

大学生の生活満足度の時間的変化と 楽観性、ソーシャルサポート、ライフイベントの関連 —ライフスタイルと社会経済的要因を統制して—

吉 武 尚 美
(人間発達科学専攻)

問題と目的

人間の発達におけるポジティブな面に焦点をあて、良好な発達のプロセスを理解することを目的とした研究が成人や青年において進められている (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000; Furstenberg, 2000)。大学生は青年期から成人期への移行期に位置し、固有の特徴を持った発達段階と見られている (Arnett, 2000)。自分の行動に責任を持ち、自立への模索が行われ (Arnett, 2001)、ボランティア、アルバイト、サークル活動など、ポジティブな変化を遂げるための様々な経験ができる時である (Masten, Burt, Roisman, Obradovic, Long, & Tellegen, 2004)。また、自己コントロールや共感性、思いやりなどの人格特性が成熟に向かうと言われる (Park, 2004)。

大学生の健全な発達を示す指標またはアウトカムの1つに生活満足度があり、成人期初期のウェルビーイングを構成する1要素であることが実証されている (Moore & Gleit, 1995)。Pavot & Diener (1993) によると、生活満足度とは自らの価値基準に照らして下す生活全般の満足度評価であり、Keyes & Waterman (2003) は、充足感と、欲求と達成の一致感から成るとする。いわば、生活の質を測る尺度である (Huebner, 2004)。米国では大学生の生活満足度はしばしば研究や理論化の対象とされ、退学や留年の予兆としてだけでなく (Tyler & Small, 1990)、学内のサービスやカリキュラム、学生支援や学生生活のアウトカムとして用いられている (Benjamin & Hollings, 1995; McWhirter, 1995)。こうしたアプローチに共通しているのは、生活環境や対人関係、労働や経済面、セキュリティ面、成績や教官との関係など、具体的な領域での満足度が生活の全般的な満足度に反映されていると想定している点にある (Benjamin & Hollings, 1995)。

大学生の生活満足度の測定尺度として最も多用されているのが Satisfaction With Life Scale (SWLS; Diener, Emmons,

Larsen, & Griffin, 1985) である。米国の大学生や成人は23点から26点の範囲にあり、20点を平均値とすると比較的満足している状態にあると報告されている (Pavot & Diener, 1993)。これに対し大石 (2009) は日本の大学生 ($N=186$) は20.2点、韓国 ($N=413$) は19.8点、ロシア ($N=61$) は18.9点、中国 ($N=99$) は16.1点と報告し、学生の満足度評価には国の社会経済的状态や文化的背景の影響のあることを指摘している。

生活満足度の関連要因は、(a) 生物社会的変数 (性別や年齢など)、(b) パーソナリティ (自尊心や外向性)、(c) ソーシャルサポートの観点から研究されている (Diener, 1984)。生物社会的変数は生活満足度との関連は低く、パーソナリティ (i.e., 外向性、神経症傾向) との密接な関連性が実証されている (DeNeve & Cooper, 1998; 門田・寺崎, 2005)。ビッグファイブに加えて、生活満足度と固有の関連を示すより狭義のパーソナリティ特性も検討されている (Lounsbury, Sundstrom, Loveland, & Gibson, 2003)。中でも Scheier & Carver (1985) は、特性的楽観性という理論を展開し、将来に対する特徴的な考え方が周囲の環境に影響を及ぼし、結果的に精神的適応に影響すると考えた。すなわち、楽観的な者は一般に良い結果が起こることを期待し、その下で自ら設定した目標に向かって努力すると考えられ、この行動傾向はより多くの成功体験や達成感をもたらし、人生への満足度を高める。実際、楽観性の高い大学生は過去、現在、未来の生活満足度評価が高いことが示されている (Busseri, Choma, & Sadava, 2009)。しかしながら、日本の大学生において特性的な楽観性が生活満足度を予測するかどうかについては確認されていない。

良好な対人関係は幸福度の必要条件であり、幸福度の高い大学生は豊かで満ち足りた対人関係を有し、独りであることが少ない (Diener & Seligman, 2002)。ソーシャルサポートとは、家族や友人らに期待できる情緒的サポートをはじめとする貴重な援助を意味する (Williams & Galliher,

2006)。サポートが多く得られる者はストレスフルなイベントから防御されると考えられるため (Cohen & Wills, 1985)、ソーシャルサポートは良好な適応のために重要な社会的リソースである (Diener & Fujita, 1995)。ところで、青年期を経過するにつれて、親から精神的な自立を遂げ、家以外で過ごす時間が増え続け、大学生になると1人暮らしを始める者もある。それに伴い影響ある他者は親から友人、恋人へと変わる。対人関係の重要性における年齢の違いについて、Furman & Buhrmester (1992) は、小学生には両親が最も重要なサポート源であり、中学生では両親と同性の友人が同等になり、高校生では同性の友人、大学生では友人や母親と並んで恋人からのサポートが重要になることを見いだした。同様に、嶋田 (1996) は精神的適応の上で中学生と高校生は親からのサポートが関連し、大学生では友人からのサポートが重要であると報告した。一方、大学生の生活満足度との関連は、家族、友人、恋人がほぼ同じ相関係数を示しており (Diener & Fujita, 1995)、家族、友人、恋人から得られるサポートのうち、より重要なものを検討する知見は乏しい。

