

第 7 章 自己受容

第 1 節 〔研究10〕 自己受容に関する調査

目的

研究 3 ではライティング法によって問題処理行動を促すことは難しいことが判り、研究 5 では自己実現傾向を促すためには社会的相互作用を促す必要があることが示唆された。そして、研究 7 ではライティング法によって論理的柔軟的認知を促すことができることが判り、研究 9 では論理的柔軟的認知を促し帰属様式を変容することが社会的相互作用を促すことが見出された。Hazan & Shaver(1990)は、自己受容を促すためには自己実現傾向を促す必要があることを示した。このような研究を踏まえると、改定版認知的アプローチによって論理的柔軟的認知と社会的相互作用を促しておいてから、改定版行動的アプローチによって自己実現傾向を促せば、残りの要因である自己受容も促される可能性が考えられる。本研究は、自己受容を促すことによって主観的幸福感を高めるためには、改定版認知行動的アプローチにどのような修正が必要なのかを探るための前段階として、自己受容の各側面と主観的幸福感の関係を調べる。

〔仮説〕

(1) 主観的幸福感と自己受容（開放性・真面目さ・自己中心性）に正の相関関係がある。

方法

被験者 専門学校生98名であった。

日時 1995年11月であった。

指標

- (1) 主観的幸福感は、10段階主観的幸福感評定尺度(資料2)を用いた。
- (2) 自己受容は、自己受容測定尺度(沢崎・佐藤,1984;資料40)を用いた。沢崎・佐藤(1984)が作成した自己受容測定尺度26項目は、開放性・真面目さ・自己中心性という3側面から成っている。

手続き

被験者全員に主観的幸福感評定尺度と自己受容測定尺度を実施した。

結果

各指標間の相関係数を求めた(TABLE 7-1)。その結果、主観的幸福感と真面目さ・自己中心性の間で正の相関傾向が見られ、主観的幸福感と開放性の間で正の相関関係が見られた。自己受容における3側面の内、開放性という側面が最も主観的幸福感と関わることが明かとなった。

TABLE 7-1 各指標間の相関係数

	開放性	真面目さ	自己中心性	幸福感
開放性		.15	.26*	.37**
真面目さ			.22*	.16+
自己中心性				.19+

**p<.01

*p<.05

+p<.10

考察

本研究では、「主観的幸福感と自己受容（開放性・真面目さ・自己中心性）に正の相関関係がある」という仮説を立てていたが、これは一部支持された。主観的幸福感と開放性への受容との間に正の相関関係が見られた。本調査で用いた自己受容測定尺度の開放性の項目を詳しく見ていくと、その内容は積極的に他者と接しながら自分らしい自己表現をしていくという意味が含まれている。これは、自己受容できていることの行動的表現ではないだろうか。したがって本調査から、積極的に他者と接触して開放的になって独自の自己表現をするという自己受容の行動的表現と考えられる側面が主観的幸福感と関係があることが判る。

第 2 節 [研究11] ハピネスセルフライティングプログラム

目的

これまでの研究から、主観的幸福感に関わる残りのひとつの要因の自己受容を促すためには、自己実現傾向を促す必要があり、そのためには論理的柔軟的認知と社会的相互作用を促す必要があることが示唆された。研究10の調査によって、自己受容の内、積極的に他者と接触して開放的になって自分らしい独自の自己表現をするという側面が主観的幸福感に関連することが明かとなった。積極的に他者と接触して開放的になるというのは主観的幸福感の要因の中の社会的相互作用に通じるものと考えられ、独自の自己表現をするというのは主観的幸福感の要因の中の自己実現傾向に通じるものと考えられる。社会的相互作用を高め自己実現傾向を伸ばすことで残りの要因である自己受容も促され、それによってこれまで以上に主観的幸福感の上昇が得られるのではなかろうか。

