

〈原著論文〉

謙虚と主観的幸福感の関連における過剰適応の交絡

津 田 恭 充*

Over-adaptation confounding in the relationship between humility and subjective well-being

Hisamitsu Tsuda

要旨：謙虚を含む人格の強みは個人の幸福感にポジティブな影響を与えると仮定されている。しかし、いくつかの先行研究では謙虚と主観的幸福感との間に直接的な正の相関は認められなかった。本研究では、これは過剰適応（特に自己抑制的側面）を交絡変数とする疑似無相関であるという仮説を立て、過剰適応を統制することで謙虚と主観的幸福感の関連を明確にした。123名の日本人大学生が、謙虚尺度、関係特定性過剰適応尺度、人生満足度尺度に回答した。単相関分析の結果、多くの先行研究と一致して、謙虚と主観的幸福感の間には有意な相関は見られなかった。過剰適応における自己抑制を統制した偏相関分析では、仮説どおり、謙虚は主観的幸福感と有意な正の偏相関を示した。過剰適応のもう一つの側面である他者志向性を統制した場合にも、謙虚と主観的幸福感は有意な正の偏相関を示した。まとめると、過剰適応における自己抑制と他者志向性の両方が謙虚と主観的幸福感の関連を抑制していた。

Abstract: Character strengths, including humility, are believed to positively influence well-being. However, previous studies have found no direct positive correlation between humility and subjective well-being. In this study, a spurious non-correlation with over-adaptation (especially the self-inhibiting aspect) as a confounding variable was hypothesized, and the relationship between humility and subjective well-being was clarified by controlling for over-adaptation. Participants included 123 Japanese undergraduates who completed the humility scale, the Over-Adaptation Scale-Relationship Specified, and the Satisfaction With Life Scale. A simple correlation analysis showed that, consistent with many previous studies, no significant correlation was found between humility and subjective well-being. A partial correlation analysis that controlled for self-inhibition in over-adaptation showed that humility had a significant positive partial correlation with subjective well-being. When controlling for other aspects of over-adaptation and other-orientation, humility showed a significant positive partial correlation with subjective well-being. Results indicate that both self-inhibition and other orientations in over-adaptation suppressed the association between humility and subjective well-being.

Key words：謙虚 humility 過剰適応 over-adaptation 主観的幸福感 subjective well-being 人生満足度 satisfaction with life

I. 問 題

1. 謙虚の定義

Tangney (2009) は謙虚を、(a) 自分の能力や達成の正確なアセスメント、(b) 自分の過ち、不完全さ、知識の少なさ、限界を認める能力、(c) 新しいアイデア、矛盾する情報、アドバイスに開かれていること、(d) 自

分の能力や達成（世界の中での自分の立場）を広い視野で維持すること、(e) 自己注目が比較的弱い、つまり無私無欲 (forgetting of the self) であり、自分がより大きな森羅万象 (the larger universe) の一部にすぎないことを認識すること、(f) 人や物が我々の世界に貢献できるさまざまな方法への感謝と定義している。この定義は心理学のみならず宗教や哲学の知見も取り入れた複雑なも

受付日 2024. 5. 19 / 掲載決定日 2024. 8. 5

*関西福祉科学大学 心理科学部 准教授

ので、これらを包括的に測定できる尺度は存在しない。また、この定義の文化的な普遍性も確認されていない。そのため、まずは一般的な謙虚の特徴を扱うことから始めるのが賢明であると考えられる。その一般的な特徴として重要なもののひとつが控えめさである。例えば Exline & Geyer (2004) は、謙虚であることと控えめであることがどの程度似ていると思うかを 0 から 10 までの 11 件法で調査し、両者の類似度が高い ($M=7.80$) ことを明らかにした。また、回答者の 44% が謙虚を表現する言葉として控えめさを挙げており、これは他のどの言葉よりも高い数値であった。Gregg, Hart, Sedikides, & Kumashiro (2008) も同様のことを報告している。後述する謙虚と主観的幸福感の関連を調べた先行研究でも、控えめさを測定する項目を含む尺度を謙虚の指標としている。以上のことを踏まえ、本研究では謙虚を「自身の肯定的な側面、業績、それらに関連した自信を呈示することについて控えめであること」と定義する。

