

受容的認知及び自尊感情が主観的幸福感に及ぼす影響

——自尊感情の随伴性に注目して——

石原 由梨奈

第1章 問題と目的

第1節 自尊感情について

自尊感情とは、自身に対する肯定的な認知や感情のことである。Rosenberg (1965) は自己を評価する在り方として、自尊感情が「とてもよい (very good)」と「これでよい (good enough)」の2つに区分されると考えていた。前者の「とてもよい (very good)」は優越性や完全性といった感情と関連し、他者からの優越という意味合いを包括している自身への評価である。対して後者の「これでよい (good enough)」は自己がどのようなものであろうと自己に対して尊重の感覚を持つというものであり、受容的で肯定的な自身への評価である。Rosenberg は後者の「これでよい (good enough)」を自尊感情の中核的要素であると考えており、Rosenberg が作成した自尊感情尺度は「これでよい (good enough)」を感じる程度を測定するとされていた。しかし、自尊感情尺度 (Rosenberg, 1965) について Rosenberg 自身は自己受容的な感情のみを測定していると想定していたが、自己評価的なものも混在しているということを溝上 (1997) が指摘している。溝上 (1997) は個性記述的観点を考慮する方法を用いて、自己評価の規定因と自尊感情との関連を検討し、Rosenberg の自尊感情尺度で高得点を得た者の中にも、自己を否定的に評価している者が混在しているということが明らかにした。このことから、Rosenberg の想定とは異なり、自尊感情尺度には自己評価的な側面も混在している可能性が示された。

近年では自尊感情の概念を整理する必要性があると考えられており、自尊感情を単純な一つの概念として捉えるのではなく、自尊感情の内容を細分化し、捉えなおそうと試みる研究が多く行われるようになってきている。その一つに、自尊感情の随伴性に注目した研究がある (Crocker & Wolfe, 2001; Deci & Ryan, 1995)

第2節 自尊感情の随伴性に関する研究

自尊感情の随伴性についての研究には大きく2つの理論がある。Deci & Ryan (1995) は自尊感情には、随伴性自尊感情 (contingent self-esteem) と、本当の自尊感情 (true self-esteem) の2種類があるとした。随伴性自尊感情は自己価値の感覚が外的な基準上での査定に依存しており、その基準上で高いパフォーマンスを発揮することで得られる自尊感情である。一方、後者の本当の自尊感情は、自己の価値の感覚に何の外的根拠も必要とせず、ただ自分らしくいることで自然と生じる自尊感情である。小池・宮本 (2014) は、随伴性自尊感情が高い者は、随伴性自尊感情が低い者に比べ、ポジティブな出来事をよりポジティブに、ネガティブな出来事をよりネガティブに評価し、出来事が自身に与える影響を大きくしていると報告している。また、本当の自尊感情は出来事による影響を受けにくいと指摘している。これらのことから、随伴性自尊感情は不適応な自尊感情であり、本当の自尊感情は適応的な自尊感情であると論じられている。

一方、Crocker & Wolfe (2001) は随伴性自尊感情には自己価値の感覚が何らかの事象に随伴しているものであり、随伴する事象の種類が個々で異なっていることを指摘した。自尊感情が随伴している事象のことを随伴事象と呼ぶ。例えば他者との競争に勝つことによって自尊感情が維持されている場合、この自尊感情は他者との競争に随伴していると考え、他者との競争という事象が随伴事象となる (笹川, 2008)。Crocker, Luhtanen, Cooper, & Bouvrette (2003) は人の自己価値がどのような事象に随伴しているのかについてその個人差を捉えるための概念として、自己価値の随伴性 (Contingency self-worth) を提唱した。これは自己の価値の感覚が、何に随伴している

のかを示す概念である。Crocker, Luhtanen, Cooper, & Bouvrette (2003) は大学生を対象として、7つの領域における自己価値の随伴性を測定する尺度を作成している。Sargent, Crocker, & Luhtanen (2006) は、これらの領域には上位カテゴリーが存在すると指摘しており、「外的-内的」という分類の有効性を示している。自分の努力だけではコントロールできない外的な基準に随伴しているのが、外的な性質のある随伴事象であり、自身の内面や在り方が基準となっているのが内的な性質のある随伴事象である。7つの領域のうち外的な性質を持つものと内的な性質を持つものを明らかにし、外的事象への随伴性は抑うつ傾向の悪化を予測した。

