

主観的幸福度と健康に関する 意識との関係

事 崎 由 佳*

Subjective Well-being and Consciousness about Health

Yuka KOTOZAKI*

This study examined self-report questionnaire from the point of view of (1) health risk to ignore (too much to one's health) and (2) a health risk to justify (his own state of health adaptive) or treat, on the assumption that individual differences of subjective well-being (SWB) are related to the positive bias (positive preconceptions), how it related to health-related behavior. As a result, About Negative experience, high group of SWB have a greater tendency to positive thinking about negative experience than other groups of SWB.

key words: subjective well-being, health, positive bias

目 的

この研究では、新生活を機に一人暮らしを始めた大学生が、どのような生活に対する満足感や健康への意識を持っているのかについて、主観的幸福度の個人差と positive bias が関連しているかどうかを確認した上で、(1)健康上の risk を無視(自分の健康状態を過信)するのか、(2)健康上の risk を正当に(自分の健康維持にとってより適応的に)扱うのかという2つの可能性について、幸福と関連があるといわれている生活の満足感の5項目(生まれ育った街・仕事以外の余暇活動・友人関係・家族関係・健康状態)を主観的幸福度の指標とし、健康への意識調査のための質問紙の回答から検討を行った。

方 法

調査対象 大学生400名を対象に実施し、そのうち378名から有効回答を得た(有効回答率94.5%)。質問紙は授業時間の一部を利用して集団で実施し、対象者に調査実施前に質問紙の趣旨を説明した後、記入時にはなるべく無記入箇所が無いよう、すべての項目について回答するように教示を行い、下記にある調査を無記名方式で実施した。

質問紙調査

(1) **生活の満足度** 生まれた街・仕事以外の余暇活動・

友人関係・家族関係・健康状態の5項目からなり、7段階で評定する。

(2) **相対的位置** 身体的な健康状態・精神的な充実度・物質面・友人との関係・家族との関係の5項目について、同じような境遇(具体的にいうと同性の同級生)と比べた場合、自分の相対的な位置づけはどこかを「悪い」～「良い」の5段階から該当するもの1つを選択回答させた。

(3) **negative 経験** これまでの人生の中で一番良くなかった出来事を経験したときに自分はどう思ったのかを10項目(「(高校や大学などの)受験に失敗・失恋をする・大きな事故に遭う・身の回りに自分の悪いうわさが広まる・大きな犯罪に巻き込まれる・自分の家が火事になる・ギャンブルで大負けする・大怪我をする・大きな病気に罹る・その他」)の中から経験したことがある場合は、最も良くなかった出来事に該当する項目を選択し、その出来事を経験したことによって、その経験は良かったのか、あるいは悪かったのか該当する方に丸をつけ、更にその出来事によってどのような影響を受けたのかを自由記述させた。

(4) **日頃の健康についての考え方** 日頃の健康について、どのような考え方をしているのかについて、「健康を保つために日常心がけていること」について回答してもらう。「健康を保つために日常心がけていること」では、健康を保つために心がけていることについて、こちらが用意した8項目の中に該当項目があればすべて選択してもらうという形を取った。

分析方法 生活の満足感に関する5項目から得られた総合得点から調査対象者を幸福度の異なる3群(high, mid, low, それぞれ126名ずつ)に分けて統計的分析により比較検討した。

結 果

相対的位置 「身体的な健康状態・精神的な充実度・物質面・友人との関係・家族との関係」の5項目について、平均値を求め群間で比較したところ、low 群は「家族との関係」を除き、他の4項目の平均値がマイナスで、他の人よりも劣っているという結果だった。high 群は全体的にプラス方向であった(Figure 1)。分散分析を行ったところ、有意差が得られた($F(10,742)=16.48, p<.001$)。その後の多重比較では、「身体的な健康状態」でlow 群とhigh 群間、mid 群とhigh 群間どちらも $p<.001$ 、「精神的充実度」ではlow 群とmid 群間、low 群とhigh 群間でともに $p<.001$ 、「物質面」ではlow 群とhigh 群間($p<.001$)、「友人との関係」ではlow 群とhigh 群間、mid 群とhigh 群間でともに $p<.001$ 、「家族との関係」では、low 群とhigh 群間、mid 群とhigh 群間でともに $p<.001$ で有意差がみられた。

