

# 謙虚さと病的な自己愛と健康な自己愛の関連 —自己受容の観点から—

八雲 陸

(伊原 千晶ゼミ)

## 問題と目的

謙虚さについての心理学的研究は少ない。Tangney (2009) は、謙虚さは社会科学や心理学の分野では軽視されている美德であり、謙虚さの定義や概念が人によって異なること、宗教的価値観と密接にあることが障害になっていると指摘し、謙虚さを直接扱う実証的な研究は事実上ないことを述べている。また、羽鳥 (2015) は、謙虚さの概念的研究がこれまで行われなかった原因として、宗教・美德・倫理観といった価値観に対する研究が避けられてきた事や、謙虚さを測定する信頼性や妥当性の高い尺度の開発が遅れている事、その要因として謙虚さの特徴については、文化の影響を受けやすいことを指摘している。日本語辞書の一つである大辞泉 (1995) によれば、謙虚さとは「控え目でつましいこと。へりくだって、素直に相手の意見などを受け入れること」とされているが、一方で Oxford dictionary (1999) では、謙虚さ (humility) とは、「誇りを持たないこと、他人より優れていると思わない事」とされており、言語によって謙虚さの定義が異なっている事が分かる。

Emmons (1998) は、謙虚さは、低い自己評価と自己卑下、意思が弱い、という特徴と結びつけられているが、本来は正反対であり、自分を低く評価することではなく、自分を正確に評価することであると指摘している。

一方、Templeton (1997) は、このような指摘とは別の見方で、謙虚さとは自分を卑下したり無価値に思ったりすることではなく、自分には特別な才能や能力があること、それが重要な役割を持つことを認識しつつも、自分が神に創造された多くの魂の一つにすぎないと知る事であるとしている。加えて、自分が賢いことを認識しているが、全てを知っている訳ではないことを知っている事であり、自分には力があるが全能ではないことを受け入れ

る受容性の高さが謙虚さの特徴であるとしている。

Tangney (2009) は、謙虚さとはへりくだっている状態だと定義され、「自尊心の低さ」を表していると言われていたが、自尊心が低くても、へりくだることで自尊心を維持することはできないことを指摘している。また神学、哲学、心理学の観点では、実証的研究は無いものの、謙虚さは、豊かで多面的な要素で構成されている概念だとし、辞書における、自己評価の低さを強調する定義とは大きく異なるとしている。

また彼は具体的に、謙虚さの構成要素として6つの点を挙げている。1. 自分の能力や成果を正確に評価すること (低い自己評価や自己卑下ではなく)、2. 自分の過ち、不完全さ、知識不足、限界を認める能力、3. 新しいアイデアや矛盾した情報、アドバイスを受け入れる受容の高さ、4. 自分の能力や成果、世界での自分の位置を把握すること (例: 自分は物事の大きな枠組みの中の一人に過ぎないと考える) 5. 自分が世界の一部であることを認識しながら、自己に焦点をあてないといった「自己の忘却」を持つこと、6. すべてのものの価値を理解し、人や物がこの世界に貢献できるさまざまな方法を認識すること。加えて羽鳥 (2015) は、謙虚さの本質の状態には、自己に焦点をあてていることと、自己に没入することが欠けているということを指摘している。

また、Tangney (2009) は謙虚さは「状況的なもの」と「気質的なもの」の2つの異なるレベルで評価することが出来るとしている。そして、人格の構成要素としてみる謙虚さの気質的な尺度の開発を行うことで、9個の問題 (1. 謙虚さが、心理的・身体的な健康状態に影響するのか 2. 謙虚さは、対人関係においてどれだけの意味を持つのか 3. 謙虚さは他の寛容や利他主義などの美德の発達とどの程度関連しているのか 4. 謙虚さは、宗教でどの様な役割を持つのか 5. 謙虚さは社会背景においてどの様な影響をもたらすのか 6. 謙虚さは、人々

が教育や新しい知識を求めることとどの様に関係しているのか、また多くの知識などで謙虚さを身に付ける事が出来るのか7. 謙虚さは人生において後半に現れるものなのか、それとも一定の知恵や経験によって身に付けるものなのか8. 心理社会的適応において、謙虚さは適応の各段階で似通っているのか9. 謙虚さの個人差はどのような要因で生じるのか)に取り組むことが出来るとしている。

加えて、「謙虚さ」は複雑な概念であり、これを理論的に説明する際には、その概念が他の関連する概念とどの様に異なるのかを明確にすることが重要だと指摘している。その為、自己を正確に評価することに長け、助言などに対する受容性が高いことは謙虚さの特徴とも言え、これらの特徴に乏しい傾向（自己を過少もしくは過大評価する事や受容性や開放性が低いこと）を有する概念と比較検討することが重要であると考えられる。羽鳥（2015）は、謙虚さを構成する要素のいくつかを、自己愛傾向の高い人には欠如していると考えしており、謙虚さと関連する諸概念の中で、自己愛との関連が最も深いとしている。つまり、謙虚さの概念的な研究と理解は、現在の自己愛研究の発展および自己愛性人格障害の心理的介入に寄与するものと考えられる。

自己愛の著名な研究者として、Kernberg, O. F. と Kohut, H. が挙げられる。

Kernberg (1975) は、自己愛を「自己に対するリビドーの備給」と定義づけている。自己とは自己像と自己表像を内包したものであり、それは他者（対象）との相互作用によって発達すると考え、この他者（対象）に対するリビドーと自己に対するリビドーの備給は力動的関係にあるとし、自己愛を病理的な側面から理論を展開している。加えて、病理的な自己愛の視点から、過度の自己陶醉、強大な野心、誇大的空想、賞賛への過度の依存、栄光や権力などの強い欲求を背景に、他者への愛する能力や共感性の欠如、慢性的な空虚感、他者に対する搾取行為という対人関係の特徴が現れると述べた。一方 Kohut (1971) は、発達の視点から自己愛を未熟な自己愛と高度な自己愛の二つに分け、自己愛とは発達するものであると述べた。高度な自己愛は、現実的な自己評価を伴った自尊感情（肯定感）を持ち、他者に対する成熟した形の称賛や熱中する能力を持つが、未熟な自己愛は注目への唯我論的な欲求や

