

# 大学生の幸福感について

～動機づけと余暇の過ごし方との関係～

1180468 野村 亮真

高知工科大学マネジメント学部

## 1. 序論

「幸福についての研究は紀元前から行われてきた(大石, 2009)」幸福についての研究は1960年頃までは客観的行動に現れる変数を対象とするものが多く、この数十年で徐々に主観的な概念が認められ様々な研究結果が示されてきた。大学生の幸福度についても様々な研究があるが、SNSの発展に伴い人間関係や余暇の過ごし方、大学に入学する理由が変化し幸福感に対する影響も変化していると考えられる。本研究では大学生の幸福感に影響を与えると考えられる動機づけや余暇の過ごし方などについて検討する。

幸福がこれまでどのように測定されてきたかを紹介する。幸福研究には客観的幸福研究と主観的幸福研究が存在する。客観的な幸福研究とは客観的なデータを用いて間接的に幸福感を測る方法である。例えば、収入や学歴、生活の状況や健康状態など幸福感に関係しそうな指標を何らかの形で客観的に計測する。しかし、客観的なデータだけでは幸福と関係しているかはわからないため、主観的幸福と比べる必要がある。客観的なデータの例として収入の多さをあげると、「収入が増えると幸せになる」と考え収入を測ったとしても、本当に幸せになっているのかは主観的な幸福感を調査し、比較しなければ本当に収入と幸福感が関係しているかはわからない(前野, 2013)。主観的な幸福研究とは、「ディーナーらの人生満足尺度」「生活満足度」「幸福度」「感情的幸福」などアンケート調査による幸福を定量化したものをを用いた研究で、それぞれの主観的幸福感の尺度の間にはそれなりの相関があることが知られている(前野, 2013)。ギャロップ社などの大規模な調査では、「全体的にどれくらい幸せですか？全く幸せではない/まあまあ幸せ/とても幸せ」や、「あなたは、自分の人生に

どれくらい満足していますか？」といった問いがなされる(大石, 2009)。最近では数項目からなる尺度(ディーナーらの人生満足尺度)がよく使われている(大石, 2009)。本研究では後者の人生満足度を主観的幸福として用いる。

主観的幸福感と相関する結果を示している研究の中で大学生の幸福感に影響すると思われる研究をいくつか紹介する。吉中・清水池・安藤(2015)では、大学生が幸福度を判断する場合に何を重要視しているのだろうかという点を見ると、「自由な時間」「充実した余暇」「趣味などの生きがい」などの個人的な生活に充実感を求めるような項目と「友人関係」「職場・学校などの人間関係」といった項目を重要視していることが示されている。久田(1987)によると、「ある人を取り巻く重要な他者(家族、友人、同僚、専門家など)から得られる様々な形の援助(support)は、その人の健康維持・増進に重大な役割を果たす」という見解が示されている。また、みずほ総合研究所(2011)では、「職場の人間関係の良さと幸福度の間には強い関係性が見られた」「幸福度の高い人たちほど趣味や娯楽を楽しんでいる傾向が見られた」「幸福度の高い人たちほど、住んでいる地域の近所付き合いが活発であると回答している人の割合が高かった」という結果が示されている。これらの研究は「良好な人間関係」「余暇や趣味の時間」が幸福感を高めることを示している。

大学生の幸福感には学習成績やスタイルとの関連も示されている。大石ら(2007)によると、「不幸せ」な学生よりも「幸せ」な学生のほうが、成績が高いことが示されている。櫻井(2009)は学習に関する調整スタイルと健康(特に精神的健康)の関係について調査している。学習に関する調整スタイルとは学習に対する自律性の程度のことであり、自律性の高いも

のから、内的調整、統合的調整、同一化的調整、取り入れ的調整、外的調整、調整なしに分けたものである。櫻井(2009)は自律的な理由で学んでいる人が、統制的な理由で学んでいる人よりも精神的に健康であることを示している。櫻井(2009)は自律的な理由で学ぶ人ほど、ポジティブな感情を持ちやすいとも述べており、ポジティブな感情が高まることによって精神的健康が高まる可能性も考えられる。これらの研究をまとめると、大学生の幸福感には「良好な人間関係」「余暇や趣味の時間」「学習に対する動機づけ」が影響すると考えられる。