2. 謙虚と主観的幸福感の関連

Peterson & Seligman (2004) は古今東西の文献研究を通じて 24 種類の人格的強みを整理した。そのひとつに謙虚がある。人格的強みを特定するにあたって Peterson & Seligman (2004) は 10 個の基準を設け、それらのできる限り多く満たすことを人格的強みの条件としたが、その中に「それが個人の幸福に寄与すること」という基準がある。Park, Peterson & Seligman (2004) は、人格的強みが実際にこの基準を満たしているかどうかを検証するために、3つのアメリカ人サンプル (それぞれ $n=3907, 852, 540$) を用いて 24 種類の人格的強みと主観的幸福感の関連を調べた。その結果、3つのうち2つのサンプルで謙虚と主観的幸福感の関連は有意ではなかった。残り1つのサンプルでは有意な正の偏相関 (年齢、性別、米国籍の有無を統制) がみられたが、その効果量 ($pr=.05$) は 24 種類の人格的強みの中でもっとも小さいものであった。より大規模な一万人以上のアメリカ人を対象とした調査 (Peterson, Ruch, Beermann, Park, & Seligman, 2007) のほか、スペイン人 (Blasco-Belled, Alsinet, Torrelles-Nadal, & Ros-Morente, 2018)、スイス人 (Buschor, Proyer, & Ruch, 2013)、日本人 (大竹・島井・池見・宇津木・ピーターソン・セリグマン, 2005) を対象とした調査でも同様の結果が報告されている。

上述の結果については、謙虚は主観的幸福感と関連しないという素朴な解釈のほかに、特有のバイアスのために正確に謙虚を測定できていない可能性がある (Rowatt, Powers, Targhetta, Comer, Kennedy, & Labouff, 2006; Tsuda, Takasawa, 2024)、良好な対人関係のような

他の変数を媒介して謙虚は主観的幸福感と関連している可能性がある (Anglim, Horwood, Smillie, Marrero, & Wood, 2020) など、いくつかの解釈がありうるが、本研究では過剰適応 (その中でも特に自己抑制的側面) が交絡変数となり疑似無相関を引き起こしている可能性について検討する。具体的には、過剰適応 (特に自己抑制的側面) が謙虚と正の相関がある一方で主観的幸福感とは負の相関があるため、謙虚と主観的幸福感の直接的相関が見えにくくなっているという可能性である。そこで本研究では、過剰適応を統制することで謙虚と主観的幸福感の間にある実際の関連をあぶりだすことを試みる。

3. 過剰適応の定義

過剰適応は学校や職場での不適応を説明するために日本で議論されてきた概念で、「内的な要求を無理に抑圧してでも、外的な期待や要求にこたえる努力を行うこと」(石津, 2006) を意味し、自己の欲求を抑える自己抑制と他者の期待に沿おうとする他者志向性を特徴とする。これまでの研究で、過剰適応における自己抑制は精神的健康や学校適応感と負の関連を示し (浅井, 2014; 風間・平石, 2018; 石津・安保, 2008, 2009)、他者志向性は正の関連を示す (風間・平石, 2018) ことが明らかになっている。本研究では人格的強みに関する先行研究にならって主観的幸福感を扱うが、精神的健康や学校適応感は主観的幸福感と類似する概念であるため、上述の先行研究にしたがえば、過剰適応における自己抑制は主観的幸福感と負の相関、他者志向性は正の相関があると考えられる。

