

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 —

鈴木 有 美¹⁾

【問題と目的】

人は、日常生活の中で様々なストレスを経験している。ストレスとなりうるライフイベントは、対人関係や学業・仕事面での問題など日常生活における普遍的で発達的な意味を持つものから、自然災害や家庭内暴力など非日常的で誰もが経験するわけではなく心的外傷となりやすい体験まで多岐にわたる (Cohen, 1988; Johnson, 1986; Kaplan, 1983) が、ストレスは多かれ少なかれ常に誰にでも存在するものであり、個人の精神的健康に影響を与えることはよく知られている。ただし、Smith, Smoll, & Ptacek (1990) がライフイベント研究における「最も一貫した知見は、人々がストレスフルなライフイベントを経験したときに示すウェルビーイングの違いである (p.360)」と述べている通り、同じようなストレスフルな経験をして、心理的・社会的に不適応な症状を示す者もいれば精神的健康を維持する者も存在する。この個人差に注目した Rutter (1979, 1985) は、レジリエンス (resilience) の概念を提唱した。

レジリエンスとは、ストレスフルな経験や脅威の存在にもかかわらず精神的健康や適応行動を維持する個人傾性あるいはその過程である。レジリエンスは研究者によって様々な定義されており、概念の理論的な検討はまだ充分なされていないが (Klohn, 1996; Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000参照), ストレスフルな出来事を経験したり困難な状況に晒されていても精神的健康や適応行動を維持する、あるいはネガティブな心理状態に陥ったり心的外傷を受けたりしても回復する能力や心理的特性 (Garmezy, 1991; 石毛・無藤, 2005; 小塩・中谷・金子・長峰, 2002), または心理的・社会的な不適応症状や問題行動へ至る軌跡を中断する要因や過程 (Egeland, Carlson, & Sroufe, 1993; Luthar, 1991; Zimmerman, Ramirez-Valles, & Maton,

1999), さらには逆境や障害に直面してもそれを糧としてコンピテンスを高め成長・成熟する能力や心理的特性 (Gordon Rouse, 2001; Grotberg, 2003; Staudinger, Marsiske, & Baltes, 1993; Werner, 1993) などと捉えられている。これまで主にストレス・コーピングや社会的コンピテンスの研究領域で検討されてきたが、いずれの研究者もレジリエンスを誰もが備える回復性・弾力性として、環境との相互作用やライフ・サイクルにおける発達課題との関連など社会的適応を視野に入れている (Grotberg, 2003; Masten, Best, & Garmezy, 1990; Rutter, 1993, 参照)。

レジリエンス研究では、当初は戦争や自然災害 (Garmezy & Rutter, 1985; Zuckerman-Bareli, 1982), 貧困や低社会経済的地位 (Garmezy, 1991; Osborn, 1990), 虐待や育児放棄 (Crittendon, 1985; Farber & Egeland, 1987) といった深刻で個人の統制が難しいライフイベントが多く取り上げられてきたが、近年はレジリエンスが個人の日常生活に果たす役割についても注目されるようになり、例えば Kanner, Coyne, Schaefer, & Lazarus (1981) が提案した日々のごたごた (daily hassles), すなわち日々頻繁に経験するような欲求不満やいらいらを引き起こす小さな出来事がウェルビーイングや社会的適応に与える影響について検討されることが増えている (Bobo, Gilchrist, Elmer, Snow, & Schinke, 1986; Dumon & Provost, 1999; Kanner, Feldman, Weinberger, & Ford, 1987; Rowlison & Felner, 1988; Zautra, Guarnaccia, Reich, & Dohrenwend, 1988)。また、ネガティブな出来事だけでなく、ポジティブな出来事をレジリエンスと関連する要因、あるいはネガティブな出来事から生じるストレスのインパクトを緩和する要因として取り上げる研究も散見される (L. H. Cohen, McGowan, Fooskas, & Rose, 1984; S. Cohen & Hoberman, 1983; Needles & Abramson, 1990; Reich & Zautra, 1981; Shahar & Priel, 2002)。

世界保健機関 (World Health Organization:

1) 名古屋大学大学院教育発達科学研究科研究生 (指導教官: 速水敏彦教授)

