

中学生の学級集団における  
コンパッションに基づく心理学的介入プログラムの効果の検討

関西大学大学院心理学研究科 博士後期課程

14D8505 仲嶺 実甫子

## 第1章 学校で生じる問題に対するコンパッショントレーニング適応の可能性

いじめなどの対人関係上の問題は学校現場において解決が求められている重要な課題の1つである。また、中学生の学校場面で生じるストレスのうちの、最も学校適応や精神的健康に強いインパクトを与えるものは友人関係であることが示されている。

いじめやからかいなどの対人関係の問題を防ぐには、学級集団の中にいじめに対する否定的な集団規範があること、他者の痛みを理解しようとすることや他者の痛みを自分のことのように感じる共感性が必要となってくることが示されている。また、いじめの加害者の特徴として、社会的な良し悪しに関する知識を獲得してはいるものの、相手に配慮した振る舞いにはいたらないことが示されている。これらのことから、いじめやからかいなどの学級集団の中で生じる問題においては社会的な規範の提供に加えて、それらの使用を動機付けるアプローチが必要であると考えられる。

本研究では、いじめなどの生起を予防する規範を学級集団に提供し、向社会的な対人行動を動機づける心理学的要因としてコンパッションの有効性を検討している。コンパッションは、「苦しみを和らげようとする認識や動機に根差した人間の基本的な性質であり向社会的な行動を生じさせるものである」と定義されている。その方向性には他者に対するコンパッションと自己に対するコンパッションの両方向が含まれており、自己に対するコンパッションは特にセルフ・コンパッションとして研究が進められている。また、コンパッションの向上は、向社会的な規範を学級集団に提供し、他者への思いやりを涵養するアプローチとして有効であり、学級の多くの児童生徒がコンパッションを涵養することでいじめやからかいのある学級風土の改善がうながされることを指摘されている。実際に、コンパッションの向上が対人行動に与える影響を検討した研究においては、自他どちらのコンパッションの向上においても援助行動といった向社会的行動の増加が認められている。

## 第2章 コンパッションの向上を目的とした介入研究

コンパッションの向上は仏教の伝統的な瞑想法によってその涵養方法が確立されており、心理学の研究においても瞑想の実践による様々なアウトカムの改善によってその効果が確認されている。また、瞑想法だけではなく心理学の分野で開発された介入プログラムによってもコンパッションの涵養による精神的健康や社会的適応の向上が可能であることが示されている。

青年期を対象にコンパッションの向上をはかった研究はまだ少ないが、いくつかの研究においてその効果が検討されており、コンパッションの向上を目的とした介入の実施によって、共感性の向上や対人場面における葛藤をやり過ごすことができるようになったこと、攻撃行動の改善や社会的能力の向上などが報告されている。このことから、青年期においてコンパッションの向上により対人場面における行動の改善や社会適応の向上が期待できると考えられる。

## 第3章 本研究の目的と意義

本研究では、自他へのコンパッションの向上を目的とした介入プログラムを中学生の学級集団を対象に行い、対人行動の変化や学級内環境の改善が見られるかを検討することを目的としている。研究は5つ行った。本邦において中学生の自他へのコンパッションを測定する尺度は開発されていないことから、研究1, 2では尺度開発を行った。研究3では他者へのコンパッションの向上を目的とした介入プログラムの効果を検討している。研究4においては自他へのコンパッションや対人行動、学校適応感の関連性を検討した。研究5においては自他へのコンパッショントレーニングの効果を検討している。

#### 第4章 他者へのコンパッションの測定（研究1）

中学生用の他者に対するコンパッションを測定する尺度である中学生用他者へのコンパッション尺度を作成し、その信頼性と妥当性を検討することを目的とした。暫定版の中学生用他者へのコンパッション尺度は、先行研究を参考にコンパッションに理解のある心理学の研究者1名、臨床心理学を専攻する大学院生2名で作成した。中学1年生～3年生( $N=147$ )を対象として、暫定版の「中学生用他者へのコンパッション尺度」および、共感性を測定する尺度への回答を求める質問紙調査を実施した。因子分析の結果、19項目3因子が得られた。3つの因子は項目の特徴から「積極的関与」、「冷淡さ」、「広い視点からの理解」と命名した。内的整合性は妥当な値を示しており、妥当性尺度との相関も先行研究と同程度であった。以上の結果から、「中学生用他者へのコンパッション尺度」の信頼性と妥当性が示されたと考えられる。

