

所属	心理学研究科 臨床心理学専攻 修士課程	修了年度	2025 年度
氏名	小堀華穂	指導教員 (主査)	杉本希映教授

論文題目	大学生におけるセルフ・コンパッションと評価懸念が 友人への援助要請行動に与える効果
------	--

本文概要

【問題と目的】悩みを抱えた際に、他者に支援を求める行動は「援助要請行動」と呼ばれる。個人が問題や悩みを抱え、それを自身の力では解決できない場合に、必要に応じて援助要請を行うことは、重要な対処方略の1つである(永井, 2013)。しかし、大学生を対象とした調査において、悩みを抱えていても援助を求められない学生が一定数存在することが明らかとなっている(一般社団法人日本私立大学連盟, 2022)。このように適切な援助要請がなされない原因の1つとして、他者からの否定的評価に対する恐れ(FNE)と他者からの肯定的評価に対する恐れ(FPE)がある(Weeks et al., 2008)。評価懸念が高く、自分の気持ちを我慢して相手を気遣う人は、問題を抱えた場合に援助要請に対する懸念や抵抗感が強い可能性や、関係性の変化を懸念するため、被援助志向性が抑制されることが示されている(長谷川・高橋, 2020)。評価懸念を緩和し、援助要請行動を促進させる要因としてセルフ・コンパッション(SC)が挙げられる。SCとは、困難な状況を経験した時に自己に対して思いやりの気持ちを持つことであり、「自分への優しさ」「共通の人間性」「マインドフルネス」の3つの肯定的要素とそれぞれの対極となる「自己批判」「孤独感」「過剰同一化」の3つの否定的要素がある(Neff, 2003)。本研究では、大学生を対象に、SCとFNE、FPE、援助要請行動の関連を明らかにすることを目的とした。また、仮説モデルに基づき、SCがFNE・FPEを媒介して援助要請行動に与える効果について、パス解析を実施した。

【方法】大学生276名を対象に無記名式の質問紙調査を実施した。調査材料は、①基本属性：年齢・学年・性別、②日本語版セルフ・コンパッション尺度(有光, 2014)、③Short Fear of Negative Evaluation Scale 日本語版(笹川他, 2004)、④Fear of Positive Evaluation Scale 日本語版(前田他, 2015)、⑤援助要請意図尺度(木村・水野, 2004)であった。援助要請意図尺度(木村・水野, 2004)について、先行研究によって因子構造に違いがみられていたため、探索的因子分析を行った結果、2因子構造が妥当と判断されたため、悩みの内容を反映し、それぞれ「対他者の悩み」「対自らの悩み」と命名した。なお、本研究は目白大学人文社会科学系研究倫理審査委員会の承認を得て実施した(24人研-009)。

【結果と考察】相関分析を行った結果、FNEとFPEとの間に正の相関($r = .496, p < .01$)、SCの肯定的要素とFNE・FPEとの間に負の相関($r = -.210 \sim .333, p < .01$)、SCの否定的要素とFNE・FPEとの間に正の相関($r = .449 \sim .708, p < .01$)がみられた。次に、SCがFNE・FPEを媒介して援助要請行動に与える効果を検討するためにパス解析を行った結果、SCの肯定的要素である「マインドフルネス」から「対自らの悩み」に弱い正の直接効果、SCの否定的要素である「孤独感」「過剰同一化」からFNEへの正の効果を介して援助要請行動に正の効果、SCの否定的要素である「自己批判」「孤独感」からFPEへの正の効果を介して援助要請行動に負の効果がみられた。この結果から、「マインドフルネス」を高めることが援助要請行動の促進に直接的に繋がること、「自己批判」と「孤独感」を下げることは、FPEを下げ、「対他者の悩み」についての援助要請行動の促進に繋がること、また、「孤独感」と「過剰同一化」を高めることは、FNEを上げ、「対他者の悩み」についての援助要請行動の促進に繋がること、この援助要請行動の促進の背景にはSCの否定的要素があること、援助要請が過剰となる可能性があることには留意をする必要がある。