

大学生のセルフコントロール方略が主観的 Well-being に及ぼす影響

Effects of Self-control Strategies on Subjective Well-being in University Students

江 維豪[†], 正田 悠[‡]

Igou Kouu, Haruka Shoda

[†]神戸大学大学院国際文化学研究科

Graduate School of Intercultural Studies, Kobe University

205c114c@stu.kobe-u.ac.jp

概要

本研究は、セルフコントロール (self-control) の個人差が主観的 Well-being にいかなる影響を与えるのかを調べた。具体的には、2種類のセルフコントロールと外的要因による行動のコントロールを対象に、これらの制御方略が主観的 Well-being の構成要素である生活満足感と感情に対していかなる異なる効果を持つのかを調べた。パス解析を行った結果、セルフコントロールの種類によって、有意に関連する主観的 Well-being の要素が異なるということが示された。特に、調整型セルフコントロールが高い大学生は、生活満足感が高い傾向にあることが示された。

キーワード：主観的 Well-being (subjective well-being), セルフコントロール (self-control), 生活満足感 (life satisfaction)

1. 背景

Seligman (2000) はポジティブ心理学が3つのレベルの研究領域から構成されると述べている。それぞれ、「ポジティブ感情と主観的評価のレベル」、「ポジティブなパーソナリティと認知のレベル」、「ポジティブな制度と環境のレベル」である。このうち、「ポジティブ感情と主観的評価のレベル」とは、人が感じた快感情とその感情を体験したとき生じる主観的評価に関するものである。このような快感情を体験することで、人は健康な心理的状态や身体状態を維持することができ、より良いパフォーマンスを発揮することが知られている。このポジティブ感情と主観的評価のレベルにおける中核的概念が主観的 Well-being (Subjective well-being) である。

Diener (2003) によると、主観的 Well-being とは、人がある時点において、あるいは長期間にわたって自分自身の生活に対して行う主観的評価である。主観的 Well-being は認知的側面である「生活満足感」と感情的側面である「ポジティブ感情とネガティブ感情」の二側面によって構成される。生活満足感とは、人の生活またはその特定の側面に対する自己評価であり、個人

が自分自身に対するある「標準」を構築し、自分の生活をその標準の間のギャップとして定義することもできる。つまり生活満足感は相対的な概念であり、他人または自分自身の期待と比較しながら生じる概念である。例えば、低経済状況のもとで生活してきた若者は、そもそも自分の生活に対する期待水準が低いため、生活水準が低くても生活満足感が低下しない (岩田, 2015)。その一方で、感情的側面においては、ポジティブ感情が高いほど、また、ネガティブ感情が低いほど主観的 Well-being の水準が高いといえるが、ポジティブ感情とネガティブ感情は両極的な連続的概念ではなく、快—不快または活性—非活性の二軸に依存する直交的な概念である (阿久津, 2008)。つまり、ポジティブ感情とネガティブ感情が同時に高い水準で存在する可能性もある。

このように、人の主観的 Well-being の水準は生活満足感と感情的評価によって規定され、この2つの概念を巡って他の概念との関連を調べる研究が数多くなされてきた。例えば、「自尊感情」は生活満足感とポジティブ感情との間に正の関連、ネガティブ感情との間に負の関連があることが指摘されている (鈴木, 2002)。さらに、ストレス状況から立ち直る力である「レジリエンス」と最善な人生を過ごすための能力である「強み」も同様に主観的 Well-being との間の関連が示されている (中嶋・堀内・青木・矢島, 2006; 鈴木, 2006)。以上の知見で示されているように、主観的 Well-being の水準 (高い水準の生活満足感とポジティブ感情) は他の精神的健康指標とかがかわることがわかってきた。

しかし、青年期の主観的 Well-being について、これまでの研究は、Seligman (2000) が指摘したように、ストレス状況における青年を支援するための受動的、ネガティブな側面に焦点を当ててきたため、能動的な能力やポジティブな心理状態との間の関係を調べる研究はそれほど多くない。Huppert (2009) は主観的 Well-being に影響する要因として、自律能力、目標志向、社会とのやり取りなどの主観的 Well-being の機能的要

