

問題解決モデルを基盤にした 人生満足感及び自尊感情の予測変数の検討

本 岡 寛 子*

Problem Solving Process as Predictors of Life Satisfaction and Self-esteem

Hiroko Motooka

要旨：本研究は、問題解決モデル (D' Zurilla, 1986) を基盤として、(1) 問題解決プロセスと人生満足感及び自尊感情、心配、不安、抑うつとの関連性、(2) 人生満足感及び自尊感情を予測する問題解決プロセスの変数を明らかにすることを目的に行った。対象者は、大学生 303 名、平均年齢 19.8 歳 (範囲 18 歳~40 歳) であった。(1) を検討するために、各尺度間の相関係数を算出した結果、問題解決に対して積極的な捉え方 (問題は解決可能であり、自分には問題を上手く解決する能力があると信じる) を有し、問題から回避せずに、積極的に立ち向かう傾向が高いほど、人生満足感や自尊感情が高いことが明らかになった。一方、問題解決に対して消極的な捉え方を有し、問題から回避しようとする傾向が高いほど、抑うつや不安が高いことが示された。さらに、(2) を検討するために、重回帰分析を行った結果、人生満足感と自尊感情は、問題解決に対する捉え方や構えによって、最も予測されることが明らかになった。本研究は、問題解決モデルを枠組みとした研究領域や応用可能性を広げるものとなった。

Abstract : The first purpose of this study was to investigate the correlation with self-report measure of problem-solving process, life satisfaction, self-esteem, worry, anxiety and depression. The second purpose was to examine the relationship between self-report measures of problem-solving process and life satisfaction/self-esteem by using multiple regression analyses. The participants in this study were 303 volunteer Japanese students. The participants' mean age was 19.8 years (age range between 18 and 40 years). Results show that more positive problem orientation is associated with the more life satisfaction/self-esteem. And the less avoidance style was associated with more life satisfaction/self-esteem. On the other hand, the more negative problem orientation and the more avoidance style were correlated with the more depression and anxiety. Results of multiple regression analyses showed that problem-solving process accounted for a significant amount of variance in life satisfaction/self-esteem measure. Two different dimensions of problem-solving process were found to be significantly associated with life satisfaction/self-esteem. Negative problem orientation and positive problem orientation accounted for a 23% of the variance in life satisfaction and for a 35% of the variance in self-esteem. The direction of relationship between negative problem orientation and life satisfaction/self-esteem was negative, indicating that a less

*関西福祉科学大学社会福祉学部 講師

negative problem orientation is associated with more life satisfaction/self-esteem. And the relationship between positive problem orientation and life satisfaction/self-esteem was positive, indicating that a more positive problem orientation is associated with more life satisfaction/self-esteem. The findings of this study have important implications for future research and clinical practice.

Key words : 問題解決モデル problem solving model 人生満足感 life satisfaction 自尊感情 self-esteem 問題解決プロセス problem solving process

1 はじめに

我々は、多少なりとも人生を充実したものにしたいと願っている。しかし、現実的には、人生に対して満足感が高い者もいれば、人生に失望している者もいる。その差異はどこから生じるのだろうか。従来の臨床心理学領域における研究は、精神的な障害や人間の弱さに焦点が当てられたものが大半であった。人間は、なぜ不安、抑うつ、無力感などのネガティブな状態に陥るのを説明する理論が多く構築されてきたのである。もちろん、それらが、我々人間に与えた功績は大きい。しかし、Seligman & Csikszentmihalyi (2000) は、そのような障害や弱さだけでなく、人間の優れた機能について研究することにもっと力が注がれるべきであると主張している。このような精神病理や障害に焦点を絞るのではなく、優れた人間の機能を強調する心理学の領域を、ポジティブ心理学 (positive psychology) という。島井 (2005) は、ポジティブ心理学の特徴として、2つのことをあげている。1つ目は、ポジティブ心理学は、こころに弱さをもった人をモデルとして、人間一般を理解しようせず、新しいこころのモデルを探求するということである。2つ目は、そのことによって、援助が必要なほどの問題をもっていない多くの人たちが、より健康なこころを育むことに貢献すると共に、援助が必要な人たちへも全く新しい援助方法を提供することが期待されることである。