Buss(1980)は、人は内省や小さな鏡に向かうことと同様、自分のことを書くことによって自己意識が高まると述べている。そうすると人は経験している情動に鋭敏になりその情動が増大する(Scheier, 1976)。不快な出来事が起こった際にライティング法を用いて自己表現を行うことは、被験者の自己意識を高め不快感情を強めると考えられる。しかしCarver(1979)は、自己意識状態になって不快な情動が鋭敏になっても、適切な行動の基準が明確になればその基準へ一致させるような行動変容が生じ、その人が大切だと認知している次元において自己受容できると報告している。しかし、被験者らの行動基準を明確にしたプログラムを取り入れた先の行動的アプローチによるライティング法では、主観的幸福感の上昇は得られなかった(研究5)。Hazan & Shaver(1990)は、主観的幸福感に関わるものとして

loveすなわち愛ある人間関係とworkすなわち自己実現への活動を取上げ、幼少期の安定した養育者のアタッチメントスタイルがloveに幼少期の探索行動がworkに発展すると述べた。そして彼らは、安定的アタッチメントスタイルが得られている幼児が活発に探索行動を行うことができるのと同様、成人においても安定した愛ある人間関係が得られることによって人は自己実現への活動が可能になると述べている。つまり、自己実現への活動を起こすためには、まず親密な他者を実感できることが必要であると考えられる。先の帰属様式の修正を加えた改定版認知的アプローチの実施によって、社会的相互作用の質が高まり、親密な他者を実感できるようになることが見出されている（研究9）。すなわち、改定版認知的アプローチを実施して社会的相互作用の質を高め親密な他者の実感を可能にしておいてから後に、研究5で取り上げたセルフモニタリングを加えた改定版行動的アプローチを実施して自己実現傾向を高め成長する自己の実感を可能にすれば、自己受容も高まり主観的幸福度もさらに上昇するであろうという仮説を立てることができる。本研究は、改定版認知的アプローチと改定版行動的アプローチを合成した改定版認知行動的アプローチによるライティング法が、自己実現傾向や自己受容を高め主観的幸福度を上げることができるかどうかを検証する。

〔仮説〕

- (1) 自己受容を促すための改定版認知行動的アプローチによるライティング法は自己実現傾向を上げる。
- (2) 自己受容を促すための改定版認知行動的アプローチによるライティング法は自己受容を上げる。
- (3) 自己受容を促すための改定版認知行動的アプローチによるライティング法は主観的幸福度を上げる。
- (4) 自己受容を促すための改定版認知行動的アプローチによるライティ

ング法は青年への印象が良い。

方法

被験者 専門学校生65名であり、改定版認知行動群33名と、統制群30名であった。実験手続きを完全に実施できなかったのは2名であった。

日時 1996年9月から1996年12月までであった。

指標

- (1) 自己実現傾向は、自己実現傾向質問紙（鈴木ら, 1987; 資料32）を用いた。
- (2) 自己受容は、自己受容測定尺度（沢崎・佐藤, 1984; 資料40）を用いた。
- (3) 主観的幸福感は、10段階主観的幸福感評定尺度（資料2）を用いた。
- (4) プログラムの印象度は、実験者が作成した無記名アンケート（資料3）で、プログラムが役に立ったと答えた実験群の被験者数を用いた。

手続き

- (1) 個人調査票 被験者全員に、カウンセリング用紙（資料4）への生育歴と家庭状況の記載を求めた。
- (2) プリテスト 被験者全員に、自己実現傾向質問紙と自己受容測定尺度と主観的幸福感評定尺度を実施した。
- (3) トリートメント 次の処置を1週間に1回ずつ13週間に渡って行った。

改定版認知行動群・・・記録用紙の見本例（資料41）と記録用紙（資料42）を用いて、改定版認知的アプローチの後に続けて改定版行動的アプローチを実施した改定版認知行動的アプローチによるライティング法を実施した。

統制群・・・行った授業や宿題は実際には幸福とは直接関係ないが、授業の始めに「この授業（宿題）は皆さんひとりひとりを幸せにするためのものです。過去に実際に実施した人たちの内、多くの人たちが幸福になれたと報告しています」という教示を毎回与えた。

(4) ポストテスト プリテストと同様に行った。

(5) アンケート 実験群全員に、プログラムが役に立ったかどうかを尋ねる無記名アンケートを実施した。

結果

各指標について、改定版認知行動群と統制群のプリテストとポストテストの変化量の平均値と標準偏差値を求めた(TABLE 7-2, FIG. 7-1, 7-2, 7-3)。各指標について、プリテストでは有意差がなかった。そこで、改定版認知行動群と統制群を比較するために2要因の分散分析を行った(TABLE 7-2)。

