

自尊感情と主観的ウェルビーイングからみた 大学生の精神的健康

— 共感性およびストレス対処との関連¹⁾ —

鈴木 有美²⁾

【問題と目的】

従来の青年期における精神的健康に関する研究では、損なわれた心的機能の治療という観点から、無気力感やストレスの認知・反応・対処など「いかに精神的に不健康か」という視点から検討されることが多かった。しかし、このような否定的な側面に偏った知見が蓄積されるだけでは、精神的健康概念の全体像を把握することはできない上、教育現場への有益な提言という面からも限界がある。そのため特に欧米では、健康な心的機能の維持や才能・資質を伸ばすといった、「いかに精神的に健康か」という肯定的な側面にもっと注目した研究を進めようという動きが広まっている (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。このような動きは日本でも活発になりつつあるが、学業場面 (神藤, 1998) や部活動場面 (角谷・無籬, 2001) といった、特定の場面に限定された行動や認知が精神的健康にどのように影響するかという視点ではなく、精神的健康に中心的焦点を当てた研究も進められるべきであると考える。

現在、少なくとも日本において「いかに精神的に健康か」という肯定的な側面に焦点を当てた研究は、社会心理学の分野では自尊感情が用いられることが一般的であろう。また、社会老年学の分野などでは、主観的幸福感として単一項目による測定が行なわれることも多い。しかし、単一項目による測定はしばしば問題視されており、精神的健康の研究領域でも批判されている (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)。自尊感情については、欧米でも精神的健康指標の一つとして利用される研究が散見される。しかし、社会的適応の観点から精神的健康を捉えようとする場合、自尊感情のみをもって精神的健康の指標とすることは疑問である。

「人間は社会的な動物である」といわれているように

(e.g., Aronson, 1972), 生活の上で他者との関わりは必要不可欠なものであり、我々はその対人関係の中で他者の思考や感情を理解しようしたり、その結果何らかの考え方や気持ちを抱いたりするということを日常的に行なっている。その反応の一つが共感であり、共感性という概念によって検討が進められている (Davis, 1994; 鈴木・木野・出口(智)・遠山・出口(拓)・伊田・大谷・谷口・野田, 2000)。共感性は、向社会的行動や円滑な社会的相互作用を規定する重要な要因であり (e.g., Eisenberg & Miller, 1987), これら対人行動の成功が精神的健康に影響を及ぼす (e.g., 牧野・田上, 1998)。しかし現在、青年の友人や家族との対人関係の希薄化により、対人関係をうまく維持できない者が増加しているとの指摘がある。

また、共感性が低いにもかかわらず、他者からの関心を求めて他者を利己的に利用しようとする、自己愛的な傾向の顕著な青少年の存在が言及されることも増えている。自己愛人格障害は、「空想または行動における誇大性、賞賛されたいという欲求、共感の欠如の広範な様式 (DSM-IVより抜粋)」であるが、賞賛欲求が高いにもかかわらず非現実的な目標を信じ、共感性が低いにもかかわらず他者からの関心を求めて他者を利己的に利用しようとする傾向は、自己愛人格障害と診断されて治療や援助を必要とする者のみの問題にとどまらない。

精神的健康の指標として自尊感情を考慮する場合、円滑な対人関係を維持できない者のそれは通常低いと考えられ、精神的な援助を必要とする。しかし、自己愛的な傾向が背後にある場合、自己の日常生活や対人関係に満足はしていないけれども高い自尊感情を有することがあると予想される。したがって、従来のように自尊感情のみを精神的健康の指標としていては、そのような者を援助の対象から外してしまう危険があり、また、問題行動の予防的観点からも有益ではない。Eisenberg & Mussen (1989) は、自尊感情が向社会的行動の強力な予測因となるのは前青年期の子どもたちについてのみであると述べ、性格構造と向社会的行動との関係を明確に

1) 本研究の一部は、日本心理学会第66回大会において発表された。

2) 名古屋大学大学院教育発達科学研究生

することが理論的にも実際的にも重要であることから残念な結果であると結論づけている。以上により精神的健康の検討は、健全なパーソナリティや社会性を背景とした社会的適応の観点から進められる必要があり、少なくとも前青年期以降を対象とする場合には、自尊感情以外の指標も考慮すべきと考えられる。そこで本研究では、主観的ウェルビーイング (subjective well-being) をその候補として取り上げる。