以上のように、随伴性の観点から自尊感情の概念を精緻化する2つの見解がある。適応・不適応という観点から見たとき、前者の Deci & Ryan (1995) の見解では、自尊感情の随伴性の程度や、個人が持つ自尊感情が本当の自尊感情か随伴性自尊感情のどちらであるかによって精神的健康が左右されると考えられている。一方、Crocker & Wolfe (2001) の見解は、基本的に自尊感情は何らかの随伴事象に随伴すると考えられており、自己価値の随伴する程度はその随伴事象によって異なるとされており、随伴事象が外的なものか内的なものかで精神的健康が左右されると考えられている。Arndt & Schimel (2003) によると、随伴性自尊感情及び本当の自尊感情と、「外的-内的」な随伴事象に支えられる自尊感情は対応関係であると指摘されており、外的な物事に随伴するものが随伴性自尊感情、内的な物事に随伴するものが、本当の自尊感情あるいは内的な自尊感情と考えられている。伊藤・川崎・小玉 (2011) は随伴性自尊感情は外的な随伴事象に支えられ、本当の自尊感情は内的な随伴事象に支えられると仮定し、自分自身の活動に打ち込めることや目標を明確に抱いていることなどが、内的な事象として機能していると示している。

このように随伴性自尊感情と本当の自尊感情や、内的-外的事象に関する先行研究を見ると、自尊感情を精査していく上で、自尊感情は二つの性質から分析する必要があると考えられる。しかしながら、現時点では理論的な想定にとどまっており、この二種類の自尊感情は測定する尺度は作成されていない。直接測定する尺度はないものの、近接、類似概念を測ることでこの問題を克服しようとしている研究がある。例えば、本来感という構成概念は、個人が自分らしくいられている全般的感覚を指す。本当の自尊感情は自分らしくいられていることで自然と感じられる自己価値の感覚であるため、概念的に本来感とかなり類似しており、本来感は本当の自尊感情として操作化されることが先行研究でも示されている (伊藤・小玉, 2006)。本研究でも同様に本来感を使用して本当の自尊感情を測定する。

一方、優越感とは、何らかの基準で他者と自己を比較した上で他者より秀でていて感じる自己肯定的な感情であり、随伴性自尊感情と概念的に近接、あるいは重なると考えられている。伊藤・小玉・川崎 (2011) は、優越感尺度を使用して、随伴性自尊感情を測定し、優越感は外見や知性、運動能力など具体的成果として良し悪しが評価されやすい事象が随伴事象となっていることを明らかにしている。本研究でも、外的な基準に随伴する随伴性自尊感情として優越感尺度を使用することとする。また、本研究では、外的な基準に随伴する自尊感情を随伴性自尊感情と呼ぶこととする。

第3節 自尊感情と精神的健康についての議論

自尊感情は精神的健康に関連する要因として多くの研究で取り扱われてきた。自尊感情は心理的 well-being や主観的幸福感といった精神的健康を促進する要因として扱われてきたが、外的な基準によって変動するなど、自尊感情の不適応な側面に対しても注目されるようになったことにより、自尊感情との関連も見直す必要があると考えられている。本研究では二種類の自尊感情の違いに注目し、精神的健康に影響を及ぼすプロセスを検討するため、主観的幸福感との関連を検討する。

主観的幸福感 (Subjective well-being) とは私たちが日常の出来事に対して生じた情緒反応や、自分の人生に対して抱く満足感 (人生満足度) を含む概念である (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)。個人の満足感や幸福感といったものは、健康や仕事、家族などの客観的状態がどの程度期待に見合ったものであるかということや、個人がその状況をどう体験するかによって「主観的 (Subjective)」に変わってくると指摘されている (藤南・園田・大野, 1995)。従来の心理学では人間のネガティブな側面、病理的側面に焦点を当てがちで、ポジティブな側面が軽視されてきたが (伊藤・相良 2003)、生活の質 (Quality of life: QOL) の研究の流れの中で、社会指標のような客観的指標だけでなく、個人の主観的判断、心理的側面に関する重視する必要が指摘され、主観的幸福感

(Subjective well-being) が問題とされるようになった(石井, 1997)。主観的幸福感とはポジティブな感情価が高く、ネガティブな感情価が低いこと、及び人生への満足感を含む概念であるとされている。本研究では、伊藤・相良(2003)が作成した主観的幸福感尺度を使用することとする。また、主観的幸福感の感情的側面の把握のために、抑うつ・不安項目を測定することで、ネガティブな感情への影響も併せて明らかにする。

第4節 自尊感情と受容的認知に関する研究

内的な自尊感情には、自己受容感が関連すると考えられている。自己受容は多くの研究で適応的な在り方として議論されており(上田, 1996)、自尊感情との関連が示されている(川崎・小玉, 2010)。自己受容とは、「ありのままの自分を受け入れること」と一般的に定義されることが多いとされる(伊藤, 1992)。井上(1997)は自己受容について、ありのまま自己をどれだけ受け入れているかの程度ではなく、ありのままの自己を受け入れていこうという肯定的な態度、構えを重視していると指摘している。本研究では、「自分自身を好ましい面も好ましくない面も含めて受け入れること」と定義する。随伴しなくとも自分自身を肯定できる感情であり、内的な随伴事象の中核要素である「自分らしくある感覚」が、自身の欠点を認めたくて自分自身を受容する自己受容感覚と関連があると指摘されている(伊藤・小玉, 2005)。

