

大学生の主観的Well-beingと心理的Well-beingに関するモデル構築

Modeling the Association between Subjective and Psychological Well-being in University Students

江 維豪[†], 正田 悠[‡]

Igou Kou[†], Haruka Shoda[‡]

[†]神戸大学大学院国際文化学研究科

[†]Graduate School of Intercultural Studies, Kobe University

[‡]立命館大学スポーツ健康科学部

[‡]Faculty of Sport and Health Science, Ritsumeikan University

概要

本研究では、主観的Well-beingと心理的Well-beingという二種類の異なるWell-beingを対象に、それぞれの下位尺度の間における関連を、複数の仮説を設定し探索した。オンライン調査を行い、321人の大学生のデータを分析した。下位尺度間の関連に関してパス解析を行った結果、心理的Well-beingを構成する因子の一部が主観的Well-beingに影響を及ぼすことが示された。また、心理的Well-beingのうち、環境制御力と自律性の影響がみられなかったという結果から、日本人大学生において特有のWell-beingの存在が示唆された。

キーワード：心理的Well-being (psychological well-being), 主観的Well-being (subjective well-being), 生活満足感 (life satisfaction), 感情的Well-being (affective well-being)

1. 背景と目的

Well-beingはポジティブ心理学の研究テーマにおける中核的な概念の一つである (Diener, Lucas, & Oishi, 2002)。Well-beingは「身体・精神・社会面を含めて良好な精神状態」または「幸福」と解釈できるが、その具体的な定義は哲学的背景、概念の定義、または測定法によって大きく二種類に分かれる。すなわち、ヘドニック的視点から定義する「主観的Well-being」(subjective well-being, 以下SWB)とユーダイモニック的視点から定義する「心理的Well-being」(psychological well-being, 以下PWB)である。

SWBはヘドニック的視点から定義されるwell-beingである。Kraut (1979)によると、ヘドニア(快楽的幸福)とは「自分が望むものを手に入れたときに随伴する快楽感情」のことである。さらにAndrews (1979)はSWBの認知的な側面として生活満足感を取り上げ、生活満足感の高さがSWBの程度を表すものとした。その後、Diener (1999)は、生活満足感 (life satisfaction) と感情的な評価 (affect) の2側面について、自分自身の生活に対する主観的評価をSWBと定義した。SWBは主観的評

価であるため、環境が同じであっても、人によって得られる快楽は必ずしも同様にはならない。つまり、人々は自分に対して何らかの「標準」を設定し、現実の自身の評価と比較しながらSWBを体験しており、その差が小さいほどSWBが高いといえる (Diener, 2002)。

PWBはギリシャの哲学者であるアリストテレスのユーダイモニア (精神的繁栄) 理論に基づく。PWBでは、Well-beingを「人生における目的と意義、または自分自身の機能の実現」として扱う。アリストテレスによると、快楽は幸福の表現の一つであるが、単純に快楽を追求することは幸福そのものではない。人々は、自分の能力を發揮し、自己実現欲求が満たされることによって幸福を手に入れることができる。Ryff (1989) はユーダイモニア的な視点から、PWBを「人格の成長」、「人生における目的」、「自律性」、「環境制御力」、「自己受容」、「積極的な他者関係」という6つの心理的機能から構成される概念として定義した。つまり、PWBは外的快楽ではなく、内的欲求の達成に主眼をおく。Ryan & Deci (2000) の自己実現理論では「有能さ」、「関係性」、「自律性」という3つの基本欲求の達成が心理的適応の必要条件であると述べられており、これらの概念がPWBの要素と一致することから、PWBがユーダイモニック的なWell-beingの定義として妥当であることを示した。

SWBとPWBは快楽と機能の2つの視点からWell-beingを定義している。これらはいずれも人の心内事象に対する主観的評価であるという点では共通しているが、両者はいかに異なるのであろうか。Huta (2014) はSWBとPWBの根本的差異は前者が「今の私のためのもの」を示すもので、後者が「ある長期・重要なものに対する投資」を示すものであることと提言している。また、SWBとPWBは大学生の学業成績や家庭収入によって及ぼされる影響が異なることも知られている。LingLing (2007) によると、学業成績とPWBとの間には正の関係があるが、SWBとは有意な関連は認められない。一方で、SWBは家庭収入によって変化するが、PWBは家庭

