

強みの多さ, 強み認識および強み活用感と 主観的ウェルビーイングの関連

中嶋道子¹・堀内 聡¹・青木俊太郎²・矢島潤平³

Associations of possession, knowledge and use of character strengths with subjective well-being

NAKAJIMA Michiko, HORIUCHI Satoshi, AOKI Shuntaro, YAJIMA Jumpei

強みとは人が活躍したり最善を尽くすことを可能にする特性のことである。強み認識とは自らの強みを理解している感覚、強み活用感とは自分が保有している強みを日常の中で活用している感覚のことである。本研究では、強みの多さ、強み認識および強み活用感と主観的ウェルビーイングの関連を探索的に検討した。主観的ウェルビーイングは、ポジティブ感情の高さ、ネガティブ感情の低さ、および人生満足度の高さから構成されている。231名の大学生・大学院生（平均年齢 = 20.1歳）がデータ分析の対象となった。重回帰分析の結果、強みの多さと強み認識の高さが主観的ウェルビーイングの高さと有意に関連していた。

キーワード：強みの多さ、強み認識、強み活用感、主観的ウェルビーイング

Character strengths refer to characteristics that allow individuals to perform well and at their best. Strengths knowledge and use are defined as individuals' awareness and perception of their strengths and individuals' perceived use of their strengths, respectively. Subjective well-being (SWB) consists of high positive affect, low negative affect, and high life satisfaction. This study exploratorily examined the associations of strengths possession, knowledge, and use with SWB. Data of 231 college and graduate students (age: M = 20.1 years) were subject to the analysis. Results of the multiple regression analysis indicated that strengths possession and knowledge are predictive of SWB.

Keywords: strengths possession, strengths knowledge, strengths use, subjective well-being

I. はじめに

強みはポジティブ心理学の主要なテーマの1つである (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。強みの定義は難しく (Biswas-Diener, 2006)、様々な定義が用いられている (駒沢・石村, 2016)。本研究では、強みの定義として、ポジティブ心理学で最も利用されている Peterson & Seligman (2004) の「人が活躍したり最善を尽くすことを可能にする特性」を用いる。ポジティブ心理学における強みに関する研究は、Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS: Peterson & Seligman, 2004) によって強みを測定しているもの

が多い (Shimai, Otake, Park, Peterson, & Seligman, 2006)。VIA-ISは24の強みを測定する。強みを保有していることは、自信を高めたり、成長しているという感覚をもたらすため、精神的健康に寄与する (Magyar-Moe, 2009)。例えば、強みが多いほど、主観的ウェルビーイング (subjective well-being: SWB, Linley, Nielsen, Gillett, & Biswas-Diener, 2010) が高いことが示されている。SWBはポジティブ感情の高さ、ネガティブ感情の低さ、および人生満足度の高さから構成される概念である (Diener, 1984)。

近年、強みに関する研究では、強み認識と強み活用

¹岩手県立大学社会福祉学部 ²福島県立医科大学医療人育成・支援センター ³別府大学文学部

感が注目されている（小國・大竹，2017；高橋・森本・田原，2017）。強み認識とは、自らの強みを理解している感覚のことを示す（Govindji & Linley, 2007）。強み認識が高い人は、そうでない人と比較して、自分の有する強みをよく知っていたり、周りの人がその人の強みを理解している（Govindji & Linley, 2007）。強み活用感とは、自分が保有している強みを日常の中で活用している感覚のことである（Govindji & Linley, 2007）。強み活用感が高い人は、自分の強みを様々な場面で使っていたり、強みを容易に活用している。Govindji & Linley（2007）は、強み認識と強み活用感に加えて、自分自身に対する肯定的な評価である自尊感情（Rosenberg, 1979）などの3つの要因を独立変数、SWBを従属変数とした重回帰分析を行い、強み認識ではなく（ $\beta = -.21, p = .05$ ）、強み活用感がSWBを有意に予測することを見出した（ $\beta = .26, p < .01$ ）。わが国でも強み活用感や強み認識（高橋・森本, 2015a, 2015b）に関する研究が進んでいる。高橋・森本（2015a）は、強み認識が高い人は、そうでない人と比較して、SWBの構成要素である人生満足度が高いことを示した。また、高橋・森本（2015b）は、強み活用感が高い人は、そうでない人と比較して、人生満足度が高いことを示した。

