

第 1 章 主観的幸福感に関する展望

第 1 節 主観的幸福感の定義

Diener(1984)は、幸福感の定義には、次のような3特徴があると述べている。第1は、主観的である。幸福感とは、個人が内的に感じ判断するものであり、健康とか居心地良さとか美徳とか富のような客観的条件は、主観的幸福感を直接左右するものではない。第2は、肯定的感情や肯定的認知の測定法が含まれる。人生に対する肯定的認知であると定義している場合と肯定的感情であると定義している場合、また、これら両方を合わせたものであると定義している場合がある。そして、肯定的感情についても、肯定的感情の合計から否定的感情の合計を引いたものと定義している場合と、肯定的感情のみと定義している場合の両方がある。肯定的な指標と否定的な指標の間の関係は、完全には明らかにされていない。第3は、人生すべての面に関わる幅広い評価である。主観的測定法の対象は、最近から全人生まで期間の幅が広がっていて、どんな時の幅が一番適切かは定まっていない。

Neugartenら(1961)は、幸福感を生活満足感ととらえた。これは、幸福感を認知的側面からとらえたものと考えられる。これに対して幸福感の感情的側面を重視したBradburn(1969)は、幸福感を肯定的感情から否定的感情を引いたものととらえた。また、幸福感の認知的側面と感情的側面の両方を重視したLawton(1975)は、幸福感を健康や社会的接近度など幅広い概念を含んだものととらえた。Larson(1978)は、このような様々な幸福感を一括してSubjective Well-Being 「主観的幸福感」とすることを提唱した。

第 2 節 主観的幸福感の測定法

幸福感を測定する尺度は、日本では老人用のものがわずかに作成されているだけである。しかし、アメリカ合衆国を中心に世界では多くの尺度ができています。以下にその代表的なものを紹介する。

Affectometer2(Kammann & Flett,1983) は、Bradburnの感情バランス尺度をモデルにしたYes-Noフォーマットではなく、肯定的感情と否定的感情の頻度を見ている。その項目は、435 の形容詞と文章のプールから選ばれ、主に96項目のAffectometer1 の一部分を集めたものである。項目は、合流、楽観主義、自尊感情、自己効力、社会的援助、社会的興味、自由開放、エネルギー、陽気さ、思考明瞭さの10カテゴリーから選ばれている。項目の例を上げると「1. 私はまわりの人たちを身近に感じている。2. 私はおもしろいと思うことが何もない。3. 私には悪いところはいくつかあるに違いない。4. 私は愛され信頼されている。5. 私は自分が望むことは何でもできると思う」など20項目について5段階評定させる部分と、対になった形容詞の片方を選ばせる20項目の部分から成っている。尺度得点は、-200点から+200点までとなっている。サンプルは、ニュージーランドのDunedin から選ばれた成人 110人であった。内的整合性は、.95 で、項目とトータルの相関の中央値は、.57 であった。再テスト法は、2週間の間隔で.80 であり、8カ月では.53 であった。併存的妥当性は、BeckのDepression Inventory(BDI) との相関が-.84でBDI とこの尺度の否定的項目との相関は、肯定的項目との相関より高い。この尺度は、肯定的感情項目得点と否定的感情項目得点との相関が-.66であってBradburnの感情バランス尺度に比べて約2倍の相関になっているため、感情バランス尺度より優れていると言える。