生活満足度はパーソナリティと関連が示されているものの、生活満足度の時間的安定性 (Headey & Wearing 1989) や信頼性 (Suh, Diener, Fujita, 1996) はパーソナリティより低いことから、生活満足度は変化し得ることが示唆される。また、生活満足度の評価は長期的にはパーソナリティと安定的な生活環境、中期的にはライフイベントと認知特性、短期的には現在の気分と起きたばかりのイベントに関連すると考えられ (Pavot & Diener, 1993)、満足度の短期的な把握にはライフイベントなどの状況要因の検討の必要性が指摘されている (DeNeve & Cooper, 1998)。確かに、大規模サンプルに対し、正負および影響の大小を含めた広範なイベントの生起を追跡した研究からは、最近起きたライフイベントは、その影響は大きくないものの、生活満足度を変化させることが示されている (Headey & Wearing 1989; Suh et al., 1996)。また、ネガティブな出来事の評価が低く、ポジティブな出来事の評価が高い群はストレス反応が低く (外山・桜井, 1999)、良い出来事を多く経験し嫌な出来事をほとんど経験しない大学生の4年後のウェルビーイングは高いことが示されている (Eronen & Nurmi, 1999)。ただし、これらの研究においては過去2年前からの出来事を尋ねるものや、この1か月に起きた出来事を問うものもあり、「最近起きたライフイベント」の定義は一致していない。

以上の知見から、生活満足度はパーソナリティの影響を受け、比較的安定した特性であると同時に、ライフイベントや環境の影響で変動することが示唆される。しかし個人内外の変化が著しく、授業や研究、大学やサークル、アル

バイト先での対人関係や職業選択などから生じる様々な問題や社会的ストレスに直面する大学生において、生活全般への満足度が時間的にどのように推移するかは明らかにされていない。パーソナリティの安定的な影響を低減するほどの環境の変化や出来事に遭遇しやすい状況にあって、生活満足度は変動する可能性が大いにあると考える。海外では中学から高校へと経過するに伴い生活満足度が低くなることが報告されているため (Suldo & Huebner, 2004; Park, 2005; Chang, McBride-Chang, Stewart, & Au, 2003)、我が国の大学生も心理社会的問題の多様さから現在の生活に満足感を抱く者の割合は低いと予想され、全体の傾向として生活満足度は時間の経過とともに低下すると想定される。したがって本研究は、大学生の生活満足度を1年間追跡し、この仮説を検証することとした。

もう1つの目的として、本研究は生活満足度の個人差や時間的変化を予測する変数を検討する。これまで大学生の生活満足度に関連する変数として、ライフイベントという環境変数、ソーシャルサポートという社会的リソース、および楽観性という個人内リソースが個別に検討されてきたが、本研究ではこれらを同時に検討することで相対的に重要度の高い要因を特定する。ライフイベントの影響は3か月程度持続するという先行研究を踏まえて (Suh et al., 1996)、本研究はさらにどのような内容のイベントが生活満足度と関連するかを明らかにする。パーソナリティは安定的な特性であり、生活満足度の個人差を予測し、また同性および異性の友人からのサポートは継続的な影響を与えるだろうと予想した。そしてポジティブなライフイベントは生活満足度に関連するがその影響は短期的で、生活満足度の変化には関連しないと考えられた。

生活満足度に関連する要因を検討する際には、検討対象である要因そのものに関連すると想定される変数の影響を統制することが必要である。先行研究によると、大学生のライフスタイルや経済状態は生活満足度と関連することが示唆される。例えば、運動や睡眠時間の長さとの関連をはじめ、学習時間、サークル活動との正の関連が見られ (Parkerson, Broadhead, & Chiu-Kit, 1990; Cheung, 2000; Daniels, & Wallace, 1978)、アルバイトと負の関連のあることも示されている (谷島, 2005)。また、家計収入と生活満足度に正の関連があり (Chow, 2005)、親の社会経済的地位は生活満足度と直接関連するだけでなく (Tong & Song, 2004)、家族のサポートと幸福感の関係を調整することも知られている (North, Holahan, Moos, & Cronkite, 2008)。よって本研究では、これらのライフスタイルや経済状態を表す変数を導入し、これらの変数の影響を加味してもなお社会的および個人内リソースやライフイベントが生活満足度の個人差や時間的変化と関連することを検証し

た。

方法

調査協力者と手続き

都内5つの大学で調査を行った。大学の内訳は国立の女子大学1校、音楽系大学1校、私立共学大学3校であった。1回目の調査は2009年10月から11月に各大学で実施し、授業終了時に質問票を配布し次回授業で回収した。質問票の末尾で追跡調査について説明し、調査は今後半年間隔で2回予定していること、追跡調査の謝礼としてQUOカード500円を進呈する旨を記載し、協力可能なら連絡先を記入するよう依頼した。1回目調査の協力者(N=315; 男性91名、女性220名、無記入4名)のうち、87名が追跡調査に賛同した。2回の追跡調査ともこの87名全員に調査票を郵送したところ、実際に質問票が回収できたのは2010年5月から6月に実施した第2回調査で70名(男性6名、女性64名)、2010年11月から12月に実施した第3回調査は67名(男性5名、女性62名)であった。欠損値のあるデータを除外したところ、3回の調査にすべて回答した者は63名(男性5名、女性58名)となった。女性が大多数を占め(92%)、平均年齢は19.9歳(18.7—32.1歳: $SD=1.8$)で、62%が実家に居住していた。

