

原 著

## シャイネスが日常活動および主観的幸福感に及ぼす影響

福田正人\*1 寺崎正治\*2

### 要 約

本研究は、シャイネスの構成要素である対人不安および対人消極が人々のどのような日常活動を媒介して主観的幸福感に影響を及ぼすのかを明らかにすることを目的とした。青年期から成人前期にある者 (N=221, 平均年齢 $20.7 \pm 4.53$ 歳) を対象に質問紙調査をおこなった。パス解析の結果、対人消極から人生満足感もしくは肯定的感情に至る経路において、対人交流を伴う肯定的活動は媒介効果を有していた。一方で、否定的活動は媒介効果を有していなかった。また、対人不安から主観的幸福感に至る経路において、すべての日常活動は媒介効果を有していなかった。したがって、シャイネス傾向の高い人の主観的幸福感を高めるには、対人交流を多く伴う肯定的活動の頻度を高めることが有効であることが示唆された。

### 1. 問題と目的

心理学における最初のシャイネス (Shyness) 研究は1970年代アメリカにおけるZimbardoを中心としたStanford Shyness Projectとされている。Zimbardo, Pilkonis & Norwood<sup>1,2)</sup> やZimbardo<sup>3)</sup> は、「シャイネスは精神的なハンディキャップとなりうるものであり、そのために友人ができなかったり、自分の意見や価値観の表明が阻止されたりと様々な個人的、社会的不利益を被る。また自意識過剰となり、抑うつ、不安、孤独を伴う」、「シャイネスは人を謙虚にみせるなどの一定の美点はあるが、基本的には克服すべきもの」と述べ、シャイネスの問題点を指摘している。また、Caspi, Bem & Elder, Jr.<sup>4)</sup> やGilmartin<sup>5,6)</sup> も、シャイネスが対人関係での不適応に影響を及ぼし、学校、恋愛、就職、結婚など、人生における様々な社会的場面において不利益を生じさせることを報告している。このようにシャイネスは精神的苦痛だけでなく、実生活上の障害となり、QOL (quality of life: 以下QOLと表記する) を低下させることが問題として指摘されている。

Zimbardo et al.<sup>1,2)</sup> は、シャイネスの特徴として対人不安感と行動的特徴 (行動抑制) を報告してい

るが、シャイネスの定義は明確にしていなかった。その後のシャイネス研究においてもシャイネスの定義は研究者によって様々であり、明確にはされてこなかった。しかし、シャイネスの構造に関しては、シャイネスを1因子としたものや、2因子以上とした立場が混在しているのが現状である<sup>7-9)</sup>。近年ではシャイネスに見られる特徴を、感情的側面、認知的側面、行動的側面の3要素に整理し、それらの特徴のうちの一つ以上が認められた場合をシャイネスとみなす3要素モデルが提唱されている<sup>10-13)</sup>。シャイネスにおける感情的側面には主観的な対人不安感、動悸や発汗などの生理的反応がみられ、認知的側面には否定的評価懸念や自己非難的思考がみられ、行動的側面には社会的場面における行動抑制や回避行動が主だった症状としてみられる。シャイネスの構造について菅原<sup>9)</sup> は、従来のシャイネス尺度ではシャイネスにおける感情的側面、認知的側面および行動的側面の項目が混在しており、それらが単次元上の特性として扱われていることに疑問を呈している。また、Zimbardo<sup>3)</sup> やPilkonis<sup>14)</sup> が取り上げた、自らは高い対人不安や緊張を覚えているにもかかわらず、外見上は堂々と立ち振る舞っている人の症例などから、対人不安傾向の高さが必然的に対人

\*1 川崎医療福祉大学大学院 医療福祉学研究科 臨床心理学専攻

\*2 川崎医療福祉大学 医療福祉学部 臨床心理学科

(連絡先) 福田正人 〒701-0193 倉敷市松島288 川崎医療福祉大学  
E-Mail : w7211001@kwmw.jp

関係の撤退と結びつくものではないことを指摘し、対人不安傾向と対人消極傾向が独立した特性であるとの予測のもとにシャイネスの構造について検討をおこなっている。その結果、対人不安傾向と対人消極傾向の間には弱い正の相関が認められたものの、因子分析や自己イメージ評定の分析からシャイネスを対人不安傾向と対人消極傾向の2因子と解釈する方が妥当であるとの結論に至っている。つまり、シャイネスにおける主観的体験である対人不安傾向と客観的に観察可能な対人消極傾向が質的に異なる独立した要素であることを示しており、「対人不安傾向は社会的拒否に対する過敏性の表れとして、対人消極傾向は対人関係に対する無力感の表れとして解釈できる」と述べている<sup>9)</sup>。

