

青年の社会的自己効力感は主観的幸福感に寄与するのか？： 3つの社会的関係に着目して

高橋実里¹⁾・小川翔大²⁾・中道圭人³⁾*

¹⁾中央学院大学・商学部

²⁾中京大学・教養教育研究院

³⁾千葉大学・教育学部

Does Adolescents' Social Self-Efficacy Contribute to Their Subjective Well-Being?: Focusing on Three Social Relations.

TAKAHASHI Minori¹⁾, OGAWA Shota²⁾ and NAKAMICHI Keito³⁾*

¹⁾Faculty of Commerce, Chuo Gakuin University, Japan

²⁾Faculty of Liberal Arts and Sciences, Chukyo University, Japan

³⁾Faculty of Education, Chiba University, Japan

本研究は、他者と上手く関わるができるという感覚である「社会的自己効力感」を、友人・家族・社会的つながりの弱い人の3つの関係性から捉え、それぞれが青年期の主観的幸福感に与える影響について検討した。大学生403名（女性235名、 $M=19.23$ 歳）を対象に、主観的幸福感や社会的自己効力感についての質問紙調査を行った。分析の結果、大学生の社会的自己効力感は、主観的幸福感の高さに有意に寄与していた。特に、友人と家族への社会的自己効力感の高さは、大学生の主観的幸福感に重要な要因であった。友人への自己効力感と家族への自己効力感が共に高い場合に大学生の主観的幸福感が最も高く、これらが相乗的に機能することが示された。本研究の結果は、青年期の適応的な心理社会的発達を支えるために、多面的に社会的自己効力感を高めることの重要性を提案している。

This study examined the effects of the three "social self-efficacy" on subjective well-being in adolescents. University students ($N=403$, 235 females, $M=19.23$ years) participated in a questionnaire on subjective well-being and social self-efficacy. The results showed that social self-efficacy significantly contributed to higher subjective well-being. In particular, high social self-efficacy toward friends and family was an important factor in subjective well-being. Subjective well-being was highest when self-efficacy toward friends and family was high. This means that social self-efficacy functioned synergistically. This study suggests the importance of multidimensional social self-efficacy in supporting adaptive psychosocial development in adolescents.

キーワード：青年期 (Adolescence), 主観的幸福感 (Subjective well-being), 社会的自己効力感 (Social self-efficacy), 適応 (Adaptation), 大学生 (College students)

問題・目的

はじめに

青年期の精神的健康と健全な発達を支える中心的な成分の1つに、「主観的幸福感」(Subjective Well-being)がある。主観的幸福感とは、ヒトが自分の生活をどのように評価しているのかを科学的に分析したものであり、感情状態や自らの人生への満足感といった要素を含む広範な概念である (Diener et al., 1999; 伊藤他, 2003)。

多くの先行研究では、主観的幸福として人生満足度などの「認知的幸福感 (Cognitive Well-being)」を扱うことが多い。しかし、ヒトの主観的幸福感には認知的幸福感だけでなく、日常生活で経験するポジティブ感情やネガティブ感情など、複数の側面から成り立っている (Diener et al., 1999)。それゆえに、主観的幸福感の研究では、認

知的幸福感・ポジティブ感情・ネガティブ感情の3側面で捉えるアプローチが広く用いられている (Anglim et al., 2020; Buecker et al., 2023; Busseri, 2024)。例えば、Busseri (2024) は3か国 (アメリカ、ドイツ、オーストラリア) で実施された大規模な長期縦断研究から、3側面から成る主観的幸福感の構成概念が長期に渡って強固に安定していることを実証している。

また、主観的幸福感の構成概念間の関連について、多くの研究がポジティブ感情の増加やネガティブ感情の低減が認知的幸福感を高めるという因果関係を想定している (Jayawickreme et al., 2017; Xiang et al., 2021)。一方で、前述したBusseri (2024) は縦断データを用いたランダム切片交差遅延パネルモデルにより、認知的幸福感・ポジティブ感情・ネガティブ感情のそれぞれが他の側面に影響し合うクロスオーバー効果があることを示唆している。主観的幸福感の研究では個人の幸福感を高める介入方法の特定が重視されることを踏まえれば (Folk & Dunn,

*連絡先著者：中道圭人 nakamichi@chiba-u.jp

2024), 主観的幸福感の3側面のいずれかに影響する要因を解明することは有益だと考えられる。以上を踏まえて、本研究では先行研究に倣い、青年の主観的幸福感、認知的幸福感、ポジティブ感情、ネガティブ感情の3側面から捉えることとする。

青年期の主観的幸福感に影響する社会的自己効力感

青年期の心理社会的発達、青年の幸福感に関連する個人的要因および環境／文脈的要因の影響を受ける (Buenconsejo & Datu, 2023)。特に、青年期において社会的関係を形成・維持することは、サポートの獲得や社会的活動への参加の機会を増やし、後の健康や幸福を予測する (Cohen, 2004; Umberson et al., 2010)。それゆえに、社会的関係において「他者に対して上手くかかわることができる」という社会的自己効力感 (または、対人的自己効力感) をもつことは、青年の主観的幸福感への関与を促し、青年の主観的幸福感を促進することが予想される。

