意味合いを考慮すれば、理解されよう。

③対処行動項目に対する因子分析

最後に、暫定的に選定された自己嫌悪を感じた際の「対処行動」に関する32項目について、フロアー効果が生じた7項目を除く25項目に対して、Varimax回転による因子分析(主因子法)を行なった。初期解の固有値の推移から、4因子解が適当であると判断された。さらに、各因子に負荷の高かった上位4項目を選択し、全16項目について再度因子分析を行なった結果、再び4因子が抽出された。最終的に、この16項目に対処行動項目として確定した。因子分析結果をTable.3に示す。4因子解による累積寄与率は45.8%であった。

第1因子の代表項目として、負荷量の高い2項目を挙げると、次のようである。「何がいけなかったのかを考える (.79)」,「自分自身を見つめなおす (.77)」。この因子は、予備調査においてA)およびD)グループに分類された項目群が高い負荷を示しており、その項目内容から、自己嫌悪を感じた際に、冷静に自己洞察を行なおうとすると同時に、建設的な方向へと向かって自己を改善しようとする姿勢を表していると解釈された。そこで、この第1因子を「自己洞察意欲」因子と命名した。

第2因子の代表項目として、因子負荷量の高い項目を3つ挙げると、「仕方ないと自分を納得させる (.82)」,「自分はこういう人間だとあきらめる (.71)」,「そういう自分も自分なんだと受け止める (.49)」であった。この因子は、予備調査においてF)およびH)グループに分類された項目が高い負荷を示しており、その項目内容から、嫌悪の側面をもつ自己に対してあきらめを感じつつも、そういう自分も自己として認めていこう、受容していこうとする姿勢を表していると解釈された。そこで、この第2因子は「自己受容姿勢」因子と命名された。

第3因子に、因子負荷量の高い項目は、「気分転換する (.63)」,「他の事を考えようとする (.60)」,「忘れる、または忘れようとする (.54)」などであった。この因子は、予備調査においてB)およびE)グループに分類された項目群が高い負荷を示しており、その内容から、自己嫌悪を感じたときに、抑圧することによってそれを忘却しようとする、あるいは気分転換をすることによって自己嫌悪を忘れようとする、

Table.3 対処行動項目16項目の回転後因子行列 (Varimax回転後)

項目内容	F1	F2	F3	F4	h2
何がいけなかったのかを考える	.77	-.06	.02	.11	.61
自分自身を見つめなおす	.76	.07	.03	-.01	.59
いやな自分を改善しようと努力する	.72	-.13	.09	-.26	.61
同じことをしないよう次からどうすればいいか考える	.72	.02	.04	-.14	.54
仕方ないと自分を納得させる	.06	.81	.17	.12	.70
自分はこういう人間だとあきらめる	-.18	.77	.10	.12	.65
そういう自分も自分なんだと受け止める	.09	.48	.21	-.11	.30
自分を正当化しようとする	-.03	.37	.32	-.06	.25
他の事を考えようとする	.06	.24	.64	.19	.50
気分転換する	.10	.10	.63	.04	.42
できるだけ前向きに考える	.32	.13	.56	-.27	.51
考えないようにする	-.18	.20	.55	.15	.39
ただ落ち込む	-.17	-.01	-.05	.65	.46
人間関係から遠ざかる	.06	.02	-.01	.50	.25
そのまま放っておく(何もしない)	-.30	.33	.09	.42	.38
他人や物にあたる	-.04	-.01	.17	.39	.18

(小数点以下を表示)

というような姿勢を表していると解釈された。そこで、この第3因子は「忘却努力」因子と命名された。

第4因子に高い負荷量を示した項目は、「ただ落ち込む (.67)」、「人間関係から遠ざかる (.49)」、「そのまま放っておく(何もしない) (.42)」などであった。この因子は、予備調査においてC)およびG)グループに分類された項目群が高い負荷を示しており、その項目内容から、自己嫌悪を感じたときに、落ち込んだり引きこもったりするといった抑うつ的な対処法で対応する傾向を表していると解釈された。そこで、この第4因子を「抑うつ的な対処」因子と命名した。

