

資料

主観的幸福感と社会的相互作用の関係

牧 野 由美子¹ 田 上 不二夫²

RELATIONS OF SOCIAL INTERACTIONS TO SUBJECTIVE WELL-BEING

Yumiko MAKINO AND Fujio TAGAMI

The purpose of the present study was to examine whether significant relationships were found between subjective well-being and social interactions, and also whether a revised program through a writing method adopting a cognitive approach could increase the quality of social interactions and subjective well-being in adolescents. In the first study, we examined the relations between social interactions and subjective well-being. Social interactions were tested by the Rochester Interaction Record (RIR). The quality of social interactions implied closeness, enjoyment, responsiveness, influence, and confidence. The quantity of social interactions implied the number of other people with whom a subject related in a day. In the second study, we produced a revised program into which a program, through a writing method adopting a cognitive approach, (Nedate & Tagami, 1994) was modified. We examined the effects of the program on the quality and the quantity of social interactions and subjective well-being. Results indicated that the quality of social interactions related to subjective well-being and the revised program increased the quality of social interactions and subjective well-being and decreased the quantity of social interactions.

Key words : subjective well-being, Rochester Interaction Record (RIR), social interactions, close relationships, writing method.

人の幸せについては、古代から哲学の分野で扱われてきた。しかし、30年程前から欧米で科学的研究が始まり、最近はそのに関する文献も多く発表されるようになってきた。幸せには情緒的側面の幸福感 (happiness) と認知的側面の満足度 (satisfaction) の2つの側面があるが、その両者を合わせたものを主観的幸福感 (subjective well-being) と呼んでいる (Larson, 1978)。根建・田上 (1995) は、主観的幸福感変容の主要因に、論理的柔軟的認知・問題処理行動・他者接触活動・自己実現目標・自己受容をあげている。筆者らは、これらの要因について研究を進めているが、本研究はその中

の他者接触活動に関するものである。他の要因については他稿に譲る。

根建・田上 (1994) は、被験者が不快な出来事やその事に関する自動思考や反論を記載しそれに対して実験者がコメントして返すことを繰り返すという認知的アプローチによるライティング法が、青年の論理的で柔軟な認知を伸ばし主観的幸福感を上げる効果をもつことを見出した。しかし、この研究では柔軟な認知に支えられた質の高い対人関係という視点からは捉えられていなかった。Duck (1993) は、安定的で親密な対人関係を築くためには適応的な行動だけではなく適応的な認知が必要であると述べている。肯定的出来事は内的で安定的な要因に帰属させ否定的出来事は外的で流動的な要因に帰属させることや、一様的で絶対的で抽象

¹ 国士館大学 (University of Kokushikan)

² 筑波大学 (University of Tsukuba)

的な非論理的思考を多様的で相対的で具体的な論理的思考に修正することによって、適応的な認知を形成することができる (Grigg ら, 1989; Freeman, 1989)。すなわち、対人関係における様々な出来事を論理的に柔軟に認知していくということが、社会的相互作用の質を高めるための基礎的要因になると思われる。筆者らは、認知的アプローチによるライティング法に、不快な出来事を外的で流動的な要因に帰属させ、論理的柔軟な認知を形成できるような改訂版認知的アプローチによるライティング法のプログラムを作成した。本研究では、その改訂版認知的アプローチによるライティング法が、青年たちの社会的相互作用の質を高めることができるかどうかを調べ、さらにその社会的相互作用の質の向上が主観的幸福感を上げることに通じるかどうかを検討した。