収入に影響されない。以上のように、PWBが個人の能動的機能の達成体験に焦点を当てているのに対し、SWBは生活満足感や物質的な体験を重視している。さらに、パーソナリティ (Big Five) と心的外傷後の成長 (Posttraumatic Growth) はSWBよりPWBと関連していることも指摘されている (Durkin, 2009; Meléndez, 2019)。

SWBとPWBは異なる領域の幸福感を示すが、両者の関連性も示されている。Linleyら (2009) はSWBとPWBにおける全ての下位尺度を変数に投入し、探索的因子分析を行った。その結果、SWBとPWBを反映した二因子が抽出されるものの、その間には強い相関があることが示されている。下位尺度の相関について、Ryff & Keyes (1995) はPWBにおける「自己受容」と「環境制御力」がSWBと関連し、他の4つの下位尺度はSWBとの関連が弱いことを指摘した。LingLing (2007) はSWBとPWBについて複数のモデルを構築し、Ryffの結果を裏づけた。以上の研究は、SWBとPWBは互いに異なるが部分的に重なる概念であることを示す。

しかしながら、SWBとPWBの因果関係について、先行研究は一致した結論には至っていない。Waterman (2008) はヘドニックな快樂 (欲しいものを手に入れる) の経験なしではユーダイモニックな快樂を経験することが論理的に不可能だと主張した。その一方で、Joshanloo (2008) が日本人を対象に行った縦断的研究では、SWBがPWBを予測するという説とは逆に、現在のPWBが4年後のSWBを予測することが示唆された。その理由について、Joshanlooは過度なSWBはネガティブな行動 (例えばステレオタイプによる判断) を導くため、たとえPWBがポジティブな影響を及ぼしても効果が相殺される可能性があるとして述べている。

このように、SWBとPWBの間の因果関係に関しては議論が続いており、さらなる知見の蓄積が必要である。また、各因子における下位因子の間の関係を検討する研究がまだ少ないことから、両者が具体的にどのように結びついているかがまだ明らかになっていない。

以上のことから、本研究では、大学生が持つSWBとPWBの間の因果関係を分析し、その下位因子の尺度得点間における統計的因果関係を把握することを目的とする。

大学生が持つSWBの一側面である生活満足感について、鈴木 (2002) が指摘したように、これまでに扱われた生活満足感尺度には、青年期の大学生にとって回答しづらい項目がいくつ存在し、青年期の重要な領域における満足感を測っていないという問題がある。本研究では鈴木 (2002) が開発した大学生用4因子生活満足感尺度を用いることにより、全般的な生活満足感に加えて、学校・家族・友人生活満足感を抽出し、PWBの各下位因子との比較を行

った (Figure 1)。

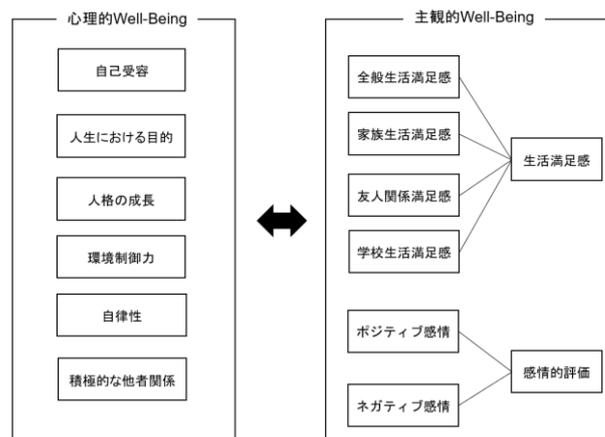


Figure 1. 本研究で扱う指標

2. 方法

2.1 調査参加者

調査はオンライン調査会社に依頼し実施した。回答した大学生398人について、(1) ダミー質問2問に対して正しく回答し、かつ (2) 全ての項目に回答した321人 (女性202名、男性119名; 18歳~28歳, $M = 21.12$, $SD = 1.86$) を分析の対象とした。

