

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 5 月 24 日現在

機関番号：32517

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2015

課題番号：25380940

研究課題名(和文) 恥感情の破壊的側面を規定する要因の検討 道徳的感情としての機能促進のために

研究課題名(英文) Why does shame adversely influence an individual's destructive response to anger, and cause self-blame leading to depression?

研究代表者

佐伯 素子 (SAEKI, Motoko)

聖徳大学・心理・福祉学部・准教授

研究者番号：80383454

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,100,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では恥感情が抑うつや怒りへと向かわせてしまうことを実証し、自己制御不全が破壊的結果をもたらす要因と考え、それを検証した。その結果、恥感情と自己制御は負の相関、恥感情とネガティブ反すう、怒りや抑うつとは正の相関が認められた。さらに、共分散構造分析の結果、反すうを媒介として、怒りや抑うつと関連することが示された。自己制御不全によってネガティブ反すうが高まり、怒りや抑うつへとつながる可能性が示唆された。恥感情と怒りや抑うつとのつながりを低減するのにワーキングメモリ内の自己否定的情報を肯定的情報へと切り替えていくことが有効と考え、自己肯定的経験想起を促す課題を実施した結果、恥感情傾向が減少した。

研究成果の概要(英文)：Although shame is a moral emotion, it is associated with depression and anger. In this study, it is hypothesized that self-regulation is a primary factor that leads to destructive outcomes. The results showed that shame correlated negatively with self-regulation and positively with negative rumination, anger, and depression. Further, results of a covariance structure analysis indicated that shame was associated with depression and anger through rumination after controlling for reflection. These results suggest that inadequate self-regulation increases negative rumination, and that there may be a link between feelings of shame and anger and depression. Considering that in order to weaken the link between shame and anger and depression it may be necessary to replace negative information about the self within working memory with positive information, this study found that encouraging the recollection of positive incidents about oneself reduces the tendency toward feelings of shame.

研究分野：臨床心理学

キーワード：恥感情 怒り 抑うつ 自己制御 ネガティブ反すう 自己肯定的経験想起

1. 研究開始当初の背景

(1) 道徳的感情としての恥の適応的機能

恥や罪悪感などの自己意識的感情は、集団生活を維持し、互惠性を基本として利害関係のバランスを調整する機能をもつと考えられており、長期的に利益となるような行動を動機づけるとされる。恥感情は道徳的感情として位置づけられており、実証研究においても、自らの行動が他者からのフィードバックによって逸脱していると気づいたとき、あるいは内在化している基準に反していると自覚するとき、行動を制御する機能を働かせる(久崎, 2006)。恥感情は社会的迷惑行為の抑制として働くことが指摘されている(松井, 2004; 菅原, 2008)。

(2) 恥の破壊的機能—抑うつ(自責的感情)や怒り(他責的感情)への転換

何らかの失敗で恥感情が起こると、その失敗を自己に帰属し、自己全体の評価を一時的に低めることになるため、恥感情が強まると、抑うつや不安、無気力などの反応が示されることも多い(Tangney et al., 1996)。また、恥感情を感じやすい人は、怒りや敵意を経験しやすく、攻撃性も高いとされている(有光, 2001; Tangney, 2002)。全体的自己を脅かす恥感情は、苦痛を伴い、その苦痛から逃れるために、他者を責めるという防衛反応を引き起こす可能性がある。恥は他者を責める感情、すなわち怒り感情に容易に転換されやすく、怒りに転換されることによって、恥の感情を和らげることができると考えられる。

(3) 恥感情が破壊的反応に至るまでの過程—抑制の逆説的効果と反すう

抑うつや怒りなどのネガティブな感情の維持に、反すう(Davidson et al., 2002)や侵入思考(Speckens et al., 2007)との関連が示されている。例えば、最近の怒りの出来事について、感情や状況について反すうすると、怒りが増大されたり(Ray et al., 2008)、過去の出来事を何度も思い起こし、怒りが持続することが示唆されている(新井・湯川, 2006)。不快な思考の侵入や反すうには、それら不快な思考や感情を抑え込もうとする抑制という制御方略が関連すると考えられている。近年、抑制の逆説的効果が指摘されており、特定の思考や感情、欲求などを心から追い出そうとするほど、それに関連する思考が頭に浮かびやすくなるという(例えば、Wegner, 1994)。恥感情は失敗場面で起こり、一時的に自己卑下の状態になり、それが長引くと心の傷になることもある(Matoss & Gouveia, 2010)。恥感情を感じやすい人ほど精神的に良好な状態を保つために、自己卑下状態から抜け出そうと、思考や感情を心から締め出す、抑制による制御方略を使用する傾向が高いものと推測される。しかし、抑制によって反すう傾向は高まり、恥感情はより激化する。つまり、恥感情が自己や他者を責め