精神的健康研究における否定的な側面と肯定的な側面との焦点の不均衡を受けて、Diener ら (Diener, 2000; Diener & Lucas, 2000; Diener et al., 1999 参照) をはじめとして、主観的ウェルビーイングを精神的健康の指標とした研究が進んでいる。個人生活の自分自身の評価である主観的ウェルビーイングは、情緒的・認知的側面によって分類されている概念であり、認知的側面として“全体的な生活満足感”と“特定の重要な領域における満足感”，情緒的側面として“快感情（肯定的感情経験が多いこと）”と“不快感情（否定的感情経験が少ないこと）”の4つの基本的要素からなる。一般的には、生活満足感尺度 SWLS (Satisfaction With Life Scale; Pavot & Diener, 1993) や快・不快感情尺度 PANAS (Positive and Negative Affect Scale; Watson, Clark, & Tellegen, 1988) など、自己報告式の質問紙調査によって測定されることが多い。尺度の妥当性については、下位概念間の独立性や、生活満足感の自尊感情および楽観性との弁別的証拠が提出されている (Lucas, Diener, & Suh, 1996)。ただし、これらの尺度では項目が概念を充分反映しているとは言い難く、改良の余地があると考える。

主観的ウェルビーイングの認知的側面を測定するとされる SWLS は、全5項目からなる尺度であり、全般的な生活満足感を測定するに留まっている点や、「これまで私が生活で望んだ重要な物は手に入ってきた」「もしもう一度人生をやり直せるとしても、何も変えたいとは思わない」といった、青年に評定を求めるときに躊躇せざるをえない項目が含まれる点などに留意する必要がある。全般的な判断の際、ある特定の領域における満足感が重視されることがあり、包括的な報告が適正な評価の集合体であると仮定すべきではない。主観的ウェルビーイングには、特定の重要な領域における満足感も構成要素として含まれているため、両者を同時に測定するような指標が必要であると考えられる。また、情緒的側面を測定するとされる PANAS についても、快感情・不快感情各10項目の計20項目からなる尺度であるが、「attentive」「alert」など項目があまり直接的な表現ではなく、「うれしい」「悲しい」といった直接的な表現を含まない

点において、多少使い難さを感じるといえよう。したがって、精神的健康の指標として主観的ウェルビーイングを採用する際、全体的な生活満足感と特定領域における満足感を同時に測定する生活満足感と、直接的な表現からなる感情についての測度が必要であると考えられる。

さらに、上述のように主観的ウェルビーイングは感情経験（肯定的感情経験が多く否定的感情経験が少ない）という情緒的側面を含む概念であるが、上手く感情を処理する認知過程は、社会的適応のための能力（例えば、対人関係におけるストレスを軽減する、ソーシャル・サポートを引き出す）と考えられている (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995)。ストレスは、多かれ少なかれ常に存在するものであり、その対処の成功が精神的健康の維持に欠かせないことはよく知られている。ストレス対処に関する研究では、その対処方略が情動焦点型と問題解決型の2つに大別されており、これまで一時的にストレスの原因を避けて忘れてしまおうとする情動焦点型よりも、ストレスの原因に対して積極的に取り組み問題解決を図る問題解決型の方が、結果的に精神的健康によい影響を与えるという理解が一般的であった (Lazarus & Folkman, 1984)。最近では逆の結果を示す調査もあるが、これは直面している問題の内容や状況によってストレス低減の効果が変わるためであろう。

周囲の他者からの援助をうまく引き出せることは精神的健康に大きく影響し、また、いつでも他者に援助を求められる人間関係を築いているということも心の安定には重要である。三浦・坂野・上里 (1998) は、従来の問題解決型にあたる“積極的対処”と情動焦点型にあたる

“認知的対処”に“サポート希求”を加え、3つの側面からストレス対処の検討を進めている。ストレス対処にサポート希求を取り入れて検討することは、従来より詳細な知見をもたらす可能性があるのはもちろんのこと、共感性や主観的ウェルビーイングと併せて測定することにより、精神的健康の維持には円滑な人間関係が深く関わるという側面の検討も可能となろう。

以上により本研究では、精神的健康の指標として自尊感情に加えて主観的ウェルビーイングを用いて、特性要因としての共感性および行動傾向要因としてのストレス対処との関連からその有益性を考察し、精神的健康のより詳細な様相を把握することを目的とする。なお主観的ウェルビーイングに関しては、自己の認知的評価である自尊感情との比較という理由から、特に本研究では認知的側面である生活満足感に焦点を当てて検討することとする。

【方 法】

被調査者

四年制大学に在籍する学生239名に対して調査を行ったが、分析には30歳未満の被調査者の回答のみを扱ったため、分析対象者となったのは235名（男性78名、女性157名；平均20.62歳、標準偏差1.08歳）であった。

手続き

質問紙調査を実施した。調査は、各自が自宅へ持ち帰って回答し後日提出するという形式がとられた。調査に用いた質問紙の構成は、以下の通りであった；

(1) 多次元共感性尺度：木野・鈴木・速水（2000）による尺度に検討を加えて項目を選択し、全30項目からなる改訂版尺度を作成して用いた（Appendix 1 参照）。原尺度と同様に、6下位尺度から構成されており、①他者理解力（他者の心理状態を正確に把握する能力）、②視点取得（他者の心理状態をその者の視点に立って理解しようとする傾向）、③想像性（架空の人物の感情や行動に自分自身を当てはめる傾向）、④他者指向的情緒反応（他者の心理状態に対する情緒反応傾向のうち、他者に焦点の当てられたもの）、⑤自己指向的情緒反応（他者の心理状態に対する情緒反応傾向のうち、自己に焦点の当てられたもの）、⑥被影響性（他者の心理状態に対する感受性、巻き込まれやすさ）について各5項目、「1：全くあてはまらない」から「5：非常によくあてはまる」までの5段階で評定を求めた。

