

立教大学学術推進特別重点資金 (立教 S F R)
大学院学生研究
2016 年度研究成果報告書

研究科名	立教大学大学院	現代心理学	研究科	心理学	専攻		
研究代表者 (2017年3月現在のものを記入)	在籍研究科・専攻・学年		氏名				
	現代心理学研究科・心理学専攻・博士課程後期課程3年		川久保 惇 印				
指導教員	所属・職名		氏名				
	現代心理学研究科・教授		小口 孝司 印				
自然・人文・社会の別	自然	<input checked="" type="checkbox"/> 人文	社会	個人・共同の別	<input checked="" type="checkbox"/> 個人	共同	名
研究課題	幸福追求の逆説的効果に関する基礎的研究						
研究組織 (研究代表者・共同研究者) ※2017年3月現在のものを記入	在籍研究科・専攻・学年		氏名				
	現代心理学研究科・心理学専攻・博士課程後期課程3年		川久保 惇				
研究期間	2016 年度						
研究経費 (1円単位)	(支出金額) 196,305 円 / (採択金額) 200,000 円						

研究の概要 (200~300字で記入, 図・グラフ等は使用しないこと。)

近年, 幸福に関する研究が国内外で増加している。その背景には, 個人の精神的健康の悪化の影響が無視できないほど大きくなっていることがある。たとえば, 本邦における精神的不調を原因とする労働者の休職による逸失利益は 9500 億円に上るといふ。

一般的に人は幸福になりたいと考える。しかしながら, 最新の研究では幸福の実現を過度に目指すことやその価値を高く見積もることは, 人を必ずしも幸福へと導かず, むしろ健康に負の影響を及ぼすと報告されている。この幸福追求の逆説効果は, いまだ明確ではなく, また日本人を対象とした研究もない。そこで, 本研究では個人の幸福追求の度合いを測定する Valuing Happiness Scale 日本語版を用いて, 人の幸福感に対する見識を深めることを目指した。

キーワード (研究内容をよく表しているものを3項目以内で記入。)

{ 精神的健康 } { 幸福追求 } { 抑うつ }

研究成果の概要 (図・グラフ等は使用しないこと。)**【目的】**

幸福感は、人が健康的に生きていくための重要な要素であり (e.g., Duckworth, Steen, & Seligman, 2005), 一般的に人は幸福になりたいと考えている (Diener, 2000)。それゆえ、「人々を幸福にするためにはどうすればよいか」という問いに対する様々な研究が実施されてきた。

最新の研究では、幸福の実現を過度に目指すことやその価値を高く見積もることは、その人を必ずしも幸福へと導かず、むしろ負の影響があると報告されている (e.g., Ford et al., 2015)。この幸福追求の逆説効果は、いまだ明確ではなく、また日本人を対象とした研究も殆どない。個人の良い面を更に伸ばすことを目的としたポジティブ心理学の研究対象は、主観レベル (e.g., 満足感, フロー), 個人レベル (e.g., 心理特性, 対人スキル), さらに集団レベル (e.g., 責任感, 利他的行動) までの広がりを見せている (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。その中でも、本研究が焦点を当てる幸福追求は、それが過度になれば精神的健康の低下や抑うつ感の上昇をもたらすことが指摘されている。同時にまだ明確ではないながらも、うつ病を始めとする精神病理の重症化や慢性化との関連の可能性も指摘されつつある (Ford et al., 2014)。それゆえ、幸福を求めることが常に個人に有益な結果をもたらすかどうかについては改めて検討する必要がある。

以上の背景を踏まえて、本研究は Valuing Happiness Scale (Mauss, Tamir, Anderson, & Savino, 2011) を用いて、個人の抑うつ感や精神的健康との関連を検証し、人の幸福感に関する見識を深めることを目指した。大学生が日常的に経験するライフイベントを測定し、幸福追求の逆説効果を検証した。具体的には、大学生が経験するポジティブ・ネガティブなライフイベントが抑うつ感や主観的幸福感に及ぼす影響を、幸福に対する価値づけが調整するかどうかを検討した。

【方法】

本研究は、立教大学現代心理学部研究倫理委員会の審査・承認を得た後に実施された。

調査協力者

都内の大学生 157 名 (男性 62 名, 女性 91 名, 無回答 4 名) が参加した。調査協力者の平均年齢は、19.84 歳 ($SD = 1.42$) であった。

調査時期と手続き

2016 年 12 月であった。調査は、講義時間の一部を利用して実施され、その場で配布、回答を求めた後、回収された。

調査票

調査項目は、性別、年齢ならびに以下の心理尺度で構成された。

1) Value Happiness Scale 日本語版 (Ford et al., 2015)

2) Satisfaction With Life Scale (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)

生活全般の満足度を評価する尺度で、「私の人生はほぼ私の理想通りだ」などの 5 項目に 6 件法で回答する。合計得点が高いほど満足度が高いとされる。

3) 達成・対人領域別ライフイベント尺度 (高比良, 1998)

