自己受容概念の再検討¹

——自己評価の低い人の“上手なあきらめ”として——

学習院大学 上田琢哉²

Self-acceptance as adaptively resigning the self to low self-evaluation

Takuya Ueda (Department of Psychology, Faculty of Letters, Gakushuin University, Mejiro, Toshima-ku, Tokyo 171)

In past studies, the concept of self-acceptance has often been confused with self-evaluation or self-esteem. The purpose of this study was to distinguish these concepts, and operationally define self-acceptance as Carl Rogers proposed: feeling all right toward the self when self-evaluation was low. Self-acceptance as adaptive resignation, a moderating variable, therefore should raise self-esteem of only those people with low self-evaluation. Self-acceptance was measured in the study as affirmative evaluation of own self-evaluation. Two hundred and forty college students, 120 each for men and women, completed a questionnaire of self-evaluative consciousness and self-esteem scales. Results of statistical analyses showed that among subjects with low self-evaluation, the higher self-acceptance, the higher the person's self-esteem. The same relation was not observed among those with high self-evaluation. Thus, it may be concluded that self-acceptance was adaptive resignation, and therefore meaningful to only those with low self-evaluation.

Key words: self-acceptance, self-evaluation, self esteem, adaptive resignation.

自己受容 (self-acceptance) は、臨床心理学では特に重要な概念の一つであり、多くの実証的研究も存在するが、いまだにその定義に確立されたものを見ない。Crowne & Stephens (1961) はこのことについて、自己受容研究は現象学的には共通の出発点に立っているが、定義が単一でないことはすべての研究者が認めるところであると言う。自己受容という概念が注目され始めたのは、Rogers (1949) 以来である。Rogers (1949) は、心理療法の過程で、治療が進むにつれてクライアントがしだいに自己に対する肯定的な意見を示し、それに伴って他者に対しても肯定的な意見を示すようになることを報告している。また Rogers (1961) は現実自己と理想自己との差異を適応の指標として扱い、この差異が少ないほど自己受容的であると述べている。

自己受容と性格特性との関連についてもまた、いくつかの研究が進められてきた。自己受容と MMPI との関係論じたものに Berger (1952) があるが、それ

によると自己受容的な人は自分に自信をもっており、無力感を感じず、防衛的な態度は弱いとされる。伊藤 (1992) は自己受容と YG 性格検査の各因子との間にある程度の相関があるという報告をしている。しかし研究者によって定義の仕方が異なっているにもかかわらず、これらのことは共通する問題点を含んでいる。

従来の研究は自己受容と社会的な適応を並列的にとらえているものが多い (Bills, Vance, & McLean, 1951)。そのため結果として、自己受容しているから適応的なのか、適応しているから自己受容的であることができるのかが判然としない。自己受容は一般的には“ありのままの自己を受け入れること”とされるが、“受け入れる”とは本来必ずしも肯定的であることを意味しない。従ってもともと自己受容とは自己に対する肯定的態度を指すものではない。それは単に自己の現実の姿を正確に観察し、自分の特徴を十分自覚していることを示すにすぎない。しかし Rogers (1961) が自己受容と考えた理想自己と現実自己の一致度を測定する Q 分類法においても、その分類項目は内容的には適応か不適応を表すものであり、そこでも自己受容度を測定するということは適応度を測定していることとほぼ同義でしかないのである。Ogilvie (1987) は、理想自己と現実自己の関係よりも、かくありたくない自己と現実自己との関係の方が、自己満足度をよりよく予測すると言い、現実自己と理想

¹ 本論文は、学習院大学文学部に 1994 年度卒業論文として提出されたものに加筆・修正をしたものです。

本論文を執筆した後に田嶋 (1991) の中に“健全なあきらめ”という表現が用いられているのを見つけました。ここに付記してお断りします。

² 本論文の作成にあたり、御指導頂きました学習院大学の永田良昭教授、竹綱誠一郎助教授に深く感謝致します。

自己の差を問題にする理論は見直される必要があると述べている。このように自己受容を適応的な人格や社会的望ましきの側面からのみとらえるのでは不十分であり、それは本研究で目指すものとも異なる。従って、ここでの目的を明らかにするため、以下に従来の研究の問題点を整理する。