る感情や行動へと向かうのは、うまく感情制御することができないことから生じ、精神的な苦痛が増し、自分を責める抑うつへと移行したり、自己を防衛するために、他者を責める、怒りへと転換してしまうものと推測される。

(4) 恥感情が破壊的反応に至るまでの過程に影響を及ぼす自己制御機能

恥感情や苦痛をうまく調整することによって、理想的な自己へと向かう動機づけの機能や違反行動に対するチェック機能など、適応的機能をもつようになると推測される。自己制御機能が高ければ、苦痛を生み出した状況を評価し、苦痛を低減するのに適切な方略を選択していくことができるものと推測される。自己制御能力の程度や使用される感情制御方略によって、恥感情が道徳的感情となるのか、破壊的感情となるのかを規定していくものと推測される。

2. 研究の目的

本研究では、恥感情の制御不全によって起こる危険性について検証し、そのメカニズムを解明し、道徳的行動への動機づけとしての機能を働かせるための要因について明らかにする。具体的には、1) 恥感情と自己制御機能、怒りや抑うつとの関連、2) 恥感情、感情制御方略、ネガティブ反すう傾向との関連、3) 恥感情と怒りや抑うつへのつながりを低減する方略や自己制御機能を向上する方略について、文献研究し、それら方略によって実際に恥感情と破壊的反応へのつながりが低減されるものか検証する。

3. 研究の方法

本研究は4つの研究からなっており、研究1から3までは質問紙調査法、研究4では実験を行っている。各研究の方法については、以下の「4. 研究成果」にて報告する。

4. 研究成果

研究1

(目的)

恥と怒りとのつながりに影響を及ぼす要因として、エフォートフル・コントロール(EC)を取り上げ、恥感情と怒りや攻撃への置き換えとのつながりに及ぼすECの効果について検討する。

(方法)

① 研究協力者

関東近郊の私立大学生 274名 M: 20.28歳, SD: 1.19 (男子 133名 M: 20.42歳, SD: 1.29, 女子 141名 M: 20.14歳, SD: 1.14)

② 質問紙調査内容

・恥感情の測定: TOSCA-3(短縮版)。11の否定的シナリオに対して、恥・罪責感を含む4つの感情や行動について尋ねる、全44項目。5件法。恥と罪責感のみ使用

・自己制御機能の測定：山形ら（2005）によって作成された成人用エフォートフル・コントロール尺度（これより EC 尺度）。「行動抑制の制御」11 項目、「行動始発の制御」12 項目、「注意の制御」12 項目。4 件法。

（結果）

① 恥と怒りや攻撃の置き換えと自己制御との関連

恥と怒りや攻撃の置き換えと自己制御機能との関連を検討するために、相関係数を算出した。その結果は、恥感情と怒りや攻撃の置き換えとは正の有意な相関、恥感情と自己制御は負の有意な相関が認められた。

② 自己制御の調整効果の検討

自己制御が、恥感情と怒りや攻撃の置き換えとのつながりを調整するか検討するために、怒りや攻撃への置き換えを従属変数に、恥感情、EC 全得点、罪悪感特性、交互作用項として恥感情特性と EC 全得点の積を投入した階層的重回帰分析を行った。その結果、交互作用項は有意にならなかった。

③ 恥感情と怒りや攻撃の置き換えとの偏相関係数

恥感情と EC、EC と怒りや攻撃の置き換えとは有意な負の相関関係が認められたことから、恥と怒りとのつながりに対する自己制御の調整効果について検討したが、調整効果は認められなかった。しかし、EC を制御変数に加えると、恥と怒りや攻撃との置き換えとの偏相関係数は減少する傾向がみられた。自己制御は恥感情と怒りとのつながりを抑制する可能性が推察された。