研究 1

目 的

本研究の目的は、青年たちの社会的相互作用の質や量と主観的幸福感の関係を調べることである。

老人においては、社会的接触と主観的幸福感の間に正の相関関係が見られるが (Larson, 1978)、若年成人を対象にした研究はまだ行われていない。

Wheeler & Nezlek (1977) は、様々な社会的相互作用を細かく記述するために、Rochester Interaction Record (RIR) を考案した。RIR とは、参加者が日記をつけていき、検査者が日記の中に記載された社会的相互作用の質と量を分析していく方法である。自分の社会的相互作用について細かく量を定めて自己報告する記述法である。1 日数回、各自が経験した他者との相互作用を記述するために日記をつけていく。RIR では、参加者たちに、17 日間にわたり 1 日の内に少なくとも 1 回は決まった時間、たとえば寝る前などに、日記をつけるように勧めた。そして参加者たちに説明会で教示用の冊子を渡し、3 日後に何か日記を続ける上で問題がないかどうかを確認した。参加者たちは、各自の社会的相互作用の内容、関わった相手の性、相互作用の長さを報告するようになっている。RIR の分析方法は次の 3 段階から成っている。第 1 段階 (概観) は、すべての参加者の相互作用を記録用紙に書き出す作業である。第 2 段階 (組立) は、相互作用を同性との関わりのもものと異性との関わりのものに分類する作業である。第 3 段階 (親密な友人たち) は、参加者の記述の中で特に親密な相手との相互作用を取り出す作業である。そして、社会的相互作用の量的測定は次の 4 指標

であった。社会的相互作用の① 1 日あたりの人数、② 1 日に費やした時間、③ 1 回あたりの長さ、④ 各タイプのパーセンテージ (たとえば、同性の親密な友人を含むパーセンテージ)。また、社会的相互作用の質的測定は次の 5 指標に関して 9 段階尺度で評定する。① 近さ：関わった相手をどの程度人間関係で心理的に近く感じているか。② 楽しさ：各相互作用がどの程度喜ばしい満足できるものであったか。③ 関わった他者の反応：関わった人々はどの程度自分の要求や感情に反応を返してくれたか。④ 決定への影響：何をするかとか、どこで行うかなどの決定に対してどの程度影響を及ぼすことができたか。⑤ 自信：どの程度自己確信できているか、どの程度自分に能力があると感じているか。①②③は相互作用の社会情緒的な次元であり、④⑤は相互作用の社会道具的次元である。Nezlek & Wheeler (1984) は、このような日記は、個人の相互作用に関する感情的反応とその量を測定するために、妥当で有益なものであると述べている。

Reis ら (1985) は、7 日から 18 日間、平均 14.53 日間の RIR を用いて社会的相互作用と健康度の関連について調べた。その結果、精神的症状・感染症・循環器系・神経系・消化器系・皮膚・事故などの健康問題で病院を訪れた回数と社会的相互作用の質の関係は、女性の場合では-.23 から -.30 までの相関関係があり、男性の場合では影響度だけ -.26 の相関関係があった。また、1 日に付き合った他者の人数で見られる社会的相互作用の量と病院を訪れた回数の関係は、女性の場合では付き合った相手が異性で .28、同性で .38 の相関関係があり、男性の場合では付き合った相手が異性で .38 の相関関係があったが同性でははっきりした関係が見られなかった。つまり、健康問題の頻度が多い人程、社会的相互作用の量が多く質が低いと言えよう。この傾向は男性より女性に顕著に現れた。Larson (1978) は、被験者自身が評定した主観的健康感と主観的幸福感の間には高い正の相関関係があると述べている。主観的健康感と相関が高いとされる主観的幸福感も社会的相互作用の量と負の相関関係があり質と正の相関関係があると推論できる。Fordyce (1974) も幸福には親密な人間関係が最高だと述べている。

このような研究を踏まえて、本調査では、社会的相互作用の質や量と主観的幸福感の関係を調べることを目的とした。

〔仮説〕

(1) 主観的幸福感と社会的相互作用の質 (接近度、愉快度、応答度、影響度、自信度) に正の相関関係がある。

- (2) 主観的幸福感と社会的相互作用の量（接触した他者の人数）に負の相関関係がある。

方 法

被験者 被験者は専門学校生222名の内、調査を完全実施できなかった者18名を除く204名（男性96名、女性108名、平均年齢20.03歳（SD=2.20））であった。

実施時期 3回に分けて資料収集がなされ、その実施時期は、1995年4月と1995年9月と1996年4月であった。

指 標

- (1) 主観的幸福感は、10段階主観的幸福感評定尺度を用いた。これは、被験者たちに、最近どのくらい幸せを感じているかについて10段階で自己評定させるものである。主観的幸福感評定尺度について、妥当性と信頼性を検討したところ、被験者98名による主観的健康感尺度（相馬ら、1990）との相関は $r = .44$ で、被験者98名による2週間間隔の再テスト法による信頼性は $r = .69$ であった。