調査内容

以下の調査内容を3回の調査を通して尋ねた。回答への慣れを考慮し、調査回ごとに調査内容の順序を入れ替えて提示した。

楽観性 改訂版楽観性尺度(坂本・田中, 2002; The revised Life Orientation Test (LOT-R), Scheier, Carver, & Bridges, 1994)は、楽観的および悲観的な特性を評価する10項目の尺度である(楽観性と悲観性を尋ねる項目が3つずつ、フィラー項目が4つ)。質問項目は「はっきりしないときでも、ふだん私は最も良いことを期待している」、「良いことが私に起こるなんてほとんどあてにしている」などであり、回答は各項目に同意する程度について、5(とても思う)から1(ぜんぜん思わない)のいずれかを選択する。先行研究にならい、楽観性の3項目に、悲観性の回答を逆転した値を合計した値を楽観性得点とした。6項目の α 係数は.72であった。

ソーシャルサポート 大学生用ソーシャルサポート質問紙(嶋, 1992)は、家族、同性の友人、および異性の友人から得られる援助や関心の共有など幅広いサポートを測定することを目的としている。項目数はサポート源ごとに12項目あり、各項目の内容がどの程度合致するかを5件法で回答を求める(1:全くあてはまらない—5:非常によくあ

てはまる)。回答を合計し、サポート源ごとにサポート得点を作成した。本研究の信頼性は、家族サポートは.91、同性友人サポートは.88、異性友人サポートは.96であった。

ライフイベント 短縮版大学生用対人・達成領域別ライフイベント尺度(高比良, 1998)は対人・達成領域別の正負イベント各15項目から構成されるが、本研究では10項目ずつを抽出し、合計40項目のイベントリストを作成した。項目内容は「家族などを傷つけてしまった」、「勉強や研究がうまく進まなかった」、「仲間と旅行や遊びにいた」、「試験で良い成績をとった」などであり、各領域の正負イベントは意味的に対応している。最近3カ月の各イベントの体験頻度を3件法による回答を求めた(0:なかった、1:たまにあった、2:よくあった)。領域別・正負別の回答を合計した値をイベント得点とした。

生活満足度 Satisfaction With Life Scale (Diener et al., 1985; 神澤・西元, 2003)は生活全般の満足度を評価する尺度で、「私の人生はほぼ私の理想通りだ」などの5項目に6件法(1:ぜんぜん思わない—6:とてもそう思う)で回答する。合計得点が高いほど満足度が高い。神澤・西元(2003)によると6カ月間隔の再検査信頼性は.60であり、内的整合性も高い(大学生 $\alpha=.78$, 成人 $\alpha=.81$)。本研究の α 係数は.79(T1)、.84(T2)、.82(T3)であった。

ライフスタイルと社会経済的変数 ① **睡眠時間**: 起床時刻と就寝時刻から睡眠時間を算出したところ、分布に偏り(正の歪み)が見られたため、平方根変換した値を分析に用いた。② **運動**: 1週間で汗をかいたり息が切れるほど体を動かす頻度を4件法(1:一度もない—4:6-7回)で尋ねた。③ **学習**: 授業を除く平日の学習時間について5件法で尋ねた(0:全くしない—4:5-6時間)。④ **サークル活動**: Larson, Hansen, & Moneta(2006)を参考に、運動系や文化系など大学生が参加していると想定されるサークルのリストを作成し、参加しているものとその頻度を尋ねた。参加しているサークルの活動頻度を合計した。⑤ **アルバイト**: 1週間にアルバイトで働く時間数について5件法で尋ねた(0:していない—6:25時間以上)。⑥ **収入**: 保護者や奨学金、アルバイトの収入を合計して1ヶ月の収入を算出した。分布に強い偏り(正の歪み)が見られたため、対数変換したものを用いた。⑦ **父親の職業**: 父親の職業について、1:無職、2:製造・運輸・農林・保安、3:事務・販売・サービス、4:専門・技術職、5:経営とコード化した。

分析プラン

本研究の目的は生活満足度の時間的推移を検討するとともに、その推移に関連する要因を明らかにすることである。

よって、まず3回の調査における生活満足度得点をもとに潜在成長曲線分析を行い、得点の変化に一定の傾向が認められるかを検討した。次に潜在成長曲線の成長パラメータである切片と傾きの2つの潜在変数を従属変数とし、仮説に基づく関連要因を説明変数とした回帰モデルの分析を行った。なお説明変数はいずれも1回目調査時の測定値を用い、1時点目の変数がその後1年間の満足度の変化を予測するかを検討した。同様に、統制変数も1回目調査時の測定値を用いた。

結果

1回目調査のみ参加した者 ($N=249$) と3回の調査にすべて参加した者 ($N=63$) との間で1回目調査時の生活満足度得点に有意な差は見られなかった ($t=1.52, n.s.$)¹。分析にはSPSS 18.0J と AMOS 18.0J を使用した。

