

自己受容と関連する日常場面の要因についての研究 ： 大学生のQOL(QOSL)の視点から

村上, 博志
九州大学大学院人間環境学府

<https://doi.org/10.15017/3591>

出版情報：九州大学心理学研究. 5, pp.257-262, 2004-03-31. 九州大学大学院人間環境学研究院
バージョン：
権利関係：

自己受容と関連する日常場面の要因についての研究 —大学生のQOL (QOSL) の視点から—

村上 博志 九州大学大学院人間環境学府

A study about the factor of a daily scene relevant to self-acceptance —the viewpoint of a college student's QOL (QOSL)—

Hiroshi Murakami (*Graduate school of human-environment studies, Kyushu university*)

The aim of this research is to examine the relationship between the self-acceptance and daily life of the adolescence by using the QOSL (Quality of Student life) and a self-acceptance measure (Self Acceptance Inventory: SAI) to the university students. According to the results, the significant difference was seen between H group and L group of the self-acceptance to the QOSL by using t-test. Moreover, when multiple regression analysis was tested, no significant relation between the self-acceptance and the high group of QOSL measure. In L group, at self-value, it could be acquired came out, so that a feeling of self-effect was so high that studies and intellectual growth were low. In self-reliance, it was obtained, so that a feeling of self-effect and the future-view were high. QOSL is as high as what is carrying out self-acceptance from this, and it can consider that there are a studies side, a feeling of self-effect, and the necessity of approaching the point of a future-view to what has seldom carried out self-acceptance.

Keywords: self-acceptance, QOL(QOSL), everyday-life

問題と目的

青年期においては、自己を正しく理解し、自己の中に存在する多くのアイデンティティを統合するのが課題であると一般的に言われている。この課題達成のためには、自分を十分見つめる時間と機会、またそれを生かして様々な実験的な試みをする必要がある(沢崎, 1994)。そのため青年期後期の時期にある大学生は、自己再構成や自分を振り返る時期でもあり、それが課題でもある。沢崎(1994)は、学生相談に訪れる学生の願望は大きく分けて2点であり、1つは自己理解/自己認知の深まりで、もう1つは自己受容の深まりであるとしている。またこの両者の概念は別なものであるが、相互に関連しながら深まるものであるとしている。ここから自己理解同様、自己受容も、青年期においては重要な課題であることが伺える。

心理療法では、来談者中心療法や精神分析療法など様々な療法においても、自己受容が強調されている(沢崎, 1993, 1994; 中村・板津, 1988)。また実際に自己受容は治療者の依って立つ理論の枠を超え、心理療法の目標としても重要であるといえる。心理療法など特別な場면을体験した人などからは、自己受容が促進されたという報告が見られる(野島, 1983)。また、カウンセリングの本質的プロセスにおいては、変化の主体はクライエントであり、そのための適切な環境を用意することがカウ

ンセリングやカウンセラーの大きな役割の一つであることが述べられている(卯月ら, 1998)。このことから、カウンセリングなどで目標とされる自己受容をするには、主体が変化する(自己受容する)ための適切な環境が必要であるといえよう。

このように、心理療法場面ではセラピストが自己受容を治療目標として重要視し、自己受容が起こるようにクライエントに働きかける。しかし、そのような特別な場面がなくても、青年期の課題でもある自己受容をし、青年期を無事終えていく人は決して少なくはないと思われる。心理療法場面のように、意図的にある個人に対して自己受容が起きやすいように働きかけられる場面ではないとき、つまり日常生活場面ではどのようなことが関係しているのだろうか。

自己受容という考えを初めて公にしたのは、ロジャース(Rogers, C.R.)である。ロジャースは、自己受容を「クライエントが価値ある一人の人間として非難よりむしろ尊敬に値するものとして自分自身を知覚すること」であり「自分の基準を他人の態度や願望に基づいたものでなく、むしろ自分自身の経験に基づくものとして知覚すること」であると定義している(田場・倉戸, 1995)。しかし、自己受容に関する先行研究において、各研究者に共通した自己受容の定義・見解は未だ確立されていない。中村・板津(1988)は、各研究者の自己受容の定義を大まかに整理して、「自己受容している人は、豊かな

