

本来感と目標意識の関連

問題と目的

近年、自尊感情の不適応的側面が指摘されている。そこで、自尊感情の適応的側面のみを含む概念として本来感が取り上げられてきた。これまでに自尊感情と本来感を区別して行った研究があり、その中で本来感と打ち込む活動や目標の有無を含む生き方との関連が検討されている。しかし、目標への活動も含めた目標意識との関連は検討されていない。そこで本研究では、本来感と関連する要因として、目標に対する行動を含めた目標意識を取り上げ、その関連を検討することを目的とした。

方法

2020年9月から10月にかけて、A県内の複数の大学において232名を対象にGoogleフォームを用いて質問紙を作成し、調査を実施した。質問紙は、本来感尺度7項目（伊藤・小玉，2005）と目標意識尺度35項目（都筑，1999）から構成された。そして、いずれの項目に対しても不備のなかった221名を有効回答として分析を行った。

結果と考察

本研究の目的は、本来感と目標意識の関連を検討することであった。このことを明らかにするために、相関分析を行った。その結果、本来感と目標意識全体の間には正の相関がみられた（ $r = .59, p < .001$ ）。目標意識の下位尺度との関連を検討した結果、「将来目標の有無」と正の相関（ $r = .39, p < .001$ ）、「時間管理」と正の相関（ $r = .24, p = .001$ ）がそれぞれみられた。特に「将来への希望」とは強い正の相関がみられ（ $r = .64, p < .001$ ）、「空虚感」とは強い負の相関がみられた（ $r = -.51, p < .001$ ）。また、「計画性」と「なりゆきまかせ」は本来感との有意な相関はみられなかった。以上の結果より、自分らしさの感覚の高さと目標意識の高さの関連が示された。本来感は、外的な基準上での判断に縛られず、自分自身の意向に基づいた自由な自律的判断が可能となる。そのため、自分自身で考え決定している「時間管理」や「将来目標の有無」と関連がみられたと考えられ、外的な基準で定められた期日などの表現を含む「計画性の欠如」や、周りの状況などに流されている表現を含む「なりゆきまかせ」とは関連がみられなかったと考えられる。また、本来感は、自分自身の価値観が反映された行動によって内的な自己が満たされることで高まるとされているため、打ち込む活動がなく、ただなんとなく過ごしている「空虚感」とは強い負の相関がみられ、新しい経験に開かれ、自己の新しい可能性へと踏み出そうとする意識を促進する本来感と「将来への希望」とは強い正の相関がみられたと考えられる。本研究では、本来感と目標意識の関連を検討することで、自分らしい目標を持ち、それに向かって自分らしく行動していくことが、自分らしさを高め、心理的健康を達成していくことができる可能性を示唆することができた。

適応的・不適応的な意思決定スタイルと自我同一性の関連について

問題と目的

意思決定にはストレスが伴う (Janis & Mann, 1977) が、そのストレスを伴いにくい適応的な意思決定スタイルを取り、意思決定に自信を持てる人と、そうでない人がいる (Radford・Mann・太田・中根, 1989)。しかし、どのような人が適応的に意思決定し、意思決定に自信を持てるのかの違いは明らかにされていない。そこで、本研究では、適応的な意思決定スタイルを取ることができ、意思決定の自己評価を高く持てる人とそうでない人の違いを検討することを目的とする。

適応的に意思決定するには、意思決定の際に、判断の根拠にする基準が明確である必要があるだろう。本研究では、その基準に自我同一性を取り上げ検討する。自我同一性は、ストレスに適切に対処できるか否かを示すエゴ・レジリエンスとの関連 (畑・小野寺, 2013) が認められており、自我同一性が達成された人ほどエゴ・レジリエンスが高くなり、適切にストレスに対処できることが報告されている。意思決定は、ストレスに対処する方略である (Janis & Mann, 1977) ため、エゴ・レジリエンスと同様に、自我同一性が達成されているほど、適切な意思決定ができると考えられる。また、自我同一性は、自尊心と正の関連が認められている (徳永・堀内, 2012)。意思決定に関わる自己評価は、社会一般の自己評価と深く関係しており (Radford 他, 1989)、自己評価は自尊心を測定する概念であるとされている (水間, 2002)。そのため、意思決定に関わる自己評価においても、自尊心と同様、自我同一性と正の関連がみられると考えられる。以上のことから、自我同一性の感覚が高い人ほど、適応的な意思決定スタイルを取れ、意思決定に自信を持てると考え検討する。