4. 過剰適応による交絡の問題とその解決方法

過剰適応は一種の対人関係様式であるため、さまざまなコミュニケーションに過剰適応の特徴が反映される。例えば謙虚にふるまうとき、他者を不快にしないように気づかって控えめしているのは他者志向的である一方、本当は自慢したいのにそれを我慢しているのは自己抑制的である。このように、過剰適応は主観的幸福感のみならず謙虚とも関連する概念であるため、謙虚と主観的幸福感の関連を調べる際に過剰適応による交絡が生じる可能性がある。多くの先行研究で謙虚と主観的幸福感の関連が明確でないのはこの交絡が一因であるかもしれない。そこで本研究では、従来の謙虚尺度に加えて過剰適応尺度への回答も求め、過剰適応の得点を統制することで謙虚と主観的幸福感の関連をより明確にすることを試みる。

5. 本研究が対象とする対人関係

コミュニケーションは自分と相手の立場によってその様態が変化する。過剰適応に関しても同様のことがいえ、風間・平石（2018）は両親、友人、教員という対人関係別の過剰適応尺度を作成している。本研究では要因を絞るために特に友人関係に焦点を当てる。中村・松田（2013）は、教員との関係よりも友人関係のほうが大学生活への満足感や不適応と強い関連を示すことを明らかにしており、本研究の対象である大学生の主観的幸福感を検討する際、友人関係が重要な意味をもつと考えられるためである。

6. 仮説と分析方法

先行研究の知見に基づくと、単相関分析では謙虚と主観的幸福感の相関は有意でないか、有意であったとしても弱いと予測される。一方、過剰適応における自己抑制を統制した偏相関分析では、謙虚の中のネガティブな側面が統制されるため、謙虚と主観的幸福感の間には有意な正の偏相関がみられると予測される。反対に、他者志向性を統制した偏相関分析では、謙虚と主観的幸福感の間には有意な負の偏相関がみられると予測される。すべての検定において有意水準は5%とする。

II. 方法

1. 調査内容と手続き

(1) 手続き

心理学の授業において受講生に調査用の URL を案内し、以下の (2)-(4) について各自の都合の良いときに回答するよう求めた。調査にあたって、回答への参加は任意であり途中で回答をやめることもできること、個別のデータは公開されずプライバシーは保護されることを説明した。最終的に、19-24 歳 ($M=20.39$, $SD=0.99$) の日本人大学生 123 名 (男性 63 名、女性 60 名) からデータを収集した。調査は著者の所属機関の研究倫理委員会の審査および承認を経て、2020 年 11 月に実施した。

(2) 謙虚尺度

友人関係における謙虚を測定するために、津田（2015）の尺度の得点を謙虚の指標とした。この尺度は控えめさに関する項目で構成されており、本研究における謙虚の定義と一致した内容となっている。また、他者評定によって測定した謙虚とも強い正の相関 ($r=.47$) を示し、妥当性が確認されている (Tsuda & Takasawa, 2024)。項目の具体的内容は「友達と話すとき、自分が得意なことは、相手に聞かれるまで言わない」など 5 項目で、調査対象者には「1. まったくそうしない」「2.

まれにそうする」「3. たまにそうする」「4. しばしばそうする」「5. ほとんど常にそうする」の 5 件法で回答を求めた。

(3) 関係特定性過剰適応尺度

友人関係における過剰適応を測定するために風間・平石（2018）の関係特定性過剰適応尺度の「友人に対する他者志向性」および「友人に対する自己抑制」を用いた。この尺度は風間・平石（2018）によって因子の妥当性や収束的妥当性が確認されている。「友人に対する他者志向性」の具体的内容は「友達のためなら、多少やりたくないことでも無理をしてやるほうである」など 6 項目、「友人に対する自己抑制」の具体的内容は「友達に対して、言いたいことを我慢することが多い」など 7 項目であった。調査対象者には「1. ぜんぜんあてはまらない」「2. あまりあてはまらない」「3. どちらとも言えない」「4. 少しあてはまる」「5. とてもあてはまる」の 5 件法で回答を求めた。