生活満足度の時間的変化

Table 1 に3回の調査で得られた生活満足度と予測変数および統制変数 (いずれも1回目調査時得点) の記述統計量と相互相関を示す。満足度の平均値は1回目調査時が19.84、2回目調査時18.67、3回目調査時18.60であり、20点には満たないが、先行研究と同等の値であった (神澤・西元 (2003) は $M=19.60$ ($N=562$); 大石 (2009) は $M=20.2$ ($N=186$))。

次に、生活満足度が時間経過の中でどの程度安定しているかを検討した。平均値が全体としてどの程度変動したか (絶対的安定性) を調べるため、各測定時点の生活満足度得点の平均値差の検定を行ったところ、3回の調査時における生活満足度の生活満足度の平均値は時間とともにやや低下する傾向が示唆され、とくにTime 1とTime 2の間に有意な差が認められた ($t=2.12, p<.05$)。次にサンプル全体における個人の順位が時間経過でどの程度変動したか (相対的安定性) については、直近の2測定時点 (i.e., Time 1とTime 2 およびTime 2とTime 3) の相関係数 ($r_s=.62-.63$) が中程度の関連性を示したことから、半年程度の間は比較的保持されていると考えられた。なお、この相関係数の値は神澤・西元 (2003) と同等の値であった。

全体としては生活満足度が低下し、個人の相対的位置が比較的安定しているとは言うものの、各人の満足度がどのように変化するかについての情報は得られないため、3時点の生活満足度得点をもとに潜在成長曲線分析を行った²。その結果、線形モデルはまずまずの適合を示した ($\chi^2(1)=1.64, p=.20, CFI=.99, NFI=.97, RMSEA=.10$)。Table 2 に成長パラメータ (潜在成長曲線の切片と傾き) の最尤法推定値を示した。切片と傾きの平均および分散は統計的に有意であった。生活満足度の傾きは負の値であることから、

1年間に生活満足度がサンプル全体としては減少する傾向が見られるが、その傾向には個人差が大きいと解釈される。また、切片と傾きの共分散は有意でなく、初期値の高さとその後の変化との間には関連が認められなかった。傾きと切片の2つの成長パラメータによりT1, T2, T3の生活満足度の85%、57%、86%の分散がそれぞれ説明された。

生活満足度の時間的変化を予測する変数の検討

次に、生活満足度の成長パラメータ (i.e., 切片と傾き) を予測する変数として、楽観性、ソーシャルサポート、およびライフイベントを潜在成長曲線モデルに追加した。なお、解釈のしやすさや多重共線性の問題を考慮して、予測変数はすべて平均からの偏差得点を用いた (豊田, 2000)。その結果、モデルの適合は良好であった ($\chi^2(9)=10.69, p=.51, CFI=.99, NFI=.95, RMSEA=.06$)。さらに、ライフスタイルや社会経済的変数などの統制変数を平均偏差変換してこのモデルに追加したところ、依然として適合度は良好であったため、これを最終的なモデルとした ($\chi^2(16)=15.20, p=.51, CFI=1.00, NFI=.96, RMSEA=.00$)。Figure 1 は、1年間に3回測定した生活満足度得点の潜在成長モデルに予測変数と統制変数を投入した最終モデルの分析結果を示している。見やすさのため、統計的に有意でなかった予測パスおよび統制パスは図では省略したが、パス係数および適合指数はすべてのパスを引いた状態での値である。なお、予測変数、および統制変数から引いたパスのすべて係数と有意性はTable 3にまとめた。

最終モデルにおいて、生活満足度の初期値 (切片) の80%、生活満足度の時間的変化 (傾き) の92%が説明された。そして生活満足度の高さは、楽観性 ($\beta=.33, p<.05$) と達成領域の正イベント ($\beta=.66, p<.01$) と関連し、その後の変化は異性の友人からのサポートと関連した ($\beta=.62, p<.05$)。異性の友人からのサポートと生活満足度の関連を詳細に検討するため、異性の友人からのサポート得点を2分割し、サポート得点が中央値より高い者は異性からのサポートが多く (サポート高群; $N=27$)、中央値未満の者はサポートが少ない (サポート低群; $N=29$) とし、群ごとに生活満足度の得点をプロットした。Figure 2 から、異性の友人からのサポートが低いと報告する大学生は生活満足度が時間とともに低下することが示され、有意性検定の結果、T1の生活満足度はT2 ($t=2.07, p<.05$) にかけて有意に下がった。これに対し、異性の友人からのサポートが高い大学生の生活満足度は3つの調査時点で有意な変化を示さなかった。

