

## 女子大学生の自己受容を測定する(5) : 幸福感との関連

|       |                                                                                                               |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| メタデータ | 言語: jpn<br>出版者:<br>公開日: 2022-07-12<br>キーワード (Ja):<br>キーワード (En):<br>作成者: 川上, 正浩<br>メールアドレス:<br>所属:            |
| URL   | <a href="https://osaka-shoin.repo.nii.ac.jp/records/4859">https://osaka-shoin.repo.nii.ac.jp/records/4859</a> |

# 女子大学生の自己受容を測定する (5)

## －幸福感との関連－

川上 正浩

臨床心理学専攻教授

### 要約

川上 (2017, 2018) は、女子大学生を対象に複数の自己受容尺度を統合し、“弱みのある自分の受け容れ”、“強みのある自分の受け容れ”、“リセット希求のなさ”、“自己価値の肯定”、“自律性の受け容れ”、“対処能力への自信”の6因子に対応する下位尺度を構成する全17項目からなるコンパクトな自己受容尺度 (SACCS: Self Acceptance Compact and Comprehensive Scale) を提案している。本研究では、SACCSと幸福感 (主観的幸福感, 協調的幸福感, S-WHO-5-J) との関連が吟味された。大学生女子57名のデータに基づく相関分析の結果、SACCSにおける弱みのある自分の受け容れが、主観的幸福感と強く関連していることが示された。また協調的幸福感については、SACCSのすべての下位尺度得点と関連が示された。以上より、自己受容、特に自分の弱みの部分を受け容れることができれば、主観的な幸福感が向上する可能性が示唆された。

**キーワード:** 女子大学生, 自己受容, 主観的幸福感, 協調的幸福感

### I 問題と目的

自己受容 (self-acceptance) は心理臨床においても極めて重要な概念の一つである (春日, 2015) とされ、心理学分野において様々な実証研究が行われてきた (新井, 2001; 菱田, 2002; 小林・裴岩, 2020; 櫻井, 2013; 高野ら, 2012; 渡辺, 2020 など)。川上 (2017, 2018) は、自己受容を、「良い面も悪い面も含めて、自己のありのままを受け容れ、自己を信頼していること、またそうしようとしていること」としたうえで、“弱みのある自分の受け容れ”、“強みのある自分の受け容れ”、“リセット希求のなさ”、“自己価値の肯定”、“自律性の受け容れ”、“対処能力への自信”の6因子からなる、包括的な自己受容尺度 SACCS (Self Acceptance Compact and Comprehensive Scale) を提案した。

自己受容が心理臨床においても重要な概念として、また心理的健康の指標としても捉えられてい

る (板津, 1995) 背景には、自己受容と幸福感との結びつきがある。沢崎・佐藤 (1984) が作成した自己受容測定尺度を用いて、自己受容と主観的な幸福感との関連を検討した牧野・田上 (1998) は、自己受容の“開放性”が10段階評価で評価される自身の幸福感と正の相関を持つことを示している。そして、開放的になり、他者と積極的に接触し、自己表現を行なっていくことが、自身の主観的な幸福感の向上に寄与すると論じている。しかしながら、沢崎・佐藤 (1984) の自己受容測定尺度の“開放性”は「私は人との対応がうまくない (逆転項目)」「私はどんな人でも無理なくつきあえる方だ」「私は学校生活を楽しんでいない (逆転項目)」といった、対人関係上の成功経験や自信に基づくものを測定しており、自己受容の本来的な定義である、自己のありのままを受け容れているかどうかとは少し距離があるように感じられる。

一方、笹川（2015）も、パス解析を用いて、自己受容と主観的幸福感（SWB: Subjective well-being）との関連を検討した。笹川（2015）が扱っている主観的幸福感（SWB）とは、個人による認知的感情的な人生に対する評価であり、ポジティブな感情価が高いこと、かつ、ネガティブな感情価が低いこと、さらに人生への満足感が高いことを含む概念である（Diener, et al., 2002）。質問紙調査の結果、「自分の能力は人並みかもしれないがそんな自分でもよいと思える」「私は平凡かもしれないがそんな自分を好きだと思える」「特に他の人より優れていなくてもそんな自分を認められる」「欠点もあるがそれを含めて自分を認めている」の4項目で測定される自己受容（佐藤, 2001）が、主観的幸福感（寺崎ら, 1999）を高める方向に影響していることが示された。しかしここでも、測定されている自己受容は、自身の「秀でていない部分」についての受容に限定されているように思われる。

