

Self-Compassion Scale Short Form 中学生版の作成と 信頼性・妥当性の検討

仲嶺実甫子・甲田宗良・伊藤義徳・佐藤 寛

Development of the Self-Compassion Scale Short Form for Junior High School Students

Mihoko NAKAMINE, Munenaga KODA, Yoshinori ITO and Hiroshi SATO

Abstract

This study developed the Self-Compassion Scale Short Form for Junior High School Students and tested its reliability and validity. Two factors were identified through exploratory factor analysis: self-compassionate attitude for self and self-cold attitude for self. The total and subscale scores were found to have good reliability and validity. These results indicate that the scale is fairly accurate measure of self-compassion in this population.

Keywords: self-compassion, junior high school students, adolescents

抄 録

本研究は中学生版Self-Compassion Scale Short Formを作成することを目的とした。探索的因子分析の結果、「自己への思いやりの態度」「自己への冷やかな態度」の2つの因子が抽出された。信頼性と妥当性は概ね良好であった。これらの結果から中学生版SCS-SFは中学生のセルフ・コンパッションを測定するものとして適切であることが示された。

キーワード：セルフ・コンパッション, 中学生, 青年, 測定尺度

問題と目的

近年、セルフ・コンパッションを取り入れた心理学的介入が注目を集めている。コンパッションは、日本語では、思いやり、哀れみ、深い同情、慈しみなどと訳される（伊藤，2010）。Neff（2003）は、セルフ・コンパッションを以下の3つの要素からなるものとして定義している。第1の要素はマインドフルネスであり、価値判断せず、思考や感情にとらわれずに注意を向けることを指す。第2の要素である自分自身に対するやさしさ（self-kindness）は、自他に対して批判的になったり、防衛的にならずにやさしくあることとされている。第3の要素は人間みな同じという感覚（a sense of common humanity）であり、つらい状況や経験を自分だけに特異的なものとしてとらえるのではなく、人ならば誰しも経験するものであるととらえることとされている。MacBeth & Gumley（2012）のメタ分析によると、セルフ・コンパッションは、不安や抑うつ、ストレスへの脆弱性の低減に影響を与えることが明らかになっている。

青年期においてもセルフ・コンパッションは心理的健康に影響を及ぼしている。Neff & McGehee（2010）の調査によると、青年期のセルフ・コンパッションが不安や抑うつなどに影響を及ぼすことが明らかにされている。青年期においては社会的比較が顕著になるとされており（Brown & Lohr, 1987）、自己への批判的な態度が過度になることは抑うつなどのストレス反応や学業成績の低下につながるがこの年代においても明らかとなっている（Shahar et al., 2006）。成人を対象とした研究ではセルフ・コンパッションを高めることが自己への批判的な態度を軽減することが示されているが（Gilbert & Procter, 2006）、同様の介入は青年期においても有効である可能性がある。特に社会的比較が高まりやすい青年期においてはセルフ・コンパッションのような自分自身への思いやりのある態度の形成は有用であると推察される。しかし、本邦において青年期のセルフ・コンパッションを測定する尺度は存在しない。

セルフ・コンパッションを測定する尺度としては、Raes et al.（2011）がSelf-Compassion Scale - Short Form（以下、SCS-SF）を作成しており、その日本語版は、富村・甲田・伊藤・佐藤（2012）により作成されている。これらの大人を対象としたセルフ・コンパッションの尺度は、いずれもセルフ・コンパッションの3つの要素である「マインドフルネス」、「自分自身に対するやさしさ」、「人間みな同じという感覚」に加え、それぞれの対極となる特性である過剰同一化（over-identification）、自己批判（self-judgment）、孤独感（isolation）の6つの因子からなっている。本研究では、富村他（2012）の日本語版SCS-SFをもとに

中学生版 SCS-SF を作成し、その信頼性と妥当性を検討することを目的とする。

方 法

1. 調査対象者

沖縄県内の公立中学校に通う、中学 1 年生から 3 年生 147 名（男性 85 名、女性 62 名、平均年齢 = 13.26 ± 1.17 歳）を対象に調査を行った。

