

## 大学生の心理的 well-being に及ぼすアルバイト活動の影響

田村隆宏\*, 木村信貴\*\*, 三井理愛\*\*,  
松瀬誉幸\*\*

(キーワード: 心理的 well-being, アルバイト活動, 大学生)

### 問題

2006年に実施された調査によると、大学生である時期にアルバイト活動を経験する学生は9割以上であり、業種としては家庭教師、塾講師、試験監督等の教育関係が最も多く、次にスーパー、コンビニエンスストア等の店員といった販売業が多いのが現状である(インテリジェンス, 2006)。さらに、2008年の調査では大学昼間部の学生のアルバイト従事者のうち、「長期休暇中も授業期間中も従事する者」及び「従業期間中に経常的に従事する者」は8割以上を占めていることが報告されている(独立行政法人日本学生支援機構, 2010)。この状況から、近年の大学生にとってアルバイト活動は生活の一部として位置づけられるものであるといえよう。

アルバイト活動をする目的としては、「生活費を得るため」「遊興費を得るため」といったことが中心であるものの、間もなく社会人になる大学生にとってアルバイト活動の経験には様々な意義があると捉えられている側面がある。特にアルバイト活動には仕事を通して、礼儀を知り、躰をしてもらえ、一連の仕事の流れを経験する中で組織のあり方がわかる、また、仕事を経験する中で様々な人との出会いがあり、その人達から仕事内容や就職に関する有益な情報を得ることができるばかりでなく、人生についてのためになる話なども聞くことができるといった「社会勉強」もしくは「人間形成」のための重要な機会として認識されているところもあろう。このような側面から、一般的にアルバイトの経験が就職試験の際にも有利に働くといった認識があり、このような認識から、大学においても学生に対してアルバイトの斡旋が行われている現状があるのではないかと考えられる。

このようにアルバイト活動は大学生にとって意義あるものと認識されているようであるが、現実的にアルバイト活動は大学生にどのような影響を与えているものなのであろうか。杉山(2007)は大学生を対象として、アルバイト経験のある学生は経験のない学生よりも対人志向性や上位志向性が高いことを明らかにしている。この結果はアルバイト活動を経験している学生は、経験のない学生よりも職場の人間関係や対人交流に関心を持ちやすいことや、仕事を通して高い地位を獲得することに関心を示しやすいことを示唆しており、アルバイト活動がキャリア意識を高めることに役立つことを示すものである。さらに杉山(2009)では、アルバイト活動が好きで積極的に取り組んでいる大学生も、アルバイト活動を金銭的報酬や社会勉強のためにやっているという意識の強い大学生も同じように探索志向、対人志向、挑戦志向が高い傾向があることが示されており、取り組む姿勢に関わりなく、アルバイトを経験することで自分に合ったものを探し求める姿勢、人と積極的に関わろうとする態度、チャレンジ精神、といった人間形成に関わる特質が育まれることが明らかにされている。

学生のアルバイト活動に関する従来の研究では、例えば、学生にとってアルバイト活動はその仕事を通して社会の構造を理解したり、自分でお金を稼ぐことで金銭の価値を再認識する契機になっていることを示したものや(若松, 2006)、アルバイト活動がフリーター志向を助長しやすい(小杉, 2002; 杉山・神田, 2003)といったように、社会勉強的な側面との関係や将来の仕事に関する意識との関係に焦点を当てたものが多く、アルバイト活動が人間としての成長とどのように関係しているのかに焦点を当てたものはあまり多くみられない。そこで本研究では、大学生のアルバイト活動が人間形成の側面にどのように関与しているのかという問題に焦点を当て、その一側面を明らかにすることを目的とする。