制御変数に EC を加えたときの恥と怒りや攻撃への置き換えとの偏相関係数の変化

	制御変数	
	性別/罪悪感	性別/罪悪感/EC
報復の企図	.30 ***	.23 ***
攻撃の置き換え	.21 ***	.07
怒りの反すう	.37 ***	.28 ***

研究 2

（目的）

恥感情傾向と情動強度および感情制御との関連を検証する

（方法）

① 調査協力者：関東圏内女子大学生（18～22 歳） 97 名

② 質問紙調査内容

・TOSCA-3 短縮版（菊池，2003）：11 の否定的シナリオに対して、恥・無関心・罪責感・責任逃れの 4 つの感情や行動について尋ねた。本研究では恥・罪責感のみ分析。5 段階評定。
・情動強度尺度（野口・佐藤・吉川，2008）：快情動経験に関する 14 項目、不快情動経験

に関する 16 項目。5 段階評定

・日本語版感情調整尺度（Gross & John，2003）再評価 6 項目、抑制 4 項目 7 段階評定

（結果と考察）

罪悪感を統制し、恥と情動強度及び感情調整との偏相関係数、恥を統制し、情動強度と感情制御との偏相関係数を算出した。その結果は、罪悪感傾向が強いほど、感情制御においては表出抑制方略を使用せず、不快情動とともに快情動も強く経験する傾向が認められた。また、恥、罪悪感各得点の平均値を境に、恥得点が高く、罪悪感得点が高いものを恥特性群（21 名）、罪悪感得点が高く、恥得点が高いものを罪悪感特性群（18 名）として、情動強度および感情制御尺度得点の平均値の差の検定を行った。その結果、恥特性群と比較して、罪悪感特性群は、感情制御において表出抑制得点が有意に低かった。

恥や罪悪を感じる傾向が強いほど、日常生活場面においても不快情動を強く感じやすかった。恥と比較して、再評価などのより適応的な感情制御機能を働かせる可能性があると考えたが、抑制方略を使用する傾向が低いことが示唆された。

研究 3

（目的）

恥感情を感じやすい人ほど精神的に良好な状態を保つために、自己卑下状態から抜け出そうと、思考や感情を抑制するが、抑制によって反すう傾向は高まり、恥感情はより激化し、抑うつや怒りへと転換してしまうものと考えられる。そこで本研究では、恥感情と怒りや抑うつとの関連にネガティブ反すうが媒介していると考え、これを検証する。

（方法）

① 研究対象：男性 121 名、女性 148 名（21.82 歳 SD1.686）

② 質問紙調査内容

a) 状況別羞恥感情尺度（成田，1990）。かっこ悪さ、自己不全感のみ使用、計 35 項目、4 件法。

b) Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版（高野・丹野，2008）。反芻 12 項目、省察 12 項目。5 件法。

c) 多面的感情状態尺度（寺崎ら，1992）怒り項目（敵意のある、攻撃的な、憎らしい、むっとした、かっとした、おこった）、抑うつ項目（気がかりな、悩んでいる、自信がない、くよくよした、沈んだ、ふさぎこんだ）。最近 2 週間の間に感じた程度。4 件法

（結果と考察）

相関係数を算出したところ、恥、反芻、抑うつ、怒り間に正の有意な相関が認められた。

表1 恥、反弱/省察、抑うつ、怒り間の相関係数

	恥	反弱	省察	抑うつ	怒り
恥		.285 ***	.009	.261 ***	.228 **
反弱	.325 ***		.489 ***	.617 ***	.416 ***
省察	.085	.592 ***		.282 ***	.191 *
抑うつ	.373 ***	.659 ***	.292 ***		.501 ***
怒り	.044	.239 **	.181 *	.318 ***	

上部グレー:女性 下部:男性 ***p<.001 **p<.01 *p<.05

反すうを媒介としたモデルに従って、男女別とした多母集団同時分析を行った結果、男女ともに恥から抑うつへの直接効果よりも反すうを媒介とした間接効果の方が大きかった。否定的な自己評価がなされ恥感情が生起し、問題となる状況や思考への反すうを呼び起こし（反すう理論）、自己の否定的側面への反すうの維持が抑うつや怒りを増悪させる可能性が考えられた。恥と怒りのつながるの、媒介となる反すうの否定的影響を受けることによる可能性が示唆された。反すうによってワーキングメモリ内の自己否定的な情報が更新され（Whitmer & Gotlib, 2013）、ネガティブ感情が維持され、増幅し、感情調整のための肯定的な思考へと切り替えることが困難となり、自己否定の苦痛から解放されるために、他責的感情である怒りへと転換されると推測された。