WHO, 2004) が健康を単に病気や虚弱でないということではなく、身体的・精神的・社会的ウェルビーイングを有する状態であると定義しているのと同様、レジリエンスも単に心理的・社会的な不適応症状やストレスがないということではないとの考え方が広がってきており、青少年の健康教育に適用する動きも見られる (Blum, 1998; Masten & Coatsworth, 1998 参照)。レジリエンスの概念に基づく健康教育プログラムでは、自律性や内的統制感、根気強さや楽観性、学業コンピテンスや自尊感情といった個人の心理的特性以外に、アサーションや情動調整、援助要請や問題解決能力、幅広いソーシャル・ネットワークの形成といった社会的スキルを高めることにも重点がおかれ、社会的適応を視野に入れた人格的成熟、健全なウェルビーイングの獲得・維持・高揚を目指している。さらに Blum (1998) は、多くの研究者が指摘するレジリエントな者が有する自尊感情の高さについて触れ、発達の視点から自律性の高さが結果として肯定的な自尊感情を生み、肯定的な自尊感情が次に共感性や向社会的行動を導くとし、向社会的行動をレジリエントな者の一つの証明とみなしている。当該のストレス場面に対する向社会的な反応は、社会的コンピテンスの枠組みで扱われることもあるが、もう少し発展させて、レジリエンスと自発的な向社会的行動との関連について検討した研究は、筆者の知る限りでは見当たらないものの、社会的適応の観点からは興味深い指標といえるだろう。

ところで、日本におけるレジリエンス研究は未だ活発に行われているとはいえないが、海外で開発された尺度を基に独自の尺度を作成し、レジリエンスを測定している研究がいくつか存在する。例えば、高辻 (2002) は、幼児の園生活における日常的なストレス場面に注目し、「社会的スキルの柔軟な利用」と「ストレス耐性」の2因子からなる保育者評定用のレジリエンス尺度を作成し、園児の紙芝居を用いた対人葛藤場面に対するストレス認識度および人形を用いた実演反応との関連を検討している。石毛・無藤 (2005) は、中学3年生の高校受験期の学業場面に注目し、「自己志向性」「関係志向性」「楽観性」の3因子からなるレジリエンス尺度を作成し、受験前の学校ストレス、ストレス反応、ソーシャル・サポート、および受験後の成長感との関連を検討している。これらは特定のストレス場面を想定した研究であり、尺度構成もストレス・コーピングを念頭に置いていることがうかがえる。一方で、もっと幅広い適応的な日常生活を想定した研究もある。小塩・中谷・金子・長峰 (2002) は、大学生を対象にレジリエントな者の心理的特性を反映する「新奇性追求」「感情調整」「肯定的な未来志向」の3因子からなる精神的回復力 (レジリエンス)

尺度を作成し、日常生活における様々なネガティブなライフイベントと自尊感情との関連を検討している。いずれの研究においても、レジリエントな者はそうでない者よりも社会的スキルが発達している、ストレスが少ない、成長感が高い、自尊感情が高いなど、過去の知見に整合的な結果を報告している。

本研究では、日常生活における自発的な向社会的行動に着目するため、小塩ら (2002) の尺度を採用し、大学生を対象としてレジリエンスとの関連について検討することが適当であると考えられる。また、精神的健康の指標として主観的ウェルビーイング (subjective well-being) を取り上げる。個人生活の自分自身の評価である主観的ウェルビーイングは、「全体的な生活満足感」「特定の重要な領域における満足感」という認知的側面と、「快感情 (ポジティブな感情経験が多いこと)」「不快感情 (ネガティブな感情経験が少ないこと)」という感情的側面からなる概念 (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999 参照) であり、社会的適応の観点から精神的健康を検討する際に有益な指標となりうる (鈴木, 2002)。また、主観的ウェルビーイングはポジティブ・ネガティブ両側面の感情経験を含むため、回答者の負担を軽減させる意味でも有用だと考えられる。すなわち、特定のストレス場面を想定しない場合、日常生活においてストレスとなりうる大小の出来事は膨大な数が想定され、それでも個人差を考えれば全てを網羅できるとは限らない (その他のライフイベントに関する問題点は、Cohen, 1988 参照)。個人のポジティブ・ネガティブな大小の出来事の頻度およびインパクト評定の代用として、個人のポジティブ・ネガティブな感情経験の程度を測度として検討を試みるのも意義あるものと考えられる。