The Satisfaction With Life Scale (Dienerら,1985)は、どの年齢群に

も用いることのできるグローバルな人生満足度という肯定的認知を測定する尺度であり、孤独感や肯定的感情に関するようなものは測定していない。サンプルは、イリノイ大学の学生 176人で、3回に分けて集められた。5項目の質問から成っている。項目の内容は「1. 私は自分の人生に満足している。4. 私が人生に求めてきた重要なものを掴む日はそう遠くない。5. 私が人生を終える時自分の人生の中で変えたいと思うことはほとんどないであろう」である。内的整合性は、5項目全体と各項目との相関が、それぞれ.81,.63,.61,.75,.66であった。2か月間隔の再テスト法では.82であった。この尺度とMarlowe-Crowne測定法との相関が.02であった。これは、社会的好感度反応を喚起していないことを示している。2人の面接者の評点との相関は.73であった。さらに、他の幸福感尺度との相関も報告されている。Differential Personality Questionnaireとは.68、Bradburnの感情バランス尺度内の肯定的感情とは.50で否定的感情とは-.37であった。この尺度とパーソナリティ測定法の内、次のようなものとの相関が調べられている。自己効力とは.54、神経症傾向とは-.48、情動性とは-.25、活動性とは.80、社会性とは.20、衝動性とは-.30であった。このことから、自分の生活に満足している人は一般的によく適応しており、精神病的症状がないことが判る。この尺度は妥当性も信頼性もともに高いが、項目数が5個しかないために幅広く被験者の幸福感をとらえているとは言い難い。

The Psychap Inventory (Fordyce, 1986) は、一般成人を対象にしたハピネス尺度である。下位尺度は、ハッピーパーソナリティ、ハッピー態度と価値観、ハピネスライフスタイルからなり、Form A, Bは原版で、Form C, Dは改定版である。項目の例を上げると「1. A. 私は大変勤勉である。B. 私はあまり勤勉でない。2. A. 私は満足している。B. 私は満足していない。3. A. 私は自分の幸せに大変価値をおいている。B. 私は自分の幸せにあまり価値を

おいていない」であり、A か Bのどちらかを選ぶようになっている。サンプルはコミュニティー大学（この大学は、一般社会人が多い）の学生 437人であった。内的整合性は、.86 から.95 で、平均.92 と、安定した値を示している。再テスト法は、2 - 3 週間の間隔で.86、3 か月の間隔で.74 であった。併存的妥当性は、Fordyce のHappiness Index との相関が.65、MAACLうつ尺度との相関が-.73、Adjective Check List（うつ尺度）との相関が-.67、Affectometerとは.72、IPATうつ尺度とは-.68であった。この尺度は妥当性信頼性ともに高く、大変優れていると言える。項目数も80と多いため、被験者のわずかな変容もとらえることができるので、臨床心理学的研究に適している。

PGC Morale Scale（改定版）（Lawton, 1975）は、老人を対象としたモラルの尺度で、1972年原版は22項目であったが、1975年の改訂版で17項目になった。項目の例をあげると「1. 年を取るほど物事は悪くなっていくと思いますか。2. 去年と同じように元気ですか。3. 寂しいと感じることがありますか」である。サンプルはアメリカ合衆国東部から西部にかけて自宅在住の老人1086人（女性72%、配偶者のいる人32%、白人76%、ユダヤ人43%）であった。Lawton(1975)は、次のような3因子を見出した。第1は「自分の老化についての態度に関わる因子」である。第2は「孤独感、不満足に関わる因子」第3は「心理的動揺・安定に関わる因子」である。日本の研究では、藤田ら(1989)が2因子を見出した。第1は「士気」第2は「満足度」である。士気の因子はLawtonの第1因子に、満足度の因子は第2因子に相当すると述べている。この尺度は、モラルに関わる要因、つまり健康や社会的接近度や年齢に対する態度や肯定的感情まで含まれる。内的整合性は、828人のデータによる3つの下位尺度と全体の相関が、それぞれ.85,.81,.85 であった。併存的妥当性については、調べられていない。この尺度は老年心理学において評価が高く、欧米だけでなく日本にお

いてもその適用可能性が確かめられており頻繁に使用されている（井上・木村，1993）。

アメリカ合衆国を中心に、主観的幸福感に関わる様々な要因が調べられました。収入と職業や年齢や性や教育や結婚と家族などの個人的条件や、パーソナリティーや能力などの個人的特性、また、宗教や社会的接触や活動性や健康度など社会性に関わりのあるものなどである。以下それらの関連する特性や条件について紹介する。

