

# 謙虚さと Well-being —自己受容性に着目して—

認知計算モデル研究室 20L1038H 駒井章太郎

## 1. はじめに

Seligman et al. (2004)では、24個の性格特性(強み)と主観的 Well-being の関係を検討した。この研究において、「謙虚さ(Humility / modesty)」と主観的 Well-being(人生満足度, 幸福感)の間に正の相関はほとんど見られなかった。この結果は、より謙虚さが重要視されているであろう日本で行われた実験でも似たようなものであった。以上より、欧米においても日本においても謙虚さと主観的 Well-being の間にほとんど正の相関は見られず、その相関の低さは文化の違いによるものではないということが示唆された。一方で、謙虚さのもたらす利点を実証した研究も多数存在し、それらの結果は概して、謙虚な人は他者に対して親しみやすい印象を与える傾向にあるというものであった(Davis et al, 2013・Tal-Or, 2008・吉田, 2003)。

しかし、これらの研究では、謙虚さの測定の際に類似した概念も共に測定されており、謙虚さが単体で測れているとはいえない。このことから本実験では「卑屈」と「謙虚」の区別という観点から謙虚さを「向上心を伴う自己卑下呈示」と定義し、この謙虚さは諸々の Well-being に対して正の影響を与えるだろうという仮説のもと実験を行った。

## 2. 実験 1

### 2.1. 目的

謙虚さ(向上心を伴う自己卑下呈示)と Well-being の関係性を調べ、その役割を検討する。

### 2.2. 方法

実験参加者 19歳から22歳の大学生 111名

装置 それぞれのスマートフォンあるいはパソコンで回答を求めた。

調査内容: アンケートの表紙には、幸福感に関する質問であるとの旨を記した。謙虚さへの回答によって人生満足度に影響が出ないように、初めに人生満足度に関する質問への回答を求めた。

#### 1. 自己卑下呈示内在化尺度

謙虚さの行為的な側面である「へりくだった立ち振る舞い」を測定するために、Yoshida & Ura(2003)で用いられた自己卑下呈示内在化尺度を使用した。代表的な項目としては、「初対面の相手であっても、友人であっても、自分に関することは控えめに伝える」などであった。

#### 2. 自己形成意識尺度

向上心を図る尺度として水間(1998)の自己形成意識尺度を使用した。代表的な項目は、「自分の能力を最大限伸ばせるよう、色々なことをやってみたい」や「努力して、理想の自分に向かっていこうと思う」などであった。

#### 3. 人生に対する満足尺度(主観的 Well-being 尺度)

角野(1994)で作成された The Satisfaction with Life Scale (SWLS) の日本語版である「人生に対する満足尺度」を使用した。質問項目は、「ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い」、「私の人生はとても素晴らしい状態だ」、「私は自分の人生に満足している」、「私はこれまで、人生における大切なものを得てきた」、「もし人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう」の5項目であった。

#### 4. 心理的 Well-being 尺度

Ryff(1989)を参考に西田(2000)によって作成された尺度であり、「人格的成長(発達と可能性の連続上において、新しい経験に向けて開かれている感覚)」、「人生における目的(人生における目的と方向性の感覚)」、「自律性(自己決定し、独立。内的に行動を調整できるという感覚)」、「環境制御力(複雑な周囲の環境を統制できる有能さの感覚)」、「自己受容(自己に対する積極的な感覚)」、「積極的な他者関係(暖かく、信頼できる他者関係を築いているという感覚)」という6つの下位尺度からなる尺度であった。

### 2.3. 結果

ジョンソン・ネイマン法 (Johnson-Neyman Technique) を用いて分析を行った。この分析方法は、連続値の変数を含む重回帰分析の個々の独立変数の効果を検証するものであった。

向上心の得点に関わらず、自己卑下呈示は主観的 Well-being に対して有意な影響を持たなかった。(図1)

