

自己実現尺度で測る精神的健康(1)

村山, 正治
九州大学教育学部

山田, 裕章
九州大学教育学部

峰松, 修
九州大学健康科学センター

冷川, 昭子
九州大学健康科学センター

他

<https://doi.org/10.15017/391>

出版情報 : 健康科学. 4, pp.177-184, 1982-03-30. 九州大学健康科学センター
バージョン :
権利関係 :

自己実現尺度で測る精神的健康 (1)

村山正治* 山田裕章**
 峰松修** 冷川昭子**
 二藤部里美* 深尾誠***

A Study of Mental Health in "Self Actualization" (1)

Shoji MURAYAMA* Hiroaki YAMADA*
 Osamu MINEMATSU** Akiko HIYAKAWA**
 Satomi NITOBÉ* Makoto FUKAO***

I はじめに

健康は単に疾病や異常がないということだけにはとどまらない。「よりよく生きる」とか「より健康に」とか「積極的健康」という言葉があるように、健康をより広い意味でとらえることが大切であろう。これまでの医学では異常や疾病を見出し、それを治療することに集点が合わせていたが、疾病や異常がないということが、即健康ということにはならないであろう。精神的健康を考える場合もこれまでは主として異常や疾病を発見するための種々な検査が考えられてきた。そしてそれはそれなりの有効性を発揮してきたといえよう。心理テストの領域においても、このような病理性を検出するために作成されたものが多い。ところがこのようなテストは主としてどのように、どの程度異常であるかということに主眼を置いたものであり、「より健康に」とか「積極的健康」を測ることを目的とする心理学的検査は少ない。創造性テスト、ego-strength テスト、社会向性テストなどはその例外といえる心理検査であろう。我々は精神的健康度(質問紙形式で質問するもの)にはどのようなものがよいかを検討してきた。

ところで Maslow⁵⁾ は自己実現を自分の才能・能力・可能性などが十分に機能し開発されつつある状態としてとらえ、心理療法の最終目標だと考えた。一方、心理臨床家は治療の進度を効果的に測定する評価スケールの必要性を痛感していた。そこで Shostrom¹¹⁾ ¹²⁾ ¹³⁾ は「精神的健全さ」を「自己実現」の観点から測定することを目的とした質問紙 Personal Orientation Inventory⁷⁾ ¹⁰⁾ (以下 POI と略記)を作成した。日本でも福井⁴⁾ は POI 質問紙の翻訳を作成し、粟津ら²⁾、深尾・村山³⁾ は原版を改変し、これらをもとにして阿部¹⁾、中丸・岩村⁸⁾ はエンカウンターグループの効果測定を行なった。しかしこれらの研究ではいまだ質問紙の構成や翻訳などにいくつかの検討の余地が残されているように思われる。例えば日本人を対象とする場合の文化的差異の問題や訳語上の問題がそれである。そこで我々はもう一度 POI 原版を基礎にして、質問形式や項目配列の順序などを含めた全面的内容の再吟味を行なった。

II POI 原版の構成

1. 全体の構成

まず、POI がどのように構成されているかを説明したい。POI は 150 項目から構成された質問紙で、各項目はそれぞれ相対立する価値判断や考え方を示した 2 文章から成り立ち、回答者はどちらか一方を強制的に選ぶようになっている。これらの質問項目は過去 5 年間にわたって臨床場面で治療を行なっている臨床家によって選出されたものである。

質問紙は二段構成をとっている。1 つは 150 項目を

* Faculty of Education, Kyushu University, Hakozaki, Fukuoka. 812, Japan.

** Institute of Health Science, Kyushu University, Hakozaki, Fukuoka 812, Japan.

*** Faculty of Economics, Oita University, Tannohara, Oita 870-11, Japan.

Time Ratio と Support Ratio という2つのカテゴリーのどちらかに分けている。もう1つは150項目を10の下位スケールに分けているが、各スケールの所属項目数はまちまちであり、又1つの項目が2つ或いはそれ以上の下位スケールに属することもある。さらにこれら2つの構成の間には直接的関連はないので、同じ下位スケールに属する項目であっても Time Ratio に属するものもあれば Support Ratio に属する項目もある。版權の関係から POI の構成、すなわちどの項目がどのカテゴリー或いはどの下位スケールに属するかは明確に公表されていない。そこで我々は数多くの研究や POI マニュアルを参考にして項目の所属を推測している。