しかし、強みの多さ、強み認識、および強み活用感を同時に検討した例はなく、どれが実際にSWBに関連するのか否かは不明なままある。この点を明らかにすることは、SWBを高めることを意図して、強みに対して介入を行う際に重要な示唆を与える。強みにもとづく介入は、コーチングなどの様々な領域で注目されている（Linley, 2008）。強み認識と強み活用感、強みにもとづく介入を行う上で重要な要素であるとされている（高橋他, 2017）。強みの多さ、強み認識、および強み活用感のどれがSWBと関連するかを明らかにすれば、SWBを高めるためには強みの多さを増やせばよいのか、強みの理解を高めるべきなのか、十分に活用することが重要なのかを明らかにすることができる。本研究では、強みの多さ、強み認識、および強み活用感とSWBの関連を探索的に検討することを目的とする。

II. 方法

1. 参加者

大学生 233 名、大学院生 6 名から回答を得た。この

うち、回答に不備がある研究参加者を除く、231 名（男性 58 名、女性 173 名、平均年齢 20.1 歳、標準偏差 2.57）を分析対象とした。研究参加者の学年は、1 年生 8 名（3.5%）、2 年生 153 名（66.2%）、3 年生 31 名（13.4%）、4 年生 33 名（14.3%）、大学院生 6 名（2.6%）であった。

2. 調査項目

(1) フェースシート

性別、年齢、所属学部／大学院、学年について回答を求めた。

(2) 強みの多さ

日本語版 VIA-IS（大竹・島井・池見・宇津木・ピーターソン・セリグマン, 2005）を用いた。日本語版 VIA-IS は、240 項目 24 下位尺度で構成されている。それぞれの項目に対して、「全くあてはまらない」（1 点）から「非常にあてはまる」（5 点）の 5 件法で回答を求める。項目例として、「私は、自分の感情をコントロールできる」などがある。日本語版 VIA-IS の 240 項目のうち、各下位尺度 1 項目ずつの計 24 項目は項目例として公表されている。また、この尺度は十分な信頼性と妥当性を有する（大竹他, 2005）。本研究では、研究参加者の負担も考慮し、公表されている 24 項目について回答を求めた。本研究では、それぞれの項目に対して、「あてはまる」（4 点）または「非常にあてはまる」（5 点）の場合に強みがあると解釈をした。そして、4 点または 5 点が回答された強みの数を強みの多さと判断した。

(3) 強み認識

日本語版強み認識尺度（高橋・森本, 2015a）を用いた。この尺度は 8 項目 1 因子で構成されている。項目例としては、「自分の強み（長所）をよく知っている」などがある。研究参加者には、「全くあてはまらない」（1 点）から「非常にあてはまる」（5 点）の 5 件法で回答を求めた。この尺度は十分な信頼性と妥当性を有する（高橋・森本, 2015a）。

(4) 強み活用感

日本語版強み活用感尺度（高橋・森本, 2015b）を用いた。この尺度は 14 項目 1 因子で構成されている。項目例として、「自分の強み（長所）をいつも活かそうとしている」などがある。研究参加者には、「全くあてはまらない」（1 点）から「非常にあてはまる」（5 点）の 5 件法で回答を求めた。この尺度は十分な信頼性と妥当性を有する（高橋・森本, 2015b）。

(5) ポジティブ感情とネガティブ感情

日本語版 Positive and Negative Affect Scale (佐藤・安田, 2001) を用いた。この尺度には、「わくわくした」などのポジティブ感情が8項目、「心配した」などのネガティブ感情が8項目含まれている。研究参加者には、「全くあてはまらない」(1点) から「非常によくあてはまる」(6点) の6件法で回答を求めた。この尺度は十分な信頼性と妥当性を有する (佐藤・安田, 2001)。