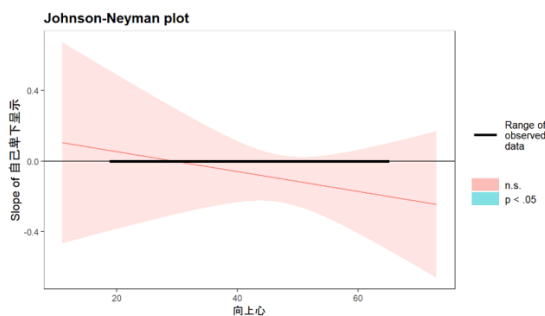


図1. 自己卑下呈示が主観的 Well-being に与える影響

また、心理的 Well-being の下位尺度である自律性に対しては、向上心が 22 点以上 59 点以下の場合に自己卑下呈示は負の影響を与えていた。(図2)

さらに、自己受容に対しては、向上心が 41 点以上の場合に自己卑下呈示が負の影響を与えていた。(図3)

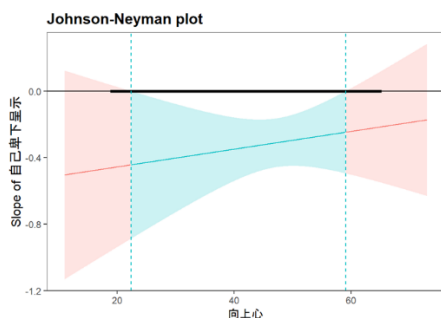


図2. 自律性に対する自己卑下呈示の影響

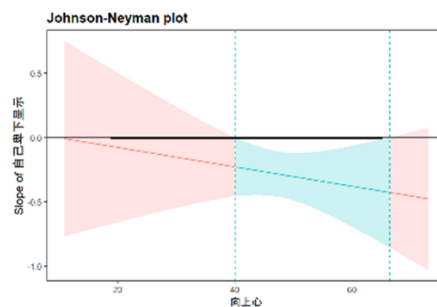


図3. 自己受容性に対する自己卑下呈示の影響

## 2.4. 考察

謙虚さ(向上心を伴う自己卑下呈示)が主観的 Well-being に対して正の影響を与えるという仮説は支持されなかった。また、心理的 Well-being の下位尺度である「自律性」と「自己受容性」に対して負の影響を与えていた。これらの結果と謙虚さは他者に親しみやすい印象を与えるという先行研究の結果から、謙虚さは他者に親しみやすい印象を与えるが、へりくだった立ち振る舞いをする主体内部には正の影響を与えづらいということが示唆された。

## 3. 実験 2

### 3.1. 問題と目的

実験 1 において仮説とは反対の結果であった自己受容は、本来、臨床的な分野において“自己の現実の姿について正確に観察し、その姿をありのままに受け入れること”(Combs & Snygg, 1949)と定義され、自己受容は正確な自己の認知とその受容という 2 つのプロセスからなると考えられる。しかし、広瀬(1989)において“実証的な研究の中での自己受容は、自己肯定や自己価値に置き換わってしまった”という指摘がなされており、それらの概念を区別して測定する必要があると考えられる。

そこで、本実験では、自己受容を「認知」と「受容」、更にこれまでの研究の中で一緒にたにされてきた「自己肯定」とを区別し測定することで、謙虚さと自己受容についてより深い議論をすることを目的とした。

### 3.2. 方法

参加者： 18-23 歳の男女 97 名

装置： それぞれの所持するスマートフォンあるいはパソコンで回答を求めた。

手続き： 以下に示す調査内容を含む質問紙を Google フォームで作成した。なお、それまでの質問の影響が出ないように、自己受容性に関する質問をはじめにした。

調査内容：

1. 自己卑下呈示内在化尺度(吉田・浦, 2003)
2. 自己形成意識尺度(水間, 1998)
3. 自己受容性尺度(受容)  
自己受容の中の特に“受容”を図る尺度として、櫻井(2013)で作成された全体としての自己受容尺度を使用した。具体的な項目は、「自分の弱いところも自分の一部として認めることができる」などであった。
4. 自己受容性尺度(認知, 自己肯定)  
宮沢(1987)で作成された自己受容性尺度を使用した。本実験の趣旨から、正確な現実の自己の認知を測定する尺度として「自己理解」を用いた。また、「自己肯定」の測定のために、「自己価値」を使用した。具体的な項目は、「私は自分の能力や才能を冷静に見ることができる(自己理解)」や、「私は生きる価値のない人間である(自己価値, 逆転項目)」であった。