## 2. 仮説

本研究ではディーナーらの人生満足尺度と西村ら(2011)の自律的学習動機尺度、内閣府経済社会総合研究所(2012)のソーシャルサポート、趣味や娯楽に費やす時間の尺度を用いて、それぞれの尺度が先行研究を再現するか、そして「人生満足尺度」と「自律的学習動機尺度」、「人生満足尺度」と「ソーシャルサポート尺度」、「人生満足尺度」と「趣味娯楽に費やす時間」の関係性を検討することを目的とする。先行研究から数年経っており、スマートフォンの普及やSNSの増加によりソーシャルサポートや幸福感が変化し先行研究を再現しない可能性が考えられる為、先行研究を再現するか検討する。「ディーナーらの人生満足尺度」「生活満足度」「幸福度」「感情的幸福」の間にはそれなりの相関があり(前野, 2013),「自律的な理由で学んでいる人は、統制的な理由で学んでいる人よりも精神的に健康である(櫻井, 2009)」ということから、人生満足度と自律的学習動機尺度の内的調整・同一化的調整が正の相関を示し、取り入れ的調整・外的調整が負の相関を示すと予測される。「幸福度の高い人たちほど趣味や娯楽を楽しんでいる傾向が見られた(みずほ総合研究所, 2011)」という結果から人生満足度と趣味・娯楽に費やす時間は正の相関を示すと予測される。また、人間関係の良さと幸福感が相関していることから人生満足度とソーシャルサポートが正の相関を

示すと予測される。

仮説1：人生満足度と自律的学習動機の内的調整・同一化的調整は正の相関を示し、人生満足度と自律的学習動機の取り入れ的調整・外的調整は負の相関を示す。

仮説2：人生満足度と趣味・娯楽に費やす時間は正の相関を示す。

仮説3：人生満足度とソーシャルサポートが正の相関を示す。

## 3. 研究1

### 3.1 調査対象者

高知工科大学の学生86名(男性52名,女性34名),高知県立大学の学生28名(男性2名,女性26名),所属不明1名の計115名であった。

### 3.2 調査時期及び手続き

調査は2016年11月に数名の組に分かれて行われた。参加者は実験室に集まり、数十分ほどの質問紙に回答し、他の実験と合わせて1000円の報酬を受け取り退室した。

### 3.3 調査内容

質問紙の内容は、Diener(1985)の人生満足尺度、自律的学習動機尺度(西村, 2011),ソーシャルサポート尺度(内閣府経済社会総合研究所, 2012),趣味娯楽に費やす時間で構成されていた。自律的学習動機尺度は中学生を対象に作成された尺度だった為、大学生向けに一部の文章を変更し使用した。

人生満足尺度では、『以下の各文章について、あなたの考えを「1:全く当てはまらない」～「7:とても当てはまる」のいずれかの数字に○をつけて教えてください。』という指示文のもと「私は自分の人生に満足している」や「私の人生は、とてもすばらしい状態だ」など5項目を7件法で回答を求めた。

自律的学習動機尺度では、『以下の項目は、あなたが大学で学習する理由にどのくらいあてはまりますか。「1:全く当て

はまらない」「2：あまり当てはまらない」「3：少し当てはまる」「4：かなり当てはまる」のいずれかの数字に○をつけて教えてください。』という教示文のもと「問題を解くことが面白いから」や「やらないと周りの人がうるさいから」など20項目を4件法で回答を求めた。

ソーシャルサポート尺度では、『あなたには病気や災難にあった際に助けてくれる家族・親類、友人、隣人は何人いますか。以下の対象それぞれについて当てはまる人数に○をつけて教えてください。』という教示文のもと「家族・親類」「友人」「隣人」「その他」の4項目を「0人」「1人」「2人」「3人」「4人」「5人」「6人以上」の7件法で回答を求めた。

趣味・娯楽に費やす時間の尺度は、問Aと問Bに分かれており、問Aでは趣味・娯楽などに使う時間、問Bでは勉強やアルバイトなどに使う時間とした。『以下の各文章について、大学以外での時間の過ごし方について1週間当たりどの程度の時間を費やしますか。趣味や娯楽などに使う時間と、勉強やアルバイトなどに使う時間をお聞きします。当てはまる時間に○をつけて教えてください。』という教示文のもと、問Aで4項目、問Bで5項目、合計9項目を「0時間」「1時間未満」「1～2時間」「3～5時間」「6～10時間」「11～15時間」「16～20時間」「21時間以上」の8件法で回答を求めた。

## 4. 研究1結果

### 4.1 因子分析の結果

全てのデータはHADを用いて統計分析を行った(清水, 2016)。

人生満足尺度で因子分析(最尤法, プロマックス回転)を行った結果、「もう一度人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう」の項目の因子負荷量が.35未満であったため、今回の実験ではこの項目を除いた4項目の平均値を幸福度の値とした( $\alpha = .852$ ) (付録表1)。