以上より、先行研究において、自己受容を構成する対人関係上の成功経験や自信、あるいは自身の強みを受容することが、幸福感につながることを示されている。そこで、本研究ではSACCSによって測定される自己受容の下位尺度が、幸福感とどのように関連するのかについて改めて吟味することを目的とする。SACCSにおいては、先述の通り、“弱みのある自分の受け容れ”、“強みのある自分の受け容れ”、“リセット希求のなさ”、“自己価値の肯定”、“自律性の受け容れ”、“対処能力への自信”の6因子に基づいて、自己受容の測定がなされる。先行研究より、SACCSの下位尺度のうち、“強みのある自分の受け容れ”については、幸福感と関連していることが予想されるが、それ以外の下位尺度については、新たに検討が必要である。一方、幸福感についても、牧野・田上（1998）においては、10段階で評定される主観的幸福感が従属変数とされているが、笹川（2015）においては精神的健康、あるいはウェルビーイングの尺度としての主観的幸福感（SWB）が従属変数とされている。10段階で評定される

主観的幸福感は、「最近どれくらい幸せを感じているのか」（本研究においては「あなたは現在どのくらい幸せを感じていますか」）について、自己評定を求めるものである。一方の主観的幸福感（SWB）が、先述のように、人生に対する評価であり、ポジティブな感情価が高いこと、かつ、ネガティブな感情価が低いこと、さらに人生への満足感が高いことを含む概念であることを考えると、主観的幸福感（SWB）については、より長期的なスパンを見据えたうえでの幸福感であり、10段階で評定される主観的幸福感は、比較的短いスパンでの幸福感を反映する測度であると考えられる。本研究では、牧野・田上（1998）らが用いている10段階で評定される主観的幸福感と、精神的健康、ウェルビーイングを測定する尺度として開発された世界保健機関（WHO）による主観的幸福感（SWB）との双方を測定することにより、短いスパン、長いスパンの幸福感と自己受容とがどのように関連するのかについて吟味する。

さらに、近年の幸福感研究においては、西洋的な個人的幸福感に対して、東洋的な、「関係性」や「社会的調和」を視野に入れた幸福感が議論されている（Uchida & Kitayama, 2009）。Hitokoto & Uchida（2015）が開発した協調的幸福感尺度（Interdependent Happiness Scale: IHS）では、周囲の人との関係性に関する幸福感（南, 2019）が測定され、それは、東洋的な文化圏における「他者との協調性と他者の幸福」、「人並み感」、「平穏な感情状態」に焦点を置いている（北村, 2022）。南（2019）は、この協調的幸福感と主観的幸福感（SWB）との相関が、 $r=.500$ であったことを報告しているが、たとえば、水本・立花（2019）は、協調的幸福感が、青年期の父母との信頼関係、特に女子青年における母親との信頼関係と大きく関わっていることを示している。このように、個人的幸福感ではない、協調的幸福感も青年期の精神的適応を表している（水本・立花, 2019）とされており、自己受容が、この協調的幸福感とどのように関連するのかも興味深い。そこ

で、本研究では、10段階で評定される主観的な幸福感、主観的幸福感 (SWB) に加え、協調的幸福感を測定することにより、幸福感をより立体的に捉えながら、川上 (2017, 2018) による自己受容尺度 SACCS とウェルビーイング、幸福感との関連について吟味することを目的とする。

自己受容および幸福感についてより仔細に検討することを企図する本研究における仮説について以下に述べる。自身の「秀でていない部分」についての受容である自己受容と主観的幸福感との関連が示された笹川 (2015) の研究からは、SACCS の“弱みのある自分の受け容れ”が幸福感と関連することが予想される。他者との関係性を楽しむことができるような自己受容が主観的幸福感と関連することを示した牧野・田上 (1998) の結果からは、“強みのある自分の受け容れ”、“自己価値の肯定”が10段階で評定される主観的な幸福感と関連することが予想される。さらに、笹川 (2015) の結果からは、“弱みのある自分の受け容れ”が主観的幸福感 (SWB) と関連することが予想される。

