主観的ウェルビーイングと対人関係, 健康行動との包括的関連性

○伏島あゆみ¹・津田彰²・田中芳幸³(1)近畿大学九州短期大学・²久留米大学・³京都橘大学)

キーワード: 主観的ウェルビーイング, 包括的関連性

Comprehensive Relation of between Subjective Well-being, Interpersonal Relation and Health Behavior

Ayumi FUSEJIMA¹, Akira TSUDA² and Yoshiyuki TANAKA³

(1 Kyusyu Junior College of Kinki Univ., 2 Kurume Univ., 3 Kyoto Tachibana Univ.)

Key Words: Subjective Well-being, Comprehensive Relation

目 的

近年, 個人の主観的ウェルビーイング (Subjective Well-being: SWB) を対象とした研究が盛んに行われている。SWBとは個人にとって「良い状態」であることを示す概念であり, 認知的な良さには「人生満足感」, そして感情的な良さには「ポジティブ感情」や「ネガティブ感情」がその指標として用いられる。この SWB の規定因に関して, 遺伝やパーソナリティ特性, 雇用や収入といった様々な観点から検討がなされている。本研究では, 個人の努力で変容が可能という視点より「対人関係」と「健康行動」を取り上げる。

これまでに良好な対人関係や健康行動は, SWB に影響することが明らかとなっている (e.g., Baumeister & Leary, 1995; 津田他, 2005)。だが, 対人関係や健康行動に関する変数の影響は, 個別に検討されるような断片的なアプローチが多い。だが, 良好な対人関係を有することは, 運動や禁煙, ストレスマネジメント行動などの健康行動を促進することが指摘される (日本 TTM 研究会, 2008; 堤, 2001)。これより対人関係と健康行動との間の関連が推測されるが, 両要因を踏まえて検討するような包括的なアプローチの研究はほとんどなく, 複数の SWB 関連要因がどのように作用しあうのかは考慮されていない。そのため, 本研究では, SWB と対人関係 (感情表出スキル, ソーシャルサポート) や健康行動 (運動, 食, 喫煙, 飲酒, 余暇, ストレスマネジメント) にかかわる要因との包括的な関連を検討する。

方 法

対象者 6つの私立大学に在籍する学生 709名。男性 324名 (19.6±2.0歳), 女性 385名 (19.2±1.2歳)。

調査時期 2010年10月から12月に質問紙調査を実施

質問紙

1. SWB: 人生満足感はいきいき度質問表の下位尺度「満足感」(津田・田中, 2009)。ポジティブ感情とネガティブ感情は感情バランス尺度 (Bradburn, 1969; 卯津羅, 2002)。

2. 健康行動: 健康関連行動 (Grant et al., 2009)より, 運動頻度 (軽い・中程度・激しい), 野菜・果物摂取頻度, 非活動的余暇 (平日・休日のTVやゲームの時間)。ストレスマネジメント行動はストレスマネジメント行動変容ステージの評価 (堀内ら, 2008)。

3. 対人関係: ソーシャルサポートはソーシャルサポート尺度 (尾関ら, 1990)。感情表出スキルは ACT 尺度 (大坊, 1991)

統計学的解析方法

以下の3つの仮説モデルを想定し, 共分散構造分析によって適合度を比較

1. 対人関係要因は, 健康行動要因に影響したうえで, それぞれ SWB に影響 (モデル 1)
2. 健康行動要因は, 対人関係要因に影響したうえで, それぞれ SWB に影響 (モデル 2)
3. 対人関係要因と健康行動要因は相互に関連せず, それぞ

注) 有意なパスのみ図示。人生満足感, ポジティブ感情, ネガティブ感情, 感情表出スキル, ソーシャルサポート, 運動の観測変数は図が煩雑になるため図示しない。

図 対人関係と健康行動が包括的に主観的ウェルビーイングに影響する因果モデル (最終)

れ SWB に影響 (モデル 3)

結 果 と 考 察

3つの仮説モデルを比較したところ, 対人関係要因が健康行動要因に影響する関係を想定したモデル1の適合度指標が最も高かった (GFI = .860, AGFI = .835, RMSEA = .060)。先行知見 (堤, 2001) を支持しており, 統計的にも理論的にも問題ないモデルと考えられる。やや適合度が低かったため修正指数を参考に, 平日余暇と休日余暇, 飲酒と喫煙, ストレスマネジメント行動と運動の間にそれぞれ誤差共分散を仮定した。修正したモデル1の適合度は GFI = .891, AGFI = .870, RMSEA = .043 と許容範囲であり, この最終モデルで検討できると判断した (図)。

最終モデルでは, 感情表出スキルやソーシャルサポートといった対人関係要因や, 運動, 野菜果物の摂取, 余暇, 喫煙といった健康行動要因がそれぞれ SWB の各要素に影響した。特に SWB の要素のうち, 人生満足感よりもポジティブ感情やネガティブ感情への有意なパスが多いことより, 対人関係や健康行動は即時的に日々の感情経験に反映され则认为られる。

また, ソーシャルサポートは, 運動, 野菜果物の摂取, ストレスマネジメント行動, 休日余暇といった多くの健康行動にも影響していた。ソーシャルサポートは, SWB (ネガティブ感情や人生満足感) へ直接影響すると同時に, 運動や野菜果物の摂取, ストレスマネジメント行動の継続, 休日余暇の少なさに影響するなど, 様々な健康行動の促進にも影響した。このように, 本研究においては, 対人関係や健康行動が作用しあって, SWB の向上に寄与することが示された。特にソーシャルサポートは, そのものが SWB に対する影響力が高く, その上健康行動を促進する効果を有し, また感情表出スキルはソーシャルサポートを高めるために, 対人関係要因は SWB の向上にとって特に有用であるといえるだろう。