なお、石毛・無藤 (2005) はレジリエンスをそれ自体精神的健康の内容を含むものの、生活満足感より安定しており、ストレスフルな事態でウェルビーイングを導く働きをするものと捉えている。レジリエンスと生活満足感の安定性の差異について検討することは本研究の目的ではないが、いずれも精神的健康の肯定的な側面に着目した概念であることは事実であり、同時に測定して検討することで新たな知見を生む可能性もあろう。したがって本研究の目的は、特に日常生活においてネガティブな感情を経験している者に注目し、向社会的行動を導くウェルビーイングのあり方について肯定的な側面から検討を進めることとする。

【方法】

調査対象者

四年制大学に在籍する学生242名に対して質問紙調査

を行い、30歳未満の回答者238名（男性117名、女性121名）を分析対象者とした。年齢の範囲は18歳から25歳（ $M=19.69$, $SD=1.20$ ）であった。

手続き

調査は、講義時間を利用して質問紙を配布し、各自が自宅へ持ち帰って回答し後日提出するという形式がとられた。調査に用いた質問紙の構成は、以下の通りであった；

(1) レジリエンス：小塩ら（2002）による精神的回復力（レジリエンス）尺度を使用した。「新奇性追求」7項目、「感情調整」9項目、「肯定的な未来志向」5項目、計21項目から構成されており、どの程度自分自身に当てはまるかについて「はい（5点）」「どちらかといえばはい（4点）」「どちらでもない（3点）」「どちらかといえはい（2点）」「いいえ（1点）」の5段階で評定を求めた。

(2-a) 主観的ウェルビーイング〔生活満足感〕：鈴木（2005）による生活満足感尺度を使用した。「学校生活満足感」「友人関係満足感」「家族関係満足感」「全般的な生活満足感」の4下位尺度（各6項目、計24項目）から構成されており、どの程度自分自身の感じ方に当てはまるかについて「とてもよくあてはまる（5点）」「ややよくあてはまる（4点）」「どちらともいえない（3点）」「あまりあてはまらない（2点）」「全くあてはまらない（1点）」の5段階で評定を求めた。

(2-b) 主観的ウェルビーイング〔感情経験〕：鈴木（2005）による感情経験尺度を使用した。「快感情」「不快感情」各6項目について、「学業」「友人関係」「家族関係」の3領域においてそれぞれの感情（計36項目）を過去3ヶ月の間にどの程度経験したかについて「とても感じた（5点）」「かなり感じた（4点）」「少し感じた（3点）」「あまり感じなかった（2点）」「全く感じなかった（1点）」の5段階で評定を求めた。

(3) 向社会的行動：Rushton, Chrisjohn, & Fekken（1981）による愛他行動尺度（20項目）および菊池（1988）による大学生版向社会的行動尺度（20項目）から内容的重複に配慮し選択した33項目について、表現を揃えるため若干の変更した上で使用した。各行動についてどの程度経験したことがあるかについて「いつもしている（4点）」「しばしばしている（3点）」「数回したことがある（2点）」「一度したことがある（1点）」「したことがない（0点）」の5段階で評定を求めた。また、実際の経験に関係なく、各行動をとることがどの程度精神的負担になるかについても「とても負担になる（5点）」「かなり負担になる（4点）」「少し負担になる（3点）」「あまり負担にならない（2点）」「全く負担にならない

（1点）」の5段階で評定を求めた。

【結果】

各尺度の検討

まず、各尺度の合成得点を算出した。向社会的行動の経験頻度と精神的負担度についてはそれぞれ全33項目を合成し、また多次元を想定しているレジリエンス尺度および主観的ウェルビーイング尺度については各下位概念に含まれる項目によって下位尺度を構成し、 α 係数を算出したところ、向社会的行動尺度については経験頻度.92、精神的負担度.94、レジリエンス尺度については新奇性追求.76、感情調整.71、肯定的な未来志向.83、主観的ウェルビーイングの生活満足感尺度については学校生活満足感.82、友人関係満足感.81、家族関係満足感.85、全般的な生活満足感.86、主観的ウェルビーイングの感情経験尺度については学業場面の快感情.86および不快感情.81、友人関係場面の快感情.90および不快感情.85、家族関係場面の快感情.89および不快感情.85であり、十分な内的整合性が確認された。