2. 信頼性の検討

場面項目における各下位尺度について、Cronbachによる α 係数を算出したところ、直接的な自己評価低下場面で.85、罪悪感を感じる場面で.86、対人的未熟さを感じる場面で.84、意志の弱さを感じる場面で.81、対人能力の欠如を感じる場面で.82であり、いずれも高い値を示した。また、全25項目の α 係数は.93であり、十分に高い値が得られた。このことは、尺度全体として自己嫌悪感を感じる場面という一貫した概念を測定しているということを示すものである。

次に、感情項目における各下位尺度について、Cronbachによる α 係数を算出したところ、自己に対する怒りで.85、自己逃避願望で.82、自己成長願望で.82、抑うつ気分で.82、自己嫌悪感で.80、自己受容努力感情で.67であった。自己受容努力感情因子についての α 係数が若干低い値を示したが、下位尺度項目が2項目という項目数の少なさを考慮すれば、理解される値である。その他の下位尺度における α 係数は十分に高い値を示した。また、全体尺度に対する α 係数は.89であり、ほぼ高い内的整合性がみとめられた。

最後に、対処行動項目における下位尺度について、Cronbachによる α 係数を算出したところ、自己洞察意欲で.84、自己受容姿勢で.71、忘却努力で.70、抑うつ的な対処で.57であった。第4因子の α 係数が低く、また、全16項目の α 係数も.67と低かったため、一部において内的整合性はみとめられず、対処行動項目に関しては、今後再検討の必要があると思われる。

3. 併存的妥当性の検討

水間 (1996) による自己嫌悪感尺度は、自己嫌悪を感じた際の感情内容を測定するもので1因子からなり、その合計得点は自己嫌悪感情の強さを表すものである。よって、ある場面における自己嫌悪感の感じやすさを測定する場面項目と、感情の強さを測定する感情項目との併存的妥当性を検討するには有効であると思われるが、自己嫌悪を感じた際の対処行動タイプの傾向を測定する対処行動項目とは、関連が想定できない。そのため、水間による自己嫌悪感尺度合計得点と、場面項目および感情項目の下位尺度得点との相関係数のみを算出した。結果をTable.4に示す。ほぼすべての下位尺度得点との間に有意な、中程度および高い相関がみられ、また場面全体得点および感情全体得点との間に高い相関係数が得られたため、併存的妥当性は確認された。

水間による自己嫌悪感尺度は、多次元の下位概念を仮定していたものの、結果としては1因子により説明されていた。それに対し、自己嫌悪感体験尺度内の感情項目は、多次元で構成されており、他概念との関連をみる上でもより細分化された形での検討が可能になるとと思われる。

4. 構成概念的妥当性の検討

概念的妥当性を検討するため、対処行動項目を除いた場面項目および感情項目と、自尊感情尺度との相関係数を算出したところ、下位尺度においても全体尺度においてもすべて有意な負の相関がみられた (Table.4)。

また、抑うつ性を測定するSDSとの相関において、多くの各下位尺度との間に有意な正の相関がみられたものの、一部において相関がみられなかった (Table.4)。

本研究における尺度の作成にあたっては、自己嫌悪感体験がもたらすであろう否定的様相と肯定的様相

Table. 4 自己嫌悪感体験尺度と各尺度の相関

		自己嫌悪感	自尊感情	抑うつ性
場面項目	F1 直接的な自己評価低下場面	.552**	-.396**	.364**
	F2 罪悪感を感じる場面	.278**	-.188**	.102
	F3 対人的未熟さを感じる場面	.332**	-.237**	.139*
	F4 意志の弱さを感じる場面	.386**	-.226**	.247**
	F5 対人能力の欠如を感じる場面	.496**	-.382**	.343**
	場面全体得点	.529**	-.377**	.302**
感情項目	f1 自己に対する怒り	.481**	-.222**	.197**
	f2 自己逃避願望	.735**	-.641**	.594**
	f3 自己成長願望	.227**	-.142*	.012
	f4 抑うつの気分	.535**	-.332**	.345**
	f5 自己嫌悪感	.622**	-.516**	.326**
	f6 自己受容努力感情	.158*	-.144*	.080
感情全体得点		.698**	-.512**	.403**