自己理解, 自己の内面的な安定性, 適度な自信をもち, 他者を尊重し, 円滑な対人関係をとることができる」などの特徴があるとしている。

大学生を対象にした自己受容研究において, 名城(1981)は自己受容と未来観の関係について調査しており, 自己受容度の高いものは自己の未来についても楽観的であり, 自己受容度の低いものは自己の未来観についても悲観的であるという相互関係を見出している。今林(1992)は, 孤独感と自己受容との間に負の相関関係があることを見出している。藤土(1985)は自己受容しているものほど, 抑うつ性や, 劣等感などの性格特性が見られないという結果を見出している。伊藤(1992)も, 自己受容と抑うつ感を含む情緒的な側面との間に有意な相関関係があることを示している。また, 対象は中学生・高校生であるが, 吉岡(2002)は, 自己受容している者ほど友人関係の満足感が高くなるという結果を得ている。

自己受容と友人, 未来観, 孤独感, 性格特性などとの関係をみた研究が行われており, それぞれについて自己受容と関係があることが指摘されている。しかし自己受容はさまざまな要因が絡み合って成り立つもので, 多面的な様相と関係があるものとみる必要があるのではないだろうか。つまり心理療法を受けていない場合, 日常生活に存在するすべてのものや出来事・人などとの関係によって初めて自己受容は保たれ, 促進されるのではないだろうか。しかし, 大学生の日常生活場面を包括的に捉え, 自己受容との関連を見た研究は見られない。

日常生活について包括的に評価するものとしては, QOLが挙げられる。QOL (Quality of Life) とは, 一般に人々の送っている生活の向上についての評価の基準であり, これは物質的に判断されたものではなく, 総合的に判断された生活の質のことであり, 様々な要因が検討されている。これは, その人が自らの生活をどのように認知しているかをはかることができる。日常の生活に対する満足度が高いということは, 周りへの脅威を感じることなく生活できているということであり, 自己変化の適切な環境である, と言うことはできないだろうか。つまり, QOLの値が高いほど, 自己をあるがままに受け入れられる環境にあると考えられる。

そこで本研究では, 大学生の日常の把握をするために峰松・福盛(2002)が作成したQOSL (Quality of Student Life) を用いる。これは, 包括的に学生像を把握できるものであり, 学生がどのような生活を送っているかについても明らかにすることができる質問紙である。またその下位尺度から, 大学生の日常生活をさまざまな面から捉えることが可能である。よって大学生の日常生活と自己受容との関連を明らかにするためには, 最適であると思われる。このQOSLはQOLをもとに作成されたものであるが, QOL(QOSL)と自己受容の関係性を述べた研

究はなく, またQOLを青年期に適応した研究も少ない。

以上より, 本研究の第1の目的は, 大学生にQOSLと自己受容尺度からなる質問紙を実施し, 自己受容尺度得点の高い群と低い群〔High群(以下H群), Low群(以下L群)〕に分けて, QOSLやQOSLの下位尺度の得点とどのような関係にあるかを検討することである。また第2の目的は, H群, L群でQOSLのどのような要因が自己受容得点と関連しているかを検討することである。

方 法

対象: A大学の大学生95名(男性43名, 女性52名: 3年生56名, 4年生39名)

質問紙:

(1) 自己受容性測定スケール (Self Acceptance Inventory: SAI)

宮沢(1980)の作成したスケールで, 自己受容性を「自己の諸側面をあるがままに受け入れること。しかしその認識がだから自分はだめな人間だという評価に結びついたり, 自分を投げ出したりせず, それでも自分は人間として価値ある存在であり, 現在の自分を大切に, 自分を信頼しているという自己肯定的な受け入れとなっていることである。」と定義している。

また下位項目には次のようなものがある。(27項目, 5件法)