社会的自己効力感とは、広義に捉えると「対人場面における有能感」を指す。社会的自己効力感の構成要素には、集団成員としての社会的活動への参加、友好的な行動パターン、サポート享受など、社会的スキルに関する様々な効力感が含まれている (Gazo et al., 2020; Matsushima & Shiomi, 2003)。先行研究において、社会的自己効力感の主観的幸福感の高さ (Grieve et al., 2014)、ストレスの低さ (Matsushima & Shiomi, 2003) などとの関連が示されている。さらに、社会的自己効力感を実際の対人場面における社会的行動の生起とも関連する (Matsushima, 2016)。自己効力感は過去の成功体験によって向上することを踏まえれば (Bandura, 1977)、社会的スキルを発揮した行動による成功体験は社会的自己効力感を向上させると考えられる。

本研究の目的

現代は教育期間の長期化などにより、青年期の期間を10代前半から20代後半までに拡張して議論することも多い (Arnett et al., 2014; Sawyer et al., 2018)。その中でも、大学生は青年期から成人期に移行する過渡期にあり、家族や友人以外での社会的関係も拡大する時期である (山本・ワップナー, 1991)。大学生の場合、良好な家族関係と友人関係はどちらも幸福感と関連しているが、友人関係は家族関係よりも主観的幸福感との関連が強いことが示唆されている (藤井, 2021; 武富・徳田, 2017)。さらに、家族関係や友人関係だけでなく、社会的つながりが弱い人 (初対面の人や顔見知り程度の人) と交流することも、主観的幸福感を高めることが示されている (Sandstrom & Dunn, 2014)。大学生にとって、初対面や顔見知りといった社会的つながりが弱い他者と円滑に交流できることは、ソーシャルネットワークの拡大と所属欲求の充足を促し、幸福感を高めることに貢献する可能性がある。

一方、社会的自己効力感の研究をみると、友人関係 (Matsushima, 2016) を除き、社会的関係の種別ごとの社会的自己効力感を検討した研究はほぼ見当たらない。加えて、家族・友人・社会的つながりが弱い人という3

種類の社会的関係から大学生の幸福感を同時分析した研究知見はない。前述した社会的関係と幸福感の先行研究を踏まえると、3種類の社会的自己効力感は大学生の主観的幸福感をそれぞれ予測すると考えられる。

そこで本研究では、大学生を対象として、家族、友人、社会的つながりが弱い人に関する社会的自己効力感と主観的幸福感の関連を検討する。そして、主観的幸福感の3側面 (認知的幸福感、ポジティブ感情、ネガティブ感情) について、社会的自己効力感との関連に相違があるかを探索的に検討する。

方 法

協力者

千葉県内の大学に通う大学生599名に質問紙を配布し、480名から回答を得た (回収率は80.6%)。記入漏れのあったケースを除き、最終的な分析対象となったのは403名 (男性168名、女性235名: $M=19.23$ 歳, $SD=1.04$) であった。

手続き

大学の講義科目の担当教員に、質問紙配布への協力を依頼した。協力への同意が得られた授業にて、質問紙を配布した。授業冒頭または終了時に調査内容や参加を拒否できることなどを説明した後、質問紙を配布した。質問紙はその場で回答して提出するか、期日までに指定した提出用ポストに提出するよう求めた。

測度

(1) 認知的幸福感 Subjective Well-Being Scale (SWBS; 伊藤他, 2003) 15項目を用いた。この尺度は、「満足感」 (例: 人生が面白いと感じますか)、「自信」 (例: 物事が思ったように進まない場合でも、あなたはその状況を適切に対処できると思いますか)、「達成感」 (例: 期待通りの生活水準や社会的地位を手に入れたと思いますか)、「失望感」 (例: 自分の人生は退屈だとか面白くないと感じていますか)、「至福感」 (例: 自分が周りの環境と一体化していて、欠かせない一部であるという所属感を感じることがありますか) を尋ねる項目で構成される。項目の選択肢は伊藤他 (2003) と同じものを用いた。協力者は各項目に4件法 (例えば、1: まったくそう思わない—4: 非常に) で回答した。本研究では、失望感に関する項目のみ得点を反転させ、全項目の平均値を「認知的幸福感 ($\alpha=.79$)」の得点として使用した。

(2) 生活の中で経験する感情 Positive and Negative Affect Schedule (PANAS; Watson et al., 1988) の日本語版 (佐藤・安田, 2001) 16項目を使用した。この尺度は2つの下位尺度からなる。ポジティブ因子8項目は「わくわくした」などのポジティブ感情の程度を、ネガティブ因子8項目は「イライラした」などのネガティブ感情の程度を測定するものである。協力者は各項目について「この一週間で体験した程度」を6件法 (1: 全くなかった—6: いつもそうだった) で回答した。各下位尺度それぞれの項目平均値を「ポジティブ感情 ($\alpha=.89$)」、「ネガティブ感情 ($\alpha=.83$)」の得点とした。