素を示した。これらの機能的要素と主観的 Well-being との相関関係を調べることで、より広い視野で青年期の主観的 Well-being を考察することができ、学校教育場面における学生支援方針の参考にもなると考えられる。

本研究は主観的 Well-being に影響を及ぼす要因の一つとして、機能的要素であるセルフコントロール能力に注目する。セルフコントロールとは、直接的な外的強制力がない場面で、自発的に自分自身の行動を制御することである (Thoresen & Mahoney, 1974)。セルフコントロールの実行によるものごとの達成経験が人の主観的 Well-being に正の影響を与えることも示されている (Seligman, 2014)。しかし、セルフコントロールはいくつかの方略を包含する構成概念であり、異なる種類のセルフコントロールが必ずしも主観的 Well-being に対して同じような効果を示すわけではない (Quyang, Zhu, Fan, Tan, & Zhong, 2015)。例えば、セルフコントロールの一要素である感情制御に関しては、主観的 Well-being はネガティブ感情の再評価方略とは正の相関が認められるが、その抑制方略とは負の相関が認められる (Gross & John, 2003)。本研究では、主観的 Well-being を構成する生活満足感や感情がセルフコントロール方略によってどのように規定されるかを検討する。

杉若 (1995) は、Rosenbaum (1989) の研究をもとに、セルフコントロールを「調整型」と「改良型」の2種類のセルフコントロールに分類している。調整型セルフコントロールとは、ストレス場面における情動的反応の短期間のセルフコントロールを示す。例えば、不安場面での気晴らしや自己教示は調整型セルフコントロールに含まれる。調整型セルフコントロールの実行によって、即時的なフィードバック (不快な情動の減少や快な情動の増加) を得ることができるため、調整型セルフコントロールは比較的、取り組みやすいセルフコントロール方略である。その一方で、改良型セルフコントロールとは、習慣的行動を望ましい行動へ変容してくための長期間のセルフコントロールである。改良型セルフコントロールにおいては、ある自発的目標 (例えば、禁煙やダイエット) が予め設定され、その長期の目標を達成するために人々は段階的に自分の行動を制御しなければならない。調整型セルフコントロールと比べて、改良型セルフコントロールは即時的なフィードバックが得られないため、改良型セルフコントロールは比較的、実行しづらいセルフコントロ

ール方略といえる。

またセルフコントロール尺度の下位尺度の一つとして、外的要因による行動のコントロールが提案されている (杉若, 1995)。外的要因による行動のコントロールとは、外部からの影響によって動機づけられたコントロールである。この尺度には Bandura (1977) の自己効力感が含まれる。杉若 (1995) は外的要因による行動のコントロールと自己効力感との間に負の相関関係を示している。つまり、外的要因による行動のコントロール水準が高いほど自己効力感が低いといえる。したがって、外的要因による行動のコントロールも主観的 Well-being に何らかの影響を与えていることが予測される。

1.1. 目的

本研究はセルフコントロール方略の個人差と主観的 Well-being における生活満足感と感情的評価との相関関係を解明することを目的とする。上述の2つのセルフコントロール方略と外的要因による行動のコントロールがそれぞれ主観的 Well-being に異なる影響を及ぼすと予測される (図 1)。

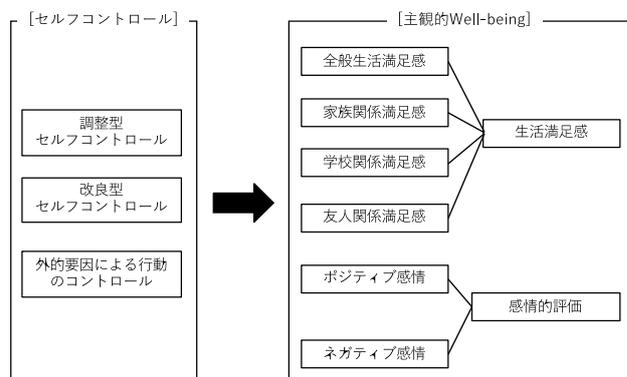


図 1 本研究で扱う指標

2. 研究方法

2.1. 調査参加者

大学生 103 名に対して調査を行った。未回答が含まれる 3 名のデータを除外し、100 名 (女性 66 名, 男性 34 名; 18 歳~22 歳, $M=19.31$, $SD=0.86$) を分析の対象とした。