(2) 主観的ウェルビーイング－生活満足感尺度：速水・鈴木（2002）の生活満足感尺度を再検討し項目を追加して用いた（Table 1 参照）。この尺度は、Pavot & Diener（1993）のSWLSを参考に、全般的な生活満足感に加えて、被調査者の生活の中心となる学校生活と家庭生活、および対人関係の中心である友人関係における満足感を測定するために作成された尺度である。したがって、①学校生活満足感、②家庭生活満足感、③友人関係満足感、④全般的な生活満足感、の4下位尺度について各6項目、計24項目で構成されている。回答は、「1：全くあてはまらない」から「5：非常によくあてはまる」までの5段階で評定を求めた。

(3) 主観的ウェルビーイング－感情経験尺度：感情経験は、Watson ら（1988）のPANASやDiener & Emmons（1984）が用いている感情をあらわす形容詞を参考に、①快感情5項目（うれしい気持ち、面白い気持ち、楽しい気持ち、思いやりのある気持ち、満足な気持ち）、②不快感情5項目（悲しい気持ち、腹立たしい気持ち、欲求不満な気持ち、心配な気持ち、憂うつな気持ち）を選び、過去3ヶ月の間にそれぞれの感情をどの

程度経験したかについて、「1：全く感じなかった」から「5：とても感じた」までの5段階で評定を求めた。なお、期間を過去3ヶ月間に限定したのは、日常生活において起こる様々な出来事が主観的ウェルビーイングに与える影響は3ヶ月程度とする過去の知見（Suh, Diener, & Fujita, 1996）によるものである。

(4) 自尊感情尺度：Rosenberg（1965）の作成した尺度を邦訳して用いた。全10項目について、「1：全くあてはまらない」から「5：非常によくあてはまる」までの5段階で評定を求めた。

(5) コーピング尺度：ストレス対処については、場面を“対人関係について嫌なことがあったとき”と限定し、三浦ら（1998）によるコーピング尺度を用いた。①積極的対処、②認知的対処、③サポート希求の3下位尺度について各10項目、計30項目からなり、「1：全くしなかった」から「5：とてもよくした」までの5段階で評定を求めた。

(6) 努力についての自由記述：現在積極的に取り組んでいることについて、①どのように取り組んでいるか（夢中になっていることがある、没頭できることがある、打ち込んでいることがある、目標を持って努力していることがある、目的があって達成したいことがある、やりがいを感じていることがある、好きでやっていることがある、心がけていることがある、その他、から1つ選択）、②具体的な内容（自由記述）、について回答を求めた。

なお、(6)については本研究の分析の対象外とした。

【結 果】

まず、全尺度について主成分法による因子分析（主成分法・promax回転）を行なって因子構造を確認し、原尺度で想定されている下位概念に含まれる項目によって各下位尺度の合成得点を算出した。しかし、主観的ウェルビーイングの生活満足感尺度については、因子の解釈可能性から5因子解を採用し、第5因子を残余項目として扱った結果、学校生活満足感と家庭生活満足感の各1項目、計2項目を削除した上で下位尺度得点を算出した（Table 1 参照）。また、その項目内容から、第2因子を原尺度の“家庭生活満足感”から“家族関係満足感”と命名し直した。

それぞれの下位尺度得点の平均値、標準偏差、および α 係数についてはTable 2に掲載した。なお、下位尺度得点は、合成得点を構成する項目数で除算して算出したものである。尖度、歪度、および α 係数の結果から、ここで算出された下位尺度得点を今後の分析に用いることとした。