本研究では、人間形成への影響を測るための指標として、Ryff(1989)の心理的 well-being 概念に着目する。

\*鳴門教育大学幼年発達支援コース

\*\*鳴門教育大学大学院学校教育研究科幼年発達支援コース

この概念は Ryff が人格発達や自己成長に関わる先行研究を詳細に検討し (Ryff, 1985), 重複する要因, 収束する要因をまとめる中で, 人生全般にわたるポジティブな心理的機能としてモデル化を試みたものであり, 「人格的成長」「人生における目的」, 「自律性」, 「環境制御力」, 「自己受容」, 「積極的な他者関係」の6つの次元で構成されているものである。Ryff は人生における様々な危機を人格再構成の機会として捉え, その危機へ挑戦することによって成長, 発達する心理的様相がこれらの次元によって示されると捉えている (Keys & Ryff, 1998)。すなわち, 様々な危機を乗り越える中でこれら6つの次元が高まり, 人格の成長, 発達が遂げられていくというわけである。多様で複雑化した現代社会で生きる上では様々な危機が存在し, 人はその危機を一つ一つ乗り越える中で人格の成長, 発達が順調に遂げられなければならない。この心理的 well-being はこの現在社会で生きていく上で必要な望ましい人間形成のあり方に関わる具体的な次元を明示したものととして注目に値する。アルバイト活動は慣れない仕事を経験する中で辛いことや乗り越えなければならないことに会うといった, いわば危機を体験する機会にもなりうるものであろう。以上のことから, 本研究ではアルバイト活動が及ぼす人間形成への影響を査定する指標として心理的 well-being を用いる。

杉山 (2009) では, アルバイト活動が好きで積極的に取り組む姿勢や, アルバイト活動を金銭的報酬や社会勉強を目的として取り組む姿勢によって, 影響の違いがみられるかを検討しているが, 目立った違いは見出されていない。しかしながら, アルバイト活動で達成感を味わった, 充実した時間を過ごせた, もしくは, アルバイト活動の中で積極的に人間関係を築けた, 知識・技術を積極的に獲得しようとしたなど, 学生個人がアルバイト活動でどのような経験をしたのかを詳細にみた場合, 人間形成に及ぼす影響は異なったものになるのではないかと考えられる。そこで本研究では, 単にアルバイト活動の経験があるかないかによる影響の違いではなく, 学生がアルバイト活動でどのような経験をしたのかに注目し, その経験の違いが人間形成にどのような影響を及ぼしているのかを明らかにすることを目的とする。

## 方法

**調査対象** 調査対象は N 県立大学経済学部所属するアルバイト経験のある大学生169人であり, 女性は69人, 男性は100人であった。調査対象者の年齢幅は17歳から22歳であった。

**調査方法** アルバイト活動でどのような経験をしたのかを調査するために, アルバイト活動時の生き方の改善の程度, アルバイト活動時の自己実現の程度, アルバイト活動時の時間の充実度, アルバイト活動における達成感の程度, アルバイト活動における人間関係の構築度, アルバイト活動時の技術・知識の獲得のために努力した程度について, 「5, 非常にあてはまる」から「1. 全くあてはまらない」の5段階で評定する質問項目と心理的 well-being の状態を測るための5段階評定尺度の両方が含まれたアンケート用紙を配布し, 回答されたアンケート用紙を回収した。

心理的 well-being の調査に関しては, Ryff (1989) を基にして作成された西田 (2000) の尺度を用いた。この尺度には, 「人格的成長(8項目)」, 「人生における目的(8項目)」, 「自律性(8項目)」, 「自己受容(7項目)」, 「環境制御力(6項目)」, 「積極的な他者関係(6項目)」の6つの次元の状態を測る43項目が含まれていた。「人格的成長」は人生において人格的成長を求め, 連続して発達していることを感じる傾向を測るものであり, 「私は色々な面で成長し続けたい」, 「新たなことに挑戦して, 新たな自分を発見するのが楽しい」などの項目が含まれていた。「人生における目的」に関する項目は, 目的を持って人生を歩んでいる傾向を測るものであり, 「私はいつも生きる目標を持ち続けている」, 「私は自分の将来に夢を持っている」などが含まれていた。「自律性」を測る項目には, 「私は自分の行動は自分で決める」, 「習慣にとらわれず, 自分自身の考えに基づいて行動している」など, 「自己受容」を測る項目には, 「私は自分自身が好きである」, 「私は自分の生き方や性格をそのまま受け入れることができる」など, 「環境制御力」を測る項目には「状況をよりよくするために, 周りに柔軟に対応することができる」, 「私はうまく周囲の環境に適応して, 自分を生かすことができる」など, 「積極的な他者関係」を測る項目には「私はあたたかく信頼できる友人関係を築いている」, 「私は他者といると, 愛情や親密さを感じる」などの項目が含まれていた。これらの項目に対して「5, 非常にあてはまる」から「1. 全くあてはまらない」の5段階評定で回答を求めた。

## 結果と考察

アルバイト活動における「生き方の改善度」、「自己実現の程度」、「時間の充実度」、「達成感」、「人間関係の構築度」、「技術・知識獲得のための努力度」それぞれについて、被調査者を程度の高い群（高群）と低い群（低群）に分けるために、上位から25%にあたる被調査者の点数から高い者を高群、下位から25%にあたる被調査者の点数から低い者を低群に分類した。