その結果、自己受容において改定版認知行動群は統制群より上昇する兆しを見せたが、有意な交互作用は見られなかった。しかし、自己実現傾向において交互作用に傾向が見られ[F(1, 61)=2.96, p<.10]、主観的幸福感において有意な交互作用が見られた[F(1, 61)=4.75, p<.05]。下位検定(LSD検定)では、ポストテストで改定版認知行動群は統制群より、自己実現傾向において10%水準で高い傾向が見られ、主観的幸福感において5%水準で有意に高かった。不完全実施者も含めた改定版認知行動群35名にプログラムが役に立ったかどうかを尋ねたアンケートの回答者数を比較するために、 χ^2 検定を行った(TABLE 7-3)。その結果プログラムが役に立ったと答えた者が役に立たなかったと答えた者より有意に多かった [$\chi^2(3) = 12.06, p<.01$]。

TABLE 7-2 各指標の平均値と標準偏差値とF検定

群 指標		改定群	統制群	F
自己 実現	プリ M	99.82	101.20	群間差
	SD	10.63	11.71	3.08+
変化量	ポスト M	102.12	101.17	段階差
	SD	10.59	11.96	0.01
	M	2.30	-0.03	交互作用
	SD	6.29	4.15	2.96+
自己 受容	プリ M	18.30	19.57	群間差
	SD	4.83	3.87	0.83
変化量	ポスト M	18.88	19.40	段階差
	SD	4.48	3.07	0.36
	M	0.58	-0.17	交互作用
	SD	3.35	2.39	1.01
主観的 幸福感	プリ M	6.79	7.03	群間差
	SD	1.83	1.43	0.91
変化量	ポスト M	7.39	6.77	段階差
	SD	1.60	1.81	0.26
	M	0.61	-0.27	交互作用
	SD	1.64	1.53	4.75*