#### 第5章 セルフ・コンパッションの測定（研究2）

中学生の自己へのコンパッションを測定する尺度である中学生版 Self-Compassion Scale Short Form（以下、中学生版 SCS-SF）を作成し、その信頼性と妥当性を検討することを目的とした。暫定版の中学生版 SCS-SF は、日本語版 SCS-SF を中学生にも理解可能な表現に修正を加える形で作成した。項目内容の検討は研究1と同様のメンバーで行った。中学1年生～3年生( $N=147$ )を対象として、暫定版の「中学生版 SCS-SF」に加えて、妥当性の検討のために自尊心、自己愛、ストレス反応を測定する尺度への回答を求める質問紙調査を実施した。因子分析の結果から11項目2因子が得られた。各因子に含まれる項目の特徴から、第1因子は「自己への冷やかな態度」、第2因子は「自己への思いやりの態度」と命名した。内的整合性は妥当な値を示しており、妥当性尺度との相関も先行研究と同程度であった。以上の結果から、「中学生版 SCS-SF」の信頼性と妥当性が示されたと考えられる。

#### 第6章 中学生を対象としたコンパッショントレーニングの有効性の検討（研究3）

第6章は2つの研究から構成されている。研究3では他者へのコンパッショントレーニングの効果を主観的評定および行動評定から検討した。研究4では他者へのコンパッショントレーニングの効果の個人差を検討している。また、これら2つの研究においては統制群を設けることができなかった。そのため、日常生活における非特異的要因による得点の変動の影響を最小化することを目的として、測定段階間の得点の変化量を分析対象とした。具体的には、統制期（プレテストベースライン）、介入期（ポストテストベースライン）、フォローアップ期（フォローアップベースライン）とした。

研究3-1では、他者へのコンパッションの向上を目的とした介入プログラムの効果を検討することを目的とした。他者へのコンパッションの向上は、質問紙への回答による主観的評定とコンパッション関連行動増減による客観的行動評定の2側面から評定した。また、他者へのコンパッショントレーニングによる学級内環境の変化を評定することを目的として学級の雰囲気の評定を生徒に求めた。その結果、男子生徒においてのみ、他者へのコンパッション尺度の下位尺度得点である広い視点からの理解の得点のフォローアップ期における増加が統制期と比べて有意であった( $p<.05$ )。また、学級全体におけるコンパッション関連行動の介入前後の差が有意傾向であり、介入前より介入後の得点が高いことが示された( $p<.10$ )。学級の雰囲気に関しては「あたたかい」学級であると評定する生徒の数が介入前から介入後にかけて有意に増加していた( $p<.001$ )。これらの結果から、他者へのコ

ンパッションの増加が一部認められ、学級内環境の改善が認められたと考えられる。

研究3・2では他者へのコンパッショントレーニングの効果における個人差について検討することを目的とした。加えて、他者へのコンパッションの変化にともなう対人行動、学校適応感の変化およびセルフ・コンパッションの変化についても検討した。クラスター分析を用いた結果、介入前後の他者へのコンパッション得点の変化の傾向は3つのタイプに分類された。介入前から後にかけて得点が減少した下降群、高い得点を保っていた高得点保持群、得点が増加した上昇群であった。群を独立変数とし、社会的スキル、学校適応感、セルフ・コンパッションの得点を従属変数とした分散分析を行った。その結果、上昇群は社会的スキルの下位尺度である積極的スキル得点のフォローアップ期の増加が統制期に比べて有意に高いことが示された( $p<.05$ )。学校適応感に関しては有意な交互作用は認められなかった( $n.s.$ )。セルフ・コンパッションの下位尺度得点である自己への思いやりの態度において、下降群は介入期とフォローアップ期において得点が減少しているのに対して上昇群は有意に増加していることが示された( $p<.05$ )。これらの結果から、他者へのコンパッションが増加した群においては社会的スキル、セルフ・コンパッションの増加が認められることが示された。