(* $p < .05$ ** $p < .01$)

の両者を検討しうる尺度の作成を目的としてきた。ここで、肯定的自己評価感情である自尊感情とはすべてにおいて負の関連がみられながら、自己嫌悪感(抑うつ性)がもたらすと考えられる抑うつ性(自己嫌悪感)と一部において関連がみられなかったことは、この自己嫌悪感体験尺度が、否定的自己評価感情という特質を維持しながら、その影響としては否定的様相に加え、肯定的様相をも含んでいることを示唆するものであろう。これにより、概念的妥当性は確認されたと言える。

5. 尺度内の関連

自己嫌悪感体験尺度は、場面・感情・対処行動の3つの要素により、“青年期における自己嫌悪感”という体験を捉え、また、そのそれぞれを測定しようという試みから作成されたものであった。それゆえ、3つの要素はそれぞれ関連があると考えられる。ここで、一連の感情体験という流れに従うのならば、場面→感情→対処行動といった順で関係をもつものと思われる。そのことを考慮した上で、3要素における各下位尺度間の相関分析から、以下のことが考察された。結果をTable.5に示す。

場面項目と感情項目に関する相関分析の結果、ほとんどすべての下位尺度得点間において、1%水準で有意であった。この結果から、全体として、ある場面で感じられる自己嫌悪感の強さは、6つの感情要素からなる自己嫌悪的な感情の強さと正の関連があるということが示された。これは、自己嫌悪を感じる場面と感じられる自己嫌悪的な感情との間の関係であり、正の関連があつて当然のものと考えられる。また、ほとんどすべての下位尺度間で有意な相関があることから、自己嫌悪を感じる場面によって、感じられる感情内容に変わりはないと推測されたが、f6：自己受容努力感情に関しては、F1：直接的な自己評価低下場面と弱い相関がみられるものの、それ以外の下位尺度間とは有意な相関がみられなかった。これは、自分の心の狭さ・未熟さのために、他人に対して悪意を抱いてしまう場面(F2：罪悪感を感じる場面)や、自分の未熟さにより他人に不快な思いをさせてしまう場面(F3：対人的未熟さを感じる場面)、および自分の意志の弱さを感じる場面(F4：意志の弱さを感じる場面)などでは、自己に対してあきらめを感じつつも、自分の個性や性格として受容しようとする感情(f5：自己受容努力感情)を感じないということであろう。その理由として、これら4つの場面での自己嫌悪感とは、“ある意味で可逆性を帯びた一過性の事象の原因となった自己”に対する嫌悪感であるため、それを自分の個性や性格といった不変的なものとして受け止めようという感情を生じさせないからではないかと推測された。

次に、場面項目と対処行動項目に対する相関分析の結果を、有意な相関係数が得られたものに焦点を当て、以下に述べる。「自己洞察意欲(F1)」は、すべての場面項目下位尺度得点との間に有意な正の相関がみられた。このことから、全体として、青年は、いずれの場面においても、その対処行動として、冷静に

自己洞察を行なうと同時に、建設的な方向へと向かって自己を改善しようとする姿勢 (F1: 自己洞察意欲) を示す傾向があると考えられた。しかし、一方で、「直接的な自己評価低下場面 (F1)」と「対人能力の欠如を感じる場面 (F5)」は、「抑うつ的対処 (F4)」との間にも正の有意な相関が得られている。これは、直接的な形で自己評価が低下する場面 (F1: 直接的な自己評価低下場面) や対人能力がないために対人関係をうまくこなすことができない場面 (F5: 対人能力の欠如を感じる場面) というものが、具体的および一時的場面でなく根本的な自己の評価および特性に関わっているために、自己への失望を招き、その結果、人間関係から遠ざかるというような、抑うつ的な対処方法をとるのではないかと推察された。