2. 実施期間

調査期間は 2013 年 11 月であった。

3. 項目作成

日本語版 SCS-SF（富村他，2012）を中学生にも理解可能な表現に修正を加えた。項目は、マインドフルネスやコンパッションの研究を専門とする大学教員 1 名、臨床心理学を専攻し臨床心理士の資格を持つ博士課程大学院生 1 名、臨床心理学を専攻する修士課程大学院生 1 名の計 3 名によって検討された。このうち、大学教員 1 名はマインドフルネスやコンパッションに関連する国際ワークショップを 80 時間以上受講した経験があり、心理学に関する修士号と臨床心理士の資格を有していた。作成された暫定版の尺度を中学生 9 名（中学 1 年生 8 名、中学 2 年生 1 名）に実施し、理解が困難な質問項目がないか確認した。回答が困難な表現に関しては、再度作成者間で話し合いを重ね項目の表現に修正を加えた。最終的に得られた 12 項目を暫定版の「Self-Compassion Scale Short Form 中学生版（SCS-SF 中学生版）」とした。

4. 質問紙

セルフ・コンパッションを測定する尺度に加え、構成概念妥当性を検討するために自尊心、自己愛、ストレス反応を測定する尺度を用いた。

(1) セルフ・コンパッションに関する尺度

暫定版の SCS-SF 中学生版は、12 項目で構成され、「いつもそうでない：1～いつもそうである：5」の 5 件法で回答するものであった。

(2) 認知されたコンピテンスに関する尺度

全般的な自分のいき方に対する認知された有能さを測定する認知されたコンピテンスを

測定する尺度である認知されたコンピテンス測定尺度のself-worth下位尺度（桜井，1983）を用いた。この尺度は，7項目からなっており，自分にあてはまる方を選び，その項目が「だいたいあてはまる」のか，「よくあてはまる」のか判断する4件法で回答する尺度であった。

日本語版SCS-SF作成時には，自尊感情尺度（山本・松井・山成，1982）を用いて妥当性が確認されている（富村他，2012）。自尊感情尺度は，SCS-SF合計得点とは中程度の正の相関が見られていた。認知されたコンピテンスは，自尊感情（self-esteem）を測定する尺度と類似しているが，有能さを漠然と測定するのではなく，いくつかの領域に区分して測定しようとしている点で異なっているとされている（桜井，1983）。したがって，本研究で作成されるSCS-SF中学生版と自尊心を測定するself-worth下位尺度との間にも富村他（2012）と同様に中程度の相関が見られると予想された。

(3) 自己愛に関する尺度

評価過敏性－誇大性自己愛尺度（中山・中谷，2006）は青年期の自己愛傾向を測定することに特化した尺度であり，「評価過敏性」と「誇大性」の2因子18項目から構成され，「全くあてはまらない：1」～「とてもあてはまる：5」の5件法で回答する尺度であった。

日本語版SCS-SFは，自己愛傾向を測定する自己愛人格目録短縮版（小塩，1999）との間に弱い正の相関が認められることが報告されている（富村他，2012）。また，原版SCS（Neff, 2003）においては，自己愛傾向を測定するNarcissistic Personality Inventory（NPI; Raskin & Hall, 1979）との相関は認められていなかった。そのため，SCS-SF中学生版と中学生版評価過敏性－誇大性自己愛尺度との相関は弱いかほとんど認められないと予想された。

(4) ストレス反応に関する尺度

中学生用心理的ストレス反応尺度（奥野・小林，2007）は，「抑うつ・不安」，「怒り」，「身体症状」，「無気力」の4因子18項目からなる尺度であり，「ぜんぜんあてはまらない：1」，「あまりあてはまらない：2」，「どちらともいえない：3」，「すこしあてはまる：4」，「よくあてはまる：5」の5件法で回答するものであった。

日本語版SCS-SFにおいては，不安と抑うつの程度を測定するHospital Anxiety and Depression Scale日本語版（八田・東・八城・小笠・林・清田・井口・池田・藤田・渡辺・川合，1998）との間に中程度の負の相関がみられた（富村他，2012）。また，原版SCS（Neff, 2003）では，Beck Depression Inventory（Beck, Ward, Mendelson, Mock, & Erbaugh, 1961）および，Spielberger Trait Anxiety Inventory（Spielberger, Gorsuch, & Lushene,

1970) との間に中程度の負の相関が示された。そのため、中学生用心理的ストレス反応尺度の「抑うつ・不安」因子と SCS-SF 中学生版との間にも、中程度の負の相関がみられると予想された。

5. 調査の手続き

本研究の実施に先立ち、学校長に研究の目的、生徒への倫理的配慮、データの使用と秘密保持に関して書面・口頭で説明し、同意を得た。また、参加者への倫理的配慮として、①調査への参加は強制ではないこと、②無記名回答による調査であるため個人の匿名性は守られること、③気分を害する場合無理に回答をする必要はないこと、④学校の成績とは関係がないことが説明された。