先にあげたように、シャイネスがQOLを低下させていることは従来の研究によって指摘されているが、シャイネスがどのようにしてQOLを低下させているのかを検討した研究や、シャイネスのどの要素がQOLのどの側面を低下させているのかを詳細に検討した研究は見当たらない。

そこで、本研究では菅原<sup>9)</sup>に従い、シャイネスを感情的・認知的側面であり主観的体験である対人不安と、行動的側面である対人消極という2つの構成要素として捉え、QOLの心理的側面である主観的幸福感との関連を検討することとした。また、シャイネス傾向の高い人は対人交流を伴う活動において特に精神的苦悩や行動的障害が現れやすいと考えられるため、本研究では人の様々な日常活動に注目し、対人不安および対人消極が人のどのような日常活動を媒介して主観的幸福感に影響を及ぼしているのかを明らかにすることを目的とした。

水子・寺崎<sup>15)</sup>は、大学生の日常生活における様々な活動を一般的に肯定的感情に結びつきやすいとされる肯定的活動と一般的に否定的感情に結びつきやすいとされる否定的活動に分類し、大学生にとっての肯定的活動の主たる構成要素として対人的活動をあげる一方で、否定的活動には、一般に他者との交流を伴わない個人が単独で遂行するという特徴があることを示している。また、門田・寺崎<sup>16)</sup>、門田・寺崎・水子<sup>17)</sup>は、パーソナリティの違いによって日常活動の頻度や快・不快評定に差があることを示している。したがって、シャイネス傾向の違いが個人の日常活動に反映され、直接的もしくは間接的に主観的幸福感に影響を及ぼしている可能性が考えられる。つまり、シャイネス傾向の高い人は対人交流を多く伴うとされる肯定的活動の頻度が低くなる一方で、単独でおこなうことの多い否定的活動の頻度が高くなり、その結果として人生満足感や肯

定的感情が低くなる一方で否定的感情が高まり、主観的幸福感が低下しているとの仮説を立てた。

## 2. 方法

### 2.1 調査時期・調査手続き・対象者

2010年5月から6月にかけて質問紙調査をおこなった。対象者は岡山県下のA大学の学部生および大学院生と、その他の者の合計228人であった。質問紙はA大学の授業中に配布しその場で回収したものと、調査者の知人に直接配布して回収したものと、調査者の知人を通じて配布した質問紙を郵送によって回収したものが存在する。回答に不備があった7人は分析から除外した結果、分析対象者は221人（男性82人、女性139人）であった。分析対象者の年齢幅は18歳から44歳で、平均年齢は $20.7 \pm 4.53$ 歳であった。

### 2.2 質問紙の構成

本研究で用いた質問紙は(1)フェイスシート(性別、年齢)、(2)シャイネス尺度(菅原, 1998)<sup>9)</sup>、(3)人生に対する満足感尺度(寺崎・綱島・西村, 1999)<sup>18)</sup>、(4)多面的感情特性尺度・短縮版(寺崎, 1994; 寺崎・岸本・古賀, 1992; 寺崎・古賀・岸本, 1991)<sup>19-21)</sup>、(5)日常活動尺度(水子・寺崎, 2005)<sup>15)</sup>から選択した54項目の合計135項目で構成されている。なお、日常活動尺度については、54項目の日常活動(肯定的活動6領域および否定的活動6領域)における体験頻度について、「1. まったくない」「2. あまりない」「3. ややある」「4. よくある」の4段階評定で回答を求めた。