(3) 友人・家族に対する社会的自己効力感 Social Self-

Efficacy Scale (SSES; Matsushima & Shiomi, 2003)のうち、「友人に対する信頼」10項目（例：私にとって友人は頼りになるものである）と「友人からの信頼」に関わる7項目（例：私は友人に信頼されている）に基づく計17項目を用いた。協力者は各項目に5件法（1：全くあてはまらない—5：よくあてはまる）で回答した。家族に対する自己効力感の項目は、「友人」の語句を「家族」に置き換えたものを作成した。本研究では、友人・家族それぞれの項目平均値を「友人への自己効力感（SSES-Friend; $\alpha = .93$ ）」、「家族への自己効力感（SSES-Family; $\alpha = .96$ ）」の得点とした。

(4) 社会的つながりが弱い人に対する社会的自己効力感 Kikuchi's Scale of Social Skill (KiSS-18; 菊池, 2007) 18項目を用いた。社会的スキルの自己報告尺度では、社会的スキルに関する個人の主観的な知識、感情、認知傾向を測定することができる（谷村・渡邊, 2008）。すなわち、社会的スキルを発揮した行動をどれだけできるとするかを尋ねたKiSS-18は、回答者自身が自己を内省して捉えた社会的自己効力感を反映していると考えられる。そのため、本研究ではKiSS-18で測定した得点を、社会的つながりが弱い人に対する社会自己効力感を反映する指標として扱うことにした。

本研究では、協力者がKiSS-18に回答する際、「『あなたが親しい友人以外の人や家族以外の人との関わりの中で以下の行動がどれだけできているか』について、お尋ねします。」と教示した。この尺度は「問題解決」6項目（例：他人を助けることが上手にできますか）、「コミュニケーション」5項目（例：知らない人とでもすぐに会話を始められますか）、「トラブル処理」7項目（例：相手から非難されたときに、それを上手く片付けられますか）の社会的スキルを尋ねる項目で構成される。協力者は各項目に5件法（1：いつもそうではない—5：いつもそうだ）で回答した。本研究では、18項目の平均値を「社会的つながりが弱い人への自己効力感（ $\alpha = .91$ ）」の得点とした。

(5) 同居家族と親しい友人数 本研究では、主観的幸福感に影響しうる他の変数として「同居家族の人数」と「親しい友人数」を尋ねて、統制変数として分析に含めた。具体的に、同居家族については、その人数を尋ねた（i.e., 一人暮らしの場合は0となる）。親しい友人数も同

様に、その人数を尋ねた。

分析

統計解析には、IBM SPSS 26.0およびHAD 16.0（清水, 2016）を使用した。

結果

各尺度の記述統計

各測度の平均と標準偏差をTable 1に示す。はじめに、主観的幸福感の指標（SWBS, PANAS）と社会的自己効力感の指標（SSES, KiSS-18）について、性による違いがあるか検討するため、独立のt検定を行った。その結果、認知的幸福感、SSES-Friend, SSES-Familyについて性による有意な違いが見られた。認知的幸福感は男性（ $M = 2.90, SD = 0.44$ ）よりも女性（ $M = 2.99, SD = 0.39$ ）で得点が高かった（ $t(401) = 2.07, p = .039$ ）。SSES-Friendは男性（ $M = 3.84, SD = 0.66$ ）よりも女性（ $M = 4.10, SD = 0.65$ ）で得点が高かった（ $t(401) = 3.95, p < .001$ ）。SSES-Familyは男性（ $M = 3.94, SD = 0.83$ ）よりも女性（ $M = 4.19, SD = 0.88$ ）で得点が高かった（ $t(401) = 2.90, p = .004$ ）。上記の測度で男女差が見られたため、以降の分析では協力者の性を統制変数として分析に含めた。

他の統制変数について、同居家族の人数の平均値は1.65名（ $SD = 1.56$, 中央値2, 最小値0, 最大値6）であった。その内、同居家族が0名（一人暮らし）と回答した学生は172名（42.67%）であった。また、親しい友人数の平均値は8.99名（ $SD = 9.47$, 中央値8, 最小値0, 最大値111）であった。親しい友人数は極端な外れ値や度数分布を考慮して、「1：親しい友人はいない」（3.47%）、「2：1名から5名」（35.98%）、「3：6名から10名」（43.92%）、「4：11名から15名」（6.95%）、「5：16名以上」（9.68%）で分類を行い、順序尺度として以下の分析に使用した。

社会的自己効力感と主観的幸福感の相関分析

各測度の順位相関係数をTable 2に示す。認知的幸福感はすべての社会的自己効力感、及び、親しい友人数と正の相関を示した。次に、ポジティブ感情は、すべての社会的自己効力感、及び、親しい友人数と正の相関を示

Table 1. 各測度の男女別・全体の記述統計

	女性 ($n = 235$)		男性 ($n = 168$)		全体 ($N = 403$)	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
主観的幸福感						
1 認知的幸福感	2.99	0.39	2.90	0.44	2.95	0.41
2 ポジティブ感情	3.42	0.96	3.40	1.16	3.41	1.04
3 ネガティブ感情	2.65	0.90	2.58	0.88	2.62	0.89
社会的自己効力感						
4 SSES-Friend	4.10	0.65	3.84	0.66	3.99	0.67
5 SSES-Family	4.19	0.88	3.94	0.83	4.09	0.87
6 KiSS-18	3.36	0.71	3.36	0.70	3.36	0.71