自律的学習動機尺度では因子分析(最尤法, プロマックス回転)の結果、「勉強するという事は大切なことだから」の項

目が先行研究とは異なる結果になったが、因子負荷量を見たところ先行研究の因子構造とあまり差が無かった為、分析の際は先行研究を踏襲した。また、因子名も先行研究を踏襲し、「内的調整」( $\alpha = .806$ )「同一化的調整」( $\alpha = .783$ )「取り入れ的調整」( $\alpha = .790$ )「外的調整」( $\alpha = .816$ )とした(付録表2)。

ソーシャルサポート尺度の因子分析(最尤法, プロマックス回転)の結果、「家族・親類」と「友人」( $\alpha = .745$ ), 「隣人」と「その他」( $\alpha = .381$ )の2因子に分かれた(付録表3)。

### 4.2 相関分析の結果

人生満足度と自律的学習動機の相関分析の結果、人生満足度と内的調整、取り入れ的調整、外的調整とは相関が見られず、同一化的調整とは正の相関が見られた。男女別で分析した結果、男性では幸福度と内的調整、同一化的調整が正の相関を示し、取り入れ的調整、外的調整との相関は見られなかった。女性では幸福度と内的調整、同一化的調整、外的調整とは相関が見られず、取り入れ的調整とは負の相関が見られた(表4)。

表4 人生満足度と自律的学習動機の相関

	人生満足度		
	全体	男性	女性
内的調整	.139	.331 *	-.090
同一化的調整	.240 **	.306 *	.181
取り入れ的調整	-.019	.240 +	-.278 *
外的調整	-.038	-.249 +	.205

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

人生満足度とソーシャルサポートの相関分析の結果、全体男女すべてで相関は見られなかった(表5)。

表5 人生満足度とソーシャルサポートの相関

	人生満足度		
	全体	男性	女性
家族・親類・友人	.121	.083	.152
隣人・その他	.165 +	.099	.215

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

人生満足度と趣味・娯楽に費やした時間の相関分析の結果、人生満足度とアルバイトで正の相関が見られた。男女別で分析した結果、男性では人生満足度と読書時間が負の相関を示した。女性では人生満足度と趣味・娯楽・趣味・娯楽以外の時間との相関は見られなかった（表6）。

表6 人生満足度と趣味・娯楽・趣味・娯楽以外の時間との相関

	人生満足度		
	全体	男性	女性
読書時間	-.171 <sup>+</sup>	-.291 <sup>*</sup>	-.033
テレビドラマ	-.160 <sup>+</sup>	-.172	-.185
友人・ツイッター	.135	.028	.232 <sup>+</sup>
その他娯楽	-.107	-.029	-.163
予習復習	-.092	.051	-.250 <sup>+</sup>
授業外勉強	.137	.131	.169
社会活動	-.015	-.046	.025
アルバイト	.222 <sup>*</sup>	.238 <sup>+</sup>	.195
部活動・同好会	-.004	.025	-.028

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

#### 4. 3 研究1の考察

研究1の結果、仮説1の「人生満足度と自律的学習動機の内面的調整・同一化的調整は正の相関を示し、人生満足度と自律的学習動機の取り入れ的調整・外的調整は負の相関を示す」、仮説2の「人生満足度と趣味・娯楽に費やす時間は正の相関を示す」、仮説3の「人生満足度とソーシャルサポートが正の相関を示す。」はどれも支持されなかった。

仮説1が支持されなかった理由として人生満足度と自律的学習動機が自尊心を介して相関していた可能性があげられる。櫻井(2009)の学習に関する調整スタイルと健康の関係についての研究では精神的健康の指標として自尊感情が用いられていた。先行研究は欧米での研究が多く、佐藤ら(2008)の研究によると、「自尊心が主観的幸福感に与える影響は日本よりも米国で強い」という結果が示されている。このことから自律的学習動機が自尊心に影響を与え、自尊心が人生満足度に影響を与えていたならば、日本人では自尊心が主観的幸福感に与える影響が低いと、欧米の先行研究とは異なる結果が得られたと考えられる。

仮説2が支持されなかった理由として尺度の問題点があげられる。本研究では娯楽に費やす時間と人生満足度の分析を行ったがみずほ総合研究所(2011)では趣味や娯楽を楽しんでいる程度と幸福感で分析を行っていた為、趣味や娯楽に費やす量(時間)が人生満足度と相関するのではなく、趣味や娯楽の質(どれだけ楽しむか)が幸福感に影響を与える可能性が考えられる。

