

感謝感受性ならびに感謝表現の尺度作成と心理的機能の研究

倉田 義大¹ 新井 邦二郎²

本研究の目的は、与えられた状況において、どれほど感謝を感じることができるのかを測定する「感謝感受性尺度」を作成し、その信頼性や妥当性を検証することであった。そのうえで感謝感受性と感謝の表現との関係を明らかにし、さらに感謝感受性と感謝の表現とが、人間関係の持ち方（外的適応）や主観的幸福感（内的適応）と、どのように関係するのかについても明らかにすることであった。大学生264名（男性121名、女性143名）を対象に調査を行い、I-T 相関分析および α 係数を算出した結果、感謝感受性尺度および感謝の表現尺度は十分な内的整合性を持つことが示された。また、感謝感受性尺度と感謝の表現尺度は、いずれも感謝特性尺度や恩恵享受の自己感尺度との間で有意な正の相関がみられ、他方 Envy（妬み）尺度との間で仮説通り有意な負の相関が認められた。一方、感謝感受性尺度と感謝の表現尺度との関係には中程度の相関があったため、感謝感受性の高低の関連について χ^2 検定を行った結果、有意に感謝感受性高低と感謝の表現高低に関連がみられ、これら2つの作成尺度は同じものでないことがわかった。そして、感謝感受性と感謝の表現が外的適応と内的適応に及ぼす影響についてパス解析をした結果、これら2つの尺度ともに外的適応や内的適応に対する有意なパスがみられた。また、感謝感受性と感謝の表現のそれぞれ独自の人間関係適応と主観的幸福感との関係をみるために偏相関分析を行った結果、感謝感受性のほうが感謝の表現よりも有意に相関が高いことがわかった。さらに、感謝感受性高群・低群と感謝表現高群・低群の2×2のクロス集計表を作成し、人間関係適応尺度と主観的幸福感尺度を個別に従属変数とする2要因分散分析を行った結果、感謝感受性高群が外的適応や内的適応に対してよいことがわかった。

キーワード：感謝感受性、感謝の表現、人間関係適応、主観的幸福感、尺度作成

問題と目的

少子化の影響により、コミュニケーションスキルの低下が懸念されている。少子化の影響は、子どもの発達の質にまで及んでいるのである。子どもの日々の生活において、様々な個性をもった子ども同士がぶつかり合い同化や調節（波多野, 1966）を重ねていくことで自分自身を築き上げるといった成長の機会が、少子化によって減少しつつあるのである。それによって、子ども社会の独自の規律やモラルといった文化が衰弱し、豊かな人間関係をつくるのが困難になってきているといえる（大川・大越, 1998）。1980年代半ばから2003年までの青年の友人関係について調査をした落合・竹中（2004）によれば、青年の友人関係は深い関わりを避け表面的な関係にとどまる「希薄化」の状態にあるという。中園・野島（2003）も、現代青年の友人関係の特徴について、友人関係の深まりを避け、友人からの評価を気にせず、自己中心的な関わりをする傾向が強いことを明らかにした。

子ども世界でのこうしたコミュニケーションの希薄化が進んでいくことを見逃すわけにはいかない。コ

ミュニケーションの希薄化の影響を受けた現代の子どもや青年が社会の中心的世代になったとき、あらゆる環境場面でコミュニケーション不足による人間関係の不適応を生じさせる可能性が考えられるからである。それは夫婦間、職場内、世代間など、あらゆるコミュニケーションの場で、希薄化の影響により相互理解ができず、人間関係の構築が困難で悩む人が増えるばかりか、そうした人たちが次世代に希薄な人間関係しか構築できないことを伝えることになりかねない。

コミュニケーションは、単なる意思伝達の媒体にとどまらず、人間関係を生成し、関係における意味を構築していく力を有するものである（Dixson & Duck, 1993）。その中でも感謝は重要なコミュニケーション手段であり、対人関係の潤滑剤として重要なものである（中澤, 2008）。相川・矢田・吉野（2013）も、感謝は、モラルの一つとして学校教育の対象になり、日常生活の中で人間関係を円滑にする働きがあると直感的に理解されていると述べている。

感謝の重要性は、古くから洋の東西を問わず、宗教や哲学などを通じて訴えられてきた（望月, 2011）。例えば、古代ローマのキケロは「感謝は最高なる美德であるだけでなく、他の全ての美德の母である」と述べているし、アダム・スミスは著書『道徳情操論』の中で、社会の安定性を維持するにあたって感謝が重要

1 東京成徳大学大学院

2 東京成徳大学

な感情的資源であることを指摘している (Emmons & Shelton, 2005; McCullough, Kilpatrick, Emmons & Larson, 2001)。

感謝の効果として、ストレス研究の先駆者であるハンス・セリエ (Hans Selye) は、自身の著書である『現代生活とストレス (The Stress of Life)』(1963)の中で、他者から感謝を受けることによって、ストレスが大きく低減されたという個人的な経験を踏まえ、社会や対人関係における感謝の重要性に言及している。さらに近年のストレス研究によると、感謝を受けることだけでなく、感謝をすることによってストレスは低減するようである (望月, 2011)。また、望月 (2011) は、日常においてよく感謝する人は、高い幸福感や人生に対する満足度を持ち、うつや不安に悩みにくいこと、自分が経験したことをポジティブに捉える人ということになると述べており、こうした感謝の気持ちが人間関係に適応する要因の一つになり得ると考えられる。21世紀に入り、ポジティブ心理学の隆盛に伴い、感謝はその価値が見直され、「他者の善意によって自己が利益を得ていることを認知することで生じるポジティブな感情」と定義され (Tsang, 2006)、これまで直感的に理解されてきた感謝の効果の検証が試みられるようになった (Bartlett & DeSteno, 2006; Dunn & Schweizer, 2005; Emmons & McCullough, 2003; Watkins, Gelder & Frias, 2009; Watkins, Woodward, Stone & Kolts, 2003)。