近年、社会的問題解決 (Social problem solv-

ing) に関する研究領域においても、欧米国を中心に、ポジティブ心理学の発展に伴い、ポジティブな人間の機能 (e.g., 人生満足感、ポジティブ感情、自尊感情、楽観主義) との関係性を検討した研究結果が報告されるようになった (Chang, 2001 ; D' Zurilla, Nezu, & Maydeu-Olivares, 2002 ; D' Zurilla, Chang, & Sanna, 2003)。従来の社会的問題解決に関する研究においては、大半が、D' Zurilla & Goldfried (1971)、D' Zurilla (1986)、D' Zurilla & Nezu (1982) の問題解決モデルを基盤とした5段階の問題解決プロセスと心理学的非機能性や障害 (心配、抑うつ症状、不安) との関連について検討されてきた (D' Zurilla & Goldfried, 1971 ; Motooka & Tanaka-Matsumi, 2004)。D' Zurilla & Goldfried (1971)、D' Zurilla (1986)、D' Zurilla & Nezu (1982) の問題解決モデルでは、効果的な問題解決プロセスとして、5つの段階 (第1段階: 問題解決志向性、第2段階: 問題の明確化、第3段階: 問題解決策の産出、第4段階: 問題解決策の選択と決定、第5段階: 問題解決策の実行と評価) があるとしている。第1段階の問題解決志向性は、生活の中で問題を一般的にどのように考え、感じるかという比較的安定した認知-情動スキーマの操作を含むメタ認知プロセスである。それが肯定的か否定的かによって、問題解決行動を促進させたり、抑制したりするとされる。また、第2段階~第5段階は、問題解決の中心となるプロセス、つまり、問題を具体的に定義し目標を設定し、多数の効果的な解決策を産出し、その中から効果的

な解決策を選択して実行する過程である。このような5段階のプロセスにおいて非効果的な問題解決を行う者ほど、心配、抑うつ症状及び不安の程度が高くなることが明らかにされてきた (D' Zurilla & Goldfried, 1971; Motooka & Tanaka-Matsumi, 2004)。そして、本岡・松見 (2005) は、心配、不安及び抑うつ程度が高い人を対象に、問題解決モデルに沿った効果的な問題解決法を指導したところ、不安と抑うつ程度が緩和されることを明らかにした。このように、効果的な問題解決を行うことは、ネガティブな機能を緩和させることが数多くの研究によって明らかにされた。そのようなネガティブな機能との関連だけではなく、近年、欧米における研究で問題解決プロセスの変数とポジティブな機能との関連性が示されているが (Chang, 2001; D' Zurilla et al., 2002; D' Zurilla et al., 2003)、わが国においては、未だ問題解決プロセスとポジティブな機能の関係性について明らかにされていない。そこで、本研究では、ポジティブな機能の中、人生満足感 (どのぐらい人生に満足しているか) と自尊感情 (人が自分自身についてどのように感じるのかという感じ方、自己の能力や価値についての評価的な感情や感覚) に焦点を当て、問題解決プロセスとの関連を検討する。そして、ポジティブ心理学の視点から社会的問題解決に関する研究領域と応用の可能性について考えたい。

欧米では、問題解決プロセスの変数と人生満足感及び自尊感情に、どのような関係性が見出されてきたのだろうか。ここで紹介する先行研究では、人生満足感を測定する尺度は、the Satisfaction With Life Scale (SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985)) が用いられている。D' Zurilla, Nezu, & Maydeu-Olivares (2002) は、D' Zurilla の問題解決モデルの問題解決プロセスを測定する尺度である Social Problem Solving Inventory (以下、SPSI) の5つの下位尺度 (積極的問題志向性、消極的問題志向性、合理的問題解決、衝動的/不注意型、

