

セルフ・コンパッションが抑うつと主観的幸福感に及ぼす影響のメカニズムの解明 —共分散構造分析を用いて—

24GC007

要旨

日本人の自己批判傾向の高さや,大学生活で経験する様々な困難が指摘されている中で,近年,セルフ・コンパッションという概念が注目を集めている.セルフ・コンパッションとは,苦痛や失敗を経験したときに,自分自身に対する思いやりの気持ちを持ち,否定的経験を人間としての共通のものとして認識し,苦痛に満ちた考えや感情をバランスのとれた状態にしておくことである.セルフ・コンパッションが不安や抑うつなどのネガティブな心理状態をいかに緩和するかという点に焦点を当てた研究が多い中,精神的健康の促進と低減という二つの心理プロセスを両方モデルに組み込んだ研究は依然として少数にとどまっている.本研究は,ネガティブな反すうと罪悪感を媒介として,セルフ・コンパッションが抑うつと主観的幸福感へ影響を与えるメカニズムに関する知見を提供することを目的とした.

宮城県内の大学生ら 298 名を対象に調査を実施し,不備のあるデータを除いた 252 名を分析対象とした.共分散構造分析の結果,セルフ・コンパッションは,ネガティブな反すうと罪悪感という心理過程を通じて,抑うつと主観的幸福感の双方に影響を及ぼすことが確認された.具体的には,セルフ・コンパッションはネガティブな反すうを低減し,それを介して抑うつを低下させ,主観的幸福感を高めるという結果が示された.また,罪悪感については,セルフ・コンパッションが罪悪感を低減し,それを通じて抑うつを低下させる経路が確認されたが,罪悪感から主観的幸福感への直接的影響は認められなかった.ただし,罪悪感は抑うつを媒介することで間接的に主観的幸福感に及ぼすことが示唆された.

さらに,ネガティブな反すうと罪悪感の間には有意な関連が認められ,両者が独立しつつも相互作用しながら精神的健康に影響することが示された.加えて,セルフ・コンパッションから抑うつおよび主観的幸福感への直接効果も確認され,媒介変数では説明しきれない固有の影響が存在することが示唆された.

以上より,セルフ・コンパッションは,反すうや罪悪感を調整すると同時に,直接的・間接的な複数の経路を通じて精神的健康に寄与する重要な心理資源であると考えられる.