- (2) 接近度、愉快度、応答度、影響度、自信度は、RIRを用いた。被験者たちは、B5版の紙10行から25行程度の分量で1日毎に日記を記載した後、その中に記載された登場人物ひとりひとりについて、1日毎に接近度、愉快度、応答度、影響度、自信度を9段階で評定した。222名による主観的健康感尺度（相馬ら、1990）との相関はそれぞれ $r = .29, .28, .31, .44, .37$ で、2週間間隔の再テスト法の相関はそれぞれ $r = .58, .65, .65, .72, .54$ であった。

手続き 被験者全員に、RIRを4週間実施し、その間に主観的幸福感評定尺度を2回実施した。

結果と考察

各被験者の主観的幸福感評定尺度に記された2回の平均値とRIRに記された接近度、愉快度、応答度、影響度、自信度、接触した他者の人数の28日間の平均値をひとりずつ求めた。そして、主観的幸福感と社会的相互作用の質（接近度、愉快度、応答度、影響度、自信度）の重相関係数を求め、主観的幸福感と社会的相互作用の量（他者と接触した人数）の相関関係を求めた（TABLE 1）。その結果、主観的幸福感と社会的相互作用の質の間に正の相関関係が見られたが $[r(4,201) = .23, p < .05]$ 、主観的幸福感と社会的相互作用の量の間には有意な相関関係が見られなかった $[r(201) = .11]$ 。

本研究では、「主観的幸福感と社会的相互作用の質（接近度、愉快度、応答度、影響度、自信度）に正の相関関係がある」という仮説を立てていたが、これは支持された。主観的幸福感の高い人ほど、他者に接近できて愉快だ

TABLE 1 主観的幸福感と社会的相互作用の相関係数

指標	接近度 ①	愉快度 ②	応答度 ③	影響度 ④	自信度 ⑤	他者の 人数⑥	主観的 幸福⑦	重相関 係数
接近度 ①		.67**	.39**	.56**	.61**	.11	.75**	
愉快度 ②			.24**	.55**	.68**	.09	.66**	
応答度 ③				.66**	.34**	.33**	.36**	.23*
影響度 ④					.25**	.01	.44**	
自信度 ⑤						.14*	.57**	
他者の 人数⑥							.11	
主観的 幸福⑦								

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

と感じ、相手が応答してくれると思っており、自分が相手に影響しているという自覚をもち、対人関係のもち方に自信を抱いていると考えられる。「主観的幸福感と社会的相互作用の量（接触した他者の人数）に負の相関関係がある」という仮説については支持されなかった。各社会的相互作用の質どうしの間では正の相関関係が多く見られたが、質と量の間では負の相関関係が部分的に認められた。親密で相手からの応答が得られる質の高い社会的相互作用を体験している人ほど、高い主観的幸福感を抱いていることが判る。しかし、社会的相互作用の質が高まることで社会的相互作用の量が減少して、その結果として主観的幸福感が上がるのか、または、主観的幸福感が高いから社会的相互作用の質が高まり量が減少するのか、どちらなのかはこの調査だけでは判らない。このようなことを明らかにしようとしたのが、次の研究2である。

研 究 2

目 的

本研究の目的は、質の高い社会的相互作用の背景となる認知的変容を促すことをねらいとした改定版認知的アプローチによるライティング法が、主観的幸福感の変容に及ぼす効果を検討することである。

研究1で、社会的相互作用の質と主観的幸福感が関連することが明らかとなった。Griggら（1989）は、長い間付き合っている20歳前後の男女445名の中からそ

の付き合いに最も満足して幸せを感じている40名と最も満足しておらず幸せを感じていない40名を選び出し、自分や相手に関して肯定的な行動と否定的な行動を想像させ、もし自分や相手にそのようなことが起こったらどのように考えたり感じたりするかを調べた。その結果、幸せな人は自分や相手の肯定的出来事に関しては内的で安定的な要因に帰属させ否定的出来事に関しては外的で流動的な要因に帰属させるが、幸せでない人はその逆であることが見出された。主観的幸福感を高めるためには、対人関係内の不快な出来事を、自己や他者の外的で流動的な要因に帰属させていくことが必要である。このような帰属の仕方ができると適応的な認知が形成され易くなり、社会的相互作用の質の高い安定的な対人関係を導くことができる (Duck, 1993)。

