Tsukuba Psychological Research
2005, **29**, 125-130

不快情動回避心性尺度の作成

筑波大学大学院（博）人間総合科学研究科　福森　崇貴

筑波大学心理学系　小川　俊樹

Developing a scale for the tendency to avoid negative emotions

Takaki Fukumori and Toshiki Ogawa (*Institute of Psychology, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

The aim of this study is to develop a scale for evaluating the tendency to avoid negative emotions, and to examine its reliability and validity. A questionnaire concerning the tendency to avoid negative emotions, alexithymia, and identity was administered to 267 undergraduates and nursing college students. Principal component analysis indicated that 10 items on the scale for the tendency to avoid negative emotions are consistent with a one-factor structure, and the alpha coefficient was sufficiently high to confirm its internal consistency. As an expected correlation between the scale for the tendency to avoid negative emotions and other measures was observed, the construct validity of the scale was also generally confirmed. These results suggest that this scale can be used in evaluating the tendency to avoid negative emotions.
Key words: avoidance, negative emotion, destructive behavior, adolescent

問題と目的

青年期は種々の問題行動が多発する時期であるとされている．なかでも特に，他者に対する暴力や自らを傷つけるといった自傷行為は，人間の心身の直接的被害に結びつきやすいものであるため，より早急な介入や予防が必要とされる．これらの自他に向けられた破壊的行動を，情動的な苦痛体験を回避するための一方略として捉えようとする考え方がある (e.g., Burks & Harrison, 1962).

Burks & Harrison (1962) は臨床群の観察を通して，攻撃行動は抑うつ感情や抑うつ状況の回避としての機能を担っているという指摘を行っている．また Weinberger & Gomes (1995) は，不快で苦痛を与えるような感情への気づきを避けるために非行，衝動的行為に走るといった現象を“emotional acting out”という概念を用いて説明し，河野 (2001) は，非行少年は抑うつに耐えられないがためにそこからの退避としての非行行動を繰り返さざるを得ない，という指摘を行っている．また一方，自己破壊的な行動に関しても，例えば安岡 (1996) は，手首自傷の症状機制の一つとして“否認・逃避”の機制，つまり自己の内面的，心理的な葛藤を否認し，逃避するために，自傷することで真の葛藤に直面することから目をそらそうとする機制の存在を提示している．

これらのことから考えれば，破壊的行動は不快な情動，なかでも特に抑うつ体験を回避するための一方略として理解され得ることが分かる．そしてそうであるとするならば，河野 (2001) が，非行行動の根底にある“抑うつに耐える能力”を判断することによってそれぞれに合った援助方法を考えていくことの重要性を指摘しているように，破壊的行動理解の上では，その前段階にある“個人差”としての不快な情動体験の回避傾向への着目が一つの有用な手がかりとなると考えられる．ここで，青年期において，抑うつ同様それを特徴づける情動として不安が挙げられるが，寺崎・岸本・古賀 (1992) による

と，抑うつと不安とは分離し難いものであり，その関連性が示唆されていることから，本研究では抑うつと不安を併せて扱っていくこととする．またこのような視点は，攻撃を扱う上でこれまで怒りという感情にばかり集められてきた関心を，その他の感情にも払うことの必要性（Carek, 1996）を改めて強調するものでもある．

情動的な苦痛体験の回避については，古くはFreud（1917）の抑圧への言及に始まり，近年でも情動焦点型ストレス・コーピング（Folkman & Lazarus, 1980）の一つとしての回避的コーピング（e.g., Carver, Scheier, & Weintraub, 1989）や，抑圧性（Byrne, 1961），体験の回避（Hayes, Wilson, Gifford, Follette & Strosahl, 1996; Hayes, Strosahl, Wilson, Bissett, Pistorello, Toarmino, Polusny, Dykstra, Batten, Stewart, Zvolensky, Eifert, Bond, Forsyth, Karekla & McCurry, 2003）といった観点からいくつかの研究がなされてきた．しかしそれらはいずれも，個人の苦痛体験を幅広く扱ったもの，あるいは精神的につらい状況に面した際の反応的・行動的側面について扱ったものであり，不快な情動と直面することが困難な人の心理的特性について直接扱ったものではない．そこで本研究では，“ある出来事によって喚起される不快な情動（抑うつ・不安），またそれに伴う苦痛をしっかりと実感し，自らのものとして受け止めることの困難さ”，つまり，“不快情動との直面の困難さ”を表す心理的特性を“不快情動回避心性”と名付け，扱っていくこととする．このことから不快情動回避心性は，回避・否認といった対処行動そのものではなく，その背景に存在する心性として想定される．