## 3. 結果

まずはじめに、本研究で扱った各変数の平均値および標準偏差を表1に示した。次に、対人不安と対人消極との間の相関係数を求めたところ、 $r=.44$ であり、対人不安と対人消極の間には中程度の正の相関が認められた。したがって、対人不安と対人消極の間には高い相関があるとはいえず、本研究では対人不安と対人消極を独立した特性とみなし、分析をおこなうこととした。

対人不安および対人消極が日常活動を媒介して主観的幸福感に及ぼす影響を調べるために、対人不安を独立変数とし、主観的幸福感の構成要素である人生満足感、肯定的感情および否定的感情を従属変数、12領域に渡る日常活動の頻度の各々を媒介変数としたパス解析をおこなった(表2)。これらの結果のうち対人不安から主観的幸福感の各要素に至る経路における「社会的行事への参加活動」の媒介

効果をパス図として示した(図1)。次に、対人消極を独立変数とし、人生満足感、肯定的感情および否定的感情を従属変数、12領域に渡る日常活動の頻度の各々を媒介変数としたパス解析をおこなった(表3)。これらの結果のうち対人消極から主観的幸福感の各要素に至る経路における「社会的行事への参加活動」の媒介効果をパス図として示した(図2)。分析にはSPSS社の共分散構造分析ソフトAmos 5を用いた。

パス解析の結果、対人不安もしくは対人消極が直接的に人生満足感、肯定的感情および否定的感情に影響を及ぼす直接効果と、日常活動を媒介して人生満足感、肯定的感情および否定的感情に対して間接的に影響を及ぼす媒介効果を合算した総合効果に関しては、対人不安から人生満足感、肯定的感情および否定的感情に至る経路のパス係数は各々-.22, -.07および.30であった。一方、対人消極から人生満足感、肯定的感情および否定的感情に至る経路のパス係数は各々-.38, -.32および.13であった。したがって、対人不安は人生満足感を低めると同時に否定的感情を高めていることが明らかとなった(表2)。一方で、対人消極は人生満足感および肯定的感情を低めていることが明らかとなった(表3)。

次に、対人不安から人生満足感、肯定的感情および否定的感情に至る経路における日常活動の媒介効果に関しては、12領域の日常活動の各々を媒介して人生満足感、肯定的感情および否定的感情に至るパス係数は各々-.08から.03, -.09から.03および-.01から.02であった。したがって、対人不安から日常活動を媒介して人生満足感、肯定的感情および否定的感情に至る経路における日常活動の媒介効果は肯定的活動、否定的活動を問わずすべての日常活動で媒介効果は認められなかった(表2)。

一方、対人消極から人生満足感、肯定的感情および否定的感情に至る経路における日常活動の媒介効果に関しては、「友人との交流活動」を媒介して人生満足感へ至るパス係数が-.11, 肯定的感情に至るパス係数が-.18であった。また、対人消極から「社会的行事への参加活動」を媒介して人生満足感へ至るパス係数が-.17, 肯定的感情に至るパス係数が-.18であった。続いて、対人消極から「スポーツに関わる活動」を媒介して肯定的感情に至るパス係数が-.13, 対人消極から「自然と関わる活動(肯)」を媒介して肯定的感情に至るパス係数は-.11であった。その他の活動や経路において有意な媒介効果は認められなかった。したがって、「友人との交流活動」

表1 シャイネスおよび主観的幸福感に関する各変数の平均値と標準偏差

変数名		平均値	標準偏差	
シャイネス	対人不安	34.61	5.62	
	対人消極	23.74	5.77	
主観的幸福感	人生満足感	69.30	10.69	
	肯定的感情	39.86	8.20	
	否定的感情	36.64	8.41	
日常活動の頻度	肯定的活動	友人との交流活動	3.13	0.59
		社会的行事への参加活動	2.95	0.57
		スポーツに関わる活動	2.60	0.85
		自然との関わりを中心とした活動(肯)	2.56	0.69
		家族との交流活動	2.91	0.68
		異性との交流活動	2.40	0.98
	否定的活動	自然との関わりを中心とした活動(否)	2.65	0.77
		内省的活動	3.25	0.59
		気配りを伴う活動	2.55	0.57
		家事に関する活動	2.82	0.75
		読書に関わる活動	2.45	0.73
	物を作ったり修理する活動	2.06	0.78	

