

主観的幸福感と セルフ・モニタリングの関連

澤海崇文^{1,4}・藤井勉^{2,4}・相川充^{3,4}

¹東京大学大学院人文社会系研究科・²誠信女子大学校人文学部・

³筑波大学大学院人間総合科学研究科・⁴NPO法人教育テスト研究センター

¹t.sawaumi@gmail.com

本研究の目的

- ▶ 主観的幸福感：感情状態を含み，家族・仕事など特定の領域に対する満足や人生全般に対する満足を含む広範な概念 (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)
- ▶ 主観的幸福感に関する研究はQOL研究の発展の中で生まれたもの (伊藤・相良・池田・川浦, 2003)
- ▶ 主観的幸福感の規定因に関して数多くの研究が行われてきたが，本研究ではセルフ・モニタリングとの関連を検討

主観的幸福感の規定因の文化差

- ▶ 55カ国を対象とした調査では収入や個人主義的傾向が主観的幸福感を予測 (Diener, Diener, & Diener, 1995)
- ▶ しかし、主観的幸福感の規定因の文化差も無視してはならない
 - その人が属する文化で重要とされている価値を高く保つことが主観的幸福感と結びつく (Diener, 2012)
 - アメリカの中高年層：内的なコントロール感
日本の中高年層：他者からのサポート知覚 (菅・唐澤, 2008)
 - 自尊心の予測力：個人主義的文化 > 集団主義的文化 (Diener & Diener, 1995)

他者との関係性

- ▶ 他者との関係性と主観的幸福感には密接な関連
e.g., 心理的な幸福感を測定する尺度として6因子想定
そのうちの1つが他者との良好な関係 (Ryff, 1989)
- ▶ 日本では他者との関係性が重要な価値
- ▶ 日本人の主観的幸福感の規定因として他者との良好な関係は重要なのではないだろうか
- ▶ 他者との良好な関係を導くものとして、セルフ・モニタリングが挙げられる

本研究の概要と予測

—主観的幸福感とセルフ・モニタリングの関係—

- ▶ セルフ・モニタリング: 対人場面で状況や他者の行動を観察し, 自分の行動を統制すること (石原・水野, 1992)
- ▶ セルフ・モニタリング傾向を持つ人は対人葛藤や対立に陥りにくく, 良好な対人関係を保つ傾向



∴ セルフ・モニタリングが主観的幸福感と正に結びつくのではないだろうか

方法

▶ 参加者

- 成人男女40名

(男性15名, 女性25名; 平均年齢23.95歳、 $SD = 3.36$ 歳)

▶ 質問紙 (すべて5件法)

- Satisfaction With Life Scale 5項目 (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; バックトランスレーション済)
- 改訂セルフ・モニタリング尺度13項目 (石原・水野, 1992)
- その他 (シャイネス, 攻撃性, 孤独感; 結果は付録で報告)

▶ 手続き

- PC上で実施し, 各尺度の回答順序はカウンターバランス

結果

- ▶ 各尺度の信頼性を確認した後に合算平均
 - 主観的幸福感, セルフ・モニタリング2因子 (他者の表出行動への感受性, 自己呈示の修正能力): $\alpha = .771, .861, .825$

表1: 各変数間の相関係数

	幸福感	感受性	修正能力
幸福感	—	.205	.358*
感受性		—	.636**
修正能力			—

* $p < .05$, ** $p < .01$

考察

- ▶ 主観的幸福感とセルフ・モニタリングとの関係を検討
 - セルフ・モニタリングの2下位尺度のうち、他者の表出行動への感受性よりも自己呈示の修正能力が正に結びついていた
 - 相手の行動に敏感であることより、状況に合わせて自分の行動を変えられる能力を持つことの方が幸福感を高めるのでは
- ▶ 主観的幸福感に関連する要因として他者との良好な関係は既に指摘されている (e.g., Ryff, 1989)
- ▶ そのような外界の認知だけでなく、関係性に関するスキルの自己の認知も幸福感に結びつくのであろう
- ▶ 対人関係スキル → 調和維持 → 幸福感 (Yamaguchi, 2001)

本研究の限界と今後の展望

- ▶ 相関研究にとどまる
 - 別解釈: 主観的幸福感の高い人ほど, 心理的に余裕のある人で, 状況に合わせて行動を変えられる余裕のある人
- ▶ 中高年層に一般化できない
 - 若年層と中高年層で主観的幸福感に結びつく変数が異なる
(Wrosch, Heckhausen, & Lackman, 2000)
- ▶ 他文化に一般化できない
 - 日本人以外を対象とした時, 同様の相関パターンが得られるかどうか不明
- ▶ 以上の問題に取り組む今後の研究が望まれる

引用文献1

- ▶ Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, **67**, 590–597.
- ▶ Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, **68**, 653–663.
- ▶ Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, **69**, 851–864.
- ▶ Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, **49**, 71–75.
- ▶ Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, **125**, 276–302.
- ▶ 石原俊一・水野邦夫 (1992). 改訂セルフ・モニタリング尺度の検討 心理学研究, **63**, 47–50.

引用文献2

- ▶ 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 74, 276-281.
- ▶ Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- ▶ 菅知絵美・唐澤真弓 (2008). 幸福感と健康の文化的規定因: 中高年のコントロール感と関係性からの検討 東京女子大学紀要論集, 59, 195-220.
- ▶ Wrosch, C., Heckhausen, J., & Lachman, M. E. (2000). Primary and secondary control strategies for managing health and financial stress across adulthood. *Psychology and Aging*, 15, 387-399.
- ▶ Yamaguchi, S. (2001). Culture and control orientations. In D. Matsumoto (Ed.), *The handbook of culture and psychology* (pp. 223-243). New York, NY: Oxford University Press.

付録—他変数との相関—

- ▶ 結果で報告した以外に特性シャイネス尺度 (相川, 1991), 攻撃性4下位尺度 (安藤他, 1999), 孤独感尺度 (諸井, 1992): $\alpha_s > .699$

	幸福感	感受性	修正能力	シャイネス	身体的攻撃	短気	敵意	言語的攻撃	孤独感
幸福感	—	.205	.358*	-.032	-.511**	-.247	-.288	.068	-.352*
感受性		—	.636**	-.069	-.169	-.072	.055	-.174	-.254
修正能力			—	-.015	-.424**	-.247	-.025	-.061	-.261
シャイネス				—	.144	-.022	.037	-.375*	.405**
身体的攻撃					—	.410**	.284	.071	.314
短気						—	.441**	.303	.162
敵意							—	-.029	.350*
言語的攻撃								—	-.046
孤独感									—

* $p < .05$, ** $p < .01$ 12