外的基準によって高まるとされる随伴性自尊感情には内的事象によって高まる自尊感情とは異なる心理的な基盤、認知があるのではないかと考えられている。笹川(2008)はCrocker & Wolfe(2001)の立場から、随伴性自尊感情の種類を、優越感、他者評価、独自性の3種に分けて主観的幸福感に及ぼす影響を検討している。優越感は直接効果では三種の自尊感情の中で最も主観的幸福感を高めることを指摘している。外的な基準に随伴する随伴性自尊感情は不適応な自尊感情であると考えられてきたが、一定の適応的な効果があることが認められている。随伴性自尊感情の自己価値の随伴事象は様々あるが、外的な事象に随伴する自尊感情は、他者からの評価が主要な随伴事象として多くの研究で扱われており、外的な事象に随伴する自尊感情では、他者との比較の中で、周囲から評価されることに価値を置くと考えられるため、他者から受け入れられている感覚が優越感を高め、主観的幸福感を促進しているのではないかと推測される。本研究では、優越感が主観的幸福感に影響を及ぼす際に、外的な事象に随伴する自尊感情に影響を及ぼす概念として、被受容感を想定する。被受容感について、杉山(2002)は「自分を支えてくれる他者の存在を感じ、自分は他者から一定の理解や暖かさ、承認を持って大切に扱われている認識と情緒」と定義している。近年では、自己に対する受容である自己受容に加え、他者から受容されている感覚である被受容感に関する研究がなされてきている。川崎・小玉(2010)は、被受容感もまた自尊心や自己受容の基盤になる重要な要因であると指摘しており、自己受容は自尊心を直接促進する効果があり、被受容感自身が自己受容を介して自尊感情促進していることを与えていることを明らかにした。しかし、ここでの自尊感情は自己受容的な自尊感情を想定して測定されたものであり、自尊感情の種類によって基盤となる受容的認知に違いがあるのかは明確になっていないといえる。

第5節 本研究の目的

本研究では、2種類の自尊感情の違いに焦点を当て、自尊感情が影響を及ぼす際の基盤となっている認知や感情について明らかにしていく。随伴性自尊感情は随伴事象が充足されることで主観的幸福感に影響を及ぼすことが示唆されていることから、被受容感が随伴性自尊感情を介して主観的幸福感に影響を及ぼすのではないかと考えられる。また本当の自尊感情は内的な事象に支えられるため、自己受容感が本当の自尊感情を介して主観的幸福感に影響を及ぼすのではないかと考えられる。本研究の仮説モデルを Figure 1 に示す。

本研究では本当の自尊感情を測定するために本来感を測定し、随伴性自尊感情と本当の自尊感情が主観的幸福感に及ぼす影響を測定する。本研究では、受容的認知が自尊感情にどのような影響を与えるかモデルを検証する。

本研究の意義として、2種類の自尊感情の違いに焦点を当て、自尊感情が主観的幸福感を高めるまでのプロセスを明らかにすることで、自尊感情と精神的健康の関係を考える上での新たな知見が得られると考えられる。

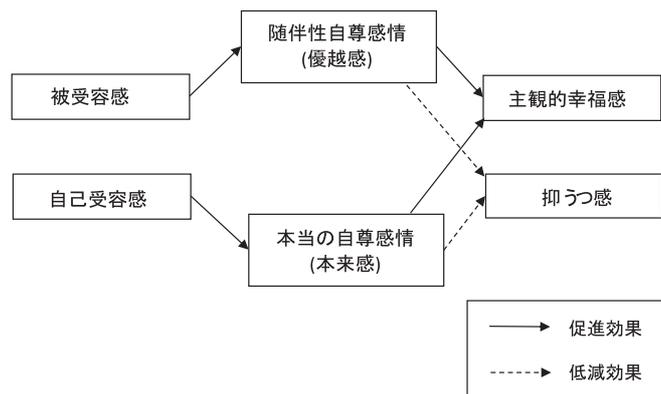


Figure 1 仮説モデル

第 2 章 方法

調査対象者 2018 年 7 月から 2018 年 10 月にかけて、近畿圏内の大学にて、質問紙調査を実施し、調査に同意を得られた大学生 331 名を調査対象とした。このうち、回答に不備があったデータを除いた 302 名を分析対象とした。回答者の内訳は男性 168 名 (平均年齢 19.33 歳, $SD = 1.13$ 歳, レンジ: 18-22 歳), 女性 134 名 (平均年齢 19.80 歳, $SD = 1.35$ 歳, レンジ: 18-21 歳) であった。