*p<.05

+p<.10

TABLE 7-3 プログラムの有効性における χ^2 検定

	人数	%	χ^2
大変役に立った	16	45.71	
まあまあ役に立った	17	48.57	12.06**
あまり役に立たなかった 全く	2	5.71	

**p<.01

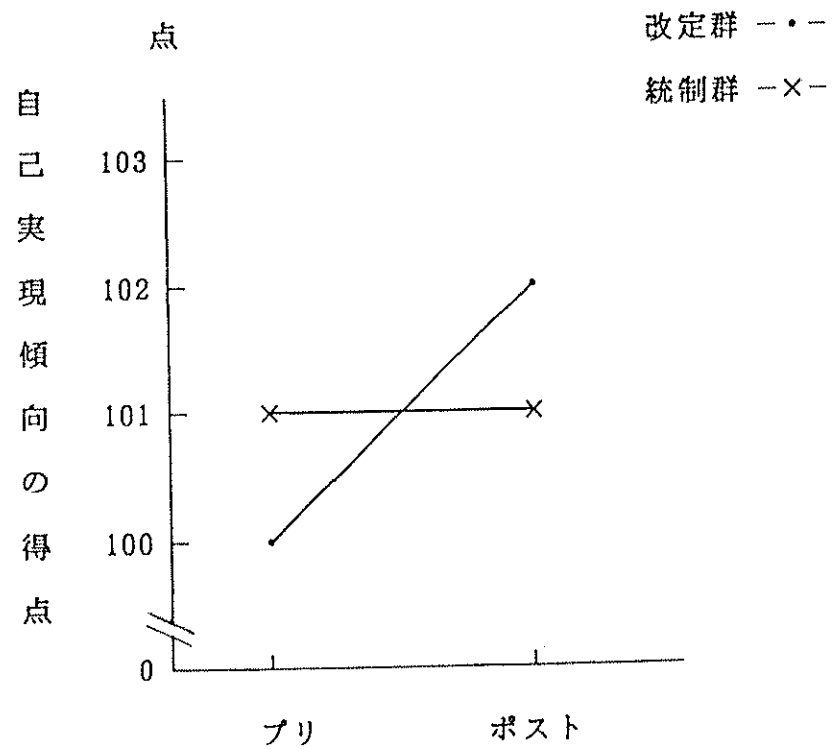


FIG. 7-1 各群の自己実現傾向の変化

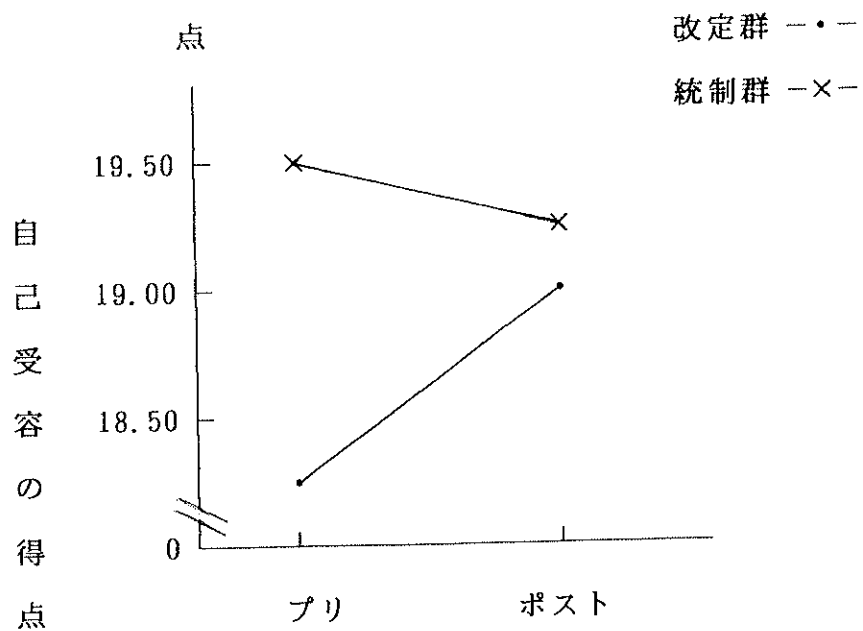


FIG. 7-2 各群の自己受容の変化

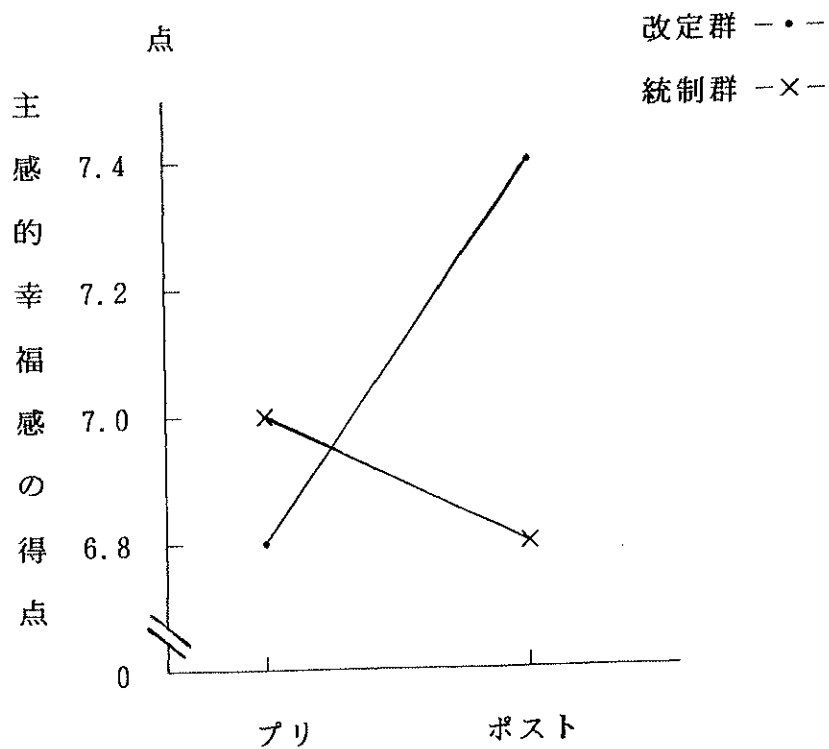


FIG. 7-3 各群の主観的幸福感の変化

考察

本研究では、「自己受容を促すための改定版認知行動的アプローチによるライティング法は自己実現傾向を上げる」という仮説を立てていたが、これは一部証明された。自己実現傾向において改定版認知行動群は統制群より上がる傾向が見られた。また、「自己受容を促すための改定版認知行動的アプローチによるライティング法は自己受容を上げる」という仮説を立てていたが、改定版認知行動群は統制群より自己受容が上昇する兆しは見られたものの、両者の間で自己受容の変化に有意差はなかった。さらに、「自己受容を促すための改定版認知行動的アプローチによるライティング法は主観的幸福感を上げる」という仮説を立てていたが、これは証明された。主観的幸福感において改定版認知行動群は統制群より有意に上がった。「自己受容を促すための改定版認知行動的アプローチによるライティング法は青年への印象が良い」という仮説を立てていたが、これは証明された。プログラムが役に立ったと答えた者が役に立たなかったと答えた者より非常に多かった。

