

# 自分を褒めることについての検討

－向上心や思いやり，ナルシズムとの関係性について－

○山下あすか・生塩詞子

(安田女子大学心理学部現代心理学科)

## 問題と目的

他者から褒められることについては，児童期に褒められることが多いほど自尊感情が高くなる（井上，2018）など多くの研究でその影響が明らかにされている。では，自分自身を褒めることはどうだろうか。下田・平井（2017）は，自分を褒める点を毎日書く「ほめ日記」（手塚，2011）が主観的幸福感，自尊感情，精神的回復力を上昇させることを示している。本研究では，日常の中で自分を褒める程度を測定する自分褒め尺度を作成し，自分を褒めることが向上心，思いやり，ナルシズムに与える影響について検討した。

## 方法

**対象者** 大学生 133名(男性 53名, 女性 77名, その他 3名, 平均年齢 21.00歳)

**手続き** Google Form を用いた質問紙調査

**質問紙の構成** 自作の自分褒め尺度，向上心尺度（井上，1999），思いやり尺度（内田・北山，2001），ナルシズム尺度（高橋，1998）を用いた。

## 結果と考察

**自分褒め尺度** 天井効果またはフロア効果に該当した項目を除外し，残りの 9 項目に対して 1 因子を指定した因子分析（最小二乗法・バリマックス回転）を行った。“ご褒美として自分に欲しいものを買う”の因子負荷量が.338 と低い値であったが， $\alpha$ 係数が.879 と十分に高い値を示したため，除外しないこととした。

自分褒め尺度の因子分析結果

	FI
何かを達成したとき自分に対して「頑張ったね」「すごい」と心の中で唱える	.810
自分の得意なことができた時「私やっばりすごい！」と心の中で唱える	.743
「いいね私！」と心の中で唱える	.730
毎日学校やバイトを頑張っていることを「偉い」と心の中で唱える	.716
疲れた時や元気がないときに「おつかれさま」「いつも頑張ってるね」と心の中で唱える	.685
寝る前に「自分は頑張った」と心の中で唱える	.677
「自分は生きていてだけで偉い」と心の中で唱える	.665
何かを達成したとき，自分に対して「頑張ったね」「すごい」と声に出す	.627
ご褒美として自分に欲しいものを買う	.338

**性格への影響** 自分を褒める方法や内容によ

る性格への影響を検討するため，自分褒め尺度 9 項目それぞれを説明変数，向上心，思いやり，ナルシズムを目的変数としたステップワイズ法による重回帰分析を行った。本稿ではその結果の一部を報告する。

“何かを達成したとき自分に対して「頑張ったね」「すごい」と心の中で唱える”が，向上心に正の影響を与えていた ( $\beta = .434, p < .01$ )。Kamins & Dweck (1999; 高崎, 2013 より引用) は，「いい子ね」などの人物に焦点を当てはめた褒めよりも「一生懸命頑張ったね」という過程に焦点を当てた褒めの方が課題への評価や自己評価を高め，失敗後も感情的ダメージや再挑戦への諦めのような無力感反応を抑制することを示している。自分を褒めることにおいても「達成するために頑張った」という過程への褒めが向上心を高めることが示唆された。さらに，“「自分は生きていてだけで偉い」と心の中で唱える”が思いやりに正の影響を与えていた ( $\beta = .231, p < .05$ )。自己受容と他者受容には正の相関があることが実証されており（川岸，1972），自分は生きていてだけで良いという無条件の肯定による自己受容が他者への思いやりを高めていることが推測される。また，“「いいね私！」と心の中で唱える”が誇大的なナルシズムに正の影響を与えていた ( $\beta = .256, p < .05$ )。悪性型のナルシズムの対象は肉体・容貌・健康・富などが彼が「所有する」ものであるとされている（Fromm, 1964; 小塩, 2004 より引用）。「私」という自分の存在全体に焦点を当てた褒めの対象は，上記の悪性型ナルシズムの対象を含んでいることから，誇大的な空想が膨らみ，自分への過大評価に繋がりやすいのではないだろうか。

心の中で唱える，声に出す，ご褒美の 3 つの方法のうち，心の中で唱えるのみが有意であった。心の中で唱えるという方法では，頭の中で繰り返し考える反芻が行われやすいことが推測される。

## 主な引用文献

下田 真由美・平井 正三郎（2017）. ほめ日記が主観的幸福感などのウェルビーイングに与える影響 東海学院大学紀要, 11, 73-81.