手続き 調査は講義の前後で実施した。調査対象者に質問紙を配布後、調査は無記名で実施しデータの処理は統計的に行い、プライバシーの保護を徹底して行うこと、また回答は任意であり強制ではないことを説明した。

倫理的配慮 平成 30 年 3 月に行われた甲南女子大学の研究倫理委員会に承認を受けた後、調査を実施した。研究の目的と方法、プライバシーの保護、匿名性、研究後の質問紙の処分方法について、調査の参加は任意であることをフェイスシートに質問紙に記載した。また、口頭でも同様の説明を行なった。

質問紙の構成 質問紙は以下のように構成した。

フェイスシート

主観的幸福感尺度: 主観的幸福感尺度 (伊藤・相良, 2003) を使用した。4 件法で実施した。計 12 項目であった。

優越感 (随伴性自尊感情): この尺度は外的な成果や評価に随伴する自尊感情を測定するものとして、自己愛人格目録を (Raskin & Hall, 1979) を参考にして作成された自己愛人格目録短縮版の下位尺度である優越感・有能感 (小塩, 2004) を使用した。5 件法で実施した。計 13 項目であった。

本来感 (本当の自尊感情): 自分らしくいることができている感覚を測定する尺度として、全般的な自分らしさを測定する本来感尺度 (伊藤, 小玉, 2005) を用いた。5 件法で実施した。計 9 項目であった。

自己受容尺度: たとえ自分は優れていなくてもそのような自分を受け入れられるという自己受容に関する尺度自己肯定に関する評価 (佐藤, 2001; 笹川 2015) を使用した。4 件法で実施した。

被受容感尺度: 自分が他者から受けられている感覚を測定する尺度として (杉山・坂本, 2009) の被受容感・拒絶感尺度の下位尺度である被受容感を使用した。5 件法で実施した。計 8 項目であった。

抑うつ・不安尺度: 抑うつ感や不安などネガティブな感情価を測定する尺度として、寺崎・古賀・岸本 (1991, 1992) による多面的感情尺度・短縮版の抑うつ・不安項目 5 項目を使用した。4 件法で実施した。計 5 項目であった。

基本属性: 性別と年齢について尋ねた。

第 3 章 結果

第 1 節 各尺度の構成

各尺度の平均値と標準偏差を算出し、Table 1 に示した。

Table 1 各尺度の記述統計量

	随伴性自尊感情	本当の自尊感情	自己受容	被受容感	主観的幸福感	抑うつ
平均値	27.57	23.82	11.33	20.65	32.00	12.93
SD	9.04	5.28	2.63	4.71	4.06	3.28

尺度ごとに項目分析を行い、天井効果と床効果を確認した。その結果、被受容感尺度の「誰か私に優しく接してくれる人がいる」の項目において天井効果が見られたため、この項目を削除して分析を行った。

優越感（随伴性自尊感情）の尺度構成と信頼性 優越感尺度 12 項目に対して、主成分分析を行った。その結果、第 1 成分で全分散の 53.87% が説明可能であったことと、固有値の推移から、1 次元尺度とみなして差支えないと判断した。

次に、信頼性分析として Cronbach の α 係数を算出した結果、 $\alpha = .94$ で十分な信頼性が示された。優越感尺度の項目内容と分析結果を Table 2 に示した。

Table 2 優越感（随伴性自尊感情）尺度の項目内容および主成分分析結果

項目	負荷量
私は、周りの人より有能だと思う	.824
私は、周りの人より優れた才能を持っていると思う	.807
私は周りの人が学ぶだけの値打ちのある長所がある	.791
私は、周りの人に影響を与えることができるような才能を持っている	.777
私は、才能に恵まれた人間だと思う	.752
周りの人は私の才能を認めてくれる	.719
私は、どんなことでも上手くこなせる人間だと思う	.702
私が言えば、どんなことでもみんな信用してくれる	.681
いつ私は話しているうちに話しの中心になってしまう	.671
私に接する人は皆私と言う人間を気に入ってくれるようだ	.663
周りの人たちが自分の事を良い人間だと言ってくれるので自分でもそう思う	.663
	固有値
	5.93
	累積寄与率
	53.87

本来感（本当の自尊感情）の尺度構成と信頼性 本来感尺度 9 項目に対して、主成分分析を行った。その結果、第 1 成分で全分散の 58.09% が説明可能であったため、1 次元尺度とみなして差支えないと判断した。

