パーソナリティ研究
2011　第20巻　第2号　138–140

ショートレポート

© 日本パーソナリティ心理学会 2011

# 大学生の肯定的自己複雑性と満足感，幸福感および抑うつとの関連の検討[1)]

川　人　潤　子
広島大学大学院教育学研究科
日本学術振興会特別研究員

大　塚　泰　正
広島大学大学院教育学研究科

## 問　題

自己複雑性 (SC; Linville, 1987) とは，自己知識の構造の個人差を説明するための自己概念のモデルである。SC は，(a) 自己知識を構成する自己側面の個数（側面数），(b) それぞれの自己側面の分化の程度（精緻性）の二要素で定義されており（佐藤，1999），自己側面には社会的役割や特性などを含む。このモデルでは，自己側面の数が多く，さらに分化していれば，否定的出来事に付随して生じる抑うつが他の側面に波及することを和らげると捉えられている。たとえば，“テニス選手”と“就職活動中の状態”の 2 側面を持つ人物がいるとする。その者にとって，“テニス選手”と“就職活動中の状態”は成果が重要な点で類似している。この類似した未分化な側面にしか気づかないと，一方の側面でネガティブな感情や評価が喚起された場合，他方の側面にネガティブな感情や評価が伝わりやすい。しかし，2 側面以外に，“家族”のように成果が直接的には重視されない自己側面に気づいていれば，一方の側面でネガティブな感情などが喚起されても，他方の側面にネガティブな感情などが伝わりにくく，ストレスフルな状況に陥りにくいと考えられる（川人・堀・大塚，2010）。

SC と抑うつとの関連を検討した研究では，見解の一致が認められていない。このような不一致について佐藤 (1999) は，抑うつに対する緩衝効果を得るには，SC が高く否定的出来事の影響を受けない側面があるというだけでは十分ではなく，むしろ否定的出来事の影響を受けない肯定的な側面を想起しうるか否かが重要であることを指摘している。近年では各側面における複雑性を肯定的自己複雑性 (P-SC) と否定的自己複雑性 (N-SC) とに区分して捉えている研究が報告されている (Woolfolk, Novalany, Gara, Allen, & Polino, 1995; Morgan & Janoff-Bulman, 1994)。本邦では，佐藤 (1999) が P-SC，N-SC と抑うつとの関連を検討し，P-SC と抑うつが負の関連，N-SC と抑うつが正の関連にあることを示している。

ところで，川人他 (2010) は，SC を高める介入プログラムを開発しており，介入プログラムを実施することによって，P-SC が増加し，さらにその後のうつ感情が低減することを報告している。しかしながら，P-SC とうつ感情との関連の間には，主観的 Well-being (SWB) が介在している可能性が考えられる。たとえば，Lyubomirsky (2008) は，親切行動を行うことで，自己認知にポジティブな側面が新たに加わり，楽観性等の SWB が促進されることを指摘している。また，Seligman, Rashid, & Parks (2006) は，SWB が高まることで，抑うつが低減することを報告している。

SWB には，身体的・精神的健康や抑うつなどのネガティブな状態が存在しないだけではなく，長期的なポジティブ感情や人生全般に対する満足感など，慢性的によい状態の存在が含まれる (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)。特に，SWB の認知的な指標として，Diener et al. (1985) は満足感を重視している。満足感とは，自分の人生の選択プロセスに関する顕在的な認知である (Diener et al., 1985)。また，感情的側面と認知的側面の両者を含む新たな SWB の指標として，近年幸福感が注目されている (Lyubomirsky, 2008)。幸福感とは，ある個人の置かれている状況を，全体的に，主観的にその個人が幸福と感じる程度と定義される。

本研究では SC のうち特に P-SC に注目し，P-SC と抑うつとの間に SWB の代表的な指標である満足感と幸福感とを媒介させたモデルを作成し，それらの関連を検討する。具体的には，P-SC と満足感，および P-SC と幸福感に正の関連が認められること（仮説 1），P-SC は満足感，幸福感を介して間接的に抑うつと負の関連を持つこと（仮説 2）を仮説とした。

## 方　法

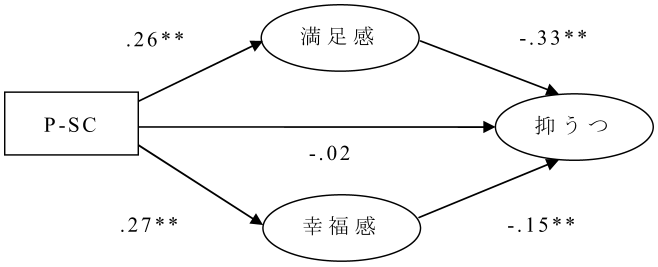
**対象者**　大学生 485 名（男性 235 名，女性 250 名；平均年齢 19.7±3.1 歳）に対し，講義時間の一部を利用して調査を実施した。