Burke (1969) は、人間関係を認知する際、行為・場面・作用者・作用・目的 (何が起こったか・いつどこで起こったか・誰が関与したか・どのように起こったか・なぜその事は起こったのか) の内どの視点で捉えているかで、認知の仕方が違ってくるという pentad 理論を唱えた。彼は、人は一般的にこれら5つの側面の内のどれかに偏った認知をし易い傾向をもつと述べ、自分はこれら5つの側面の内、どの側面を重視して認知する傾向があるかを見極めることが大切であると説いた。そして、その側面以外に視点を移すことで認知が論理的柔軟的に変容するであろうと考えた。根建・田上 (1994) は、認知的変容をめざしたライティング法によって論理的柔軟的な認知が促され幸福感が上昇するという知見を得ているが、認知的アプローチによるライティング法における反論手続きの前に pentad 理論を導入し、どの視点で出来事を捉えているのかということを被験者自身が明確にすることで、より適切な反論が可能となると考えられる。この方法を使って、不快な出来事を外的で流動的な要因に帰属させることと非論理的思考を論理的に修正していくことが、社会的相互作用と主観的幸福感の変容に与える影響を検討する。

〔仮説〕

- (1) 改定版認知的アプローチによるライティング法は社会的相互作用の質を上昇させる。
- (2) 改定版認知的アプローチによるライティング法は社会的相互作用の量には影響を与えない。
- (3) 改定版認知的アプローチによるライティング法は主観的幸福感を増加させる。

方 法

被験者 専門学校生87名の内、実験群(プログラムを実施する群)45名、統制群(プログラムを実施しない群)41名で

あった。

実施期間 1996年4月から1996年7月までであった。

指 標

- (1)社会的相互作用の質は、次の指標を用いた。Rochester Interaction Record (Wheeler & Nezlek, 1977) の中の接近度、愉快度、応答度、影響度、自信度の1週間分の合計点を出し、1日当たりの平均値を求めた。内的整合性を調べたところ、全体の得点と接近度、愉快度、応答度、影響度、自信度との相関はそれぞれ.86, .90, .83, .84, .85であった。
- (2)社会的相互作用の量は、Rochester Interaction Record の中の接触した他者の人数の1週間分の合計点を出し、1日当たりの平均値を求めた。
- (3)主観的幸福感は、10段階主観的幸福感評定尺度を用いた。

手続き

- (1)個人調査票 被験者全員に、カウンセリング用紙への生育歴と家庭状況の記載を求めた。
- (2)事前テスト 被験者全員に、Rochester Interaction Record を1週間と主観的幸福感評定尺度を実施した。
- (3)処置 次の処置を1週間に1回ずつ7週間に渡って行った。

実験群 1回目は、実験者が事実と思考の区別の仕方(井上ら, 1974)について説明し、被験者は実験者が作成した事実と思考の区別の仕方についての練習問題を行った。2回目の始めに、記録用紙の見本例を示しながら①不快だった出来事及び②自動思考の記載方法を説明し、各被験者に記録用紙①②の記載を求めた。被験者の記載に対して、実験者が修正や補足や強化などのコメントを書き、次の回に被験者に返した。3回目は、実験者が認知の歪み(Freeman, 1989)について説明し、被験者は実験者が作成した認知の歪みについての練習問題を行った。4回目の始めに、記録用紙の見本例を示しながら③反論の記載方法を説明し、各被験者に記録用紙③の記載を求めた。被験者の記載に対して、実験者がコメントを書き、次の回被験者に返した。5回から7回まで不快な出来事・自動思考・反論を繰り返した。以上のような根建・田上 (1994) の認知的アプローチによるライティング法の③反論の前に、次のような〈帰属の視点〉の記載を求めた。自動思考の内容を誰が・いつどこで・どのように・なぜ・何をという5つの視点から、自動思考とは違った捉え方ができないかを考え直し、対人関係内の不快な出来事を外的に帰属するよう指導した。たとえば、アルバイト先の店

を辞めさせられたのは自分が駄目なせいだという要因のみに決めつけるのではなく、店が不景気になったためにアルバイトを今まで通り雇えなくなったなどの要因も含めて考えるというものである。