次の信頼性分析では、 $\alpha = .88$ で十分な信頼性が示された。本来感（本当の自尊感情）尺度の項目内容と分析結果を Table 3 に示した。

Table 3 本来感（本当の自尊感情）尺度の項目内容および主成分分析結果

項目	負荷量
いつも自分を見失わないでいられる	.872
いつでも揺るがない「自分」をもっている	.839
いつも自分らしくいられる	.837
これが自分だと実感できるものがある	.780
人前でもありのままの自分が出せる	.758
自分のやりたいことが出来る	.707
他人と自分を比べて落ち込むことが多い	-.467
	固有値
	4.07
	累積寄与率
	58.09

自己受容感の尺度構成と信頼性 自己受容感を測定する 4 項目に対して、主成分分析を行った。その結果、第 1 成分で全分散の 65.06% が説明可能であったため、1 次元尺度とみなして差支えないと判断した。

次の信頼性分析では、 $\alpha = .88$ で十分な信頼性が示された。自己受容尺度の項目内容と分析結果を Table 4 に示した。

Table 4 自己受容尺度の項目内容および主成分分析結果

項目	負荷量
私は平凡かもしれないが、そんな自分が好きだと思える	.880
特に他の人より優れていなくても、そんな自分を認められる	.848
自分の能力は人並みかもしれないがそんな自分でもよいと思える	.828
欠点もあるがそれも含めて自分と認めている	.651
	固有値 2.60
	累積寄与率 65.06

被受容感の尺度構成と信頼性 被受容感を測定する 8 項目に対して、主成分分析を行った。その結果、第一成分で全分散の 64.66% が説明可能であったため、1 次元尺度とみなして差支えないと判断した。次の信頼性分析では、 $\alpha = .89$ で十分な信頼性が示された。被受容感尺度の項目内容と分析結果を Table 5 に示した。

Table 5 被受容感尺度の項目内容および主成分分析結果

項目	負荷量
私はたいてい認められている	.847
私は信頼されている	.826
たいていの人は私に快く答えてくれる	.812
私は人並みに大切にされている	.808
私が行くと喜ばれる場がある	.766
私は理解されている	.762
	固有値 3.88
	累積寄与率 64.66

主観的幸福感の尺度構成と信頼性 主観的幸福感を測定する 12 項目に対して、主成分分析を行った。その結果、第一成分で全分散の 43.69% が説明可能であったことと、固有値の推移から、1 次元尺度とみなして差支えないと判断した。

次の信頼性分析では、 $\alpha = .88$ で十分な信頼性が示された。主観的幸福感の項目内容と分析結果を Table 6 に示した。

Table 6 主観的幸福感尺度の項目内容および主成分分析結果

項目	負荷量
私は人生が面白いと思う	.780
今の調子でやっていけば、これから起こることにも対応できる自信がある	.767
ここ数年やってきたことを全体的に見て、幸せだと感じる	.747
過去と比較して、現在の生活は幸せだと思う	.694
これまで成功してきたと感じている	.690
自分の人生には意味がないと感じている	-.678
危機的な状況に出会った時、自分が勇気を持ってそれに立ち向かって解決していける自信がある	.657
自分の人生は退屈だとか面白くないと感じている	-.628
期待通りの生活水準や社会的地位を手に入れたと思う	.611
物事が思ったように適切に進まない場合でも、私はその現状に適切に対処することができる	.607
自分がやろうとしたことはやり遂げている	.565
将来のことが心配になる	-.427
	固有値 5.24
	累積寄与率 43.69

抑うつ・不安尺度構成と信頼性 抑うつ、不安を測定する 5 項目に対して、主成分分析を行った。その結果、第一成分で全分散の 43.69% が説明可能であったことと、固有値の推移の状態から、1 次元尺度とみなして差支えないと判断した。

次の信頼性分析では、 $\alpha = .82$ で十分な信頼性が示された。抑うつ・不安尺度の項目内容と分析結果を Table 7

に示した。

Table 7 抑うつ・不安尺度の項目内容および主成分分析結果

項目	負荷量
不安な	.805
気がかりな	.783
悩んでいる	.764
自信がない	.747
くよくよした	.727
固有値	2.93
累積寄与率	58.63

第2節 各尺度の相関関係

各尺度の関連を検討するために、相関分析を行った。尺度間の相関係数を Table 8 に示した。

Table 8 各尺度の相関分析結果

	随伴性自尊感情	本当の自尊感情	自己受容	被受容感	主観的幸福感
本当の自尊感情	.44**	—			
自己受容	.11	.36**	—		
被受容感	.62**	.55**	.31**	—	
主観的幸福感	.42**	.46**	.41**	.43**	—
抑うつ・不安	-.32	-.39**	-.33**	-.40**	-.23**