注：SSES-Friendは「友人への自己効力感」、SSES-Familyは「家族への自己効力感」、KiSS-18は「社会的つながりの弱い人への自己効力感」の指標としている。

Table 2. 各測度のSpeamanの順位相関係数 [全体]

	1	2	3	4	5	6	7	8
主観的幸福感								
1 認知的幸福感	—							
2 ポジティブ感情	.52 ***	—						
3 ネガティブ感情	-.33 ***	.04	—					
社会的自己効力感								
4 SSES-Friend	.44 ***	.32 ***	-.19 ***	—				
5 SSES-Family	.46 ***	.27 ***	-.16 **	.58 ***	—			
6 KiSS-18	.49 ***	.36 ***	-.14 **	.46 ***	.34 ***	—		
統制変数								
7 同居家族の人数	-.05	-.08	-.01	-.13 **	-.23 ***	-.08	—	
8 親しい友人数	.24 ***	.21 ***	-.03	.18 ***	.14 **	.23 ***	.00	—

注：SSES-Friendは「友人への自己効力感」、SSES-Familyは「家族への自己効力感」、KiSS-18は「社会的つながりの弱い人への自己効力感」の指標としている。

*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

Table 3. 各測度のSpeamanの順位相関係数 [右上=女性, 左下(斜体) =男性]

	1	2	3	4	5	6	7	8
主観的幸福感								
1 認知的幸福感	—	.54 ***	-.35 ***	.42 ***	.46 ***	.52 ***	-.09	.24 ***
2 ポジティブ感情	.50 ***	—	-.03	.40 ***	.28 ***	.40 ***	-.07	.17 **
3 ネガティブ感情	-.29 ***	.12	—	-.21 ***	-.23 ***	-.16 *	.01	-.10
社会的自己効力感								
4 SSES-Friend	.43 ***	.25 **	-.17 *	—	.54 ***	.43 ***	-.07	.12
5 SSES-Family	.44 ***	.27 ***	-.08	.62 ***	—	.38 ***	-.17 **	.11
6 KiSS-18	.47 ***	.31 ***	-.10	.49 ***	.31 ***	—	-.12	.26 ***
統制変数								
7 同居家族の人数	-.01	-.09	-.03	-.21 **	-.29 ***	-.02	—	.06
8 親しい友人数	.22 **	.26 ***	.03	.23 **	.15	.19 *	-.08	—

注：SSES-Friendは「友人への自己効力感」、SSES-Familyは「家族への自己効力感」、KiSS-18は「社会的つながりの弱い人への自己効力感」の指標としている。

*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

した。ネガティブ感情はすべての社会的自己効力感と負の相関が有意であったが、それらの相関係数は非常に小さかった ($r_s < .02$)。さらに、すべての社会的自己効力感の間はそれぞれ正の相関を示した。

次に、各測度の男女別の順位相関係数をTable 3に示す。主観的幸福感と社会的自己効力感の関連について、順位相関係数はネガティブ感情とSSES-Family、及び、KiSS-18の間で男女による違いが見られたが、それ以外は男性と女性で概ね同様の結果が得られた。

主観的幸福感を従属変数とした階層的重回帰分析

主観的幸福感への社会的自己効力感の影響を検討するため、認知的幸福感・ポジティブ感情・ネガティブ感情をそれぞれ従属変数とする階層的重回帰分析を行った。いずれもモデル1では統制変数(性, 同居家族の人数, 親しい友人数)を、モデル2では、社会的自己効力感(SSES-Friend, SSES-Family, KiSS-18)を、モデル3では社会的自己効力感を組み合わせた一次の交互作用項を計3つ投入した。

(1) **認知的幸福感** 認知的幸福感を従属変数とする分析結果をTable 4上段に示す。すべてのモデルが、認知的幸福感を有意に説明した：モデル1 ($R^2 = .072$; $F(3, 399) = 10.38, p < .001$)、モデル2 ($R^2 = .345$; $F(6, 396) = 34.71, p < .001$)、モデル3 ($R^2 = .400$; $F(9, 393) = 29.14, p < .001$)。説明率はモデル1からモデル2 ($\Delta R^2 = .272$; $F_{inc}(3, 396) = 54.84, p < .001$)、モデル2からモデル3 ($\Delta R^2 = .056$; $F_{inc}(3, 393) = 12.13, p < .001$)で有意に増加した。モデル3において、親しい友人数・SSES-Friend・SSES-Family・KiSS-18が認知的幸福感に有意に寄与した。さらに、SSES-Friend×SSES-Familyの交互作用が有意であった。