**調査票**

1.　人生に対する満足尺度（SWLS ；大石，2009）は，人生に対する満足感の認知的判断に関する 5 項目から構成され，各項目について 7 件法での回答を求めた。得点が高いほど，満足感が高いことを示す。$\alpha$ 係数は.84 であった。

2.　主観的幸福感尺度（SHS ；島井・大竹・宇津木・池見・ Lyubomirsky，2004）は，一般的にどれほど幸福であるかを尋ねる 4 項目から構成され，各項目について 7 件法での回答を求めた。得点が高いほど，幸福感が高いことを示す。$\alpha$ 係数は.83 であった。

1) 本研究の一部は，日本社会心理学会第 51 回大会（2010 年）にて発表した。




**$p$<.01　　GFI=.998, AGFI=.977, CFI=.998, RMSEA=.041

**Figure 1**　P-SC，満足感，幸福感，および抑うつの構造方程式モデル ($N$=485)

3.　自己記入式抑うつ性尺度（CES-D；島・鹿野・北村・浅井，1985）は，うつ病の主要症状に関する 20 項目から構成され，各項目について過去 1 週間に経験した頻度を 4 件法で回答を求めた。得点が高いほど，抑うつが強いことを示す。$\alpha$ 係数は.87 であった。

4.　P-SC を測定するための特性語分類課題（Linville，1987；佐藤，1999）は，10 側面の記入欄と特性形容詞リスト，10 側面に当てはまる形容詞記入欄を同じページに印刷した A4 判の用紙を使用した。初めに，対象者は自分の側面について考え，気づいた側面の名称をできるだけ多く側面欄に記入し，次に各側面に当てはまる特徴を特性形容詞リストの中から選び，形容詞欄に記入するように求めた。さらに，10 側面の記入欄を全て使用しなくても構わないこと，形容詞はいくつでも，重複して選択しても構わないこととした。なお，特性形容詞リストは，林・堀内 (1997) が Big Five モデルの各因子について，それぞれ 4 つの性格に関する形容詞を選定し，ポジティブな形容詞計 20 語，ネガティブな形容詞計 20 語，合計 40 の特性形容詞をランダムな順序で配列したものを使用した。

**P-SC 得点の算出**　特性語分類課題から，Woolfolk et al. (1995) と同様の指標 $H$ を用いた P-SC 得点を算出した。指標 $H$ は以下の式 (1) によって算出し，P-SC は該当する感情価の特性形容詞のみ用いて同様の式で算出した。

$$H=\log_2 n-\left(\sum n_1 \log_2 n_1\right)/n \qquad (1)$$

$n$ ：特性形容詞総数

$n_1$：グループの組合せ各パターンに出現する特性形容詞数

## 結　　果

**相関分析**　各尺度間の関連を検討するため，Pearson の相関係数を算出した。満足感は P-SC と正の相関 ($r$=.26, $p$<.01)，抑うつと負の相関が認められた ($r$=−.43, $p$<.01)。幸福感は P-SC と正の相関 ($r$=.27, $p$<.01)，抑うつと負の相関が認められた ($r$=−.36, $p$<.01)。

**P-SC，満足感，幸福感，および抑うつの関連**　Figure 1 のモデルを構成し，共分散構造分析を行った。まず，Morgan & Janoff-Bulman (1994) が P-SC と抑うつとに負の関連を示した結果から，P-SC から抑うつへ直接パスを引いた。次に，Rafaeli & Hiller (2010) の SC が SWB に関連するという指摘から，P-SC から満足感および幸福感に直接のパスを引いた。さらに，Seligman et al. (2006) の SWB の向上が抑うつを低減するという指摘から，満足感と幸福感のそれぞれから抑うつへの直接のパスを引いた。適合度指標の値は，GFI=.998, AGFI=.977, CFI=.998, RMSEA=.041 であり，データとモデルとが適合していることが示された。

分析の結果，P-SC から満足感へのパスに有意な正の関連が認められ($\beta$=.26, $p$<.01)，P-SC から幸福感へのパスに有意な正の関連が認められた ($\beta$=.27, $p$<.01)。さらに，満足感から抑うつへのパスに有意な負の関連 ($\beta$=−.33, $p$<.01)，幸福感から抑うつへのパスに有意な負の関連が認められた ($\beta$=−.15, $p$<.01)。P-SC から抑うつへのパスに有意な関連は認められなかった ($\beta$=−.02, $n.s.$)。

## 考　　察

本研究の目的は，P-SC，満足感，幸福感，および抑うつの関連を検討することであった。結果から，P-SC と満足感および幸福感が正の関連を示しており，仮説 1 は支持された。さらに，P-SC は抑うつに直接的に関連するよりも，満足感や幸福感を媒介して，間接的に関連することが示され，仮説 2 も同様に支持された。

仮説 1 に関して，MacLeod & Moore (2000) は，ポジティブな認知が生じるためには，生じた出来事にポジティブな意味づけをするための潜在的な認知が活性化される必要があることを指摘している。P-SC が高ければ，生じた出来事をポジティブに認知しやすくなり，その結果満足感や幸福感が向上した可能性が示唆される。