方法

2020年9月から10月にかけて、大学生・大学院生195名（男性46名、女性146名、未回答3名。平均20.79歳、 $SD = 1.17$ ）が質問紙調査（Google Formsを使用）に回答した。質問紙は、(1)フェイスシート：学年、年齢、性別、携帯電話番号下4桁、(2)意思決定行為質問表（DBQ）30項目、(3)多元的自我同一性尺度（MEIS）20項目で構成された。

結果と考察

自我同一性と各意思決定スタイルおよび意思決定に関わる自己評価の関連を検討するために、相関分析を行った。その結果、自我同一性と適応的な意思決定スタイルおよび自己評価は正の相関、不適応的な意思決定スタイルとは負の相関がみられた。そこで、共分散構造分析を行ったところ、自我同一性から適応的なスタイルと自己評価へ正の影響が、不適応的なスタイルへ負の影響が認められた。

以上の結果から、自我同一性の感覚が高いほど、適応的な意思決定スタイルをとりやすく、自己評価も高くなることが示された。ただし、意思決定スタイルの「短慮」については、自己評価および自我同一性の全てで関連を示さなかった。そのため、適応的・不適応的の両側面が混在していた可能性が考えられた。ゆえに、今後は概念を2側面から再定義し検討する必要があるだろう。

望まない心配が侵入する段階の仕組みの検討

問題と目的

本研究は、心配のプロセスにおいて、制御困難性の1つである「望まない心配が侵入する」段階の構造を検討する研究である。心配は自分の意思とは関係なく脅威情報や達成されなかった目標に注意を向ける制御困難性という側面をもつ。この側面は自分で心配がコントロールできなくなる側面であり、慢性的に制御困難になると苦痛で目の前の課題が手につかなくなり、心配の中心的な問題となっている(Borkovec et al, 1983；杉浦, 2003)。この制御困難性の詳細を解明することは、心配のプロセス検討においても重要な部分である。それゆえ制御困難性にはどのような要因があるのか、それらがどのように影響し合い制御困難を起こしているのか把握し、改善方法を提案する必要がある。この制御困難性には自分の意思とは関係なく脅威情報や達成されなかった目標に注意を向ける「望まない心配が侵入する」段階と心配が持続してしまう「心配が追い払えなくなる段階」の2段階があることが示されているが、本研究では「望まない心配は侵入する」段階を思考コントロールだけでなく心配者の性格特性や外的な要因も含めて検討する。

方法

研究1では、要因の抽出と「望まない心配が侵入する段階」の尺度作成のために18~25歳の男女90名を対象にGoogleフォームでの回答によるWebアンケート調査を実施した。自由記述で回答を求め、得た回答をカテゴリー化し、KJ法により分類を行った。研究2では、はじめに研究1で得られたカテゴリーを基に尺度を作成し、20XX年10月上旬から中旬にかけて18~25歳の男女を対象に研究1と同様Webアンケート調査を行った。調査項目は、(1)フェイスシート：学年、年齢、性別、(2)「望まない心配が侵入する段階」尺度：68項目、(3)不安尺度STAI日本語版：40項目で構成された。

結果と考察

KJ法による自由記述のカテゴリー分けと探索的因子分析により、「心配の内容」「心配者の状態」「心配者の性格特性」の3尺度で構成される全6因子が「望まない心配が侵入する段階」の要因として示された。また、各因子の相関・偏相関分析とそれを基に作成されたモデルのパス解析により、心配の内容から心配者の性格特性へ、性格特性から心配者の状態への影響がそれぞれ確認された。

以上より、心配者の心配に対する捉え方が心配者の特定の性格特性に、さらにそれらの性格が影響して心配のコントロールの難しさへとつながることがわかった。本研究において、制御困難性の中の「望まない心配が侵入する段階」の全体的な構造の把握を行ったことから、今後、各性格特性と心配者の状態との関連をはじめとした制御困難性についてのより詳細なプロセスの検討が望まれる。