表2 対人不安から日常活動を媒介して主観的幸福感に及ぼす影響

シャインズ因子	活動の領域	主観的幸福感因子	総合効果	直接効果	媒介効果	適合度指標
対人不安	友人との交流活動	人生満足感	-.22	-.17	-.05	$\chi^2(3) = 96.65, p < .001$ GFI = .873
		肯定的感情	-.07	.00	-.07	
		否定的感情	.30	.30	.00	
対人不安	社会的行事への参加活動	人生満足感	-.22	-.14	-.08	$\chi^2(3) = 100.23, p < .001$ GFI = .871
		肯定的感情	-.07	.01	-.08	
		否定的感情	.30	.30	.00	
対人不安	スポーツに関わる活動	人生満足感	-.22	-.19	-.03	$\chi^2(3) = 104.41, p < .001$ GFI = .872
		肯定的感情	-.07	-.01	-.07	
		否定的感情	.30	.29	.01	
対人不安	自然と関わる活動(肯)	人生満足感	-.22	-.16	-.06	$\chi^2(3) = 104.07, p < .001$ GFI = .866
		肯定的感情	-.07	.01	-.09	
		否定的感情	.30	.30	.00	
対人不安	家族との交流活動	人生満足感	-.22	-.25	.03	$\chi^2(3) = 100.53, p < .001$ GFI = .873
		肯定的感情	-.07	-.10	.03	
		否定的感情	.30	.31	-.01	
対人不安	異性との交流活動	人生満足感	-.22	-.20	-.02	$\chi^2(3) = 115.93, p < .001$ GFI = .855
		肯定的感情	-.07	-.04	-.03	
		否定的感情	.30	.31	-.01	
対人不安	自然と関わる活動(否)	人生満足感	-.22	-.22	.00	$\chi^2(3) = 113.65, p < .001$ GFI = .860
		肯定的感情	-.07	-.08	.00	
		否定的感情	.30	.30	.00	
対人不安	内省的活動	人生満足感	-.22	-.24	.02	$\chi^2(3) = 117.05, p < .001$ GFI = .852
		肯定的感情	-.07	-.12	.04	
		否定的感情	.30	.28	.02	
対人不安	気配りを伴う活動	人生満足感	-.22	-.22	.00	$\chi^2(3) = 118.74, p < .001$ GFI = .854
		肯定的感情	-.07	-.09	.02	
		否定的感情	.30	.29	.01	
対人不安	家事に関わる活動	人生満足感	-.22	-.21	-.01	$\chi^2(3) = 108.95, p < .001$ GFI = .866
		肯定的感情	-.07	-.07	-.01	
		否定的感情	.30	.30	.00	
対人不安	読書に関わる活動	人生満足感	-.22	-.24	.02	$\chi^2(3) = 115.41, p < .001$ GFI = .858
		肯定的感情	-.07	-.09	.02	
		否定的感情	.30	.30	.00	
対人不安	物を作ったり修理する活動	人生満足感	-.22	-.21	-.01	$\chi^2(3) = 117.98, p < .001$ GFI = .857
		肯定的感情	-.07	-.06	-.02	
		否定的感情	.30	.29	.01	