Table 1 大学生の生活満足度の潜在成長曲線モデルにおける記述統計量と相互相関

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. 生活満足度 (T1)																		
2. 生活満足度 (T2)	.63**																	
3. 生活満足度 (T3)	.48**	.62**																
4. 楽観性	.35**	.38**	.33**															
5. 家族サポート	.22	.21	.16	.06														
6. 同性友人サポート	.00	.13	.13	.15	.16													
7. 異性友人サポート	-.18	-.13	.12	.08	-.02	.43**												
8. 達成正イベント	.56**	.48**	.40**	.15	.22	.34**	-.08											
9. 対人正イベント	.14	.11	.19	-.05	.24	.62**	.33**	.34**										
10. 達成負イベント	-.13	-.27*	-.10	-.27*	-.01	.10	.00	.09	.18									
11. 対人負イベント	-.20	-.03	.01	-.39**	-.24	-.06	.04	-.13	-.01	.32*								
12. 運動	-.21	-.06	-.00	.04	-.10	.12	.02	.02	-.20	.02	.08							
13. 睡眠時間	.25*	.18	.22	.15	.21	.13	.05	.11	.09	.01	-.12	-.32*						
14. 学習時間	.27*	.12	.02	.08	.24	.11	-.06	.19	.31*	.15	-.23	-.25*	.05					
15. サークル活動	.10	-.10	.03	-.08	.04	-.12	.19	-.13	.21	.14	.14	-.15	.05	.12				
16. アルバイト	-.02	.03	-.12	.15	-.26*	.06	-.08	-.12	-.04	-.05	.08	-.14	-.24	-.09	-.15			
17. 収入	-.14	-.18	.14	.16	.01	-.08	.07	-.40**	-.13	-.44**	-.27*	.01	-.01	-.12	-.12	.31*		
18. 父親の職業	-.01	.08	.03	-.04	-.07	.03	.05	-.15	.00	-.02	.00	.08	.23	-.15	.25	-.10	.15	
M	19.84	18.67	18.60	18.49	44.62	49.14	37.93	7.84	10.56	8.07	6.40	1.90	6.38	1.37	5.49	1.76	7.70	3.85
SD	4.59	4.88	4.47	4.17	9.51	7.55	13.02	3.59	3.80	3.52	3.77	0.67	1.13	0.82	3.18	1.49	5.38	1.00

N=63. ** $p < .01$, * $p < .05$

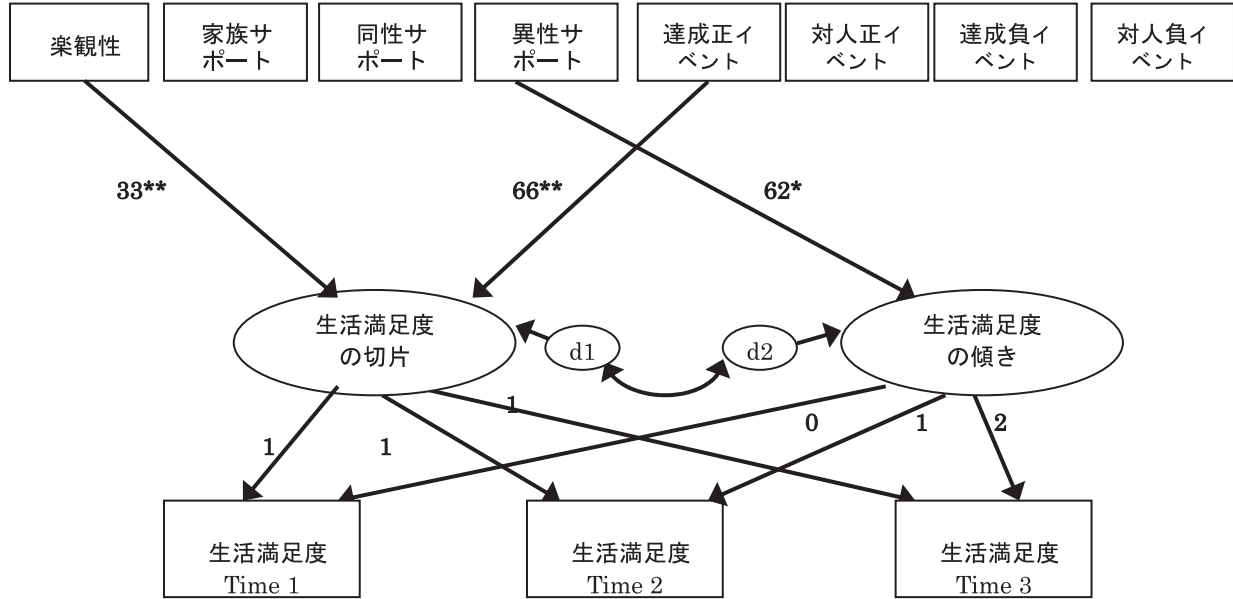


Figure 1 生活満足度の潜在成長曲線を予測する変数

$\chi^2(16)=15.20, p=.51, CFI=1.00, NFI=.96, RMSEA=.00; **p<.01, *p<.05$

見やすさのため、予測変数間の共分散と残差間の共分散は省略した。このほか、統制変数として運動、睡眠、学習時間、サークル活動、アルバイト、収入、父親の学歴を投入した。

Table 2 生活満足度の成長パラメータ

推定値		
切片：	平均	19.77**
	分散	18.19**
傾き：	平均	-.62*
	分散	3.89*
切片・傾き共分散		-4.20

** $p<.01, *p<.05$

Table 3 予測・統制パスの標準化係数

	成長パラメータ	
	切片	傾き
予測変数		
楽観性	.33*	.13
家族サポート	.10	.05
同性友人サポート	-.04	-.56
異性友人サポート	-.19	.62*
達成正イベント	.66**	-.40
対人正イベント	-.04	.54
達成負イベント	-.22	-.14
対人負イベント	.17	.28
統制変数		
運動	-.18	.60*
睡眠時間	.09	.18
学習時間	.21	-.24
サークル活動	-.07	-.06
アルバイト	.03	.05
収入	.05	-.44
父親の職業	.18	-.08
R^2	.80	.92