回避型) すべてが人生満足感と有意な相関関係があることを明らかにしている ($r_s = .15 \sim .46$)。特に、消極的問題志向性との関連が強いことが示されている。つまり、効果的な問題解決を行う者、特に問題解決に対して消極的な捉え方をする傾向 (問題を解決不可能な大きな脅威と捉え、自分には問題を上手く解決する能力がないと思う、問題に直面するとうろたえる) が低い者ほど、人生満足感が高いと考えられる。さらに、Chang (2001) は、アジア系米国人の大学生 50 名を対象に研究を行った結果、人生満足感は、SPSI の下位尺度である積極的問題志向性との間に正の相関 ($r = .46$)、消極的問題志向性との間に負の相関 ($r = -.41$) が明らかになった。このことから、問題解決に対して積極的な捉え方をする傾向 (問題は解決可能であり、自分には問題を上手に解決する能力があると信じる) が高く、問題に対する消極的な捉え方をする傾向が低い者ほど、人生満足感が高いことが示されている。また、欧州系米国人の大学生 50 名を対象に研究を行った結果、人生満足感は、消極的問題志向性との間に負の相関 ($r = -.36$)、回避型と負の相関 ($r = -.44$) であった。つまり、問題解決に対する消極的な捉え方をする傾向や、問題を回避しようとする性質が低い者ほど、人生満足感が高いことが示されている。問題を回避しようとする性質とは、解決の先送り (問題解決を先延ばしにする)、受動的 (問題が自然に解決するのを待つ)、依存的 (問題解決の責任を他人に預けようとする) などの傾向を示す。Chang (1999) も、人生満足感は、SPSI-R の下位尺度である「積極的問題志向性」、「合理的問題解決」と正の相関 ($r = .26$; $r = .23$)、「消極的問題志向性」と負の相関 ($r = -.30$) があることを確認している。つまり、問題解決に対して積極的な捉え方をする傾向と合理的で思慮深く行動する傾向が高く、問題に対して消極的な捉え方をする傾向が低い者ほど、人生満足感が高いことが確認されている。

また、Chang, Sanna, & Edwards (2003) は、青年期と中年期の成人を対象に研究を行った結果、人生満足感は Problem-Focused Style of Coping (PF-SOC ; Heppner, Cook, Wright, & Johson, 1995) の下位尺度である抑制的問題解決スタイルとそれぞれ負の相関関係 ($r = -.31$; $r = -.38$)、思慮深い問題解決スタイルとそれぞれ正の相関関係 ($r = .15$; $r = .40$) が明らかになった。抑制的問題解決スタイルは、SPSI の衝動的／不注意型 (問題解決に際して、衝動的もしくは不注意な対処行動を行う傾向) と回避型 (問題を回避しようとする性質) に、思慮深い問題解決スタイルは、合理的問題解決 (効果的または適切な問題解決スキルやテクニックを持ち、合理性と思慮深さがある) という下位尺度に相当するとされる。つまり、問題解決に衝動的で不注意、不完全な傾向や回避しようとする傾向が低く、合理的で思慮深い傾向が高い者ほど、人生満足感が高いことが明らかにされている。

さらに、Elliott, Shewchuk, Miller & Richards (2001) は、SPSI の得点を用いてクラスター分析を行ったところ、人生満足感が最も低かったクラスター 1 は、人生満足感が最も高かったクラスター 4 と比較して、積極的問題志向性が低い、消極的問題志向性が高い、合理的問題解決が低い、衝動的／不注意型が高い、回避型が高いことが示された。この結果を受けて、Elliott et al. (2001) は、問題解決プロセスの 5 段階すべてが、人生満足感を決定する要因であると述べている。また、D' Zurilla et al. (2003) は、社会的問題解決と自尊感情 (self-esteem) との間に正の相関関係を明らかにしている。つまり、効果的な問題解決を行う者ほど、自尊感情が高いといえる。

このように、欧米を中心とした研究において、効果的な問題解決を行う傾向が高い者ほど、人生満足感や自尊感情といったポジティブな人間の機能が低いことが明らかにされてきた。よって、わが国においても、問題解決モデ

ルを基盤として、人生満足感と自尊感情の向上につながる変数を明らかにするために、本研究では、日本人大学生を対象に、①問題解決プロセスと人生満足感、自尊感情、さらに、不安、抑うつ、心配との関係性を検討すること、②人生満足感と自尊感情を予測する問題解決プロセスの変数を明らかにすることを目的に行った。

2 方 法

調査対象 大阪府及び兵庫県内の大学生 303 名 (男性 75 名、女性 227 名、無記名 1 名) であった。平均年齢は、19.8 歳 (範囲 18~40 歳、無記名 2 名) であった。

