

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—

1621029 井手紅葉

Key words:セルフ・コンパッション, 自己愛傾向, 怒り感情

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 SC とネガティブ感情の関係について検討した。

方法

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

質問項目 調査期間は 2019 年 10 月-11 月に、場面想定法実験を用いて行った。まず本人の SC 特性及び自己愛特性を測定し、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答えてください。」と教示し、調査参加者はシナリオ場面におけるネガティブ感情について回答した。

シナリオ シナリオは、他者の失敗における実害（小・大）、親密度（知人・友人・親友）を操作した 6 種類を用意した。

結果

尺度の分析 SC 尺度及び自己愛尺度について先行研究と同様の因子構造を仮定し、 α 係数を求めたところ、十分な信頼性を得られたため、平均値で尺度得点を算出した（ $\alpha_s > .739$ ）。ストレス感情尺度も同様に α 係数を算出したところ、十分な信頼性が得られたため、平均値で尺度得点を算出した（不安 $\alpha = .843$ 、怒り $\alpha = .843$ ）。

重回帰分析 怒り感情を従属変数、シナリオ条件、SC、自己愛及びそれらの交互作用を独立変数とした重回帰分析を行ったところ、実害、マインドフル

ネス因子及び実害と孤立の交互作用において有意な標準偏回帰係数が認められた。また、不安感情を従属変数とした場合には実害及び実害と自分への優しさの交互作用において有意な標準偏回帰係数が認められた。内的帰属を従属変数にした場合では、有意な説明率は認められなかった（Table 1）。

Table1 重回帰分析の結果

変数名	怒り感情	不安感情
実害	.461 **	.533 **
マインドフルネス	-.229 *	-.171
実害*自分への優しさ	.052	.233 *
実害*孤立	.261 *	.213 +
R^2	.360 **	.413 **

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

Note:有意な係数のみ抜粋

また、実害と孤立の交互作用において、実害が大きい場合のみ、孤立高群は怒り感情が増大した（ $y = 0.850x + 0.58$ ）。さらに、実害と自分への優しさの交互作用において、実害が大きいとき、自分への優しさ高群は不安感情が増大することが示された（ $y = 0.957x + 0.666$ ）。

考察

本研究では、SC が他者の失敗時に抱くネガティブ感情に与える影響について場面想定法を用いて検討し、マインドフルネス因子が怒り感情を低減させる効果があることが分かった。また、SC のうちの孤立因子は実害が高い場合怒り感情を増大させることが分かった。これは、孤独感の強い人は弱い人に比べて警戒心が強いからだと考えられる。

引用文献

Kristin Neff (2003) Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself Self and Identity, 2, 85–101.

本研究は、井川ゼミナール演習Ⅲにおいて、筆者が伊藤公平さん徳永汐里さんとともに収集したデータを再分析し、修正加筆したものである。