

令和元年5月17日現在

機関番号：13903

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2015～2018

課題番号：15K04121

研究課題名(和文) Well-being尺度日本語版の開発と日本人における実態解明

研究課題名(英文) The development of the Japanese version of well-being measure and research on actual conditions of well-being in Japanese people

研究代表者

鷲見 克典 (Sumi, Katsunori)

名古屋工業大学・工学(系)研究科(研究院)・教授

研究者番号：70242906

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,300,000円

研究成果の概要(和文)：本研究課題の目的は、独自に開発した、国際的に利用されているwell-being尺度の日本語版を用いて、日本人のwell-beingの実態を把握することであった。この尺度によって、well-beingの代表的な構成要素とされる、快楽主義的側面として人生満足感、肯定的感情、否定的感情、感情バランス、理性主義的側面として心理的フラリッシングの程度を測定することが可能となった。Well-being尺度と密接な関連性を持つ構成概念として、感謝、人生の目的の尺度も日本語版を開発した。これらの尺度を用いた調査結果から、大学生と就労者(20歳から60歳台)におけるwell-beingの実態が把握された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

さまざまな調査によって日本人の幸福・幸福感など、well-beingが把握されてきているが、本研究は現在のwell-being研究に基づいて、その各構成要素に関する把握の試みである。独自に開発した、国際的に利用されているwell-being尺度を用いた。調査の結果、大学生と就労者(20歳から60歳台)の実態を把握することができた。また、中国人留学生との比較、感謝、人生の目的、学習動機づけとwell-beingの関係把握も行った。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this research project was to fully understand the actual conditions of well-being among Japanese people by using the newly developed Japanese version of the measures of components of well-being, which has been internationally used. The measures allowed us to assess the principal components of well-being: life satisfaction, positive emotions, negative emotions as a hedonic aspect of well-being, and psychological flourishing as an eudaimonic aspect of well-being. We also developed the Japanese version of measures of gratitude and purpose in life, which are closely related to well-being. As a result of the analysis of the data obtained from the questionnaires, the actual conditions of well-being among university students and workers (20s to 60s) were shown.

研究分野：応用心理学

キーワード：well-being ウェルビーイング 幸福感 測定尺度 日本語版 日本人

## 様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

### 1. 研究開始当初の背景

最適な心理的経験と機能性を指すwell-beingは、近年、多次元概念として、しばしば快樂主義的側面と理性主義的側面によってとらえられる。快樂主義的側面は人生の認知的判断(しばしば人生満足感)と肯定的感情の高さ、否定的感情の低さであり、理性主義的側面は目的と意味、支持的で価値ある人間関係、有能感、自己受容、樂觀主義、他者からの尊敬等を含んでいる。日本人を対象として、幸福度を中心にwell-beingの質や程度に対する調査結果はしばしば報告されてきている。しかし、日本人について、理論的に確かな構成概念としてのwell-beingの諸要素を、有用性ある測定尺度を用いて調査した結果はまだない。

### 2. 研究の目的

well-beingの構成要素の測定尺度であるSatisfaction With Life Scale (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), Scale of Positive and Negative Experience及びFlourishing Scale (Diener, Wirtz, Biswas-Diener, Tov, Kim-Prieto, Choi, & Oishi, 2009; Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi, & Biswas-Diener, 2010)の日本語版を開発し、現代の日本人におけるwell-beingの実態解明を目指す。性、年齢や他の関連概念との関連もあきらかにする。具体的な研究テーマは、就労成人及び大学生を対象としたwell-beingの実態把握、日本人大学生と中国人留学生、そして中国の大学生におけるwell-beingの比較、主観的幸福感の規定要因の分析、well-beingと感謝および人生の目的との関係の検討であった。

### 3. 研究の方法

#### (1) 調査対象者と調査方法

調査対象者は研究テーマによって異なるが、大学生が多く、次いで就労成人であった。調査方法は多くの場合質問紙を用いた集合調査であった。主観的幸福感の規定要因の分析のみ、公開データを用いた。いずれも詳細は4. 研究成果に記載の通りであった。

#### (2) 調査項目

ほとんどの研究に共通する調査項目が、年齢、性別、大学生の場合、学年の他、well-beingの各要素を評定するための測定尺度であった。原尺度はいずれも英語版である。快樂主義的側面について、人生満足感Satisfaction With Life Scale (Diener et al., 1985)、肯定的感情及び否定的感情はScale of Positive and Negative Experience (Diener et al., 2009, 2010)、理性主義的側面はFlourishing Scale (Diener et al., 2009, 2010)である。以降、Flourishing Scaleによって測定されたwell-beingの理性主義的側面を心理的フラリッシングと呼ぶ。