この交互作用について単純傾斜分析を実行した(Figure 1)。その結果、SSES-Friendが低い大学生は、SSES-Familyが高い場合に認知的幸福感が高くなった ($B = 0.059, \beta = .123, p = .029$)。また、SSES-Friendが高い大学生も、SSES-Familyが高い場合に認知的幸福感が高くなった ($B = 0.239, \beta = .501, p < .001$)。そして、SSES-Familyが高い大学生は、SSES-Friendが高い場合に認知的幸福感が高くなった ($B = 0.197, \beta = .317, p < .001$)。以上をまと

Table 4. 主観的幸福感を従属変数とした階層的重回帰分析の結果

	モデル 1			モデル 2			モデル 3		
	B	SE	β	B	SE	β	B	SE	β
従属変数 = 認知的幸福感									
切片	2.95	0.02		2.95	0.02		2.92	0.02	
性 (女性 = 1)	0.07	0.04	.09	0.03	0.04	.04	0.03	0.03	.03
同居家族の人数	-0.01	0.01	-.05	0.01	0.01	.05	0.02	0.01	.06
親しい友人数	0.10	0.02	.25***	0.05	0.02	.11*	0.05	0.02	.12**
SSES-Friend				0.05	0.03	.08	0.08	0.03	.13*
SSES-Family				0.13	0.02	.27***	0.15	0.02	.31***
KiSS-18				0.20	0.03	.34***	0.20	0.03	.35***
SSES-Friend × SSES-Family							0.14	0.03	.25***
SSES-Friend × KiSS-18							-0.05	0.03	-.07
SSES-Family × KiSS-18							0.03	0.03	.05
R^2									
ΔR^2									
従属変数 = ポジティブ感情									
切片	3.41	0.05		3.41	0.05		3.35	0.05	
性 (女性 = 1)	-0.01	0.10	-.01	-0.07	0.10	-.03	-0.08	0.10	-.04
同居家族の人数	-0.04	0.03	-.06	-0.01	0.03	-.01	0.00	0.03	.00
親しい友人数	0.25	0.05	.23***	0.16	0.05	.15**	0.17	0.05	.15**
SSES-Friend				0.19	0.09	.12*	0.24	0.10	.15*
SSES-Family				0.09	0.07	.08	0.12	0.07	.10
KiSS-18				0.34	0.08	.23***	0.34	0.08	.23***
SSES-Friend × SSES-Family							0.21	0.08	.15*
SSES-Friend × KiSS-18							-0.01	0.10	-.01
SSES-Family × KiSS-18							0.01	0.08	.01
R^2									
ΔR^2									
従属変数 = ネガティブ感情									
切片	2.62	0.04		2.62	0.04		2.68	0.05	
性 (女性 = 1)	0.07	0.09	.04	0.12	0.09	.07	0.13	0.09	.07
同居家族の人数	0.00	0.03	.00	-0.02	0.03	-.04	-0.03	0.03	-.05
親しい友人数	-0.04	0.05	-.05	0.01	0.05	.01	0.00	0.05	.00
SSES-Friend				-0.12	0.09	-.09	-0.18	0.09	-.13*
SSES-Family				-0.10	0.06	-.10	-0.14	0.06	-.13*
KiSS-18				-0.12	0.07	-.10	-0.10	0.07	-.08
SSES-Friend × SSES-Family							-0.23	0.07	-.19**
SSES-Friend × KiSS-18							-0.04	0.09	-.03
SSES-Family × KiSS-18							0.11	0.07	.09
R^2									
ΔR^2									

注：SSES-Friendは「友人への自己効力感」、SSES-Familyは「家族への自己効力感」、KiSS-18は「社会的つながりの少ない人への自己効力感」の指標としている。

*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

めると、SSES-FriendとSSES-Familyの両方が高い大学生が最も認知的幸福感が高かった。

(2) **ポジティブ感情** ポジティブ感情を従属変数とする分析結果をTable 4中段に示す。すべてのモデルがポジティブ感情を有意に説明した：モデル1 ($R^2 = .058$; $F(3, 399) = 8.21, p < .001$), モデル2 ($R^2 = .165$; $F(6, 396) = 13.03, p < .001$), モデル3 ($R^2 = .185$; $F(9, 393) = 9.91,$

$p < .001$)。説明率はモデル1からモデル2 ($\Delta R^2 = .107$; $F_{inc}(3, 396) = 16.86, p < .001$), モデル2からモデル3 ($\Delta R^2 = .020$; $F_{inc}(3, 393) = 3.23, p = .022$) で有意に増加した。モデル3において、親しい友人数・SSES-Friend・KiSS-18がポジティブ感情に有意に寄与した。さらに、SSES-Friend × SSES-Familyの交互作用が有意であった。この交互作用について単純傾斜分析を実行した(Figure