(1) 収入と職業

同一国内では、収入と主観的幸福感の間には正の相関がある。教育レベルのような他の変数を統制してもこの関係は存在する(Larson, 1978)。横断的研究によると、同一国内では、裕福な人の方が貧しい人より幸福感が高い傾向があるが、異国間では、この傾向が小さくなる。日本は、インドやアメリカの国々より幸福感が低く、ヨーロッパの国々より高い。縦断的研究によると、同一国内では、実収入が上がった場合でも人々の幸福感が高まったという結果は得られなかった(Campbell, 1981)。アメリカ合衆国では、実収入が劇的に上がった1946年から1978年にかけて、ハピネス平均は最も収入の低い4分の1の人々を除いて下降傾向を示している。このようなデータから、収入の影響は相対的であるということが言える(Diener, 1984)。しかし、職を失うと幸福感は明らかに下がる。これは職業や収入の違いを統制しても言えることである(Campbell, 1976)。

(2) 年齢

Larson(1978)によれば、年齢と関わる健康度とか財産とか配偶者や友人の死などの他に否定的要因を統制すると、年齢と主観的幸福感に関連はない。しかしDiener(1984)によると、老人は若人より認知的な人生満足度に関しては高く、肯定的感情と否定的感情の強度は若人の方が高い。つまり、若人は老人より感情的には高いレベルの喜びを経験するが、老人は若人よ

り認知的に人生を幸福だと判断する傾向があると思われる。

(3) 性

性差を見出していない研究もあるが(Campbell, 1981)、年齢と性との交互作用を見出したものもあり、一貫性はない(Larson, 1978)。たとえば、女性は男性より強い肯定的感情と否定的感情を報告しているものもある(Braun, 1976)。若い女性は若い男性より幸福感が高く、女性の老人は男性の老人より幸福感が低い。45歳を境にして女性の幸福感は男性より低くなるが、性差はあまり大きくない(Medly, 1980)。

(4) 教育

教育の主観的幸福感に対する効果ははっきり現れておらず(Palmore, 1979)、収入のような教育に伴う他の変数が統制されている時は効果が見られないという研究もある(Clemente & Sauer, 1976a)。教育は人にとって資質を与えるかもしれないが、また要求を上げ様々なタイプの人生へと人を変えることにもなると思われる。

(5) 結婚と家族

既婚者は未婚者より主観的幸福感が高かったが、既婚の女性は未婚の女性より主観的幸福感も高いがストレスも高い(Glenn, 1975)。子供をもちいることや結婚が主観的幸福感に及ぼす効果は統計的に有意ではないが、結婚や家族に対する満足感は、その効果を媒介する教育や収入や職業的地位の要因を除いても、主観的幸福感を最も高めるものであった(Diener, 1984)。

(6) パーソナリティー

パーソナリティーは、人の多くの外的要因より主観的幸福感に強い影響を及ぼす。自尊感情と主観的幸福感には強い相関関係があり、不幸な期間は自尊感情が落ちる(Laxer, 1964)。主観的幸福感は、外向性と正の相関を示す(Costa & McCrae, 1980)。神経症傾向は、否定的感情と正の相関を示

し、肯定的感情と負の相関を示す(Costa & McCrae, 1980)。外的要因には多少影響されるとしても、外向的で神経症傾向が低い人は、始めから幸福値が高まり易いと言える。逆に、内向的で神経症傾向の高い人は、幸福になることが難しいと言えるであろう。

(7) 能力

I Qテストで測定された知能とハピネスは関係が見い出されていない(Palmore, 1979)。しかし、自分の力で環境を統制できるとする自己効力や自己統制力は非常に幸福感との関連が強い(Bryant & Veroff, 1981)。

(8) 宗教

宗教集団への参加を扱ったほとんどの研究が、主観的幸福感に対する信仰の効果を示している(Clemente & Sauer, 1976a)。宗教に伴う社会参加や人種、収入、居住地域などの変数が統制されたら、宗教の効果が残るかどうかということは明らかにされていない。Diener (1984)が述べているように、どんな要因が宗教と交互作用をもち人生のどんな時期に効果をもつのか、またなぜ効果をもつのかはまだ明らかにされていない。