2.2 質問票

SWBとPWBを測定するための質問票の構成は、以下の通りであった。生活満足感尺度には鈴木 (2002) が作成した学生用4因子生活満足感尺度を用いた (22項目単極5件法)。感情評価尺度として、中原 (2011) が翻訳した感情的Well-being尺度を用いた (12項目単極5件法)。心理的Well-beingには、西田 (2000) が開発した心理的Well-being尺度を用いた (43項目単極6件法)。

3. 結果と考察

Table 1に本研究で扱った全ての下位尺度の平均尺度得点、標準偏差、ならびに平均値の95%信頼区間を示した。

生活満足感における4つの下位尺度得点および感情的評価における2つの下位尺度得点、さらに心理的Well-beingにおける6つの下位尺度得点の間で、PWBからSWB (生活満足感、感情的評価) およびSWBからPWBへの因果関係を想定したパス解析モデルを作成し、情報量基準であるAICとBICを比較した (Table 2)。有意でないパスを取り除いた結果、Figures 2 & 3に示すモデルが構築された (モデル3: $\chi^2 (7, N = 321) = 9.19$, $p = .24$, $CFI = .96$, $RMSEA = .03$, モデル4: $\chi^2 (2, N = 321) = 1.23$, $p = .54$, $CFI = .98$, $RMSEA < .001$)。

Table 1
各尺度得点の統計量

尺度得点	M	SD	95%CI	
			[下限, 上限]	
自己受容	3.46	0.84	3.37	3.56
人生における目的	3.63	1.03	3.52	3.74
人格の成長	4.50	0.81	4.41	4.59
環境制御力	3.87	0.79	3.78	3.95
自律性	3.67	0.72	3.59	3.75
積極的な他者関係	3.92	0.83	3.83	4.01
全般生活満足感	3.26	0.86	3.16	3.35
家族生活満足感	3.78	0.82	3.69	3.87
友人関係満足感	3.60	0.70	3.53	3.68
学校生活満足感	3.37	0.72	3.29	3.45
ポジティブ感情	3.25	0.91	3.15	3.35
ネガティブ感情	2.24	0.97	2.13	2.34

Table 2
各モデルの情報量基準

パス解析モデル	情報量基準	
	AIC	BIC
モデル1：生活満足感→PWB	3704.9	3821.8
モデル2：感情的評価→PWB	3905.7	4022.6
モデル3：PWB→生活満足感	2209.1	2280.8
モデル4：PWB→感情的評価	1463.9	1497.8