仮説3が支持されなかった理由として用いたソーシャルサポート尺度の項目が1項目と少なく、尺度としては不十分だった可能性が考えられる。

## 5. 研究2

研究1で「自尊心が人生満足度に与える影響に文化差がある」「ソーシャルサポート尺度の信頼性が低い」「趣味や娯楽の量ではなく質が重要」という問題が残された。研究2では「自尊心が人生満足度に与える影響に文化差がある」「ソーシャルサポート尺度の信頼性が低い」の2つの問題について検討する。佐藤ら(2008)の研究で『自尊心および情緒的サポートの Subjective Well-Being(主観的幸福感)規定力の「文化差」は、関係流動性の「社会間」の差によって説明できる』という結果が示されている。関係流動性が高い人たちでは自尊心が人生満足度に影響を与えるが、低い人では自尊心が人生満足度に影響は弱い。研究1では関係流動性が低い人たちにおいて自尊心と人生満足度の関係が弱かったため、全体としても自律的学習動機と人生満足度の相関が得られなかった可能性が考えられる。関係流動性が高い人たちのみでは自律性の高い動機付けが自尊心を高め、幸福度も高める可能性が考えられる。そこで、佐藤ら(2008)の研究と同様に関係流動性尺度(Yuki et al., 2007)を用いて関係流動性が高い群と低い群に分けて分析を行う。

櫻井(2009)は自律的な理由で学習する人ほどポジティブな感情を高めると述べており、自律的学習動機が勉強に対する感情を介して主観的幸福感に影響を与える可能性も考えられ

る。そこで勉強に対するポジティブな感情とネガティブな感情それぞれ5つを合わせた尺度を作成した。

「ソーシャルサポート尺度の信頼性が低い」という問題点は、「さまざまな研究者によってもっとも広く参照されている尺度(堀ら 2001)」として紹介されている久田ら(1989)の学生用ソーシャル・サポート尺度を用いることにした。

仮説 1: 関係流動性が高い群では低い群よりも人生満足度と自尊心がより高い正の相関を示す

仮説 2: 関係流動性が高い群では人生満足度と自律的学習動機の内的調整・同一化的調整が正の相関を示し、人生満足度と自律的学習動機の取り入的調整・外的調整が負の相関を示す。

仮説 3: 人生満足度とソーシャルサポートが正の相関を示す。

### 5. 1 調査対象者

高知工科大学の学生 126 名(男性 77 名, 女性 49 名), 高知県立大学の学生 11 名(男性 2 名, 女性 9 名), 所属不明 4 名の計 141 名であった。

### 5. 2 調査時期及び手続き

調査は 2017 年 10 月に数名の組に分かれて行われた。参加者は実験室に集まり, 数十分ほどの質問紙に回答し, 他の実験と合わせて 1000 円の報酬を受け取り退室した。

### 5. 3 調査内容

質問紙の内容は, Diener(1985)の人生満足尺度, 西村ら(2011)の自律的学習動機尺度, 久田ら(1989)の学生用ソーシャル・サポート尺度, 関係流動性尺度(Yuki et al., 2007), 山本ら(1982)の自尊心尺度, 独自に作成した感情尺度で構成されていた。

人生満足尺度と自律的学習動機尺度は研究 1 と同じ尺度を使用した。

ソーシャルサポート尺度では、『以下の質問は、あなたがまわりの人たちから普段どのような援助を受けているかをおう

かがいするものです。(父、母、きょうだい、今通っている学校の先生、友人・知人) ごとに、それぞれの援助に対する期待感を評定してください。「きっとそうしてくれるだろう」と思っていれば数字の 4 に、「たぶんそうだ」と思っていれば数字の 3 に○をつけるわけです、対象がいない方、例えば、きょうだいのいない方は、そののところだけとばしてお答え下さい。また、友人・知人は、学校での同級生だけでなく、恋人・先輩・近所のおじさんなどを含む広い範囲でお答えください。その際、対象と考える人は誰か特定の人でも結構ですし、何人かの人たちのことでも結構です。』という教示文のもと、「あなたが落ち込んでいると、元気づけてくれる」や「あなたが失恋をしたと知ったら、心から同情してくれる」など 16 問を父、母、きょうだい、今通っている学校の先生、友人・知人ごとに 4 件法で回答を求めた。

関係流動性尺度では、『あなたの身近な社会(学校、職場、住んでる町、近隣など)に住む人々についてお尋ねします。次のそれぞれの文が、あなたの周りの人々にどれくらい当てはまるかを、「1. 全くそう思わない」「2. そうは思わない」「あまりそう思わない」「少しそう思う」「そう思う」「とてもそう思う」までの 6 段階の中から 1 つ選び、○をつけてください。』という教示文のもと、「彼ら(あなたの周囲の人たち)には、人々と知り合いになる機会がたくさんある」や「彼らは、初対面の人と会話を交わすことがよくある」など 12 項目を 6 件法で回答を求めた。