強力な他者との融合を強いる欲求のある理想化されたイメージの段階にあるとしている。

海外における謙虚さに関する定義と病的な（未熟な）自己愛との関連は Banker ら (2020) の研究から伺える。Banker ら (2020) は、謙虚さとは、「どんなに並外れた成果や特徴があっても、それを特別に扱われる資格がないという価値観」によって特徴付けられるという仮説のもとに、謙虚さの構成概念と Raskin & Hall (1979) の自己愛尺度 (NPI) との関連を検討した。結果、謙虚さとは、周囲から良いとされる特徴や成果を自身が持っていたとしても、周囲が自身を特別扱いするべきではないという価値観を含む特徴とされ、謙虚さと病的な自己愛の間には、負の相関が示された。また Kruse (2017) は、謙虚さを状態として捉え、他者が謙虚に思うことを調査し、「平均性の受容」と「限界の受容」を中心的なテーマに謙虚さを測定する尺度「Brief state humility scale (BSHS)」を作成し、自己愛との関連を検討した。結果、Raskin & Hall (1979) の自己愛尺度と BSHS の間には負の相関が示された。この二人の考えを併せると、謙虚さとは「自尊心が低い状態ではなく、自己を正確に見定められること」に加えて、「どんな成果や特徴を持っていても、自分の他において特別視されることが無いという認識」と定義づけられる。つまり、特別視される様なことがないことを自覚し、Kohut (1971) が言う「高度な自己愛」の特徴である、現実的な自己評価を伴う自尊感情（肯定感）を謙虚さは有するものと考えられる。

次に、川崎ら (2010) は、自己の受容的認知のあり方の観点から、自尊心が高いことと自己愛傾向が高いこととの間には相違があることを述べ、自己愛は、自己が望ましい具体的評価を有している場合にのみ受容する「条件のある受容」であるのに対して、自己の具体的評価に関わらず、自己に対して受容的かつ肯定的な認知を持ることが自尊心を支えていると述べた。川崎の言う「自己愛」と「自尊心」は、Kohut (1971) の自己愛理論の、未熟な自己愛と高度な自己愛に相当すると考えられる。加えて、高木 (1989) は自尊心や肯定感を自己受容の観点から研究している。自己受容を「自己をありのままに受け入れること」と定義し、自己を肯定的に評価し、受容する「肯定的自己認知

に対する自己受容（肯定評価の受容）、自己を否定的に評価しながらも、自身の一部として受容する「否定的自己認知に対する自己受容（否定評価の受容）、自己を肯定的に評価する一方で、自身の一部として認めない「肯定的自己認知に対する自己拒否（肯定評価の拒否）、自己を否定的に評価し、かつ自身の一部として拒否する「否定的自己認知に対する自己拒否（否定評価の拒否）」の4つのパターンを用いて検討し、自己受容が高いと、評価に関わらず、自己を受容でき、自己受容が低いと、否定的評価を受容する事は出来ないとした。

つまり、川崎らと高木の研究では、肯定的評価及び否定的評価に関わらず自己を受容できることが自己受容の高さであり、彼らの言う自己愛傾向とは、自己の肯定的評価を有している場合のみ受容できる「低い自己受容」であることが推察される。これは Kohut (1971) の自己愛理論において、自尊心が欠如し、強力な対象との融合を求める「未熟な自己愛」に相当し、現実的な自己評価を受容する「高度な自己愛」とは自己受容のパターンが異なる。これは、Tangney (2009) の謙虚さの定義における自己を正確に評価することに長け、助言などに対する受容性の高さが特徴である高度（健康）な自己愛と類似する概念であると考えられる。

ここまで述べてきたことから、本研究では、謙虚さとは「自身を肯定的もしくは否定的に評価した上で自己を受容できること」という定義に基づき、謙虚さと未熟な自己愛との相反関係、謙虚さと高度な自己愛との類似性を検討するものである。Banker (2020) の「Egoic Entitlement (EE)」と Kruse (2017) の「Brief state humility scale (BSHS)」を謙虚さ尺度、Kohut の自己心理学の観点から作成された自己愛的脆弱性尺度（上地、2009）を自己愛尺度、高木 (1989) の「自己受容測定尺度」を自己受容尺度として使用し、両概念の関連および自己受容の仕方について検討する。詳しくは、以下の仮説を検証する。

#### < 仮説 1 >

謙虚さと未熟な自己愛との関連を検証する。Kohut (1971) が指す、注目への唯我論的な欲求を持ち、強力な対象との融合を求める未熟な自己

愛と、現実的な自己評価に基づいた自尊感情と定義づけられている Banker (2020) 及び Kruse (2017) からそれぞれの謙虚さ尺度との間に負の関連が示されることが予想される。

#### < 仮説 2 >

これまで述べたことから、肯定的・否定的認知を、受容するか拒否するかが、謙虚さと自己愛の異なる点であり、自己愛傾向の強い者は「自身の望ましい肯定評価は受容するのに対し、否定評価を受容する事はない」のに対し、謙虚さを強く持つ者は「自己評価に関わらず、自己を受容できる」と予想される。

よって、推定される関係として

- ・肯定評価の受容では、自己愛尺度は正の関係、謙虚さ尺度は正の相関。
- ・否定評価の受容では、自己愛尺度は負の相関、謙虚さ尺度では正の相関。
- ・肯定評価の拒否では、自己愛尺度は負の相関、謙虚さ尺度は負の相関。
- ・否定評価の拒否では、自己愛尺度は正の相関、謙虚さ尺度は負の相関。

となり、謙虚さと自己愛の自己評価に対しての受容の仕方が、それぞれを特徴付けると考える。

## 方 法

**手 続 き** K 大学で授業を受け持つ教員に依頼し、所属する大学生に対して質問紙調査による研究協力を求めた。対面授業の場合、授業時間内に実験の目的と概要、個人情報の保護することを口頭で説明後、口頭で説明した内容が記載されたフェイスシートと使用した尺度で構成される質問紙の配布を行った。オンライン授業の場合、Google form を用いて、口頭で説明する部分をフェイスシートに記載した質問紙を配布した。

**調査期間** 2021 年 12 月に調査、回収を行った。  
**調査内容** 実験の目的と概要、個人情報を保護することを記載したフェイスシートに、年齢と性別の回答を求め、続いて以下の尺度への回答を求めた。

### ①自己愛的脆弱性尺度 短縮版 (NVS 短縮版)

上地ら (2009) が作成した自己愛的脆弱性尺度の短縮版を自己愛尺度として用いた (付録 1 参照)。この尺度は、上地ら (2005) が作成した、Kohut の自己心理学の視点から自己愛を測定する「自己愛的脆弱性尺度」の短縮版である。上地らが 2005 年に作成した「目的の希薄さ」9 項目、「承認・賞賛の過敏さ」11 項目、「自己顕示抑制」8 項目、「自己緩和不全」6 項目、「潜在的特権意識」6 項目から構成されている自己愛的脆弱性尺度から、「目的の希薄さ」を他の 4 因子との相関が非常に低いことから削除し、各因子を構成する項目を 5 項目に変更してある。「1. まったくない」から「5. よくある」の 5 件法で実施した。