さらに、小塩ら（2002）はI-T相関分析により、また鈴木（2005）は二次因子分析により下位尺度を合成して得点を算出しており、本研究においてもそれぞれ下位尺度間に正の相関が見られたため、レジリエンス尺度、生活満足感尺度、快感情経験尺度および不快感情経験尺度として合成得点を算出した。その上で、各尺度得点について尖度および歪度を算出し、向社会的行動の経験頻度の極端に高かった7名、向社会的行動に対する精神的負担度の極端に高かった2名、および生活満足感尺度について極端に低い得点を示した2名を外れ値として除外し、分布の正規性を確認した。また、回答に不備のあった13名も除外したため、結果として214名（男性103名、女性111名；平均年齢19.64歳、 $SD=1.10$ ）を最終的な分析対象とした。それぞれの尺度得点の平均値と標準偏差については、尺度間の相関係数とあわせてTable 1に掲載した。

尺度間の関連

尺度間の相関分析の結果では、レジリエンスは主観的ウェルビーイングの生活満足感、快感情経験、および向社会的行動の経験頻度との間に有意な正の、主観的ウェルビーイングの不快感情経験および向社会的行動に対する精神的負担度との間に有意な負の相関関係がみられた。主観的ウェルビーイングの生活満足感も、快感情経験および向社会的行動の経験頻度との間に有意な正の、不快感情経験および向社会的行動の精神的負担度との間に有意な負の相関という、レジリエンスと同様の結果を示し

Table 1. レジリエンス, 主観的ウェルビーイング, および向社会的行動の関連

	主観的ウェルビーイング			向社会的行動		M	SD
	生活満足感	快感情	不快感情	経験頻度	精神的負担		
レジリエンス	.59***	.45***	-.43***	.26***	-.24***	71.10	11.16
主観的ウェルビーイング							
生活満足感		.67***	-.43***	.25***	-.21**	86.34	13.46
快感情経験			-.13	.30***	-.20**	58.77	11.48
不快感情経験				.08	.12	51.28	11.57
向社会的行動							
経験頻度					-.22**	37.67	12.55
精神的負担度						68.46	18.54

*** $p < .001$, ** $p < .01$

た。主観的ウェルビーイングの快感情経験と不快感情経験との間は無相関であり、快感情経験は向社会的行動の経験頻度との間に有意な正の、精神的負担度との間に有意な負の相関関係を示したが、不快感情経験はいずれとも無相関であった。向社会的行動の経験頻度と精神的負担度との間には、有意ではあるもののそれ程高くない負の相関関係が認められた。

不快感情経験およびレジリエンス得点による分類

レジリエンスの違いによる向社会的行動の影響を検討するために、分析対象者を不快感情経験の尺度得点の中央値 ($Mdn = 51$) を基に2分し、高群108名に対してレジリエンス得点が中央値 ($Mdn = 72$) より高かった者をレジリエント群、低かった者を不適応群として分類した。主観的ウェルビーイングの生活満足感と快感情経験、および向社会的行動の経験頻度と精神的負担度の尺度得点の群差を t 検定によって検討したところ、全ての尺度において有意な得点差が認められた (Table 2 参照)。主観的ウェルビーイングの生活満足感と快感情経験、および向社会的行動の経験頻度についてはレジリエント群の方が得点が高く、向社会的行動に対する精神的

負担度については不適応群の方が得点が高かった。

不快感情経験高群における精神的健康が向社会的行動に与える影響

次に、ウェルビーイングの違いによって向社会的行動の経験頻度が異なるかどうかを検討するため、主観的ウェルビーイングの生活満足感と快感情経験についても尺度得点の中央値 ($Mdn =$ 生活満足感 87, 快感情経験 59) を基にそれぞれ2群を設定し、先の不快感情経験高群を対象に向社会的行動の経験頻度を従属変数とした2 (レジリエンス高群・低群) \times 2 (生活満足感高群・低群) \times 2 (快感情経験高群・低群) の分散分析を行った。その結果、レジリエンスの主効果が有意であり [$F(1, 98) = 5.89, p = .017$], レジリエンス高群は低群より向社会的行動の経験が多かった。ただし、レジリエンスと生活満足感の交互作用に有意傾向が認められた [$F(1, 98) = 3.32, p = .072$]。単純主効果の検定の結果、生活満足感高群におけるレジリエンスの単純主効果が有意であり [$F(1, 98) = 5.36, p = .027$], 生活満足感低群ではレジリエンス得点の違いによる行動差がみられないのに対し、生活満足感高群ではレジリエンス得点が高い