自尊心尺度では、『次の特徴のおのおのについて、あなた自身にどの程度当てはまるかをお答えください。他からどう見られているかではなく、あなた自身をどのように思っているかを「1: 当てはまらない」～「5: 当てはまる」のいずれかの数字に○をつけて答えてください。』という教示文のもと、「少なくとも人並みには、価値のある人間である」や「いろいろな良い素質を持っている」など 10 項目を 5 件法で回答を求めた。

感情尺度では、『あなたが大学の学習をしている時に以下の各気分をどの程度感じているかを「1:全く当てはまらない」～「7:とても当てはまる」のいずれかの数字に○をつけて答えてください。』という教示文のもと、「楽しい」や「憂鬱だ」など10項目を7件法で回答を求めた。

## 6. 研究2結果

### 6.1 因子分析の結果

研究2も研究1と同様にHADを用いて統計分析を行った(清水, 2016)。

人生満足尺度の因子分析(最尤法, プロマックス回転)の結果, 研究1と同様に「もう一度人生をやり直せるとしても, ほとんど何も変えないだろう」の項目の因子負荷量が.35未満だったため研究2でもこの項目を除いた4項目の平均値を人生満足度の値とした( $\alpha=.825$ ) (付録表7)。

自律的学習動機尺度では因子分析(最尤法, プロマックス回転)の結果, 「みんなが当たり前のように勉強しているから」「勉強するということは, 規則のようなものだから」「勉強するということは大切なことだから」の3項目が先行研究とは異なる結果になったが, 研究1と同様に因子負荷量を考慮し変数作成の際は先行研究を踏襲した。また, 因子名も研究1と同様に先行研究を踏襲し, 「内的調整」( $\alpha=.851$ )「同一化的調整」( $\alpha=.807$ )「取り入的調整」( $\alpha=.818$ )「外的調整」( $\alpha=.794$ )とした(付録表8)。

ソーシャルサポート尺度の因子分析(最尤法, プロマックス回転)の結果, 「父母きょうだい」( $\alpha=.975$ )「今通っている学校の先生」( $\alpha=.941$ )「それ以外の友人・知人」( $\alpha=.951$ )の3因子に分かれた(付録表9)。

関係流動性尺度の因子分析(最尤法, プロマックス回転)の結果, 1因子のみが抽出された( $\alpha=.814$ ) (付録表10)。

自尊心尺度の因子分析(最尤法, プロマックス回転)の結果, 山本ら(1982)の研究と同じく1因子が抽出された( $\alpha=.861$ ) (付録表11)。

感情尺度の因子分析(最尤法, プロマックス回転)の結果, 「ポジティブ因子」( $\alpha=.879$ )「ネガティブ因子」( $\alpha=.773$ )の2因子に分かれた(付録表12)。

### 6.2 相関分析の結果

人生満足度と自尊心の相関分析の結果, 全体・男女すべてで正の相関を示した(表13)。

表13 人生満足度と自尊心の相関

	人生満足度		
	全体	男	女
自尊心	.582 **	.639 **	.483 **

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

関係流動性が高い群での人生満足度と自尊心の相関分析の結果, 全体・男女すべてで正の相関を示した。尺度得点の中央値で2分化し, 高い群と低い群に分けた(表14)。

表14 人生満足度と自尊心の相関  
関係流動性が高い群

	人生満足度		
	全体	男	女
自尊心	.572 **	.643 **	.482 **

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

関係流動性が低い群での人生満足度と自尊心の相関分析の結果, 全体・男女すべてで正の相関を示した(表15)。

表15 人生満足度と自尊心の相関  
関係流動性が低い群

	人生満足度		
	全体	男	女
自尊心	.588 **	.649 **	.504 **

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

人生満足度とソーシャルサポートの相関分析の結果, 全体では人生満足度と相関の強い順に「友人知人」「父母きょうだい」「先生」であった。男性では人生満足度と「友人知人」「父母きょうだい」は正の相関を示し, 人生満足度と「先生」の相関は見られなかった。女性では人生満足度と相関の強い順に「父母きょうだい」「友人知人」「先生」であった(表16)。

表16 人生満足度とソーシャル・サポートの相関

	人生満足度		
	全体	男	女
父母きょうだい	.293 **	.286 *	.397 **
先生	.232 **	.218 +	.284 *
友人知人	.344 **	.363 **	.387 **

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

関係流動性が高い群での人生満足度とソーシャルサポート尺度の相関分析の結果、全体では人生満足度と相関の強い順に「友人知人」「先生」「父母きょうだい」であった。男性では人生満足度と「友人知人」「先生」は正の相関を示し、人生満足度と「父母きょうだい」の相関は見られなかった。女性では人生満足度と「父母きょうだい」「友人知人」は正の相関を示し、人生満足度と「先生」の相関は見られなかった（表17）。