(4) 人生満足尺度

主観的幸福感の指標として、Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) が開発した人生満足尺度 (The Satisfaction With Life Scale) の日本語版 (大石, 2009) の得点を用いた。この尺度は謙虚と主観的幸福感の関連を検討した先行研究 (Blasco-Belled et al., 2018; Buschor et al., 2013; Park et al., 2004; Peterson et al., 2007) でも採用されているほか、日本人サンプルでの妥当性が確認されている (Oishi, Diener, Choi, Kim-Prieto, & Choi, 2007; Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998)。尺度の具体的内容は「ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い」など 5 項目で、調査対象者には「1. まったくあてはまらない」「2. ほとんどあてはまらない」「3. あまりあてはまらない」「4. どちらともいえない」「5. 少しあてはまる」「6. だいたいあてはまる」「7. 非常によく当てはまる」の 7 件法で回答を求めた。

III. 結果

はじめに、関係特定性過剰適応尺度において風間・平石（2018）が想定しているような因子が本研究におけるサンプルでも抽出されるかどうかを確認するため、探索的因子分析 (最尤法、プロマックス回転) を実施した。その結果、表 1 に示すように原尺度どおりの因子構造が再現されたため、以後の分析では原尺度をそのまま用いた。

各尺度の記述統計量とクロンバックの α 係数、および尺度得点間の単相関係数は表 2 のとおりである。次に、本研究の主目的である謙虚と主観的幸福感の関連を調べるために偏相関分析を実施したところ、友人に対す

表 1 関係特定性過剰適応尺度の因子分析結果

| 項目内容 | F1 | F2 |
|---------------------------------|------|------|
| F1 友人に対する自己抑制 | | |
| 友達と違うことを思っている、それを友達に言えないほうである | .91 | -.04 |
| たとえ友達に不満があったとしても、それを口にできないほうである | .91 | -.04 |
| 友達に対して、言いたいことを我慢することが多い | .80 | -.03 |
| 友達に対して、言いたいことが言えるほうである | -.78 | .04 |
| 友達に対して、自分の言いたいことがなかなか言えないほうである | .76 | .17 |
| 自分の考えがあっても、それを友達に伝えられないほうである | .71 | .09 |
| 友達に対して、自分の気持ちを抑えてしまうほうだ | .64 | .30 |
| F2 友人に対する他者志向性 | | |
| 友達の顔色や様子が気になるほうである | .01 | .78 |
| 友達に誘われたり頼まれたりしたことを断れないほうである | -.16 | .70 |
| 多少自分が我慢してでも、友達に合わせるほうである | .22 | .69 |
| 友達のためなら、多少やりたくないことでも無理してやるほうである | -.01 | .60 |
| 友達がどんな気持ちが考えることが多い | -.21 | .57 |
| 友達に嫌われないように行動することが多い | .31 | .40 |

注) 数値は因子負荷量を示す。因子間相関は $r = .62$ であった。

表 2 各尺度の記述統計量と尺度間の単相関係数

| | 1 | | 2 | | 3 | | M | SD | α |
|-----------|-----|------|------|------|------|-----|-------|------|----------|
| | r | p | r | p | r | p | | | |
| 1. 謙虚 | — | | | | | | 15.66 | 4.94 | .83 |
| 2. 他者志向性 | .40 | <.01 | — | | | | 22.69 | 5.20 | .81 |
| 3. 自己抑制 | .51 | <.01 | .57 | <.01 | — | | 21.37 | 7.86 | .92 |
| 4. 主観的幸福感 | .12 | .21 | -.15 | .11 | -.22 | .02 | 19.78 | 6.65 | .83 |