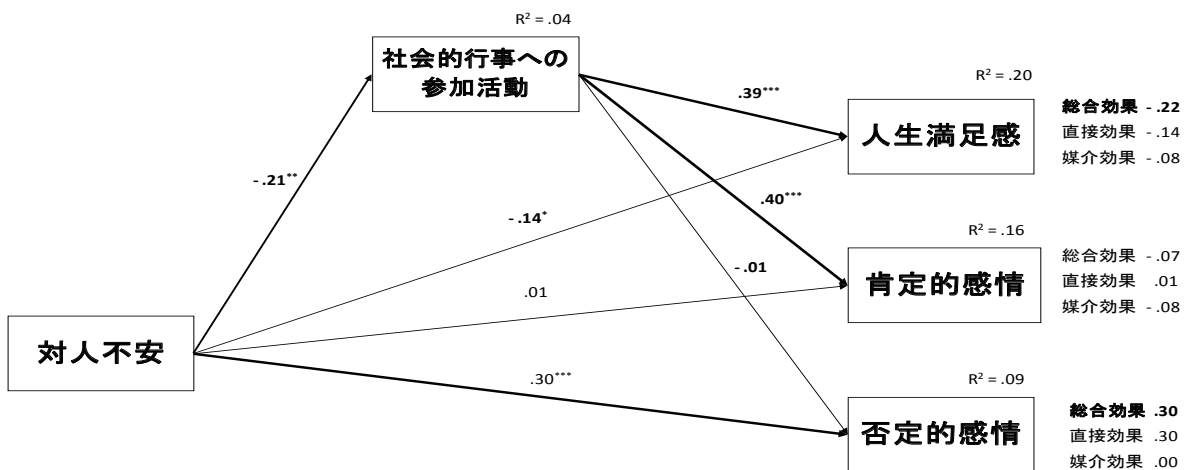


図1 対人不安が社会的行事への参加活動を媒介して主観的幸福感に及ぼす影響

表3 対人消極から日常活動を媒介して主観的幸福感に及ぼす影響

シャイネス因子	活動の領域	主観的幸福感因子	総合効果	直接効果	媒介効果	適合度指標
対人消極	友人との交流活動	人生満足感	-.38	-.27	-.11	$\chi^2(3) = 96.12, p < .001$ GFI = .875
		肯定的感情	-.32	-.14	-.18	
		否定的感情	.13	.14	-.01	
対人消極	社会的行事への参加活動	人生満足感	-.38	-.20	-.17	$\chi^2(3) = 100.15, p < .001$ GFI = .873
		肯定的感情	-.32	-.14	-.18	
		否定的感情	.13	.12	.00	
対人消極	スポーツに関わる活動	人生満足感	-.38	-.32	-.05	$\chi^2(3) = 102.14, p < .001$ GFI = .875
		肯定的感情	-.32	-.19	-.13	
		否定的感情	.13	.10	.03	
対人消極	自然と関わる活動(青)	人生満足感	-.38	-.31	-.07	$\chi^2(3) = 98.12, p < .001$ GFI = .875
		肯定的感情	-.32	-.21	-.11	
		否定的感情	.13	.12	.00	
対人消極	家族との交流活動	人生満足感	-.38	-.33	-.05	$\chi^2(3) = 98.15, p < .001$ GFI = .876
		肯定的感情	-.32	-.27	-.05	
		否定的感情	.13	.12	.01	
対人消極	異性との交流活動	人生満足感	-.38	-.36	-.02	$\chi^2(3) = 107.50, p < .001$ GFI = .865
		肯定的感情	-.32	-.27	-.05	
		否定的感情	.13	.15	-.03	
対人消極	自然と関わる活動(否)	人生満足感	-.38	-.36	-.01	$\chi^2(3) = 105.42, p < .001$ GFI = .868
		肯定的感情	-.32	-.29	-.03	
		否定的感情	.13	.13	.00	
対人消極	内省的活動	人生満足感	-.38	-.37	-.01	$\chi^2(3) = 108.53, p < .001$ GFI = .861
		肯定的感情	-.32	-.30	-.02	
		否定的感情	.13	.15	-.02	
対人消極	気配りを伴う活動	人生満足感	-.38	-.38	.00	$\chi^2(3) = 107.24, p < .001$ GFI = .865
		肯定的感情	-.32	-.32	.00	
		否定的感情	.13	.13	-.01	
対人消極	家事に関わる活動	人生満足感	-.38	-.33	-.05	$\chi^2(3) = 103.39, p < .001$ GFI = .871
		肯定的感情	-.32	-.29	-.03	
		否定的感情	.13	.10	.02	
対人消極	読書に関わる活動	人生満足感	-.38	-.36	-.01	$\chi^2(3) = 107.63, p < .001$ GFI = .866
		肯定的感情	-.32	-.31	-.01	
		否定的感情	.13	.13	.00	
対人消極	物を作ったり修理する活動	人生満足感	-.38	-.37	-.01	$\chi^2(3) = 106.91, p < .001$ GFI = .868
		肯定的感情	-.32	-.31	-.01	
		否定的感情	.13	.12	.01	