統制群 この授業や宿題は実際には幸福とは関係ないが、授業の始めに「この授業(宿題)は皆さんひとりひとりを幸せにするためのものです。過去に実際に実施した人たちの内、多くの人たちが幸福になれたと報告しています」という教示を毎回与えた。

(4)事後テスト 事前テストと同様に行った。

結果

社会的相互作用の質と量と主観的幸福感について、実験群と統制群の事前テストと事後テストの変化量の平均値と標準偏差値を求めた(TABLE 2)。次に、社会的相互作用の質と量と主観的幸福感について、両指標とも事前テストでは有意差がなかったため、各指標について2群間で事前テストと事後テスト間で差があるかどうかを見るために分散分析を行い、有意差のあったものについて下位検定を行った(TABLE 2)。その結果、社会的相互作用の質[F(1,84)=5.94, $p<.05$],と社会的相互作用の量[F(1,84)=11.18, $p<.01$]において有意な交互作用が見られ、主観的幸福感において交互作用に有意傾向が見られた[F(1,84)=3.76, $p<.10$]。下位検定では、事後テストで実験群が統制群より、社会的相互作用の質において5%水準で有意に高く、社会的相互作用の量において1%水準で有意に低く、主観的幸福感において5%水準で有意に高かった。

TABLE 2 事前テストと事後テストの差の平均値と標準偏差値

指標	群	実験群	統制群	F	
社会的相互作用の質	M	2.95	-0.20	群間差	2.39 ⁺
	SD	6.77	5.72	段階差	1.53
				交互作用	5.94 [*]
社会的相互作用の量	M	-2.13	-0.45	群間差	2.87 ⁺
	SD	2.74	2.60	段階差	30.12 ^{**}
				交互作用	11.18 ^{**}
主観的幸福感	M	0.29	-0.29	群間差	4.21 [*]
	SD	1.49	1.26	段階差	0.01
				交互作用	3.76 ⁺

⁺ $p<.$

^{**} $p<.$

^{*} $p<.$

考察

本研究では、(1)「改定版認知的アプローチによるライティング法は、社会的相互作用の質を上げる」という仮説を立てていたが、これは支持された。実験群は統制群より社会的相互作用の質が上がった。(2)「改定版認知的アプローチによるライティング法は、社会的相互作用の量に影響を与えない」という仮説を立てていたが、結果を見ると実験群は統制群より社会的相互作用の量が下がった。(3)「改定版認知的アプローチによるライティング法を実施すると、主観的幸福感が上がる」という仮説を立てていたが、これは一部支持された。実験群は統制群より主観的幸福感が上がる傾向があった。社会的場面で体験する出来事は同じでも、その出来事を視点を変えて受け取ることができるようになると、相手に対する感情も次に起こる行動も変わっていくものと考えられる。Davis & Oathout(1987)は、共感性には共に感じるという感情的側面と他者の立場で物事を捉えるという認知的側面と個人的苦痛という3側面があると述べ、付き合っている期間が長期間持続しているカップルと短期間のカップルとの間で、共感性の3側面と満足感を比較した。その結果、共感性の中の他者の立場で物事を捉えるという柔軟な認知の側面と満足感の間で相関が高いことを明らかにした。つまり、主観的幸福感の中の認知的側面である長期にわたる満足感は、柔軟な認知と深い関連があることが判る。

本研究では、不快な出来事における反論を出していく際に、被験者たちに、今まで不快な出来事を帰属させていた要因は何かを考えさせる機会を与え、不快な出来事を内的で安定的な要因へ帰属させている場合は、外的で流動的な要因に帰属させていくように指導していった。そして、論理的で柔軟な認知をするというのはどのように物事を捉えていくことなのかということをも具体的な場面で学習させるために、実験者は被験者が記載した反論に修正や新たな反論の追加を行っていった。そのような操作を通して、被験者たちは不快な出来事の帰属の仕方を変えることや非論理的思考を修正することを学習し、論理的柔軟な認知を形成していった。これによって、接触した相手を以前より身近に感じ、相手の応答に満足し、相手との対人関係を愉快に思い、自分の相手への影響力を感じ、自信を得たものと思われる。このようにして被験者たちは、接触した相手を以前より親密に感じられるようになり、社会的相互作用の質が上がったのである。そして、一定範囲内の接触相手との社会的相互作用の質の向上に