### ② Egoic Entitlement (EE)

Banker (2020) らが作成した「Egoic Entitlement」を謙虚さ尺度として用いた。この尺度は、謙虚さを「自身の成果や特徴が、周囲の人達にとって特別に扱われる資格が無い」という自己意識と定義つけた尺度であり、各質問項目に合わせた応答を 6 件法で回答を求めている。英語で作成された項目を、筆者が翻訳し、所属する大学の教員で母語を「英語」とする教員に Back-translation を依頼した。翻訳し直された

文と原文を照らし合わせながら、日本語の質問項目を作成した。質問項目は 10 項目あり、その内自由記述式で回答する 1 つの質問項目を除外した、9 つの質問項目を採択し、「1. まったく…」から「5. かなり…」各質問の文言に合わせた 5 件法で実施した。

### ③ Brief state humility scale (BSHS)

「Egoic Entitlement」に加えて、Kruse (2017) が作成した「Brief state humility scale」を謙虚さ尺度として用いた。この尺度は、「他の人が謙虚に感じる」という自由記述式の調査の結果得られた「平凡であることを認めること」、「限界を認めること」、「他者との相対的な強さを求めること」、「平等主義」の 4 つのテーマから作成された 6 つの質問項目で構成され、「1. Strongly disagree」から「7. Strongly agree」の 7 件法で回答を求めている。日本語版の作成手続きは、EE と同様に行った。「1. まったく感じない」から「5. かなり感じる」の 5 件法で実施した。「EE」と「BSHS」の二つの尺度の原版を付録 2・3 に、日本語版を表 1 に示す。

### ④自己受容測定尺度

高木ら (1989) が作成した「自己受容測定尺度」を自己受容尺度として用いた (付録 4 参照)。こ

表 1. 使用した謙虚さ尺度

Egoic Entitlement (9項目)	
1.	私の特徴は、自分から見てどれくらい良いと思いますか？
2.	私の特徴は、他の人と比べてどれくらい良いと思いますか？
3.	私の特徴は、他の同年代の人たちが持つ特徴と比べてどれくらい良いと思いますか？
4.	この特徴は、私を特別な人間にしてくれると思う。
5.	まわりの人たちは、私の特徴を知った時、私を他の人たちとは違う扱いにするべきだと思う。
6.	まわりの人たちが、私の特徴を知った時、まわりは私の事をもっと好きになるべきだと思う。
7.	まわりの人たちが、私の特徴を知った時、私はより尊敬されるべきだと思う。
8.	まわりの人たちが、私の特徴を知った時、まわりは私の事を特別扱いするべきだと思う。
9.	この特徴は、私を特別にしてくれると思う。
Brief state humility scale (6項目)	
1.	私は、全体的に、平均的な人と比べて、良くも悪くもないと感じる。
2.	私には多くの長所と欠点の両方があると感じる。
3.	私は、他の人よりも尊重されるべきではないと感じる。
4.	正直言うと、私は、他の殆どの人よりも優れていると感じる。
5.	私は他の人より尊敬されるべきだと感じる。
6.	私には、弱点が無いと感じている。

## 謙虚さと病的な自己愛と健康な自己愛の関連 — 自己受容の観点から —

の尺度は、自己受容を「自己をありのままに受け入れること」と定義づけ、「肯定的な自己認知に対する自己受容（肯定評価の受容）」、「否定的な自己認知に対する自己受容（否定評価の受容）」、「肯定的な自己認知に対する自己拒否（肯定評価の拒否）」、「否定的な自己認知に対する自己拒否（否定評価の拒否）」の4因子、各4項目からなる。「1.あてはまらない」から「5.あてはまる」の5件法で実施した。

## 結果

回収した117名分の質問紙の内、項目の記入漏れ、無回答のあった3名分のデータを欠損値とし、それらを除外した114名分のデータを用いて、分析を行った。114名の内訳は、男性73名、女性40名、未回答1名であった。平均年齢は19.78、標準偏差は1.09であった。

### 1. 各尺度の記述統計量

最初に、使用した各尺度の平均値を各尺度の得点とし、Cronbachの $\alpha$ 係数を用いて信頼性分析を行った。その結果を表2に示した。

自己愛的脆弱性尺度では、 $M=56.73$ 、 $SD=15.05$ となり、続いて信頼性分析をおこなったところ $\alpha=.90$ であったため、十分な内的一貫性が認められた。

次に、謙虚さを測定する尺度として用いた「Egoic

Entitlement」では、 $M=21.22$ 、 $SD=6.55$ 、 $\alpha=.83$ となり十分な内的一貫性が認められた。「Brief state humility scale」では、 $M=22.63$ 、 $SD=2.86$ 、 $\alpha=.22$ となり、非常に低い信頼性となった。その為、「Brief state humility scale」は以降の分析では使用しない。

最後に、自己受容測定尺度では、自己愛と謙虚さの自己受容のパターンの関連を測定する為、「肯定評価の受容」（4項目）、「否定評価の受容」（4項目）、「肯定評価の拒否」（4項目）、「否定評価の拒否」（4項目）の4つの下位尺度ごとに平均値と標準偏差、Cronbachの $\alpha$ 係数を用いて信頼性分析を行った。「肯定評価の受容」では、 $M=15.48$ 、 $SD=3.39$ 、 $\alpha=.79$ 、「否定評価の受容」では $M=13.98$ 、 $SD=4.37$ 、 $\alpha=.84$ 、「肯定評価の拒否」では、 $M=9.8$ 、 $SD=4.00$ 、 $\alpha=.77$ 、「否定評価の拒否」では、 $M=14.64$ 、 $SD=3.94$ 、 $\alpha=.76$ であったため、それぞれの尺度で十分な内的一貫性が認められた。

### 2. 自己愛と2つの謙虚さの関連

自己愛と謙虚さの関係をみるために相関分析を行い、表3に示した。

「自己愛的脆弱性尺度得点」と「Egoic Entitlement得点」の間の相関は $r=-.055$ 、 $p<.562$ となり有意ではなかった。また、「Egoic Entitlement」と「自己愛的脆弱性尺度」の下位尺度との相関分析を行い、表4に示した。結果、どの下位尺度とも有意な相関は無かった。

表2. 各尺度の平均値と標準偏差および $\alpha$ 係数 (N=114)

	M	SD	$\alpha$
NVS	56.73	15.05	.90
EE	21.22	6.55	.83
BHS	22.63	2.86	.22
肯定評価の受容	15.48	3.39	.79
否定評価の受容	13.98	4.37	.84
肯定評価の拒否	9.8	4.00	.77
否定評価の拒否	14.64	3.94	.76