negative 経験 理由は不明であるが「受験に失敗」を最

* 北陸先端科学技術大学院大学
Japan Advanced Institute of Science and
Technology

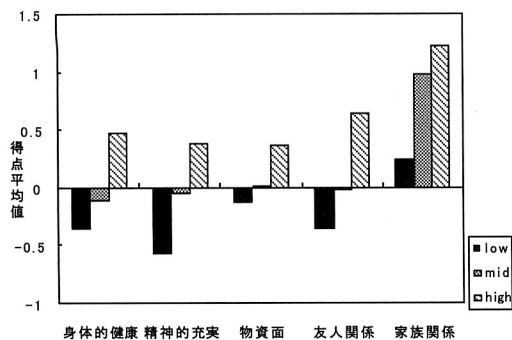


Figure 1 相対的位置の主観的幸福度間比較

も良くなかった出来事と選択した割合は high 群で 34.9% と一番高かった。カイ 2 乗検定の結果、「受験に失敗」、「大きな病気に罹る」の 2 項目において 5% 水準で有意であった。Negative 経験をして、良かったか悪かったかの評価については、「経験をして良かった」と選択した割合が low 群は 42.1%, mid 群は 53.2%, high 群が 69.8% となり、グラフ上では幸福度が高くなるにつれ、negative 経験をより positive なものとして受け取る傾向が見えた。カイ 2 乗検定の結果、有意差が認められた ($\chi^2=19.905$, $df=2$, $p<.001$)。しかしながら、どんな negative 経験をしたことによって受け止め方が異なるのではないかと考え、項目の中で選択が一番多かった「受験を失敗」を選んだ人のみで再度みてみたところ、high 群が他の群に比べて negative 経験を良かったと選択する割合が高かったが、カイ 2 乗検定の結果、有意差は得られなかった。その他、選択の割合が多かった項目「失恋をする」、「身の回りに自分の悪いわさが広まる」についても同様に検討してみたが、カイ 2 乗検定の結果、有意差はなかった。「受験に失敗」と「失恋をする」は、その経験をしたことは良かったという評価の割合が high 群に向かうに従って高くなっていく一方で(「受験に失敗」: low 群 69.2%, high 群 79.5%, 「失恋をする」: low 群 48.1%, high 群 70%), 「身の回りに自分の悪いわさが広まる」では、その経験をしたことは悪かったと評価する割合が圧倒的に高い結果となった (low 群: 80.9%, mid 群: 70%, high 群: 61.5%)。

日頃の健康についての考え方

健康を保つために日常心がけていることについて、幸福度の違いによって心がけている項目数に違いがあるのかを見るために、個人の選択項目数を得点化し、総合得点を幸福群間にて比較を行った。その結果、グラフ上では high 群において心がけている項目の選択数が他の群よりも多かった。分散分析を行ったところ、有意差が認められ ($F(2, 375)=3.94$, $p<.05$)、多重比較で low 群と high 群の間で 5% 水準の有意差が得られた。細かく項目毎に見ていく

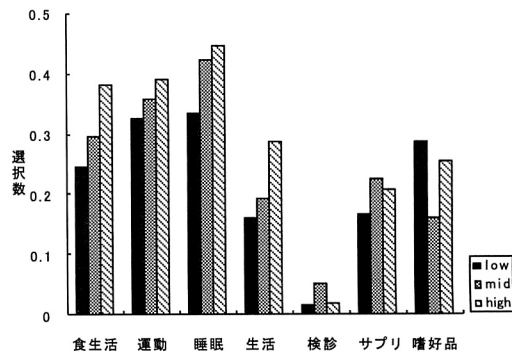


Figure 2 日常心がけている項目ごとの選択数

と、「規則正しい食生活」、「定期的な運動」、「十分な睡眠」の 3 項目は全項目の中でどの幸福群でも多く選択されているが、いずれの項目においても主観的幸福度が高くなるにつれて選択数も増加している。これに対し、「嗜好品〈お酒やタバコ〉の摂取を控える」では他の結果と異なり、low 群で選択数が多くなっていた (Figure 2)。

考 察

本研究では、主観的幸福度の個人差とそれがもたらす positive bias が健康関連行動に及ぼす影響について検討を行ったが、Taylor & Brown (1988) で示されているように主観的幸福度は positive bias をもたらすことが「相対的位置」の結果から確認された。また、negative 経験に関しては、主観的幸福度が高くなるにつれ「negative 経験をして良かった」と考えている割合が増え、negative 経験をより positive に受け止める傾向が見られた。これは、主観的幸福度が高いほど negative 経験を再評価 (reappraisal) し、問題のある状況 (この場合は negative 経験) に意味を見出そうとする試みがなされているのではないかと考えられる。この結果は Davis ら (1998) の研究とも合致し、negative な経験を「経験した」ところで終らずにその経験を今後に活かし、そこから何かを学ぶという姿勢が幸福度の高い人ではより強く negative な出来事に遭遇してもそのマイナス面を長期間引きずりにくい傾向があるのではないかと考えられる。

引用文献

- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 561-574.

(受稿: 2009.6.10, 受理: 2009.9.11)