* $p < .05$, ** $p < .01$

第3節 パスモデルの検討

以上の検討を踏まえ、受容的認知、自尊感情、幸福感との関連を仮説的パスモデルとして検討した。随伴性自尊感情と本当の自尊感情は性質の異なる概念であるが自身に対しての肯定的な感覚である点が共通していることから、誤差間に共分散を仮定した。まず、受容的認知が2種の自尊感情の両方を經由して幸福感に影響を与えるモデルを検討し、有意でないパスを削除した。その結果、Figure 2 で示したモデルが得られた。各変数が他の変数に与える影響は以下の通りである。

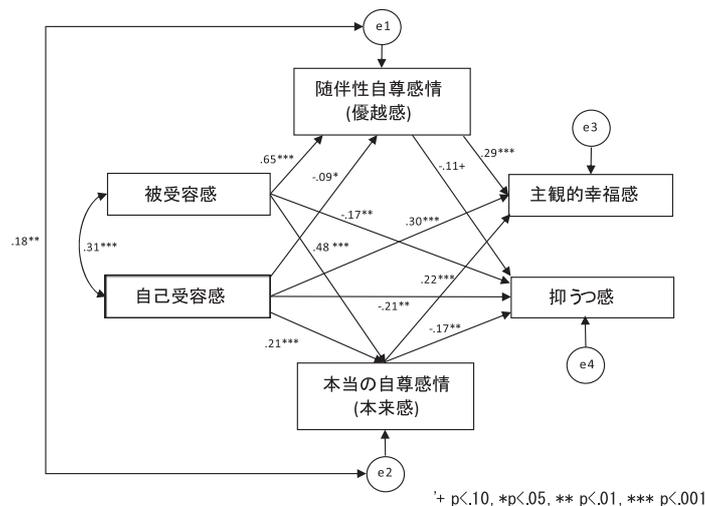


Figure 2 受容的認知及び自尊感情が主観的幸福感に及ぼす影響

モデルの適合度は、 $\chi^2(2) = 3.07$ ($p = .22$, *n.s.*), CFI = 1.00, RMSEA = .04, GFI = 1.00, AGFI = .96 であり、十分な適合度が示された。

自己受容は主観的幸福感に直接促進する効果を与えていたが、被受容感は主観的幸福感に直接の影響は与えていなかった。抑うつに対しては、自己受容と被受容感の両方が直接効果を与えていたが、自己受容のほうが大きな影響を与えていた。

次に、随伴性自尊感情と本当の自尊感情は両方とも主観的幸福感に正の影響を与えていた。被受容感は本当の自尊感情を高めることが分かった。自己受容も同様に本当の自尊感情を高めており、被受容感のほうが自己受容感よりも本当の自尊感情を高める効果が大きかった。被受容感は随伴性自尊感情を促進する効果があった。自己受容は随伴性自尊感情を低減する効果があった。

第 4 章 考 察

第 1 節 受容的認知が自尊感情を介して主観幸福感到及ぼす影響

受容的認知が主観的幸福感到及ぼす影響 自己受容は主観的幸福感到に直接の高めており、また抑うつ感を低めていた。このことから、自己受容感は主観的幸福感到を促進し、ネガティブな感情を低める効果があるということがいえる。自分をありのまま受け入れる姿勢を持つこと自体が、自身が置かれている環境や状態に対してもポジティブな感覚を抱かせることにつながっていると考えられる。また、どのような自分であっても自己を受け入れることができる場合には、失敗など自身にとってネガティブな出来事が起きた際にも、ネガティブな感情にとらわれにくいということが考えられる。一方、被受容感には抑うつ・不安感には負の影響を与えているが、主観的幸福感到への直接の影響は見られなかった。もともと被受容感は、抑うつ研究の流れから発生した概念であり、他者から受け入れられることで日常の否定的な気分を軽減すると指摘されている(杉山・坂本, 2006)。他者から受け入れられている認識や感覚がある場合は、自分が他者から肯定されていることによる安心感を得ることができ、気分の落ち込みなどのネガティブな気分を軽減する効果があることが考えられる。その一方で、主観的幸福感到との関連がみられなかったのは、他者から受け入れられることは精神的な支えにはなっても、他者から自分が評価されているからといって自身の生活への認知が変化することはないためであると考えられる。