手続き 下記の 6 つの自己評定式尺度から構成された調査用紙を、大学の講義時間内もしくは講義終了時に配布した。講義時間内に回答した者の調査用紙は、その場で回収した。講義終了時に配布した者の調査用紙は、1~2 週間後に回収した。

調査用紙 ① Social Problem Solving Inventory-Revised (以下、SPSI-R) 日本語版 (松尾・坂野、2002)。SPSI-R 日本語版 (松尾・坂野、2002) は、問題解決プロセスを測定するための自己評定式尺度である。下位尺度として、「積極的問題志向性 (Positive Problem Orientation ; PPO)」「消極的問題志向性 (Negative Problem Orientation ; NPO)」「合理的問題解決 (Rational Problem Solving ; RPS)」「衝動的／不注意型 (Impulsive/Carelessness Style ; ICS)」「回避型 (Avoidance Style ; AS)」の 5 つから構成されており、5 件法 (0 点：全くあてはまらない~4 点：大変よくあてはまる) によって評価される。内的整合性を確認するためのクロンバックの α 係数は、尺度全体で .89、各因子でそれぞれ .76~.90 という値が得られており、高い信頼性が示されている。また、STAI-T (不安)、BDI (抑うつ)、SDS (抑うつ)、SRS-18 (ストレス反応)、STAXI (怒り) などの尺度を用いて、構成概念妥当性が示されている。さらに、Problem Solving Inventory 日本語版を用い

て、並存的妥当性も確認されている。「積極的問題志向性」の得点が高いほど、問題に対して積極的な捉え方をする傾向（問題は解決可能であり、自分には問題を上手に解決する能力があると信じる傾向）が高いことを表す。「消極的問題志向性」の得点が高いほど、問題に対して消極的な捉え方をする傾向（問題を解決不可能な大きな脅威と捉え、自分には問題を上手く解決する能力がないと思う、問題に直面するとうろたえる傾向）が高いことを示す。「合理的問題解決」の得点が高いほど、効果的または適応的な問題解決スキルやテクニックを持ち、合理性、思慮深さがある傾向が高いことを表す。また、「衝動的／不注意型」の得点が高いほど、問題解決に際して衝動的もしくは不注意的な対処行動を行う傾向や、問題解決には積極的だが、衝動的、不注意、不完全などの傾向が高いことを表す。さらに、「回避型」の得点が高いほど、問題を回避しようとする性質、例えば、解決の先送り（問題を先延ばしにする）、受動的（問題が自然に解決するのを待つ）、依存的（問題解決の責任を他人に預けようとする）などの傾向が高いことを表す。

②Satisfaction With Life Scale（以下、SWLS）日本語版。the Satisfaction With Life Scale（SWLS；Diener, Emmons, Larsen, & Griffin（1985）の日本語版である「人生に対する満足尺度（角野、1995）」を一言・大竹・島井・大石が一部表現を修正したものを使用した。5項目で構成されており、7件法（1“強く反対である”～7“強く賛成である”）で評定が求められた。得点が高いほど人生満足感が高いことを表す。

③自尊感情尺度（山本ら、1982）。Rosenberg（1965）が作成した自尊感情尺度の日本語版である。10項目から構成されており、5件法（1＝あてはまらない～5＝あてはまる）で評定される。よって、得点が高いほど自尊感情が高いことを表す。信頼性に関しては、大学生644名のデータを主成分分析した結果、第1因子の寄

与率が43%であることから、内的一貫性の高さが確認されている。また、妥当性に関しては、主成分分析の結果、第1因子の寄与率が43%であるのに対して、第2因子の寄与率が13%と低いことから、単因子構造と考えられ、因子の妥当性が確認されている。

④State-Trait Anxiety Inventory（以下、STAI）日本語版（清水・今栄、1981）。STAIは、1970年にSpielberger, Gorsuch, & Lusheneが作成したものである（Spielberger et al, 1983）。特性不安と状態不安を測定する尺度で、各20項目で構成されている。4件法（1＝全くそうでない、2＝いくぶんそうである、3＝ほぼそうである、4＝全くそうである）の自己評定式尺度である。日本語版の信頼性に関して、清水ら（1981）は、大学生618名を対象に α 係数を算出したところ、特性不安に関して.85、状態不安に関して.87といった値が示されている。概念的妥当性は、平常授業と試験直前にSTAIを施行し、得点分布を比較した結果、特性不安に関してはほとんど変化がみられなかったが、状態不安に関しては明らかな変化が見られたことから明らかにされている。さらに、他の不安尺度との併存的妥当性も明らかにされている。得点が高いほど、不安が高いことを表す。