一つ目の問題点として挙げられるのは、自己受容が、自己評価の高さと混同されることが多いということである。もちろん自己に対する肯定的態度を表すという意味で自己受容と自己評価は類似した概念ではあるが、外部の基準による価値判断を行うのか否かという点で両者は明確に異なる。自己受容が価値判断をまったく含まないと言っているのではない、むしろ我々はいかなる自分の特徴であっても、それを価値判断あるいは評価することなしに認知することはないと言ってよい。しかしその価値判断は外部の基準や他者との比較によって行われるのではなく、非常に主観的なものである。従って自己受容は社会的望ましきのような価値判断を超えた没価値的なものとしてとらえた方が自然ではないだろうか。これに関連して Crowne & Stephens (1961) は社会的望ましきの統制の失敗は、結果がどうであろうと自己受容を解釈不能にしてしまうと述べている。例えば“人とうまく付き合っていくことができる”と感じているということは、自己を高く評価しているということであると同時に、当然社会的な適応も示している。しかし逆にそう感じないということは自己を低く評価していることを示しているが、そういう自分を受け入れているかいないかは別の問題である。従って自己受容的であることが適応的であるとは必ずしも言えないのである。

二つ目の問題点は自己受容のもつメタ認知的機能についてである。従来の実証的な研究で問題となっているのは、ある自己の特徴の有無（価値判断を含む）が、直接に自己受容の程度として測定されている点にある。しかし人間のさまざまな特徴を記述したものに当てはまるかどうかでは結局自己評価的な意識までしか測り得ない。自己受容が質問紙検査で程度として測定しづらいのはここに原因があると考えられる。また我妻（1964）のように、自己受容はインテンシヴな面接を繰り返すことである程度とらえられるにしても、質問紙検査ではとらえられないとする意見があるのも事実である。Crowne & Stephens (1961) は自己受容の簡潔にして明瞭な定義の一つとして“自己評価における満足の程度”という考え方を示したが、ここでわざわざ“自己評価における”と明言したのは、自己受容が自己評価に対するメタレベルの構えであることを意識していたからではないだろうか。例えばふつう、自分が引っ込み思案であったり、人付き合いが悪いということを感じることは、すぐに自尊心の低下を引き起こすであろう。この場合自己評価の低さと自尊心の

低下とは一義的に結び付いているのである。しかし自己受容的な構えをもつ人は、そのような自分に対しても自尊心をもち続けられるのではないだろうか。なぜなら、そこでは自分の劣等性の認識と劣等感とは明確に区別されているからである。メタレベルで自らを肯定している場合、自己評価の低さが自尊心の低下と一義的に結び付かないと予想できるのである。

今回の研究は、以上のような問題点を検討し、自己受容の定義について再検討するものである。本研究では、先に挙げた二つの問題点を整理するために、操作的レベルでの狭義の自己受容として、“上手なあきらめ”という考え方を提出する。それは自己評価の低い人がそのことを認めた上で、“しょうがない”と感じることである。あるいはそういう自分でもよいと感じることである。これは自己評価の低い人に着目することで、適応の概念と比較でき、自分の自己評価を認めた上でという点でメタ認知的な構えであるということが言えるものである。

Allport (1937 詫摩・青木・近藤・堀訳, 1982) は、成熟したパーソナリティには普遍的な三つの特徴があるという。Allport (1937 詫摩他訳, 1982) はその一つに自己客観化を挙げている。それはユーモアのセンスと微妙に結び付いており、楽しみながら自分を見つめる能力であるという。今回提案した“上手なあきらめ”で表現されるものは、Allport (1937 詫摩他訳, 1982) のこの考えと近く、それを更に操作的に定義したものと言える。