次に，仮説 2 に関しては，P-SC が満足感や幸福感を介して抑うつと間接的に負の関連を有することが示された。特に，満足感は幸福感よりも抑うつとの関連が強かった。McNall, Nicklin, & Masuda (2010) は，家庭や仕事のどちらかにポジティブな認知が生じた場合，その効果が家庭から仕事，または仕事から家庭に波及し，満足感が高まって精神的健康にポジティブな作用をもたらすことを指摘している。本研究は横断的調査のため，因果関係については議論できないものの，P-SC を高めることで，人生に対する満足感や幸福感が高まり，抑うつを間接的に低減することができる可能性が示唆される。

本研究において P-SC が満足感や幸福感と正の関連を持つ

ことが示され，さらに，共分散構造分析の結果から，P-SCは満足感や幸福感を介して，抑うつを低減させる可能性が示された。今後は，P-SCを高める介入プログラムを実施することで，満足感や幸福感が向上し，間接的に抑うつを低減するという効果を検証することが必要である。また，Linville (1987) は大学生を対象に縦断的な調査を実施している。SCの高さは，抑うつ，知覚されたストレス，頭痛や胃痛などの身体症状を和らげることを指摘している。さらに，Dozois & Dobson (2001) は，うつ病と不安障害の患者を対象にSCに関する実験研究を行っている。不安障害患者はうつ病患者よりも，ポジティブな単語を多く想起した。このように，抑うつ以外にもSCとの関連を示す身体疾患に関する要因や精神病理傾向が存在するため，今後さらに研究を進めることが必要である。

### 引用文献


Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, **49**, 71–75.

Dozois, D. J. A., & Dobson, K. S. (2001). Information processing and cognitive organization in unipolar depression: Specificity and comorbidity issues. *Journal of Abnormal Psychology*, **110**, 236–246.

林 文俊・堀内 孝 (1997). 自己認知の複雑性に関する研究―― Linvilleの指標をめぐって―― 心理学研究, **67**, 452–457.

川人潤子・堀 匡・大塚泰正 (2010). 大学生の抑うつ予防のための自己複雑性介入プログラムの効果 心理学研究, **81**, 140–148.

Linville, P. W. (1987). Self-complexity as cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**, 663–676.

Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A new approach to getting the life you want.* USA: Penguin Books.

MacLeod, A. K., & Moore, R. (2000). Positive thinking revisited: Positive cognitions, well-being and mental health. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, **7**, 1–10.

McNall, L. A., Nicklin, J. M., & Masuda, A. D. (2010). A meta-analytic review of the consequences associated with work-family enrichment. *Journal of Business Psychology*, **25**, 381–396.

Morgan, H. J., & Janoff-Bulman, R. (1994). Positive and negative self-complexity: Patterns of adjustment following traumatic versus non-traumatic life experiences. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **13**, 63–85.

大石繁宏 (2009). 幸せを科学する――心理学からわかったこと―― 新曜社

Rafaeli, E., & Hiller, A. (2010). Self-complexity: A source of resilience? In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience.* New York: The Guilford Press. pp. 171–192.

佐藤 徳 (1999). 自己表象の複雑性が抑鬱及びライフイベントに対する情緒反応に及ぼす緩衝効果について 教育心理学研究, **47**, 131–140.

Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, **61**, 774–788.

島 悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について 精神医学, **27**, 717–723.

島井哲志・大竹恵子・宇津木成介・池見 陽・Lyubomirsky, S. (2004). 日本版主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale: SHS) の信頼性と妥当性の検討 日本公衆衛生雑誌, **51**, 845–853.

Woolfolk, R. L., Novalany, J., Gara, M. A., Allen, L., & Polino, M. (1995). Self-complexity, self-evaluation, and depression: An examination of form and content within the self-schema. *Journal of Personality and Social Psychology*, **68**, 1108–1120.


― 2011.2.12 受稿，2011.7.29 受理 ―

# Positive Self-Complexity, Satisfaction, Happiness, and Depression in University Students


Junko KAWAHITO [1,2] and Yasumasa OTSUKA [1]

[1] Graduate School of Education, Hiroshima University

[2] Japan Society for the Promotion of Science Research Fellow


THE JAPANESE JOURNAL OF PERSONALITY 2011, Vol. 20 No. 2, 138–140


Relationship between positive self-complexity (P-SC), satisfaction, happiness, and depression was investigated in university students ($N$=485). Participants completed a questionnaire on satisfaction, happiness, depression, and P-SC. Covariance structure analysis revealed that P-SC was positively associated with satisfaction and happiness, and satisfaction and happiness were negatively associated with depression. These findings suggest that satisfaction and happiness mediated between P-SC and depression. It is concluded that interventions to increase P-SC might increase satisfaction and happiness, and improve depression among university students.


**Key words:** positive self-complexity, satisfaction, happiness, depression, university students