表3. 自己愛尺度と謙虚さ尺度の間の相関

	NVS	EE
NVS	-	
EE	-.055	-

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ ,

表4. EEとNVSの下位尺度との相関分析

	EE	自己顕示抑制	自己緩和不全	潜在的特権意識	承認・賞賛過敏性
EE	1.000				
自己顕示抑制	-.146	1.000			
自己緩和不全	-.056	.403 **	1.000		
潜在的特権意識	.127	.323 **	.392 **	1.000	
承認・賞賛過敏性	-.072	.670 **	.671 **	.511 **	1.000

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ ,

### 3. 自己愛と謙虚さの自己受容パターン

自己愛と謙虚さ、それぞれと自己受容との関係を見るために、自己愛尺度・謙虚さ尺度と「自己受容測定尺度」との相関分析を行った。その結果を表5に示した。

「自己愛的脆弱性尺度」と「肯定評価の受容」の間に  $r=.224, p<.05$  と弱い正の相関、「否定評価の受容」との間で  $r=-.267, p<.01$  と弱い負の相関、「肯定評価の拒否」との間で  $r=-.271, p<.01$  と弱い負の相関、「否定評価の拒否」との間で  $r=-.663, p<.01$  と中程度の負の相関があった。

次に「Egoic Entitlement」と「肯定評価の受容」の間に  $r=.308, p<.01$  と弱い正の相関、「否定評価の受容」との間で  $r=.433, p<.01$  と中程度の正の相関、「肯定評価の拒否」との間で  $r=.260, p<.01$  と弱い正の相関、「否定評価の拒否」との間で  $r=.337, p<.01$  と弱い正の相関があった。

続いて、自己受容のパターンが自己愛および謙虚さにどのような影響を与えているのかの関連を明らかにするために、「自己愛的脆弱性尺度」、「謙虚さ尺度」の2つの尺度を従属変数とし、「自己受容測定尺度」の4つの下位尺度を独立変数とした重回帰分析を行い、結果を表6に示した。その際、多重共線性の問題を回避するために、自己受

容（肯定評価の受容、否定評価の受容）とする分析と自己否定（肯定評価の拒否、否定評価の拒否）とする分析に分けて行った。重回帰分析の結果、「自己愛的脆弱性尺度」を従属変数とした場合、「肯定評価の受容」( $\beta=.305, p<.01$ )、「否定評価の受容」( $\beta=-.340, p<.01$ )「否定評価の拒否」( $\beta=-.664, p<.01$ )が有意であり、「肯定評価の拒否」( $\beta=.003, p<.n.s.$ )と有意ではなかった。

「Egoic Entitlement」を従属変数とした場合、「肯定評価の受容」( $\beta=.217, p<.05$ )、「否定評価の受容」( $\beta=.382, p<.01$ )、「否定評価の拒否」( $\beta=.277, p<.01$ )と有意であり、「肯定評価の拒否」( $\beta=.146, p<.n.s.$ )と有意ではなかった。

## 考 察

本研究では、謙虚さを「自身を肯定的もしくは否定的に評価した上で自己を受容出来る」と定義づけ、Kohut (1971) の自己心理学に基づいた自己愛理論と謙虚さの関連を調査すること、及び自己愛と謙虚さそれぞれの自己受容的認知との関係を調査することで、高度な自己愛が謙虚さと類似することを示そうとした。

表5. NVSとEEの自己受容パターンの相関係数

	NVS	EE	肯定評価 の受容	否定評価 の受容	肯定評価 の拒否	否定評価 の拒否
NVS	1.000					
EE	-.055	1.000				
肯定評価の受容	.224 *	.308 **	1.000			
否定評価の受容	-.267 **	.433 **	.239 *	1.000		
肯定評価の拒否	-.271 **	.260 **	.459 **	.413 **	1.000	
否定評価の拒否	-.663 **	.337 **	-.070	.476 **	.412 **	1.000

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ ,

表6. NVSとEEの自己受容パターンの重回帰分析

	NVS	EE
肯定評価の受容	.305 **	.217 *
否定評価の受容	-.340 **	.382 **
$R^2$	.159 **	.232 **
肯定評価の拒否	.003	.146
否定評価の拒否	-.664 **	.277 **
$R^2$	.439 **	.131 **

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ ,

## 1. 「Brief state humility scale」の 内的一貫性について

謙虚さを「どんなに並外れた成果や特徴があっても、それを特別に扱われる資格がないという価値観」と定義したBanker (2020) の「Egoic Entitlement」と、謙虚さを状態として捉え、「平均である事と自身の限界の受容」を中心的な定義として作成されたKruse (2017) の「Brief state humility scale」の二つの尺度を謙虚さ尺度として使用したが、Kruse (2017) の「Brief state humility scale」において、 $\alpha = .22$ と低い内的一貫性となった。原著において「Brief state humility scale」は、内的一貫性の検討がされておらず、内容的にも信頼性が低くなる可能性が予想された。

信頼性が低くなった要因は様々ある。まずKruse (2017) は「Brief state humility scale」作成の際、自由記述の結果から「平均性の受容」と「限界の受容」を中心的なテーマに項目作成を行っている。しかし、問2「11. 私は他の人より尊重されるべきではないと感じる。」や「12. 正直言うと。私は、他の殆どの人よりも優れていると感じる」、「14. 私は他の人より尊敬されるべきだと感じる」といった項目を原版にならって、「1. まったく感じない」から「5. かなり感じる」の5件法で回答を求めたが、自身を否定的にみる要素が含まれていると考えられ、6項目（逆転項目3項目）のうち、3項目（逆転項目2つ）がテーマと一致していないと考える。

また、謙虚さは、文化的側面の影響を受けやすいことが指摘されており、日本での一般的な謙虚さの定義とは異なった可能性が示唆される。特に、各質問項目において「10 私は、全体的に、平均的な人と比べて、良くも悪くもないと感じる」や「13. 私には多くの長所と欠点の両方があると感じる」、「15. 私には、弱点がないと感じる」はTangnecy (2009) が示す周囲の環境における自分の位置や自己評価を正確に評価する点を捉えていると考える。

## 2. 謙虚さと自己愛の関連

「Egoic Entitlement」と「自己愛的脆弱性尺度」で有意な関連は無かった為、仮説1は支持されない結果となった。Banker (2020) の研究では、