最後に、感情項目と対処行動項目の相関分析の結果を、以下に述べる。「自己洞察意欲 (F1)」では、「自己逃避願望 (f1)」と「自己受容努力感情 (f5)」を除くすべての因子と正の相関がみられた。「自己受容姿勢 (F2)」は、「自己成長願望 (f3)」との間に有意な負の相関、「自己受容努力感情 (f5)」との間に有意な正の高い相関が得られ、「忘却努力 (F3)」は、「自己嫌悪感 (f6)」因子との間にのみ負の有意な相関がみられた。「抑うつ的対処 (F4)」においてはほとんどすべての感情項目下位尺度得点と有意な相関がみられたが、「自己成長願望 (f3)」との間の相関係数は負を示していた。これらの結果から、自己を改善したい、あるいは自己の成長を望むといった感情 (f3: 自己成長願望) は、自己洞察や自己を改善しようという意欲での対処行動 (F1: 自己洞察意欲) を強く導き、また、自己に対してあきらめを感じつつも、自分の個性や性格として受容しようとする感情 (f5: 自己受容努力感情) が、同じく受容姿勢を表す対処行動 (F2: 自己受容姿勢) と深く関わっているということが示されたが、これらは、その両因子が表す内容を考慮すれば当然のことと考えられる。さらに、自己の改善・成長願望を表す感情 (f3: 自己成長願望) が、自己に対してあきらめを感じつつも、そういう自分も自己として受容していこうとする姿勢 (F3: 自己受容姿勢)、および落ち込んだり引きこもったりするといった抑うつ的な対処法で対応する傾向 (F4: 抑うつ的対処) と負の関連があることにに関して、自己の成長や改善を望むといった積極的、かつポジティブな意味合いの強い感情が、現状に甘んじるという消極的な対処や、抑うつ的といったネガティブな対処と負の関連をもつことはその内容から言って理解されるところである。これらのことから、自己嫌悪を感じた際に感じられる感情によって、導かれる対処行動タイプはそれぞれ異なるが、それらはその感情内容がもつ性質に大きく依存するものであると考えられた。

以上のことから、一連の感情体験としての自己嫌悪感は、それを感じる場面によって、その後導かれる感情内容や対処行動は異なり、さらに、その感情内容によってもその後導かれる対処行動が異なるという、連鎖的なつながりが見出されたと言える。

Table. 5 自己嫌悪感尺度内相関

		感情項目						対処行動項目			
		f1	f2	f3	f4	f5	f6	F1	F2	F3	F4
場面項目	F1 直接的な自己評価低下場面	.420**	.489**	.282**	.516**	.554**	.132*	.142*	-.003	-.041	.230**
	F2 罪悪感を感じる場面	.397**	.211**	.405**	.324**	.424**	.011	.253**	-.116	-.035	-.127*
	F3 対人的未熟さを感じる場面	.385**	.276**	.473**	.412**	.433**	-.002	.435**	-.084	.036	-.067
	F4 意志の弱さを感じる場面	.550**	.293**	.516**	.432**	.466**	-.037	.380**	-.109	-.043	-.061
	F5 対人能力の欠如を感じる場面	.457**	.479**	.519**	.494**	.589**	.061	.261**	-.090	-.022	.176**
感情項目	f1 自己に対する怒り							.347**	-.067	.032	.033
	f2 自己逃避願望							.064	-.038	-.078	.413**
	f3 自己成長願望							.474**	-.228**	.082	-.192**
	f4 抑うつ的気分							.242**	-.015	-.020	.285**
	f5 自己嫌悪感							.215**	-.036	-.168**	.257**
	f6 自己受容努力感情							-.057	.598**	.066	.223**

注) 対処行動項目下位尺度

F1 自己洞察意欲

F2 自己受容姿勢

F3 忘却努力

F4 抑うつ的対処

(* $p < .05$ ** $p < .01$)