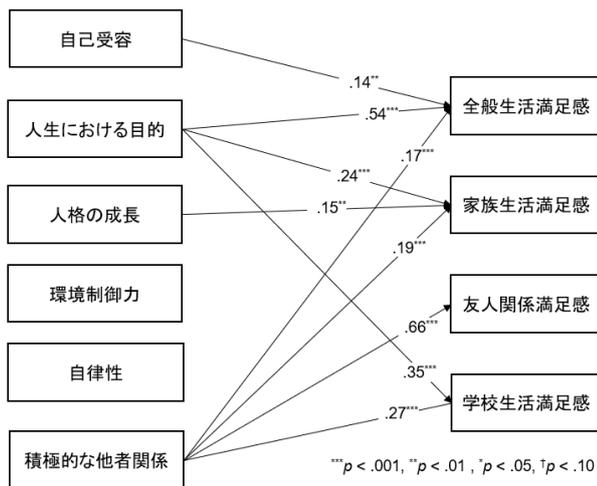


Figure 2. モデル3のパス解析モデル

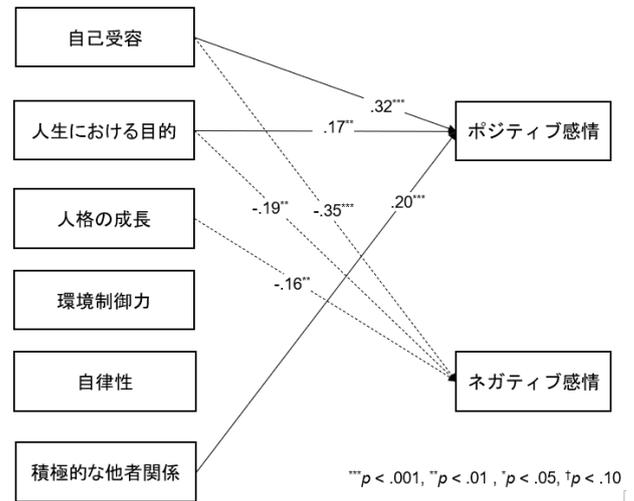


Figure 3. モデル4のパス解析モデル

モデル3とモデル4はいずれもPWBがSWBに影響するという因果関係を示している。PWBが生活満足感に与える影響について、「自己受容」は「全般生活満足感」にのみ有意な正の影響を与えた。「積極的な他者関係」は4つすべての生活満足感と正の関係がみられた。とりわけ、「友人関係満足感」が「積極的な他者関係」によって非常に強く規定されていることが示された。「人生における目的」は「友人関係満足感」以外の満足感に正の影響を及ぼした。「人格の成長」は「家庭生活満足感」のみを正に説明した。「自律性」と「環境制御力」は生活満足感に有意な影響を及ぼさなかった。

PWB が感情的評価に与える影響について、「自己受容」・「積極的な他者関係」・「人生における目的」が「ポジティブ感情」を正に説明し、「自己受容」・「人生における目的」・「人格の成長」が「ネガティブ感情」を負に説明するという結果が得られた。生活満足感の結果と同様に、PWBにおける自律性因子と環境制御力因子が感情的評価に与える影響は認められなかった。

モデル1・モデル2よりも、モデル3とモデル4のほうがより適合していることから、大学生が持つ生活に対する主観的評価は自分自身の機能性に対する認知に左右されることが示唆された。Figure 2は異なるPWB能力が特定の生活満足感と関連することを示している。「自己受容」因子が全般生活満足感以外の満足感を促進しないという結果は「自己受容」因子が自分自身に対する内面的な認知であることから、環境によってその影響が変化しないためであると考えられる。「積極的な他者関係」から生活満足感の下位尺度へのパスは全て正に有意であった。また「友人関係満足感」は積極的な他者関係からのパスのみ有意であることから、大学生にとって、良好な他者関係を維持する能力は友人関係の満足感を感じる能力として重要であることも示された。この結果

を重視するという鈴木（2002）の論述とも一致している。また、積極的態度がSWBに正の影響を与え、その傾向は青年期において特に顕著であるといわれる（海老根，2010）。本研究における「人生における目的」は自分の未来に対する積極的な態度や評価を示す因子であり、海老根の結果を裏づけるものであるといえよう。「人生における目的」が友人関係満足感に影響しない原因として、同年代を生きる友人同士において、比較的プライベートな話題である将来の志向について開示しあう傾向が少ない可能性が考えられる。「人格の成長」は自分自身の発達に対する実感として解釈され、家族生活満足感のみに正の影響を与えている。星野（2013）によると、大学生は家族または両親の希望に応じることで心的適応状態になり、安心感や幸福感を体験することができる。PWBにおける6つの下位因子の中に、最も家族に期待される因子は「人格の成長」であると考えられる。したがって、この因子の水準は家族生活満足感の向上と繋がる可能性がある。

Figure 3はPWBにおける「環境制御力」と「自律性」以外の下位因子がポジティブ感情を促進し、ネガティブ感情を抑制することを示している。本研究の結果は快楽的要因であるポジティブ・ネガティブ感情が、外的要因だけではなく、自分自身の機能の評価にも影響されていることを示唆している。Yukselら（2019）は自身の可能性への認知である自己効力感とPWBの間に正の相関関係があることを指摘している。自己効力感はポジティブ感情を促進することから（Sagone, 2017）、本研究で得られた正の影響は自己効力感を介して得られた結果として捉えることができる。

しかし、本研究において、「環境制御力」と「自律性」というPWBにおける2つの下位因子とSWBとの因果関係はみられなかった。「環境制御力」は自分を取り囲む環境へのコントロール力であり、「自律性」は自分のことを自分で決める自主性を示している。「環境制御力」がSWBと深く関係していることが中国およびアメリカで行った先行研究（LingLing, 2007；Ryff, 1995）により指摘されている。本研究において日本人を対象とした場合に先行研究と同じような結果が得られなかったことから、PWBとSWBの因果関係のうち少なくとも「環境制御力」に関しては文化差が存在していることが示唆される。日本は世界の中でもっとも「高文脈」な文化にあるといわれ（Chua & Gudykunst, 1987）、「空気を読む」という言葉からも明らかのように、日本人は環境を制御することよりも、環境から情報を読み取ることに重きを置く。PWBにおける「環境制御力」は自分の意志のまま環境を改善する能力であるため、日本人は即時的なSWBには影響しない可能性がある。また、「自律性」因子は自分の行動を統制する能力と定義されているが、それは内発的衝