2.2. 質問票

質問紙調査を実施した。調査は 2020 年 1 月に集団で実施した。調査に用いた質問票の構成は、以下の通りであった。

まず、生活満足感の尺度として、鈴木 (2002) が作

成した全 22 項目 5 件法の尺度を用いた。本尺度は具体的な生活場面における生活満足感として、全般的な生活満足感 (6 項目)、学校生活満足感 (5 項目)、家族関係満足感 (5 項目)、友人関係満足感 (6 項目) の 4 つの下位尺度から構成される。

感情的評価の尺度として、川人・大塚・甲斐田・中田 (2011) による 20 項目 6 件法の日本語版 PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) 尺度を用いた。ポジティブ感情 (10 項目) とネガティブ感情 (10 項目) から構成される。

セルフコントロール尺度として、杉若 (1995) が開発したセルフコントロール行動の個人差を評価する 20 項目 6 件法の RRS (Redressive-Reformative Self-Control Scale) 尺度を用いた。調整型セルフコントロール (5 項目)、改良型セルフコントロール (8 項目) と外的要因による行動のコントロール (7 項目) の 3 つの下位尺度から構成される。

3. 結果

2 種類のセルフコントロールと外的要因による行動のコントロールの尺度得点を説明変数、生活満足感尺度における 4 種類の下位尺度得点および日本語版

PANAS における 2 種類の下位尺度得点を目的変数としたパス解析を実施した。フルパスモデルから有意でない変数を順に除外していった結果、図 2 のモデルが得られた。適合度指標からデータがこのモデルに適合していることが示された ($\chi^2(9, N = 100) = 9.88, p = .36, CFI = .996, RMSEA = .03$)。

調整型セルフコントロールは生活満足感における 4 つの下位尺度全てと有意に関連していることがわかった。全般生活満足感、家族関係満足感、友人関係満足感および学校生活満足感との間にいずれも正の関係が認められた。その一方で、調整型セルフコントロールはポジティブ感情、ネガティブ感情のいずれとも有意な相関関係は認められなかった。

改良型セルフコントロールは生活満足感における 4 つの下位尺度のいずれとも有意な関連は示さなかったが、ポジティブ感情との間にのみ有意な正の関連が認められた。

外的要因による行動のコントロールは全般的な生活満足感、家族関係満足感と友人関係満足感との間に有意な負の関連を認めたが、学校生活満足感との間には有意な関連は認められなかった。感情的評価の下位尺度であるポジティブ感情との間にも負の関係が認められた。ネガティブ感情との間には正の関係がみられた。