よって、接触相手を次々と変えていくといった社会的相互作用の量を多くする必要がなくなったものと思われる。社会的相互作用の量が減少していくことで、さらに関わっている一定範囲の他者への接触が増して質が上がっていったのであろう。そして、社会的相互作用の質の上昇に伴い、主観的幸福感が上昇する傾向が見られた。やはり幸福感を高めるのは、社会的相互作用の量ではなく質であったと言える。

本研究では、不快な出来事における要因の帰属の仕方を変化させて論理的柔軟的な認知を伸ばしていくという改定版認知的アプローチによるライティング法を実施すると、社会的相互作用の質の上昇と社会的相互作用の量の減少に伴い主観的幸福感が上昇する傾向があることが明らかとなった。社会的相互作用の質を高め親密な他者を実感できるということが主観的幸福感を上げるための重要な要因になっていることがわかる。Stanton(1988)は、愛情の研究において次のように述べている。最高に親密な人間関係のひとつに、ロマンティッククラブに浸っているカップルがある。そのようなカップルは往々にして排他的になり、周囲の人間関係からは遠ざかる。このようなカップルは、社会的には不適応的な行動を起こし易い。これは、社会的相互作用の質が極度に高まったために、社会的相互作用の量が極端に下がった状態である。本研究から、社会的相互作用の質がある程度高まるとそれに伴って社会的相互作用の量が減少し主観的幸福感が高揚することが明らかとなったが、Stanton(1988)が言うように、極端に社会的相互作用の量が減少し過ぎると社会的不適応状態に陥ることになる。今後は幸福感を長く持続させていくためには、どのようにして社会的相互作用の質と量のバランスをとっていったら良いのかを探っていくことが必要であろう。

引用文献

- Burke, K. 1969 A grammar of motives. Berkeley : University of California Press.
- 大坊郁夫・安藤 清・池田謙一 1989 社会心理学パースペクティブ1—個人から他者へ— 誠信書房 Pp. 291—311.
- Davis, M.H., & Oathout, H.A. 1987 Maintenance of satisfaction in romantic relationships : Empathy and relational competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 397—410.
- Duck, S.W. 1993 A model for the socialization of peer competence. In S.W. Duck (Ed.), *Learning about relationships* (Pp. 146). London : SAGE Publication.
- Freeman, A. 1989 The practice of cognitive therapy. (遊佐安一郎訳 1989 認知療法入門 星和書店)
- Fordyce 1974 The psychology of happiness—A brief version of the fourteen fundamentals—Edison Community College.
- Grigg, F., Fletcher, G.J.O., & Fitness, J. 1989 Spontaneous attributions in happy and unhappy dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6, 61—68.
- 井上尚美・福沢周亮・平栗隆之 1974 一般意味論 河野心理
- Larson, R. 1978 Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans. *Journal of Gerontology*, 33, 109—125.
- 根建由美子・田上不二夫 1994 認知再構成的アプローチによる文書指導が主観的幸福感の変容に及ぼす効果 カウンセリング研究, 27, 21—26.
- 根建由美子・田上不二夫 1995 主観的幸福感に関する展望 カウンセリング研究, 28, 203—211.
- Nezlek, J.B., & Wheeler, L. 1984 RIRAP : Rochester Interaction Record Analysis Package. *Psychological Documents*, 14, 6. (Ms. No. 2610)
- Reis, H.T., Wheeler, L., Kernis, M.H., Spiegel, N., & Nezlek, J. 1985 On specificity in the impact of social participation on physical and psychological health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 456—471.
- 相馬一郎・春木 豊・野呂影勇 1990 健康感尺度の作成 平成元年度科学研究費補助金研究成果報告書, 1—14.
- Stanton, P. 1988 Fools for love. In R.J. Sternberg & M.L. Barnes (Eds.), *The psychology of love*. Yale University Press : New Haven and London. Pp. 159—188.
- Wheeler, L., & Nezlek, J.B. 1977 Sex differences in social participation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 742—754.

(1997.2.27 受稿, 9.3 受理)