自己愛性人格障害の特徴に基づいた二者択一式の質問項目で構成されるRaskin & Hall (1979) のNPIを使用し、負の相関関係が示されていたが、今回使用した上地 (2009) の「自己愛的脆弱性尺度」は、「自己の価値や存在意義と関連した不安や傷つきを処理し、肯定的自己評価や心理的安定を維持する能力の脆弱性」に基づいて作成されており、前者が病理性を測定する自己愛尺度であるのに対し、後者は未熟な自己愛を測定する尺度であるという違いがある。これまでの研究では謙虚さの構成概念の整理が多く検討されてきたが、謙虚さが発達するものであるかどうかは、他の研究者は言及していない。本研究の結果より、発達過程のある自己愛と謙虚さとの間に関連が無かったことで、未熟な自己愛から高度な自己愛への発達が謙虚さを増大させる訳ではない事が確認された。また、高度な自己愛と謙虚さの類似性は、自己愛理論と謙虚さ理論に照らし合わせると同じ傾向になると考えたが、自己愛尺度と謙虚さ尺度の関連が有意で無かったために、検討が出来ない結果となった。この関連から考えられることとして、Tangnecy (2009) の謙虚さの6つの要素やBanker (2020) の「どんなに並外れた成果や特徴があっても、それを特別に扱われる資格がないという価値観」という謙虚さの定義からも、謙虚さとは、自身を正確に評価するや肯定的・否定的ともに受容できる心理的安定さとともに特定の価値観によって形成されるものであることが考えられ、発達過程によって必ず獲得するものでは無い事が推察される。一方で、自身を正確に評価することや自己評価を受容できるほどまでの心理的安定さの高さは、Kohut (1971) の指す高度な自己愛との関連の可能性が残されていると考える。

## 3. 謙虚さ及び自己愛と自己評価に基づいた 自己受容との関連

本研究では、自己愛は「肯定評価は受容するが、否定評価を受容する事はない」、謙虚さは「自身を肯定的もしくは否定的に評価した上で自己を受容出来、自己拒否する事はない」という仮説を検証したが、そのいずれもが支持された。

表5の自己愛と自己受容の相関分析の結果から、「肯定評価の受容」は正の相関、「否定評価の

拒否」は負の相関となったが、これは「否定的評価の否定」項目の内容が、他者からの評価に対する自己評価になってしまっているためである(例:「人から非難されると自信を失う」という項目の得点が高いということは、否定的評価を認めているということである)。川崎ら(2010)の研究から、自己愛は自身の望ましい具体的評価によって自尊心を支えられているとしており、「否定評価の拒否」項目が高い負の相関となったことは、自己愛傾向が高い者は否定的評価に傷つきやすいということを示している。

「否定評価の拒否」の質問項目では、自分の失敗や非難、限界を感じた際の反応を「1.あてはまらない」から「5.あてはまる」の5件法で実施している。自己愛は、自身の望ましい結果を有している場合のみ、自己を受容できるという考えに基づけば、自己愛傾向の高い人物は、回答時に自身の自尊心を守る為に、自身を否定的に評価することを認める方に回答する事は少なくなったと考える。一方で、自身の肯定的な評価を受容する事と否定評価を受容しない事は、自己愛傾向の高い人物の自尊心を保つことになり、肯定的評価を拒否するおよび本実験で自己愛と負の相関関係となった否定評価の拒否する様な自尊心が危ぶまれる様な特徴は少ないと考える。

次に謙虚さ尺度では、自己愛と謙虚さの相関分析の結果から4つの下位尺度すべてに正の相関となり、肯定的・否定的な自己評価のいずれもを受容した点は支持されたものの、肯定的・否定的に評価した自己を拒否するという点も有する結果となり、一部支持されなかった。一番相関係数が高い下位尺度は、否定評価を受容する事( $r=.433$ )であり、これが謙虚さの中心の特徴だと言える。

自己評価を拒否することとも正の相関となったことの要因は複数考えられる。「どんなに並外れた成果や特徴があっても、それを特別に扱われる資格がないという価値観」で作成された「Egoic Entitlement」は、評価に関わらず特別に扱われる資格が「無い」という否定的にも捉えられる内容のために、評価に関わらず自己を拒否する尺度と正の相関になった可能性が考えられる。また、「Egoic Entitlement」の質問項目の問題も考えられる。「Egoic Entitlement」の質問項目は、

Banker (2020) が定義づけた概念と正反対の質問項目で作成されている(例:自分が特別扱いされない事を測定する項目として「自分は特別に扱われるべきだ」という項目が使われている)。よって、各質問項目に同意をしないということは、自身の自己拒否をしていることにも関連していると予測され、その為に「肯定評価の自己拒否」と「否定評価の自己拒否」の2つの下位尺度で正の相関となったと考えられる。一方で、「否定評価の自己受容」は、特別に扱われる資格が無いという根拠を自分に生み出す要素ともなる為、最も高い相関係数を出したと考えられる。一方で、「肯定評価の自己受容」は、周りが自身を特別に扱う根拠ともなるが、自己の良い点無くしては自尊心が無い状態と考えられるため、わずかに正の相関に留まったのではないかと考える。

また、表6の重回帰分析の結果については、決定係数 $R^2$ の値が小さく、適合度はあまり高くなかった。「自己愛的脆弱性尺度」で測定される自己愛には、「肯定評価の受容」が正の、「否定評価の受容」と「否定評価の拒否」が負の影響を与える結果となった。中でも「否定評価の拒否」の寄与が高いが、これは前述の通り、否定された事そのものを拒否する傾向が強いためだと考えられる。一方で、謙虚さ尺度については、自己愛とは異なり、「肯定評価の受容」「否定評価の受容」「否定評価の拒否」の全てが正の影響を与えるという結果となった。これは、「否定的評価の拒否」項目へのプラスの回答が、否定されたことを受容するという内容になることを考え合わせると)いずれの場合にも自己受容をしている、という謙虚さの特徴と合致していると考えられる。このことから、「自己受容測定尺度」の観点から自己愛と謙虚さの二つの概念を比較すると、謙虚さは自己を肯定的・否定的のいずれにおいても受容できることが特徴だと言える。

#### 4. 今後の課題

本研究では、自己愛と謙虚さの関連、およびそれぞれの自己受容パターンを検討した。まず、被験者の背景から今回の調査期間は、COVID-19が世界的に流行している中での調査実施となり、社会的背景が特別であったことがある。その為、特

に自己愛や謙虚さは対人関係において発揮される点であることを考えるなら、直接の対人コミュニケーションが制限されている特別な情勢で実施したため、以前の通常の生活に戻った際に同じ結果となるかを考えねばならない。また、大学生に実施したこともあり、1回生から4回生とそれぞれの意識が学年ごとに現れることも考えられる。1回生は、入学直後ともなり、新しい人間関係を築く時期でもあり、同じく4回生も新たな進路先を考えねばならない時期でもあり、安定的な環境で無いことも考慮に入れる必要がある。そのため、2,3回生といったある程度生活に慣れ、安定している中間層を対象にすることで、より顕著な関連が出ることも予想される。