本研究では、自己受容的な人として自己評価は低い、それでもなお自尊心の高い人を想定し、その人の自己評価に対するメタレベルの肯定度を測定する。このメタレベル肯定度を自己評価の高い群と比較し、それが自尊心の向上にどの程度寄与しているかを明らかにすることを目的とする。また結果から自己受容の定義に関する再検討を行う。仮説は以下のとおりである。個人の自己評価とそれに対するメタレベルの肯定度を測定したときに、そのメタレベル肯定度は、自己評価の高群よりも低群にとって、より自尊心の向上に作用しているであろう。つまりメタレベルの肯定度は、自己評価の低い人にとってのみ“上手なあきらめ”として、自己受容的な構えの意味をもつであろう。

方 法

被検査者 都内私立大学の学生 240 名（男性 120 名、女性 120 名）。

調査時期 1994 年 7 月および 1995 年 7 月。心理学の講義の時間に配布し、後で回収した。

質問紙の構成 質問紙には教示と年齢、性別の質問の後に以下の二つの尺度を設けている。

1. 自己評価的意識尺度 (梶田, 1988)

自己評価のニュアンスをもつ日常具体的な意識のあり方を項目化したもので、30項目からなる。現在の自分の状態が当てはまるかどうかを各項目に対し（はい・いいえ）の2件法で回答する。本研究では、ここの目的にそって、梶田（1988）の尺度はそのままとして、自己評価に対するメタレベルの肯定度を測定するために、各項目に（はい・いいえ）で回答させた後に、そういう自分に対してどう感じるかを、5.問題なくよいと思う—1.非常によくないと思うまで5件法で回答させるものを加えてある。

2. 自尊心尺度 (Self-Esteem scale: Rosenberg, 1965)

全般的な自己概念の高さや自己満足度を測定する10項目から構成される。今回は、星野（1970）により日本語訳されたものを用いた。自尊感情の指標は、1.全く当てはまらない—4.非常に当てはまるまでの4件法とした。

結果と考察

自己評価的意識の因子分析

梶田（1988）の研究では、自己評価的意識尺度の結果を因子分析して、自信・優越感・自己受容・自己防衛性・自己への素直さの5因子を抽出している。また男女間に因子の項目において顕著な違いが見られる。しかし本研究では独自に再度因子分析（主因子法・バリマックス回転）を行った。この理由は、梶田（1988）の研究では自己受容という因子が存在し、これは自己受容を自己評価的意識と区別しようとする今回の目的と矛盾するものだからである。また梶田（1988）の研究では各因子の項目に男女間の違いが存在したが、本研究では男女別に因子分析した結果も、男性の劣等性の因子と自己防衛の因子がまとまって表現されたほかは一致していたため、男女を合計したものを結果として用いた。因子別に区分した項目をTable 1に示す。本研究では、梶田（1988）の研究とは異なる五つの因子（自己評価・劣等性・自己嫌悪・自己防衛・優越性）を確認した。これらは梶田（1988）の因子と類似した名称をつけたものもあるが、項目の内容は異なっている。例えば、梶田（1988）の研究で、青年男子の優越性の因子は、本研究では優越性の因子に該当すると思われる。その中で“尊敬される人間になる”という項目などは共に同一因子に乗ったが、“他の人をうらやましく思う”や“うわさが気になる”といった項目は、本研究ではむしろ劣等性の因子に含まれた。この結果は特に不自然なものではない。これは梶田（1988）の研究が実施されたものが1972年であったという、本研究との年代的な差も関係していると思われる。この中で自己評価の因子は

