

修士論文(要旨)

2024年1月

大学生における主観的幸福感に対する平静回復感  
とレジリエンスとの関連性の検討

指導 石川 利江 教授

国際学研究科

国際学術専攻

心理学実践研究学位プログラム ポジティブ心理分野

222J2055

孫 孔子

Master's Thesis (Abstract)  
January 2024

Examining the Relationship between Subjective Well-Being, Calm  
Recovery, and Resilience in College Students

SUN KONGZI

222J2055

Master of Arts Program in Positive Psychology  
Master's Program in International Studies  
International Graduate School of Advanced Studies  
J. F. Oberlin University  
Thesis Supervisor: Rie Ishikawa

## 目次

序章：研究背景	1
第1章	
1.1 先行研究	2
1.2 問題提起	4
1.3 目的	5
1.4 仮説	5
第2章 研究方法	
2.1 調査対象者	6
2.2 尺度の構成	6
2.3 調査方法	8
2.4 統計方法	8
第3章 結果	
3.1 対象者の属性	9
3.2 平静回復尺度の因子分析結果	9
3.3 尺度の内的整合性	13
3.4 相関分析の結果	14
3.5 各尺度の線形回帰分析の結果	15
3.6 平静回復尺度の下位因子と SWB の線形回帰分析の結果	16
3.7 項目の内容別にみた尺度得点の $t$ 検定比較	17
第4章 考察	
4.1 尺度の内的整合性	19
4.2 因子分析後の平静回復感尺度について	19
4.3 相関分析及び線形回帰分析について	19
4.4 平静回復感尺度の下位因子と SWB の線形回帰分析について	21
4.5 項目の内容別に見た尺度得点の $t$ 検定比較について	21
4.6 平静回復感尺度について	22
第5章 終章	
5.1 結論	23
5.2 今後の課題	23

## 引用文献

## 要旨

キーワード： ポジティブ心理学，主観的幸福感，平静回復感，レジリエンス，大学生

ストレスや困難な状況に直面した後に心身のバランスを取り戻す「平静回復」は、大学生が学業，人間関係，就職活動などのプレッシャーに対処する上で，極めて重要な役割を果たすのではないかと考える。大学生における主観的幸福感に対する平静回復感とレジリエンスとの関連性については，まだ十分に解明されていない。平静回復感とレジリエンスがそれぞれどの程度主観的幸福感に寄与するのか，また，これら三つの要素が相互にどのように影響を与え合うのかについての検討は必要であろう。主観的幸福感，平静回復，そしてレジリエンスをどのように育て，維持していくのか，その方法を研究することで，現代の大学生が直面する心の問題の解決につながると考えられる。

主観的幸福感（SWB），平静回復，レジリエンスの関連性を解明することにより，より効果的な心理的支援策の開発，そして大学生の幸福感の上がるために，本研究では，主観的幸福感（SWB），平静回復，レジリエンスの相互の関連性を検討することを目的とした。その結果，平静回復感尺度は，個人がストレスや逆境に直面した際にどれだけ迅速かつ効果的に心理的平穏を取り戻せるかを測定するための重要な心理指標だと考えられる。探索的因子分析と確認的因子分析から得られた結果が尺度の信頼性があり，理論に基づいているとすれば，この尺度は個人の主観的幸福感，レジリエンスや適応力を理解する上で非常に有益であると考えられる。

結論は，新しく作った平静回復尺度の信頼性，妥当性が確認され，下位因子の自己調整力と逆境対処力が主観的幸福感に対して独立した影響を持つことがわかった。レジリエンスと主観的幸福感にも寄与していることが示された。平静回復尺度がさまざまな集団でどのように機能するかを調査するためには，さらなる研究が必要だと考える。また，平静回復が他の心理的構成要素，例えば抑うつや不安といった感情とどのように関連しているかをさらに探ることも，心理的介入のターゲットを特定する上で有用だと考えられる。

本論文から得られた知見は，心理的幸福を高めるための介入において，平静回復の能力を強化することの重要性を示唆している。性別と年齢に基づく差は見られなかったが，心理的スキルの向上は全体の幸福感を高める可能性があることを示唆している。