次に、精神的健康の指標である自尊感情と主観的ウェ

Table 1. 生活満足感尺度の項目および因子分析結果

No.	項目	F 1	F 2	F 3	F 4	F 5
<第1因子：全般的生活満足感>						
1	私の毎日は充実している。	.836	.047	-.075	-.029	-.089
21	今の生活には楽しいことがたくさんある。	.777	.109	.088	-.055	.087
11*	今の生活はたいくつだ。	-.761	-.009	.109	-.111	.078
19	私は自分の生活に満足している。	.761	-.041	.169	-.037	-.020
7*	自分が生きていることの意味をみいだせない。	-.705	-.138	-.071	.103	.137
14	自分の将来には夢を持っている。	.700	-.204	-.166	.044	.166
<第2因子：家族関係満足感>						
12	自分の家族が好きだ。	.006	.868	-.017	-.009	.061
6	自分は家族に愛されていると感じる。	-.076	.844	.006	.080	.011
24*	家族をとりかえてしまいたいという気持ちになることが多い。	-.048	-.821	.071	.165	-.022
4*	家族は私の考え方や行動を認めてくれない。	.057	-.786	-.002	.020	.167
16	家族から学ぶことは多い。	.011	.667	-.118	.180	.029
<第3因子：友人関係満足感>						
18	友だちといふると楽しい。	-.028	-.063	.919	-.109	.072
5	今の友人関係に満足している。	-.038	-.031	.782	.171	-.081
2*	友達といふると不愉快になることが多い。	.120	.076	-.728	-.134	.053
15*	友だちといふるより、ひとりでいる方が気楽だ。	-.057	.029	-.696	.363	.274
9	これまで、あたたかく信頼できる友人関係を作ってきた。	.064	.040	.641	.062	.141
23	友だちには感謝している。	-.016	.062	.503	.197	.408
<第4因子：学校生活満足感>						
22*	学校にいるのは時間のムダだと感じる。	.184	-.152	-.012	-.838	.246
3	学校での経験は、将来の生活や職業に役に立つと感じる。	.031	-.098	.052	.758	.071
8	これまで学校で学んできたことに満足している。	.224	-.003	.065	.595	-.086
10	学校の先生に対して親しみを感じる。	.366	-.104	-.227	.441	.033
13	今の学校生活に満足している。	.357	-.017	.210	.433	-.102
<第5因子：削除項目>						
17*	学校を休みたいという気持ちになることが多い。	-.085	-.120	-.077	-.202	.774
20	家にいると、いごこちが良い。	.095	.420	.099	-.051	.532
因子間相関						
	F 1		.419	.430	.545	-.029
	F 2			.421	.254	.067
	F 3				.321	.031
	F 4					.076

注1: * は逆転項目を示す。

注2: No.は本研究で用いられた質問紙における項目番号である。

ルビーイングとの関連性を確認するために、相関分析を実施した（Table 3参照）。その結果、自尊感情は主観的ウェルビーイングの生活満足感の全ての下位尺度、および快感情経験との間に有意な正の相関関係が、また、不快感情経験との間に有意な負の相関関係がみられた。なお、主観的ウェルビーイングの構成要素については、生活満足感の下位尺度間全てに有意な正の相関関係があ

り、また、生活満足感と快感情経験との間にも有意な正の相関関係が認められた。生活満足感と不快感情経験との間にに関しては、全てに負の相関関係がみられたが、友人関係満足感と不快感情経験との間は有意ではなかった。また、快感情経験と不快感情経験との間も無相関であり、下位尺度間の独立性が確認された。

次に、自尊感情および主観的ウェルビーイングの生活

Table 2. 各下位尺度の平均値、標準偏差、および α 係数

	M	SD	α
<共感性>			
他者理解力	3.29	0.57	.64
視点取得	3.45	0.60	.62
想像性	3.62	0.68	.61
他者指向的情緒反応	3.78	0.58	.68
自己指向的情緒反応	3.36	0.73	.65
被影響性	3.21	0.81	.78
<生活満足感>			
学校生活満足感	3.11	0.79	.78
家族関係満足感	3.89	0.82	.84
友人関係満足感	3.86	0.63	.79
全般的生活満足感	3.24	0.85	.84
<感情経験>			
快感情	3.65	0.79	.84
不快感情	3.63	0.78	.77
<自尊感情>			
自尊感情	3.08	0.69	.85
<コーピング>			
積極的対処	3.45	0.64	.86
認知的対処	2.91	0.68	.84
サポート希求	2.95	0.68	.84

満足感と、共感性およびストレス対処との関係を検討するために、自尊感情の尺度得点と主観的ウェルビーイングの生活満足感の各下位尺度得点の中央値を算出し、その値を基に高群と低群の2群を設定した。それを基に、共感性とストレス対処の各下位尺度得点に対して自尊感情(2)×各生活満足感(2)の2要因分散分析³⁾を行なった。なお、今回は精神的健康の認知的側面と情緒的側面との関係も検討するために、主観的ウェルビーイングの感情経験についても各下位尺度得点に対して同様の分析を行なった(Table 4参照)。

多次元共感性尺度：自尊感情の主効果が、他者理解力 [$F(1,208)=11.33, p<.001$]、自己指向的情緒反応 [$F(1,208)=7.55, p<.01$]、被影響性 [$F(1,208)=10.94, p<.01$] で得られ、認知的側面である他者理解

3) ここでは、全ての変量を多変量分散分析にて解析しているが、交互作用については自尊感情と生活満足感の各下位尺度のみを考慮してモデルを構成しており、生活満足感の各下位尺度間の交互作用は指定していない。したがって、自尊感情(2)×生活満足感(2)の2要因分散分析として結果を報告する。