2. 2大カテゴリー

次に二段構成の1つである、2大カテゴリーについて説明を行なう。

(1) Time Ratio (時間的志向性, 23項目) — 「過去—現在—未来という時間空間において、その個人がどこに方向づけられているか」を測定している。過去に方向づけられた人間は過去の行動に起因する罪悪感、後悔、非難や批判に囚われて過度に自己を否定して自信を失っている。未来に方向づけられた人間は理想化した目標や計画をもったり、将来をあれこれと考え込む強迫的苦労性の人 (obsessive worrier) である。現在に方向づけられた人間は過去を現在に生かせず、又将来の目標も見い出せずに現在の瞬間において最大の人生的快楽を得ようとする殺那主義者である。これに対して自己実現的人間は現在 (here and now) をより充実させながらも、過去は反省として現在に生かし、又未来は現在のゴールとして位置づけて過去と未来にそれなりの意味をもたせて現在と関連づけて生きている。

(例) 翻案 99. 私は過去のことは過去のこととわききっている。

(2) Support Ratio (自己・他者への志向性, 127項目) — 「個人の反応様式が自己に方向づけられたものであるか、或いは社会や他者に方向づけられたものであるか」を測定している。自己に方向づけられた人間は自分の内部にその人なりの価値観・人生観を形成しており、それらが諸行動や思考の基盤となっている。社会的圧力や他者からの評価から独立して自分なりの生き方をしているが、極端になると独断的で自己中心的となり社会の中で他者と共存するのが困難となる。他者に方向づけられた人間は社会慣習や仲間の動向に大きく左右されて、一貫し

た信念や節操をもちあわせない。他者からの賛同や賞賛を受けることや自分を好く印象づけることに終始し、極端になると独立した個としての人間性は全く姿を消してしまう。これに対して自己実現的人間はこの両極のより自己に方向づけられた所に位置づけられる。周囲の抑圧や圧力に屈することのない確固とした価値観をもち、自分自身の感情や欲求に従って主体的・自律的に行動するが、外界に対して常に心を開いているので周囲の人々の承認、愛情や善意を必要に応じていつでも受け入れることができ、又他者を力ずくで押しのけたり他者と無意味な争いもしない。

(例) 翻案 146. 自分の気持ちよりも、他の人の^{ほか}気持ちを察することのほうが大切であると私は思う。

3. 下位スケール

もう1つの構成である10の下位スケールについて説明を行なう。

(1) SAV (Self Actualizing Value : 自己実現的価値観, 26項目) — 「自己実現的人間の価値観をどの程度肯定しているか」を測定している。高得点者は自己実現的人間に特有な価値観をもって生きている。

(例) 翻案 79. 私は自分自身の気持ち・価値観にしたがって生きている。

(2) Ex (Existentiality : 実存性, 32項目) — 「社会的原理にとらわれることなく、状況に即して柔軟に行動できるかどうか」を測定している。高得点者は慣習をとりあげることができれば廃めることもできるという具合に臨機応変な対応ができる。

(例) 翻案 29. 私はときにはちょっとしたごまかしをする。

(3) Fr (Feeling Reactivity : 感受性, 23項目) — 「自分自身の内部に生じた欲求や感情をどの程度感じとることができるか」を測定している。高得点者は自分自身の心の動きに敏感である。

(例) 翻案 77. 自分の中に沸きおこる感情には、はずかしいと思うものもある。

(4) S (Spontaneity : 自発性, 18項目) — 「自分自身の内部に感じた欲求や感情を自発的行動として表現したり、ありのままの自分であることができるかどうか」を測定している。高得点者は環境や状況にこだわることなく、自然な形で行動することができる。

(例) 翻案 53. 私は自分の気持ちを表現する最上の

方法として沈黙することがある。

(5) Sr (Self Regard: 自己肯定, 16項目) — 「自分の価値や強さをどの程度肯定しているか」を測定している。高得点者は自分を過少評価したり無視したりすることなく、自分自身のもつ良い面を積極的に認めている。

(例) 翻案 44. 私は状況をつかむ能力に自信がもてない。

(6) Sa (Self Acceptance: 自己受容, 26項目) — 「自己のもつ弱さや欠点を知った上で、どの程度自己を受け入れることができるか」を測定している。高得点者は自己に関する人の評判もあまり強く気にせず、むしろその機会に自己を振り返り、自己の人格の改善に役立てようとする心のゆとりをもっている。