### アルバイト活動における生き方の改善度と心理的 well-being との関係

表1はアルバイト活動で生き方が改善された程度の高群（n=26, 平均評定値：5.00, 標準偏差：0.00）と低群（n=25, 平均評定値：1.68, 標準偏差：0.48）の心理的 well-being の6つの次元についての平均評定値と、高群と低群の評定値の差を比較するために行ったt検定（片側検定）の結果を示したものである。

表1 アルバイト活動での生き方の改善高群と低群の心理的 well-being 各次元の平均評定値(標準偏差)

	生き方 改善度高群		生き方 改善度低群
人格的成長	27.11(2.69)	>	25.44(4.29)*
人生における目的	22.08(3.73)	>	20.76(2.54) <sup>+</sup>
自律性	24.23(5.97)		24.64(3.59)
自己受容	22.00(3.42)		23.20(3.61)
環境制御力	20.42(4.37)		19.48(3.85)
積極的な他者関係	20.00(3.22)	>	18.88(1.64) <sup>+</sup>

<sup>+</sup>p<.10 \*p<.05

検定の結果、「人格的成長」において高群の方が低群よりも評定値が有意に高かった（ $t(49)=1.68, p<.05$ ）。この結果はアルバイト活動において自分の生き方を改善できたと意識している者はあまり改善できなかったと意識している者よりも人格的な成長を求め、連続して発達している自分を感じる傾向が強いことを示唆している。アルバイト活動を通して自分の生き方が改善されたという意識の強い者は、アルバイトの中にある様々な活動を体験する中で、自らの生き方を問い直し、よりよい生き方とはどのようなものであるかについて考え直し、それまでに持っていた生き方に関わる価値観や行動傾向を改めていく体験を重ねた者であろう。この積み重ねの中で、人格的な成長を求め、連続的に発達している自分を感じる傾向が強くなったのではないかと考えられる。アルバイト活動の様々な経験の中で自らの考え方や行動が変わったという体験が「成長し続けたい」といった人格的成長に繋がるものであることが窺える。

また「人生における目的」において高群の方が低群よりも評定値が高いという有意傾向がみられた（ $t(49)=1.47, p<.10$ ）。この結果はアルバイト活動において自分の生き方を改善できたと意識している者はあまり改善できなかったと意識している者よりも人生における目的を明確に見出しやすいことを示唆している。アルバイト活動を通して自分の生き方が改善されたという意識の強い者は、アルバイトの中にある様々な活動を体験する中で、よりよい生き方の方向性を認識するという経験にも恵まれていたことであろう。このことから、その生き方の到達点ともいべき人生における目的に関しても折に触れて考えることになり、その結果、明確にその目的を見出しやすくなったのではないかと考えられる。

さらに「積極的な他者関係」においても高群の方が低群よりも評定値が高いという有意傾向がみられた（ $t(49)=1.55, p<.10$ ）。この結果はアルバイト活動において自分の生き方を改善できたと意識している者はあまり改善できなかったと意識している者よりも他者と温かく信頼できる人間関係を築いている傾向があることを示唆している。アルバイト活動において自らの生き方を改善できたということは、アルバイトに関わる様々な経験の中で、自分が今までに持っていなかった価値観や考え方、行動傾向に変わってきたということであり、ここには自分と異なる価値観、考え方、行動傾向を持つ他者に影響されたということが少なからずあることであろう。こういった経験を持つ場合、他者と密接に関わることが自らの生き方の改善に結びつくというポジティブな側面を認識しやすいものと思われる。このことが、他者と温かく信頼できる人間関係を築く傾向を促すことに影響しているのではないだろうか。

これら以外の次元では、高群と低群との間に有意な差はみられず、アルバイト活動における生き方の改善度と

の関連性は見出されなかった。

#### アルバイト活動における自己実現の程度と心理的 well-being との関係

表2はアルバイト活動で自己実現が達成された程度の高群 (n=61, 平均評定値: 4.14, 標準偏差: 0.36) と低群 (n=25, 平均評定値: 1.76, 標準偏差: 0.44) の心理的 well-being の6つの次元についての平均評定値と、高群と低群の評定値の差を比較するために行ったt検定 (片側検定) の結果を示したものである。

表2 アルバイト活動での自己実現高群と低群の心理的 well-being 各次元の平均評定値 (標準偏差)

	自己実現高群	自己実現低群
人格的成長	26.61(2.71)	26.20(2.98)
人生における目的	21.36(3.47)	21.68(2.76)
自律性	24.13(4.54)	23.48(3.12)
自己受容	22.30(3.40)	22.88(4.28)
環境制御力	20.25(4.40)	20.40(5.41)
積極的な他者関係	19.28(2.71)	18.84(1.62)