これら英語原版に基づく日本語版は次の通りであった。

#### 人生満足感

Satisfaction With Life Scaleの日本語版を開発した(鷲見, 2008)。7件法によって評定を求める5項目(「私は自分の人生に満足している」など)からなる。可能な得点範囲は5点から35点であり、高得点ほど人生をより満足なものとして判断していることを示す。適切な信頼性と妥当性が支持されている(鷲見, 2008)。

#### 肯定的感情と否定的感情

Scale of Positive and Negative Experience (Diener et al., 2009, 2010)の日本語版を開発した(Sumi, 2013)。既存の感情尺度に比べ、より広範で一般的な感情による構成、文化の非特定性、覚醒水準との無関係さなど、多くの特長を備えている(Diener et al., 2009, 2010)。well-beingの感情的側面を表す肯定的感情(「良い気持ち」「快適な気持ち」など)と、イルビーイング(ill-being)の感情的側面である否定的感情(「悪い気持ち」「不快な気持ち」など)を示す各6項目について、過去4週間の経験を5件法で評定させる尺度である。それぞれ可能な得点範囲は6点から30点であり、高得点ほど肯定的感情あるいは否定的感情をより強く経験していることを示す。信頼性と妥当性の適切さは確認されている(Sumi, 2013, 2014)。

#### 心理的フラリッシング

Flourishing Scale (Diener et al., 2009, 2010)の日本語版を開発した(Sumi, 2013)。人間的機能の重要な側面である心理的フラリッシングとして、目的と意味、支持的で価値ある人間関係、参加と興味、他者の幸福への貢献、有能感、自己受容、樂觀主義、他者からの尊敬といった、最近の理論においてwell-beingの本質的要素を示すとされる8項目(「人は私を尊重してくれる」など)に対し、7件法による評定を求める尺度である。可能な得点範囲は8点から56点であり、高得点ほど人生をより満足なものとして判断していることを示す。適切な信頼性と妥当性が認められている(Sumi, 2013, 2014)。

### 4. 研究成果

6テーマ(就労成人を対象としたwell-beingの実態把握、大学生を対象としたwell-beingの実態把握、日本人大学生と中国人留学生そして中国の大学生におけるwell-beingの比較、主観的幸福感の規定要因の分析、well-beingと感謝の関係、well-beingと人生の目的の関係)毎にまとめる。いずれも国内では実施されておらず、国外の研究結果との比較をはじめ、今後の研究展開につながる重要な知見を提供するものでもある。

#### (1) 就労成人におけるwell-being

調査対象者は就労成人749名(女性365名、男性384名、年齢20歳から68歳、平均42.20歳、標

準偏差12.48)であり、行政機関による研修・講座の受講者と勤務先従業員や家族である。

well-beingの快楽主義的側面の得点は、人生満足感は平均18.65、標準偏差5.38、肯定的感情は平均19.82、標準偏差4.78。否定的感情は平均16.37、標準偏差4.83であった。快楽主義的側面である心理的フラリッシングの得点は平均37.01、標準偏差6.74であった。性差として、肯定的感情、否定的感情、心理的フラリッシングのみで女性の方が有意に高得点であった。人生満足感は30歳台と60歳台が40歳台と50歳台よりも有意に高得点であった。肯定的感情は20歳台と30歳台が40歳台と50歳台よりも、60歳台が40歳台よりも有意に高かった。否定的感情は20歳台が60歳台よりも有意に高かった。心理的フラリッシングは30歳台が40歳台と50歳台よりも有意に高かった。

4尺度の得点によるクラスター分析(ウォード法、平方ユークリッド距離)を行い、解釈可能性と理論的整合性から認められた2クラスターは対照的な性質の2群であった。否定的感情得点が高く、他は低い群(472名)、否定的感情得点が低く、他は高い群(384名)である。2群の比率は、性に有意差は認められなかった。年齢層では30歳台よりも20歳台、40歳台、50歳台、60歳台よりも40歳台で低WB群の比率が有意に高かった。

#### (2) 大学生におけるwell-being

調査対象者は大学生226名(女性40名、男性186名、平均年齢20.88歳、標準偏差1.29、2年42名、3年173名、4年11名)であった。調査は4週間間隔で2度実施された。

well-beingの快楽主義的側面の得点は、人生満足感で1回目が平均18.31、標準偏差5.89、2回目が平均19.97、標準偏差6.15、肯定的感情で1回目が平均21.88、標準偏差4.73、2回目が平均22.65、標準偏差4.83、否定的感情で1回目が平均17.56、標準偏差5.05、2回目が平均17.06、標準偏差5.22であった。快楽主義的側面である心理的フラリッシングの得点は1回目が平均35.61、標準偏差7.69、2回目が平均36.00、標準偏差7.33であった。