一方、曾我部・本村 (2010) は、青年期である大学生の主観的幸福感に影響を与える要因として、「個を中心に、自身を取り巻くさまざまな次元の社会状況との関わりにおいて、自己効力をいかに発揮出来ているかという主観的認知」(曾我部・本村, 2010, p. 83) を示す、“社会心理的自己効力意識”を取り上げ、検討をおこなっている。ここでは、主観的幸福感は「機能的には自分の人生への認知的評価とその評価に基づく感情という両面を持つもの」(曾我部・本村, 2010, p. 82) と定義され、「全般的にみて、私は自分のことを幸福であると思う」などの項目によって測定されていることから主観的幸福感 (SWB) として測定されているようである。この研究の結果、社会心理的自己効力意識は、“将来社会への期待”、“自他評価の一致”、“人間関係における親密性”、“生活資源の豊かさ”の4つの下位尺度からなるが、このいずれの下位尺度においても、その高群、低群で主観的幸福感 (SWB) に差異が認められ

ることが示された。そしてこれらの下位尺度のうち、“自他評価の一致”は、「私は周りから期待されていることに、自分は十分こたえることができる資質をもっていると思う」「自分が努力すれば、必ず周りから報われると信じていることができる」などの項目から構成されており、SACCS における“対処能力への自信”と近い概念である。したがって、SACCS における対処能力への自信も、主観的幸福感 (SWB) と関連することが期待される。

## II 方法

### 調査時期

調査は2018年および2019年の9月に実施された。

### 調査対象者

中部圏のA大学に所属する大学生107名(男性49名、女性57名、不明1名)が調査に参加した。調査対象者の平均年齢は20.0歳 ( $SD=1.00$ ) であった。男性のみの平均年齢は20.1歳 ( $SD=0.98$ )、女性のみの平均年齢は19.9歳 ( $SD=1.00$ ) であった。本研究では、女性の調査対象者のみを以降の分析の対象とした。

### 質問紙の構成

本研究では、川上 (2017, 2018, 2019) の自己受容尺度、SACCS (Self Acceptance Compact and Comprehensive Scale) が使用された。SACCS は、女子大学生を対象に複数の自己受容尺度を統合し、“弱みのある自分の受け容れ”(「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)、“強みのある自分の受け容れ”(「自分の優れている部分を受けいれている」など)、“リセット希求のなさ”(「私は自分とは違うだけか別の人になりたい(逆転)」など)、“自己価値の肯定”(「私は生きる価値のない人間である(逆転)」など)、“自律性の受け容れ”(「私は自分のことは自分で解決する」など)、“対処能力への自信”(「将来何か問題が起こったとしても、何とか対処していけるという自信がある」など)の6因子に対応する下位尺度を構成する全17項目から

なるコンパクトな自己受容尺度である。

上記の自己受容尺度に加え、本研究では①10段階で評定される主観的な幸福感②協調的幸福感(Hitokoto & Uchida, 2015) ③WHO-5 精神健康状態表簡易版(稲垣ら, 2013), の3つの尺度が用いられた。

①10段階で評定される主観的な幸福感については、現在どのくらい幸せを感じているか、「まったく感じていない(1)」から「非常に強く感じている(10)」までの10点満点で、該当する数字を記入することが求められた<sup>1)</sup>。

②協調的幸福感については、Hitokoto & Uchida (2015) による尺度が用いられた。Hitokoto & Uchida (2015) は、日本を含む東アジア文化圏では、「集団主義的な文化的文脈で人々に共有される幸福の含意を反映した幸福感」(一言ら, 2017) が重要であると論じ、「まわりの人たちと同じくらい幸せだと思う」や「平凡だが安定した日々を過ごしている」などの9項目からなる協調的幸福感尺度(IHS)を構成している。本研究では、協調的幸福感尺度9項目に対して、「全く当てはまらない(1)」から「非常に当てはまる(5)」の5件法で、回答が求められた。

③精神的健康状態、すなわち Well-being の状態について測定を行うため、稲垣ら(2013)のWHO-5 精神健康状態表簡易版(Simplified Japanese version of WHO-Five Well-being Index: S-WHO-5-J)が用いられた。このS-WHO-5-Jは、世界保健機関(WHO)により開発された「WHO-5 精神的健康状態表」の簡易版であり、最近2週間の気分状態を尋ねる5項目で、かつ4件法(「全くなかった(1)」から「いつもそうだった(4)」)で、精神的健康について測定しようとするものである。稲垣ら(2013)においては、これら5項目の合計点で対象者の精神的健康について吟味しているが、本研究では、これら5項目の平均点で、対象者の精神的健康の程度と見做すこととした。