- i) <自己理解>: 自己の諸側面をあるがままに受け入れようとするものであり, 自己に冷静な目を向け, 自分のことがよくわかっていると自己認識していること。(8項目)
- ii) <自己承認>: 現在の自己を嫌悪否定せず, 自分を「投げてしまう」ことなく, 現在の自己をそのまま承認して受け入れること。(6項目)
- iii) <自己価値>: 自己を無価値な存在としてみたり, 自己の存在について無意味感を持つことなく, 自己の人的価値を疑わないこと。(6項目)
- iv) <自己信頼>: 現在の自己および将来の自己の可能性に信頼をよせ, 人生や物事に対する自己の対処能力に自信を持っていること。(7項目)

(2) 大学生生活チェックカタログ (ver.3) (QOSL尺度)

峰松ら(2002)によって作成されたスケールで, 包括的に学生像を把握する機能を持つ。また下位尺度には, 「心身の一般的状態」(18項目), 「学業・知的成長」(17項目), 「生活・経済環境」(15項目), 「大学内環境」(22項目), 「社会的活動」(20項目), 「自己効力感」(15項目), 「未来的展望」(15項目), 「全体的充実感」(5項目)がある。〔127項目, 2件法〕

分析方法:

①自己受容得点により、上位25%をHigh群（以下H群）、下位25%をLow群（以下L群）とする。その2群間でQOSL、及びその下位尺度得点の間に有意差があるかどうかを確認するために、t検定を用いる。

②H群、L群において、自己受容の下位尺度とQOSLの下位尺度で、何が関連しているかを検討するために、それぞれの群に重回帰分析を行う。

結 果

1. 自己受容得点のH群とL群間におけるQOSL及び下位尺度得点に関するt検定結果

95名全員の自己受容得点の平均値は97.98（標準偏差は13.33）だった。自己受容得点における性差については、男性の平均値は96.70（標準偏差は13.73）、女性の平均値は99.04（標準偏差は13.02）であり、有意差はみられなかった。学年差については、3年生の平均値は95.16（標準偏差は14.03）、4年生の平均値は102.03（標準偏差は11.22）であり、有意差がみられた（ $t(93) = -2.54$ $p < .05$ ）。

自己受容得点の、上位25%をH群、下位25%をL群としたが、H群は24名で、平均値は113.46（標準偏差は4.11）、L群は25名で、平均値は81.64（標準偏差は10.70）である。

自己受容得点のH群とL群間における、QOSL及びその下位尺度得点に関するt検定を行った結果、QOSL及びその全ての下位尺度で1%水準でH群とL群の間に有意差がみられた（Table 1）。（QOSL $t(47) = 8.77$ $p < .01$ 、「心身の一般的状態」 $t(47) = 4.51$ $p < .01$ 、「学業・知的成長」 $t(47) = 5.50$ $p < .01$ 、「生活・経済環境」 $t(47) = 3.85$ $p < .01$ 、「大学内環境」 $t(47) = 4.69$ $p < .01$ 、

「社会的活動」 $t(47) = 4.75$ $p < .01$ 、「自己効力感」 $t(47) = 7.50$ $p < .01$ 、「未来的展望」 $t(47) = 6.45$ $p < .01$ 、「全体的充実感」 $t(47) = 6.57$ $p < .01$ ）

Table 1
自己受容得点のH,L群におけるQOLおよび下位尺度得点に関するt検定結果

	群	平均値(標準偏差)	t値
QOSL	H	96.83(14.44)	8.77**
	L	61.56(13.72)	
心身の一般的状態	H	13.71(2.66)	4.51**
	L	9.96(3.13)	
学業・知的成長	H	13.71(2.44)	5.50**
	L	8.56(3.92)	
生活・経済環境	H	10.42(2.34)	3.85**
	L	7.68(2.63)	
大学内環境	H	14.71(3.92)	4.69**
	L	9.92(3.20)	
社会的活動	H	16.12(3.38)	4.75**
	L	11.36(3.68)	
自己効力感	H	12.46(2.13)	7.50**
	L	5.80(3.82)	
未来的展望	H	11.58(2.69)	6.45**
	L	6.44(2.89)	
全体的満足感	H	4.08(1.18)	6.57**
	L	1.84(1.21)	