表17 人生満足度とソーシャルサポート尺度  
関係流動性の高い群

	人生満足度		
	全体	男	女
父母きょうだい	.260 *	.181	.508 **
先生	.299 *	.301 *	.317 +
友人知人	.389 **	.371 *	.468 **

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

関係流動性が低い群での人生満足度とソーシャルサポート尺度の相関分析の結果、全体では人生満足度と「父母きょうだい」「友人知人」は正の相関を示し、人生満足度と「先生」の相関は見られなかった。男性では人生満足度と「父母きょうだい」「友人知人」は正の相関を示し、人生満足度と「先生」の相関は見られなかった。女性では、人生満足度と相関の強い順に「友人知人」「先生」「父母きょうだい」であった（表18）。

表18 人生満足度とソーシャルサポートの相関  
関係流動性の低い群

	人生満足度		
	全体	男	女
父母きょうだい	.393 **	.441 *	.341 +
先生	.217 +	.092	.348 +
友人知人	.349 **	.368 *	.382 *

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

人生満足尺度と感情尺度の相関分析の結果、ポジティブ感情は人生満足度と正の相関を示し、ネガティブ感情は人生満足度と負の相関を示した。男女別で分析した結果、男性ではネガティブ感情のみ人生満足度と負の相関を示した。女性ではポジティブ感情は人生満足度と正の相関を示し、ネガティブ感情は人生満足度と負の相関を示した（表19）。

表19 人生満足度とポジティブ・ネガティブの相関

	人生満足度		
	全体	男	女
ポジティブ	.216 *	.115	.391 **
ネガティブ	-.475 **	-.413 **	-.574 **

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

自律的学習動機尺度と感情尺度の相関分析の結果、全体ではポジティブと内的調整、同一化的調整が正の相関を示し、外的調整と負の相関を示した。ネガティブと内的調整、同一化的調整が負の相関を示し、外的調整と正の相関を示した。男性ではポジティブと内的調整、同一化敵調整が正の相関を示し、外的調整と負の相関を示した。ネガティブと内的調整が負の相関を示し、外的調整と正の相関を示した。女性ではポジティブと内的調整、同一化的調整が正の相関を示し、外的調整と負の相関を示した。ネガティブと内的調整、同一化的調整が負の相関を示し、外的調整と正の相関を示した（表20）。

表20 自律的学習動機とポジティブ・ネガティブの相関

全体	内的調整	同一化的調整	取り入れ的調整	外的調整
ポジティブ	.647 **	.439 **	.086	-.321 **
ネガティブ	-.332 **	-.173 *	.088	.419 **
男				
ポジティブ	.680 **	.415 **	.208 +	-.309 **
ネガティブ	-.346 **	.050	.099	.368 **
女				
ポジティブ	.606 **	.483 **	-.140	-.356 **
ネガティブ	-.315 *	-.554 **	.092	.514 **

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

人生満足度と自律的学習動機の相関分析の結果、相関は見られなかった。男女別に分析した結果、男性では相関が見られず、女性では人生満足度と同一化的調整が正の相関を示し、人生満足度と外的調整が負の相関を示した（表21）。

表21 人生満足度と自律的学習動機の相関

	人生満足度		
	全体	男	女
内的調整	.138	.142	.148
同一化的調整	.111	-.054	.376 **
取り入れ的調整	.033	.068	-.005
外的調整	-.127	-.037	-.288 *

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

関係流動性の高群での人生満足度と自律的学習動機の相関分析の結果、相関は見られなかった。男女別に分析した結果、男性では相関が見られず、女性では人生満足度と同一化的調整のみ正の相関を示し、人生満足度と外的調整では負の相関を示した(表 22)。

表22 人生満足度と自律的学習動機の相関  
関係流動性の高い群

	人生満足度		
	全体	男	女
内的調整	.152	.212	.069
同一化的調整	.167	-.045	.476 **
取り入れ的調整	-.059	.011	-.180
外的調整	-.171	-.003	-.454 *

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

関係流動性の低群での人生満足度と自律的学習動機の相関分析の結果、相関は見られなかった(表 23)。

表23 人生満足度と自律的学習動機の相関  
関係流動性が低い群

	人生満足度		
	全体	男	女
内的調整	.168	.042	.312 +
同一化的調整	.058	-.071	.266
取り入れ的調整	.058	.132	-.034
外的調整	-.118	-.078	-.167

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

自尊心と自律的学習動機の相関分析の結果、相関は見られなかった。男女別に分析した結果、男性では相関が見られず、女性では自尊心と同一化的調整が正の相関を示し、自尊心と外的調整では負の相関を示した(表 24)。