力に関しては、自尊感情の高い者の方が低い者よりこれらの共感性が高いが、情緒的側面である自己指向的情緒反応と被影響性に関しては、逆に自尊感情の低い者の方が高い者よりこれらの共感性が高かった。

生活満足感の主効果については、学校生活満足感が被影響性 [$F(1,208)=6.65, p<.05$] で、友人関係満足感が他者理解力 [$F(1,208)=6.06, p<.05$]、他者指向的情緒反応 [$F(1,208)=10.22, p<.01$]、自己指向的情緒反応 [$F(1,208)=11.81, p<.001$] で認められた。これらの結果は、いずれも生活満足感の高い者は低い者に比してこれらの共感性が高いというものであった。また、全般的な生活満足感の主効果が被影響性 [$F(1,208)=8.48, p<.01$] で得られたが、これは全般的な生活満足感の低い者は高い者に比して被影響性が高いことによるものであった。

ただし、他者理解力については自尊感情と家族関係満足感の交互作用 [$F(1,208)=6.53, p<.05$] に、他者指向的情緒反応については自尊感情と家族関係満足感 [$F(1,208)=5.22, p<.05$] および友人関係満足感 [$F(1,208)=12.09, p<.001$] の交互作用に有意差が認められた。低自尊感情群では、家族関係満足感の高い者は低い者より他者理解力 [$F(1,113)=9.30, p<.01$] も他者指向的情緒反応 [$F(1,114)=8.20, p<.01$] も高かったが、高自尊感情群では家族関係満足感の差による違いはみられなかった。また、高自尊感情群では、友人関係満足感の高い者は低い者より他者指向的情緒反応 [$F(1,111)=27.22, p<.001$] が高かったが、低自尊感情群では友人関係満足感の差による違いはみられなかった。

コーピング尺度：自尊感情の主効果が、積極的対処 [$F(1,208)=5.23, p<.05$] で得られ、自尊感情の高い者の方が低い者よりストレスに対して積極的対処を行なうことが示された。また、学校生活満足感の主効果が認知的対処 [$F(1,208)=4.03, p<.05$] で認められ、これは学校生活満足感の低い者は高い者に比してより認知的対処を行なうことを示していた。

感情経験尺度：自尊感情の主効果が、快感情 [$F(1,208)=7.37, p<.01$] と不快感情 [$F(1,208)=8.05, p<.01$] で得られ、自尊感情の高い者の方が低い者より過去3ヶ月間に多くの快感情を経験しているのに対して、自尊感情の低い者の方が高い者より多くの不快感情を経験していた。また、全般的な生活満足感の主効果も快感情 [$F(1,208)=6.24, p<.05$] と不快感情 [$F(1,208)=8.24, p<.01$] で得られ、自尊感情と同様の結果を示した。さらに、友人関係満足感の主効果が快感情 [$F(1,208)=11.44, p<.001$] で得られ、友人関係満足感の高い者は低い者に比してより多くの快感情を経験して

自尊感情と主観的ウェルビーイングからみた大学生の精神的健康

Table 3. 自尊感情と主観的ウェルビーイングの下位尺度間相関

	学校生活	家族関係	友人関係	全般的	快感情	不快感情	
<生活満足感>							
学校生活満足感							
家族関係満足感	.255***						
友人関係満足感	.372***	.346***					
全般的生活満足感	.639***	.392***	.395***				
<感情経験>							
快感情	.337***	.250***	.383***	.528***			
不快感情	-.176**	-.187**	-.121	-.350***	-.041		
<自尊感情>							
	.316***	.369***	.310***	.526***	.406***	-.290***	
					***p<.001	**p<.01	*p<.05

Table 4. 自尊感情と生活満足感の共感性、ストレス対処、および感情経験との関連

	自尊感情	学校生活	自尊 × 学校生活	分散分析結果 (F値 : df = 1,208)				
				家族関係	自尊 × 家族関係	友人関係	自尊 × 友人関係	全般的
<共感性>								
他者理解力	11.33***	0.04	0.00	1.26	6.53*	6.06*	1.24	2.07
視点取得	0.05	1.32	2.62	2.07	1.18	3.25	0.00	1.18
想像性	0.01	3.81	0.43	0.40	0.22	0.00	0.03	1.29
他者指向的情緒反応	0.01	1.73	0.01	2.69	5.22*	10.22**	12.09***	0.08
自己指向的情緒反応	7.55**	2.61	1.72	1.06	1.56	11.81***	1.70	0.12
被影響性	10.94**	6.65*	1.07	0.32	1.06	3.60	1.21	8.48**
<コーピング>								
積極的対処	5.23*	0.01	2.83	0.83	0.05	3.12	3.48	2.46
認知的対処	0.35	4.03*	1.56	0.19	0.07	0.01	0.71	0.10
サポート希求	0.09	2.63	0.82	1.30	0.13	2.05	0.57	0.60
<感情経験>								
快感情	7.37**	0.92	0.03	0.01	1.98	11.44***	0.89	6.24*
不快感情	8.05**	0.07	0.06	2.03	0.00	1.03	0.08	8.24**
							***p<.001	**p<.01
							*p<.05	