まとめと今後の課題

以上のように、本研究では、場面・感情・対処行動の3要素からなる自己嫌悪感体験尺度が作成された。とくに、感情項目においては、従来の自己嫌悪感尺度と比較して、より精度および有用性の高い多次元で構成される尺度が作成され、青年期における自己嫌悪感という感情は、6つの感情要素からなるという構造をもつことが示唆された。これにより、他概念との関連を検討する上でも、より有効であると考えられた。また、青年期における自己嫌悪という経験を、自己嫌悪を感じる場面・感じられる感情・感じられた際の対処行動という3つの要素に分け、そこからそれぞれ、5つの場面・6つの感情要素・4つの対処行動タイプが見出されたことにより、青年にとっての自己嫌悪という経験は、より細分化された形での把握が可能になったと言えよう。しかし、信頼性について、対処行動項目にはいくらかの問題が残る結果となった。それに関しては、今後、より精度の高い尺度を目指し、再検討する必要がある。

<参考文献>

- Duval, S. & Wicklund, R.A. 1972 A Theory of Objective Self Awareness. Academic Press, Inc. New York.
- 福田一彦・小林重雄 1973 「自己評価式抑うつ性尺度の研究」 『精神神経学雑誌』 75(10), 673 - 679.
- Izard, C.E. 1991 莊巖舜哉監訳 『感情心理学』 ナカニシヤ出版 1996.
- 加藤隆勝 1977 『青年期における自己意識の構造』 心理学モノグラフ14 東京大学出版会.
- 河合隼雄 1981 『働きざかりの心理学』 新潮社.
- 北山忍 1998 『自己と感情—文化心理学による問いかけ—』 共立出版.
- 宮下一博・小林利宣 1981 「青年期における「疎外感」の発達と適応との関係」 『教育心理学研究』 29(4), 297 - 305.
- 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.
- 西平直喜 1973 『青年心理学』 現代心理学叢書 第7巻 共立出版.
- 荻野恒一 1978 「自己嫌悪のすすめ」 『青年心理』 9, 418 - 426頁 金子書房.
- 小小木啓吾 1969 『精神分析ノート3—“私”との対面—』 日本教文社.
- Potash, H.M. 1989 "Remorse versus Self-Hatred: An Existential Analysis", Psychotherapy and the remorseful patient. The Haworth Press.
- Rosenberg, M. 1965 Society and the adolescent self-image. Princeton University Press.
- 佐藤文子・田中弘子 1989 「死と自殺に対する態度についての心理学的研究—Purpose-in-life-test(PIL)を手がかりに—」 『Artes Liberales 岩手大学人文社会科学部紀要』 44, 59 - 77.
- 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.
- 詫摩武俊 1978 『青年の心理』 培風館.
- 山本真理子・松井豊・山成由紀子 1982 「認知された自己の諸側面の構造」 『教育心理学研究』 30, 64 - 68.
- Zung, W.W.K. 1965 "A Self-Rating Depression Scale", Archives of General Psychiatry, Vol.12. pp.63 - 70.

A Preliminary Construction of Self-Disgust Experience Scale

MOTOYOSHI Rie

The purpose of this study is to construct the Self-Disgust Experience Scale and to examine the structure of the experience of self-disgust in adolescents. This scale is assumed to contain the situation sub-scale which measures the situation where self-disgust is experienced, the emotion sub-scale which measures the emotions in self-disgust experiences, and the coping-style sub-scale which measures the coping styles with self-disgust experiences. First, a preparatory investigation was conducted, where a provisional Self-Disgust Experience Scale was constructed. The 115-item provisional scale was completed by 257 university students (108 men, 149 women). Factor analysis yielded 5 factors from the situation sub-scale (25 items), 6 factors from the emotion sub-scale (17 items), and 4 factors from the coping-style sub-scale (16 items). Although reliability of the coping-style sub-scale was low, high reliability of the situational and emotional sub-scales was confirmed by results of measures of internal consistency. In addition, validity was assessed by correlational analysis.

The results showed that the situational and emotional sub-scales of the Self-Disgust Experience Scale had high reliability and validity, and that adolescents experience various emotions in the experience of self-disgust.