大学生の1回目と就労成人の平均得点を比較したところ、人生満足感に有意差はなかったが、肯定的感情と否定的感情は大学生が有意に高く、心理的フラリッシングは就労成人が有意に高かった。

#### (3) 日本人大学生、中国人留学生、中国の大学生におけるwell-beingの比較

日本人のwell-beingの理解に、他国の人々との比較は有意義であろう。大学生について、日本の大学に通う日本人と中国人留学生(中国人留学生)、中国の大学に通う中国人(中国大学生)の3群のwell-beingを比較した。

日本人大学生は208名(女性36名、男性172名、平均年齢20.35歳、標準偏差2.04)と中国人留学生は148名(女性80名、男性68名、平均年齢22.49歳、標準偏差2.72)、中国大学生は130名(女性65名、男性65名、平均年齢21.77歳、標準偏差2.32)から有効な回答が得られた。中国人留学生と中国大学生からはwell-being尺度の中国語版に回答を得た。

分散分析と多重比較の結果、well-beingのすべての要素で中国人留学生が最も良好な値を示した。人生満足感と心理的フラリッシングでは、中国大学生がこれに続き、日本人大学生が最も低い値であった。肯定的感情は、中国人留学生と日本人大学生に有意な差は認められず、中国大学生がそれらよりも低い値であった。否定的感情では、中国大学生と日本人大学生に有意差は見られず、いずれも中国大学生よりも低い値であった。日本人大学生は、感情では中国人の大学生と同等な傾向も見られたが、人生満足感や理性主義的な側面では中国人の大学生よりも低い傾向にあった。

#### (4) 主観的幸福感の規定要因

well-beingと密接に関係する主観的幸福感の理解に、規定要因は重要な役割を持つ。主観的幸福感、公共政策の決定等に利用されることも多い幸福度の重要な主観的要素でもある。幸福度規定要因として、経済的豊かさなどがしばしば注目されてきた。そうした中で、主観的幸福感の規定要因として、Peterson(2006)によって整理されたものがある。このPeterson(2006)による規定要因を中心に、日本人の主観的幸福感を対象に検証した。

分析したデータは、2010年実施のJapanese General Social Surveys(JGSS-2010)のものであった。これは日本版General Social Surveysであり、日本の社会と個人の意識や行動の実態把握を目的とし、全国の20歳から89歳9000人を層化2段無作為抽出して対象として、大阪商業大学JGSS研究センターが実施した調査である。一般に日本では女性の主観的幸福感がより高いとされることから(八木,2014)、分析は性別に行った。また、12要因を人口統計要因(性、年齢、結婚、子どもの数、大卒、社会階層)、個人内要因(健康、信仰、楽観、余暇満足)、経済的要因に分類した。

分析の結果、予想通り、主観的幸福感、男性よりも女性の方が有意に高かった。既婚、高い社会階層、楽観、健康への高い満足、高い余暇満足は、男女共通して、より高い主観的幸福感と関係づけられた。一方、主観的幸福感、男性で高年齢ほど、女性で就労している方がやや低い傾向にあった。また、男女共に、子供の数、大卒か否か、信仰の有無、世帯収入は主観的幸福感の規定要因として認められなかった。Peterson(2006)との不一致として、余暇満足以外、あげられた規定要因には弱い相関関係があるのみであった。男性で年齢が示した負の相関関係は日本における一般的傾向と一致し(幸福度に関する研究会,2011)、女性で就業は否定的な関係を示した。

#### (5) well-beingと感謝の関係

well-beingと感謝の関係について、Gratitude Questionnaire 6-item form(McCullough, Emmons, &

Tsang, 2002) の日本語版 (GQ-6-J) を作成し, 検討を行った。これまでの研究から, 感謝は well-being 全般の維持と向上に寄与すると考えられ, 快楽主義的側面と理性主義的側面の両面で, 適度な規模の有意な相関関係が予想された。