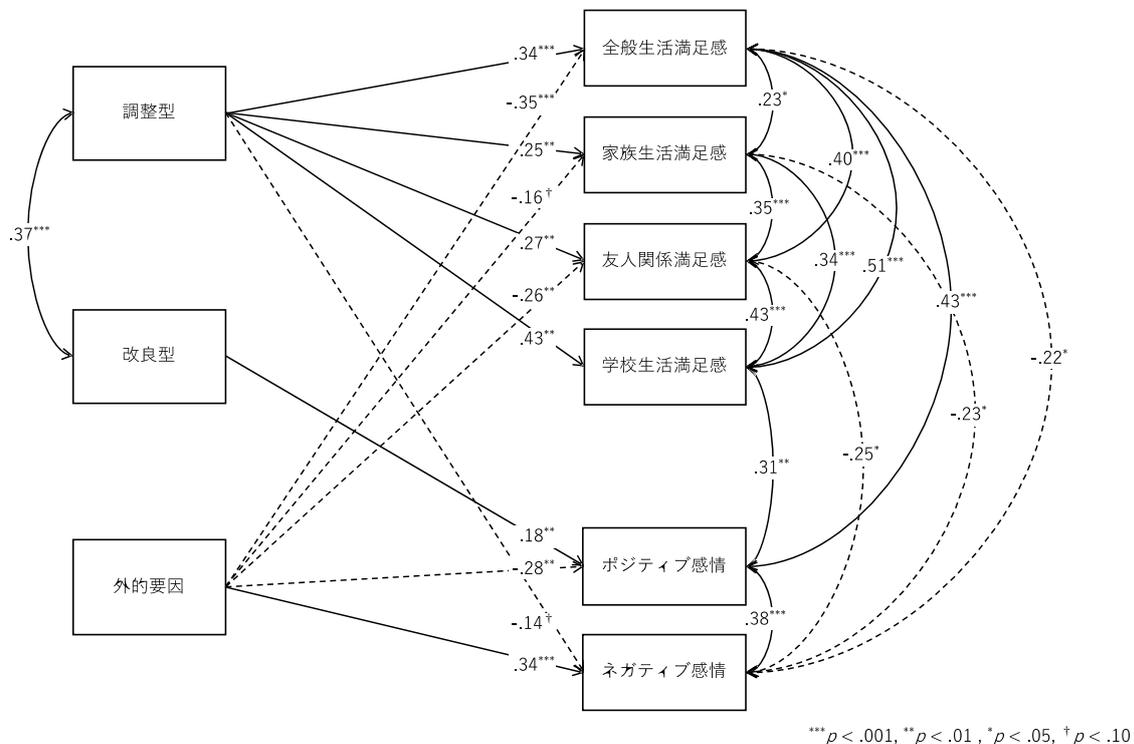


図 2. セルフコントロールから主観的 Well-being へのパス解析

4. 考察

本研究は2種類のセルフコントロール方略と外的要因による行動のコントロールが主観的 Well-being に及ぼす影響を調べた。その結果、異なる種類のセルフコントロール方略が主観的 Well-being における生活満足感と感情的評価に異なる影響を与えることが示された。

まず、調整型セルフコントロールは生活満足感における4つの下位尺度全てと正の関連があることが示された。これは、自身の行動をその場の文脈によって調整することができる特性が高いほど、自身の生活に対する評価も向上することを示している。情動のコントロールは対人関係を良好にする上で特に重要な要素である(宮明, 2014)。そのため、調整型セルフコントロールの高い個人は、自身の情動を制御し、円滑な人間関係を構築することによって、その場その場の事態をうまく対応することができるといえ、その結果、本研究で対象とした生活満足感が向上したものと考えられる。

また、4つの下位尺度の中では、学校生活満足感との間のパス係数は最も高く、家族生活満足感との間のパス係数は比較的低かった。その理由として、今回の調査対象が在学中の大学生であったことが挙げられる。岩田(2015)は日本の大学生の生活満足感にとって、人間関係の良好さが特に重要な要素であることを指摘した。これによると、主観的 Well-being の判断基準として、15歳~29歳の6割が友人関係と回答することが示されている。つまり、調整型セルフコントロールは、対人関係を良好にするための手段の一つとして、家族場面と比べて学校場面のような友人・社交場面において、より日本人大学生に重視されているといえる。

その一方で、調整型セルフコントロールと感情的評価との間には有意な関係が認められなかった。この結果は、一時的に自身の行動を調整することによって、特定の時点における感情的評価が変化しないということを示している。この結果は、ネガティブ感情は感情を抑制することとの間に正の相関があり、感情を再評価することとは負の相関があるという先行研究(Gross, 2003)と一致していない。Gross(1998)は情動制御を5つの類型に分類しているため、今回の研究で用いた調整型セルフコントロールとは概念的に異なる可能性がある。今後の調査において、調整型セルフコントロ