表24 自尊心と自律的学習動機の相関

	自尊心		
	全体	男	女
内的調整	.058	.069	.061
同一化的調整	.096	-.037	.343 **
取り入れ的調整	-.006	.037	-.085
外的調整	-.073	.030	-.270 *

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

関係流動性の高群での自尊心と自律的学習動機の相関分析の結果、相関は見られなかった。男女別に分析した結果、男性では相関は見られず、女性では自尊心と同一化敵調整のみ正の相関を示した(表 25)。

表25 自尊心と自律的学習動機の相関  
関係流動性の高い群

	自尊心		
	全体	男	女
内的調整	.094	.168	-.054
同一化的調整	.089	-.047	.392 *
取り入れ的調整	.005	.075	-.200
外的調整	-.047	.039	-.268

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

関係流動性の低群での自尊心と自律的学習動機の相関分析の結果、相関は見られなかった。男女別で分析した結果、男性では相関は見られず、女性では自尊心と同一化敵調整のみ正の相関を示した(表 26)。

表26 自尊心と自律的学習動機の相関  
関係流動性の低い群

	自尊心		
	全体	男	女
内的調整	.008	-.146	.203
同一化的調整	.117	-.015	.352 *
取り入れ的調整	-.020	-.011	.001
外的調整	-.115	.007	-.288

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

### 6. 3 研究2の考察

研究2の結果、仮説1の「関係流動性が高い群では低い群よりも人生満足度と自尊心がより高い正の相関を示す」は支持されなかった。関係流動性の平均値はYuki(2007)の研究と

近い値を示していることから、佐藤らの研究と本研究の違いが、関係流動性の平均値の違いとは解釈しにくいだろう（付録表27）。人生満足度と自尊心の相関分析の結果で正の相関を示しており、関係流動性で高群と低群に分けて人生満足度と自尊心の相関分析を行った結果も関係流動性で分けなかった分析と同程度の相関を示していた。関係流動性の高低により自尊心と主観的幸福感の関係に差異は見られず、先行研究と一貫した結果は得られなかった。自尊心と自律的学習動機の相関分析の結果、女性の自尊心と同一化的調整が正の相関を示し、自尊心と外的調整が負の相関を示した。関係流動性で高群と低群に分けて分析を行った結果も関係流動性で分けなかった分析と同程度の相関を示していた。これらの結果関係流動性は調整変数としての効果を持たないことが示された。

仮説2の「関係流動性が高い群では人生満足度と自律的学習動機の内的調整と同一化的調整が正の相関を示し、取り入れ調整と外的調整とは負の相関を示す」は女性の人生満足度と外的調整が負の相関を示すという一部分のみ支持された。女性の人生満足度と同一化的調整が正の相関を示しており、同一化的調整が「将来の成功に繋がるから」「自分の夢を実現したいから」といった項目で構成されることから、未来を見据えて勉学に励んでいる女子学生は人生満足度が高い可能性がある。

仮説3の「人生満足度とソーシャルサポート尺度が正の相関を示す」は支持された。しかし、佐藤ら(2007)の研究では関係流動性が低い群の方が高い群よりも人生満足度とソーシャルサポートが高い性の相関を示していたが、研究2では同様の結果は得られなかった。

人生満足度と自律的学習動機、自律的学習動機と感情尺度、人生満足度と感情尺度の相関分析の結果、人生満足度と感情尺度、自律的学習動機と感情尺度は相関を示したが、人生満足度と自律的学習動機は相関を示さなかった。このことから、自律的に学習している人ほど学習時にポジティブな感情を抱

き、ネガティブな感情を抱きにくいことが、また、学習時にポジティブな感情を抱き、ネガティブな感情を抱きにくい人ほど人生満足度は高いことが明らかになった。同時に、自律的に学習する程度が直接人生満足度に影響するほど関係は強くはないことも明らかになった。

## 7. 総合考察

研究1・研究2の全体的な仮説としてあげていた幸福感と自律的学習動機の関係は支持されなかった。「人生満足度」や「生活満足度」などの主観的幸福感の間には中程度の相関があるとして本研究では人生満足度を主観的幸福感として扱ったが、精神的健康と人生満足度では動機づけの側面において異なる関係性を示す可能性が考えられる。調整スタイルと努力の程度について、『努力の程度で同一化的調整との相関の方が内的調整との相関よりも高かった』（櫻井 2007, p252）と示されている。努力する人は成績が高くなり自尊心を高めているとするならば、内的調整よりも同一化的調整の項目の方が努力という表現に近く、同一化的調整の方が幸福感と高い相関を示した結果の解釈が可能だろう。しかし、内的調整が幸福感と相関しない理由にはならない為、自尊心と動機づけに関して今後のさらなる検討が必要である。「自分の希望する職業に就きたいから」「自分の夢を実現したいから」といった同一化的調整の項目では女性は幸福感と正の相関を示し、男性は相関しなかった為、幸福感・動機づけと合わせて将来に対する意識や努力に対する意識、入学した理由などの男女差の研究が必要だと考える。

