

中高生用self-criticism and self-compassion 尺度の構成

石津憲一郎¹・石崎康弘²・齊藤英俊³

¹ 富山大学 ² 立山博物館 ³ 北陸学院大学

問題と目的

思春期、青年期前期においては発達的な転換期にあたり、抑うつをはじめとするメンタルヘルスの悪化がしばしば指摘されてきた。特に抑うつに関しては自己批判 (self criticism / self judgment) の視点から多くの検討が行われてきた。
⇒ 12歳の時点での自己批判は高校生の時の活動性の減少に影響。また、31歳時点での職業的な地位の低下、他者との関係性における質の低さ、親としての不満足感、社会的かつ個人的な適応感の低下を予測 (Zuroff et al., 1994)
⇒ 発達的な視点からも、この自己批判の形成とその影響性を検討する必要性の指摘 (Blatt & Hoffman, 1992)。
⇒ Gilbert & Irons (2004) は自己批判を、より統合的な立場から自己批判の源としての「恥」に着目。自己批判は、自分や他者によって設定された期待や標準に対して答えられていない時、批判や非難、攻撃的な思考が自分に向かう形して生じているとした。

子ども (若者) における「自己批判 (self-criticism)」という内的な思考 (志向) への着目の必要性!



自己を批判し戒めるような声をかける (´-´)ノ

一方で、自己批判を減らすよりself reassure (自己安寧化) を高めることで、自己批判のメンタルヘルスへの影響を緩衝しようとする視点もある。
⇒ コンパッションセルフ (セルフコンパッション) の重要性 (Werner et al., 2019)。
⇒ Gilbert et al. (2004) はもまた「批判的な自己 (e.g., "I have become so angry with myself that I want to hurt or injure myself")」と「自分に対する慈しみ (e.g., "I am able to care and look after myself")」を含んだForms of Self-Criticizing/ Attacking and Self-Reassuring Scaleを構成。

子ども (若者) における「コンパッション (compassion / self kindness)」もまた着目していく必要性!



自分を励まし、慈しむような声をかける♡

思春期、青年期を対象とするコンパッションや自己批判に関する基礎的研究もまた少しずつ積み重ねられてきている。しかし、それらの研究で用いられてきた尺度は、成人を対象として作成されたSCS (Neff, 2003) がほとんどであり (Marsh et al., 2018), 中高生年代向けの尺度の信頼性と妥当性は不十分。

目

思春期および青年期前期を対象としたself-criticism and self-compassion 尺度の構成および、その信頼性と妥当性を検討すること

的

尺度作成 (研究) の流れ

尺度作成



研究① 予備調査

協力者: 公立中学校, 高校, 特別支援学校の教員33名 (20代~60代) および, 19~36歳の大学生15名 (平均年齢21.10歳) の計48名に以下の自由記述による調査を行った。

調査内容: 前者の教員には「これまで関わってきた生徒が、自分の何らかのミスや失敗の為に、落ち込み、自分自身をひどく責めている場面を思い返してみてください」という指示にて、①「生徒は自分自身に対して、どのような批判的な言葉を言っていましたか?」、②「落ち込み、自分をひどく責めている生徒に対して、あなたはどんな言葉をかけて安心させたり、落ち着かせたりしていますか?」の2点を訪ねた。また、大学生には、「自分の何らかのミスや失敗の為に、落ち込み、自分自身をひどく責めている場面を思い返してみてください」という指示に①「あなたは、どんなミスや失敗をしてしまいましたか?」、②「この時、どんな言葉を使って自分自身を責めてしまいましたか?」に加え、③「失敗したり、うまくいかないことがあったりしたときに、どのような暖かな言葉を自分自身にかけてあげたら気持ちが落ち着きますか?」という問いに対して自由記述を求めた。

結果: 得られた結果をKJ法によって質的に分類し、またself-critical rumination scale (Smart et al., 2015) や Self-Criticizing/ Attacking and Self-Reassuring Scale (Gilbert et al., 2004) 等の先行研究における項目との関連性を検討し、中高生用self-criticism and self-compassion を測定する尺度の原案として30項目のプールを作成した。

研究② 本調査 1

協力者および尺度: 中学生290名, 高校生500名 (平均年齢15.42歳) を対象として上記の予備項目30項目に対して4件法 (まったく当てはまらない = 0 ~ とても当てはまる = 3) で回答してもらった。

結果: 項目分析を行いフロア効果が見られた3項目を除外したのち、MAP分析と並行分析を行ったところいずれも2因子解が示唆された。共通性の低かった項目を最尤法プロマックス回転による探索的因子分析を行なった結果、最終的に23項目、2因子構造から構成される尺度が構成された (CFI = .904, RMSEA = .073)。第1因子には「なんでうまくできなかったのか、何度も自分を責める」や「自分の弱さや、できない自分を厳しく批判する」といった項目が含まれ、self-criticismと命名した。第2因子には「そんな自分に暖かい声をかけてあげたいと思う」や「それでも自分の良いところを見つけられる」といった項目が含まれ、self-compassionと命名した。それぞれの α 係数は.92と.90で十分な内的一貫性が確認された。

