

所属	心理学研究科 臨床心理専攻	修士課程	修了年度	2024 年度
氏名	瀬古 夏海		指導教員 (主査)	杉本 希映教授

論文題目	自己批判と職場での他者からのコンパッションがワーカホリックに与える影響
------	-------------------------------------

本文概要

【問題と目的】ワーカホリックは労働習慣だけでなく健康への悪影響があることで知られている（久保田・天地，2015）。佐々木（2020）は，日本は労働者が過重労働をしなければならない背景があるとし，その原因として低賃金，不安定雇用，過重労働があることを指摘した。このようなワーカホリックに陥った場合，仕事関連のストレスの増加や，精神的健康の低下が起こることで知られている（Balducci et al., 2012）。こうしたワーカホリックの要因として，自己批判があげられる。自己批判であることで，パフォーマンスを向上させようと過度に仕事量を増やすなど，ワーカホリックの兆候を示しやすい（Ahmadi et al., 2010）。また，Bartczak & Ogińska-Bulik（2012）は，ワーカホリックと抑うつとの相関を指摘したが，抑うつ患者の多くは，自己を批判的な視点で見る傾向があることが示されている（坂本，1994）。このことから，ワーカホリックは自己批判とも関与する可能性が考えられる。このような自己批判を軽減するために，コンパッションが注目されている。例えば，Gilbert et al.（2006）が開発した Compassionate Mind Training（以下，CMT）は，慢性的な恥や自己批判に向けた心理療法であり，コンパッションを用いて介入を行う。この CMT の結果，自己批判やうつ病などが有意に減少した（Gilbert et al., 2006; Rose, 2018）。このことからコンパッションが自己批判に影響を与える可能性がある。これに対し，Mandliya & Pandey（2023）は，職場のコンパッションを測定する，Multidimensional workplace compassion scale を作成した。この尺度は回答者の他者に対するコンパッションを持つ関わりを計測するものである。様々な研究で，職場での他者からのコンパッションを含む関わりは，労働者のウェルビーイングや精神的健康に正の影響を与えることが明らかになっている（Eldor, 2018; Eldor & Shoshani, 2016）。以上のことから，職場での他者からのコンパッションを測定することは，コンパッションが労働者に与える影響を深く理解するために重要であることが考えられる。そこで，本研究では，職場での他者からのコンパッションを測定するために新たな尺度を作成し，自己批判が職場での他者からのコンパッションを媒介してワーカホリックにどのような影響を与えるのかを検討する。

【方法】労働者 231 名（男性 110 名，女性 121 名，平均年齢=43.17， $SD=15.05$ ）を対象にインターネットで無記名の質問紙調査を実施した。調査材料は，Forms of Criticism/Self-Attacking and Self-Reassuring Scale（日本語版）（Kishimoto et al., 2024），Dutch Workaholic Scale（日本語版）（Schaufeli et al., 2009），職場での他者からのコンパッション尺度，ソーシャルサポート尺度（鷲見他，1996）であった。

【結果と考察】本研究では，自己批判が職場での他者からのコンパッションを介してワーカホリックに与える影響を検証することを目的とした。そのため，職場でのコンパッションを測定する新たな尺度を作成し，因子分析を行った結果，「感情的共鳴」と「積極的支援行動」の 2 因子構造が確認された。職場のサポート満足度と相関があり，内的整合性が示された。共分散構造分析の結果，自己批判がワーカホリックに直接的な正の影響を与え，職場でのコンパッションはワーカホリックに正の影響を持つことが示された。このことから，自己批判の影響をコンパッションが緩和するという仮説は支持されなかった。他者からのコンパッションがワーカホリックに正の影響を与えた点は，先行研究と異なる結果であり，日本の集団主義文化が影響している可能性がある。具体的には，他者からの支援により，自分の弱点に気づき，その弱点を修正しようと過度に仕事に没頭することが考えられる。今後，文化的背景を考慮した他者からのコンパッションの影響をさらに検討する必要がある。