(9) 社会的接触

様々な社会的接触と主観的幸福感に正の相関が見られ、健康度や自尊感情のような変数が統制されている時でさえ社会参加のわずかな効果は認められた(Graney, 1975)。しかし、健康感のような他の変数が統制されている時は関係が見られなかったものもある(Bull & Aucoin, 1975)。

(10) 活動性

活動性とは、行動的傾向である。活動性がハピネスを引き起こすという研究は、社会老年学で多く見られる(Beiser, 1974)。しかし、健康感や社会的地位などの他の要因を統制すると、活動性の影響は見られないとするものもある(Bull & Aucoin, 1975)。このように、研究結果が混乱しているのは、活動性の概念が非常に広いからである。活動性には、身体的活動性

だけでなく社会的活動性までも含まれる。Diener(1984)が述べているように、活動性の中のある種のもものが、主観的幸福感に影響するのは事実であろうが、どのような人がどのような場合にどんな種類の活動性によって幸福感が高められるのかといったことは、まだはっきり判っていない。

(11) 健康

多くの研究が人の主観的幸福感と健康との間に大きな正の相関を指摘しており、年齢や自尊感情などの他の変数を統制してもこの効果は残っている(Larson, 1978)。しかし、内科医によるチェックリストを用いた客観的健康度と主観的幸福感とは.20 から.40 の範囲で相関するが、主観的健康感との相関ほど高くはない(Larson, 1978)。

第 4 節 主観的幸福感に関する理論

主観的幸福感を外的条件から追求しようとしたのはボトムアップ理論であり、逆に内的条件から追求しようとしたのはトップダウン理論であった。また、人と人との交わりから理論を構築したのが活動理論で、自己の中に設定された目標から理論を構築したのが目的理論であり、幸福感を測る特定の基準に重点を置いたのが判断理論であった。そして、これらを統合した理論が結合理論である。以下それらの理論について紹介する。

(1) ボトムアップ理論

ボトムアップ理論を唱える研究者達は、主観的幸福感と収入や職業、結婚や家族などとの関連性について研究してきた行動論者達であり、幸福感を人生全体の肯定的感情と肯定的認知ととらえた(Bradburn, 1969; Reich & Zautra, 1981; Zautra & Reich, 1980)。ボトムアップ理論では、幸せとは、単に小さな喜びの合計であるとする。人は、その人生が幸せであるかどうか判断する際に、何か心の計算機のようなものが、記憶の中のうれしさや悲しさを合計する習慣をもつと考えるのである。この理論からみると、幸せな人生とは、ただ幸せな瞬間の積み重ねである。もし、肯定的経験が人の人生の中に蓄積されたなら、人は幸せになれる(Kozma & Stones, 1980)。ボトムアップ理論では、幸せを状態として扱う。幸せな人とは多くの幸せな時間をもった人であるとする。

(2) トップダウン理論

トップダウン理論を唱える研究者達は、主観的幸福感とパーソナリティとの関連性について研究してきた認知論者たちであり、幸福感を人生全体の肯定的感情と肯定的認知ととらえた(Costa & McCrae, 1980; Laxer, 1964)。トップダウン理論では、ある人たちには物事を肯定的な方法で経験するという傾向がありこの傾向は個人が外界を扱う記憶内の相互

作用に影響するという。言い換えれば人は幸せであるからうれしさを抱く。たとえば、陽気な気質の人は多くの出来事を肯定的に解釈する。人がもっているものではなく、人がもっているものにどのように反応するかによって、幸せは決まってくる(Schroeder & Costa, 1984)。トップダウン理論では、幸せを特性として扱う。幸せとは、幸せな方向で反応する傾向であるとする。