今回、謙虚さと自己愛における直接の関連は示されなかったが、また謙虚さと自己愛の両概念で自己受容のパターンに差があることが示された。「Egoic Entitlement」での定義における自己受容では、評価に関わらず受容もでき、拒否もできる心理的安定さの強さが示され、「自己愛的脆弱性尺度」では、肯定評価のみの関連が示されたが、Banker (2020) や Kruse (2017) が使用した Raskin & Hall (1979) の NPI などは関連がある結果が出ている為、自己愛を様々な観点から測り、謙虚さを解釈していく事で、謙虚さの構成概念の整理が出来ると考える。

次に、Tangney (2009) の示すとおり、謙虚さは、多くの要素を持ち合わせた多様性のあるものである為、多くの概念との関係を検討していく必要があると考える。今回、Banker (2020) と Kruse (2017) の尺度を使用し、謙虚さを構成する複数の面と自己愛の関係を検討しようとしたが、尺度の一貫性が低く、1尺度しか結果の分析に利用することができなかった。従って今後は、謙虚さを構成する要素を包括的に測定できる、妥当性の高い尺度の開発が検討されるべきであろう。加えて、本研究においては謙虚さと自己愛との関連のみを検討したが、他の概念との関連性についても検討することが必要であり、またそれによって、謙虚さがもたらす様々な影響の解明に繋がる事を期待したい。

## 参考・引用文献

1. Banker, C. Chloe., Leary, R. Mark. (2020) Hypo-Egoic Nonentitlement as a Feature of Humility, Personality and Social Psychology Bulletin 2020, Vol. 46 (5), 738-753.
2. Emmons, R. A. (1998). The psychology of ultimate concern: Personality, spirituality, and intelligence. Unpublished manuscript, University of California at Davis.
3. Hailing, S, Kunz, G, & Rowe, J. O. (1994) The contributions of dialogal psychology to phenomenological research, journal of Humanistic Psychology, 34, 109-131.
4. 羽鳥 健司・石村 郁夫 (2015). 謙虚に関するポジティブ心理学研究の概観 東京成徳臨床心理学研究, 15号, 224-229.
5. 上地 雄一郎・宮下 一博 (2005). コフォートの自己心理学に基づく自己愛的脆弱性尺度の作成 日本パーソナリティ心理学会, 第14巻, 第1号, 80-91.
6. 上地 雄一郎・宮下 一博 (2009). コフォートの自己心理学に基づく自己愛的脆弱性尺度の作成 日本パーソナリティ心理学会, 第17巻, 第3号, 280-291.
7. 川崎 直樹・小玉 正博 (2010) 自己に対する受容的認知のあり方から見た自己愛と自尊心の相違性 心理学研究, 第80巻, 第6号, pp.525-532.
8. Kernberg, O. F. (1975). Borderline conditions and pathological narcissism. New York: J. Aronson.
9. Kernberg, O. F. (1982) Narcissism. In Gilman, S, L (ed) Introducing Psychoanalytic theory. Brunner / Mazel. Publishers, New York. (小此木 啓吾 (監訳) 1984 自己愛 岩波講座精神の科学, 別館 岩波書店 279-315).
10. Kohut, H. (1971) The Analysis of the Self. New York, International Universities Press. (水野 信義・笠原 嘉 (監訳) 1994 自己の分析 みすず書房).
11. Kruse, E., Chancellor, J., Lyubomirsky, S. (2017). State humility: Measurement, conceptual

- validation, and intrapersonal processes. *Self and Identity*, 16, 399-438.
12. 松村 明 (1995). 大辞泉, 小学館.
  13. 小塩 真司 川崎 直樹 (2011) 自己愛の心理学 概念・測定・パーソナリティ・対人関係 金子書房.
  14. Pearsall, Judy (1999). *The concise Oxford dictionary*, Oxford University Press.
  15. 高木 秀明・徳永 由紀 (1989) 自己受容に関する一研究：測定尺度作成の試み, 及び自尊感情等との関連について (人格B) 日本教育心理学会総会発表論文集 31, 227.
  16. Tangney, J. P. (2000). Humility: Theoretical perspectives, empirical findings and directions for future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 70-82.
  17. Tangney, J. P. (2009). Humility. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 483-490). New York, NY: Oxford University Press.
  18. Templeton, J. M. (1997) *Worldwide Laws of Life*. Philadelphia: Templeton Foundation Press
  - Tice, D. M., Butler, J. L., Muraven, M. B, & Stillwell, A. M (1995) When modesty prevails: Differential favorability of self-presentation to friends and strangers *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 1120-1138.

## 付録1 自己愛的脆弱性尺度：20項目

- 
- 1.まわりの人の態度を見ていて、私への気づかいが足りないと思うことがある。
  - 2.人と話したあとに「あんなに自分を出すのではなかった」と後悔することがある。
  - 3.他の人が私の発言や行動に注目してくれないと、自分が無視されているように感じることもある。
  - 4.「自分のことを話しすぎた」と思って、自分が嫌になることがある。
  - 5.だれかと話しているときに、自分の話題で時間を取りすぎてはいけないと思っている。
  - 6.他の人に自分のことを自慢するような話をしたあとで、後味が悪い感じが残ることがある。
  - 7.自分の良い所がほめられたり認められたりしないと、自分に自信がもてない。
  - 8.まわりの人がもっと私の能力を認めてくれたらいいのと思う。
  - 9.まわりの人に対して「もっと私の気持ちを考えてほしい」と思うことがある。
  - 10.人前で自分のことを話したあとに、話した内容について後悔することがある。
  - 11.つらいことや苦しいことがあるときには、身近な人にそれを理解してほしいと強く期待する。
  - 12.他の人が批判されていると、そのことが長い間ずっと頭から離れない。
  - 13.悩んだり落ち込んだりしたときに相談できる人が身近にいないと、私は生きてはいけないと思う。
  - 14.他の人が私に接するときの態度が丁寧ではないので、腹が立つことがある。
  - 15.悩みや心配事があるときには我慢できずに、すぐだれかに話したくなる。
  - 16.精神的に不安定になっているときには、だれかと話をしないと落ち着かない。
  - 17.自分の発言や行動が他の人から良く評価されないと、そのことが気になってしかたがない。
  - 18.まわりの人に対して「もっと私の発言を尊重してほしい」と思うことがある。
  - 19.相手が私を避けているように思えると、私はとても落ち込んでしまう。
  - 20.不安に感じているときには、だれかから大丈夫だと言ってもらわないと安心できない。
- 

## 自己愛的脆弱性尺度 下位尺度の項目番号

自己顕示抑制	2.4.5.6.10
自己緩和不全	11.13.15.16.20
潜在的特権意識	1.8.9.14.18
承認・賞賛過敏性	3.7.12.17.19