ここで，前述のBurks & Harrison（1962）やWeinberger & Gomes（1995）における指摘を総合すると，自らの不快な情動を体験することの回避，つまりそれに気付くことを避ける，ということが破壊的行動の表出における一つのポイントとなっていることが窺われる．元来，これらのような指摘は，主として子どもの行為障害の文脈におけるものが中心となっており，それらは臨床的な観察あるいは少数サンプルの臨床群を対象とした研究に基づいたものであった．しかし，このような考え方を青年期の現状理解に応用するにあたり，対象を青年とした場合には，自らの不快な情動に全く気付けないということは考えにくく，よってそのような情動をあらかじめ回避しようとする心性について，ある程度意識することが可能と考えられる．

本研究においてはまず，以上の観点に沿った“不快情動回避心性”測定のための尺度作成を行い，次いで尺度の信頼性・妥当性について検討を行うこととする．なお，不快な情動とじっくり向き合うことの出来ない人は，日頃自らの感情状態について正確に把握する機会に恵まれないため，自己の感情体験を認識し言語化することも困難であることが予想される．またErikson（1959）によれば，青年期の最重要課題は，内的な衝動の目覚めや外的な社会的圧力に直面しつつも，自己の同一と連続性に関する概念である自我同一性を確立していくことであるとされている．その過程において，不快な情動が少なからず付きまとうことは想像に難くないが，そのような不快情動をしっかりと受け止めることの出来ない人は，自我同一性の感覚を獲得していくことも困難になると考えられる．これらのことから，体感・感情の認識表現不全（後藤・小玉・佐々木，1999）をその主特徴とするアレキシサイミア傾向，および自我同一性の感覚と，不快情動回避心性との関連を見ることにより，作成された尺度の構成概念妥当性の検討を行うこととする．

方　法

1．調査対象者

関東圏の国立T大学，私立R大学，及び県立C看護学校に所属する計267名（男性134名，女性133名）を対象とした．対象者の平均年齢は19.16±1.40歳であった．

2．質問紙の構成

（1）不快情動回避心性

不快情動回避心性尺度の作成にあたり，項目収集のために自由記述式の予備的調査を行った（福森・小川，2004）．その結果，抑うつや不安の回避の背後には，“つらい目にあいたくない”“落ち込むことは怖い”“落ち込んだり不安になったりすることには耐えられない”等の心性が存在することが明らかとなった．よってこれらを基に項目を作成した．さらにHayes et al.（2003）を参考に，不快情動回避心性に相当すると思われる項目を収集，または改変し独自に作成した項目に加えた．最終的には，計16項目が用意された．回答は，“非常にあてはまる”（7点）から“全くあてはまらない”（1点）までの7段階評定で尋ねた．

（2）アレキシサイミア傾向

後藤ら（1999）によって作成されたGotow Alexithymia Questionnaire（Galex）のうちの体感・感情の認識表現不全尺度8項目を用いた．回答は，“非常によくあてはまる”（7点）から“全くあては