調査は各学級で担任教師によって実施と回収が行われた。担任教師には調査実施の際に教示シートを配布し、質問紙への回答を行う際の注意点を生徒に教示するよう依頼した。

結 果

1. 分析対象者

記入漏れや記入ミスのあった者を除く91名（男性49名、女性42名、平均年齢 = 13.32 ± 0.77 歳）を分析対象者とした。

2. 因子構造確認及び信頼性の検討

作成した項目に関して、最尤法プロマックス回転による探索的因子分析を行った。固有値の変動状況から、2 因子構造を仮定し、因子負荷量が .40 に満たなかった 1 項目を除外した上で最終的な因子構造を確定した。その結果、すべての項目がおおむね良好な負荷量を示していた (.47 ~ .65)。因子分析の結果を Table 1 に示す。

第 1 因子は「私は、自分自身の弱さやダメな点を認めず、それらにきびしい」など、自らの失敗や誤りに対して厳しい態度を示していた。そこで「自己への冷やかな態度」と命名した。第 2 因子は「私は、とてもつらいとき、自分が必要な思いやりとやさしさを自分にあたえる。」など、自身に対して優しさのある態度を示していた。そのため、「自己への思いやりの態度」と命名した。内的整合性はそれぞれ $\alpha = .69, .70$ であった。全体的に十分に高い数値を示したとは言いが、富村他 (2012) のデータにおける α 係数は .57 ~ .77 であり、先行研究との値に大きな違いはないものだと考えられる。

Table 1 SCS-SF 中学生版因子分析の結果

項目内容	I	II
I. 自己への思いやりの態度 ($\alpha = .69$)		
6. 私は、とてもつらいとき、自分が必要な思いやりとやさしさを自分にあたえる。	.65	.01
7. 私は、どうしようとしたとき、感情のバランスをたもとうと努力する。	.54	.21
5. 私は、自分の失敗を人間であることの条件の一つと考えようとしている。	.50	-.10
10. 私は、自分がダメだと感じる時、そういう思いはだれにでもあるものだと思うようにしている。	.50	.00
2. 私は、自分の性格の好きではないところを理解し、ゆるそうと努力している。	.48	-.17
3. 私は、なにかつらいことが起こったとき、そのじょうきょうについてバランス良く考えようとしている。	.48	.05
II. 自己への冷やかな態度 ($\alpha = .69$)		
9. 私は、気分が落ちこんだとき、いろんな悪いことをくよくよいつまでも考えがちだ。	.06	.62
8. 私は、自分にとって大切なことで失敗したとき、ひとりぼっちだと感じがちだ。	-.08	.61
12. 私は、自分の性格の好きではないところがたえられないし、がまんできない。	-.13	.56
4. 私は、気分が落ちこんだとき、ほとんどの人はきっと自分より幸せなんだろう、と感じがちだ。	.05	.50
1. 私は、自分にとって大切なことで失敗したとき、ダメだという気持ちでいっぱいになる。	.10	.47
	I	II
	-	-
	II	-.07

なお、コンパッションに基づく態度を示す第1因子自己への思いやりの態度に対して第2因子は因子負荷量が負の値を示した。そのため第2因子の6項目は逆転項目として扱い、第1因子と合算することでSCS-SF合計得点を算出することとした。

3. 因子間相関

作成した尺度の因子間相関をTable 2に示した。その結果、自己への冷やかな態度と自己への思いやりの態度の間には弱い負の相関が示された。

4. 妥当性尺度との関連

SCS-SF 中学生版の構成概念妥当性を検討するため、コンピテンス測定尺度の self-worth 下位尺度（桜井, 1983）、評価過敏性——誇大性自己愛尺度（中山・中谷, 2006）、中学生用心理的ストレス反応尺度（奥野・小林, 2007）と SCS-SF 中学生版の Pearson の積率相関係数を算出した（Table 2）。認知されたコンピテンス測定尺度の self-worth 下位尺度得点と自己への冷やかな態度は弱い正の相関を示した。SCS-SF 合計得点は評価過敏性と中程度の負の相関を示した。自己への冷やかな態度は評価過敏性とは中程度の正の相関、自己愛合計得点とは弱い正の相関を示した。自己への思いやりの態度は誇大性と弱い正の相関、自己愛合計得点とは弱い正の相関を示した。