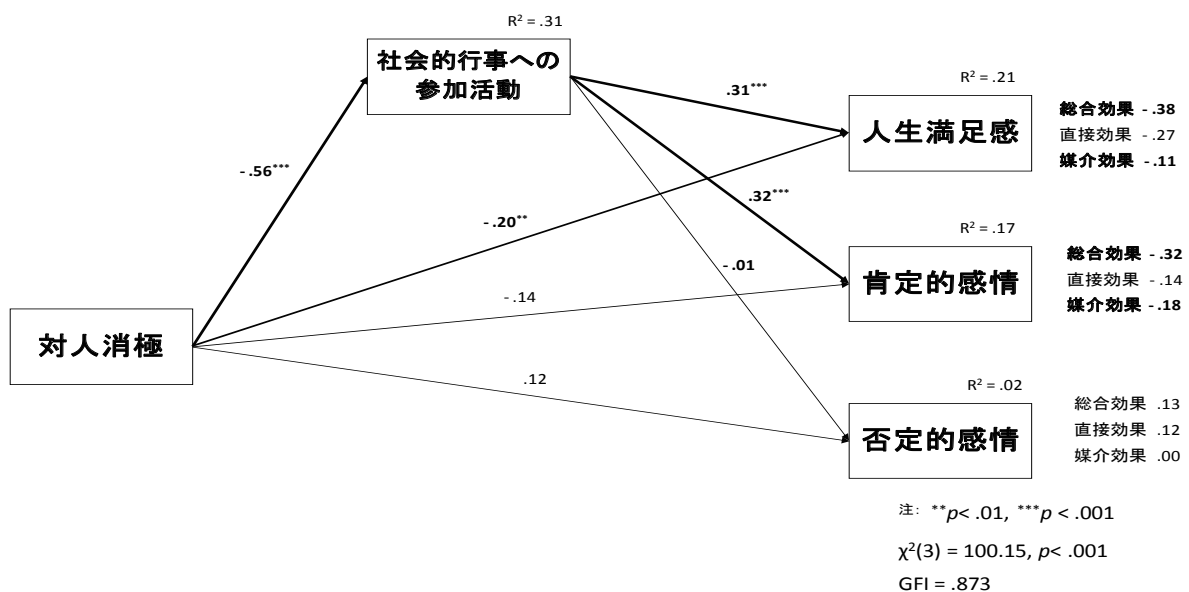


図2 対人消極が社会的行事への参加活動を媒介して主観的幸福感に及ぼす影響



および「社会的行事への参加活動」は人生満足感および肯定的感情に至る経路において媒介効果を有していた。また、「スポーツに関わる活動」および「自然と関わる活動（肯）」は肯定的感情に至る経路においてのみ媒介効果を有していた。このように対人消極から主観的幸福感の各要素に至る経路において、媒介効果は肯定的活動の一部に認められ、否定的活動の媒介効果は認められなかった（表3）。

#### 4. 考察

本研究の目的はシャイネスがQOLを低下させることの問題点をより詳細に検討していく手がかりを得るために、シャイネスを対人不安と対人消極の2要素として捉え、対人不安および対人消極が主観的幸福感の構成要素である人生満足感、肯定的感情および否定的感情に対してどのような影響を及ぼしているのかを検討することであった。同時に対人不安および対人消極が主観的幸福感に影響を及ぼす際の媒介要因として12領域におよぶ人の様々な日常活動を想定し、それらの活動の媒介効果について検討することであった。

分析の結果、対人不安と対人消極の間には中程度の相関が認められた。菅原<sup>9)</sup>では対人不安と対人消極の間に弱い正の相関があることが報告されており、両者は弱い相関関係にあるが独立した要素であるとされていた。本研究においてもほぼ同様の結果が得られたことから、対人不安と対人消極は独立した要素であると考えた。

次に、対人不安および対人消極が主観的幸福感に及ぼす影響について、総合効果から対人不安は人生満足感を低めると同時に否定的感情を高めていることが明らかとなった。一方、対人消極は人生満足感および肯定的感情を低めていることが明らかとなった。このことから、対人不安と対人消極の各々は主観的幸福感の異なる要素に影響を及ぼしていることが明らかとなった。