検定の結果、いずれの次元においても高群と低群の評定値間に有意差はみられなかった。この結果はアルバイト活動における自己実現の達成の程度は心理的 well-being にあまり影響を与えていないことを示している。自己実現が達成されたか否かという問題は、学生個々人が持つ理想とする自己のあり方によって異なるものであり、学生のアルバイト活動における実際の行動、態度、姿勢とそこでの自己実現の達成度との対応は個人によって全く異なったものになることであろう。そのために、自己実現の達成度という個人の意識的な側面と、人生全般にわたるポジティブな心理的機能を反映する心理的 well-being の各次元との間には著しい関係性がみられなかったのかもしれない。この点については今後さらに詳しく検討する必要がある。

#### アルバイト活動における時間の充実度と心理的 well-being との関係

表3はアルバイト活動で自己実現が達成された程度の高群 (n=33, 平均評定値: 5.00, 標準偏差: 0.00) と低群 (n=29, 平均評定値: 1.76, 標準偏差: 0.44) の心理的 well-being の6つの次元についての平均評定値と、高群と低群の評定値の差を比較するために行ったt検定 (片側検定) の結果を示したものである。

表3 アルバイト活動における時間の充実度高群と低群の心理的 well-being 各次元の平均評定値 (標準偏差)

	充実度高群	充実度低群
人格的成長	27.21(2.38)	26.21(2.64) <sup>+</sup>
人生における目的	21.27(3.68)	22.03(3.33)
自律性	23.45(4.94)	24.28(2.76)
自己受容	22.58(3.44)	23.03(4.73)
環境制御力	19.97(4.94)	19.41(5.27)
積極的な他者関係	19.48(3.08)	18.34(1.80) <sup>*</sup>

<sup>+</sup>p<.10 \*p<.05

検定の結果、「人格的成長」において高群の評定値の方が低群の評定値よりも高いという有意傾向がみられた (t (60)=1.56, p<.10)。この結果はアルバイト活動の時間が充実していたと意識している者はあまり充実していなかったと意識している者よりも人格的な成長を求め、連続して発達している自分を感じる傾向が強いことを示唆している。アルバイト活動の時間が充実していたという意識の強い者は、アルバイトの中にある様々な活動を充実感をもって経験していたものと思われる。そして今まで経験したことがなかった行動を行ったり、感じたことのなかった気持ちを感じたりすることで、日々新たな自分を発見し、成長し続けている自分の姿を強く意識するものであろう。この経験の積み重ねの中で、人格的な成長を求め、連続的に発達している自分を感じる傾向が強くなるのではないかと考えられる。アルバイト活動でできるだけ充実した時間を過ごすことが人格的成長に繋がるものであることが窺えよう。

また「積極的な他者関係」において高群の方が低群よりも有意に評定値が高かった ( $t(49)=1.75, p<.05$ )。この結果はアルバイト活動の時間が充実していたと意識している者はあまり充実していなかったと意識している者よりも他者と温かく信頼できる人間関係を築いていることを示唆している。アルバイト活動の時間が充実していたということは、仕事をする中で関わる人間関係にも少なからず積極的な姿勢で臨んでいたことであろう。このことから、他者とよい関係を築くことが仕事をスムーズにこなすという側面のみばかりでなく、様々な側面において望ましい影響力を持つことが意識されやすかったものと思われる。このような経験から、積極的に他者と関わり、温かく信頼できる関係を築こうとする傾向が促されたのではないかと考えられる。

これら以外の次元では、高群と低群との間に有意な差はみられず、アルバイト活動における時間の充実度との関連性は見出されなかった。

アルバイト活動に対する達成感と心理的 well-being との関係

表4はアルバイト活動に対する達成感の高群 ( $n=48$ , 平均評定値: 5.00, 標準偏差: 0.00) と低群 ( $n=26$ , 平均評定値: 1.65, 標準偏差: 0.49) の心理的 well-being の6つの次元についての平均評定値と、高群と低群の評定値の差を比較するために行ったt検定(片側検定)の結果を示したものである。

表4 アルバイト活動における達成感高群と低群の心理的 well-being 各次元の平均評定値(標準偏差)

	達成感高群		達成感低群
人格的成長	26.54(2.45)	>	25.46(4.29) <sup>+</sup>
人生における目的	21.42(3.66)		22.00(3.09)
自律性	23.79(4.62)		24.69(3.89)
自己受容	22.19(3.88)		23.00(4.24)
環境制御力	19.83(4.68)		19.23(5.11)
積極的な他者関係	19.63(3.05)	>	18.65(2.08) <sup>+</sup>