SCS-SF 合計得点は怒りと中程度の負の相関、抑うつ・不安と中程度の負の相関、身体症状と弱い負の相関、無気力と中程度の負の相関、ストレス反応合計得点と中程度の負の相関を示した。自己への冷やかな態度は怒りと中程度の正の相関、抑うつ・不安と中程度の正の相関、身体症状と中程度の正の相関、無気力と中程度の正の相関、ストレス反応と中程度の正の相関を示した。

Table 2 中学生版 SCS-SF と妥当性尺度の相関

	SCS-SF 合計得点	自己への思いやりの態度	自己への冷やかな態度
self-worth	-.19	.01	.29**
自己愛合計得点	-.11	.11	.27**
評価過敏性	-.42**	-.07	.55**
誇大性	.24*	.26*	-.10
ストレス反応合計得点	-.48**	-.13	.57**
怒り	-.41**	-.14	.45**
抑うつ・不安	-.52**	-.19	.58**
身体症状	-.33**	-.03	.44**
無気力	-.42**	-.09	.52**

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

5. 性差と学年差の検討

Table 3 に対象者全体、男女別、学年別の平均値と標準偏差を示した。セルフ・コンパッションの性差と学年差を検討するため、性別（男・女）と学年（1年生・2年生・3年生）を独立変数、SCS-SF 合計得点及び各下位尺度得点を従属変数とした 2 要因 3 水準の分散分析を行った。SCS-SF 合計得点と自己への思いやりの態度について有意な交互作用が見られた（SCS-SF 合計得点: $F[2, 85] = 4.19, p < .05$; 自己への思いやりの態度: $F[2, 85]$

Table 3 SCS-SF 合計得点と各下位尺度得点の平均値と標準偏差

	全体	男性	女性	1 年生	2 年生	3 年生
SCS-SF 合計得点	37.25(7.00)	37.87(5.03)	37.28(7.39)	32.82(6.55)	34.98(4.88)	36.44(5.27)
自己への思いやりの態度	18.30(4.24)	18.67(3.42)	18.55(4.12)	17.66(4.12)	19.34(3.16)	19.11(4.16)
自己への冷やかな態度	14.40(3.96)	14.22(3.30)	14.60(4.64)	14.84(4.64)	14.36(3.40)	12.67(3.20)

() 内の数値はSDを表す

=3.76, $p<.05$)。交互作用が有意であったことから、単純主効果の検定を行った。その結果、SCS-SF 合計得点に関しては女性における学年の単純主効果が有意であり ($F[2, 85] = 6.72, p<.01$)、1 学年より 2 学年と 3 学年の SCS-SF 合計得点が有意に高かった。また、1 学年において性別の単純主効果が有意であり ($F[1, 85] = 7.14, p<.01$)、女性より男性の方が SCS-SF 合計得点が有意に高かった。自己への思いやりの態度について単純主効果の検定を行った結果、女性における学年の単純主効果が有意であり ($F[2, 85] = 5.16, p<.01$)、1 学年より 2 学年と 3 学年の自己への思いやりの態度が有意に高かった。また、1 学年において性別の単純主効果が有意であり ($F[1, 85] = 4.07, p<.05$)、女性より男性の方が自己への思いやりの態度が有意に高かった。

考 察

本研究の目的は SCS-SF 中学生版を作成し、信頼性と妥当性を検討することであった。SCS-SF 中学生版の項目について探索的因子分析を行った結果、2 因子12項目が抽出された。それぞれの因子は、「自己への冷やかな態度」「自己への思いやりの態度」を表していると解釈された。また、いずれの下位尺度においても内的整合性は良好な値であった。

富村他 (2012) の作成した日本語版 SCS-SF においては自尊心と正の相関が認められることが報告されていたが、SCS-SF 中学生版合計得点に関しては相関は認められなかった。また、自己愛はセルフ・コンパッションと有意であるもののほとんど相関が認められないことが示されていたが (Neff, 2003)、SCS-SF 中学生版合計得点においても自己愛との間には有意な相関が示されなかった。日本語版 SCS-SF と抑うつ・不安の間には中程度の負の相関が認められていたが (富村他, 2012)、本研究においても抑うつ・不安の間にも中程度の負の相関が認められた。以上の結果から SCS-SF 中学生版の構成概念妥当性は支持されたとと言える。