(例) 翻案 157. 私は他^{ほか}の人からの批判を素直に聞ける。

(7) Na (Nature of Man: 人間性の本質, 16項目) — 「人間の本質を建設的にとらえようとしているかどうか」を測定している。高得点者は性善説の立場に立ち、又男性性・女性性、精神的一肉欲的などの二分性 (dichotomy) を統合している。

(例) 翻案 98. 人は本来善である。

(8) Sy (Synergy: 統合性, 9項目) — 「二分性 (dichotomy) の本質を見極めて両者をどの程度統合してとらえることができるか」を測定している。高得点者は一見、相矛盾し互いに排斥する事象において、一方が他方よりよいものとしてはっきり分割するのではなく、両者を共存・共働する相補的なものとして一つに融合することができる。

(例) 翻案 111. 私にとって、仕事と遊びは対立するものである。

(9) A (Acceptance of Aggression: 攻撃性の受容, 25項目) — 「人間関係において必然的に生ずるとされる攻撃的感情をどの程度受容できるか」を測定している。高得点者は攻撃性、怒りに対して不自然、不合理な抑圧をもたず、自然な本能として受け入れることができる。

(例) 翻案 92. 私はときには他^{ほか}の人に激しい怒りを感じる。

(10) C (Capacity for Intimate Contact: 人間関係形成能力, 28項目) — 「義務感に縛られず、期待をかけられても負担に思うことなく、親密な人間関係を形成したり保持したりすることができるかどうか」を測定している。高得点者は単に安らぎや暖

かさだけでなく、厳しさも伴った深味のある人間関係を作ることができる。

(例) 翻案 31. 私は初対面の人から好意をもたれると重荷に感じる。

III POI 翻案上の方針と留意点

ここでは、この作業の中で検討された 2, 3 の点について述べることにする。

1. 質問形式及び項目配列の改訂

原版での質問形式は二文択一形式で全項目数 150 項目である。ところがこれまでの我々の施行経験から実施時間及び回答者の疲労を考慮する必要があることがわかった。そこで我々はこの二文択一形式を一文の Yes-No 形式にまとめることにした。このため全文の内容に対して多面的角度から詳細な検討を加え、最終的に Yes-No 形式の 150 項目の質問紙を再構成した。又原版の項目配列については乱数表を使用して入れ替えた。

2. 項目翻訳の検討

翻訳上具体的に検討した点を挙げておきたい。

(1) 二文を一文にする場合

例 1 原文 29. a. I fear failure.

b. I don't fear failure.

↓

翻案 84. 私は失敗を恐れない。

内容及び指示するところも、ほぼ正確に移しう
る場合で問題はない。翻案 27, 59, 83, 127, 155
などがこれに該当する。

例 2 原文 103. a. It is better to be yourself.

b. It is better to be popular.

↓

翻案 35. 素直な自分よりも世間の受けの
ほうが大切である。

内容的には対立するものが並列的に並べてある
文章の場合には、a よりも b という比較形式の一
文にまとめることにした。翻案 17, 40, 42, 78,
131などがこれに該当する。

例 3 原文 34. a. Children should realize
that they do not have the
same rights and privileges
as adults.

b. It is not important to
make an issue of rights and
privileges.

翻案 66. 権利や特権をふり回すことはさ

ほど意味はない。

原文は例1のように肯定・否定の内容でもなければ、例2のように比較形式でまとめられる内容でもない。このような場合が最も厄介で、二文の内容を十分に考慮し原文の意味を損なわない範囲で新たに一文を作成する必要があった。翻案47, 94, 113, 128などがこれに該当する。

(2) 宗教観・国民性などの相違による翻訳上の問題

① 宗教観の相違によるもの

原文 96. a. I am orthodoxly religious.
b. I am not orthodoxly religious.

↓

翻案 123. 私は伝統的なものが好きである。

欧米ではキリスト教が文化の縦糸として貫いていると言われている。個人の内面的道徳から法律などに至るまでキリスト教的道徳観が潜在的に機能している。ところが日本では加藤周一⁶⁾が雑種文化とまで規定したごとく、欧米のキリスト教のもつ一神教的宗教観が存在するとは言えない。つまり日本にはキリスト教文化圏でも「orthodoxly」というような宗教的背景がないのである。且つこの質問項目は過去志向性を測定するものとして設定されている。これら二点を考慮して対象を宗教だけに限定せず、より広い意味を含ませて訳した。

② 国民性の相違によるもの

原文 45. a. I am bound by my duties and obligations to others.
b. I am not bound by my duties and obligations to others.