(6) 人生満足度

人生満足度尺度 (角野, 1994) を用いた。人生満足度尺度は5項目1因子で構成されている。項目としては、「私は、私の人生に満足している」などがある。研究参加者には、「全くそうではない」(1点) から「全くそうだ」(7点) の7件法で回答を求めた。この尺度は十分な信頼性と妥当性を有する (角野, 1994)。

3. 手続き

2016年7月下旬から11月中旬の間に、東北地方の公立大学1校、九州地方の国立大学1校、私立大学2校において調査を実施した。大学で開講されている講義終了後に無記名式の質問紙を配布した。回答は統計的に処理され、個人が特定されることはないことや回答を中断しても不利益が生じないことを口頭、紙面で丁寧に説明した。質問紙はその場か設置した回収箱にて回収した。なお、本研究は第二著者の所属する研究機関の倫理委員会の承認を得ていない。著者の一人の卒業課題研究の一環として行ったものであり、慣例に従って倫理委員会に諮っていない。

4. 分析方法

分析にはSPSS Version 23 for Windows (SPSS 2.16) を用いた。SWBを測定する指標については、Govindji & Linley (2007) に従い、ポジティブ感情、ネガティブ感情、および人生満足度の得点を標準化し、ポジティブ感情得点と人生満足度得点を足したもののから、ネガティブ感情得点を引いたものを指標とした。強みの多さ、強み認識、および強み活用感のどれがSWBと関連するのかを検討するため、強制投入法による重回帰分析を行った。

III. 結果

まず、各変数の平均値と標準偏差ならびに変数間の相関係数を求めた (Table 1)。Table 2に重回帰分析の結果を示す。多重共線性の指標とされる variance inflation factor (VIF) は1.76から2.22の間であり、

基準値とされる4 (Glantz & Sinker, 1990) を下回っていた。そのため、多重共線性の影響はないものとして分析を進めた。強みの多さ ($\beta = .42, p < .01$) と強み認識 ($\beta = .32, p < .01$) がSWBの有意な予測因子であった。強み活用感 ($\beta = .06, p = .42$) は有意な予測因子ではなかった。

IV. 考察

本研究では、強みの多さ、強み認識、および強み活用感とSWBの関連を探索的に検討することを目的とした。本研究の結果から、強みの多さ、強み認識、および強み活用感のうち、SWBと関連するのは強みの多さと強み認識であることが明らかになった。重回帰分析による検討では、SWBと有意に関連したのは強みの多さと強み認識のみであり、強み活用感はSWBと有意な関連を示さなかった。

本研究の結果は、強みとSWBの関連に関する理解を深めるものである。これまでの先行研究では、強みの多さ、強み認識、および強み活用感のうち、1つまたは2つを検討している。例えば、小國・大竹 (2017) や Govindji & Linley (2007) は、強み認識と強み活用感を検討している。高橋・森本 (2015a) は強み認識、高橋・森本 (2015b) は強み活用感を検討している。Allan & Duffy (2014) は強みの多さと強み活用感に着目している。これに対して、本研究は強みの多さ、強み認識、および強み活用感を同時に検討し、どれがSWBと有意な関連を示すのかを実証的に検証した。この点に本研究の独自の貢献があると考えられる。

また、本研究の結果は、SWBを高めることを意図して、強みに介入する上で示唆を与えるものである。強みを活用すること、自分の強みを増やすこと、自分の強みに対する理解を増やすことは、それぞれ介入が異なる。例えば、強みを活用するためには、実際に生活の中で強みを活かす機会を作り、実践しなければならないであろう。他方で、強みに対する理解は、自分の強みについて様々な角度から考えることが必要であるかもしれない。強みを増やすためには自分にはない強みが何かを明らかにして、強みを増やす努力が必要になる。本研究の結果から、強みに着目した介入を行う上では、強みを活用することよりも、自分の強みを増やすこと、自分の強みに対する理解を増やすことが重要であることが示唆された。これらの知見は、介入の方向性を考える上で指針となりえるものである。

Table1 各変数の記述統計量と変数間の相関

変数	M(SD)	1	2	3
1. 強みの多さ	12.6(4.55)	-		
2. 強み認識	24.8(6.23)	.53**	-	
3. 強み活用感	49.6(9.64)	.60**	.67**	-
4. 主観的ウェルビーイング	0.0(2.09)	.58**	.59**	.54**