(3) 活動理論

この理論を唱える研究者達は老年心理学の分野で生活の質や動機づけや集団目標への意欲に関する研究を続けてきた人たちで、幸福感をモラールととらえた(Beiser, 1974; Palmore, 1979)。そして、老人にとって活動が幸福感を上昇させる大きな要因であることを明らかにした。目的理論が幸せをある状態に置くのに対して、活動理論は幸せを人間活動の副産物とする。最近の社会老年学では、活動を広い範囲でとらえている(Beiser, 1974)。たとえば、趣味や社会的相互作用や体操などはすべて活動となる。活動の中の挑戦が人のスキルレベルに合った時に、活動は幸せに通じる。活動があまりに容易であると退屈さがつのったり、あまりに困難であると不安が生じる。人は強い集中を要求するような活動とか、人のスキルレベルと課題への挑戦がだいたい等しい際に幸せを感じる。活動理論で興味深いのは、自己意識が幸せを引き下げるという報告である。自己意識と嫌悪的経験は強く結びついており、自己意識は、活動性を下げる(Csikszentmihalyi & Figurski, 1982)。このアプローチに従うと、人は重要な活動に集中すればする程自己意識が下がり、意識が内側から外界へ向く。幸せとは、活動に集中する際の意図しない副産物である。

(4) 目的理論

この理論を唱える研究者達は要求や達成度に関する研究を続けてきた人たちで、幸福感を長期間の肯定的認知である生活満足感ととらえた

(Campbell, 1976; Emmons, 1992)。目的理論にはニード理論とゴール理論とギャップラティオ理論がある。

ニード理論では、幸せとは要求を遂行する過程で得られるものである。「要求を持つことでの満足は幸せを引き起し、逆に満たされない要求に固執することは不幸感を引き起こす」という仮説がある(Wilson, 1965)。ニード理論では、人は生得的要求にしろ習得的要求にしろ、気付いている場合もあれば気付いていない場合もある。

ゴール理論では、幸せとは目的に達成した時に得られるものである。ゴール理論では、人は気付いている特定の要求に基づいている。人は意識してあるゴールを求めており、人は特定の目標につながるようなある種の価値観をもっていると思われる。

Andrews & Robinson(1991)によると、ギャップラティオ理論のギャップとは、要求レベルと達成レベルの違いを言う。普通は、要求水準が達成水準より高い。要求水準より達成水準の方が高い場合は、主観的幸福感が高いが、ギャップがゼロの場合より、高くなるということはないであろう。ラティオとは、自分の達成水準を心の中で計算するものである。ラティオが高くなればなる程、主観的幸福感が高くなると思われる。ギャップラティオ理論は、横断的研究と縦断的研究の両方から説明できる。横断的研究では、客観的に見て良い条件をもった人々の方が、主観的幸福感が低いという結果が見られる。たとえば、比較的大きくて設備の整った家を持った人たちは、中程度の家をもった人たちより満足度が低い。これは良い家に住む人の方が要求水準が高いためであろう。縦断的研究では多くの人が「古き良き日々」に戻りたいとは思わないという結果が見られる。これは、「古き良き日々」では、要求水準と達成水準の間のギャップが現在のギャップより小さかったように思い起こされるが、達成水準の絶対レベルは現在より低かったためであろう。昔に戻るということは、実際に到達し

て得たものを捨てることになる。ギャップが小さくてラティオが高いと主観的幸福感が高く、その逆は低い。

Diener(1984)も述べているように、目的理論のアプローチに従うと、主観的幸福感に対して障害となる様々なことがある。まず第1に、ある目標が他の目標の邪魔をするために、短期では幸せをもたらすが長期では幸せを妨害するような目標を求めているかもしれない。第2に、そのような目標を完全に満たすことが不可能な場合には、目標が葛藤となるかもしれない。そのような目標が葛藤内にあったり無意識であると、確認したり統合したりすることが難しくなるであろう。第3に、目標をもっているために、幸せを奪われている人もいる。また、悪い条件やスキル不足のため、またはあまりに目標が高いために、その目標に到達できないで不幸になる人もいるであろう。目的理論は、まだあまり検証が進んでいない。今後明確な検証が必要とされる。