↓

翻案 33. 私は義理人情に縛られていない。

この文章を直訳すると「私は他者に対する義務と責任に縛られている」となる。この内包する意味は他者に対する神を仲立ちとしたかなり強い義務と責任に縛られるという強い語感をもつ。そこでこのままでは日本人の義務や責任に対するとらえ方と幾分異なってくると思われるので、縛られるということに力点を置いたニュアンスの近い訳語として、「義理人情」をあてた。

③ その他

原文 138. a. I have had moments of intense happiness when I felt like I was experiencing a kind of ecstasy or bliss.

b. I have not had moments of intense happiness when I felt like I was experiencing a kind of bliss.

↓

翻案 37. 私は「人生は素晴らしいなあ」と感じた瞬間がない。

この文章は内容的に Maslow⁹⁾の言う至高経験 (peak experience) を意味していると思われる。ところがこの文の直訳では意味が判然とせず、かといって至高経験という語も慣用語ではないため回答者の理解を得ることは困難であろう。そこで思いきって平易に訳した。

IV 翻案 POI 質問項目

〔IDコードの都合で質問番号は11番からはじまり160番で終る〕

11. 私は自分の気持ちの動きをあれこれ考える必要はないと思う。
12. 私は友人の前で自分の弱点をだせない。
13. 女性は控え目で謙虚にふるまうべきである。
14. 私は完璧でなくても満足できる。
15. 私は自分が不完全でないかという考えに悩まされる。
16. 私の立場を他の人が理解してくれるかどうかは、必ずしも重要なことではない。
17. 二人の人がうまくやっていくためには、自由に自分の気持ちを表現しあうのがよい。
18. 私は神秘的あるいは恍惚とした体験をもったことがある。
19. 私は友人に対して友好的な感情だけでなく、イヤな感情もだしている。
20. 私は必ずしも社会のルールにしたがって生きているわけではない。
21. その場その場を大切に生きることだけが重要である。
22. 私は自分の弱さを素直に認めることができない。
23. 私はどんなに困っても、絶対に神頼みをしない。
24. 私は男らしさと女らしさを兼ね備えている人が

- 好きである。
25. 私は望ましくない結果が生じそうなときには、自分の気持ちを卒直に表現できない。
26. 私は過去を後悔することが多い。
27. 私は少しぐらい批判されても、あまり自信を失なわない。
28. 私は自分の興味や考えにしたがってやる行動には、まわりの人の承認を必要としない。
29. 私はときにはちょっとしたごまかしをする。
30. 私の価値は、自分がどれだけのことを成し遂げたかということで決まる。
31. 私は初対面の人から好意をもたれると重荷に感じる。
32. 私は人間は本来悪であり、信頼できないと思う。
33. 私は義理人情に縛られていない。
34. 私は他の人の期待に沿うよう行動する。
35. 素直な自分よりも世間の受けのほうが大切である。
36. 私は傷つきやすい自分を恐れない。
37. 私は「人生の素晴らしいなぁ」と感じた瞬間がない。
38. 私はほめられて、ときにはとまどうことがある。
39. 私は前途の障害をなんとしても避けようと思う。
40. 私は良いものは将来のためにとっておくよりも、今使ってしまう。
41. 男性も女性も自己主張し、かつ謙虚でなければならぬ。
42. 自分自身(私)を飾ってみせるよりも、卒直であることのほうが大切である。
43. 私は社会一般の道徳的価値観のすべてに賛成である。
44. 私は状況をつかむ能力に自信がもてない。
45. 外見が最も重要である。
46. 私にとって、おろかで面白味のない人もいる。
47. 私は他の人の善意を信頼して、自分自身を任せることができる。
48. 私は馬鹿になりたいときに馬鹿になれる。
49. 悪は人間がもっている本質的性質の一部である。
50. 私にとって、未来はつねに希望に満ちているようだ。
51. 私はいつも友人から離れて一人でいることが好きである。
52. 私の心の成長には理屈をつけなくてもよい。
53. 私は自分の気持ちを表現する最上の方法として沈黙することがある。
54. 男性は自分の意見をはっきり主張すべきである。
55. 私は愛する人をセックスの対象として考えることができない。
56. 私はどんなことがあっても、約束は守らなければならないと思う。
57. 私にとって、将来どう生きるかが最も重要である。
58. 私は下品な冗談にはついてゆけない。
59. 私は人生の不運にも立ち向かっていける。
60. 私にとって、現在は過去や未来と無関係である。
61. 私は他の人を素直に受け入れることが大切であると思う。
62. 状況をあれこれ考えるよりも、卒直な気持ちをだすほうが大切なことがよくある。
63. 私は自分の気持ちにしたがって決めたことには自信がもてない。
64. 無駄な時間をもつことも、私にとっては意味がある。
65. 相手がどう思おうと、私は好意を伝えることができる。
66. 権利や特権をふり回すことはさほど意味はない。
67. 私は素直な自分になることで、たいていのことには耐えられる。
68. 聖人と呼ばれている人は、ときに人間的である。
69. 理想像を求めることが悪い結果をもたらすこともある。
70. 私は初対面の人の前で自分の弱点をだすことをためらう。
71. 私は過去の行動にこだわりを感じていない。
72. 自分の立場を考慮することは、他の人の立場を無視することになると私は思う。
73. 私の将来はよい友人を得ることができるかどうかで決まる。
74. 自分の行動にはつねに他の人の同意が必要である。
75. 私は自分のミスを受け入れることができない。
76. 私は意見が異なる人ともつきあえる。