Branden(1987)は、自己肯定の意識と自分を信頼する心である自負心を育てることは、幸せになる能力を高めることであると述べ、自負心の重要な柱のひとつに、自己受容を上げている。そして、文章完成法を用いたライティング法を数多く実践して来談者達の問題が改善されることを見出した。本研究で自己受容が変化していないにも関わらず主観的幸福感が上昇したのは、ライティングの方法が違うためと考えられる。本研究においては認知行動的アプローチによるライティング法を集団に用いたが、Brandenは交流分析の立場からのライティング法を個人的カウンセリングの中で用いている。自己受容を促すためには、集団的なライティング法だけでは多くの時間を要すると考えられ、個人的治療場面の中で話すことを

併用させることが必要であると思われる。

Pelham(1995)は、自己にどの程度価値を置くかは、社会的技能とか身体的魅力のような社会規範的に重要だと認知されている次元と個人が独自に重要だと認知している次元の両方に関連すると述べている。そして彼は、自己を肯定的にとらえている人より否定的にとらえている人の方が、自己価値は社会規範的次元より個人相違的次元と関係が強いことを明かにした。自己を否定的に見る人は、個人的に重要と考える次元に強く影響される。このような人は、個人的に重要と考える次元で劣っていると認知すると、自己防衛的になって社会から後退しがちになる。これが進むと自己変容するための戦略を行うことが困難となり、自己価値が高まり難いと彼は考えた。したがってこのような研究から、自己受容が難しい人が自己受容するためには、個人が重要であると考える次元で自己実現できるように自己変容していくことが求められる。自己価値を個人が重要だと認知している次元に基づいて判断する人は、個人的次元において自分を肯定的にとらえられる程度にまで自己実現が進んだ後に始めて自己受容できるのではなかろうか。この方法によっても自己実現がさらに進めば自己受容が可能になると思われる。

帰属様式の修正を加えた改定版認知的アプローチによるライティング法によって、社会的相互作用の質が高まることが証明されている。恋愛経験のような親密な人間関係を得ている人は、自分の気付かなかった別の側面を相手によって焦点化されたり強化されたりするため自己が拡大される(Aronら,1995)。自己が拡大されると、自己の能力や行動制御に対する自己効力期待が高まり、設定された将来目標への動機づけが高まる(Markus & Nuris,1987)。Reissmanら(1993)は、どのようなパートナーとの過ごし方が結婚に対する満足感を高める効果を及ぼすのかを調べた。その結果、単にパートナーとの楽しい活動より自己を拡大させるような刺激的な活動

が、結婚への満足感を上げることを見出した。これについて彼らは次のように述べている。人は元来、自己を拡大させ潜在的な効力を高めたいという欲求を持っている。人間関係を通して人は自己を拡大させることができる。これは、他者の視点や特色を利用したり所有したりすることで、他者を自己の中に取り入れることができるためである。しかし、いったんその人間関係が深まり十分にその他者を取り入れてしまったなら、さらなる拡大の機会がなくなるため、その関係に退屈して不満足感が生じる。他者に飽きた状態を解消するためには、新しい資質や経験を造り出し自己を拡大させるような刺激的な活動を、主体性をもって親密な他者で行うことである。このように、主観的幸福感の認知的側面である満足感を高めるためには、対人関係においても何らかの活動においても、主体的に自己の拡大を企てることが効果的であると考えられる。

本研究のアンケートでは、プログラムが役に立ったと答えた者が役に立たなかったと答えた者より非常に多かった。認知的アプローチによって論理的で柔軟な認知が形成され他者への親密感が高められたことで、次の行動的アプローチによる自己実現への動機づけが高められ、自己が拡大されて主観的幸福感の高揚がもたらされたものと考えられる。筆者は、このような改定版認知行動的アプローチによるライティング法を、ハピネスセルフライティングプログラムと命名した。