る自己抑制を統制した場合には有意な正の偏相関 ($pr = .27, p < .01$) がみられた。また、友人に対する他者志向性を統制した場合にも有意な正の偏相関 ($pr = .19, p = .04$) がみられた。なお、年齢と性別を統制変数に加えても結果は同様で、友人に対する他者志向性を統制した場合の謙虚と主観的幸福感の偏相関係数は $pr = .18$ ($p = .04$)、友人に対する自己抑制を統制した場合の偏相関係数は $pr = .27$ ($p < .01$) であった。

IV. 考 察

本研究では、過剰適応を統制することで謙虚と主観的幸福感の関連を明確にすることを試みた。分析の結果、単相関分析では先行研究 (Anglim et al., 2020; Blascobelled et al., 2018; Buschor et al., 2013; 大竹 他, 2005; Park et al., 2004; Peterson et al., 2007) と同様に謙虚と主観的幸福感の相関は有意ではなかった。そこで、過剰適応における自己抑制を統制すると、仮説どおり謙虚と主観的幸福感との間に有意な正の偏相関がみられた。すなわち、謙虚は Peterson & Seligman (2004) が主張しているように個人の幸福に関連していることが明らかになった。一方で、過剰適応における他者志向性を統制した場合については仮説に反し、自己抑制を統制したときと同様に謙虚と主観的幸福感との間に有意な正の偏相関がみられた。仮説が支持されなかった主な理由は、他者志向

性と主観的幸福感の関連の仕方が本研究での仮定と異なっていたことにあると考えられる。風間・平石 (2018) の研究では他者志向性は学校適応感と正の関連を示しており、それを根拠に本研究では他者志向性は主観的幸福感と正の相関を示すであろうと仮定したが、実際には表 2 にあるように、単相関分析では他者志向性と主観的幸福感の相関は有意ではなかった。他者志向性は他者にとっては望ましいものの、あくまでも過剰適応の一面面であるので自分にとっては必ずしも望ましいとは限らないのかもしれない。このことにより、他者志向性を統制した場合も自己抑制を統制した場合も似た偏相関係数が得られたのだと考えられる。

謙虚と主観的幸福感の偏相関係数は、自己抑制を統制したときには $pr = .27$ 、他者志向性を統制したときには $pr = .19$ であった。24 種類の強みと主観的幸福感の直接的相関を調べた研究 (Shimai et al., 2006) と比較すると、この係数は 24 種類の強みの中で中位に位置する大きさである。多くの先行研究では謙虚と主観的幸福感の直接的相関は有意でないか有意であっても非常に小さいとされているが、実際にはそこに両者の相関を弱める第三の変数 (本研究では過剰適応がそれに該当する) が媒介しており、謙虚と主観的幸福感の関連が過小評価されている可能性があることを本研究は示唆している。

Peterson & Seligman (2004) が主張するように、強み

を伸ばすことによって個人の幸福感を高めることが期待できるのであれば、主観的幸福感との関連が強い強みほど主観的幸福感を高めることに寄与することになる。そのような観点で見たとき、従来の知見は、謙虚に対する介入は主観的幸福感を高めることにはあまり寄与しないことを示唆しているが、本研究は必ずしもそうではないことを明らかにした点で意義がある。謙虚とは反対に、熱意や希望といった強みは主観的幸福感と強い直接的相関を示すが (Peterson et al., 2007, Shimai et al., 2006)、これらはもしかしたら実際よりも主観的幸福感との関連が過大評価されているかもしれない。具体的には、熱意や希望をもっている個人は自尊心や自己効力感のようなポジティブな心理特性も有しており、実際にはそれらにより強く主観的幸福感と関連しているという可能性である。これを明らかにすることは今後の課題である。