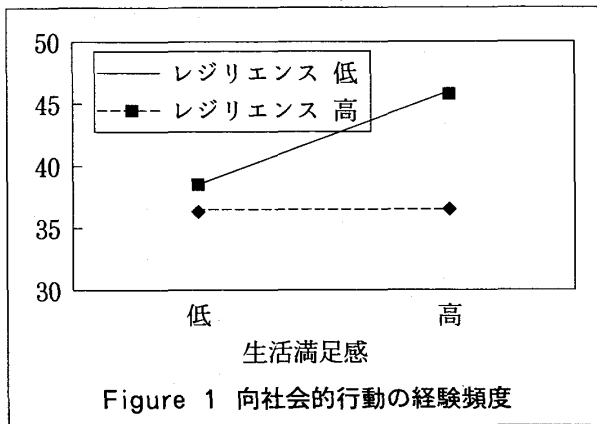
Table 2. レジリエント群と不適応群における各尺度の平均値 (標準偏差) と群差

	レジリエント群 ($n = 39$)		不適応群 ($n = 69$)		t 値
	M	(SD)	M	(SD)	
主観的ウェルビーイング					
生活満足度	77.16	(13.46)	89.87	(10.89)	-5.04***
快感情経験	55.00	(11.15)	61.46	(09.69)	-2.97**
向社会的行動					
経験頻度	36.38	(13.52)	42.26	(12.56)	-2.23*
精神的負担度	75.07	(20.21)	64.57	(15.88)	2.69**

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

* Levene 検定の結果により、全尺度において2群の等分散性を仮定している。

者が有意に向社会的行動の経験が多いという結果となった (Figure 1 参照)。



【考察】

本研究の目的は、社会的適応の観点から向社会的行動を導くウェルビーイングのあり方について、大学生を対象として精神的健康の肯定的な側面から検討を進めることであった。特に日常生活においてネガティブな感情を経験している者に注目し、レジリエンスおよび主観的ウェルビーイングを指標として向社会的行動との関連を検討した。各概念間の相関分析の結果では、レジリエンスと主観的ウェルビーイングの生活満足感との間に高い正の相関関係が認められた。生活満足感尺度は、全般的な生活満足感以外にも青年期において特に重要な領域となる学校生活や友人・家族関係についての満足感を測定しており、レジリエンス尺度で測定している新奇性追求傾向や肯定的な未来志向といった心理的特性を有する者ほど学校生活を含め全般的な生活満足感が高く、また感情調整能力の高い者ほど対人関係において満足していることは理解に難くない。また、両尺度は感情経験や向社会的行動とも類似の関連を示しており、日常生活において快感情経験が多く、不快感情経験が少ないほど、適応的なウェルビーイングを獲得・維持しており、向社会的行動に対して精神的に負担を感じることなく、実際に行動しているという結果であった。ただし、過去の知見 (例えば、Lucas, Diener, & Suh, 1996) 同様、今回の調査においても快感情と不快感情の経験は独立であり、快感情を多く経験している者は不快感情をあまり経験しないという意味ではない。不快感情経験が向社会的行動の負担度や経験頻度とも無相関であった今回の結果は、たとえば日常生活において不快感情を経験することが多くても、健全なウェルビーイングを維持していれば適応的な社会生活を送っていることを示唆するものといえよう。

さらに、日常生活において不快感情を多く経験している者を対象に、レジリエンス尺度の得点が高い者をレジリエント群、低い者を不適応群として分類した。レジリエンスと不快感情経験との間には中程度の負の相関関係があり、レジリエント群に分類される者は $\frac{1}{3}$ 程度であったが、 t 検定の結果からレジリエント群は不適応群に比して快感情経験が多く、生活に満足しており、向社会的行動を負担に感じることなく多く行っていることが明らかとなった。レジリエンス研究においては、社会的活動への参加度 (学校生活における活動への参加や、友人・家族との交流の程度) やソーシャル・サポートの程度などを指標にすることも多いが (例えば、Dumon & Provost, 1999; Smith et al., 1990), そのような活動や交流から生じるであろう満足度や快感情経験の程度を測定することでも、整合的な結果を得られることが示された今回の結果は、今後のレジリエンスに関する研究への一助ともなる。