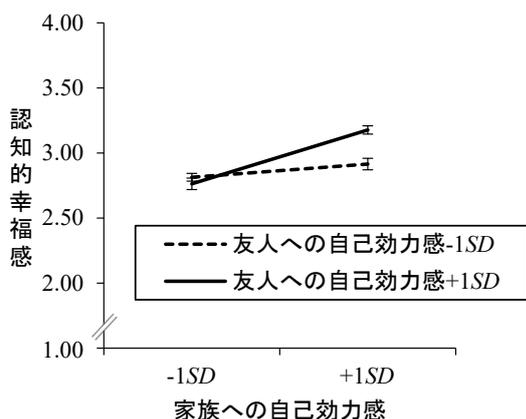


Figure 1. 認知的幸福感における交互作用の結果

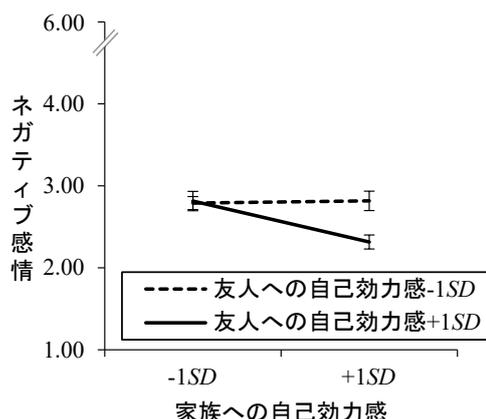


Figure 3. ネガティブ感情における交互作用の結果

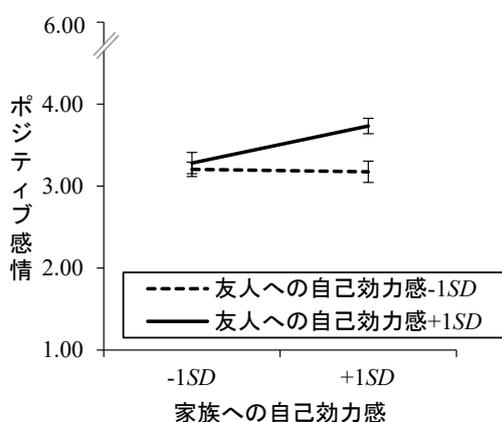


Figure 2. ポジティブ感情における交互作用の結果

2)。その結果、SSES-Friendが低い大学生は、SSES-Familyによるポジティブ感情の違いがなかった ($B = -0.017, \beta = -.014, p = .827$)。一方で、SSES-Friendが高い大学生は、SSES-Familyが高い場合にポジティブ感情が高くなった ($B = 0.261, \beta = .217, p = .006$)。そして、SSES-Familyが高い大学生は、SSES-Friendが高い場合にポジティブ感情が高くなった ($B = 0.420, \beta = .268, p = .001$)。以上をまとめると、SSES-FriendとSSES-Familyの両方が高い大学生が最もポジティブ感情が高かった。

(3) **ネガティブ感情** ネガティブ感情を従属変数とする分析の結果をTable 4下段に示す。モデル2とモデル3がネガティブ感情を有意に説明した: モデル1 ($R^2 = .004; F(3, 399) = 0.49, p = .688$), モデル2 ($R^2 = .048; F(6, 396) = 3.34, p = .003$), モデル3 ($R^2 = .074; F(9, 393) = 9.39, p < .001$)。説明率はモデル1からモデル2 ($\Delta R^2 = .045; F_{inc}(3, 396) = 6.17, p < .001$), モデル2からモデル3 ($\Delta R^2 = .026; F_{inc}(3, 393) = 3.68, p = .012$) で有意に増加した。モデル3において、SSES-Friend・SSES-Familyがネガティブ感情の低さに寄与した。さらに、SSES-Friend×SSES-Familyの交互作用が有意であった。

この交互作用について単純傾斜分析を実行した(Figure 3)。その結果、SSES-Friendが低い大学生は、SSES-Familyによるネガティブ感情の違いがなかった ($B = 0.016, \beta = .015, p = .827$)。一方で、SSES-Friendが高い大学生は、SSES-Familyが高い場合にネガティブ感情が低くなった

($B = -0.289, \beta = -.280, p = .001$)。そして、SSES-Familyが高い大学生は、SSES-Friendが高い場合にネガティブ感情が低くなった ($B = -0.377, \beta = -.282, p = .001$)。以上をまとめると、SSES-FriendとSSES-Familyの両方が高い大学生が最もネガティブ感情が低かった。

考 察

本研究は、大学生の主観的幸福感と社会的自己効力感の関連について、主観的幸福感を従属変数とした階層的重回帰分析を用いて検討した (Table 4)。以下では、それぞれの社会的関係 (友人, 家族, 社会的つながりが弱い人) における自己効力感が主観的幸福感に与える影響について、モデル3で得られた結果を中心に議論していく。

社会的自己効力感の主効果

認知的幸福感では、それぞれの社会的自己効力感 (SSES-Friend, SSES-Family, KiSS-18) が認知的幸福感を予測した。すなわち、友人, 家族, 社会的につながりが弱い人との関わりに対する高い自己効力感とは、それぞれが大学生の認知的幸福感の高さに影響すると考えられる。本研究で使用した認知的幸福感 (SWBS) は、将来の見通しも含めた人生に対する前向きな気持ちや達成感の評価項目を含む、全般的な心理的健康状態を反映する指標であった (伊藤他, 2003)。そのため、認知的幸福感の高さは大学生の適応的な発達状態を示していると考えられる。以上を踏まえると、本研究で検討した三種類の社会的関係における社会的自己効力感とは、それぞれが大学生の適応的な発達を支える重要な要因であると考えられる。

