

自分に優しい人は他人にも優しいか

他者の失敗に対する認知にセルフ・コンパッションが与える影響

○井手紅葉・伊藤公平・徳永汐里・井川純一

大分大学経済学部

目的

セルフ・コンパッション(以下 SC)とは、自己への思いやりによって自身の苦しみを和らげ癒すことや、自身の至らない点を審判的に捉えることであり、自分への優しさといった情緒的反応、共通の人間性といった認知的な理解の仕方、マインドフルネスなどの心的状態への注意の向け方といった、大きく三つの要素から構成されている (Neff,2003)。本研究では、SC 傾向が自己に対する認知だけでなく、他者の失敗に対する認知にも影響を与えると予測し、状況を操作した場面想定法を用いて以下の仮説を検討した。

仮説 セルフ・コンパッションが高いと他者の失敗への認知が内的帰属しにくく、他者の失敗時に怒り感情を抱きにくい (仮説 1)、親密度が高いと、他者の失敗への認知を内的に帰属しにくく、他者の失敗時にも怒り感情を抱きにくい (仮説 2)、実害がある場合不安感情及び怒り感情を抱きやすい (仮説 3)、セルフ・コンパッションが高ければ、実害が大きくても怒り感情を抱きにくい (仮説 4)。なお、不安に与える影響については仮説を設けず探索的に検討した。

方法

調査参加者 大分大学の学生 122 名 (男性 62 名、女性 56 名、性別未記入 4 名、平均年齢 20.29 歳)。

手続き 調査期間は 2019 年 10 月-11 月で、調査参加者がシナリオ場面でどのように感じるかを問う場面想定法実験を用いて行った。まず本人の SC 特性を測定し、その後「次のシナリオを読んで、あなただったらどう思うかを正直に教えてください。」と教示し、調査参加者はシナリオ場面で感じる感情について回答した。

質問紙 調査参加者は、性別、年齢及び個人属性に関する質問票、セルフ・コンパッション尺度 (石村ほか, 2014)、帰属尺度 (中井・沼崎, 2018 を一部改変)、心理的ストレス反応尺度 (鈴木ほか, 1997) を用いた質問票に回答した。

シナリオ シナリオは、実害 (有無)、親密度 (親友・友人・知人) を統制した A~F の 6 種類を作成し、ランダムに配布した。

結果

尺度の分析 セルフ・コンパッション尺度は先行研究と同様に、自分への優しさ ($\alpha = .89$)、自己批判 ($\alpha = .81$)、人としての普遍的体験 ($\alpha = .75$)、孤立 ($\alpha = .83$)、マインドフルネス ($\alpha = .73$)、過剰なとらわれ ($\alpha = .74$) の 6 因子構造を採用した。帰属先を測定する尺度は、逆転項目を削除して内的帰属に関する選択肢である「能力」と「努力」の 2 項目を平均した。心理的ストレス反応尺度は怒り ($\alpha = .89$) 及び不安 (α

$= .84$) の 2 因子構造を採用した。

重回帰分析 帰属得点、不安得点、怒り得点を従属変数、性別・年齢・実害・親密度及び SC 得点 (自分への優しさ・自己批判・人としての普遍的体験・孤立・マインドフルネス・過剰なとらわれ)、及び実害と SC の交互作用を独立変数として投入した重回帰分析の結果を Table 1 に示す。怒りにおいては有意な標準偏回帰係数が認められなかった一方で、不安においては孤立が有意な正の標準偏回帰係数を示した (仮説 1 不支持) が、親密度では影響が見られなかった (仮説 2 不支持)。また、実害は怒り及び不安において有意な正の標準偏回帰係数を示した (仮説 3 支持)。不安における SC と実害の交互作用について検討したところ、実害が小さければ自分への優しさに関わらず不安感情は高まらないが、実害が大きくなると自分への優しさが高いほうが、不安が高まることが明らかとなった ($y=0.93^{**}x+0.68^{**}$, 仮説 4 不支持)。

Table 1 シナリオ場面における感情に実害と親密度、SC が与える影響

	内的帰属	怒り	不安
性別(1=男, 2=女)	-.01	-.04	.08
年齢	-.07	-.05	.08
実害 (0=小さい, 1=大きい)	-.07	.46 **	.53 **
親密度 (1=親友, 2=友人, 3=知人)	.07	.03	.06
自分への優しさ	-.07	.03	.16
自己批判	-.03	-.02	.05
人としての普遍的体験	-.04	.07	-.05
孤立	-.13	.19	.27 *
マインドフルネス	-.16	-.15	-.14
過剰なとらわれ	.08	-.02	-.12
実害×自分への優しさ	-.24 *	-.01	.22 *
実害×自己批判	-.15	.02	.06
実害×人としての普遍的体験	-.04	-.06	-.13
実害×孤立	.15	.23 +	.20
実害×マインドフルネス	-.14	.08	-.05
実害×過剰なとらわれ	.00	-.11	-.15
R^2	.14	.31 **	.39 **

考察

本研究の結果からは、SC が他者の失敗への怒りや内的帰属を和らげることはないことが示唆された。むしろ、SC の一部の因子 (自己への優しさ) は実害に伴って不安感情を促進させる側面も持つ。これは、優しさが、他者ではなく、自分の被った不利益に対してより大きく働くためと考えられる。今後、今回の研究で実験操作が不十分であった親密度を考慮した詳細な検討が期待される。

引用文献

Neff, K.D. (2003) . Self-compassion : an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.