⑤ベック抑うつ尺度（林・滝本、1991）。The Beck Depression Inventory（以下、BDI）は、ベックにより作成された（Beck et al., 1979）21問で構成されている抑うつを測定する尺度である。4件法（最近の気持ちをよく表わしている質問文をひとつ選択する）の自己評定式尺度であった。よって、得点が高いほど、抑うつ程度が高いことを表す。日本語版の信頼性に関しては、折半法による信頼性係数は、.62と報告されている。また、妥当性に関しては、矢田部・ギルフォード性格検査との併存的妥当性について検討されており、YGの抑うつ尺度と.62の相関を得ている。

⑥Penn State Worry Questionnaire（以下、

PSWQ)日本語版(林・松見・林、2002)。PSWQ 日本語版は、心配の程度を測定できる尺度で、16 項目から構成されている。Meyer, Miller, Metzger, & Borkovec (1990) が開発した PSWQ 原版をバックトランスレーションの手続きを踏んで日本語版を作成し、健常者を対象に、 α 係数及び再検査によってその信頼性が明らかにされている。さらに、問題解決の仕方に関する変数、完全主義傾向、不安と抑うつから構成概念妥当性が実証されている。得点が高いほど、心配度が高いことを表す。

3 結 果

(1) 記述統計量 (Table 1)

Table 1 は、各尺度の全体及び男女別の平均値と標準偏差、男女の平均値の差を検討するために算出した t 値を示している。SPSI-R 日本語版の NPO、BDI、PSWQ 日本語版、STAI 日本語版の特性不安において、男性よりも女性のほうが得点が高かった ($t(300) = 2.23$; $t(300) = 2.12$; $t(300) = 1.98$; $t(300) = 2.19$, $ps < .05$)。このことから、男性よりも女性のほうが、問題に対して消極的な捉え方をする傾向が高く、抑うつ、心配及び不安の程度が高いこと

が明らかになった。一方、SPSI-R 日本語版の PPO と自尊感情尺度において、女性よりも男性のほうが得点が高かった ($t(300) = 2.13$; $t(300) = 2.19$, $ps < .05$)。このことから、女性よりも男性のほうが、問題に対して積極的な捉え方をする傾向が高く、自尊感情も高いことが明らかになった。

(2) 各尺度間の相関係数 (Table 2)

問題解決プロセスと、人生満足感、自尊感情、不安、抑うつ、心配との関連を検討するために、各尺度間の相関係数を算出した (Table 2)。SPSI-R 日本語版の PPO は、SWLS、自尊感情尺度との間にそれぞれ正の相関、BDI、PSWQ、STAI-S、STAI-T との間にそれぞれ負の相関がみられた。この結果から、問題は解決可能であり、自分には問題を上手く解決する能力があると信じるという問題解決に対する積極的な捉え方をする傾向が高いほど、人生満足感や自尊感情が高く、抑うつと心配と不安が低いことが明らかになった。SPSI-R の NPO は、SWLS、自尊感情尺度との間にそれぞれ負の相関、BDI、PSWQ、STAI-S と STAI-T との間にそれぞれ正の相関がみられた。この結果から、

Table 1 各尺度の全体及び男女別の平均値 (標準偏差)

尺 度	全体 (N=303)	男 (N=75)	女 (N=227)	t
SPSI-R				
PPO	7.78 (4.74)	8.76 (4.54)	7.45 (4.77)	2.13*
NPO	9.78 (5.01)	8.61 (5.35)	10.19 (4.84)	2.23*
RPS	9.65 (4.44)	8.92 (4.87)	9.85 (4.26)	1.48
ICS	6.79 (4.06)	6.93 (4.41)	6.76 (3.94)	.31
AS	6.55 (3.72)	6.28 (3.90)	6.66 (3.66)	.74
SWLS	19.57 (6.51)	19.76 (7.63)	19.54 (6.11)	.25
自尊感情尺度	30.31 (7.86)	32.01 (9.42)	29.74 (7.23)	2.19*
BDI	13.28 (8.62)	11.39 (9.01)	13.89 (8.42)	2.12*
PSWQ	51.55 (13.13)	48.88 (14.08)	52.50 (12.69)	1.98*
STAI-S	43.73 (11.35)	42.39 (13.17)	44.21 (10.69)	1.21
STAI-T	47.87 (11.61)	44.92 (13.39)	48.87 (10.83)	2.19*