### 3.3. 結果

ジョンソン・ネイマン法の結果、向上心の値が 53 点以下において、自己卑下呈示は自己理解に対して有意に負の影響を与えていた(図 4)。また、向上心の値に関わらず自己卑下呈示は全体としての自己受容に対して有意な影響を持たなかった(図 5)。更に、向上心の値が 52 点以下の場合において、自己卑下呈示は有意に自己価値に対して負の影響を与えていた(図 6)。

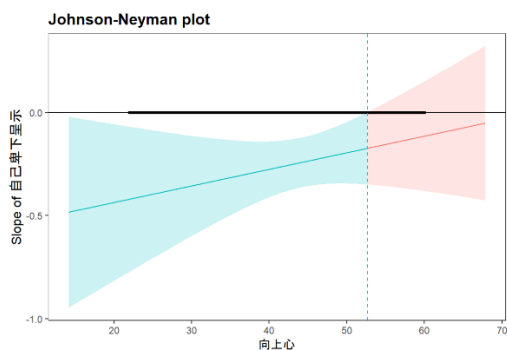


図 4. 自己卑下呈示が自己理解に与える影響

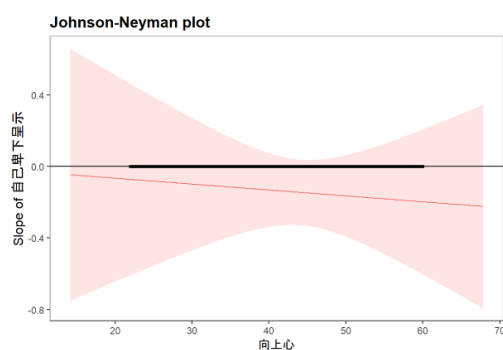


図 5. 全体としての自己受容に  
自己卑下呈示が与える影響

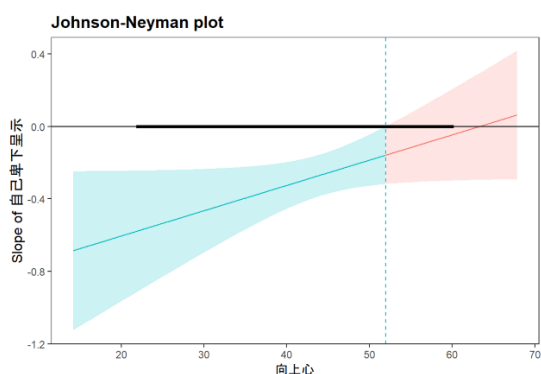


図 6. 自己卑下呈示が自己価値に与える影響

## 2.4. 考察

認知(自己理解)に関して、自己卑下呈示という自身を歪めて呈示するという行為を繰り返すことで自分を低くとらえる態度が定着し、中立的・客観的に自己を理解することが難しくなるということが示唆された。また、自己肯定(自己価値)に関して、自己卑下呈示は実績や能力を実際よりも低めて立ち振る舞うことであり、そのような呈示を繰り返すことによって無意識的に自己を肯定することができなくなるということが示唆された。

## 4. 総合考察

先行研究と実験 1 の結果から、謙虚さは他者から親しみやすい印象を得ることに寄与する一方で、自己を卑下して立ち振る舞う主体内部に対しては正の影響を与えづらいことが示唆された。また、実験 2 から、自己卑下呈示は自己を理解し、高く評価することに負の影響を与えていることが分かった。以上の結果から、謙虚さは自己理解や自己肯定といった要素に負の影響を与える一方で、他者から好印象を獲得すること・集団の調和を維持することに寄与する特性を持つ、自己犠牲的な性格特性であることが示唆された。