(5) 判断理論

この理論を唱える研究者達は社会心理学の分野で生活の質に関する研究を続けてきた人たちで、幸福感を短期間の肯定的感情であるハピネスととらえた(Dermerら,1979; Parducci,1968)。判断理論では、幸せとはある基準と自己と現実の状況とを比較した結果である。もし、現実の状況がその基準を越えているなら、幸せという結果になる。判断理論において重要なのは、どんな基準を用いるかということである。判断理論には、適応理論、頻度理論、社会的比較理論がある。

適応理論は、判断の基準がその人自身の経験に基づいている。現在の出来事とその人の基準より高ければいったん幸せになるが、もし良い出来事が続けば、適応が起こる。人はその良い出来事に適応してしまうと、幸せを喚起することはない。そして、その人の基準は新しい出来事に合うようにさらに上がるであろう。同様の適応過程は悪い出来事にも起こる

(Diener, 1984)。しかし、すべての人々がすべての状況に完全に適応するとは考え難い。適応は環境の効果を引き下げるかもしれないがゼロにはしないであろう。適応力は強い影響があるがまだその限界は明らかにされていない。

頻度理論も適応理論のようにその人の過去に起こった出来事が基準になる。しかし、頻度理論では人に起こった出来事の良さの絶対レベルは問題ではなく、記憶内の出来事の分配の形が問題となる。肯定的な方に出来事を分配すると現在は不幸になり易く、否定的な方に分配すると幸せになり易い。Parducci(1968)は、「もし、まれに素晴らしいことが起こっても、それは経験しなかったとっておいた方が良い」と述べた。

社会的比較理論では、比較の基準が他者である。社会的比較理論では、基準を他者にする。人は他者より優れていれば満足し幸せになる(Diener, 1984)。特に親密な他者が重きを置かれる。しかし、離れている人でも目立っていれば、比較の基準として用いられることもある(Dermerら, 1979)。社会的比較理論の欠点は、人が他者と比べる必要があると思う時がはっきりしていないことである。

判断理論に関する疑問は、現在の状況との比較はただひとつの領域内で起こるものなのかそれとも多領域で起こるものなのかということである。また、いつ社会的比較が最も採用され易いのか、適応やその人自身の状況や過去経験が採用されるのがいつなのかということである。判断以前の価値観を、どのようにもつようになったのか、なぜある種の出来事が良くてある種の出来事が悪いとされる内的基準を獲得したのかということ、判断理論は明らかにしていない。

(6) 結合理論

この理論を唱える研究者達は認知行動論者であり、ボトムアップ理論とトップダウン理論を統合した(Dienerら, 1985; Fordyce, 1974)。行動的ア

アプローチでは、人が行う帰属に関わらず、良いと受け取られている出来事が幸せを導くと考える。幸せな人は、外的刺激に肯定的感情が結合した経験を多くもっている。感情的反応は、刺激の認知的評価より早く起こる(Zajonc, 1980)。認知的アプローチでは、幸せは人が自分に起こる出来事について行う帰属に基づくと考えられる(Schwarz & Clore, 1983)。たとえば、もし人が内的で安定した要因に帰属すれば、良い出来事は幸せをもたらす。人は現在の情動的状态と感情的に一致する記憶材料を再生し易い(Mayer, 1990)。人は、肯定的な結合のある豊かなネットワークを発達させることも、否定的な結合のある孤立的なネットワークを発達させることも可能である。肯定的なネットワークをもつ人は、肯定的な方法で多くの出来事に反応する傾向がある。人は生活内の外界刺激と感情的反応の結合に、意図的方向を与えることができる(Fordyce, 1977a)。幸福感を抱き易い結合的ネットワーク、つまり認知体系をもつ人がいる。さらに、現在の出来事がネットワークの結合を変えることもある(Briefら, 1993)。また Bodenhausenら(1994)は、「幸福感の高い人たちというのは、一般にステレオタイプの思考を用い易く、単純に思考し易いが、自分の思考が否定的感情を及ぼす場合だけは、ステレオタイプの思考を捨ててもっと深く思考する。つまり、幸福感の高い人たちは柔軟で創造性が高いと言えるかもしれない」と述べている。Feistら(1995)は、大学生に主観的幸福感と構成的思考と世界感と日常的煩わしさと健康感を1年おきに4回に渡って測定するという縦断的研究を行った。その結果、日常的煩わしさは健康感と構成的思考と世界感と相関が高く主観的幸福感とは低かった。健康感と日常的煩わしさと世界感と主観的幸福感と相関が高かった。つまり、日常的な出来事は直接思考に影響し、思考を媒介として間接的に主観的幸福感に影響を及ぼすと考えられる。ボトムアップ理論とトップダウン理論の両方は、各々部分的に真実であろう。人は出来事に対して、主観的に反応している