動や誘惑と対抗するセルフコントロール能力とは異なり、社会的抑圧と対抗し自分を調整する能力という面が重視される。したがって、「自律性」因子も「環境制御力」因子と同様、日本人大学生のSWBの規定要因とはならないと考えられる。

4. まとめ

本研究では、第一に日本人大学生のPWBとSWBの間の因果関係が示され、PWBにおける異なる下位因子がSWBにおける異なる下位因子に正の影響を与えることが示された。第二に、PWBにおける「自己受容」因子は文脈に依存せずSWBにおける全般的な生活満足感に影響を及ぼすが、「人格の成長」因子は家庭環境の満足感のみを促進する。また、大学生にとって最も重要な因子は「積極的な他者関係」であることも示唆された。最後に、「環境制御力」と「自律性」因子がSWBに与える影響はみられなかった。それは日本人の高い文脈性によるものと推測される。

従来のSWBとPWBに関する研究では、その両者の間の因果関係に関して一貫した結論が得られていなかった。本研究において日本人大学生を対象にSWBとPWBにおける下位因子の間の関係を検討したところ、PWBがSWBを規定することが示された。SWBとPWBにおける関係を明らかにするため、両者に影響を及ぼしうる他の個人特性との関係を調べる研究が求められる。

参考文献

- [1] Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum.
- [2] Chua, E. G., & Gudykunst, W. B. (1987). Conflict resolution styles in low- and high-context cultures. *Communication Research Reports*, 4(1), 32-37.
- [3] Diener, Ed., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- [4] Diener, Ed., Lucas, R., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- [5] 海老根 理絵 (2010) . 青年期における人生に対する積極的態度に関する研究——KJ法による検討と尺度の構成を中心として—— 東京大学大学院教育学研究科紀要, 50, 149-158.
- [6] Huta, V., & Waterman, A. (2013). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15, 1425-1456.
- [7] 星野 美欧・岡本 裕子 (2013) . 大学生における過剰適応と家族機能の関連——家族と自己の変容過程に注目した回想法を用いて—— 広島大学心理学研究, 13, 107-127.
- [8] Joshanloo, M. (2018). Longitudinal associations between subjective and psychological well-being in Japan: A four-year cross-lagged panel study. *Personality and Individual Differences*, 134, 289-292.
- [9] Kraut, R. (1979). Two conceptions of happiness. *Philosophical Review*, 87, 167-196.

- [10] LingLing, J. (2007). *The relationship of subjective well-being and psychological well-being* (Unpublished doctoral dissertation). Hebei Normal University, Hebei.
- [11] Linley, P., Maltby, J., Wood, A., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences, 47*, 878–884.
- [12] Meléndez, J. C., Satorres, E., Cujíño, M. A., & Reyes, M. F. (2019). Big Five and psychological and subjective well-being in Colombian older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 82*, 88–93.
- [13] 西田 裕紀子 (2000) . 成人女性の多様なライフスタイルと心理的well-beingに関する研究 教育心理学研究, 48(4), 433-443.
- [14] 中原 純 (2011) . 感情的well-being尺度の因子構造の検討および短縮版の作成 老年社会科学, 32(4), 434–442.
- [15] Pavot, W., & Diener, Ed. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment, 5*(2), 164–172.
- [16] Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069–1081.
- [17] Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719–727.
- [18] Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist, 55*, 68–78.
- [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] Sagone, E., & Indiana, M. L. (2017). The relationship of positive affect with resilience and self-efficacy in life skills in Italian adolescents. *Psychology, 8*, 2226–2239.
- [21] Waterman, A. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *Journal of Positive Psychology, 3*, 234–252.
- [22] Yüksel, A., Bayrakçı, H., & Bahadır Y. E. (2019). Self-efficacy, psychological well-being and perceived social support levels in pregnant women. *International Journal of Caring Sciences, 12*, 1120–1129.