* $p < .05$

Note : PPO=積極的問題志向 ; NPO=消極的問題志向 ; RPS=合理的問題解決 ; ICS=衝動/回避型 ; AS=回避型 ; SWLS=Satisfaction With Life Scale ; BDI=Depression Inventory (ベック抑うつ尺度) ; PSWQ=Penn State Worry Questionnaire ; STAI-S=State/Trait Anxiety Questionnaire-State Version ; STAI-T=State/Trait Anxiety Questionnaire-Trait Version.

Table 2 各尺度間の相関係数

	SWLS	PPO	NPO	RPS	ICS	AS	自尊感情尺度	BDI	PSWQ	STAI-S
SPSI-R										
PPO	.39**									
NPO	-.40**	-.34**								
RPS	-.05	-.03	.11							
ICS	.14*	.16**	-.02	-.04						
AS	-.20**	-.32**	.33**	.05	.27**					
自尊感情尺度	.64**	.40**	-.55**	-.10	.10	-.25**				
BDI	-.64**	-.31**	.51**	.10	-.07	.22**	-.69**			
PSWQ	-.35**	-.21**	.60**	.12*	-.19**	-.04	.49**	.51**		
STAI-S	-.55**	-.32**	.50**	.05	-.13*	.12*	-.60**	.68**	.54**	
STAI-T	-.57**	-.35**	.69**	.10	-.08	.24**	-.68**	.71**	.68**	.74**

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

Note: SWLS=Satisfaction With Life Scale; PPO=積極的問題志向; NPO=消極的問題志向; RPS=合理的問題解決; ICS=衝動/回避型; AS=回避型; BDI=Beck Depression Inventory (ベック抑うつ尺度); PSWQ=Penn State Worry Questionnaire; STAI-S=State/Trait Anxiety Questionnaire-State Version; STAI-T=State/Trait Anxiety Questionnaire-Trait Version.

問題を解決不可能な大きな脅威ととらえ、自分には問題を上手く解決する能力がないと信じ、問題に直面するとうろたえるという問題解決に対して消極的な捉え方をする傾向が高いほど、人生満足感や自尊感情が低く、抑うつと心配と不安が高いことが示された。また、SPSI-R 日本語版の RPS は、PSWQ と正の相関がみられたことから、効果的な問題解決スキルやテクニック、合理性、思慮深さなどの性質が高いほど、心配性であることが明らかになった。これは、心配度の高い人は、心配することは問題解決に役立つと考えており、問題解決に積極的な姿勢があるという見解 (Davey, Tallis & Capuzzo, 1996) と一致している。SPSI-R の ICS は、SWLS と正の相関、PSWQ、STAI-S との間にそれぞれ負の相関がみられた。このことから、問題に対して衝動的で不注意ではあるが積極的に立ち向かう傾向が高い者ほど、人生満足感が高く、心配や不安が低いことが明らかになった。また、SPSI-R の AS は、SWLS、自尊感情尺度との間にそれぞれ負の相関、BDI、STAI-S、STAI-T との間にそれぞれ正の相関がみられた。このことから、問題を回避しようする傾向が高いほど、人生満足感や自尊感情が低く、抑うつや不安が高いことが明らかになった。

Table 3 従属変数を人生満足感尺度、独立変数を SPSI-R に設定した重回帰分析の結果

予測変数	β	R ²	ΔR^2	F
1. NPO	-.40	.16	.16	56.22**
2. NPO	-.30	.23	.23	45.19**
PPO	.29			

** $p < .01$

Note: PPO=積極的問題志向; NPO=消極的問題志向

Table 4 従属変数を自尊感情尺度、独立変数を SPSI-R に設定した重回帰分析の結果

予測変数	β	R ²	ΔR^2	F
1. NPO	-.55	.30	.30	129.47**
2. NPO	-.47	.35	.35	82.04**
PPO	.24			