#### 手続き

本研究では、調査対象者から自己受容に関する

質問紙調査と幸福感の両方のデータを取得することが企図された。このため、2018年および2019年の9月に開講された心理学系の集中講義内の異なる授業日に、それぞれの質問紙調査が数日の間隔を空けて実施された。なお、それぞれの質問票には、本研究で報告する以外の尺度も含まれていた。いずれの質問紙調査も、それらを含めた実施時間は10分程度であった。質問紙調査は、講義時間中に担当教員が質問紙を配布し、調査対象者は集団で質問紙調査に参加した。調査対象者には個人のペースでこれらに回答することが求められた。

#### 倫理的配慮

調査の実施に際しては、その結果が統計的に処理され、個人の結果が問題とされないこと、結果は研究の目的以外に使用されないこと、参加は自由意志によるものであり、いつでも質問への回答を辞められることをフェイスシートに記載し、周知した。これらの記載事項に同意する場合にのみ、調査に参加することが求められた。

### Ⅲ 結果

#### 各尺度得点の算出

自己受容尺度SACCSについては、川上(2018, 2019)に倣い、6つの下位尺度得点(弱みのある自分の受け容れ得点、強みのある自分の受け容れ得点、リセット希求のなさ得点、自己価値得点、自律性の受け容れ得点、対処能力への自信得点)を個人ごとに該当項目に対する評定点の平均値によって算出した。これらの得点の平均値、中央値、および標準偏差を表1に示した。

10段階で評定される主観的な幸福感については、10段階での評定値をそのまま個人の得点とした。協調的幸福感尺度IHSについては、9項目に対する評定点の平均値によって算出した。主観的幸福感(SWB)を測定するWHO-5 精神健康状態表簡易版S-WHO-5-Jについては、これら5つの項目に対する評定点の平均値によってその得点を算出した。以上の尺度得点の平均値、中央値、および標準偏差を表2に示した。

表 1 自己受容尺度 SACCS の平均値および標準偏差

|              | 平均値  | 中央値  | 標準偏差 |
|--------------|------|------|------|
| 弱みのある自分の受け容れ | 3.31 | 3.33 | 1.05 |
| 強みのある自分の受け容れ | 3.04 | 3.00 | 1.12 |
| リセット希求のなさ    | 2.51 | 2.33 | 1.10 |
| 自己価値の肯定      | 3.58 | 4.00 | 1.30 |
| 自律性の受け容れ     | 3.42 | 3.67 | 0.82 |
| 対処能力への自信     | 3.16 | 3.00 | 1.02 |

表 2 主観的な幸福感, 協調的幸福感, S-WHO-5-J の平均値および標準偏差

|                    | 平均値  | 中央値  | 標準偏差 |
|--------------------|------|------|------|
| 主観的な幸福感 (Max = 10) | 6.21 | 7.00 | 1.97 |
| 協調的幸福感             | 3.20 | 3.22 | 0.70 |
| S-WHO-5-J (SWB)    | 2.77 | 2.80 | 0.51 |

表 3 SACCS と他の尺度との相関

|                 | 弱みのある自分の<br>受け容れ | 強みのある自分の<br>受け容れ | リセット希求<br>のなさ     | 自己価値<br>の肯定 | 自律性<br>の受け容れ | 対処能力<br>への自信      |
|-----------------|------------------|------------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------|
| 主観的な幸福感         | .723 **          | .672 **          | .352 <sup>†</sup> | .665 **     | .241         | .489 **           |
| 協調的幸福感          | .758 **          | .646 **          | .526 **           | .646 **     | .322 *       | .560 **           |
| S-WHO-5-J (SWB) | .443 **          | .426 **          | .082              | .313 *      | -.047        | .235 <sup>†</sup> |

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , <sup>†</sup>  $p < .10$ 

### SACCS と他の尺度との相関

次に, SACCS と, 主観的幸福感, 協調的幸福感, S-WHO-5-J との相関係数を算出し, この結果を表 3 に示した。なお, 相関係数については, Cohen (1992) に倣い,  $|r| = .10$  を効果量小,  $|r| = .30$  を効果量中,  $|r| = .50$  を効果量大と判断した。