調査対象者は, 大学生409名 (女性166名、男性263名, 平均年齢20.6歳, 標準偏差1.36) であった。

GQ-6-J には相応しい内的整合性信頼性 ( $\alpha_s = .92$  and  $.92$ ) と再検査信頼性 (4週間間隔,  $r = .86$ ) が認められた。また, 探索的因子分析と確認的因子分析のいずれにおいても1因子であることが支持され, 因子的妥当性が確認された。well-beingの各要素の尺度との確認的因子分析の結果, GQ-6-J にはwell-beingの各要素との弁別的妥当性も認められた。有用なGQ-6 の日本語版を開発できたと言える。

well-beingと感謝の関係は, 相関関係から予想が支持された。すなわち, 感謝は, 人生満足感や肯定的感情と弱い正の相関 ( $r_s = .31$  to  $.37$ ), 否定的感情と弱い負の相関 ( $r_s = -.21$  and  $-.25$ ), 理性主義的側面の心理的フラリッシングとやや強い正の相関 ( $r_s = .45$  and  $.52$ ) が認められた。(6) well-beingと人生の目的の関係

人生の目的 (purpose in life) は理性主義的側面の1要素と考えられる。したがって, well-beingのとの間には, 人生満足感や肯定的感情とは正の関係, 否定的感情とは負の関係が予想された。また, いずれも異なる構成概念間関係として, 強くはない程度が予想された。一方, 理性主義的要素と人生の目的の間には, 比較的強い関係が予想された。Life Engagement Test (Scheier, Wrosch, Baum, Cohen, Martire, Matthews, Schulz, Zdaniuk, 2006) の日本語版を開発し, 両者の関係について検討した。

調査対象者は, 大学生409名 (女性166名、男性263名, 平均年齢21.07歳, 標準偏差1.14) と, 就労成人439名 (女性232名, 男性207名, 平均年齢39.79歳, 標準偏差11.23) であった。

Life Engagement Test日本語版には, 適切な内的整合性信頼性 ( $\alpha_s = .82$  to  $.86$ ) と再検査信頼性 (4週間間隔,  $r = .76$ , 大学生のみ) が認められた。また, 探索的因子分析と確認的因子分析のいずれにおいても, 1因子であることが支持され, 因子的妥当性が確認された。

well-beingと人生の目的の関係は, 大学生と就労成人で, 概ね予想が支持された。人生満足感や肯定的感情とは正の相関関係 ( $r_s = .37$  to  $.54$ ), 否定的感情とは負の相関関係 ( $r_s = -.19$  and  $-.29$ ) がみられた。他方, 心理的フラリッシングとは, 強くはないが, 概念的な重複が認められる程度関係 ( $r_s = .70$  and  $.71$ ) が認められた。

## 5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 2 件)

- (1) Katsunori Sumi, Reliability and construct validity of the Gratitude Questionnaire 6-item Form (GQ-6) in a sample of Japanese college students, Journal of Positive Psychology and Wellbeing, 査読有, Vol.1, No.2, 2017, pp. 73-84  
<http://journalppw.com/index.php/JPPW/article/view/11>
- (2) Katsunori Sumi, The Japanese translation of the Life Engagement Test: Reliability and construct validity in a college student population and a working adult population, International Journal of Psychology and Behavior Analysis, 査読有, Vol.4, No.1, 2018, IJPBA-136  
DOI: 10.15344/2018/2455-3867/136

〔学会発表〕(計 5 件)

- (1) 鷺見克典, 快楽主義と理性主義によるウェルビーイングの主観的側面: 就労成人の実態に関する予備的調査, 日本応用心理学会第84回大会, 2017
- (2) 浜橋侑希, 鷺見克典, 主観的幸福感の規定要因: JGSS (日本版General Social Surveys) データを用いた検討, 日本応用心理学会第84回大会, 2017
- (3) 鷺見克典, 就労成人におけるウェルビーイング: 快楽主義と理性主義の2要素による実態把握, 日本応用心理学会第85回大会, 2018
- (4) 鈴木慎也, 鷺見克典, 大学生のウェルビーイングに学習動機づけが及ぼす効果, 日本応用心理学会第85回大会, 2018
- (5) 李運, 殷雅平, 鷺見克典, 日本の中国人留学生と中国の大学生におけるウェルビーイング, 日本応用心理学会第85回大会, 2018

〔図書〕(計 0 件)

〔産業財産権〕

○出願状況 (計 0 件)

名称:

発明者:

権利者:

種類:

番号:

出願年:

国内外の別：

○取得状況（計 0 件）

名称：

発明者：

権利者：

種類：

番号：

取得年：

国内外の別：

〔その他〕

ホームページ等 なし

## 6. 研究組織

### (1) 研究分担者

研究分担者氏名：なし

ローマ字氏名：

所属研究機関名：

部局名：

職名：

研究者番号（8桁）：

### (2) 研究協力者

研究協力者氏名：なし

ローマ字氏名：

※科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。