

弱点の自己開示が青年期の自己肯定感に及ぼす効果

— 応答技法の違いによる効果の比較検討 —

藤田典子

(安田女子大学大学院文学研究科)

問題と目的

子どもたちの自己に対するポジティブな精神的健康を測るものに自己肯定感がある。近年、弱点を含む存在そのものを肯定する重要性が指摘されている(高垣, 2009)。さらに人生という長期的な視野からのポジティブな精神的健康を測るものでは主観的ウェルビーイングが、自己に対する捉え方と人生の満足度双方を測る研究として行われている(例えば、菅沼・浦野, 2016)。

上記の自己肯定感を子ども自身が確立していく方法について、弱点の自己開示に対し、聞き手が適切な形で応答し、自分の弱点について考え、自己への知覚や認知が深まる可能性を榎本(1997)は指摘している。その過程における、話し手が聞き手に自己を理解されている感覚(被受容的感覚)から、応答の適切性を探る。

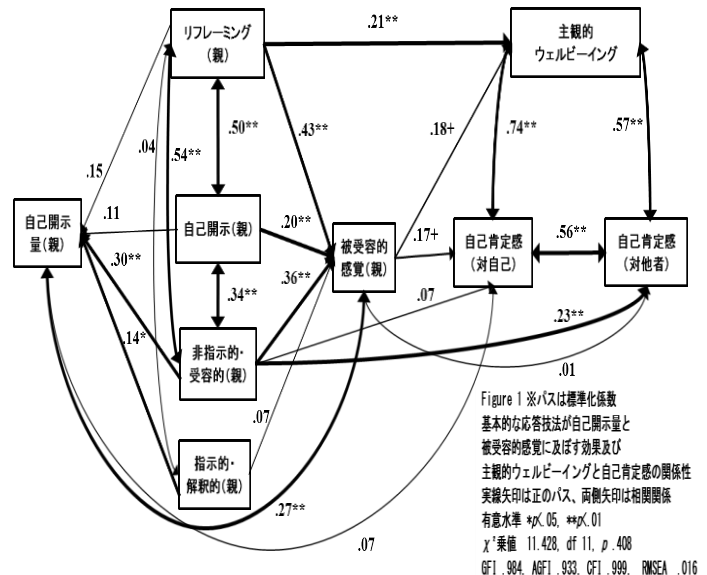
本研究では、弱点の自己開示について、親に対する自己開示の量や被受容的感覚を促す親の応答について明らかにし、応答を使い分けることにより、自己肯定感や主観的ウェルビーイングを効果的に高める方法について検討を行う。

方法

調査対象者: 女子大学生 148 名 (平均 19.70 歳)。
質問紙: (1)自己肯定意識尺度(平石, 1990) 40 項目(5 件法)、(2)人生に対する肯定的評価尺度(角野, 1995) 12 項目(7 件法)、(3)自己開示の深さを測定する尺度(丹羽・丸野, 2010) 最も深いレベル IV(自己の否定的な性格や能力に関する開示) 7 項目(7 件法)、(4)カウンセリングの 6 つの応答技法(足立, 1996) 6 つの技法を非指示的・受容的、指示的・解釈的な応答に整理し、リフレーミングと自己開示を追加 4 項目(5 件法)、(5)足立(1996)を参考にした被受容的感覚測定 7 項目(5 件法)。
手続き: 授業時に一斉に実施した。

結果

子どもが、弱点を自己開示した際の、自己開示量や被受容的感覚、並びに自己肯定感や主観的ウェルビーイングの関係性と各々の相関関係の違いについて、総合的に明らかにするために、共分散構造分析(SEM) (Figure 1) を行った。



自己開示を促す上で効果が高い親の応答は、非指示的・受容的な応答と指示的・解釈的な応答であった。一方で被受容的感覚を得ることが可能な応答に、指示的解釈的な応答は含まれなかった。

また、被受容的感覚は、自己肯定感の対自己領域に作用し、非指示的受容的な応答は自己肯定感の対他者領域に直接の正の関連が認められた。

さらに、主観的ウェルビーイングに直接作用するのはリフレーミングの応答であり、特に自己肯定感の対自己領域と相関が高いことが認められた。

考察

指示的・解釈的な応答は、自己開示量を促す効果はあるが、被受容的感覚には正の関連はなく、効果が限定的であった。自己肯定感へ正の関連がある被受容的感覚への応答について、弱点の捉え方に着目すると、リフレーミングは弱点を強みと捉える意味で効果が高く、また欠点とも長所ともなるその人の個性そのものをまるごと肯定する視点を与え(池田, 2016)、さらに、青年期にある者の人生への満足度に効果がある可能性がある。

引用文献

- 榎本博明(1997). 自己開示の心理学的研究 北大路書房.
 高垣忠一郎(2009). 私の心理臨床実践と「自己肯定感」 立命館産業社会論集, 45, 3-14.