達成・対人領域のライフイベントを中心に構成された尺度である。自分に起こったネガティブ・ポジティブライフイベントを領域別に測定する。得点が高いほど、ネガティブ・ポジティブライフイベントを多く経験しているとみなされる。得点が高いほど、ネガティブ・ポジティブイベントを多く経験しているとみなされる。なお、本研究では、調査項目の上限数を設定していたため、本尺度の一部を抜粋して使用した。

4) 日本語版 UCLA 孤独感尺度 (舛田・田高・臺, 2012)

日本語版 UCLA 孤独感尺度は 20 項目からなり、各項目に対し、「常にある」「時々ある」「ほとんどない」「決してない」の 4 選択肢 (1 ~ 4 点) で回答する。尺度全体の合計点の範囲は 20 ~ 80 点であり、点数が高いほど孤独感が高いと判断する。

5) Subjective Happiness Scale 日本語版 (島井・大竹・宇津木・池見, 2004)

SHS は、4 項目からなる主観的幸福感を測定する尺度である。主観的幸福感が高い人は健康であり、特に抑うつと負の相関関係にあることが示されている。

研究成果の概要 つづき

【結果】

分析において、いずれかの項目について回答不能あるいは回答拒否の反応を示した 15 名 (10.1%) を除外した。よって、以降の分析対象となった人数は 142 名であった。

Valuing Happiness Scale の因子構造の確認

Valuing Happiness Scale について、各次元を分けた場合と統合した場合における各モデルの適合度について検討した。その結果、1 因子モデルの適合度が最も良好であった ($GFI = .921$, $AGFI = .886$, $CFI = .931$, $RMSEA = .081$)。それゆえ、Mauss et al. (2011) と同様に valuing Happiness Scale を 1 因子モデルであると判断した。また、性別ごとの分析においても、ほぼ同様の結果が得られたことから、性別によるモデルの不変性についてもそれを支持する十分な適合度が得られた。

正負のライフイベントの影響に対する幸福追求の調整効果

大学生が経験するライフイベント、孤独感と主観的幸福感の関係における、個人の幸福追求度の調整効果を検討するため、交互作用項を投入した重回帰分析を行った。従属変数は、主観的幸福感を指定し、独立変数にその他の測定変数を投入した。そして、交互作用項として独立変数と Valuing Happiness Scale によって測定した個人の幸福追求度の積を投入した。なお、多重共線性の問題を回避するために、全ての変数をあらかじめ平均 0、分散 1 に標準化し、交互作用項はこの標準化した変数の積を用いた。

分析の結果、主観的幸福感に対する孤独感の有意な負の影響 ($\beta = -.46, p < .01$)、ポジティブな出来事の孤独感への負の影響 ($\beta = -.53, p < .01$) が確認された。さらに、幸福追求度が上記の二つの影響に対する有意な調整効果を及ぼしていることが明らかとなった。すなわち、より幸福になりたいと考えている人ほど、孤独感のネガティブな影響が強く、逆にポジティブな出来事の経験による影響は弱いことが認められた。

【考察】

本研究の結果、日常生活の些細なポジティブな経験、たとえば、誰かから信頼された、いい映画や本を見たなどは、孤独感を低減することで、幸福感を増大することが確認された。さらに、幸福の追求度が高い人ほど、孤独感が主観的幸福感を低減する効果が強いことが認められたことから、日本人においても幸福追求の逆説効果が起こることが確認できた。このことから、「幸せになりたい」と強く願うことが、その人を逆に不幸になる可能性があることが示唆された。ただし、Luhmann, Necka, Schönbrodt & Hawkey (2016) は、1 因子構造として作成された Valuing happiness Scale が 3 因子構造である可能性を示唆している。本研究では、確認的因子分析により、Valuing Happiness Scale を 1 因子構造と判断したが、サンプルサイズの大きさや調査参加者の属性の偏りを考慮すれば、より一層の検討が求められるだろう。

【主要引用文献】

- Diener, E. (2000). The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Ford, B. Q., Dmitrieva, J. O., Heller, D., Chentsova-Dutton, Y., Grossmann, I., Tamir, M., ... & Bokhan, T. (2015). Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or lower well-being. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144, 1053-1062.
- Luhmann, M., Necka, E. A., Schönbrodt, F. D., & Hawkey, L. C. (2016). Is valuing happiness associated with lower well-being? A factor-level analysis using the Valuing Happiness Scale. *Journal of Research in Personality*, 60, 46-50.
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11, 807-815.

研究発表 (研究によって得られた研究経過・成果を発表した①～④について、該当するものを記入してください。該当するものが多い場合は主要なものを抜粋してください。)

- ①雑誌論文 (著者名, 論文標題, 雑誌名, 巻号, 発行年, ページ)
- ②図書 (著者名, 出版社, 書名, 発行年, 総ページ数)
- ③シンポジウム・公開講演会等の開催 (会名, 開催日, 開催場所)
- ④その他 (学会発表, 研究報告書の印刷等)

① 雑誌論文 (著者名, 論文標題, 雑誌名, 巻号, 発行年, ページ)
特になし

② 図書 (著者名, 出版社, 書名, 発行年, 総ページ数)
特になし

③ シンポジウム・公開講演会等の開催 (会名, 開催日, 開催場所)
特になし

④ その他 (学会発表, 研究報告書の印刷等)
特になし