その結果, SACCS の下位尺度のうち, リセット希求のなさ, 自律性の受け容れについては, 主観的な幸福感と有意な相関を示さなかったが, 協調的幸福感とは効果量中から大の有意な正の相関を示した。なお精神的健康, ウェルビーイングの尺度である S-WHO-5-J (SWB) は, SACCS の下位尺度のうち, 弱みのある自分の受け容れ,

強みのある自分の受け容れ, 自己価値の肯定のみと効果量中の有意な正の相関を示した。

### IV 考察

本研究では, SACCS で測定される女子大学生の自己受容と幸福感との関連について, 相関分析が実施された。弱みのある自分の受け容れ, 強みのある自分の受け容れ, リセット希求のなさ, 自己価値の肯定, 自律性の受け容れ, 対処能力への自信の 6 つの下位尺度得点のうち, 10 段階で評定される主観的な幸福感と最も高い相関を示したのは, 弱みのある自分の受け容れであった。一方, リセット希求のなさ, 自律性の受け容れは, 主観

的な幸福感との関連を認めることができなかった。弱みのある自分の受け容れが、主観的幸福感と強く関連していたことは、笹川（2015）の結果と整合的な結果であると言える。言い換えれば、笹川（2015）の結果は、自身の弱い部分を受け容れることと主観的な幸福感には関連があることを示したのだと解釈することができる。本研究の結果からは、それに加えて、自身の強みや自己価値を肯定すること、さらに、対処能力への自信といった、自己のポジティブな側面に対する受容が現在の主観的な幸福感につながることも新たに示したと言える。

協調的幸福感については、SACCSのすべての下位尺度得点と関連が示された。特に主観的幸福感との間には関連が示されなかったリセット希求のなさとの関連が注目になる。社会の中で幸福を感じることは、他者との関係がうまくいっていることでリセット希求は減少すると考えられるかもしれない。本研究は、相関研究であるため、因果の特定を目的としているものではないが、協調的幸福感を高めること、リセット希求のようなネガティブな感情を抑制することを、同時に目指すことのできるような関わりについて検討を行うことには意義があると考えられる。川上（2019）は、仮想的有能感とSACCS下位尺度との関連を検討する中で、仮想的有能感を持つことは、リセット希求を持っていることや、自己価値を肯定できないことと関連していることを示している。この解釈として川上（2019）は、「仮想的有能感が、本来有能である自分が、「現実のこの世界ではそれが評価されていない、認められていない」といった不満感と繋がることによって、これを具現化するための思考装置として「リセット希求」につながる可能性」（p. 30）を指摘しているが、周囲の他者との関係性の中で主観的に感じられる協調的幸福感の高さがリセット希求のなさにつながることを示した本研究の結果は、仮想的であるか否かにかかわらず、有能であると感じると同時に周囲からも有能であると認められ、良い関係性を築くことができることで、リセット希求を減じる効果

があると考えられる。

WHOに基づく精神的健康、ウェルビーイングの尺度であるS-WHO-5-Jの得点については、弱みのある自分、強みのある自分の受け容れとの関連が示された。さらに、自己価値の肯定、対処能力への自信とも関連が示されたが、その程度は比較的小さかったと言える。このことから、自己受容「できている」状態は、主観的幸福感（SWB）のような長いスパンの幸福感よりも、「現在の」といった、より短いスパンの幸福感により強い影響を与えている可能性が示唆された。特に、対処能力への自信については、主観的な幸福感とは相関関係が認められたが、S-WHO-5-Jとの間の関係は示されなかった。これは、対処能力への自信は、短いスパンでの主観的な幸福感にはつながるが、長いスパンでの主観的な幸福感にはつながりにくいことを示しているのかもしれないが、今回のデータ数は必ずしも十分なものではないため、今後、より多くのデータに基づき、より詳細に検討を行うことが求められる。

以上より、自己受容、特に自分の弱みの部分を受け容れることができれば、主観的な幸福感が向上する可能性が示唆された。今後、こうした自己受容を向上させる、あるいは主観的な幸福感を向上させる営みについての検討や、そのためのデータ収集が期待される。

## 注

- 1) 主観的な幸福感についての問いは、2018年に実施した質問紙にのみ含まれていた。したがって、主観的な幸福感については、2018年に調査に参加した32名の女性のデータのみに基づく分析結果である。

## 文献

- 新井幸子（2001）. 理想自己と現実自己の差異と不合理信念が自己受容に及ぼす影響. 心理学研究, 72, 315-321.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112, 155-159.

- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press. pp. 187-194
- 菱田陽子 (2002). 現代青年の自己受容に関する分析. 北陸学院短期大学紀要, **34**, 179-196.
- Hitokoto, H. & Uchida, Y. (2014). Interdependent Happiness: Theoretical Importance and Measurement Validity. *Journal of Happiness Studies*, **16**, 211-239.
- 一言英文・Żemojtel-Piotrowska, M.・Datu, J. A. (2017). 協調的幸福感と活性状態 フィリピンとポーランドの比較を用いて. 日本心理学会第 81 回大会発表論文集, 135.
- 稲垣宏樹・井藤佳恵・佐久間尚子・杉山美香・岡村毅・栗田主一 (2013). WHO-5 精神健康状態表簡易版 (S-WHO-5-J) の作成およびその信頼性・妥当性の検討. 日本公衆衛生雑誌, **60**, 294-301.
- 板津裕己 (1995). 自己受容性とももの知覚の関わりについて. 駒沢社会学研究: 文学部社会学科研究報告, **27**, 1-24.
- 春日由美 (2015). 自己受容とその測定に関する一研究. 南九州大学人間発達研究, **5**, 19-25.
- 川上正浩 (2017). 女子大学生の自己受容を測定する. 大阪樟蔭女子大学大学院人間科学研究科臨床心理学専攻・附属カウンセリングセンター研究紀要, **11**, 27-39.
- 川上正浩 (2018). 女子大学生の自己受容を測定する (2). 大阪樟蔭女子大学大学院人間科学研究科臨床心理学専攻・附属カウンセリングセンター研究紀要, **12**, 31-39.
- 川上正浩 (2019). 女子大学生の自己受容を測定する (3). 大阪樟蔭女子大学大学院人間科学研究科臨床心理学専攻・附属カウンセリングセンター研究紀要, **13**, 25-31.
- 北村瑞穂 (2022). 感謝が協調的幸福感に及ぼす影響. 大阪樟蔭女子大学研究紀要, **12**, 203-208.
- 小林亮太・髪岩秀章 (2020). 高校生の充実感・自己受容および自己目標志向性を促進する要因. 埼玉工業大学人間社会学部紀要, **18**, 11-17.
- 牧野由美子・田上不二夫 (1998). 主観的幸福感と自己受容の関係. 心理学研究, **69**, 143-148.
- 南学 (2019). 現代の若者の価値観と主観的幸福感の検討 (2) 生活満足度と協調的幸福感を用いて. 三重大学教養教育院研究紀要, **4**, 53-59.
- 水本深喜・立花良之 (2019). 青年期後期の親子関係と精神的適応 独立的幸福感和協調的幸福感に焦点を当てて. 日本青年心理学会第 27 回大会発表論文集, 61-62.
- 櫻井英未 (2013). 女子大学生の自己受容および他者受容と精神的健康の関係. 日本女子大学大学院人間社会研究科紀要, **19**, 125-142.
- 笹川果央理 (2015). 自尊感情が主観的幸福感へ及ぼす影響の検討—自己価値の随伴性から. パーソナリティ研究, **24**, 112-123.
- 佐藤有耕 (2001). 大学生の自己嫌悪感を高める自己肯定のあり方. 教育心理学研究, **49**, 347-358.
- 沢崎達夫・佐藤純子 (1984). 大学生の自己受容測定尺度作成の試み. 日本教育心理学会第 26 回総会発表論文集, 366-367.
- 曽我部佳奈・本村めぐみ (2010). 青年期における大学生の主観的幸福感—その影響要因の探索に向けて. 和歌山大学教育学部紀要 教育科学, **60**, 81-87.
- 高野慶輔・坂本真士・丹野義彦 (2012). 機能的・非機能的自己注目と自己受容, 自己開示. パーソナリティ研究, **21**, 12-22.
- 寺崎正治・綱島啓司・西村智代 (1999). 主観的幸福感の構造. 川崎医療福祉学会誌, **9**, 43-48.
- Uchida, Y. & Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in east and west: Themes and variations. *Emotion*, **9**, 441-456.
- 渡辺伸子 (2020). 日本における中学生・高校生を対象とした自己受容研究の動向. 東北公益文科大学総合研究論集, **37**, 63-82.