ウェルビーイングの差異が日常生活における向社会的行動の実行に及ぼす影響に関しては、分散分析の結果から生活に満足していなければレジリエンスの違いによって向社会的行動に差がみられることはないが、生活に満足していればレジリエンス尺度の得点が高い者の方が向社会的行動を多く行っていることが見出された。このレジリエンス尺度を作成した小塩ら (2002) が、苦痛なライフイベントを多く経験しても高い自尊感情を有する者は、自尊感情が低い者よりもレジリエンス尺度の得点が高かったことを報告しているのをはじめ、レジリエントな者の高い自尊感情についてはレジリエンス研究において頻繁に指摘される。しかし、日常生活においてたとえ多くの不快感情を経験したにもかかわらずレジリエントな能力や心理的特性を維持していても、良好な対人関係や学校生活を含め日常生活に満足していなければ、その逆境を糧に社会的ウェルビーイングを伴う成熟は望めない可能性を示した今回の結果は、レジリエンス・モデルに基づく青少年の健康教育プログラムなど社会的適応を視野に入れた研究にもっと情緒的な側面を取り入れることの重要性を示唆するものといえよう。

ただし、本研究では大学生の日常生活にしか着目しておらず、今後は対象年齢を拡大し、青年期全般において同様の結果が得られるかどうかを検討していく必要がある。また、災害など個人の統制が難しい深刻なライフイベントから生じる不快感情についても、同様の結果が得られるかどうかは不明である。今回は精神的健康の肯定的な側面から検討したが、多くの者に抑うつや心的外傷をもたらすような深刻な出来事を経験した場合、心理的・社会的に不適応な徴候がないかどうか精神的健康の否定的

な側面からの検討も考慮する必要がある。さらに、本研究で扱ったレジリエンス尺度以外にも様々な指標が提案されており、今後は異なる視点からレジリエンスを捉えることにより、更なる知見の蓄積に有効であろうと考えられる。

【引用文献】

- Bobo, J. K., Gilchrist, L. D., Elmer, J. F., Snow, W. H., & Schinke, S. P. 1986 Hassles, role strain, and peer relations in young adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 6, 339-352.
- Blum, R. W. 1998 Healthy youth development as a model for youth health promotion. *Journal of Adolescent Health*, 22, 368-375.
- Cohen, L. H. (Ed.). 1988 *Life events and psychological functioning: Theoretical and methodological issues*. Newbury Park, CA: Sage.
- Cohen, L. H., McGowan, J., Fooskas, S., & Rose, S. 1984 Positive life events and social support and the relation between life stress and psychological disorder. *American Journal of Community Psychology*, 12, 567-587.
- Cohen, S., & Hoberman, H. 1983 Positive events and social support as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13, 99-125.
- Crittendon, P. 1985 Maltreated infants: Vulnerability and resilience. *Journal of Child Psychiatry and Psychology*, 26, 85-96.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. 1999 Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dumon, M., & Provost, M. A. 1999 Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 343-363.
- Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. A. 1993 Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5, 517-528.
- Farber, E. A., & Egeland, B. 1987 Invulnerability among abused and neglected children. In E. J. Anthony & B. J. Cohler (Eds.), *The invulnerable child* (pp. 253-288). New York: Guilford.
- Garnezy, N. 1991 Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430.
- Garnezy, N., & Rutter, M. 1985 Acute reactions to stress. In M. Rutter & L. Hersov (Eds.), *Child and adolescent psychiatry: Modern approaches* (pp. 152-196). London: Blackwell Scientific Publications.
- Gordon Rouse, K. A. 2001 Resilient students' goals and motivation. *Journal of Adolescence*, 24, 461-472.
- Grotberg, E. H. 2003 *Resilience for today: Gaining strength from adversity*. Westport, CT: Praeger.
- 石毛・無藤 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.
- Johnson, J. H. 1986 *Life events as stressors in childhood and adolescence*. Newbury Park, CA: Sage.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. 1981 Comparisons of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.
- Kanner, A. D., Feldman, S. S., Weinberger, D. A., & Ford, M. E. 1987 Uplifts, hassles, and adaptational outcomes in early adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 7, 371-394.
- 菊池章夫 1998 思いやりを科学する—向社会的行動の心理とスキル— 川島書店
- Klohn, E. C. 1996 Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1067-1079.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. 1996 Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Luthar, S. S. 1991 Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62, 600-616.

- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. 2000 The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Masten, A. S., Best, K., & Garmezy, 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
- Needles, D., & Abramson, L. Y. 1990 Positive life events, attributional style, and hopefulness: Testing a model of recovery from depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 99, 156-165.
- Osborn, A. F. 1990 Resilient children: A longitudinal study of high achieving socially disadvantaged children. *Early Child Development and Care*, 62, 23-47.
- 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.
- Reich, J. W., & Zautra, A. 1981 Life events and personal causation: Some relationships with satisfaction and distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 1002-1012.
- Rowlison, R. T., & Felner, R. D. 1988 Major life events, hassles, and adaptation in adolescence: Confounding in the conceptualization and measurement of life stress and adjustment revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 432-444.
- Rushton, J. P., Chrisjohn, R. D., & Fekken, G. C. 1981 The altruistic personality and the Self-Report Altruism Scale. *Personality and Individual Differences*, 2, 293-302.
- Rutter, M. 1979 Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. In M. W. Kent & J. E. Rolf (Eds.), *Primary prevention in psychopathology. Vol. 3: Social competence in children* (pp.49-74). Hanover, NH: University Press of New England.
- Rutter, M. 1985 Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychology*, 147, 598-611.
- Rutter, M. 1993 Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14, 626-631.
- Shahar, G., & Priel, B. 2002 Positive life events and adolescent emotional distress: In search of protective-interactive processes. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 645-668.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. 1990 Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: Life stress, social support and coping skills, and adolescent sport injuries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 360-370.
- Staudinger, U. M., Marsiske, M., & Baltes, P. B. 1993 Resilience and levels of reserve capacity on later adulthood: Perspectives from life-span theory. *Development and Psychopathology*, 5, 541-566.
- 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.
- 鈴木有美 2005 大学生の接近・回避目標と精神的健康 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), 52, 165-172.
- 高辻千恵 2002 幼児の園生活におけるレジリエンス—尺度の作成と対人葛藤場面への反応による妥当性の検討— 教育心理学研究, 50, 427-435.
- Werner, E. E. 1993 Risks, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 5, 503-515.
- World Health Organization (WHO) 2004 *Basic documents, 44th ed.* Geneva: World Health Organization (WHO).
- Zautra, A. J., Guarnaccia, C. A., Reich, J. W., & Dohrenwend, B. P. 1988 The contribution of small events to stress and distress. In L. H. Cohen (Ed.), *Life events and psychological functioning: Theoretical and methodological issues* (pp. 96-122). Newbury Park, CA: Sage.
- 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.

Zuckerman-Bareli, C. 1982 The effect of border

tension on the adjustment of kibbutzism and moshavim on the northern border of Israel. In C. D. Spielberger, I. G. Sarason, & N. A. Milgram (Eds.), *Stress and anxiety*. Vol. 8 (pp.81-91). Washington, DC: Hemisphere.

(2006年9月29日 受稿)

ABSTRACT

Resilience, Subjective Well-Being, and Prosocial Behaviors among Undergraduates

Yumi SUZUKI

Well-being factors that allow adolescents to perform prosocial behaviors despite negative emotional experience in daily life were examined among 238 undergraduates with a mean age of 19.69 years. They were classified into 3 groups created from crossing scores of frequency of daily negative emotional experience and ratings of a resilience scale: resilient, nonadjusted, and other. Resilient students rated themselves higher than nonadjusted students on the measures of life satisfaction and daily positive emotional experience although there was no difference in terms of daily negative emotional experience. Findings in a MANOVA revealed among students with frequent daily negative emotional experience that their resilient characteristics exerted to perform many prosocial behaviors in daily life only if they were satisfied with their own life. The profitability of examination of positive mental health from a point of view concerning social adaptation was also discussed.

Key words: resilience, subjective well-being, mental health, prosocial behavior