ため、ある種のトップダウン過程が含まれなければならない。しかしまた、ある種の出来事はほとんどの人にとって喜ばしいということもあるので、ボトムアップ過程も含まれるはずである。概念やパーソナリティー要因が、どのように出来事の蓄積によって変えられていくか、人が幸福感を抱き易いパーソナリティーを獲得していく過程に、どのような抵抗があるかといった研究が必要と考えられる。今後はボトムアップ理論の外的要因とトップダウン理論の内的要因がどのように交互作用していくかが問題となる。また、長期間の幸せや短期間の幸せをつくることにおいて、大きなスケールの人生の出来事と日常の小さな出来事との関係もまだよく判っていない。そして、これらのことと、人生の中の大きなストレスや日常の煩わしさとの関係もはっきりしていない。さらに、主観的幸福感は、不安と同様、状態と特性に分けて考えられる必要があると思われる。このような行動的アプローチと認知的アプローチの交互作用説は、外的な出来事の影響とパーソナリティーの影響を統合することで、今後発展していくだろう。

このように各理論を細かく見てみると、それぞれの理論で、主観的幸福感に最も影響を及ぼすと考えられる要因が異なっていることが判る。

トップダウン理論では、外界の出来事や個人の条件より、それらの認知の仕方が問題であり、物事を論理的柔軟にとらえることによって幸福感が高まるとする。つまり、主観的幸福感の要因として、論理的柔軟的認知を重視している。

ボトムアップ理論では、人が自分にふりかかる様々な否定的出来事や悪条件を中性的または肯定的なものへ転じるよう処理する行動を重要と考え、その結果として肯定的事柄の合計が否定的事柄の合計より上回ることにによって幸福感が高まるとする。つまり、問題処理行動を重視している。

活動理論では、人は生活上の活動を通して他者と交わる中で、親密感が

得られ他者との相互作用の質が上がることによって幸福感が高まるとする。つまり、社会的相互作用を重視している。

目的理論では、人が自己実現への独自の目標を設定し、それに到達しよるとする過程において幸福感が高まるとする。つまり、自己実現傾向を重視している。

判断理論では、自己を何らかの基準と比較して、自分はそれより上回っているのだと肯定的に評価し受け入れていくことで幸福感が高まるとする。つまり、自己受容を重視している。

このような理論的背景から、主観的幸福感に関する要因として次のような5つをあげることができる。トップダウン理論からは、外界の出来事や個人的条件より、それらの受けとめ方が論理的で多様で柔軟なことが重要であると示唆されたため、主観的幸福感の要因として、論理的柔軟的認知があげられる。ボトムアップ理論からは、否定的出来事や悪条件を自ら行動を起こして中立的または肯定的なものに転じることが重要であると示唆されたため、問題処理行動があげられる。活動理論からは、活動を通して他者との相互関係の質が上がり親密感が高まることが重要であると示唆されたため、社会的相互作用があげられる。目的理論からは、自己実現への独自の目標に向かって進む過程が重要であると示唆されたため、自己実現傾向があげられる。判断理論からは、自己の中に設定した独自の基準に従って自己を受け入れていくことが重要であると示唆されたため、自己受容があげられる。