Table 1
自己評価的意識尺度の項目の分類

第一因子 自己評価	1.人とうまく付き合っている
	10.現在の自分に満足している
	11.すべてわかってくれる友達がいる
	13.人を信じることができる
	14.自分の心を素直に表現できる
	15.自分に自信をもっている
	16.人間は結局1人だと感じる
第二因子 劣等性	24.現在の自分は幸福だと思う
	26.今度は別の人間に生まれ変わりたい
	6.いつも人から好かれていたい
	8.うわさが気になる
	12.人からよく見られたい
	21.他の人をうらやましく思う
第三因子 自己嫌悪	2.失敗を自分のせいと思う
	4.自分の主張を通す
	7.自分を頼りないと思う
	18.自分自身がいやになる
	20.自分を犠牲にできる
	23.くよくよと考えてしまう
第四因子 自己防衛	17.ばかにされたりするのが我慢できない
	27.自分が傷つくことを恐れている
	28.今のままではいけないと思う
	29.他人の反対が気になる
	30.くやむことが多い
第五因子 優越性	19.他の人に比べて能力などが優れている
	22.尊敬される人間になる
	25.人に見られていると感じる

“人とうまく付き合っている”“自分に自信をもっている”など9項目を含む因子であり今後は自己評価的意識の指標として、この因子を用いて論を進めていくこととする。

相関による検定

自尊心と自己評価・メタレベル肯定度との相関 まず自尊心と自己評価・メタレベル肯定度のそれぞれについて男女間で相関を比較した結果、女性の方が若干相関係数が高かったが、男女間に有意差は存在しなかった。男女を合わせた結果、自尊心と自己評価、また自尊心とメタレベル肯定度との相関係数はそれぞれ $r=.53$, $r=.57$ であった。これら相関の有意性の検定を行った結果、相関は有意なものであった（自尊心と自己評価 $t=9.75$, $df=238$, $p<.01$, 自尊心とメタレベル肯定度 $t=10.93$, $df=238$, $p<.01$ ）。これからわ

Table 2
自尊心とメタレベル肯定度の相関

		人数	分散	平均値	メタレベル肯定度との相関
自尊心得点	自己評価低群(0-4)	128	20.28	24.34	$r = .54$
	自己評価高群(5-9)	112	15.01	28.35	$r = .34$
有意性検定の結果			$F = 1.82$ $p < .05$	$F = 53.5$ $p < .01$	$\chi^2 = 3.73$ $p < .1$

Table 3
2 要因水準間の各組の自尊心得点の
平均値・標準偏差・標本数

メタレベル肯定度			
		低群(0.0-30.0)	高群(31.0-45.0)
自己評価	低群(0-4)	22.95	27.29
		4.21	3.68
		87	41
	高群(5-9)	27.51	28.62
評価		2.91	4.13
		27	85

上段：平均値

中段：標準偏差

下段：標本数

かるように自尊心との相関はそれぞれかなり高かった。もちろん自己を高く評価する人が、高い自尊心をもっているというのは当然予想されたことである。しかしメタレベル肯定度はそれ自体直接に自己受容度を測定しているのではない。もしメタレベル肯定度が自己評価の高低に関係なく、そのまま自己受容度を表しているとすれば、自尊心との相関は自己評価よりも高いことが推測される。しかし Hotelling の式による検定の結果、これらの相関係数の間には有意な差は認められなかった。つまりメタレベル肯定度の高さだけで自己受容的であるとは言えないのである。これは仮説とも合致する結果であり、自己評価との関連なく、メタレベル肯定度を単独に測定しても、それだけでは自己受容度を見ているとは言えず、自己受容が単純に程度として測定しづらいことを示している。

自尊心とメタレベル肯定度との相関 次に自己評価の高群、低群それぞれについて自尊心とメタレベル肯定度の相関を見た (Table 2)。結果は自己評価高群の相関と、低群の相関とも男女差がなかったため、男女を込みにしたものである。自己評価の高低は全体の平均値で分類した。ピアソンの相関係数の同質性の検定 (岩原, 1965) の結果、二つの相関の差は 5% 水準では有意とはならなかったが、10% 水準で差のあること

Table 4
自尊心の 2 元配置分散分析表

変動要因	自由度	平均平方和	F 値
自己評価・高低	1	354.81	22.45**
メタレベル肯定度・高低	1	426.11	26.96**
交互作用	1	123.47	7.81**