** $p < .01$

Table 2
自己受容得点のL群における自己受容の下位尺度とQOSLの下位尺度の間の重回帰分析結果

	自己理解	自己承認	自己価値	自己信頼
説明変数				
心身の一般的状態	-0.21	0.31	-0.27	-0.24
学業・知的成長	-0.07	-0.19	-0.46*	-0.04
生活・経済的状态	-0.08	0.23	-0.01	-0.08
大学内環境	-0.08	0.60	-0.01	0.01
社会的活動	0.17	-0.05	0.31	-0.07
自己効力感	0.36	0.50	0.64*	0.51*
未来的展望	-0.08	-0.17	-0.08	0.67***
全体的満足感	0.00	-0.37	-0.22	-0.03
重相関係数	-0.28	0.11	0.36*	0.64***

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

2. 自己受容得点のH群、L群における自己受容の下位尺度とQOSLの下位尺度の間の重回帰分析結果

自己受容得点のH群、L群で、自己受容及びその下位尺度に強制投入法による重回帰分析を行ったところ、以下のような結果が見られた。目的変数は自己受容の下位尺度の4因子である。説明変数はQOSLの下位尺度の8因子である。

H群では、関係する要因が得られなかった。

L群 (Table 2) では、<自己価値>を目的変数とした重回帰分析では、決定変数 $R^2 = .36$ [$F(8,24) = 2.680$ $p < .05$] であり、「学業・知的成長」($\beta = -.463$ $p < .05$)、「自己効力感」($\beta = .642$ $p < .05$)が選出された。<自己信頼>を目的変数とした重回帰分析では、決定変数 $R^2 = .64$ [$F(8,24) = 6.441$ $p < .01$] であり、「自己効力感」($\beta = .509$ $p < .05$)、「未来の展望」($\beta = .675$ $p < .01$)が選出された。

考 察

1. 自己受容とQOSLの関係について

自己受容が高いほどQOSL及びその下位尺度が高くなっていることから、自己受容しているものほどQOSLが高いということが伺える。これは先にも述べたように、日常生活に対する満足度が高いということは、周りへの脅威を感じることなく生活できているということであり、自己変化の適切な環境である、ということであると考えられる。よって生活の満足度が高い人ほど、自己変化の適切な環境にある、つまり自己をあるがままに受け入れられる環境にあるということだろう。

またQOSLの下位尺度に関しても、自己受容しているものほど得点が高くなっているという結果が出ていることから、大学生の自己受容は、その生活の様々な側面と関係があることが伺われる。以下、それぞれの下位尺度を見ていく。

「心身の一般的状態」では心身のメンタルな面で自己受容と関係があるという結果は先行研究でも見られている (伊藤, 1992; 沢崎, 1994; 藤土, 1985)。今回の結果は先行研究の結果を支持したといえる。またここではメンタルな面だけでなく実際の身体的な面も関係があるという可能性がうかがわれる。今後はメンタルな面だけでなく、実際の身体的な面に関してもその関係について考えていく必要もあると思う。

「学業・知的成長」は大学生にとって生活の中心であり、これがうまくいくことは自己受容が進むことに多に関係があると考えられる。これは学習面でうまくやれることが、学校への適応感を生むことで、その個人がゆとりを持つことができるようになるのではないだろうか。またそれだけではなく、学業の面において、教師・友人に

相談することができることで、自分自身が孤立していない、周りとうまくやっていると自信が生まれ、広く自己受容全体の高さとして表れてくることが考えられる。

「生活・経済環境」では、自己受容が他者受容と正の相関関係にあることと関係があると推測される。服部ら (1991) は、自己受容の増大は、必然的に他者受容の増大をもたらすことについては、様々な研究者によって論じられており、諸研究においても、自己受容と他者受容との間に有意な相関関係があることを実証していると論じている。また名城 (1981) は自己受容はより広汎な対象との関係があることを明らかにしている。すなわち、自己受容が高いほど、生活における全体的な満足感や居住環境への満足感つまり、他のものを受容することが容易に得られると考えられる。