まらない”（1点）までの7段階評定により，分析では全項目の平均評定値を算出し尺度得点とした．

（3）自我同一性の感覚

谷（2001）によって作成された多次元自我同一性尺度（Multidimensional Ego Identity Scale; MEIS）を用いた．これは自我同一性の感覚とはどのような感じであるのかを多次元から測定するものであり，“自己斉一性・連続性”“対自的同一性”“対他的同一性”“心理社会的同一性”の4つの下位尺度からなる．項目数は4つの下位尺度各々5項目ずつの，計20項目である．“自己斉一性・連続性”とは自己の不変性および時間的連続性の感覚，“対自的同一性”とは自己についての明確さの感覚，“対他的同一性”とは本当の自分と他者から見られているであろう自分自身が一致するという感覚，そして“心理社会的同一性”とは自分が理解している社会的現実の中で定義された自我へと発達しつつあるという感覚のことを言う．回答は，“非常によくあてはまる”（7点）から“全くあてはまらない”（1点）までの7段階評定で尋ねられ，分析では下位尺度ごとに全項目の平均評定値を算出し尺度得点とした．

3．手続き

講義時間中に質問紙を配布して調査を依頼し，回答終了後その場で回収した．最初に対象者は，フェイスシートに必要事項（所属，性別，年齢）を記入した上で質問項目への回答を始めるように教示された．なお，質問紙は，個人の特定が出来ないよう無記名とした．

結果と考察

1．不快情動回避心性尺度の構造と信頼性の検討

不快情動回避心性尺度原案16項目の中で，得点に極端な偏りの認められる項目を除外するため，項目平均±1SDが測定範囲（1～7）を越えている項目のチェックを行ったところ，いずれの項目においてもフロア効果・天井効果は認められなかった．そこでこれら16項目について主成分分析を行ったところ，第1主成分の寄与率は32.17%であった．第1主成分における負荷量が.50未満の項目を除外し，再度主成分分析を行うという手順を3度繰り返したところ，最終的に計6項目が除外され，第1主成分の寄与率は41.61%へと上昇した．また，尺度項目の第1主成分における負荷量の絶対値はすべて．50以上になった（Table 1）．従って，本尺度は1因子構造であると判断した．

次いで尺度の信頼性係数としてα係数を算出したところ，α＝.84と十分な値が得られた．またTable 1にはI-T相関も示されているが，これを見ると，r＝.41～.62とすべて有意な相関（p<.01）が見られた．従って，不快情動回避心性尺度は全体としてある程度まとまりのある指標であるといえる．なお，以後の分析では，最終的に残った10項目の評定

Table 1　不快情動回避心性尺度の主成分分析結果

	質問項目　（α＝.84）	負荷量	I-T	平均値	*SD*
4	自分は，落ち込んだり不安になったりすることを，必死に避けようとしている．	.72	.62	3.74	1.63
11	私は，落ち込んだり不安になったりするのが，非常に恐い．	.70	.60	3.84	1.64
7	私は，自分に失望することを何とかして避けたいという気持ちが強い．	.70	.60	4.25	1.55
14	不安を感じそうになると，私はそのような自分の感情を必死で否定したくなる．	.69	.59	3.22	1.49
6	もしも落ち込みや不安を全く体験せずに済むならばそうしたい．	.69	.58	4.43	1.97
10	自分がつらい気持ちになってしまわないよう，かなり気をつかっている．	.67	.56	3.64	1.51
13	何かに失望したり不安になったりという体験は，私にとってまったく邪魔だと思う．	.62	.52	2.72	1.40
2	私は，自分がみじめな気持ちになることに耐えられない．	.57	.46	4.57	1.49
12	気分が沈んでゆううつになる可能性のあることは，しないほうだ．	.53	.43	3.46	1.44
8	みじめな気持ちになるくらいなら，自分に起こっていることが事実ではないと考えたい．	.51	.41	2.91	1.48
	固有値　4.16				

注）項目左の数字は，実際に使用した質問紙上での項目番号を示す．

値合計を項目数で割ったものを尺度得点として使用した．

2．性差の検討

不快情動回避心性尺度，体感・感情の認識表現不全尺度，MEISの各尺度における得点の男女差を検討するため，t検定を行った．各尺度得点の男女別の平均値と標準偏差およびt値をTable 2に示す．その結果，いずれの尺度においても男女の得点間に有意な差異は見られなかった．不快情動回避心性において性差が見られなかったことから，不快な感情をしっかりと受け止めそれと向き合うことの困難さは，大学生や看護学生にとって男女に関わらず共通して認められる特性であることが窺われる．