関係流動性に関する仮説は自尊心と幸福感の相関分析、自尊心と自律的学習動機との相関分析、どちらも差異は見られず、関係流動性は調整変数としての効果を持たないことが示された。関係流動性の平均値は先行研究と近い値を示しており、本研究のサンプルが特殊のサンプルではなかったとするならば、自尊心と幸福感の関係性に関係流動性が介入しなくなった可能性が考えられる。

幸福感と趣味娯楽の関係については趣味娯楽に費やした時間だけでなく、それらをどれだけ楽しんでいるかという趣味娯楽の質を調査する必要がある。研究1では趣味娯楽の範囲も絞っていた為、より広い範囲で趣味娯楽について質問紙を作成し調査することで幸福感との関係が明らかになるだろう。

幸福感とソーシャルサポートの関係については、研究1では相関しなかったが、実験2では正の相関を示した。研究1の考察で書いたように研究1で使用したソーシャルサポート尺度は1項目と少なく研究2で使用したソーシャルサポート尺度と比べて正確に測れていなかった可能性がある。

人生満足度と感情尺度、感情尺度と自律的学習動機、人生満足度と自律的学習動機の相関分析からは自律的に学習している人ほど学習時にポジティブな感情を抱き、ネガティブな感情を抱きにくい、また、学習時にポジティブな感情を抱きネガティブな感情を抱きにくい人ほど人生満足度が高いことが示された。人生満足度と自律的学習動機は直接の影響は小さいが、自律的学習動機によって感情が動く場合は人生満足度が高まるのだろう。今後は将来に対する意識や努力に対する意識、入学した理由と幸福感の研究や趣味娯楽の質や範囲を広げた研究、感情と動機づけ・幸福感についてのさらなる研究が必要だろう。

## 8. 引用文献

久田 満 (1987). ソーシャル・サポート研究の動向と今後の課題 看護研究, 20, 170-179.

久田 満・千田茂博・箕口雅博 (1989). 学生用ソーシャルサポート尺度作成の試み (1)日本社会心理学会第30回大会発表論文集, 143-144.

前野 隆司 (2013). 幸せのメカニズム 実践・幸福学入門 講談社現代新書

みずほ総合研究所 (2011). 日本人の幸福の源泉を探る ～アンケート調査結果にみる日本人の主観的幸福度～ Channel to Discovery Working Papers, 1-13.

内閣府経済社会総合研究所 (2012). 平成23年度第1回生活の質に関する調査結果(検討用資料), 20.

西村多久磨・河村茂雄・櫻井茂男 (2011). 「自律的な学習動機づけとメタ認知的方略が学業成績を予測するプロセス—内発的な学習動機づけは学業成績を予測することができるのか?」 『教育心理学研究』 59, 77-87.

大石 繁宏 (2009). 幸せを科学する 心理学から分かったこと 新曜社 p. i-ii, 47.

Oishi, S., Diener, E., & Schimmack, U. et al., (2008). Validity information of the Satisfaction with Life Scale in Japan. An unpublished paper. University of Virginia, Charlottesville, VA.

Satisfaction with Life Scale; Diener, E., Horwitz, J., & Emmons, R. A. (1985). Happiness of the wealthy. *Social Indicators Research*, 16, 263-274.

櫻井 茂男 (2009). 自ら学ぶ意欲の心理学 キャリア発達の視点を加えて 有斐閣 p. 249-258.

佐藤剛介・結城雅樹・竹村幸祐 (2008). 関係流動性が自尊心と主観的幸福感の関連に与える影響—国間差(社会間)比較研究— 日心第72回大会 臨床・障害 2EV027, 382.

清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフトHAD:機能の紹介と統計学習・教育, 教育実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.

山本真理子・松井豊・山城由紀子 (1982). 認知された自己の諸側面 教育心理学研究, 30, 64-68.

吉中季子・清水池義治・安藤清一 (2015). 大学生にとっての幸福度—名寄市立大学生を対象としたアンケート調査からの予備的考察— 名寄市立大学 道北地域研究所 年報 第33号, 73-83.

Yuki, M., Joana, S., Horikawa, H., Takemura, K., Sato, K., Yokota, K., & Kamaya, K. (2007). Development of a scale to measure perceptions of relational mobility

in society. *Center for experimental research in social sciences*, 75, 14.