<sup>+</sup> $p<.10$

検定の結果、「人格的成長」において高群の評定値の方が低群の評定値よりも高いという有意傾向がみられた ( $t(72)=1.38, p<.10$ )。この結果はアルバイト活動に対して達成感を感じた者はあまり達成感を感じなかった者よりも人格的な成長を求め、連続して発達している自分を感じる傾向が強いことを示唆している。アルバイト活動に達成感を感じた者は、アルバイト活動に積極的に取り組み、次第にうまく仕事をこなすことができるようになり、その結果、仕事の様々な要素において達成感を感じられたものと思われる。この経験の中で日々成長し続ける自分の姿や、新たな自分の姿を意識する機会も多くなるものと思われる。そのために、アルバイト活動で達成感を感じる者は人格的な成長を求め、連続的に発達している自分を感じる傾向が強くなったのではないかと考えられる。達成感を感じられるアルバイト活動の経験が人格的成長を促していることが窺えよう。

また「積極的な他者関係」において高群の評定値の方が低群の評定値よりも高いという有意傾向がみられた ( $t(72)=1.45, p<.10$ )。この結果はアルバイト活動に対して達成感を感じている者はあまり感じていない者よりも他者と温かく信頼できる人間関係を築いている傾向があることを示唆している。アルバイト活動で達成感を感じたということは、当然のことながら、仕事をスムーズにこなすことに不可欠な良好な人間関係を築けていた可能性が高いのではないかと考えられる。このことから、他者と良好な関係を築くことが、仕事面だけでなく他の様々な側面において望ましい影響力を持つことが意識されやすかったものと思われる。このような経験から、積極的に他者と関わり、温かく信頼できる関係を築こうとする傾向が促されたのではないだろうか。

これら以外の次元では、高群と低群との間に有意な差はみられず、アルバイト活動における達成感との関連性は見出されなかった。

アルバイト活動における人間関係構築度と心理的 well-being との関係

表5はアルバイト活動における人間関係構築度の高群 ( $n=61$ , 平均評定値: 5.00, 標準偏差: 0.00) と低群 ( $n=21$ , 平均評定値: 1.67, 標準偏差: 0.43) の心理的 well-being の6つの次元についての平均評定値と、高群と低群の評定値の差を比較するために行ったt検定(片側検定)の結果を示したものである。

検定の結果、「人格的成長」において高群の評定値の方が低群の評定値よりも高いという有意傾向がみられた ( $t(80)=1.44, p<.10$ )。この結果はアルバイト活動に対して人間関係を積極的に構築した者はあまり人間関

表5 アルバイト活動での人間関係構築度高群と低群の心理的 well-being 各次元の平均評定値(標準偏差)

	人間関係 構築度高群		人間関係 構築度低群
人格的成長	26.90(2.33)	>	25.76(4.78) <sup>+</sup>
人生における目的	21.16(3.62)		22.24(3.22)
自律性	24.31(4.72)		25.81(4.13)
自己受容	22.57(3.64)		22.29(4.28)
環境制御力	20.79(3.91)	>	18.52(4.69) <sup>*</sup>
積極的な他者関係	19.90(2.62)	>	18.76(1.67) <sup>*</sup>

<sup>+</sup>p<.10 <sup>\*</sup>p<.05

係を構築できなかつた者よりも人格的な成長を求め、連続して発達している自分を感じる傾向が強いことを示唆している。アルバイト活動で人間関係が構築できたということは、仕事をうまくやるための情報やアドバイスを他者から得やすく、仕事をスムーズにこなすことと密接に繋がっているものであろう。また、良好な人間関係の中で仕事の成果を高く評価されるということも経験されることであろう。この中で、日々、仕事を通して成長し続ける自分の姿や、新たな自分の姿が意識されやすいのではないかとと思われる。そのために、アルバイト活動で人間関係を構築できた者は、人格的な成長を求め、連続的に発達している自分を感じる傾向が強くなったのではないかと考えられる。アルバイト活動においても積極的に人間関係を築くことが人格的成長に繋がるということが窺えよう。