また、学校種別 (中/高) の因子分析の結果、中学生でも高校生でも同様の因子構造が確認された (中学生適合度 CFI = .91, RMSEA = .071; 高校生の適合度 CFI = .89, RMSEA = .078)。中学校におけるそれぞれの因子の α 係数は.92と.90であり、因子間相関は -.12であった。高校生におけるそれぞれの因子の α 係数は.92と.90であり、因子間相関は -.10であった。

考察: 以上の結果から、想定していた2因子解が得られ、十分な内的一貫性をもつ尺度が構成された。そしてこの作成された尺度は self-criticism and self-compassion scale for youth (SCSC-Y) とし、本調査 2 において、尺度の妥当性及び再検査信頼性を検討する。

結果のまとめと考察

以上の一連の研究から、信頼性と妥当性が確認された中高生用の尺度が作成された。尺度作成に関しては、**広く使用されている尺度であっても、必ずしも明らかにすべき尺度特性が十分に検討され手にはない (土屋, 2015) という指摘がある。** SCSC-Y については、① 先行研究に基づく尺度の内容妥当性 ② 十分な標本の数と、複数回の調査実施における因子的妥当性、交差妥当性 ③ 構成概念妥当性 ④ 内的一貫性、再検査信頼性が確認されている。

☆ 海外と比べると日本における自己批判とコンパッションとの関係はやや特殊かも?
① Neff (2003) によると、コンパッション (self-kindness) と自己批判 (self-judgement) との因子間相関は -.81。一方でその日本語版では -.14 (有光他, 2016) や -.19 (宮川他, 2015) とかなり低い。本研究においてもほぼ無相関。
☆ Heine et al. (1999) 「相互協調的な文化では自己批判とコンパッションは必ずしも相反しない」。自己への慈しみの気持ちと時に厳しいまなざしは、弁証法的に両立する可能性 (有光, 2016)。



両立! ?



研究③ 本調査 2

協力者および尺度: 本調査 1 とは異なる中学生940名, 高校生1199名 (平均年齢14.95歳) を対象とした。また中学生96名と、高校生116名 (平均年齢15.42歳) には3週間の期間を開けた調査を2回実施した。

尺度: SCSC-Y23項目に加え、妥当性の検証ため中学生には① 自尊感情 (山本他, 1982) ② 抑うつ傾向 (DSRS-C; 村田他, 1996) ③ 随伴性自己価値 (SWCQ; 石津・下田, 2012) ④ 内的作業モデル (IWM; 粕谷・河村, 2005) ⑤ 中学生用学校ストレッサー (岡安・高山, 1999) を測定した。高校生には上記の①③④に加え、⑥ 高校生用学校ストレッサー (三浦・川岡, 2008) との抑うつ傾向 (CES-D; 島他, 1985) を使用した。なお、回答時の負担を考慮して質問紙は2種類用意し、上記の尺度のおよそ半分ずつに回答してもらった。

結果: 確認的因子分析を行ったところ、中学生および高校生いずれとも本調査 1 と同様の2因子構造が得られ交差妥当性が確認された。また、他尺度との相関係数 (下のTable参照) から、尺度の高い妥当性も確認された。3週間の期間をかけた再検査信頼性は、中学生のself-criticism因子で $r = .78$, self-compassion因子で $r = .71$, 高校生では順に $r = .76$, $r = .74$ (いずれも $p < .01$) であり再検査信頼性が示された。

	中学生		高校生	
	self-criticism	self-compassion	self-criticism	self-compassion
自尊感情	-.60 **	.56 **	-.49 **	.58 **
友人str	.31 **	-.09	.31 **	.05
先生str	.24 **	-.05	.25 **	.03
学業str	.32 **	-.12 **	.35 **	.00
抑うつ	.52 **	-.48 **	.58 **	-.23 **
アンビバレント	.60 **	-.16 **	.64 **	-.21 **
安定	-.11 *	.34 **	-.10 *	.42 **
回避	.29 **	-.02	.26 **	-.07
SWCQ	.42 **	-.03	.40 **	-.01

note. 中学生の抑うつはDSRS, 高校生はCES-Dで測定

* $p < .05$ ** $p < .01$

☆ 妥当性に関しては、中高生いずれも、同様の相関の傾向。

- 1) 自尊感情とは中程度の相関。
- 2) ストレッサー (str) はcriticismと弱く関連するも、compassionとは無相関。
- 3) criticismは抑うつと正の相関、compassionは負の相関。
- 4) criticismはアンビバレント型のアタッチメント、compassionは安定型アタッチメントと関連。
- 5) SWCQはcriticismと正の相関、compassionとは無相関。

今後の課題

- ・ 高次因子等のより複雑な因子モデルの比較検討は今後の課題。
- ・ 子どもにおける、自己批判やコンパッションはメンタルヘルスにどのような影響を与えているのか、より詳細に検討して必要性。
- ・ 本研究におけるself-criticismにはrumination (反芻) の側面が含まれているため、抑うつとの関連は強かった⇒心理教育的な予防プログラムはこうした反芻から離れ、抑うつを含むメンタルヘルス向上支援に結び付くか。



To be continued...