3．不快情動回避心性尺度の妥当性の検討

不快情動回避心性尺度と諸変数との相関係数を求めた．その結果，不快情動回避心性とアレキシサイミア傾向との間には有意な正の相関が，また“自己斉一性・連続性”“対自的同一性”“対他的同一性”“心理社会的同一性”との間にはいずれも有意な負の相関が認められた．よって，抑うつ・不安といった不快な情動と直面することが出来ない人ほど，自己の感情体験を認知し言語化することが困難であり，また自我同一性の感覚の獲得も不十分であることが明らかとなった．以上より，不快情動回避心性尺度と諸変数との間に予測通りの関連が見受けられたことから，本尺度の構成概念妥当性が概ね示されたといえる．

Table 2　各尺度得点の男女別の平均値・標準偏差およびt値

	男性		女性		
	Mean	*SD*	*Mean*	*SD*	t値
不快情動回避心性	3.70	1.06	3.65	.95	.41
アレキシサイミア	4.18	1.04	4.05	1.06	.99
自己斉一性･連続性	4.80	1.51	4.94	1.37	−.78
対自的同一性	4.11	1.42	3.99	1.37	.70
対他的同一性	3.92	.73	4.05	.68	−1.53
心理社会的同一性	4.25	.73	4.25	.68	.01

全体の中で特に不快情動回避心性と相対的に関連が強かったのが，“心理社会的同一性”である．そもそも青年期とは，児童期や成人期にくらべ社会や文化の影響をより強く，しかも，複雑に受けながら自己を変容していく時期（上地，1996）であることが指摘されており，不快な情動の多くは周囲との社会的な関係からもたらされるものであることが予想される．よってそれらの情動に対し回避的となることは，社会との関係性を見た場合にも非建設的に働くと考えられる．逆に言えば，社会という場で自分らしく生きるには，つらい感情でも自らのものとして受けいれ，それと直面していくことが非常に重要となってくることがこの結果からは示唆されよう．

まとめと今後の課題

本研究では，破壊的な行動を抑うつ・不安といった不快な情動を回避するための一方略として捉えるという視点に立ち，まずは青年期の破壊的行動理解の一助として，不快な情動やそれに伴う苦痛を自らのものとして受け止めることの困難さ（不快情動回避心性）を測定するための尺度を新たに作成した．そしてさらに，尺度の信頼性・妥当性の検討を行った．

主成分分析の結果，不快情動回避心性尺度は全10項目で1因子構造を持つことが示された．尺度の信頼性については，内的一貫性を推定するCronbachのα係数を算出することにより検討され，十分な信頼性が確認された．また妥当性については，理論的に情動回避心性との関連が考えられる自我同一性の感覚，アレキシサイミア傾向との相関を見ることによって検証された．その結果いずれの尺度または下位尺度においても，作成された尺度との間に相関が示されたことから，本尺度はある程度の信頼性と妥当性を備えた指標であることが示された．ただし本研究における妥当性検討にあたっては，2つの尺度との相関を見るにとどまっており，よって今後は基準関連妥当性などを含めた妥当性の拡充が必要とされる．

また本尺度は，特性レベルの測定を意図して作成されたものであるが，項目中には“自分は，落ち込

Table 3　不快情動回避心性尺度とアレキシサイミア，自我同一性の感覚との相関係数

	アレキシサイミア	自己斉一性・連続性	対自的同一性	対他的同一性	心理社会的同一性
不快情動回避心性	.24**	−.28**	−.24**	−.25**	−.36**

注）**p <.01

んだり不安になったりすることを，必死に避けようとしている”や，また“気分が沈んでゆううつになる可能性のあることは，しないほうだ”のように，厳密に言えば行動の意図または傾向といった行動レベルに近い側面を測定していると考えられるものが存在している．しかし例えば，不快情動回避心性と，対処としての回避行動との関連について議論していく際には，それらの項目を除いて扱う方が適切と考えられる．したがって，本尺度の使用に際しては，特性レベルと行動レベルを厳密に区別して項目を再構成するなどの対策も必要となろう．