受容的認知が随伴性自尊感情(優越感)及び主観的幸福感到に与える影響 自己受容と被受容感の両方が本当の自尊感情を高めることで、主観的幸福感到を高め、抑うつ感を低めているということが分かった。自分自身をありのまま受け入れられており、また周囲からもありのまま受け入れられている感覚がある場合は自己価値が肯定され、日々の生活においても満足感を得ることが出来るのではないかと推察される。また、自分らしくあることで生じる自己価値の感覚は、外的な基準に左右されないことから、精神的に安定するためネガティブな感情を感じにくくする可能性が考えられる。また、本研究では自己受容が本当の自尊感情を高める効果があると仮定していたが、実際には自己受容感よりも被受容感のほうが本当の自尊感情を高める効果が大きかった。本当の自尊感情は外的な基準に依存しないことから、他者からの評価や認識が本当の自尊感情に大きな影響を与えることはない想定していたが、自分で自分のことを受け入れられることだけではなく、他者に受容されている感覚も本当の自尊感情を高めるうえで重要な役割を持つことが示唆された。他者受容は、他者から評価されているという外的な側面がある一方で、他者から無条件に受け入れられているという外的な基準とは異なった側面を持っている。他者からどんな自分であっても認めてもらえるということが、自分は自分らしくあっていいと感じることにつながり、本当の自尊感情を高めている可能性が考えられる。

被受容感は直接的に主観的幸福感到を高める効果はないが、随伴性自尊感情を媒介することで主観的幸福感到を高める影響を与えている。他者から認めってもらえる感覚は随伴性自尊感情を介して主観的幸福感到を高める効果があることは示されたと言える。随伴性自尊感情は不安定であるため不適応的であるという指摘もされているが、随伴性自尊感情は随伴事象が充足されている際には精神的健康を高める一定の効果があることは先行研究でも示されており(笹川, 2008)、本研究でも同様に支持された。随伴性自尊感情は周囲の外的な評価に左右されやすい特徴があるため、他者に認められているという実感があることが、精神的健康を保つ上で重要な要因となっていることが考えられる。

被受容感は随伴性自尊感情を高める効果があった一方で、自己受容は小さな効果ではあるが随伴性自尊感情を抑制する効果があることが確認された。自己受容は随伴性自尊感情を低めることで間接的に主観的幸福感到に負の

影響を与えているとも考えられるが、高すぎる自尊感情は病的な自己愛の様相を示すなど不適応的な側面があるという知見があることから (Baumeister, Heatherton, & Tice, 1993), 随伴性自尊感情を低める自己受容が必ずしも不適応的であるとは断定できないと考える。随伴性自尊感情の高まりにおいて、他外的で個人志向的である随伴事象に自尊感情が随伴している場合に、随伴事象が充足されると自己価値の感覚が高まり、それに伴い主観的幸福感が上昇すると考えられる。随伴性自尊感情に一定の適応的効果があるという笹川 (2008) の先行研究は支持されたといえる。しかし、随伴事象が充足され、随伴性自尊感情が高まっている時には主観的幸福感を高める効果がある一方、随伴事象が充足されなかった場合には、自己価値の感覚が低下する危険性があると考えられる。競争や成績などの外的評価を安定的に得続けるのは難しいため、その不安定性が随伴性自尊感情は不適応であるといわれる要因の一つとなっている。上田 (2002) は自己受容について、決して単に自分を好きになることではないと指摘しており、自己受容とは生きていく上で世界に対して感じる “not too much (それほどひどくない) な感覚” であると述べている。自己受容とは肯定的な評価や否定的評価を受け抱える姿勢であるため、自己受容的な者は、自身の肯定的側面や評価を肯定的に受け止め過ぎずに、ほどほどに受け取っているのではないかと推察される。自己受容感随伴事象が充足された際に得られる随伴性自尊感情を抑制することで、自尊感情の変動を抑制しているとも考えられる。また、笹川 (2008) の研究では、外的事象に随伴している自尊感情は、承認欲求を媒介した場合に主観的幸福感を低めることが明らかになっている。他者に認められたいという気持ちが強い者に比べ、自己受容が高いものは、他者と競争しようとする意思や機会を得る必要性が少なくなると考えられることから、随伴性自尊感情が低められるのではないかと推察される。

第2節 本研究の限界と今後の課題

本研究では随伴性自尊感情が充足されている場合に得られる感情として優越感を使用しており、主観的幸福感を高める効果があることが確認された。しかし、本研究では随伴性自尊感情の不安定性については検討されていない。随伴性自尊感情が不安定であるという指摘がこれまでの研究でも指摘されており (Deci & Ryan, 1995), 随伴事象が充足されない場合は、随伴性自尊感情が低下し、主観的幸福感を高める感情は生じないことが予測される。随伴性自尊感情の機能をより明らかにするためには、随伴事象が充足されていない場合の検討も行う必要があるだろう。