また「環境制御力」において高群の方が低群よりも有意に評定値が高かった ( $t(80)=2.17, p<.05$ )。この結果はアルバイト活動で人間関係を構築できた者はあまり構築できなかつた者よりも周囲の状況に柔軟に対応できたり、環境に適応して自分を生かしやすい傾向があることを示唆している。アルバイト活動において人間関係を構築できた者は、当然のことながら、対人関係の様々な状況に柔軟に対応できたり、その環境に適応できたりするものであろう。この対人関係の側面における環境制御力が他の様々な側面にも転移、波及することで、一般的な環境制御力の高まりに影響してくるのではないだろうか。環境の中でも対人関係に関する側面は特に複雑なものであり比較的適応が難しいものであろう。その難度の高い対人関係面においてうまく良好な関係を築けたということは、それ以外の環境に対する適応についてはむしろ容易な課題となるのかもしれない。

さらに「積極的な他者関係」において高群の方が低群よりも有意に評定値が高かった ( $t(80)=1.86, p<.05$ )。この結果はアルバイト活動で人間関係を構築できた者はあまり構築できなかつた者よりも他者と温かく信頼できる人間関係を築いている傾向があることを示唆している。このことから、アルバイト活動において人間関係を構築できたということは、アルバイト活動以外の場面においても良好な人間関係を築くことができるということであり、一般的な対人関係スキルを向上させるためにもアルバイト活動の中でしっかりと人間関係を築くことが貴重な経験となっていることが窺える。

これら以外の次元では、高群と低群との間に有意な差はみられず、アルバイト活動における人間関係構築度との関連性は見出されなかつた。

#### アルバイト活動での技術・知識獲得のための努力度と心理的 well-being との関係

表6はアルバイト活動での技術・知識獲得のための努力度の高群 ( $n=35$ , 平均評定値: 5.00, 標準偏差: 0.00) と低群 ( $n=22$ , 平均評定値: 1.68, 標準偏差: 0.48) の心理的 well-being の6つの次元についての平均評定値と、高群と低群の評定値の差を比較するために行った  $t$  検定 (片側検定) の結果を示したものである。

検定の結果、「環境制御力」において高群の方が低群よりも有意に評定値が高かった ( $t(55)=2.02, p<.05$ )。この結果はアルバイト活動で技術や知識を獲得するために努力した者はあまりしなかつた者よりも周囲の状況に柔軟に対応できたり、環境に適応して自分を生かしやすい傾向があることを示唆している。アルバイト活動において技術・知識獲得のために努力できた者は、得た技術や知識によって仕事がスムーズにこなせることであろう。そのことには仕事をする中で生じる様々な状況に柔軟に対応できることや、仕事をしている環境に問題なく適応することも含まれてくるであろう。このことによって、アルバイト活動以外においても何かを行う場合にはそれに関する技術・知識を獲得することの大切さが強く意識されるのではないかと考えられる。そして、どのような場面においても技術・知識獲得の努力を怠らないという姿勢が身につく、一般的な環境制御力が高まるということが繋がっていくのではないかと考えられるのである。どのような仕事内容を持つアルバイト活動であって

表 6 アルバイト活動での技術・知識獲得のための努力度高群と低群の心理的 well-being 各次元の平均評定値(標準偏差)

	努力度高群	努力度低群
人格的成長	27.31(2.27)	26.55(2.32)
人生における目的	21.86(3.83)	21.86(3.27)
自律性	24.40(5.71)	24.55(4.16)
自己受容	23.09(4.12)	22.18(4.84)
環境制御力	21.34(4.59)	18.77(4.60)*
積極的な他者関係	19.91(3.62)	19.27(1.98)

\*p<.05

も、それに関わる技術や知識を得るために努力するという経験が、周囲の状況に柔軟に対応できたり、環境に適応しつつ自分を生かすという環境制御力を向上させることに重要な役割を果たしていることが窺えよう。

これら以外の次元では、高群と低群との間に有意な差はみられず、アルバイト活動での技術・知識獲得のための努力度との関連性は見出されなかった。

### 総合考察

以上の結果から、アルバイト活動の経験の仕方によって、現代社会における望ましい人間形成のあり方と関係する次元を明示する心理的 well-being に与えられる影響に違いが見られることが明らかにされた。具体的には、アルバイト活動で生き方を改善された場合、アルバイト活動の時間が充実していた場合、アルバイト活動に達成感を感じた場合、アルバイト活動で人間関係を構築できた場合、アルバイト活動で技術・知識獲得するために努力した場合に、心理的 well-being によりポジティブな影響を与えられることが明らかになった。

ただし、それぞれの経験によって心理的 well-being を構成する次元への影響は異なるものであった。各次元に対する影響として注目されるのは、今回取りあげたアルバイト活動に関する経験の中で多くのものが「人格的成長」と「積極的な対人関係」にポジティブな影響を与えていることが示されたことである。具体的には、アルバイト活動で生き方を改善できた場合、アルバイト活動の時間が充実していた場合、アルバイト活動で達成感を感じたり、人間関係を構築できた場合に「人格的成長」と「積極的な対人関係」に対してポジティブな影響を与えられるということである。