個人志向性・社会志向性が自己受容に及ぼす影響

問題と目的

本研究では、個人志向性・社会志向性が、自己の望ましい属性・望ましくない属性に対する受容にどのように影響するかについて検討する。伊藤（1989）によると、個人志向性・社会志向性の相互作用によって、ありのままの自分を受け入れる、自己受容という心的機能が引き起こされると考えられる。カウンセリングの過程においても、2つの志向性が関連すると考えられる。また、個人志向性・社会志向性は相互補完的に作用する（伊藤, 1993a）。自己受容は、研究者によって定義が異なるが、著者は、櫻井（2013）と同様に、望ましい自己も望ましくない自己も受け入れることが本来の自己受容であると考えた。本研究では、個人志向性・社会志向性のうち、ポジティブな志向性は自らの社会的望ましさを評価し、ネガティブな志向性は自らの社会的望ましさを低く評価する傾向に着目する。具体的には、個人志向性・社会志向性が、自己受容に与える影響について、望ましい属性・望ましくない属性に対する影響を検討するほか、2つの志向性の相互補完的な影響についても検討する。

方法

インターネットのアンケート機能を用いて無記名の質問紙調査を実施し、大学生 171 名（男性 21 名、女性 148 名、未回答 2 名：平均年齢 20.59 歳、 $SD=1.17$ ）が有効回答者となった。質問項目は、個人志向性・社会志向性 PN 尺度 30 項目、自己受容尺度 19 項目から構成されていた。

結果と考察

個人志向性・社会志向性 PN 得点を説明変数、自己受容得点を基準変数として重回帰分析を行った結果、自己受容にはネガティブな社会志向性が強く影響することが示された。望ましい自己の受容にはポジティブな社会志向性とネガティブな社会志向性が強く影響し、望ましくない自己の受容ととらえられる現状満足には、ポジティブな個人志向性とネガティブな社会志向性が強く影響することが示された。自己受容の内容によって強く影響する志向性が異なるため、望ましさに関わらずありのままの自己を受容するには、両志向性が必要であり、補い合うことも示唆された。また、階層的重回帰分析・2 要因分散分析を行った結果、ポジティブな個人志向性とネガティブな社会志向性は、自己受容に影響する際に交互作用がみられ、ポジティブな個人志向性が高くネガティブな社会志向性が低い場合に最も自己受容が高くなることが示された。2つの志向性は相互補完的に作用するが、自己受容を高めるには自分の個性や信念を大切にすること、周りの目を気にし過ぎないことが重要であり、個人と社会の両方と上手く付き合うことが必要であると考えられる。

適切な後悔が行える人の特徴とは

－主体性との関連に着目して－ 要旨

問題・目的

人が生きていく中で、後悔という感情は自然に湧き起るものである。その中でも、未来を想定し後悔感情を予期する、後悔予期と呼ばれる後悔が存在している。ただ、後悔予期は適切に行うと良い効果が得られる事は分かっているが、他のパーソナリティとの研究はあまり行われていない。そこで後悔予期と、それに関連のあるパーソナリティについての研究を行うこととした。

後悔予期を適切に行う事で、適応的な生活を送れるようになり、且つ良い意思決定ができるという。これらの得られる効果を基に考え、主体性という概念を取り上げた。

以上より本研究では、主体性との関連に着目しながら、適切な後悔予期を行う事ができる人の特徴を明らかにすることを目的とし検討を行った。

方法

本研究では、大学生 179 名を調査対象とした。後悔予期尺度（上市，2011）と、主体性尺度（浅海，1999）を用いて Google Form にて調査を行った。

結果

相関分析によって、後悔予期尺度の適応的側面をもつ「後悔回避」因子と、主体性尺度の「積極的行動」因子には有意な正の相関が見られたが、「他者重要性」因子との間には相関は見られなかった。また、不適応的側面を持つ「後悔感受性」因子と、「積極的行動」因子及び「他者重要性」因子との間には有意な負の相関が見られた。

考察

適切な後悔が行える人は、何よりもまず行動することが重要であるため、考えも柔軟であり、それゆえに他者重要性とは関連がないと考えられる。一方で、不適切とされる後悔を行う人は、とにかく失敗や後悔を恐れ、自身で吟味し安全な道を進むため自己決定力がある一方で、目的は失敗や後悔しない事であるので積極的行動を起こせないと考えられる。本研究によって、適切な後悔が行える人の 1 番の特徴は、積極的な行動を取ることが出来るという事が明らかになった。