富村他 (2012)、Raes et al. (2011) などの大人を対象とした尺度においてセルフ・コン

パッションは「マインドフルネス」、「自分自身に対するやさしさ」、「人間みな同じという感覚」の3つの概念と、この3つの概念の対局となる「過剰同一化（over identification）」「自己批判（self-judgment）」「孤独感（isolation）」の計6因子から構成されている。一方で、本研究において作成された中学生を対象としたセルフ・コンパッションを測定する尺度は先行研究とは異なり「マインドフルネス」、「自分自身に対するやさしさ」、「人間みな同じという感覚」を意味する項目が1つの因子となり、その対となる項目が1つの因子となった。同様の結果は他者へのコンパッションを測定する尺度を作成し因子分析を行った仲嶺他（2015）においても示されており、日本の中学生においてはコンパッションの3つの要素を言語的に区別することが困難であると推察される。このような知見を踏まえ、中学生のセルフ・コンパッションを標的とした心理学的介入を実施する際には、言語的な心理教育に主眼をおくことよりもメタファーを用いたり体験的なワークを用いたりするなど工夫をこらす必要があると考えられる。

本研究において作成された尺度により測定されたセルフ・コンパッションに、性差や学年差は認められなかった。Neff（2003）は男性の方が女性よりもセルフ・コンパッションの得点が高いことを報告している。さらに、有光（2014）においてはマインドフルネスと対極の意味をなす過剰同一化の因子において女性の方が男性よりも高い得点を示すという結果が得られている。このように、成人を対象とした調査においては原版・邦訳版のいずれにおいても男性の方がセルフ・コンパッションの得点が高いことが示されているが、本研究では中学生1学年においてのみ先行研究と同様の性差が認められたもののその他の学年において性差は認められなかった。このことから、セルフ・コンパッションの性差には発達段階における違いがあることが推察され、発達の経過を踏まえた検討が必要となると考えられる。

最後に本研究の限界と今後の課題を挙げる。本研究の対象者数は極めて限られおり、また再検査信頼性検討のための調査の実施が困難であった。今後は対象者数を増やすことでデータの検出力を高めることや、基準関連妥当性などの他の妥当性についても検討も進める必要があると考えられる。

引用文献

- 有光興記 (2014). セルフ・コンパッション尺度日本語版の作成と信頼性, 妥当性の検討. *心理学研究*, **85**, 50-59.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of general psychiatry*, **4**, 561-571.
- Brown, B. B. & Lohr M. J. (1987). Peer-group affiliation and self-esteem: An integration ego-identity and symbolic-interaction theories. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**, 47-55.
- Gilbert, P. & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychotherapy*, **13**, 353-379.
- 八田宏之・東 あかね・八城博子・小笹晃太郎・林 恭平・清田啓介・井口秀人・池田順子・藤田きみゑ・Watanabe 渡辺能行・川井啓市 (1998). Hospital Anxiety and Depression Scale 日本語版の信頼性と妥当性の検討: 女性を対象とした成績. *心身医学*, **38**, 309-315.
- 伊藤義徳 (2010). 自己への慈しみ self-compassion 心理学ワールド, **50**, 13-16.
- MacBeth, A. & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, **32**, 545-552.
- 仲嶺実甫子・甲田宗良・伊藤義徳・佐藤 寛 (2015) 中学生用コンパッション尺度の作成と信頼性・妥当性の検討. *関西大学社会学部紀要*, **46**, 15-23.
- 中山留美子・中谷素之 (2006). 青年期における自己愛の構造と発達的变化の検討 *教育心理学研究*, **54**, 188-198.
- Neff, K. D. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, **9**, 225-240.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, **2**, 223-250.
- 小塩真司 (2002). 自己愛傾向によって青年を分類する試み. *教育心理学研究*, **50**, 261-270.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D. & Gucht, D. V. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, **18**, 250-255.
- Raskin, R. H., & Hall, C. S. (1979). A narcissistic personality inventory. *Psychological reports*, **45**, 590-590.
- 桜井茂男 (1983). 認知されたコンピテンス測定尺度 (日本語版) の作成. *教育心理学研究*, **31**, 245-249.
- Shahar, G., Henrich, C. C., Winokur, A., Blatt, S. J., Kuperminc, G. P., & Leadbeater B. J. (2006). Self-Criticism and depressive symptomatology interact to predict middle school academic achievement. *Journal of Clinical Psychology*, **62**, 147-155.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *STAI Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- 富村盛聖・甲田宗良・伊藤義徳・佐藤 徳 (2012). Self-Compassionによる精神的健康への寄与の検討——日本語版Self-Compassion Scale-Short Formの作成及びSelf-Esteemとの関連——. 第12回日本認知療法学会抄録集, 170.
- 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.