---

## 付録2 Egoic Entitlement：9項目

- 
1. How positively do you view this characteristic or accomplishment?
  2. How positively do you think other people view this characteristic or accomplishment?
  3. How do you think this particular characteristic or accomplishment compares to the characteristics and accomplishments of which other people of your age are proud?
  4. This characteristic or accomplishment makes me a more special person than I would be if I did not have it.
  5. People should treat me differently because I have this characteristic or accomplishment.
  6. People should like me more because I have this characteristic or accomplishment.
  7. People should respect me more because I have this characteristic or accomplishment.
  8. People should give me special treatment because I have this characteristic or accomplishment.
  9. This characteristic or accomplishment makes me feel like a special person.
-

## 付録3 Brief state humility scale : 6項目

- 
1. I feel that, overall, I am no better or worse than the average person.
  2. I feel that I have both many strengths and flaws.
  3. I feel that I do not deserve more respect than other people.
  4. To be completely honest, I feel that I am better than most people.
  5. I feel that I deserve more respect than everyone else.
  6. I feel that I do not have very many weaknesses.
- 

## 付録4 自己受容測定尺度 : 16項目

- 
- 1.私は人から認められた時、自分を価値ある人間だと思う。
  - 2.私は仕事をうまくやり遂げた時、自分に自信が持てる。
  - 3.私はどんな人間であろうとも、私の存在そのものに価値がある。
  - 4.私は何か成功した時、自分の才能や努力に満足できる。
  - 5.私は何かで失敗すると、気分が落ち込んでしまう。
  - 6.私は自分の長所が発揮された時、満足感を覚える。
  - 7.私は人から誉められても、自分に満足できない。
  - 8.私は何か目標を達成しても、自分の存在価値には意味を見出せない。
  - 9.私は人から感謝されることがあっても、自分の価値を実感できない。
  - 10.私は長所だけでなく、欠点も含めて自分を大切にしている。
  - 11.私は、ありのままの自分を受け入れている。
  - 12.たとえ私に長所があっても、私は自分を好きではない。
  - 13.私は欠点があっても、自分が好きだ。
  - 14.私は自分の才能や努力に限界を感じた時、自分を価値のない人間だと思う。
  - 15.私は人から非難されると、自信を失う。
  - 16.私は人に迷惑をかけた時、自分をダメな人間だと思う。
- 

## 自己受容測定尺度 下位尺度の項目番号

---

肯定的な自己認知に対する自己受容	1.2.4.6
否定的な自己認知に対する自己受容	3.10.11.13
肯定的な自己認知に対する自己拒否	7.8.9.12
否定的な自己認知に対する自己拒否	5.14.15.16

---

## 付録5

## 「卒業論文の調査協力をお願い」

この調査はすべて自由意志で参加していただくものであり、調査にご協力いただく際、以下の文をお読みいただき、同意いただける方のみご回答ください。回答されない場合は、何も書かずに、提出してください。本調査の回答の有無によって、不利益が生じる事はございません。

## 「本調査の目的と概要」

この調査は、自分自身の特徴などを自分もしくは他人がどう感じるかについて調べる為に行うものです。質問項目は **51** 問あります。それぞれの質問をよくお読みいただき、全ての質問にお答えください。回答は選択式となっていますので、正確な回答をお願いいたします。ページは全部で6ページあります。乱丁・落丁ありましたら、お申し出ください。

## 「個人情報の保護について」

また、この調査での回答は、個人情報の保護の観点から厳正な管理のもとで使用されます。回答者の個人が特定される様な内容ではなく、匿名として扱い、コンピューターにデータを入力後、統計的に処理されます。

その為、本調査用紙に個人情報の記入はお控えください。

上記全ての内容を理解し、調査への参加にご同意いただける方は、質問項目の回答をお願いいたします。ご不明点ございましたら、下記の連絡先までご連絡ください。

## [調査責任者]

京都先端科学大学人文学部心理学科

伊原ゼミ 4年生八雲陸

e-mail : 2018p075@kuas.ac.jp

## ○回答者記入欄

年齢 \_\_\_\_\_ 性別 \_\_\_\_\_

問 1. 以下の質問文をそれぞれ読んで、あてはまるものに一つ○をつけてください。

1. まわりの人の態度を見ていて、私への気づかいが足りないと思うことがある。  
(まったくない・めったにない・たまにある・ときどきある・よくある)
2. 人と話したあとに「あんなに自分を出すのではなかった」と後悔することがある。  
(まったくない・めったにない・たまにある・ときどきある・よくある)
3. 他の人が私の発言や行動に注目してくれないと、自分が無視されているように感じることもある。  
(まったくない・めったにない・たまにある・ときどきある・よくある)
4. 「自分のことを話しすぎた」と思って、自分が嫌になることがある。  
(まったくない・めったにない・たまにある・ときどきある・よくある)
5. だれかと話しているときに、自分の話題で時間を取りすぎてはいけないと思っている。  
(まったくない・めったにない・たまにある・ときどきある・よくある)
6. 他の人に自分のことを自慢するような話をしたあとで、後味が悪い感じが残ることがある。  
(まったくない・めったにない・たまにある・ときどきある・よくある)
7. 自分の良い所がほめられたり認められたりしないと、自分に自信がもてない。  
(まったくない・めったにない・たまにある・ときどきある・よくある)
8. まわりの人がもっと私の能力を認めてくれたらいいのと思う。  
(まったくない・めったにない・たまにある・ときどきある・よくある)
9. まわりの人に対して「もっと私の気持ちを考えてほしい」と思うことがある。  
(まったくない・めったにない・たまにある・ときどきある・よくある)
10. 人前で自分のことを話したあとに、話した内容について後悔することがある。  
(まったくない・めったにない・たまにある・ときどきある・よくある)
11. つらいことや苦しいことがあるときには、身近な人にそれを理解してほしいと強く期待する。  
(まったくない・めったにない・たまにある・ときどきある・よくある)