対人不安および対人消極が主観的幸福感に影響を及ぼす際の日常活動の媒介効果に関しては、媒介効果が比較的大きく見られた活動は対人消極から人生満足感もしくは肯定的感情に至る経路における「友人との交流活動」、「社会的行事への参加活動」、「スポーツに関わる活動」、「自然と関わる活動（肯）」であった。これらの活動はすべて肯定的活動であった。その中でも対人交流を多く伴うと考えられる「友人との交流活動」、および「社会的行事

への参加活動」の媒介効果が比較的大きく認められた。つまり、対人消極は肯定的活動の頻度を低め、このことが人生満足感および肯定的感情を低めるといって主観的幸福感に影響を及ぼしていることが考えられた。本研究では、シャイネス傾向の高い人は肯定的活動の頻度が低くなる一方で否定的活動の頻度が高くなり、その結果として人生満足感や肯定的感情が低くなると同時に否定的感情が高まるという形で主観的幸福感が低下しているとの仮説を立てていた。本研究で得られた結果は、対人消極の高い人は肯定的活動のみならず否定的活動の頻度も低いというものであった。そして、否定的活動の頻度は人生満足感、肯定的感情に影響を及ぼさないだけでなく、否定的感情にも影響を及ぼさないという結果であった。したがって、対人消極が肯定的活動の頻度を低め、そのことが人生満足感および肯定的感情を低下させ、主観的幸福感に影響を及ぼしているという仮説は支持された。また、対人消極の高い人は単独でおこなうことの多い否定的活動を好み、否定的活動から人生満足感や肯定的感情を喚起することがあるのではないかとこの可能性も考えられたが、本研究の結果からはそのような仮説は支持されなかった。このことは、「主観的幸福感に影響を及ぼすのは肯定的活動の頻度である」と述べたArgyle<sup>22)</sup>の説を支持するものである。Argyle<sup>22)</sup>は「個人の自発的意思に基づく活動が幸福感に強い影響力をもっており、日常生活において快感情を含む肯定的感情に結びつきやすい傾向のある肯定的活動の頻度を増加させることは、快感情と人生における満足感を増大させるための有効な手段のひとつである」と述べているが、本研究の結果からも、肯定的活動である「友人との交流活動」、「社会的行事への参加活動」、「スポーツに関わる活動」、「自然と関わる活動（肯）」の頻度を高め、対人消極的な行動を変容することが、シャイネス傾向の高い人の主観的幸福感を高める手段として有効であることが示唆された。

本研究では菅原<sup>9)</sup>に従い、シャイネスを対人不安と対人消極の独立した2要素から構成されるものとして取り扱ったが、菅原<sup>9)</sup>が対人不安とした要素の中には、感情的側面の他に「人とつきあう中でもっと自分に自信が持てたらと思う」などの認知的側面と思われる項目が混在していた。今後の課題として、3要素モデルの立場からシャイネスと主観的幸福感の関係を検討することが必要であろう。