ールの方略をより詳細に検討し、主観的 Well-being との関係を探る必要性がある。

調整型セルフコントロールとは対照的に、改良型セルフコントロールはポジティブ感情のみと正の関連が認められた。調整型セルフコントロールとは異なり、全体的に生活満足感と関連していないことが明らかとなった。その理由として、改良型セルフコントロールのように、長期的な視点で自身の習慣を改善するためには多くの時間が必要であるため、対人関係のような、その場その場で対処が必要な生活満足感には関連しないことが挙げられる。さらに、杉若(1995)が指摘したように、改良型セルフコントロールは、調整型セルフコントロールに比べ、より困難なセルフコントロール方略であり、その実行過程も容易ではない。つまり、生活満足感をこの「未来の報酬」によって高めることは難しいことが示唆される。

「未来の報酬」を測定する指標の一例として、時間割引課題(time discounting)が挙げられる。時間割引課題とは、ある報酬に対して、一定の時間を経たときにその報酬の価値が割り引かれるということである。その時間あたりの割引率を時間割引率という(Green & Myerson, 2004)。また子どものセルフコントロール能力の発達をこの時間割引課題によって検討した研究もある(Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989)。したがって、改良型セルフコントロール成績が高い人は時間割引課題の成績も優れると考えられる。時間割引課題で時間割引率を計算することで、協力者の改良型セルフコントロール能力を評価することができる可能性がある。

外的要因による行動のコントロールは他者依存の傾向や自発的な行動に対する消極性を示す。具体的には、自身の自発的な意識ではなく、他者からのアドバイスあるいは働きかけによって行動する傾向である。本研究の結果からみれば、生活満足感や感情的評価に対して、調整・改良型セルフコントロールとは逆の影響を与えていることが示された。つまり、外的要因による行動のコントロールの水準が高いほど、主観的 Well-being の水準が低いといえる。

外的要因による行動のコントロールは家族関係満足感との間にわずかな関連しか見られず、学校生活満足感とはパス係数が有意ではなかった。家族あるいは学校の場合では、他者のふるまい如何に関わらずある種の強制力(両親または教師からの指示)があるため、こうした場面では他者に依存することが自然であるといえ、このことがネガティブな自己評価には反映され

づらいことが原因だと考えられる。

本研究の結果は、外的要因による行動のコントロールが生活満足感に部分的に負の影響を及ぼしていることを示している。勝岡（2012）は、大学生の自己効力感を多領域に渡って、状況に依存しない枠組みで捉えることの必要性を指摘した。本研究は外的要因による行動のコントロールを検討し、それと負に関連する生活満足感が場面によって異なることを示した。

さらに、外的要因による行動のコントロールはポジティブ感情とネガティブ感情と有意に関連していることがわかった。外的要因による行動のコントロールは調整型・改良型セルフコントロールよりも、とりわけ感情的評価に及ぼす影響が大きいといえる。

5. まとめと展望

本研究で得られた結果をまとめると、第一に、調整型セルフコントロールを実行する特性の高い大学生は生活満足感が高いことが示された。調整型セルフコントロールの影響が最も大きい指標は、学校生活満足感であった。その一方で、調整型セルフコントロールは感情的評価に影響を与えないことを示した。第二に、改良型セルフコントロールはポジティブ感情のみに有意に関連することが示された。改良型セルフコントロールは主観的 Well-being の多くの側面に影響しないことが示された。最後に、調整型・改良型セルフコントロールと対照的に、外的要因による行動のコントロールは、ポジティブ感情を低下させ、ネガティブ感情を上昇させることが示された。また、外的要因による行動のコントロールの効果は場面別に異なっていることが示された。

本研究では、調整型セルフコントロールはポジティブ感情およびネガティブ感情に影響を及ぼさないという、予測とは異なる結果も得られた。この結果は調整型セルフコントロールにおいても、複数の異なる方略が存在し、感情的評価に与える効果が混在していることを示唆する。したがって、今後の研究では Gross（1998）が示した情動制御プロセスモデルに基づいて、情動制御の視点から調整型セルフコントロールの効果を捉え直す必要がある。