77. 自分の中に沸きおこる感情には、はずかしいと思うものもある。
78. 私は見返りがなくても他の人のために何かをすることができる。
79. 私は自分自身の気持ち・価値観にしたがって生きている。
80. 他人に好意をもたれるのは、私が好意を示したため、私の人柄によるものではない。
81. 人は悪への本能をもっている。
82. よい人間関係を保つには、中立の立場でなければならない。
83. 私はいつも先のことばかり気にしている。
84. 私は失敗を恐れない。
85. 私は社会的に高い地位だけをめざして生きている。
86. 人は善悪の両面をもっている。
87. 素直な自分(私)になることは他の人のためにもなる。
88. 私の心理的トラブルの大部分は両親の養育態度のせいだと思う。
89. 人は誤ちをいつまでも気にする必要はない。
90. 私は悲しみに直面できる。
91. 私がほんとうに自分自身を好きならば、誰でも私を好きになるだろう。
92. 私はときには他の人に激しい怒りを感じる。
93. 私は自分だけの世界をもち、それを楽しむことができる。
94. 私は感情を傷つけられないようにどんなに努力しても傷つくことがある。
95. 私は自分の気持ちにしたがって物事を決めることが多い。
96. 私はときには友人から離れて一人で過ごすことが好きである。
97. 私とウマの合わない人はいない。
98. 人は本来善である。
99. 私は過去のことは過去のこととわりきっている。
100. 私はミスをするのではないかと心配である。
101. 私には人生に立ち向かっていく力があると思う。
102. 私は自分の中にある矛盾を受け入れることができる。
103. 私は何か意味のあることをしなければならぬといつも思っている。
104. 私は愛する人には怒りや敵意を感じるべきではないと思う。
105. 私はいつも本当のことを言わなければならないと思う。
106. 性格は変わりうるものである。
107. 何事も完全にやらないと気がすまない。
108. 私は「時間を浪費するな」というモットーに縛られている。
109. 私は相手の気持ちがいづつも気になる。
110. 人は怒りをつねに抑えるべきである。
111. 私にとって、仕事と遊びは対立するものである。
112. 私は絶対に公明正大でなければならないと思う。
113. 私は自信をもっていれば、どんなことでもできる。
114. 私は将来起こることをいつも予測しようと心がけている。
115. 他人が知っている私と、本当の私とは違う。
116. 私は過去の記憶に悩まされない。
117. 他人とつきあう中で、私は必要なときには平直にものを言うことができる。
118. 私は誠実でありたいと思うが、ときには誠実に欠けることもある。
119. 人間関係の最終目標は幸福である。
120. 自分の大いなる可能性について考えることはよいことである。
121. 私は激しい議論に積極的に参加することが好きである。
122. 私は今日やるべきことを今日のうちに片付けないと気がすまない。
123. 私は伝統的なものが好きである。
124. 私は人のうわさ話をしない。
125. 私は自分がしてほしいことを、他人に期待してもよいと思う。
126. 私は怒りを表現するのに抵抗を感じる。
127. 私は自分の意見をはっきり主張できる。
128. 私はいくつになっても自分自身を知りたいと思う。
129. 私の道徳的価値観は、必ずしも他人には左右されない。
130. 私は自分が利己的でもあまり気にしない。
131. 私は現在よりも、将来を充実させるために、より多くの時間を費やす。
132. 人とのつきあいの中で私の気持ちは安定している。