## 文 献

- 1) Zimbardo PG, Pilkonis PA and Norwood RM : The silent prison of shyness. *Office of Naval Research Technical Report Z-17*, Stanford University, 1974.
- 2) Zimbardo PG, Pilkonis PA, and Norwood RM : The social disease called shyness. *Psychology Today*, 8, 68-72, 1975.
- 3) Zimbardo PG : Shyness- what it is what to do about it-. Massachusetts : Addison-Wesley Publishing Company, 1977.  
(ジナルド PG/木村駿・小川和彦訳：シャイネス 第一部 内気な人々 第二部 内気を克服するために、勁草書房、東京、1982.)
- 4) Caspi A, Bem DJ and Elder Jr. GH : Moving away from the world : Life- course patterns of shy children. *Developmental Psychology*, 24(6), 824-831, 1988.
- 5) Gilmartin BG : Shyness and love : Causes, consequences and treatment. Lanham MD : University Press of America, 1987.
- 6) Gilmartin BG : THE SHY-MAN SYNDROME -Why Men Become Love Shy And How They Can Overcome It. 1989.  
(ギルマーティン BG あわやのぶこ訳：シャイマン・シンドローム、新潮社、東京、1994.)
- 7) 相川充：特性シャイネス尺度の作成および信頼性と妥当性の検討に関する研究. *心理学研究*, 62(3), 149-155, 1991.
- 8) 鈴木裕子, 山口創, 根建金男：シャイネス尺度 (Waseda Shyness Scale) の作成とその信頼性・妥当性の検討. *カウンセリング研究*, 30(3), 245-254, 1997.
- 9) 菅原健介：シャイネスにおける対人不安傾向と対人消極傾向. *性格心理学研究*, 7(1), 22-32, 1998.
- 10) Buss AH : A conception of shyness. In Daly JA and McCroskey JC (Eds.), *Avoding communication*, Beverly Hills, CA : Sage, 39-49, 1984.
- 11) Cheek JM and Watson AK : The definition of shyness- Psychological imperialism or construct validity? *Journal of Social Behavior and Personality*, 4, 85-95, 1989.
- 12) 岸本陽一：シャイネスの経験-生理・認知・行動的側面. 磯博行, 杉岡行三(編) 情動・学習・脳, 二瓶社, 大阪, 151-164, 1994.
- 13) 岸本陽一：シャイネスの3要素理論とサブタイプ. *行動科学*, 38(1・2), 81-87, 1999.
- 14) Pilkonis PA : Shyness, public and private, and its relationship to other measures of social behavior. *Journal of Personality*, 45, 585-595, 1977.
- 15) 水子学, 寺崎正治：大学生の日常生活における活動と体験の構造—主観的評価による肯定的および否定的経験の分析—. *川崎医療福祉学会誌*, 15(1), 57-65, 2005.
- 16) 門田昌子, 寺崎正治：パーソナリティ, 日常的出来事と主観的幸福感の関連. *パーソナリティ研究*, 18(1), 35-45, 2009.
- 17) 門田昌子, 寺崎正治, 水子学：外向性, 神経症的傾向および日常活動と主観的幸福感との関連. *日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集*, 17, 152-153, 2008.
- 18) 寺崎正治, 網島啓司, 西村智代：主観的幸福感の構造. *川崎医療福祉学会誌*, 9(1), 43-48, 1999.
- 19) 寺崎正治：多面的感情状態尺度の作成と性格研究への応用. 磯博行, 杉林幸三(編) : 情動・学習・脳, 二瓶社, 大阪, 139-150, 1994.
- 20) 寺崎正治, 岸本陽一, 古賀愛人：多面的感情状態尺度の作成. *心理学研究*, 62(6), 350-356, 1992.
- 21) 寺崎正治, 古賀愛人, 岸本陽一：多面的感情状態尺度・短縮版の作成. *日本心理学会第55回大会発表論文集*, 435, 1991.
- 22) Argyle M : The psychology of happiness. Japanese translation rights arranged with Methuen & Co Ltd., The Academic division of Associated Book Publishers (UK) Ltd., London through Tuttle- Mori Agency Inc., Tokyo, 1987. (アーガイルM(著), 石田梅男(訳) : 幸福の心理学. 誠信書房, 東京, 221-225, 1994.)

(平成23年10月25日受理)

## The Effects of Shyness on Subjective Well-Being and Daily Activities

Masato FUKUDA and Masaharu TERASAKI

(Accepted Oct. 25, 2011)

**Key words** : shyness, social anxiety, interpersonal passivity, daily activity, subjective well-being (SWB)

### Abstract

This study examined what kind of daily activities led individuals on shyness courses (social anxiety and interpersonal passivity) to an increased level of subjective well-being. Young adult participants ( $N=221$ , average age  $20.7 \pm 4.53$  years old) completed a questionnaire. Results of path analyses showed that positive interpersonal activities had mediational effects in courses in which interpersonal passivity led to satisfaction in life or positive effects. On the other hand, negative activities did not have mediational effects. In addition, social anxiety in courses that led to subjective well-being, all daily activities did not have mediational effects. It was suggested that increasing the frequency of interpersonal positive activities could be an effective method to raise subjective well-being of individuals with a high tendency towards shyness.

Correspondence to : Masato FUKUDA

Doctoral Program in Clinical Psychology  
Graduate School of Health and Welfare  
Kawasaki University of Medical Welfare  
Kurasiki, 701-0193, Japan  
E-Mail : w7211001@kwmw.jp

(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.21, No.2, 2012 226 – 233)