長期目標を達成するための改良型セルフコントロールがポジティブ感情のみを促進するという結果は、生活満足感や改良型セルフコントロールによる長期的な未来の報酬によっては影響されないことを示してい

る。これまで用いてきた生活満足感と感情的評価で構成される主観的 Well-being 尺度は、改良型セルフコントロールのような未来の自分自身への有能感を予測するものではなかった。改良型セルフコントロールが主観的幸福に与える影響を明らかにするためには、主観的 Well-being に関する新たな尺度を含める必要がある。

外的要因による行動のコントロールは日本人大学生の主観的 Well-being に負の影響を与え、さらに、その影響は場面によって異なることが示された。学校・家族場面において他人に頼って自分の行動をコントロールすることの影響は弱いですが、他の場面、特に友人場面で他者に依存しすぎると、日本大学生の主観的 Well-being が低下することが示された。この結果は青年の自尊感情と関連することが予測されるため、今後は自尊感情との相互作用に関する研究も求められる。

教育や医療場面で、主観的 Well-being は大学生の心理的健康状態を把握するための指標の一つとして扱われている。しかし、今までの主観的 Well-being に関する研究にはストレス場面のようなネガティブ的な側面に焦点をあてたものが多い。本研究は機能的指標であるセルフコントロールを対象とし、それと主観的 Well-being との関連を検討したことにより、大学生の精神的健康支援に有用な知見を提供したといえよう。

6. 参考文献

- [1] 阿久津 洋巳 (2008). ポジティブ感情とネガティブ感情の測定: 項目反応理論の適用 岩手大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, 7, 135-144.
- [2] Bandura, A. (1977). Self efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- [3] Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluation of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- [4] Green, L., & Myerson, J. (2004). A discounting framework for choice with delayed and probabilistic rewards. *Psychological Bulletin*, 130(5), 769-792.
- [5] Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- [6] Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-62.
- [7] Huppert, F. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.
- [8] 岩田 考 (2015). 「大学生」に関する総合的研究 (2) 大学生の生活満足感の規定要因: 全国 26 大学調査から 桃山学院大学総合研究所紀要, 40(2), 67-85.
- [9] 勝岡 大貴 (1995). 大学生の自己効力感とライフイベントの関連について 大阪経大論集, 63(2), 219-225.

- [10]川人 潤子・大塚 泰正・甲斐田 幸佐・中田 光紀 (2011). 日本語版 The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) 20 項目の信頼性と妥当性の検討 広島大学心理学研究, 11, 225-240.
- [11]Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. I. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938.
- [12]宮明 浩太郎・伊藤 裕子 (2014). 情動制御と親密な他者との関わり 文京学院大学人間学部研究紀要, 15, 215-225.
- [13]中嶋 道子・堀内 聡・青木 俊太郎・矢島 潤平 (2006). 強みの多さ,強み認識および強み活用感と主観的ウェルビーイングの関連 岩手県立大学社会福祉学部紀要, 21(30), 63-67.
- [14]Quyang, Y., Zhu, Y., Fan, W., Tan, Q. B., & Zhong, Y. P. (2015). People higher in self-control do not necessarily experience more happiness: Regulatory focus also affects subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 86, 406-411.
- [15]Rosenbaum, M. (1989). Self-control under stress: The role of learned resourcefulness. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 11, 249-258.
- [16]Seligman, M. E. P. (2014). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- [17]Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- [18]杉若 弘子 (1995). 日常的なセルフ・コントロールの個人差評価に関する研究 心理学研究, 66, 169-175
- [19]鈴木 有美 (2002). 自尊感情と主観的ウェルビーイングからみた大学生の精神的健康: 共感性およびストレス対処との関連 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 心理発達科学, 49, 145-155.
- [20]鈴木 有美 (2006). 大学生のレジリエンスと向社会的行動との関連: 主観的ウェルビーイングを精神的健康の指標として 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 心理発達科学, 53, 29-36.
- [21]Thoresen, C. E., & Mahoney, M. J. (1974). *Behavioral self-control*. New York: Holt.