居場所の存在が自己実現に与える影響

問題と目的

本研究では、居場所と自己実現の関連と、居場所が自己実現に与えている影響について検討することを目的とした。今日において、「居場所」という言葉は身近に感じるものである。本研究では、中藤(2017)から、居場所を「自分らしくいられる場所」、小林(1989)から、自己実現を「ありのままの自分であること」と定義した。先行研究において、「居場所」と精神的健康との間には正の相関が見出されており、「自分らしくいられる場所」である「居場所」と「ありのままの自分であること」である「自己実現」は関連しているのではないかと考えられる。本研究は、居場所の提供の観点から、現代社会で自分らしくよりよい人生を送るための効果的なアプローチを考える際の一助となるのではないかと考えた。

方法

本研究では、2020年9月下旬～10月上旬において、大学生167名を調査対象とし、「Google フォーム」を使用した無記名式の質問紙調査を行った。居場所に関しては、原田・滝脇(2014)の作成した居場所尺度を使用した。この尺度は、居場所を社会的居場所と個人的居場所に大きく2つに分類し、社会的居場所は、所属的居場所、受容的居場所、承認的居場所(3因子15項目)、個人的居場所は、内省的居場所、解放的居場所(2因子8項目)で構成されている。自己実現については、Maslow(1954)の述べた自己実現している人の特徴を基にした鈴木他(1987)の自己実現傾向尺度(ESA-30, 15因子30項目)を用いた。

結果と考察

居場所と自己実現の関連をみるため、相関分析を行った結果、自己実現傾向尺度全体と居場所の尺度全体は $r=.48$ ($p<.001$) で有意な正の相関がみられ、また、居場所の尺度のすべての下位因子との間においても有意な正の相関がみられた。次に、居場所が自己実現に与えている影響をみるため、居場所の尺度の社会的居場所と個人的居場所を構成する下位因子5つを独立変数、自己実現傾向尺度全体を従属変数にし、ステップワイズ法を用いて重回帰分析を行った結果、所属的居場所と承認的居場所と解放的居場所は自己実現に正の影響を与えていることが明らかになった。本研究では、社会的居場所だけではなく、否定的な見解もみられる個人的居場所も自己実現に対して関連したことから、これから居場所について考える際に個人的居場所についても考えていくことが大切ではないかと考えられ、なぜそのような結果になるかについてもさらに検討していくことが必要と考えられる。

対人場面での自分らしさの感覚 —拒否回避欲求と過剰適応に着目して—

問題と目的

現代青年は、他者との内面的な関わりを望んでいるのにも関わらず、ありのままの自分をさらけ出すことを避け、表面的な関わりに留まっている。そこで、他者から拒否されることを恐れる拒否回避欲求が、他者への同調や自己抑制をする過剰適応を促進することによって、内的な“自分らしく生き生きとした感覚”である本来感を弱めてしまうことを本研究の一番の問題意識として考える。それゆえ、本研究では、拒否回避欲求を独立変数、過剰適応を媒介変数として扱い従属変数である本来感に与える影響を検討するのが目的である。加えて、過剰適応が本来感に対する影響を精緻化するために、過剰適応の内的側面と外的側面に分けて検討する。また、ありのままの自分を感じられる自己実現した人になるためにも、本来感を抑制している拒否回避欲求と過剰適応が高い人が自己実現への課題を持っているのか明らかにすることも追加的に検討する。

方法

202X年8月下旬から9月中旬にかけて、日本の18歳から22歳の大学生、社会人159名を対象に調査を行い、回答に不備があった5名を除いた154名(男性29名、女性125名、平均年齢20.29歳、 $SD=1.29$)を有効回答とした。質問紙は、(1)フェイスシート(2)本来感尺度:7項目、(3)拒否回避欲求尺度:9項目、(4)青年期前期用過剰適応尺度:33項目、(5)改訂版自己実現スケール(SEAS2000):24項目で構成された。

結果と考察

媒介分析の結果、過剰適応の間接効果は -0.35 (95%CI: -0.45 — -0.18)であり、間接効果が認められた。それゆえ、拒否回避欲求は過剰適応を通して本来感を抑制していることが明らかになった。しかし、過剰適応が完全媒介しているのではなく、部分媒介であったため、拒否回避欲求が直接本来感に影響している可能性も言える結果となった。次に、過剰適応の内的側面と外的側面を媒介変数として分析を行った。その結果、過剰適応の内的側面の間接効果は -0.41 (95%CI: -0.48 — -0.26)であり、間接効果が認められた。過剰適応の外的側面の間接効果は認められなかった。それゆえ、外的適応行動をすることよりも、内的適応が低下することによって、本来感が低下することが示された。自己実現への課題については、媒介分析で拒否回避欲求と過剰適応が自己実現に影響していることが明らかになったことにより、本来感を抑制している拒否回避欲求と過剰適応が高い人は自己実現への道に課題があることが明らかになった。