「大学内環境」という日頃生活している環境が充実していることが重要であることがうかがわれる。これは自分自身が大学内の環境をいかに使いこなしているかということも含まれる。こういったことが本人の自信を生み出しているのではないだろうか。また、環境が充実していると認知していることは、その環境が本人にとって実際に生活する大学内の場面で安全で満足できる環境であり、自己をあるがままに受け入れられることを可能にする環境にあると考えられる。

「社会的活動」では、親密な他者との関係の質問項目が多く見られる。先行研究において自己受容と他者受容の間に有意な相関関係があることは実証されてきており、自己受容のできているものは他者からもより受容される傾向がある (卯月ら, 1998) ため、この結果は先行研究の結果を支持しているといえる。これは学内外を問わず積極的に生活の範囲を広げていこうとする態度をも含んでおり、学外での生活が充実していることと同様の意味を持つといえよう。

「自己効力感」を感じることで、他者(外界)からの必要性や他者(外界)に対する適応感を感じて、その個人が精神的に安定する。それによってより自分を客観的に捉えることができたり、客観的に捉えた自分を受け入れることができるようになる。また他者から認められたりしていることで、自分が価値ある人間であると思えたり、自分自身を信頼できるようになると考えられる。そのため自己受容との関係が示唆されたものと思われる。

青年期の課題として進路決定は大きな課題となる。それは本人の「未来の展望」にも大きくかかわってくるであろう。今回の研究では将来に対するヴィジョンや将来の自分に対する自信などが先行きの見えない不安や現在の自分に対する不安を軽減し、自己受容との関係において、特に重要であると考えられる。つまり、ある程度先が見えているほうが、その本人が安心感をえられ、

自己受容できるような安定した環境にいると思われる。

「全体的満足感」は、現在の生活において自分のやりたいことをやっていることは生活への満足感を与え、周りへの脅威を感じることなく生活できているということであり、自己変化の適切な環境であるということであると考えられる。これは自己受容にとって重要なことであるといえよう。

2. 自己受容と関連する QOSL の要因について

H 群と L 群の重回帰分析の結果では、H 群では関係する要因が得られなかった。このことは、何を意味しているのだろうか。自己受容とはあるがままの自分をそのまま受け入れることであり、自己受容している人は、豊かな自己理解、自己の内面的な安定性、適度な自信をもち、他者を尊重し、円滑な対人関係をとることができると言われている。そのことから、ある程度自己受容していれば、QOL が下がっても、つまり日常生活で多少の問題や変化はあっても、そういった問題や変化をもそのまま受け入れて、自己受容が変化することとは基本的にはあまり関係ないのではないだろうか。しかし、それまでは適応的に生活していたとしても、人生の大きな出来事など急なストレスや大きなストレスがかかった場合は例外で、こういったことが起こった際には自己受容にも変動が起こるのではないだろうか。今回の調査ではあまり変化のない日常性の調査であるために H 群では関係する要因が見られなかったものと思われる。

L 群では、「学業・知的成長」が低いほど、「自己効力感」が高いほど自己価値を得られるという結果が得られた。また「自己効力感」と「未来的展望」が高いほど自己信頼が得られるという結果が得られた。この結果から、あまり自己受容していないものの自己受容の要因として、「学業・知的成長」や「自己効力感」、「未来的展望」があげられるということがうかがわれる。以下詳しく考察していく。

(1) <自己価値>について

「学業・知的成長」の項目をみると、学力や勉強への態度や対応が項目としてあがっている。このことが意味することは、学力や勉強への態度というものに本人があまり気にかけていないということが言えないだろうか。また学業は大学生にとっては大事な面ではあるが、学業場面に適応しようとして、本来の自分を出し切れていないということも考えられる。そういったものが、結果に反映されたのではないだろうか。学業の面に関して過適応になっていないことが、自己価値を上げる要因となったのではないだろうか。