** $p<.01, *p<.05$

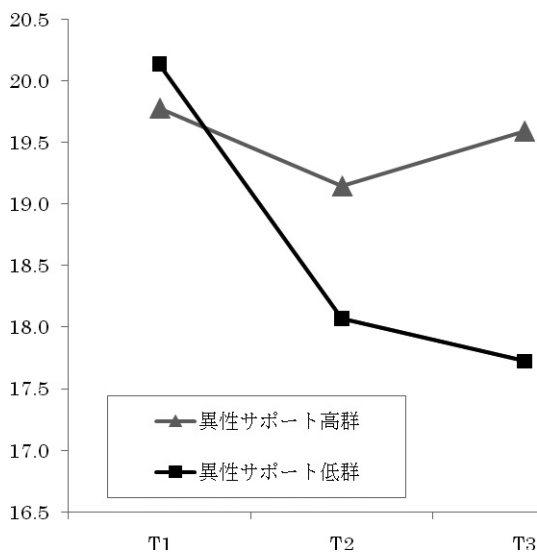


Figure 2 異性友人サポート高低別の生活満足度得点の推移

異性友人サポートの高群はサポート得点が中央値より高く (N=27)、サポート低群はサポート得点が中央値より低い (N=29)。

考察

本研究は、潜在成長曲線モデルを用いて生活満足度の個人内の変化とそれに関連する変数の検討を行った。大学生の生活満足度の時間的変化を記述し、その変化における個人差を検討した初の試みである。分析の結果、生活満足度の成長曲線の傾きの平均値は有意な負の値であり、1年でやや低下する傾向が認められた。また、傾きの分散も有意であったことから、サンプル全体では低下傾向にあるものの、増加する者や変化しない者も存在することが示唆された。先行研究から生活満足度は環境の変化やライフイベントにより多少なりとも変化すると想定されたが、本研究で大学生の生活満足度が低下する傾向が示されたことから、仮説を支持する結果となり、移行期にある大学生の生活満足度は安定した特性とは言い難いことが示された。次に、楽観性とソーシャルサポート、およびライフイベントという3つの予測変数が、生活満足度の初期値と変化率をどの程度説明するかについて、ライフスタイルや社会経済的状況の影響を統制した上で検討した。その結果、統制変数の影響を加味してもなお、楽観性と達成領域の正イベントが生活満足度の初期値を予測し、また異性の友人からのサポートが傾きを予測することが示された。その後の検討から異性の友人からのサポートは生活満足度が低下するのを防ぐ役割のあることが示唆された。つまり、異性からのサポートは現在の生活満足度とは直接的な関連はないが、その後の生活満足度を維持するために重要であると考えられる。データ数が少ないことから知る知見の一般化には制約があるものの、個人内、社会的リソースやライフイベントが、どのように生活満足度の個人差や時間的変化に関連しているのかについての情報を得ることができた。

大学生の生活満足度には家族や同性の友人のサポートよりも異性の友人からのサポートが重要であることが示されたことから、親密性の獲得を発達課題とする青年期後期から成人期初期において (Erikson, 1950)、特に異性との親密な信頼関係は、自己成長だけではなく幸福感にとっても重要な意味を持つことが確認されたと考える。一方、楽観性は生活満足度の高さに関連することが示されたが、時間的変化には関連していないことから、パーソナリティは生活満足度のベースラインの高さを決める上で貢献しているが、それを越えて生活満足度を高くすることには寄与しないことが示唆される。

本研究により、パーソナリティ特性の影響を加味してもなお、達成場面でのよい出来事が生活満足度の高さに関連していることが示されたことは、自己実現に関するポジティブな経験をすると、楽観的傾向の高低に関わらず生活への満足が高いことを意味し、生活満足度の高さにおいて

はポジティブな経験がパーソナリティと独立して貢献している可能性が示されたと考える。しかしながら、自己実現に関わるポジティブな経験やその他のさまざまな良いこと、あるいは嫌な出来事は、その後1年の生活満足度の変化には関連しないことも明らかとなり、日常で頻繁に遭遇するライフイベントは心理的適応に短期的な影響しか及ぼさないとする知見 (Suh et al., 1996) を支持する結果となった。また、ネガティブな経験は生活満足度との関連性が認められず、しかもポジティブな出来事との相関もほとんどないことから ($|r|s=.01 - .18$; Table 1を参照)、ネガティブな出来事を多く経験しようとも達成面でのポジティブな出来事が多ければ満足度は高いと考えられる。ところで、Suh et al. (1996) は、ポジティブな出来事とネガティブな出来事は相関すると報告しているが、外山・桜井 (1999) によると両者は無相関で、ポジティブな経験が多い者が必ずしもネガティブな経験が低い (または多い) とは限らないと述べており、本知見も同様の結果を得ている。そこで今後の研究の方向性として、よい出来事と嫌な出来事の関連性について、ポジティブ感情とネガティブ感情の関連性や、感情経験の強さなどにおける比較文化的な見地から検討することが重要であると言える。