以上より、本来感には内的適応が深く関わっているだけでなく、本来感の低減には拒否回避欲求が関わっていることが明らかになった。したがって、本来感を高めるためには内的適応の低下を防ぐだけでなく、拒否回避欲求を和らげるアプローチが必要であることが示された。

心のゆとり感から見たフォーカシング的態度を持つ人の特徴について

問題・目的

精神的健康を増進させ得る手法として注目されている、フォーカシングの過程を進めるために最も重要なことは、からだに注意を向けながらゆったりとした心構えで待つといった、ある種の態度を保つことであり、このようなフォーカシング特有の構えや内面への触れていき方を「フォーカシング的態度」と呼ぶ（福盛・森川, 2003）。先行研究において、フォーカシング的態度は精神的健康のポジティブな側面との関連が明らかにされていることから、精神的健康のポジティブな側面の一つであると考えられる心のゆとり感についても、フォーカシング的態度との関連が見られるのではないかと考える。

心のゆとり感は「不安や葛藤に飲み込まれない心の落ち着き」（富田, 2003）と定義され、その重要性はかねてより主張されている。そしてフォーカシング的態度を持っている人は、心のゆとり感が高いのではないかと予想される。したがって、本研究では、フォーカシング的態度と心のゆとり感との関連を検討することを目的とする。

方法

202X年7月下旬から8月下旬にかけて、大学生178名を対象に調査を行い、回答に不備があった4名を除いた174名（男性40名、女性134名、平均年齢20.11歳、 $SD=1.16$ ）を有効回答とした。質問紙は、(1)フェイスシート：学年、年齢、性別、(2)FMS-18（森川他, 2014）：18項目、(3)心のゆとり感尺度（富田, 2012）：33項目から構成されている。

結果・考察

本研究の目的であるフォーカシング的態度と心のゆとり感との関連を検討するため、まずはFMS-18と心のゆとり感尺度について相関分析を行った。その結果、フォーカシング的態度と心のゆとり感の間には中程度の正の相関が認められた。また、フォーカシング的態度の「受容」と「距離」については、心のゆとり感のすべての下位尺度との間に弱いもしくは中程度の正の相関が認められた。

さらに、FMS-18の下位尺度を説明変数、心のゆとり感尺度の下位尺度および心のゆとり感尺度の総合得点を目的変数とした階層的重回帰分析を行った結果、心のゆとり感のすべての下位尺度および心のゆとり感の総合得点に、フォーカシング的態度の「受容」、「距離」が影響していることが分かった。以上のことから、全体としては、フォーカシング的態度と心のゆとり感に関連があり、フォーカシング的態度が心のゆとり感を促進することが明らかになったため、フォーカシング的態度を持つ人の特徴をさらに明確化することの一助になったと考える。心のゆとり感との関連が見られなかったフォーカシング的態度の「注意」については、それ単独で意味を成すものではなく、フォーカシングの複雑なプロセスの中で、心のゆとり感への効果を生み出すものである可能性が示された。

賞賛獲得欲求・拒否回避欲求と自尊感情の関連について

一 評価的フィードバック場面に着目して一

問題と目的

人は、他者からの評価を意識することで、自己の行動を調整しながら他者と関わっている。このような自己呈示的行動を行う上で、「賞賛獲得」と「拒否回避」の独立した2つの欲求は重要な動機的要因であり、個人の社会的行動を左右することが明らかになっている。本研究では小島・太田・菅原（2003）をふまえ、2つの欲求がそれぞれ自己呈示上の戦略や行動のとり方に影響を与えるならば、その行動に対する他者からのフィードバック（以下、FB）の受けとめ方とも関連が見られるはずであるとして、賞賛獲得欲求と拒否回避欲求の高低によるFBの受けとめ方の違いを、状態自尊感情との関連から検討した。