** $p < .01$

Note: PPO=積極的問題志向; NPO=消極的問題志向

以上の結果から、問題に対して積極的な捉え方をし、問題から回避せず、たとえ衝動的で、不注意さや不完全さがあっても、積極的に立ち向かう傾向が高いほど、人生満足感や自尊感情が高いということが明らかになった。

(3) 重回帰分析 (Table 3・Table 4)

人生満足感と自尊感情を予測する問題解決プロセスの変数を明らかにするために、従属変数を人生満足感尺度 (SWLS) あるいは自尊感情尺度、独立変数を SPSI-R に設定した重回帰分析のステップワイズ法を施行した。その結果、SWLS において、PPO と NPO の 2 変数が、23% の説明力を示した (Table 3)。自尊感情尺度においても、PPO と NPO の 2 変数が 35% の説明力を示した (Table 4)。このことから、人生満足感と自尊感情は、消極的問題解決志向と積極的問題志向という問題解決に関する捉え方や構えによって、最も予測されることが明らかになった。

4 論 議

本研究では、日本人大学生を対象に、①問題解決プロセス、人生満足感、自尊感情、不安、さらに、抑うつ、心配、不安との関係性を検討すること、②人生満足感と自尊感情を予測する問題解決プロセスの変数を明らかにすることを目的に行った。その結果、問題解決に対して積極的な捉え方や構えを持ち、問題から回避せずに、積極的に立ち向かう傾向が高いほど、人生満足感や自尊感情が高いことが明らかになった。この結果は、欧米の研究において示されたように、問題解決に対して消極的な捉え方や構えが低く、積極的な姿勢をもっており、問題から回避しない傾向が高いほど、人生満足感や自尊感情が高いという結果を日本においても確認することができたといえる。しかし、欧米の研究では、SPSI の合理的問題解決と人生満足感には正の相関関係、衝動的／不注意型と人生満足感には負の相関が示された研究結果が多くみられた (Chang, 1999; Chang et al., 2003)。しかし、本研究において、人生満足感は、合理的問題解決との間に有意な相関が見られず、衝動的／不注意型との間には正の相関が明らかになった。このことから、欧米人は、問題を解決する際、慎重に注意深く立ち向かうことが人生

満足感を得るために必要であるが、日本人は、合理的で思慮深く問題の解決に取り組むことではなく、衝動的であっても、不注意さや不完全さが伴ったとしても、早急に問題に立ち向かうということが人生満足感につながっていると考えられる。つまり、欧米人は長期的なスパンで問題に取り組むことで人生満足感を得るが、日本人は、短期的なスパンで問題を解決することが人生満足感につながると推測される。

また、人生満足感や自尊感情を最も予測する問題解決プロセスは、問題解決に対する捉え方や構えであることが明らかになった。つまり、問題解決プロセスにおける第 1 段階である「問題解決志向性」において、適切に問題を捉え、問題解決に積極的な姿勢を高める指導を中心に行うことが、第 2 段階から第 5 段階における問題解決行動を促進し、人生満足感や自尊感情の向上に大いに役立つと考えられる。特に、本研究結果において、女性は男性よりも問題解決に対する捉え方が消極的であり、抑うつ、心配及び不安が高いことが明らかになったことから、女性に対しては、問題解決プロセスの第 1 段階において、積極的な問題の捉え方についての指導をより重視して行う必要があると考えられる。以上の結果から、効果的に問題解決プロセスを実行する力を身につけることは、非機能的活動 (抑うつ、不安) を軽減させるだけでなく、ポジティブな機能を高めることに役立つという示唆を得た。これは、わが国において初めて、ポジティブ心理学の視点から、社会的問題解決の研究領域の幅を広げ、今後、問題解決モデルを基盤とした問題解決法の臨床的応用の可能性を高めたといえるだろう。

人生満足感や自尊感情が高い状態は、必ずしも問題のない状態を示すのではない。誰もが何らかの問題を抱えて生活を送っている。問題に直面した際に、その問題をどのように捉えるのか、また、どのように解決していくのかが、人生満足感や自尊感情を決定する一要因なのである。臨床患者だけでなく、健常な範囲に属する