本研究の課題の1つとしてサンプルの問題がある。データ数が十分でなく、女性が圧倒的多数を占めたため、本研究の知見の一般化可能性は極めて限定的であると言わざるを得ない。郵送による1年間の追跡調査に伴う手続き的な困難さを踏まえた上で、今後は、サンプル数を増やし、かつ男性の比率を高くするデータ収集を行うことにより本知見の再現性を検証していかなければならない。2つ目は調査期間と回数の問題である。本研究では1年で3回の測定を行ったが、その後のさらに長期的な変化について予測することはできない。成長パラメータについてより信頼性の高い予測を行うため、調査期間を数年単位とし、測定回数を増やす必要がある (Willet & Sayer, 1994)。3つ目として、予測変数や統制変数はすべて1回目調査時に測定された値を用いたが、これらの変数も時間とともに変化する可能性がある。今回のデータでは異性友人サポートだけでなく、予測変数として投入した他の変数にも時間的な変化が認められなかったが、今後はサポートの時間的な変化が生活満足度の変化と関連するのかというより複雑なモデルの検証を通して、本知見を発展させていかなければならない。

今後の研究として、サポートの質に着目した研究が挙げられる。本研究では異性の友人からのサポートが生活満足度の時間的変化と関連することが示されたが、異性から得られる具体的にどのようなサポートが満足度の維持に貢献するのかは明らかでない。Gencoz & Ozlale (2004) は、援助志向のサポート (必要ときに他者から援助が得られ

る)と承認志向のサポート(他者に援助を提供する)により心理的適応(i.e.,抑うつ症状)への影響は異なり、前者はストレス軽減を介して間接的に、後者は直接的にウェルビーイングに関連することを示した。大学生にとって効果的なサポートを詳細に検討することにより、具体的な介入のための情報が提供できると考える。また、ソーシャルサポートが生活満足度を高めるメカニズムの解明も重要である。ソーシャルサポートが社会的スキルや他者とのつながり意識を高め、生活満足度に結実するなど(Williams & Galliher, 2006)、周囲からのサポートが個人の能力や特性といった個人内リソースの構築に貢献し、満足度につながるといふモデルの検証が求められる。最後に、青年期の生活満足度と関連要因について発達の視点から検討を行う必要がある。すなわち、本知見を青年期全体で検証し、予測変数や効果の大きさについて比較することにより、各発達段階に必要な介入策を提供していかなければならない。

(注)

- 1 予測変数や統制変数の平均値差においても両群の間に統計的な有意差は認められなかった。
- 2 潜在成長曲線分析は本来相当数のサンプルを必要とするところ、本データは十分な数に達しなかった。よって以下の分析で得られた適合度や回帰係数の解釈は極めて限定的であり、今後より多くのデータを得て追試を行う必要がある。

(文献)

- Arnett, J. J. (2000). *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach*. NJ: Prentice Hall.
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development*, 8, 133-143.
- Benjamin, M., & Hollings, A. E. (1995). Toward a theory of student satisfaction: An exploratory study of the "Quality of Student Life". *Journal of College Student Development*, 36, 574-586.
- Busseri, M.A., Choma, B.L., & Sadava, S.W. (2009). "As good as it gets" or "The best is yet to come"? How optimists and pessimists view their past, present, and anticipated future life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 47, 352-356.
- Chang, L., McBride-Chang, C., Stewart, S. M., & Au, E. (2003). Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children. *International Journal of Behavioral Development*, 27, 182-189.
- Cheung, C-K.. (2000). Studying as a source of life satisfaction among university students. *College Student Journal*, 34, 79-95.
- Chow, H.P.H. (2005). Assessing the determinants of life satisfaction in a Canadian university student sample. *Alberta Journal of Educational Research*, 51, 85-91.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Daniels, J.L., & Wallace, D. (1978). A comparative follow-up study of life satisfaction and college impact on college leaders and non-leaders ten years after graduation. *Southern Journal of Educational Research*, 12, 161-172.
- DeNeve, K.M. & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 124, 197-229.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.
- Diener, E., & Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Erikson, (1950). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Eronen, S., & Nurmi, J.-E. (1999). Life events, predisposing cognitive strategies, and well-being. *European Journal of Personality*, 13, 129-148.
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, 63, 103-115.
- Furstenberg, F. F. (2000). The sociology of adolescence and youth in the 1990s: A critical commentary. *Journal of Marriage and Family*, 62, 896-910.
- Gencoz, T., & Ozlale, Y. (2004). Direct and indirect effects of social support on psychological well-being. *Social Behavior and Personality*, 32, 449-458.
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Huebner, E. S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66, 3-33.
- 門田昌子・寺崎正治。(2005)。パーソナリティと主観的幸福感との関連：対人相互作用におけるソーシャルスキルの役割。川崎医療福祉学会誌, 15, 67-74.
- 神澤創・西元直美。(2003)。主観的幸福感に関する基礎的研究：SWLSを用いて。関西福祉科学大学紀要, 6, 163-170.
- Keyes, C. L. M., & Waterman, M. B. (2003). Dimensions of well being and mental health in adulthood. In M. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, & K. A. Moore (Eds.), *Well-being: Positive development across the life course* (pp. 477-497). NJ: Lawrence Erlbaum.
- Larson, R.W., Hansen, D.M., & Moneta, G. (2006). Differing profiles of developmental experiences across types of organized youth activities. *Developmental Psychology*, 42, 849-863.
- Lounsbury, J. W., Sundstrom, E., Loveland, J. M., & Gibson, L. W. (2003). Intelligence, "Big Five" personality traits, and work drive as predictors of course grade. *Personality and Individual Differences*, 35, 1231-1239.
- Masten, A. S., Burt, K. B., Roisman, G. I., Obradovic, J., Long, J. D., & Tellegen, A. (2004). Resources and resilience in the