「自己効力感」の項目を検討すると、他者から認められたり、人の役に立つといった項目が存在する。こういったことは、自分が価値ある人間であると思うことにつな

がるのではないだろうか。他者から存在を認めてもらっていると考えることが、自己価値の得点を上げる要因となるのだろう。

(2) <自己信頼>について

「自己効力感」とは自分が世の中でうまくやれている、といったものであり、現在および将来の自己に信頼を寄せ、人生や物事に対する自己の対処能力に自信を持っているということとつながったのではないと思われる。

「未来的展望」については将来に対するヴィジョンや将来の自分に対する自信などが現在の自分に対する不安を軽減し、そのために現在の自分に対して“自信”を寄せられることとなるのだろう。先にも書いたように、ある程度先が見えているほうが、その本人が安心感をえられ、自己受容できるような安定した環境にいるということではないだろうか。

今後の課題

今後の課題としては、家族との関係を含めた日常生活の質を検討していくことが挙げられる。今回の調査では質問紙の内容が、一人暮らしの大学生を対象としたものであり、日常生活に関する質問には家族との関係を問う項目が少なかった。しかし、家族とともに生活している学生はもちろん、一人暮らしをしている学生にとっても、自己受容を支えるものとしての家族の役割は大きく、今後は質問内容を検討する必要があるだろう。

また今回あまり自己受容していない人に関して自己受容を高めるために視点が得られたと考えられる。今後はこういった点に対してどうアプローチしていったらよいのかを考える必要があると思う。

謝辞

本論分を作成するにあたって、丁寧なご指導を頂きました野島一彦先生、高橋靖恵先生に心より感謝致します。本当にありがとうございました。

引用文献

- 藤土圭三 1985 自己受容性に関する研究 (I) 香川大学教育学部研究報告, 64, 257-290.
- 服部智・吉田照久・小熊均 1991 「自己受容」の基底因 III—「他者受容」との関連— 茨城大学教育学部紀要 (教育科学), 40, 361-377.
- 今林俊一 1992 青年期における孤独感と自己受容に関する研究 鹿児島大学教育学部研究紀要教育科学編, 44, 257-269.
- 伊藤美奈子 1992 自己受容と性格特徴との関連についての一考察 心理学研究, 63, 205-208.

- 峰松修 (研究代表者) 2002 大学生の生活の質 (Quality of Student Life) に関する研究—「大学生生活調査カタログ」の開発— 課題番号126101324, 平成12年度~平成13年度科学研究費補助金, 基盤研究(C)(2).
- 宮沢秀次 1988 女子中学生の自己受容性に対する縦断的研究 教育心理学研究, **36**, 258-263.
- 中村昭之・板津裕己 1988 自己受容性の文献—文献的研究と文献目録— 駒沢社会学研究, **20**, 131-172.
- 名城嗣明 1981 自己受容度と未来間の関係について 琉球大学教育学部紀要, **25**, 203-205.
- 野島一彦 1983 エンカウンターグループにおける個人過程—概念化の試み— 福岡大学人文論叢, **15**, 33-54.
- 沢崎達夫 1993 自己受容に関する研究(1)—新しい自己受容測定尺度の青年期における信頼性と妥当性の検討— カウンセリング研究, **26**, 29-37.
- 沢崎達夫 1994 自己受容に関する研究(2)—男女大学生における自己受容の様相を中心として— カウンセリング研究, **27**, 46-52.
- 田場あゆみ・倉戸ヨシヤ 1995 青年期後期における身体像と自己受容, 他者受容との関係について 大阪市立大学生生活科学部紀要, **43**, 225-236.
- 卯月研次・J.クスマノ 1998 カウンセリング心理学における「自己受容」再考 上智大学心理学年報, **22**, 33-38.
- 吉岡和子 2001 友人関係の理想と現実のズレ及び自己受容から捉えた友人関係の満足感 青年心理学研究, **13**, 13-30.