## 引用文献

- 新井 学 (2022) . Instagram の利用と幸福度の関係における社会的比較と承認欲求の影響  
成城・経済研究, 235, 173-193.
- 祁秋夢・浅川潔司・福本理恵・南雅則 (2011) . 大学生の主観的幸福感と学校適応感の関  
係に関する日中比較研究 学校教育学研究, 23, 35-42.
- Garnezy, N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes  
associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430.
- Gordon , K. A. (2001). Resilient students' goals and motivation. *Journal of*  
*Adolescence*, 24, 461-472.
- Grotberg, E. H. (Ed.) (2003). Resilience for today: Gaining strength from  
adversity. *Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group*.
- 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治 (2002). ネガティブな出来事からの立ち直りを  
導く心理的特性-精神的回復力尺度の作成- カウンセリング研究, 35, 57-65.
- 児玉夏枝 (2016) . 青年期における自己の葛藤と家族機能との関連についての研究 - 対人  
恐ろ的傾向・自己愛的傾向に着目して-. 京都大学大学院教育学研究科紀要, 62, 387-  
399.
- Kyungeun, J., Namkee P., & Hayeon S. (2016). Social comparison on Facebook: Its  
antecedents and psychological outcomes. *Computers in Human Behavior*, 62, 147-  
154.
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk  
adolescents. *Child Development*, 62, 600-616.
- Lisa, J. E., & Susan, W. W. (2007) . Loneliness, social relationships, and a broader  
autism phenotype in college students. *Personality and Individual*  
*Differences*, 42, 1479-1489.
- Masten, A. S., Best, K., & Garnezy, N. (1990). Resilience and development:  
Contributions from the study of children who overcame adversity. *Development*  
*and Psychopathology*, 2, 425-444.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable  
and unfavorable environments: Lessons from research on successful children.  
*American Psychologist*, 53, 205-220.
- 中嶋夕湖・岡本祐子 (2014). 自己愛的脆弱性, 自我脅威状況に対する認知的評価, 対処方  
略, ストレス反応との関連 広島大学心理学研究, 14, 99-127.
- 大塚泰正・鈴木綾子・高田未里 (2007). 職場のメンタルヘルスに関する最近の動向とスト  
レス対処に注目した職場ストレス対策の実際 日本労働研究雑誌, 49, 41-53.
- Qing-Qi, L., Zong-Kui, Z, Xiu-Juan, Y., Geng-Feng, N., Yuan, T., & Cui-  
Ying, F. (2017). Upward social comparison on social network sites and depressive  
symptoms: A moderated mediation model of self-esteem and optimism.  
*Personality and Individual Differences*, 113, 223-228.
- Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of*

- Adolescent Health*, 14, 626-631.
- Sang Yup L. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook. *Computers in Human Behavior*, 32, 253-260.
- Staudinger, U. M., Marsiske, M., & Baltes, P. B. (1993). Resilience and levels of reserve capacity on later adulthood: Perspectives from lifespan theory. *Development and Psychopathology*, 5, 541-566.
- 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 (心理学・人間発達科学編, 53, 29-36.
- 齊藤和貴・岡安孝弘 (2011). 大学生のレジリエンスがストレス過程と自尊感情に及ぼす影響 日本健康心理学会誌, 24, 33-41
- 住岡恭子・和泉里佳 (2021). 新型コロナウイルス感染症状況下における大学生の主観的ストレス 岡山大学大学院社会文化科学研究科紀要, 52, 11-27.
- 佐野春菜・村井佳比子 (2022). 大学生のひきこもり親和性とレジリエンスの関連 神戸学院大学心理学研究, 5, 31-37.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- 寺崎正治・綱島啓司・西村智代 (1999). 主観的幸福感の構造 川崎医療福祉学会誌, 9, 43-48.
- 宇佐美尋子 (2014). ストレスプロセスにおける主観的幸福感の機能-主観的幸福感と反応型及び事前対応型ストレス対処との関連- 聖徳大学研究紀要, 47, 15-20.
- Werner, E. E. (1993). Risks, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 5, 503-515.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田彰 (1994). 大学生の心理的ストレス過程の共分散構造分析 日本健康心理学会誌, 7, 20-36.
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 74, 276-281.
- 石毛みどり・無藤隆 (2005). 中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連-受験期の学業場面に着目して- 教育心理学研究, 53, 356-367.
- 岩佐康弘 (2017). 大学生の主観的幸福感におけるメタ認知及び家族機能の影響 京都教育大学教育実践研究紀要, 17, 81-92.
- 池田誠喜・芝山明義・後藤正彦 (2018). レジリエンスと関連する心理学的概念の特徴と学校教育への適用 鳴門教育大学研究紀要, 3, 184-198
- 石坂昌子・藤森愛梨 (2019). 大学生における劣等感と補償の関連 紀要 visio: research reports, 49, 27-34.
- Zimmerman, M. A., Ramirez-Valles, J., & Maton, K. I. (1999). Resilience among urban African American male adolescents: A study of the protective effects of sociopolitical control on their mental health. *American Journal of Community Psychology*, 27, 733-751.