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

が認められた ($\chi^2 = 3.73$)。メタレベル肯定度は自己評価の低群において自尊心との相関が高いのに比して、自己評価高群でそれほど高い相関とはならなかった。これは仮説を完全に支持するとは言えないにしても、メタレベル肯定度が自己評価の低い人の自尊心に深く関係していることを示す結果である。

分散による検定

まず自尊心の分散について男女間に差のないことを確認した。自尊心の自己評価高群・低群の分散はそれぞれ Table 2 から 15.01 と 20.28 であった。二つの分散の間に有意な差があるかどうかについての検定を行った結果、 $F = 1.82$ となり、5% 水準で有意であった。この結果は本研究の仮説にとって傍証となる。自己評価高群は分散があまり大きくなく、自尊心得点の高い方に偏っている。一方自己評価低群の中には当然自尊心の低い人も存在するが、そればかりでなくなには自尊心を高く維持している人も存在していることを示す結果である。

分散分析

自己評価低群・高群それぞれについてメタレベル肯定度によって、自尊心得点に有意な差があるかどうかを確認するため、性別×自己評価 (高・低)×メタレベル肯定度 (高・低) の 3 元配置の分散分析を行った。その結果、性別については主効果、交互作用ともに有意でなかったため、男女を込みにして、自己評価 (高・低)×メタレベル肯定度 (高・低) の 2 元配置分散分析を行った (Table 3, Table 4)。Figure 1 にその結果を図示した。結果から自己評価、メタレベル肯定

度の主効果は共に有意であった ($p < .01$)。また 1% 水準で自己評価×メタレベル肯定度の交互作用が有意であった。Figure 1 から、交互作用について以下ことが言える。自己評価低群ではメタレベル肯定度の高低によって自尊心得点に有意な差が存在した ($p < .01$) が、一方自己評価高群ではメタレベル肯定度は自尊心得点に有意と認めることができるような影響を及ぼしていない。つまりメタレベル肯定度は自己評価の高低に影響を受け、自尊心に与える意味合いが異なっていたのである。これは仮説を支持するものであり、メタレベル肯定度が、自己評価の高群には自尊心を高く保つのに特別に作用していないが、自己評価の低群には自尊心の向上に重要な役割を果たしていることを示している。つまり狭義の自己受容としての“上手なあきらめ”の働きを、自己評価が低くてもなお自尊心の高い人のメタレベル肯定度の中に見出したのである。ここで注意しなければならないのは、Figure 1 に見られるように、自己評価低群の中で自己受容的と言っても、その人の自尊心は、平均的に見れば、自己評価高群の自尊心よりも低いのである。逆に言えばこれこそ“あきらめ”の本質であり、尊大と言えるまで自尊心が高くなることはないのである。これは Baumeister (1993) が指摘するように、非常に低い自尊心をもつ人が不適応的であると同様に、非常に高い自尊心をもつ人もまた不適応的であるという知見と一致するものとしてとらえられることもできるであろう。

Figure 1. メタレベル肯定度と自尊心の関係。

回帰の直線性の検定

本研究では自己評価の低い人にとってメタレベル肯定度の高さが自尊心の維持に影響しているという因果関係を想定して論じてきたが、一方で自尊心の高さが自己評価低群のメタレベル肯定度に影響しているという逆の因果関係も想定できる。これは簡単にはどちらが正しいかを決められない微妙な問題であるが、推測の手がかりとして、それぞれの回帰の直線性を検定した。具体的な分析方法是岩原 (1965) を参考にして行った。その結果、ともに 5% 水準では有意とならず、明らかに単回帰であると断言はできなかった。しかし F 値に大きな差があり、有意水準を 10% にとると、二つの単回帰には差が見られた。つまり本研究で仮定した自尊心の高さのメタレベル肯定度への回帰は有意となり ($F=17.80, df=1, 2, p < .1$)、逆にメタレベル肯定度の高さの自尊心への回帰は有意とならなかったのである ($F=2.62, df=1, 2, ns$)。このことから、少なくとも今回の研究に関しては、自尊心が高いから低い自己評価においてもそういう自分を良いと思えるという因果関係よりも、本研究で仮定した低い自己評価を受け入れることによって自尊心を維持しているという因果関係の方がよりよく予測していると考えられる。しかしあくまでこれは推測の手がかりであり、詳細な検討は今後の課題として残されるであろう。