133. 私は自分を望むような人生を送ることができない。
134. 自分の立場を考慮することは自然なことである。
135. 何事をするにも、他の人が喜んでくれなければ私も満足できない。
136. 私は自分の立場よりも他の人の立場をまず考慮する。
137. 私の道徳的価値観はすべて社会的規範に従っている。
138. 私は初対面の人には友好的な感情だけしかだせない。
139. 私はありのままにふるまえる。
140. 正直はつねに最善の策である。
141. 私は他の人に自分をあわせるよりも、自分の気持ちに素直に生きている。
142. 私の過去は、未来にとってマイナスである。
143. 今ここをどう生きるかが、私にとって重要である。
144. 私は罪悪感にとらわれやすい。
145. 好意をもってくれる友人には、私もまたその好意に応えなければならない。
146. 自分の気持ちよりも、他の人の気持ちを察することのほうが大切であると私は思う。
147. 親切さと情のなさは相反するものとはかぎらない。
148. 私は他の人と交際するとき感じたままを言うことはよいことだと思う。
149. 私は自分に満足している。
150. 人間は本質的には協調的である。
151. 私の知っている人はみんな好きである。
152. 私は友情にヒビがはいても、自分の正しいと思うことを言ったり行なったりする。
153. 私は自分を信じているかぎり、どんな障害も克服できる。
154. 過去の体験が、現在・未来の私のあり方を決定している。
155. 私は自分を向上させることに関心はない。
156. 私は「非常にうまくいった」という経験をしたことがある。
157. 私は他の人からの批判を素直に聞ける。
158. 私は自分の仕事に充実感をもっている。
159. 人は正しいことを知っていれば、必ず正しい行動をすると私は思う。
160. 私はありのままの自分をみせることを恐れる。

V おわりに

我々は POI 原版をもとにして翻案 POI を作成した。今後の課題は、質問項目の妥当性や信頼性を統計的に検討することである。このために現在、ノイローゼや精神病及び一般の人達のデータを集めるとともに、エンカウンターグループや個人心理療法での効果測定のために翻案 POI を実施している。

文 献

- 1) 阿部啓子：改変 POI によるエンカウンターグループの効果測定，実社心研投稿中，1982.
- 2) 粟津幹子，野島一彦，村山正治：自己実現スケールの作成，九州大学教育学部心理教育相談室紀要，第3号，117-130，1977.
- 3) 深尾誠，村山正治：改訂 POI 質問紙，未発表，1978.
- 4) 福井康之：自己実現尺度にみるエンカウンターグループ経験の効果，愛媛大学教育学部紀要，第1部，教育科学24，71-80，1978.
- 5) Frank, G.G. 小口忠彦監訳：マズローの心理学，産業能率大学出版部，東京，1972.
- 6) 加藤周一：加藤周一著作集7，平凡社，東京，1979.
- 7) Knapp R. R: Handbook for the Personal Orientation Inventory. San Diego, Calif.: Education and Industrial Testing Service, 1976.
- 8) 中丸澄子，岩村聡：改変版自己実現尺度の測定するもの。Phoenix-Health, No. 16, 77-86, 1980.
- 9) Maslow, H. A., 上田吉一訳：完全なる人間，誠信書房，東京，1964.
- 10) Oakland, J. A., Freed, F., Adam, L., John, P.D. and Rosemary, C.: A Critique of Shostrom's Personal Orientation Inventory. J. Humanistic Psychology, 18 (2): 75-85, 1978.
- 11) Shostrom, E. L.: An Inventory for the Measurement of Self-Actualization. Educational and Psychological Measurement. 24: 207-218, 1964.
- 12) Shostrom, E. L.: Comments on a Test Review: The Personal Orientation Inventory. J. Counseling Psychology, 20: 479-481, 1973.
- 13) Shostrom, E. L.: Manual for the Personal Orientation Inventory, San Diego, Calif.:

Educational and Industrial Testing Service,
1974.

14) 上田吉一：自己実現の心理，誠信書房，東京，
1976.