いることが示された。

【考 察】

本研究は、精神的健康の指標として自尊感情に加えて主観的ウェルビーイングの構成要素である生活満足感を用いて、共感性およびストレス対処との関連からその有益性を考察し、精神的健康のより詳細な様相を把握することを目的として行なわれた。その際、従来の主観的ウェルビーイングの測度を再検討し、新たに多次元的な生活満足感と、より基本的な感情の経験を測定する尺度を作成して検討した。これらの尺度に関しては、従来の生活満足感尺度にあたる全般的生活満足感と快感情経験との

間に正の、不快感情経験との間に負の相関関係がみられ、また、快感情と不快感情とは独立であることが認められた。さらに、全般的生活満足感と自尊感情との間にも正の相関関係がみられ、これらの結果は全て過去の知見 (Lucas et al., 1996) に整合する。したがって、今回作成された主観的ウェルビーイング尺度を用いた結果は、これまで広く採用されてきた尺度を用いる場合と矛盾するものではないと推察され、むしろ生活満足感を多次元的に捉え直していることから、より詳細な検討が可能になったといえよう。

自尊感情および主観的ウェルビーイングの生活満足感と共感性との関連については、両者とも共感性の被影響

性と同様に関連し、自尊感情もしくは全般的な生活満足感が低い者ほど他者の意見や感情に影響されやすいことが示された。これは、自己評価の低さからくる自信のなさによるものと推察される。しかし、学校生活満足感の高い者は低い者に比して被影響性が高いという結果も得た。この逆の結果については、矛盾というよりはむしろ学校という集団生活において、共有する時間の長さからどうしても感情的に影響を受けてしまったり、他者と同調することがあまり否定的な意味を持つと考えられていないのかもしれない。

また、自尊感情は自己指向的情緒反応とも同様の関連を示し、自尊感情が低い者ほど他者の心理状態に対する代理的な情緒反応が自己に焦点づけられたものであることが明らかとなった。通常、他者に共感するというと、その者に対して暖かい感情を持ったり配慮したりすることであると連想しがちであるが、自尊感情の低い者のそれは、他者の感情によって自分が快または不快になるという傾向である。同じ精神的健康の指標でも、友人関係満足感の高い者は低い者に比して自己指向的情緒反応が高かったが、同様に他者指向的情緒反応も高かったことから、友人関係に満足している者は積極的な相互作用の結果、代理的な情緒反応自体が多いのではないかと推察される。

ただし、他者指向的情緒反応については、自尊感情と友人関係満足感および家族関係満足感の交互作用効果が認められ、自尊感情の高低による違いが示された。自尊感情の高い者では友人関係に満足している者ほど、自尊感情の低い者では家族関係に満足している者ほど、他者の心理状態に対する代理的な情緒反応は他者に焦点づけられたものである。このことから、やはり他者に対して暖かい感情を持ったり配慮したりする共感性には、円滑な対人関係が関わるといえる。青年期においては、特に友人関係が重要性を増すため、家族関係よりも自尊感情に影響を与える要因となり得る。しかし今回の結果は、たとえ自尊感情が高くなくとも家族関係に満足していれば、高い他者指向的な共感性を持っていることを示しており、今後の共感性に関する研究への一助ともなる。

さらに、同様の結果は共感性の認知的側面である他者理解力においても得られた。自尊感情と友人関係満足感は他者理解力と同様に関連し、自尊感情もしくは友人関係満足感が高い者ほど他者の心理状態を正確に判断する能力があると認知していた。このような認知が高い自己評価や友人関係に対する満足に深く関わるであろうことは容易に想像がつくが、今回の結果では自尊感情と家族関係満足感の交互作用効果も得られており、自尊感情の低い者のうち、家族関係に満足している者ほど他者の心

理状態を正しく理解していると認知していた。

これらの自尊感情と対人関係に対する満足感との交互作用効果は、社会性を背景とした社会的適応の観点から精神的健康の検討を進めるこの有益性を支持するものであり、特に、自尊感情が低い者でも良好な家族関係を維持している場合には高い共感性を有するという今回の結果は、従来の自尊感情と向社会的行動との関連についての研究において指摘されてきた問題の解決にも何らかの示唆を与えるものとなろう。