これまでは仮説をさまざまな角度から検討してきた。結果から、以下のように考察できる。Table 3, Table 4 で見られるように、自己評価高群の方が、当然メタレベルの肯定度も全般的に高いが、それは自尊心の高低にはあまり影響を及ぼしていない。一方自己評価低群は全体にメタレベル肯定度は低いものの、その働きが自尊心の高・低に強く影響していたのである。つまりメタレベル肯定度は、自己評価の低い人にとってのみ媒介変数として自尊心の向上に意味をもってくるのである。我々の多くは常に自己のネガティブな側面と向かい合っている。そしてそういう自分と何とか折り合いをつけていかなければならない。しかし自己を高く評価している人、社会的適応に優れている人にとっては、折り合いをつける必要度、重要性は少ない。つまり自己受容的な構えの働く余地がないのである。メタレベルの肯定度が高いにもかかわらず、それが自尊心にほとんど影響を及ぼさなかったのはこのためである。本研究のように自己評価の高い人が自己受容的でなく、むしろ自己評価の低い人に自己受容的な構えが存在するという、一見逆説的に見える結果も当然なのである。“受け入れる”とは自己が受け入れられるものだからそう言えるのであり、受け入れがたい自分を受け入れる“あきらめ”にこそ自己受容的な構えの意義があるのである。最近是自己受容の適応的な側面ばかり強調され、安易にこの言葉が用いられる

傾向がある。今回の研究で明らかになったように、自己受容とは自己評価の高さや自尊心の高い状態と同じとは単純に言い切れないものを含んでいるのであり、今後の研究での更なる検討が望まれる。

引用文献

- オールポート G. M. 詫摩武俊・青木孝悦・近藤由紀子・堀 正(共訳) 1982 パーソナリティ 新曜社 (Allport, G. M. 1937 *Personality. A psychological interpretation.* Herry Holt Company.
- Baumeister, R. F. 1993 *Self-esteem: The puzzles of low self-regard.* New York: Plenum Press.
- Berger, E. M. 1952 The relation between expressed acceptance of self and expressed acceptance of others. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, **47**, 778-782.
- Bills, R. E., Vance, E. L., & McLean, O. S. 1951 An index of adjustment and values. *Journal of Consulting Psychology*, **15**, 257-261.
- Crowne, D. P., & Stephens, M. W. 1961 Self-acceptance and self-evaluative behavior. A critique of methodology. *Psychological Bulletin*, **58**, 104-121.
- 星野 命 1970 感情の心理と教育(二) 児童心理, **24**, 1445-1477.
- 伊藤美奈子 1992 自己受容と性格特性との関連についての一考察 心理学研究, **63**, 205-208.
- 岩原信九郎 1965 教育と心理のための推計学 日本文化科学社
- 梶田徹一 1988 自己意識の心理学 第2版 東京大学出版会
- Ogilvie, D. M. 1987 The undesired self: A neglected variable in personality research. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**, 379-385.
- Rogers, C. R. 1949 A coordinated research in psychotherapy. A nonobjective introduction. *Journal of Consulting Psychology*, **13**, 149-153.
- Rogers, C. R. 1961 On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. 1965 *Society and adolescent self image.* Princeton: Princeton University press.
- 田嶋誠一 1991 青年期境界例との“つきあい方” 心理臨床学研究, **9**, 32-44.
- 我妻 洋 1964 自我の社会心理 誠信書房

——1995. 8, 18 受稿, 1996. 3. 16 受理——