アルバイト活動では日頃の学業や課外活動にはない行動面、精神面を含めた様々な経験をすることでであろう。その中で達成感や充実感を感じたり、良好な人間関係が築けたり、自分の生き方がよい方向に変えられたりするという経験によって、自分の成長する姿を意識し、さらに成長し続けたいと願ったり、難しい課題に挑戦して乗り越えていく中で、新たな自分を発見し、そこに楽しさを感じるといった「人格的成長」が促されていくことは当然のことであるのかもしれない。逆にいうと、「人格的成長」に結びつけるためには、できるだけアルバイト活動に積極的、かつ真剣に取り組む中で、良好な人間関係を築き、充実感や達成感を感じ、自分の生き方が改善されるくらいのインパクトの強い経験をすることが大切になるということであろう。

またアルバイト活動には日頃の学業や課外活動にはない人間関係が存在し、仕事の内容によってその関係の取り方も複雑なものになるであろう。その中で達成感や充実感を感じたり、自分の生き方がよい方向に変えられたりするという経験は、良好な対人関係が前提となっていることを強く意識させるものなのではないだろうか。そのために、他人との関わりにポジティブな感情を持ち、信頼できる人間関係を築くという姿勢が育まれるのではないかと考えられる。

「環境制御力」においては、特にアルバイト活動において人間関係が構築できた場合とアルバイト活動で技術・知識を獲得するために努力した場合にポジティブな影響を与えられることが明らかにされた。状況をよりよくするために、周りに柔軟に対応することができたり、周囲の環境にうまく適応して、自分を生かすことができるといった「環境制御力」には、仕事に関わる人間関係を良好にできることと、仕事をスムーズにこなすための技術・知識を獲得するということが大切になるということであろう。逆に「環境制御力」を育むためには、やはりアルバイト活動に積極的、真剣に取り組む中で、良好な人間関係を築こうとし、仕事がスムーズにこなせるように絶えず技術や知識を獲得するための努力を怠らないことが大切になるということになる。

いずれにせよ、今回とりあげたアルバイト活動における様々な望ましい経験は心理的 well-being の次元にポジティブな影響を及ぼしていることが確認されたということである。このことはアルバイト活動を体験する上で、できるだけ様々な望ましい経験をすることが「人間形成」にとってポジティブな影響を及ぼすことを示唆している。アルバイト活動において様々な望ましい経験をするためには、できるだけ積極的、真剣な姿勢をもって一生懸命にやるのが不可欠になるであろう。学生の頃のアルバイト活動は「人間形成」にとって意義深いものであるという認識が一般的にもあるが、現実的にこのことが具現化されるためには、単にアルバイト活動を経験すればよいというわけではなく、アルバイト活動にできるだけ一生懸命に取り組み、様々な望ましい経験をすることが極めて重要であることを改めて指摘できたのである。

本研究の場合、アルバイト活動における望ましい経験と心理的 well-being との関係を検討したが、心理的 well-being は決してアルバイト活動のみから影響を受けているものではなく、日常生活の中で経験するあらゆる出来事からの影響を受けているものであろう。従って、本研究で得られた結果には、各被調査者の日常生活における様々な経験による影響が反映されていることには留意しておく必要がある。ただ、この日常生活の経験も大学生の頃に経験するアルバイト活動によって影響を受けているということも考えられる。例えば、アルバイト活動で充実した人間関係を築き、その大切さを認識した者は、アルバイト活動以外の場面においても同じように人間関係の構築に気を配り、良好な人間関係を築いていくといった姿勢を持つようになるということもあろう。そうすると、心理的 well-being の「積極的な他者関係」の次元はアルバイト活動だけではなく、日常生活の経験からもさらに望ましい影響を受けることになる。このように、大学生の頃のアルバイト活動の経験がその後の日常生活の経験に繋がっていくということも考えられ、それらが総体的に心理的 well-being に影響を及ぼすということも考えられるのである。今後の研究では、心理的 well-being に影響を及ぼす要因を詳細に分析する中で、このようなアルバイト活動の経験が日常生活の経験に繋がっていくといったところにも焦点を当て、その影響のさらにダイナミックな側面をも解明していく必要があるだろう。