者においても、日常生活において問題に直面した際、効果的に解決ができれば、病理的な不安や抑うつを生起を予防すると共に、人生の満足感や自尊感情を高め、生活の質の向上に繋がっていくと考える。今後、大学生以外を対象に、人生満足感と問題解決プロセスの関係性について再検討したうえで、効果的な問題解決法を指導することで、人生満足感や自尊感情を高めることが可能であるかについて検討していきたい。

References

- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. N. Y. : The Guilford Press.
- Chang, E. C. (1999). Social problem solving and psychological well-being in a college student population. Unpublished raw data.
- Chang, E. C. (2001). A look at the coping strategies and styles of Asian Americans : Similar and different? In C. R. Snyder (Ed.), *Coping with stress : Effective people and processes* (pp. 222–239). New York : Oxford University Press.
- Chang, E. C., Sanna, L. j., & Edwards, M. C. (2003). *Relations between problem-solving style and psychological outcomes : Is stress a mediating variable for young adults and middle-aged adults?* Unpublished manuscript, Department of Psychology, University of Michigan.
- Davey, G. C. L., Tallis, F., & Cappuzzo, N. (1996). Beliefs about the consequences of worrying. *Cognitive Therapy and Research*, 20, 499–520.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- D' Zurilla, T. J. (1986). *Problem-solving therapy : A social competence approach to treatment*. Chichester, England : Wiley.
- D' Zurilla, T. J., Chang, E. C., & Sanna, L. J. (2003). Self-esteem and social problem solving as predictors of aggression in college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22, 424–440.
- D' Zurilla, T. J., & Goldfried, M. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78, 104–126.
- D' Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (1982). Social problem solving in adults. In P. C, Kendall (Ed.), *Advances in cognitive-behavioral research and therapy*, 201–274. New York : Academic Press.
- D' Zurilla, T. J., Nezu, A. M., & Maydeu-Olivares, A. (2002). *Social Problem-Solving Inventory-Revised (SPSI-R) : Technical manual*. North Tonawanda, NY : Multi-Health Systems.
- Elliot, T. R., Shewchuk, R. M., Miller, D. M., & Richards, J. S. (2001). Profiles in problem solving : Psychological well-being and distress among persons with diabetes mellitus. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 8, 283–291.
- 林 寛子・松見淳子・林 敬子 (2002). 「心配」の測定 : Penn State Worry Questionnaire (PSWQ) 日本語版の信頼性と妥当性. 日本心理学会第 66 回大会.
- 林 潔・滝本孝雄 (1991). Beck Depression Inventory (1978 年版) の検討と Depression と Self-efficacy との関連についての一考察. 白梅学園短期大学紀要, 27, 43–52.
- Heppner, P. P., Cook, S. W., Wright, D. M., & Johnson, W. C., Jr. (1995). Progress in resolving problems ; A problem-focused style of coping. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 279–293.
- 角野善司 (1995). 人生に対する満足感尺度 (the Satisfaction With Life Scale) 日本語版作成の試み. 日本教育心学会第 36 回大会.
- 松尾 雅・坂野雄二 (2002). Social Problem-Solving Inventory-Revised (SPSI-R) 日本語版作成の試み—社会的問題解決能力度の信頼性・妥当性の検討—. 日本行動療法学会第 28 回大会.
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 487–495.
- Motooka, H., & Tanaka-Matsumi, J. (2004, July). Problem-solving abilities as predictors of worry. Poster session at 2004 World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies, Kobe, Japan.
- 本岡寛子・松見淳子 (2005). 心配の緩和に向けた問題解決法の指導の効果. 日本心理学会第 63 回大会 (慶応大学).
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology : An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- 島井哲志 (2005). ポジティブ心理学—21 世紀の

- 心理学の可能性－。ナカニシヤ出版。
- 清水秀美・今栄国晴 (1981). STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY (大学生用) の作成. 教育心理学研究, 29, 348–353.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R. E., Vagg, P. R. & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for State-Trait Anxiety Inventory (Self-Evaluation Questionnaire)*. Palo Alto, California : Consulting Psychologist Press.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ : Princeton University Press.
- 山本真理子・松井 豊・山成由紀子 (1982). 認知された自己の諸側面の構造. 教育心理学研究, 30, 64–68.