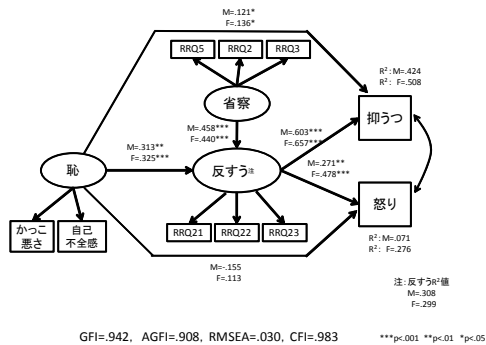


図1 多母集団同時分析結果

研究4

(目的)

恥と反すうとは研究3より正の相関が認められており、恥と抑うつや怒りとの間に反すうが媒介する間接的な影響が認められている。恥感情傾向が高いほど反すう傾向も高く、恥感情によって自己のネガティブな思考に注意が向けられ、記憶が想起され、反すう傾向の高さにより、ワーキングメモリ内の自己否定的情報が絶えず更新され、恥感情傾向が維持されるものと考えられる。反すう傾向が高いほど切り替えが阻害されることになる（Whitmer & Gotlib, 2013）。一定の資源が消耗され続け恥感情が維持されるものと考ええる。そこで、研究4では、ポジティブ経験想起、特に自己肯定的な出来事想起によってワーキングメモリ内の情報が繰り返し更新

されることによって恥感情傾向が低減するものと考え、これを検証した。

(方法)

① 調査協力者：私立女子大学生 8名

② 質問紙調査内容

- ・恥感情傾向の測定：状況別羞恥感情尺度成田ら（1990）。「かっこ悪さ」19項目、「自己不全感」16項目。4件法
- ・反すうの測定：RRQ日本語版（高野・丹野，2008）。「省察」（12項目）と「反すう」（12項目）。5件法 GHQ12 4件法

③ 対象者の個人情報と権利について口頭および書面にて説明し、同意を得た対象者のみ調査に協力を求めた。

④ ポジティブ経験想起実験：対象者をランダムに2グループに分け、それぞれポジティブ感情経験想起実施群とポジティブ自己経験想起実施群とした。

⑤ 課題構成

おおむね2日に1回のメールによるポジティブ経験の想起課題を全10回実施。恥感情傾向および反すう傾向測定はポジティブ経験想起課題施行前と全10回課題施行後に大学研究室にて実施。

ポジティブ経験想起課題内容：ポジティブ感情経験想起課題—5つのポジティブ感情（楽しい、うれしい、幸せ、満足、面白い）が起こった最近（5回）、人生の中で一番（5回）経験した出来事の簡単な記述と想起した際の感情評定（興味をもった、わくわくした、気合いの入った、自信のある、喜ぶ、幸せ、満足、愛しい 4件法）および重要度評定（自分にとってどれだけ重要か 4件法）

ポジティブ自己経験想起課題内容—5つのポジティブ自己（誠実、思いやり、がんばった、すごい）を最近（5回）、人生の中で一番（5回）経験した出来事についての簡単な記述と想起した際の感情評定および重要度評定。実験計画：被験者間要因（ポジティブ経験想起実施群・ポジティブ自己経験想起群）、被験者内要因（課題前・課題後）2要因混合計画

(結果と考察)

課題実施前において恥感情傾向、反すう、GHQ得点において、2群に有意差がないことを確認した。恥感情傾向低減効果を検証するために課題前後の恥感情傾向得点において分散分析を行った。その結果、恥感情傾向の「かっこ悪さ」、「反すう」「省察」GHQ得点では群間、課題前後いずれにおいても有意な差は認められなかった。恥感情傾向の「自己不全感」得点のみ、群と課題前後の主効果および群×課題前後の交互作用が有意であった（ $F(1, 6)=16.20, p<0.01$ ）。そこで、単純主効