12. 他の人が批判されていると、そのことが長い間ずっと頭から離れない。  
(まったくない・めったにない・たまにある・ときどきある・よくある)
13. 悩んだり落ち込んだりしたときに相談できる人が身近にいないと、私は生きてはいけないと思う。  
(まったくない・めったにない・たまにある・ときどきある・よくある)
14. 他の人が私に接するときの態度が丁寧ではないので、腹が立つことがある。  
(まったくない・めったにない・たまにある・ときどきある・よくある)
15. 悩みや心配事があるときには我慢できずに、すぐだれかに話したくなる。  
(まったくない・めったにない・たまにある・ときどきある・よくある)
16. 精神的に不安定になっているときには、だれかと話をしないと落ち着かない。  
(まったくない・めったにない・たまにある・ときどきある・よくある)
17. 自分の発言や行動が他の人から良く評価されないと、そのことが気になってしかたがない。  
(まったくない・めったにない・たまにある・ときどきある・よくある)
18. まわりの人に対して「もっと私の発言を尊重してほしい」と思うことがある。  
(まったくない・めったにない・たまにある・ときどきある・よくある)
19. 相手が私を避けているように思えると、私はとても落ち込んでしまう。  
(まったくない・めったにない・たまにある・ときどきある・よくある)
20. 不安に感じているときには、だれかから大丈夫だと言ってもらわないと安心できない。  
(まったくない・めったにない・たまにある・ときどきある・よくある)

問2. 自分にとって、自慢できたり、誇りに思う特徴を思い浮かべてください。

(例：勉強が出来る、運動が出来る、ゲームが上手い、バイトなどの稼ぎが良い、  
容姿が良い、オシャレである、友達が多い、センスが良い、厳しい環境で育てられた等)  
その上で、以下の質問文をそれぞれ読んで、あてはまるものに一つ○をつけてください。

1. 私の特徴は、自分から見てどれくらい良いと思いますか？

(まったく良くない・あまり良くない・どちらともいえない・すこし良い・かなり良い)

2. 私の特徴は、他の人と比べてどれくらい良いと思いますか？

(まったく良くない・あまり良くない・どちらともいえない・すこし良い・かなり良い)

3. 私の特徴は、他の同年代の人たちが持つ特徴と比べてどれくらい良いと思いますか？

(まったく良くない・あまり良くない・どちらともいえない・すこし良い・かなり良い)

4. この特徴は、私を特別な人間にしてくれると思う。

(まったく思わない・あまり思わない・どちらともいえない・すこし思う・かなり思う)

5. まわりの人たちは、私の特徴を知った時、私を他の人たちとは違う扱いにするべきだと思う。

(まったく思わない・あまり思わない・どちらともいえない・すこし思う・かなり思う)

6. まわりの人たちが、私の特徴を知った時、まわりは私の事をもっと好きになるべきだと思う。

(まったく思わない・あまり思わない・どちらともいえない・すこし思う・かなり思う)

7. まわりの人たちが、私の特徴を知った時、私はより尊敬されるべきだと思う。

(まったく思わない・あまり思わない・どちらともいえない・すこし思う・かなり思う)

8. まわりの人たちが、私の特徴を知った時、まわりは私の事を特別扱いするべきだと思う。

(まったく思わない・あまり思わない・どちらともいえない・すこし思う・かなり思う)

9. この特徴は、私を特別にしてくれると思う。

(まったく思わない・あまり思わない・どちらともいえない・少し思う・かなり思う)

10. 私は、全体的に、平均的な人と比べて、良くも悪くもないと感じる。

(まったく感じない・あまり感じない・どちらともいえない・すこし感じる・かなり感じる)

11. 私は、他の人よりも尊重されるべきではないと感じる。

(まったく感じない・あまり感じない・どちらともいえない・すこし感じる・かなり感じる)

12. 正直言うと、私は、他の殆どの人よりも優れていると感じる。

(まったく感じない・あまり感じない・どちらともいえない・すこし感じる・かなり感じる)

13. 私には多くの長所と欠点の両方があると感じる。

(まったく感じない・あまり感じない・どちらともいえない・すこし感じる・かなり感じる)

14. 私は他の人より尊敬されるべきだと感じる。

(まったく感じない・あまり感じない・どちらともいえない・すこし感じる・かなり感じる)

15. 私には、弱点が無いと感じている。

(まったく感じない・あまり感じない・どちらともいえない・すこし感じる・かなり感じる)

問3. 以下の質問文をそれぞれ読んで、あてはまるものに一つ○をつけてください。

1. 私は人から認められた時、自分を価値ある人間だと思う。

(あてはまらない・すこしあてはまらない・どちらともいえない・すこしあてはまる・あてはまる)

2. 私は仕事をうまくやり遂げた時、自分に自信が持てる。

(あてはまらない・すこしあてはまらない・どちらともいえない・すこしあてはまる・あてはまる)

3. 私はどんな人間であろうとも、私の存在そのものに価値がある。

(あてはまらない・すこしあてはまらない・どちらともいえない・すこしあてはまる・あてはまる)

4. 私は何か成功した時、自分の才能や努力に満足できる。

(あてはまらない・すこしあてはまらない・どちらともいえない・すこしあてはまる・あてはまる)

5. 私は何かで失敗すると、気分が落ち込んでしまう。

(あてはまらない・すこしあてはまらない・どちらともいえない・すこしあてはまる・あてはまる)

6. 私は自分の長所が発揮された時、満足感を覚える。

(あてはまらない・すこしあてはまらない・どちらともいえない・すこしあてはまる・あてはまる)

7. 私は人から誉められても、自分に満足できない。

(あてはまらない・すこしあてはまらない・どちらともいえない・すこしあてはまる・あてはまる)

8. 私は何か目標を達成しても、自分の存在価値には意味を見出せない。

(あてはまらない・すこしあてはまらない・どちらともいえない・すこしあてはまる・あてはまる)

9. 私は人から感謝されることがあっても、自分の価値を実感できない。

(あてはまらない・すこしあてはまらない・どちらともいえない・すこしあてはまる・あてはまる)

10. 私は長所だけではなく、欠点も含めて自分を大切にしている。

(あてはまらない・すこしあてはまらない・どちらともいえない・すこしあてはまる・あてはまる)

11. 私は、ありのままの自分を受け入れている。

(あてはまらない・すこしあてはまらない・どちらともいえない・すこしあてはまる・あてはまる)

12. たとえ私に長所があっても、私は自分を好きではない。

(あてはまらない・すこしあてはまらない・どちらともいえない・すこしあてはまる・あてはまる)

13. 私は欠点があっても、自分が好きだ。

(あてはまらない・すこしあてはまらない・どちらともいえない・すこしあてはまる・あてはまる)

14. 私は自分の才能や努力に限界を感じた時、自分を価値のない人間だと思う。

(あてはまらない・すこしあてはまらない・どちらともいえない・すこしあてはまる・あてはまる)

15. 私は人から非難されると、自信を失う。

(あてはまらない・すこしあてはまらない・どちらともいえない・すこしあてはまる・あてはまる)

16. 私は人に迷惑をかけた時、自分をダメな人間だと思う。

(あてはまらない・すこしあてはまらない・どちらともいえない・すこしあてはまる・あてはまる)

以上で質問は終了になります。長い間ご協力ありがとうございました。