最後に，本研究においては，作成された尺度により測定される不快情動回避心性が，青年において破壊的な行動の一因となり得るかについて，つまり尺度の臨床的妥当性についての検討は行われていない．よって今後は臨床的妥当性の確認を行い，その後その詳細なプロセスについても検討を加えていく必要がある．また，例えば近親者の死の際には不快な情動を回避することが必ずしも悪いこととはならない（Bonanno, Keltner, Holen, & Horowitz, 1995）という研究結果も示されていることから，状況因に対する考慮も，不快情動の回避を扱っていく上では念頭に置いておかなければならない課題となろう．

引用文献

Bonano, G.A., Keltner, D., Holen, A. & Horowitz, M.J. 1995 When avoiding unpleasant emotion might not be such a bad thing: Verbal-autonomic response dissociation and midlife conjugal bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, **46**, 975-989.

Burks, H.L. & Harrison, S.I. 1962 Aggressive behavior as a means of avoiding depression *American journal of Orthopsychiatry*, **32**, 416-422.

Byrne, D. 1961 The repression-sensitization-scale: rationale, reliability and validity. *Journal of Personality*, **29**, 334-349.

Carek, D.J. 1996 Going beyond DSM-Ⅳ *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, **35**, 557-558.

Carver, C.S., Scheier, M.F. & Weintraub, J.K. 1989 Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, **56**, 267-283.

Erikson, E.H. 1959 *Identity and the life cycle.* New York: International University Press.
（エリクソン，E.H. 小此木啓吾 訳編 1973 自我同一性 －アイデンティティとライフ・サイクル－ 誠信書房）

Folkman, S., & Lazarus, R.S. 1980 An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, **21**, 219-239.

Freud, S. 1917 *Vorlesungen zur Einfuhrung in die Psychoanalyse*. Frankfurt: S. Fischer Verlag GmbH.
（フロイト，S. 井村恒郎・馬場謙一 訳 1970 改訂版 フロイド選集・2 精神分析入門＜下＞ 日本教文社）

福森崇貴・小川俊樹 2004 不快情動との向き合えなさ尺度の作成とその検討 －青年期における不快情動体験の回避と破壊的行動（1）－ 日本心理学会第68回大会発表論文集，897.

後藤和史・小玉正博・佐々木雄二 1999 アレキシサイミアは一次元的特性なのか？ －2因子モデルアレキシサイミア質問紙の作成－ 筑波大学心理学研究，**21**，163-172.

Hayes, S.C., Strosahl, K., Wilson, K.G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M.A., Dykstra, T.A., Batten, S.V., Stewart, S.H., Zvolensky, M.J., Eifert, G.H., Bond, F.W., Forsyth, J.P., Karekla, M. & McCurry, S.M. 2003 The Acceptance and Action Questionnaire (AAQ) as a measure of experiential avoidance. Manuscript-tunder review.

Hayes, S.C., Wilson, K.G., Gifford, E.V., Follette, V. M. & Strosahl, K. 1996 Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Olinical Psychology*, **64**, 1152-1168.

河野荘子 2001 非行少年の時間的展望 －高校生2事例の精神分析的心理療法過程からの比較検討－ 静岡大学教育学部研究報告（人文・社会科学篇），**51**，295-310.

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.

寺谷正治・岸本陽一・古賀愛人 1992 多面的感情状態尺度の作成 心理学研究，**62**，350-356.

上地安昭 1996 第2章 青年の自己実現をめぐって－それを阻むものへの対処－ 関 峋一（編） 青年期からの自己実現 ナカニシヤ出版 Pp. 27-42.

Weinberger, D.A. & Gomes, M.E. Changes in daily mood and self-restraint among undercontrolled

preadolescents: A time-series analysis of "acting out". *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry,* **34**, 1473-1482.

安岡 誉 1996 特集 症候論からみた行為障害 自殺企図・自傷行為 臨床精神医学, **25**, 767-722.

(受稿9月30日：受理11月17日)