

中学生の主観的幸福感と対人関係、心身の健康に関する研究

D09-4005 園田 冬羽子
指導教員 朝倉 隆司

キーワード：中学生、主観的幸福感、対人関係

1. はじめに

主観的幸福感とは、『何が幸福なのか』という研究者の価値観を押し付けず、どの程度幸福を感じているか直接本人の判断により評価するもの(大石 2009)」のことであり、感情的な側面である「肯定的感情の存在」「否定的感情の不在」、認知的な側面である「生活全体への満足感」から構成される。認知面での要素は、感情面での要素と比較してその時々の方分の影響を受けにくく、主観的幸福感の中核概念とされている。自分と他者を比較し、他者から自分がどう見られているかを強く意識するようになる中学生にとって、周りの者との人間関係がうまくいっているかどうかは、主観的幸福感に大きく影響を与えると考えられる。そこで本研究では、中学生の対人関係と主観的幸福感、心身の健康の関連について明らかにすることを目的とした。

2. 分析の枠組み

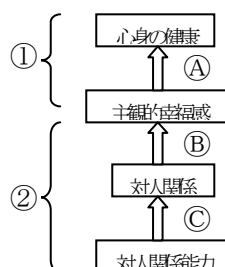
①主観的幸福感と心身の健康の関連

-A主観的幸福感が心身の健康に与える影響

②対人関係と主観的幸福感の関連

-B対人関係が主観的幸福感に与える影響

©対人関係に影響を及ぼす要因



3. 方法

2012年10月下旬から11月下旬に、東京都内の公立中学校1校の1～3年生(各学年5クラス中2クラスずつ)に対して自記式質問紙調査を実施した。回収数は202部で、男子87名(43.1%)、女子105名(52%)、不明10名(4.9%)であった。調査項目は、基本的属性、対人関係、対人関係能力、生活満足感、幸福感の自己評価、身体症状、抑うつ症状である。

4. 結果と考察

1) 主観的幸福感と心身の健康の関連

主観的幸福感が心身の健康に与える影響について調べるために重回帰分析を行ったところ、生活満足度得点が高いほど、身体症状得点や抑うつ得点は有意に低くなるという結果が得られた。また、幸福感の自己評価は、身体症状や抑うつに対して、直接的にはではなく、生活満足感を介して影響を与えているということがわかった。対人関係が良好であることで中学生の自覚する幸福感が高まり、それによって生活満足感が高められる。その結果、身体症状や抑うつが低減されていると考えられる。

2) 対人関係と主観的幸福感の関連

対人関係が主観的幸福感や生活満足感に与える影響について調べるために重回帰分析を行ったところ、対人関係得点が高いほど、幸福感の自己評価、生活満足度得点ともに有意に高くなるという結果が得られた。中学生にとって友人や保護者、学校の教員との対人関係は生活において重要な意味をもっており、その対人関係が良好であることで幸せを感じ、現在の生活に満足感を得ることができると考えられる。

また、中学生の対人関係は、主観的幸福感を介して心身の健康に影響を与えていることが明らかになった。このことから、中学生の対人関係を向上させることの重要性がうかがえる。対人関係能力の中でも特に対人関係への影響の強かった、自己感情の表現と他者感情への共感の能力について、これを高めるため教育活動において行える働きかけを考えていく必要がある。

5. 結論

主観的幸福感が高いことは、心身の健康に対してよい影響を与えていることが明らかになった。また、中学生の対人関係が良好であることは、主観的幸福感を高める要因となることがわかった。対人関係能力を高める活動を行うことで対人関係の向上を図り、主観的幸福感を高め、心身の健康の増進に働きかけていく必要がある。