

## 問題・目的

近年、妬みには良性と悪性のサブタイプがあるとして研究が進められています (e.g., Van de Ven, 2016)。妬みのサブタイプの違いとして、敵意や悪意、憎しみなどのネガティブな感情経験が顕著（悪性）か否（良性）かという点が挙げられていますが、喚起過程における妬みのサブタイプの分化要因はまだ明らかになっていません。妬みは、自分にとって重要なことにおいて、自分と心理的な距離の近い人が良いパフォーマンスをした時に自己評価が下がることで発生します。本研究では、この自己評価が下がって妬みが発生するプロセスの間に、ネガティブ感情の発生があり、このネガティブ感情の強さの違いが異なる妬みのサブタイプを発生させるのではないかと考えました。ネガティブ感情の強さに関わるものに、セルフ・コンパッションがあります。これは、ネガティブ感情を活性化しにくくすることがわかっています (Leary et al., 2007)。そこで本研究では、妬みのサブタイプを分化する要因について調べるため、その要因の一つと考えられるセルフ・コンパッションとネガティブ感情、妬みのサブタイプの関連を検討することを目的としました。

## 方法

研究 I では大学生 131 名を対象に質問紙調査を行いました。質問紙は妬みのサブタイプの抱きやすさを測定する日本語版 BeMaS, 特性のセルフ・コンパッションを測定する SCS-J, ポジティブ感情やネガティブ感情を測定する日本語版 PANAS を使用し作成しました。

研究 II では悪性妬みの低減に焦点を当て、大学生 64 名を対象に介入実験を行いました。質問紙には状態のセルフ・コンパッションを測定する日本語版状態 SC 尺度、悪性妬みを測定することを目的として使用した妬み感情語リスト、日本語版 PANAS により作成しました。セルフ・コンパッション高める介入の方法として、コンパッションエイト・マインド・アプローチを使用しました。

## 結果・考察

研究 I において、相関分析を行った結果、悪性妬みはセルフ・コンパッションと有意な負の相関がみられ、セルフ・コンパッションの下位尺度ともそれと矛盾のない結果が得られました。また、重回帰分析を行った結果、ネガティブ感情と良性妬み、悪性妬みの各間の自分への優しさによる調整効果や、共通の人間性によるネガティブ感情と悪性妬みの間の調整効果が認められました。研究 II において、重回帰分析を行った結果、実験群は課題後の悪性妬みが統制群よりも有意に低いことが示され、セルフ・コンパッションを高めることで悪性妬みを低減させることができる可能性が示唆されました。