生活の中で経験する感情では、友人への自己効力感 (SSES-Friend) がポジティブ感情の高さとネガティブ感情の低さを予測した。大学生における友人との交流については、一般的に、直接的な交流だけでなく、SNS (Social Networking Service) を介した交流もしている。Kross et al (2013) によると、友人との交流では、直接的な社会的交流が多いとポジティブ感情が増加し、SNS (例: Facebook) を介した交流が多いとネガティブ感情が増加することが示されている。友人への自己効力感が友人との交流における有能感を反映するならば、本研

究の結果は上記に挙げた友人との交流を介して、ポジティブ感情やネガティブ感情に影響した可能性がある。例えば、友人への自己効力感が高い人は、友人との直接的な交流機会を介してポジティブ感情が高くなったのかもしれない。一方で、友人への自己効力感が低い人は、SNS上の友人の反応への不安や懸念が高く、ネガティブ感情が高くなったのかもしれない。

また、家族への自己効力感 (SSES-Family) はネガティブ感情の低さのみを予測し、ポジティブ感情との関連は示されなかった。本研究で用いたポジティブ感情は、「気合の入った」、「わくわくした」など、覚醒度（興奮度）の高い項目で構成されていた。一般的な発達の特徴として、青年は家族よりも友人と行動や経験を分かち合うようになる (Buhrmester & Furman, 1987)。つまり、大学生では、家族よりも友人との交流において、余暇行動や新しい経験などで生じる覚醒度の高いポジティブ感情を感じている可能性がある。そのため、本研究では家族への自己効力感とポジティブ感情の関連が示されなかったと考えられる。また、大学生にとって家族との関わりは、覚醒度の高いポジティブ感情よりも、生活面や経済面を支えてくれる安心感といった覚醒度の低いポジティブ感情と関連している可能性もあるだろう。

対照的に、社会的つながりが弱い人への自己効力感 (KiSS-18) はポジティブ感情の高さのみを予測し、ネガティブ感情との関連は示されなかった。社会的つながりが弱い人への自己効力感が高い人は、初対面の場面でも積極的に交流でき、良好な対人関係の形成や維持をすることで、ポジティブ感情が高まった可能性がある。一方で、社会的つながりが弱い人への自己効力感が低い人は、そもそも社会的つながりが弱い人との交流を回避している可能性がある。つまり、生活の中でネガティブ感情を感じるような交流機会が少ないため、社会的つながりが弱い人への自己効力感とネガティブ感情の関連が示されなかったと考えられる。

友人と家族への社会的自己効力感の交互作用

すべての主観的幸福感（認知的幸福感、ポジティブ感情、ネガティブ感情）においてSSES-Friend×SSES-Familyの交互作用が示された (Figure 1, 2, 3)。具体的には、統制変数やそれぞれの変数の独立の影響を超えて、友人および家族への自己効力感が共に高い場合に、大学生の主観的幸福感が最も良好となった。すなわち、友人と家族への自己効力感は主観的幸福感に対して相乗的に機能していた。

青年の発達における友人関係と家族関係の交互作用効果については、ソーシャルサポート研究で複数の理論モデルが提唱されている (Schacter & Margolin, 2019)。具体的には、友人と親のサポートが青年の幸福感と独立して影響する加算モデル、親のサポートの高さが友人のサポート効果を増大して幸福感を高める強化モデル、親と友人のどちらか一方のサポートが得られると幸福感の低下から青年を保護できる緩衝モデルがある。本研究では、友人と家族における社会的自己効力感に関して、上記の強化モデルと一致した結果が得られた。

この強化モデルの解釈にあたっては、家族への社会的

自己効力感が友人への社会的自己効力感よりも早期に形成されることにも留意する必要がある。例えば、幼少期の家族経験の質の高さは、青年期で質の高い友人関係を形成・維持する能力に寄与しており (Davies et al., 2018)、良好な家族経験がその後の様々な社会的関係を円滑に営むための基盤となっている。つまり、本研究で示された交互作用は、家族への社会的自己効力感の高さが土台となり、友人への社会的自己効力感の効果を増大して、大学生の主観的幸福感に影響したと考えられる。

本研究のまとめと今後の課題

本研究では、大学生を対象にして、社会的自己効力感（友人、家族、社会的つながりが弱い人）が主観的幸福感に与える影響を明らかにした。すべての社会的自己効力感に認知的幸福感に影響しており、生活の中で経験するポジティブ感情とネガティブ感情への影響も一部示された。さらに、探索的な検討ではあったが、友人と家族への社会的自己効力感の交互作用がすべての主観的幸福感の側面で確認できた。

一方で、本研究にはいくつかの限界もある。第一に、社会的自己効力感の測定方法である。友人と家族への自己効力感は、Matsushima & Shiomi (2003) のSSESの「友人に対する信頼」と「友人からの信頼」の項目を使用したため、信頼感の意味合いが強い内容になっている。そのため、本研究で扱った友人と家族への自己効力感とは、表面的妥当性や他の構成概念との弁別的妥当性について議論の余地がある。さらに、社会的つながりが弱い人への自己効力感を測定する尺度がなかったため、本研究では菊池 (2007) のKiSS-18で代用して測定した。今後は、複数の異なる社会的関係における自己効力感の構成概念と、それらを測定するための尺度について詳細な検討が必要だろう。