- transition to adulthood: Continuity and change. *Development and Psychopathology*, 16, 1071-1094.
- McWhirter, J. J. (1995). Emotional education for college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 10, 27-38.
- Moore, K. A., & Gleib, D. (1995). Taking the plunge: An examination of positive youth development. *Journal of Adolescent Research*, 10, 15-40.
- North, R., Holahan, C., Moos, R.H., & Cronkite, R.C. (2008). Family support, family income, and happiness. *Journal of Family Psychology*, 22, 475-483.
- 大石繁宏. (2009). 幸せを科学する：心理学からわかったこと. 東京：新曜社.
- Park, N. (2004). Character strengths and positive youth development. *Annals of the American Academy of Political and Social Science. Special Issue: Positive Development: Realizing the Potential of Youth*, 591, 40-54.
- Park, N. (2005). Life satisfaction among Korean children and youth: A developmental perspective. *School Psychology International*, 26, 209-223.
- Parkerson, G.R., Broadhead, W.E., & Chiu-Kit, J. (1990). The health status and life satisfaction of first-year medical students. *Academic Medicine*, 65, 586-587.
- Pavot & Diener. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- 坂本真士・田中江里子. (2002). 改訂版楽観性尺度 (the revised Life Orientation Test) の日本語版の検討. *健康心理学研究*, 15, 59-63.
- Scheier, M.F. & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M.F., Carver, C.S., & Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- 嶋 信宏. (1992). 大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに対する効果. *広島大学総合科学部紀要 IV 理系編*, 22, 115-128.
- 嶋田洋徳. (1996). 知覚されたソーシャルサポート利用可能性の発達の变化に関する基礎的研究. *社会心理学研究*, 7, 45-53.
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091-1102.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004). The role of life satisfaction in the relationship between authoritative parenting dimensions and adolescent problem behavior. *Social Indicators Research*, 66, 165-195.
- 高比良美詠子. (1998). 対人・達成領域別ライフイベント尺度 (大学生用) の作成と妥当性の検討. *社会心理学研究*, 14, 12-24.
- Tong, Y., & Song, S. (2004). A study of general self-efficacy and subjective well-being of low SES college students in a Chinese university. *College Student Journal*, 38, 37-642.
- 外山美樹・桜井茂男. (1999). 大学生における日常的出来事と健康状態の関係. *教育心理学研究*, 47, 374-382.
- 豊田秀樹. (2000). 共分散構造分析 [応用編]. 東京：朝倉書店.
- Tyler, D., and Small, J. M. (1990). Persistence of college transfer students. *Alberta Journal of Educational Research*, 36, 181-188.
- 谷島弘仁. (2005). 大学生における大学への適応に関する検討. *文教大学人間科学部 人間科学研究*, 27, 19-27.
- Willet, J.B., & Sayer, A.G. (1994). Using covariance structure analysis to detect correlates and predictors of individual change over time. *Psychological Bulletin*, 116, 363-381.
- Williams, K.L., & Galliher, R.V. (2006). Predicting depression and self-esteem from social connectedness, support, and competence. *Journal of social and Clinical Psychology*, 25, 855-874.

The Role of Optimism, Social Support, and Life Events in Predicting the Level and Change in Life Satisfaction among College Students : Controlling the Effects of Life Style and Socioeconomic Variables

Naomi YOSHITAKE
(Human Developmental Sciences)

Although the positive psychology movement has driven the research of global life satisfaction among youths, the temporal stability and change of life satisfaction and the related factors are yet under researched. The aim of this study was to examine growth trajectories of life satisfaction among college students and the factors that might account for individual differences in the level of life satisfaction and the rate of change. The effects of students' optimism, social support, and life events on the level and subsequent change in life satisfaction were investigated after controlling for the effects of life style variables (including the amount of sleep, exercise, study, and part-time work) and socioeconomic conditions (including monthly income and father's job). The sample consisted of 63 undergraduate students (mean age 19.9 years at the initial assessment) who were assessed at 3 measurement waves with approximately 6-month intervals over a year. First, Growth curve analysis showed a slight decline in life satisfaction, with substantial individual differences in both level and change of the satisfaction scores, implying that life satisfaction judgments can fluctuate during the course of college students' lives. Second, optimistic tendencies and positive experiences in the achievement domain (e.g., received a good grade, improved in a hobby skill, etc.) predicted the initial level of life satisfaction, and the support from opposite-sex friends was positively related to the rate of change in life satisfaction. The result was still observed even after entering the students' life styles and socioeconomic status variables into the model. Further analysis of the relationship between support from opposite-sex friends and life satisfaction revealed that those who reported receiving a higher opposite-sex friends' support maintained the level of life satisfaction across 3 measurement occasions, whereas those with lower support suffered a significant decrease in satisfaction with life over time. The findings indicated the relative importance of optimistic personality and positive experiences specifically in self-actualization domain in determining the individual baseline level of life satisfaction, and also showed the protective effect of the support from opposite-sex friends against decreased satisfaction with life as a whole.

Keywords: life satisfaction, resources, life events, undergraduate students, growth curve analysis