** $p < .01$

Table2 強みの多さ, 強み認識および強み活用法と主観的ウェルビーイングの関連

変数	<i>b</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>
強みの多さ	.08	.01	.42**	6.54
強み認識	.11	.02	.32**	4.80
強み活用感	.01	.02	.06	0.82
F	69.51**			
調整済み R^2	.47			

** $p < .01$

以下に今後の課題を述べる。第1に、本研究では横断調査を行ったため、強みの多さ、強み認識、および強み活用感とSWBの関連性に関して、因果関係を明らかにすることはできなかった。しかし、本研究によって強みの多さ、強み認識、および強み活用感のうち、強みの多さと強み認識が有意に関連することが示された。本研究の知見に基づいて、縦断的な検討を行うことができる。本研究の結果は、その根拠を提供するものである。

第2に、本研究の分析対象者は限られた数の大学で募集された231名の大学生であり、日本人大学生や日本人を代表する集団であるとは言えない。そのため、他の大学生集団や大学生以外でも、同じ結果が得られるかは不明である。今後は本研究の知見がどの程度まで一般化できるかを明らかにするため、他の大学生集団や大学生以外でも検討を行うことが必要である。

引用文献

- Allan, B. A., & Duffy, R. D. 2014 Examining moderators of signature strengths use and well-being: Calling and signature strengths level. *Journal of Happiness Studies*, 15, 323-337.
- Biswas-Diener, R. 2006 From the equator to the north pole: A study of character strengths. *Journal of Happiness Studies*, 7, 293-310.
- Diener, E. 1984 Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Glantz, S. A., & Sinker, B. K. 1990 *Primer of applied regression and analysis of variance*. New York: McGraw-Hill.
- Govindji, R., & Linley, P. A. 2007 Strengths use, self-concordance and well-being: Implications for strengths coaching and coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 2, 143-154.
- 駒沢あさみ・石村郁夫 2016 強みと心理的ウェルビーイングとの関連の検討 東京成徳大学臨床心理学研究 第16巻 173-180.
- Linley, P. A. 2008 *Average to A+*. Coventry: CAPP press.
- Linley, P. A., Nielsen, K. M., Gillett, R., & Biswas-Diener, R. 2010 Using signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for

- coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 5, 6-15.
- Magyar-Moe, J. L. 2009 *Therapist's guide to positive psychological interventions*. San Diego: Elsevier Academic Press.
- 小國龍治・大竹恵子 2017 児童用強み認識尺度と児童用強み活用感尺度の作成及び, 信頼性と妥当性の検討 *パーソナリティ研究* 第26巻 89-91.
- 大竹恵子・島井哲志・池見陽・宇津木成介・ピーターソン, C.・セリグマン, M. E. P. 2005 日本語版生き方の原則調査票 (VIA-IS: Values in Action Inventory of Strengths) 作成の試み *心理学研究* 第76巻 461-467.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. 2004 *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Rosenberg, M. 1979 *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.
- 佐藤徳・安田朝子 2001 日本語版 PANAS の作成性格心理学研究 第9巻 138-139.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. 2000 *Positive psychology: An introduction*. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. 2006 Convergence of character strengths in American and Japanese young adults. *Journal of Happiness Studies*, 7, 311-322.
- 角野善司 1994 人生満足度尺度 (the Satisfaction With Life Scale[SWLS]) 日本版作成の試み *日本教育心理学会第36回大会発表論文集* 192.
- 高橋誠・森本哲介 2015a 日本語版強み認識尺度の信頼性・妥当性の検討 *パーソナリティ研究* 第24巻 170-172.
- 高橋誠・森本哲介 2015b 日本語版強み活用感尺度 (SUS) 作成と信頼性・妥当性の検討 *感情心理学研究* 第22巻 94-99.
- 高橋誠・森本哲介・田原直久 2017 大学生における自己の強みの活用感と認識度が自己形成意識およびキャリア探索に及ぼす影響 *開智国際大学紀要* 第16巻 33-40.