## 第7章 中学生における自他へのコンパッションの関連(研究4)

研究4において他者へのコンパッションが増加したものはセルフ・コンパッションが増加することが認められたことから、他者へのコンパッションとセルフ・コンパッションは相互に関連している可能性が考えられた。そこで研究5では、自他へのコンパッションおよび社会的スキル、学校適応感の関連を検討することを目的とした。中学生用他者へのコンパッション尺度、中学生版SCS-SF、社会的スキル、学校適応感を測定する尺度への回答を求める質問紙調査を中学生66名に対して行った。分析には男女を異なる母集団とする多母集団同時分析を用いた。その結果、男女ともにセルフ・コンパッション、他者へのコンパッションの間に共分散が認められた( $p<.01$ )。また、他者へのコンパッションから社会的スキルへの正のパスが認められ( $p<.01$ )、社会的スキルから承認への正のパスがみられた(男 $p<.01$ , 女: $p<.05$ )。男女の違いが認められたのはセルフ・コンパッションから承認へのパスのみであり、男子は有意な正のパスが認められたが( $p<.01$ )、女子のパスは有意ではなかった( $n.s.$ )。モデルの適合度は十分な値を示していた。以上の結果から、男女ともにセルフ・コンパッション、他者へのコンパッションは相互に影響し合い、社会的スキルの高さおよび学校適応感の下位尺度である承認に影響を与えることが示されたと考えられる。

## 第8章 自他へのコンパッショントレーニングの効果検討(研究5)

研究5ではセルフ・コンパッションと他者へのコンパッションは相互に影響し合い、他者へのコンパッションは適応的対人行動である社会的スキルに影響を与えることが示された。他者へのコンパッションの向上に対してセルフ・コンパッションの促進は影響を及ぼすことが考えられることから、研究5ではセルフ・コンパッション、他者へのコンパッションの要素を含んだ介入プログラムの効果を検討することを目的とした。

データの解析には混合モデル(mixed model)を用いた。固定効果(fixed effect)として、性別の効果(男性・女性)、時期の効果(プレテスト・ポストテスト)、およびその交互作用項をモデルに投入した。その結果、他者へのコンパッション合計得点においてはプレテストからポストテストにかけて男子の得点は減少、女子の得点は増加していることが認められた( $p<.05$ )。下位尺度である冷淡さにおいてはプレテストからポストテストにかけて男子の冷淡さが増加し、女子の冷淡さが減少していた( $p$

<.10)。セルフ・コンパッション合計得点においては、時期の主効果のみが有意であり( $p < .01$ )、プレテストに比べてポストテストの得点が高いことが示された。自己への冷やかな態度の下位尺度得点においては、時期の主効果のみが有意であり( $p < .001$ )、プレテストよりポストテストの得点が増加していることが示された。社会的スキルに関しては有意な交互作用および時期の主効果は認められなかった( $n.s.$ )。学校適応感の下位尺度得点である被侵害においては、時期の主効果が有意であり( $p < .05$ )、プレテストの得点はポストテストの得点よりも高いことが示された。以上の結果から、自他へのコンパッショントレーニングの実施によって、女子生徒の他者へのコンパッションが向上し、本プログラムは女子生徒においては一定の効果を示したと考えられる。一方で、男子生徒においては他者へのコンパッションの得点は減少の傾向にあり、セルフ・コンパッションと学校適応感においては性別に関係無く介入前から後にかけてネガティブな下位尺度得点が増加する結果が示されている。

## 第9章 全体的考察

本研究全体の結果から、中学生に対するコンパッショントレーニングは一部の生徒には効果が認められ、コンパッションの向上により、社会的スキルや援助行動の増加、学級の雰囲気の評定の改善が認められた。このことから、コンパッションの向上を目的とした介入プログラムは中学生においても一部効果を示すことが明らかとなり、介入の実施により対人行動や学級内環境の変化が認められることが示されたと言える。

本研究は一部の生徒に対して効果的であったが、全ての生徒に対して本プログラムは有効であったとは言いがたく、参加した生徒の中にはコンパッションの低下が認められた者も存在していた。また、研究5においてはセルフ・コンパッションや学校適応感においては性別によらず全体的な低下が認められている。これらのことを考慮すると本プログラムは改善の余地があると考えられる。自己批判が強い者はコンパッションに対する恐れ (*fear of compassion*) が現れることが指摘されている。このような参加者に対しては抵抗感の低いエクササイズから導入していくなど工夫がされており、自己批判が強い者に対してもコンパッショントレーニングは効果があることが示されている。しかし、本研究は学級集団で行う特徴から個々の状態に配慮したプログラムの実施が困難であった。本研究において一定数見られたコンパッションの低下が認められた生徒のコンパッションの向上をはかるためにも、今後は個々の状態についても配慮したプログラムの開発が必要となってくると考えられる。

本研究では、プログラムの効果に性差が認められている。性差に関しては男性より女性の方がコンパッションに対する抵抗感が低いことが述べられており、本研究においてプログラムの効果に性差が認められたのは、性別によってプログラムの受け入れの度合いが異なったことがプログラムの効果に性差が見られることにつながった可能性が考えられる。