さらに本研究の場合、被調査者が具体的にどのようなアルバイト活動をしているかについては問わず、いずれの仕事内容にかかわらず、アルバイト活動でどのような経験をしたかということと心理的 well-being との関係を検討したため、アルバイト活動の仕事内容の違いによってみられる固有の影響については明らかにできるものではないことにも留意する必要がある。大学生がよく経験するとされるアルバイト活動でも、家庭教師、塾講師といった教育関係の仕事内容と、スーパー、コンビニエンスストア等の店員といった販売業の仕事内容では、実際の業務は行動面、対人関係面においても大きく異なるものになり、これらに関わる望ましい経験も異なったものになるであろう。例えば、アルバイト活動で経験する充実感や達成感、また人間関係の構築、技術・知識獲得のための努力といっても、家庭教師として経験できるものとコンビニエンスストアの店員として経験できるものとは質的に異なるものになり、それらが心理的 well-being に及ぼす影響も全く異なるものであるのかもしれないのである。今後の研究では、アルバイト活動の仕事内容の違いにも注目し、異なる仕事内容で経験されることが心理的 well-being にどのような影響を及ぼしているかについても詳細に検討する必要があるだろう。

## 謝辞

本研究を進めるにあたり、N 県立大学の先生、並びに学生諸君に多大なご協力をいただきました。ここに記して感謝いたします。

## 引用文献

- 独立行政法人日本学生支援機構 2010 平成20年度学生生活実態調査の概要：アルバイトの従事状況、大学と学生、第82号、6（臨時増刊）、22-27.
- インテリジェンス 2006 就労経験は9割以上 アルバイトは大学生の生活の一部に～アルバイト実態調査 2006～ HR レポート12月号 <http://www.inte.co.jp/corporate/library/survey/20061219.html>
- Keys, C. L. M. & Ryff, C. D. 1998 Generativity in adult lives: Social structural contours and quality of life consequences. In D. P. McAdams, & E.de St. Aubin, (Eds.) Generativity and Adult Development. Washington, D.C.: American Psychological Press. Pp.227-263.
- 小杉礼子 2002 若者のワークスタイルと就労意識 労働時報, 55 (1), 5-12.

- 西田裕紀子 2000 成人女性の多様なライフスタイルと心理的 well-being に関する研究, 教育心理学研究, 48, 433-443.
- Ryff, C. D. 1985 Adults personality development and the motivation for personal growth. In D. A. Kleider & M. L. Maehr(Eds.), *Advances in motivation and achievement: Vol.4 Motivation and adulthood*. Ja Press Inc. Pp.55-92.
- Ryff, C. D. 1989 Happiness is everything, or is it ? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- 杉山成 2007 アルバイト経験はキャリア意識の形成にどのような影響を与えるのか 小樽商科大学人文研究, 113, 87-98.
- 杉山成 2009 アルバイト経験はキャリア意識の形成にどのような影響を与えるのか(2): アルバイトの位置づけに関する検討 小樽商科大学人文研究, 117, 1-14.
- 杉山成・神田信彦 2003 フリーターに対する大学生の意識と態度 生活科学研究, 25, 29-40.
- 若松養亮 2006 アルバイトとインターンシップ 白井利明(編) よくわかる青年心理学 ミネルヴァ書房, Pp.118-119.

# The Effects of Activities of Part-Time Job on Psychological Well-Being in University Students

TAMURA Takahiro\*, KIMURA Nobutaka\*\*, MITSUI Rie\*\*  
and MATSUSE Yoshiyuki\*\*

(Keywords : psychological well-being, activities of part-time job, university students)

The purpose of this study was to examine the effects of activities of part-time Job on psychological well-being in university students. The subjects were 169 university students who had experience in activities of part-time job. In this study, various of factors on part-time job were investigated in relation to 6 dimensions of psychological well-being. As the result that the improvement of life style with activities of part-time job enhanced the dimension of “personal growth”, “purpose in life” and “positive relations with others”. The feeling of fulfillment and achievement with activities of part-time job enhanced the dimension of “personal growth” and “positive relations with others”. Active construction of interpersonal relations in activities of part-time job enhanced the dimension of “personal growth”, “faculty for control of the environment”, and “positive relations with others”. The effort to acquire the skill and knowledge in activities of part-time job enhanced the dimension of “faculty for control of the environment”. These findings suggested that enthusiastic activities of part-time job affected positively psychological well-being university students. The personality developmental meaning of activities of part-time job in university students was reconfirmed.

---

\*Early Childhood Education, Care and Welfare, Naruto University of Education

\*\*Graduate Courses in Early Childhood Education, Care and Welfare, Naruto University of Education