本研究は過剰適応を統制することで謙虚と主観的幸福感との関連を明確にしたことや、単純な相関分析では強みと主観的幸福感との関連を特定するには不十分であることを示した点で意義があるが、同時に、いくつかの限界もある。まず、本研究のサンプルは大学生であり、日本人全体を代表しているわけではない。扱った対人関係も友人関係に限定されている。本研究の結果を一般化するためには、調査対象者を拡張したり目上の人に対する謙虚を扱うなどが必要である。また、冒頭で紹介した Tangney (2009) が提案しているようなより広い意味での謙虚を扱うことも必要である。それにより、謙虚の中のいかなる態度や能力が主観的幸福感と関連しているのかを明らかにできるであろう。

引用文献

- Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J., & Wood, J. K. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146, 279-323.
- 浅井継悟 (2014). 青年期の過剰適応が主観的幸福感に及ぼす影響. *心理学研究*, 85, 196-202.
- Blasco-Belled, A., Alsinet, C., Torrelles-Nadal, C., & Ros-Morente, A. (2018). The study of character strengths and life satisfaction: A comparison between affective-component and cognitive-component traits. *Anuario de Psicología*, 48, 75-80.
- Buschor, C., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2013). Self- and peer-rated character strengths: How do they relate to satisfaction with life and orientations to happiness? *Journal of Positive Psychology*, 8, 116-127.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Exline, J. J., & Geyer, A. L. (2004). Perceptions of humility: A preliminary study. *Self and Identity*, 3, 95-114.
- Gregg, A. P., Hart, C. M., Sedikides, C., & Kumashiro, M. (2008). Everyday conceptions of modesty: A prototype analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 978-992.
- 石津憲一郎 (2006). 過剰適応尺度作成の試み. *日本カウンセリング学会第39回大会発表論文集*, 137.
- 石津憲一郎・安保英勇 (2008). 中学生の過剰適応傾向が学校適応感とストレス反応に与える影響. *教育心理学研究*, 56, 23-31.
- 石津憲一郎・安保英勇 (2009). 中学生の過剰適応と学校適応の包括的なプロセスに関する研究——個人内要因としての気質と環境要因としての養育態度の影響の観点から——. *教育心理学研究*, 57, 442-453.
- 風間惇希・平石賢二 (2018). 青年期前期における過剰適応の類型化に関する検討. *青年心理学研究*, 30, 1-23.
- LaBouff, J. P., Rowatt, W. C., Johnson, M. K., Tsang, J. A., & Willerton, G. M. (2012). Humble persons are more helpful than less humble persons: Evidence from three studies. *Journal of Positive Psychology*, 7, 16-29.
- 中村真・松田英子 (2013). 大学生の学校適応に影響する要因の検討——大学不適応, 大学満足, 就学意欲に着目して——. *江戸川大学紀要*, 23, 151-160.
- 大石繁宏 (2009). 幸せを科学する——心理学からわかったこと——. 新曜社
- Oishi, S., Diener, E., Choi, D.-W., Kim-Prieto, C., & Choi, I. (2007). The dynamics of daily events and well-being across cultures: When less is more. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 685-698.
- 大竹恵子・島井哲志・池見陽・宇津木成介・ピーターソンクリストファー・セリグマン マーティン E. P. (2005). 日本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*, 76, 461-467.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and wellbeing. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2, 149-156.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association; New York: Oxford University Press.
- Rowatt, W. C., Powers, C., Targhetta, V., Comer, J., Kennedy, S., & Labouff, J. (2006). Development and initial validation of an implicit measure of humility relative to arrogance. *Journal of Positive Psychology*, 1, 198-211.
- 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: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 7, 311-322.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The

- shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482-493.
- Tangney, J. P. (2009) Humility. In: S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (2nd ed., pp.483-490). New York, NY: Oxford University Press
- 津田恭充 (2015). 自称謙遜家は実際に謙遜家か——謙遜の評定における匿名性の影響——, 愛知学泉大学・短期大学紀要, 50, 85-90.
- Tsuda, H. & Takasawa, K. (2024). Humility and life satisfaction in Japan. *Journal of Human Environmental Studies*, 22, 1-8.