本研究では、自尊感情および主観的ウェルビーイングの生活満足感とストレス対処との関連についても検討を行なった。その結果、自尊感情が高い者ほど積極的対処を、学校生活満足感の低い者ほど認知的対処を行なうことが明らかとなった。前者については、精神的健康の維持のためには現状を把握しストレスの原因に対して積極的に問題解決を図る方がよいとする一般的な理解 (Lazarus & Folkman, 1984 参照) に整合的であり、自分に自信があるからこそ積極的な対処を図ることを示す結果である。後者については、認知的対処とは考えないようにしたりストレスの解消をあきらめたりするという逃避・回避的対処であり、学校生活において満足していない者は対人ストレスに対して逃避・回避的であることを示す。これは、学校という集団性によるものなのか、もしくは逆にストレス解消が上手くいかないために学校生活満足感が低下するのか、今回の結果からは明らかではなく、今後学校生活に焦点を当てた研究が必要であろう。

また、サポート希求については、自尊感情とも主観的ウェルビーイングの生活満足感とも関連がなかった。測定領域を対人関係におけるストレスに限定したにもかかわらず、精神的健康の維持にサポート希求が深く関わるという仮説が支持されなかったのは、測定に問題があったのかもしれない。ストレスの精神的健康に及ぼす影響にはストレスレベルを考慮する必要があることや、ソーシャルサポートの影響の及ぼし方にも直接効果と緩衝効果の2つがあることなど (和田, 1998), より詳細な枠組みにおいて検討すべきであったかもしれない。さらに、今回用いたコーピング尺度のサポート希求下位尺度には、「自分の立場を人に理解してもらう」「問題を起こした人を非難する」といった項目も含まれており、構成概念の再検討も必要となろう。

本研究では、精神的健康の指標として自尊感情と主観的ウェルビーイングを採用したが、主観的ウェルビーイングに関しては、自己の認知的評価である自尊感情との比較という理由から、特に認知的側面である生活満足感に焦点を当てた。しかし本来、主観的ウェルビーイング

は感情経験も包含する概念である。そのため今回は、精神的健康の認知的側面と情緒的側面との関係について、自尊感情および生活満足感と過去3ヶ月間の感情経験との関連を検討した。その結果、自尊感情と全般的な生活満足感は同様の関連性を示し、自尊感情もしくは全般的な生活満足感が高い者はより多くの快感情を、低い者はより多くの不快感情を経験していたが、特筆すべきは友人関係満足感との関連であろう。友人関係満足感の高い者は低い者に比してより多くの快感情を経験しているという結果が顕著であったことは、やはり社会的適応の観点から精神的健康の検討を進めることの有益性を支持するものである。特に、友人関係が重要性を増す青年期においては、友人関係における満足感を考慮することが肝要であろう。

以上により、自尊感情と主観的ウェルビーイングの生活満足感が同じ精神的健康の指標であっても、共感性やストレス対処、および日常生活における感情経験とは異なる関連をすることが見いだされた。その際、精神的健康の維持には円滑な人間関係が深く関わることが示唆され、精神的健康のより詳細な様相を把握するためには、自尊感情だけでなく主観的ウェルビーイングも採用すること、また、主観的ウェルビーイングを多次元的に捉えることなどの有益性が明らかとなった。今後は、自己のどの側面に対して評価が高いことが効果を持つか、また、日常生活や対人関係のどの側面における満足感が高いことが影響するかなど、各概念の構成要素の重要性を考慮して検討を進めることができ、更なる知見の蓄積に有効であろうと考えられる。

【引用文献】

- Aronson, E. 1972 *The social animal*. San Francisco, CA: W.H. Freeman.
- Davis, M.H. 1994 *Empathy: A social psychological approach*. (菊池章夫訳 1999 共感の社会心理学：人間関係の基礎 川島書店)
- Diener, E. 2000 Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., & Emmons, R.A. 1984 The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
- Diener, E., & Lucas, R.E. 2000 Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J.M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd edn.) (pp. 325-337). New York: The Guilford Press.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. 1999 Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Eisenberg, N., & Miller, P.A. 1987 The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 101, 91-119.
- Eisenberg, N., & Mussen, P.H. 1989 *The roots of prosocial behavior in children*. (菊池章夫・二宮克美共訳 1991 思いや行動の発達心理 金子書房)
- 速水敏彦・鈴木有美 2002 附属生徒の日常生活における有能感・感情・満足度 中等教育研究センター紀要, 2, 19-33.
- 木野和代・鈴木有美・速水敏彦 2000 友人の不快感情調整に関する要因の検討－女子青年を対象に－ 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要（心理発達科学）, 47, 59-68.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. 1984 *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lucas, R.E., Diener, E., & Suh, E. 1996 Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- 牧野由美子・田上不二夫 1998 主観的幸福感と社会的相互作用の関係 教育心理学研究, 46, 52-57.
- 三浦正江・坂野雄二・上里一郎 1998 中学生が学校ストレッサーに対して行なうコーピングパターンとストレス反応の関連 ヒューマンサイエンスリサーチ, 7, 177-189.
- Pavot, W., & Diener, E. 1993 Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Rosenberg, M. 1965 *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Salovey, P., Mayer, J.D., Goldman, S.L., Turvey, C., & Palfai, T.P. 1995 Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp.125-154). Washington DC: American Psychological Association.