第二に、社会的自己効力感と実際の社会的交流の関連が解明できていない。本研究では、社会的自己効力感が生活の中で経験する感情に与える影響を明らかにしたが、大学生が1週間で体験した感情がどのような社会的交流を介して生じたのかは考察の域を出ない。今後は、上記の媒介過程も含めた検討を実施することで、社会的自己効力感の機能について理解を深めることができるだろう。

付 記

調査にご協力いただいた学生の皆様ならびに先生方に感謝申し上げます。また、本研究の資料作成・データ収集を行った澤田いづみさん (千葉大学教育学部・卒業生) に御礼申し上げます。

本論文の執筆にあたり科学研究費補助金 (代表：中道圭人, 課題番号：22H00983) の支援を受けました。記して感謝いたします。

文 献

Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L.D., Marrero, R.J., & Wood, J.K. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis.

- Psychological Bulletin*, 146(4), 279.
- Arnett, J.J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Buecker, S., Luhmann, M., Haehner, P., Bühler, J.L., Dapp, L.C., Luciano, E.C., & Orth, U. (2023). The development of subjective well-being across the life span: A meta-analytic review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 149(7–8), 418–466.
- Buenconsejo, J.U., & Datu, J.A.D. (2023). Toward an integrative paradigm of positive youth development: Implications for research, practice, and policy. *Human Development*, 66(6), 381–396.
- Buhrmester, D., & Furman, W. (1987). The development of companionship and intimacy. *Child Development*, 58(4), 1101–1113.
- Busseri, M.A. (2024). Evaluating the structure of subjective well-being: Evidence from three large-scale, long-term, national longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/01461672241233433>.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676–684.
- Davies, P.T., Martin, M.J., & Cummings, E.M. (2018). Interparental conflict and children's social problems: Insecurity and friendship affiliation as cascading mediators. *Developmental Psychology*, 54(1), 83–97.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Folk, D., & Dunn, E. (2024). How can people become happier? A systematic review of preregistered experiments. *Annual Review of Psychology*, 75(1), 467–493.
- 藤井恭子 (2021). 日本の大学生における主観的幸福感の規定要因 皇學館大学日本学論叢, 11, 107–116.
- Gazo, A.M., Mahasneh, A.M., Abood, M.H., & Muhediat, F.A. (2020). Social self-efficacy and its relationship to loneliness and internet addiction among hashemite university students. *International Journal of Higher Education*, 9(2), 144–155.
- Grieve, R., Witteveen, K., Tolan, G.A., & Jacobson, B. (2014). Development and validation of a measure of cognitive and behavioural social self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 59, 71–76.
- 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(3), 276–281.
- Jayawickreme, E., Tsukayama, E., & Kashdan, T.B. (2017). Examining the within-person effect of affect on daily satisfaction. *Journal of Research in Personality*, 71, 27–32.
- 菊池章夫 (2007). 社会的スキルを測る : KiSS-18ハンドブック 川島書店.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D.S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS one*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Matsushima, R. (2016). The relationship between situational change and selectiveness in friendships for adjustment to the university. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(3), 356–368.
- Matsushima, R., & Shiomi, K. (2003). Social self-efficacy and interpersonal stress in adolescence. *Social Behavior and Personality*, 31(4), 323–332.
- Sandstrom, G.M., & Dunn, E.W. (2014). Social interactions and well-being: The surprising power of weak ties. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(7), 910–922.
- 佐藤徳・安田朝子 (2001). 日本語版PANASの作成 性格心理学研究, 9(2), 138–139.
- Sawyer, S.M., Azzopardi, P.S., Wickremarathne, D., & Patton, G.C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228.
- Schacter, H.L., & Margolin, G. (2019). The interplay of friends and parents in adolescents' daily lives: Towards a dynamic view of social support. *Social Development*, 28(3), 708–724.
- 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, 研究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.
- 武富美那子・徳田智代 (2017). 友人関係と家族関係が大学生の対人的疎外感に及ぼす影響 : 対人的疎外感の主観的幸福感への影響を含めた検討 久留米大学心理学研究, 16, 11–16.
- 谷村圭介・渡辺弥生 (2008). 大学生におけるソーシャルスキルの自己認知と初対面場面での対人行動との関係 教育心理学研究, 56(3), 364–375.
- Umberson, D., Crosnoe, R., & Reczek, C. (2010). Social relationships and health behavior across the life course. *Annual Review of Sociology*, 36(1), 139–157.
- Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
- Xiang, Y., Yuan, R., & Zhao, J. (2021). Childhood maltreatment and life satisfaction in adulthood: The mediating effect of emotional intelligence, positive affect and negative affect. *Journal of Health Psychology*, 26(13), 2460–2469.
- 山本多喜司・ワップナー, S (1991). 人生移行の発達心理学 北大路書房.