引用文献

- Arndt, & Schimel, J. (2003) Will the real self-esteem please stand up?: Toward an optimal understanding of the nature, functions, sources of self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14, 27-31
- Baumeister, R. F., Heatherton, & T. F. & Tice, D. M. (1993). When ego threats lead to self-regulation failure: *Negative consequences of high self-esteem*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 141-156
- Crocker, J., & Luhtanen, R. K. (2003). Level of self-esteem and contingencies of self-worth: Unique effects on academic, social, and financial problems in college students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 701-712
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvette, A. (2003). Contingencies of self-worth in college students: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 894-908.
- Crocker, L., Wolf, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychology Review*, 108, 593-623.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem*. New York: Plenum. pp.31-46.
- Diener, E., Suh, E. M. Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 276-302.
- 藤南佳代・園田明人・大野裕 (1995). 主観的健康観尺度 (SUBI) の作成と、信頼性、妥当性の検討. *健康心理学研究*, 8 (2), 12-19.
- 井上光一 (1997). 自己受容についての一考察. *臨床教育実践研究センター*, 創刊号, 98-107.
- 石井留美 (1997). 主観的幸福感研究の動向. *コミュニティ心理学研究*, 1, 94-107.
- 伊藤正哉・川崎直樹・小玉正博 (2005). 自尊感情の3様態－自尊源の随伴性と充足感からの整理－. *心理学研究*, 81, 560-568.
- 伊藤正哉・小玉正博 (2006). 大学生の主体的な自己形成を支える自己勘定の検討－本来感、自尊感情ならびにその随伴性に注目して－. *教育心理学研究*, 54, 222-232.
- 伊藤正哉・小玉正博 (2010). 自分らしくある感覚 (本来感) と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討. *教育心理学研*

- 究, 53, 74-85.
- 伊藤美奈子 (1991) 自己受容尺度の作成と青年期自己受容の発達の变化—二次元から見た自己受容発達のプロセス—, 発達心理学研究, 2(2), 70-77.
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討. 心理学研究, 74, 3 276-281.
- 川崎直樹・小玉正博 (2010). 自己に対する受容的認知のあり方から見た自己愛と自尊感情の相違性. 心理学研究, 80, 527-532.
- 小池陽子・宮本正一 (2014). 随伴性自尊感情が出来事及び他者に対する評価に及ぼす影響 岐阜大学教育学部研究報告, 62 (2), 207-219.
- 根建由美子・田上不二夫 (1995). 主観的幸福感に関する展望 カウンセリング研究, 28, 203-211.
- 溝上慎一 (1997). 自己評価の規定因と SELF-ESTEEM との関連—個性記述的観点を考慮する方法としての外在的視点・内在的視点の関係—, 教育心理学研究, 45(1) 62-700.
- 岡本祐子・山田みき (2006). 現代青年の自己受容—自己による自己受容と他者を通しての自己受容の観点— 広島大学大学院教育研究科紀要, 55, 339-348.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosers, C. R. (1951) Perceptual reorganization in client-centered therapy. In R. R. Blake & G. V. Ramsay (Eds). *Perception: An Approach to Personality*. New York: Ronald Press: (伊藤博編訳 1967 クライアント中心療法における知覚の再体制化 ロジャーズ全集第 8 巻 パーソナリティ理論, 岩崎学術出版社)
- Sargent, J. T., Crocker, J., & Luhtanen, R. K. (2006) Contingencies of self worth and depressive self-enhancement, *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*, 628-646.
- 笹川果央理 (2015). 自尊感情が主観的幸福感に及ぼす影響—自己価値の随伴性からの整理—パーソナリティ研究, 24(2), 112-123.
- 杉山崇・坂本真士 (2006). 抑うつと対人関係の研究: 被受容感・被拒絶感尺度の作成と抑うつの自己認知過程の検討. 健康心理学研究, 19, 1-10.
- 島井哲志・大竹恵子・宇津木成介・池見陽 (2004). 日本版主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale: SHS) の信頼性と妥当性の検討. 日本公衛生誌, 51(10), 851-853.
- 寺崎正治・網島啓司・西村智代 (1991). 主観的幸福感の構造 川崎医療福祉学会誌, 9, 43-48.
- 寺崎正治・古賀愛人・岸本陽一 (1992). 多面的感情状態尺度・短縮版の作成 日本心理学会第 55 回大会発表論文集, 435.
- 寺崎正治・古賀愛人・岸本陽一 (1992). 多面的感情状態尺度の作成 心理学研究, 62, 350-356.
- 上田琢哉 (2002) 自己受容概念の再検討—自己評価が低い人の上手な“あきらめ”として—, 心理学研究, 67(4), 327-332.
- 内田知宏 (2010). Rosenberg 自尊感情尺度の信頼性及び妥当性の検討—Miura & Griffiths 訳の日本語版を用いて—, 東北大学大学院教育学研究科研究年報, 58(2), 257-266
- 内田由紀子 (2008). 日本文化における自己価値の随伴性—日本版自己価値の随伴性尺度を用いた検証—. 心理学研究, 79 (3), 250-256.