原

著

- Seligmen, M.E.P., & Csikzentmihalyi, M. 2000
Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- 神藤貴昭 1998 中学生の学業ストレッサーと対処方略
がストレス反応および自己成長感・学習意欲に与える影響 教育心理学研究, 46, 442-451.
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. 1996 Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091-1102.
- 角谷詩織・無藤隆 2001 部活動継続者にとっての中学校部活動の意義－充実感・学校生活への満足度とのかかわりにおいて－ 心理学研究, 72, 79-86.
- 鈴木有美・木野和代・出口智子・遠山孝司・出口拓彦・

伊田勝憲・大谷福子・谷口ゆき・野田勝子 2000
多次元共感性尺度作成の試み 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要（心理発達科学）, 47, 269-279.

和田 実 1998 大学生のストレスへの対処、およびストレス、ソーシャルサポートと精神的健康の関係－性差の検討－ 実験社会心理学研究, 38, 193-201.

Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. 1988
Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

(2002年9月30日 受稿)

ABSTRACT

The relationships of self-esteem and subjective well-being with empathy and stress coping among undergraduates

Yumi SUZUKI

The purposes of the present study were (1) to reexamine the existent measure of subjective well-being from a multidimensional perspective, and (2) to elucidate the relationships of self-esteem and subjective well-being, as the indices of positive mental health, with trait empathy and stress coping behavior. Two hundred and thirty-nine undergraduates rated themselves on the measures of empathy, life satisfaction, daily emotional experience, self-esteem, and stress coping. Results revealed that self-esteem and global life satisfaction related with empathy in a similar fashion, specifically students with low those positive mental health were more susceptible to others' mental states. In addition, affective reactivity among those with low self-esteem were more self-oriented; however, their affective reactivity would possibly be more other-oriented if they satisfied with their own family. Moreover, students with high self-esteem or satisfaction with friends perceived competence to others' mental states, but those with low self-esteem could possess its competence if they satisfied with their family. As for stress coping, students with high self-esteem adopted problem-solving strategies, and those with low self-esteem employed emotion-focused ones. The profitability of examination of positive mental health from a point of view concerning social adaptation was also discussed.

Key words: self-esteem, subjective well-being, mental health, empathy, stress coping

Appendix 1. 多次元共感性尺度

No.	項目
<他者理解力>	
2 * 他人の考え方を理解するのは苦手だ。	
23 他の人が今どのような気持ちかが、その人の様子やしぐさからわかる。	
16 * 人の気持ちを理解するのに苦労する。	
15 自分は、友人のことをよくわかっている。	
8 私は思いやりのある人間だ。	
<視点取得>	
5 常に人の立場に立って、相手を理解するようにしている。	
20 人の話を聞くときは、その人が何を言いたいのかを考えながら話を聞く。	
17 自分と違う考え方の人と話しているとき、その人がどうしてそのように考えているのかをわからうとする。	
29 人と対立しても、相手の立場に立つ努力をする。	
10 * 相手を批判するときは、相手の立場を考えることができない。	
<相像性>	
14 空想することが好きだ。	
26 感動的な映画を見た後は、その余韻にいつまでも浸ってしまう。	
6 * 小説の中の出来事が、自分のことのように感じることはない。	
21 自分に起こることについて、繰り返し、夢見たり想像したりする。	
11 面白い物語や小説を読んだ際には、話の中の出来事がもしも自分に起きたらと相像する。	
<他者指向的情緒反応>	
1 まわりに困っている人がいると助けてあげたくなる。	
19 * 他人が失敗しても同情することはない。	
13 * 悩んでいる友達がいても、その悩みを分かち合うことができない。	
27 人が頑張っているのを見たり聞いたりすると、自分には関係なくとも応援したくなる。	
9 悲しんでいる人を見ると、なぐさめてあげたくなる。	
<自己指向的情緒反応>	
4 喜んでいる人を見ていると、自分が嬉しかった時のことがよみがえってくる。	
30 友達が困っていると、まるで自分が困っているような気がしてくる。	
18 苦しんでいる人を見ると、以前、自分が苦しんでいた時のことと思い出す。	
24 まわりの人が落ち込んでいると、なんとなく不快になる。	
22 * 悲しんでいる人を見ても、重苦しい気分にはなることはない。	
<被影響性>	
3 まわりの人がそうだといえば、自分もそうだと思えてくる。	
25 * 自分の信念や意見は、友人の意見によって左右されることはない。	
12 物事を自分一人で決めるのが苦手だ。	
28 * 他人の感情に流されてしまうことはない。	
7 自分の感情は周囲の人の影響を受けやすい。	

注1：*は逆転項目を示す。

注2：Noは本研究で用いられた質問紙における項目番号である。