方法

202X年7月から8月にかけて、全国の複数の大学において大学生を対象に、Googleフォームにて調査を実施した。質問紙は、想定場面として、肯定的FB場面が提示されたものと否定的FB場面が提示されたものの2種類を作成し、参加者を半数に分けて評価的FB（肯定的・否定的）について操作を行った。不備のある回答を除いた結果、肯定的FB条件94名（男性21名、女性73名）、否定的FB条件93名（男性25名、女性68名）、計187名を分析対象とした。質問紙は、（1）フェイスシート：学年、年齢、性別、（2）想定場面の提示、（3）操作チェック項目、（4）状態自尊感情尺度：9項目、（5）賞賛獲得欲求・拒否回避欲求尺度：18項目で構成された。

結果と考察

FB条件別に、賞賛獲得欲求得点・拒否回避欲求得点と、状態自尊感情得点との相関係数を算出した。その結果、否定的FB条件でのみ、拒否回避欲求と状態自尊感情との間に有意な負の相関が見られた（ $r=-.50$, $p<.01$ ）。その他の場合では有意な相関は確認されなかった。以上より、2つの欲求は反応の受け取り方にそれぞれ異なる影響を与えるが、そこには、FBによって自己呈示上の目標が満たされたかどうか、という点が関係していることが示唆された。加えて、拒否回避欲求が高い人は、否定的な反応をもらうことを過度に恐れるがゆえに対人不安傾向が高く、さらに実際に否定的な反応をもらうと、それによって大きく影響を受けて自尊感情が低下してしまうという、拒否回避欲求が高い人に特有な反応の受け取り方についても明らかになった。

アサーティブな自己表現を行う人の心理的特徴について

—自己受容と他者受容との関連から—

問題と目的

本研究では、親密で豊かな人間関係を築くための方法として、「アサーション」に注目する。平木(2018)によると、人間関係における自己表現の仕方は「非主張的自己表現」、「攻撃的自己表現」、「アサーティブな自己表現」の3つに分類される。アサーションとは、自他尊重の自己表現の在り方である(平木, 2018)。アサーションの定義には「自己表現」と「他者尊重」という二つの軸があり、適切な自己表現を行うだけでなく他者を尊重することも含む概念であるが、他者尊重の視点を重視した研究は少ないことが課題とされている(用松・坂中, 2004)。そこで本研究では、「自己受容」と「他者受容」に着目した。本研究の目的は、アサーティブな自己表現を行う人の心理的特徴を、自己受容および他者受容との関連から明らかにすることである。また、3タイプの自己表現のそれぞれが自己受容および他者受容と、どのように関連しているのかを明らかにすることを目指し、仮説探索型の研究を行った。

方法

2020年7月から8月にかけて、「Google フォーム」を用いて大学生・大学院生計203名(男性56名, 女性146名, その他1名, 平均年齢=20.95歳)を対象に調査を行った。質問紙は、(1)フェイスシート: 年齢, 性別, (2)アサーション尺度(村山他, 1991): Restriction 尺度・Assertion-Aggression 尺度の計65項目, (3)受容尺度(櫻井, 2013): 自己受容尺度・他者受容尺度の計36項目で構成された。

結果と考察

相関分析を行ったところ、本来想定された強い正の相関関係(名城, 1961: 川岸, 1972)が、認められなかったため、二要因分散分析を行い、両者の主効果および交互作用からアサーションとの関連性を検討することとした。アサーション尺度の下位尺度・因子を従属変数とし7パターンの二要因分散分析を行ったところ、いくつかの組み合わせにおいて主効果が認められた。また、Assertion-Aggression 尺度および「攻撃的な自己表現」因子を従属変数とした場合に交互作用も認められた。以上から、次のことが明らかになった。(1)自己受容が低い人は「非主張的自己表現」を行いやすい、(2)自己受容が高い人は「率直な自己表現」を行いやすい、(3)自己受容の高さに関わらず、他者受容が低い人は「攻撃的自己表現」を行いやすく、他者受容が高く自己受容が低い人が、最も攻撃的でない自己表現を行う、(4)自己受容の高さに関わらず、他者受容が高い人は、「アサーティブな自己表現」を行いやすく、自己受容も他者受容も高い人が最もアサーティブな自己表現を行う。よって、アサーティブな自己表現を行うためには、単にスキルとしてではなく、自己受容・他者受容というような心の在り方として自分と相手を大切にすの内面性を養うことが重要であると示された。