果の分析を行ったところ、ポジティブ経験想起群よりもポジティブ自己経験想起群において課題後の自己不全感得点が高かった。得点の推移は図1のとおりであった。

「自己不全感」は自分の至らなさや自分の行動等について恥じる状況での恥感情である。樋口 (2001, 2002) の研究では、私恥状況で自分の至らなさを恥じ入る「自己不全感」では自尊感情が低下することが示されており、ポジティブ自己経験想起によって、自尊感情が上昇し、恥感情傾向が減少したものと考えられる。

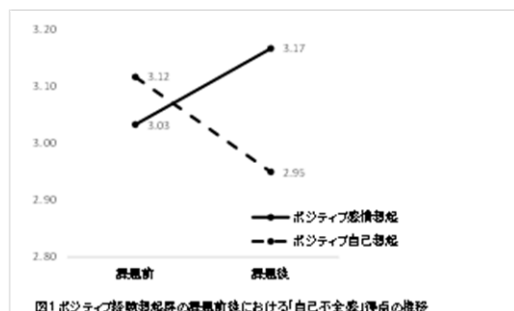


図1 ポジティブ経験想起群の課題前後における「自己不全感」得点の推移

主な引用文献

有光興記 (2001). 罪悪感, 恥と精神的健康との関係. 健康心理学研究, 14(2), 24-31.

樋口匡貴 (2002). 公恥状況および私恥状況における恥の発生メカニズム—恥の下位情緒別の発生プロセスの検討—. 感情心理学研究, 9, 112-120.

Lyubomirsky S, Tucker K. L., Caldwell, N. D., & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1041-1060.

成田健一・寺崎正治・新浜邦夫 (1990). 羞恥感情を引き起こす状況の構造. 人文論究 (関西学院大学文学部紀要), 40, 73-92.

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.

Orth, U., Berking, M., & Burkhardt, S. (2006). Self-conscious emotions and depression: Rumination explains why shame but not guilt is maladaptive. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 1608-1619.

高野慶輔・丹野義彦 (2008). Rumination-reflection questionnaire 日本語版作成の試み. パーソナリティ研究, 16, 259-261.

Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.

寺崎正治・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.

Whitmer, A. J., & Gotlib, I. H. (2013). An attentional scope model of rumination. *Psychological Bulletin*, 139, 1036-1061.

5. 主な発表論文等

(研究代表者, 研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計2件)

- ①佐伯素子 恥および罪悪感, 気質としての制御と怒りや攻撃の置き換えの関連 心理臨床学研究, 査読有, 31 巻, 2013, 433-443
- ②佐伯素子 恥, 罪悪感からもたらされる反応の相違—感情制御と感情強度の観点から (予備的研究) 聖徳大学心理教育相談所紀要, 査読有, 12 号, 2015, 33-38
- ③佐伯素子 反すうの媒介による恥と怒り, 抑うつとの関連 聖徳大学心理教育相談所紀要, 査読有, 13 号, 2016, 5-13

[学会発表] (計6件)

- ①佐伯素子 自己制御が恥と怒りや攻撃の置き換えに及ぼす効果 日本心理学会, 2013年9月19日, 北海道医療大学 (北海道, 札幌市)
- ②佐伯素子・林知美・村上里沙 恥・罪悪感特性と情動強度および感情制御との関連 日本心理臨床学会, 2014年8月24日, パシフィコ横浜 (神奈川県, 横浜市)
- ③佐伯素子 女子大学生の恥感情特性にみられる表情認識の特徴 日本発達心理学会, 2015年3月21日, 東京大学本郷キャンパス (東京都, 文京区)
- ④佐伯素子 恥感情, 行動抑制・接近システムと抑うつ, 怒りとの関連 日本心理学会, 2015年9月22日, 名古屋国際会議場 (愛知県, 名古屋市)
- ⑤SAEKI, Motoko Experiential avoidance as a mediator between shame, anger, and depression. 31st International congress of psychology, 2016年7月24日~7月29日, パシフィコ横浜 (神奈川県, 横浜市)
- ⑥佐伯素子 ポジティブ自己経験の想起が恥感情傾向に及ぼす影響 日本心理臨床学会, 2016年9月4日~6日, パシフィコ横浜 (神奈川県, 横浜市)

6. 研究組織

(1) 研究代表者

佐伯 素子 (SAEKI, Motoko)
 聖徳大学 心理・福祉学部・准教授
 研究者番号: 80383454