McCullough, Emmons & Tsang (2002) は、「The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6)」という尺度を開発した。この尺度 GQ-6 は「人生においてとても感謝していることがたくさんある」など6項目からなっており、日常生活で経験する感謝の個人差を評価することができる。GQ-6 と「人生への満足」や「希望」といったポジティブな感情との間には弱い正の相関が、ネガティブな感情との間には弱い負の相関がみられることがわかっており、感謝をもつことは、情緒安定を促進することが予測される (中澤, 2008)。

ラザルス (Lazarus) が感謝には「相手の行為の背景にある良い意図を読み取る能力が不可欠とし、共感的な感情の一種であると位置づけている」と述べている (Emmons & Crumpler, 2000; Emmons & McCullough, 2003) ように、感謝を表現するためには感謝の認知、すなわち感謝の感受性が前提となる。感謝の気持ちを感じなかったり、感謝の気持ちを感じていても言わないままの文化で暮らしてきたりした人は、今までの育成過程において意味のある体験 (他者との交流における刺激) と出会い、それと同じような体験が繰り返されて基本的な感情態度 (情動パターン) が形成され、それが基となって日常生活での反応パターン (基本的な態度) ができあがってきた経緯があると考えられるため (永田, 1997)、感謝の重要性

に気付いて理解することは難しいことが予想される。

そこで本研究では、与えられた状況において、どれほど感謝を感じることができるかを測定する「感謝感受性尺度」を作成し、その信頼性や妥当性を検証する。そのうえで感謝感受性と感謝の表現との関係を明らかにしたい。さらに、感謝感受性と感謝の表現とが、人間関係の持ち方 (外的適応) や精神の満足度 (内的適応) と、どのように関係するのかについても明らかにしたい。

方 法

1. 調査対象者と調査手続き

東京都内の大学生男女計271名を対象に調査を授業中に実施。配布前に調査の趣旨について説明し、任意の協力のもとに実施すると共に、回答拒否しても構わない旨、そしてデータのプライバシー保護には十分注意を払うことを伝えた。本研究は、平成26年5月に東京成徳大学院心理学研究科の研究倫理審査委員会において承認された (承認番号: 14-1-5)。その後、質問用紙を受講者である大学生に配布。一斉に記入してもらい、配布した無記名自己記入式質問紙はその場で回収した。有効回答数は264 (男性121名、女性143名) であった。

2. 調査時期

2014年7月初旬から下旬にかけて実施した。

3. 調査内容

①感謝感受性質問紙

与えられた状況において、どれほど感謝を感じることができるのかを測定するために開発した。蔵永・樋口 (2012) による5種類の感謝生起状況のうち「他者負担」「被援助」「贈物受領」の3種類5項目から、対人関係を取り上げた感謝生起場面をもとに作成。「意見は異なっても、真剣に言い合える人にはありがたいと感じる」、「厳しい注意を受けるときでも、私のことを思ってしてくれていると感じる」、「友だちから頼られたとき、迷惑よりもありがたいと感じる」など19項目を作成。回答法は [5: かなりあてはまる, 4: 少しあてはまる, 3: どちらともいえない, 2: あまりあてはまらない, 1: まったくあてはまらない] の5件法。得点が高いほど感謝感受性が高くなる。

②感謝表現質問紙

ふだんの生活の中で感謝をどれだけ表現しているかを測定するために作成した。蔵永・樋口 (2012) による5種類の感謝生起状況のうち「他者負担」「被援助」「贈物受領」「状況好転」「平穏」の5種類5項目に注目し、特に対人関係を取り上げた感謝生起場面をもとに尺度を作成。「『ごめんなさい』『すみません』という言葉よりも『有難うございます』と言うことが多い」、「親

しい人に感謝の言葉を言うのは水くさいので、言わないことが多い(逆転項目)、「言わないと、気持ちがわかってもらえると思えないので、どんな人に対しても『ありがとう』と言う」など12項目を作成。回答法は[5:かなりあてはまる, 4:少しあてはまる, 3:どちらともいえない, 2:あまりあてはまらない, 1:まったくあてはまらない]の5件法。得点が高いほど感謝の表現が多くなる。

③感謝特性尺度

感謝感受性質問紙の妥当性検証(正の相関を仮定)のため, McCullough, Emmons&Tsang (2002) のGQ-6を白木・五十嵐(2014)が邦訳した感謝特性尺度を使用。感謝特性とは、人生で出会った人や出来事、場面に対してどれだけ感謝を意識しているのかを示す個人特性である。「私の人生には感謝すべきことが多い」、「私が今までに感謝したことすべてを数えようとしたら、きりがないだろう」、「年を取るにつれて、自分の人生で出会った人々や出来事、境遇に対して、もっと感謝できると気付くようになるだろう」など5項目を使用。回答法は[7:すごくそう思う, 6:そう思う, 5:少しそう思う, 4:どちらともいえない, 3:あまりそう思わない, 2:そう思わない, 1:まったくそう思わない]の7件法。得点が高いほど感謝を意識することが多くなる。

④恩恵享受的自己感尺度

感謝感受性質問紙の妥当性検証(正の相関を仮定)のため, 中間(2013)の恩恵享受的自己感尺度を使用。恩恵享受的自己感とは、自分が人間関係などの環境に恵まれているという感覚のことである。「なんとなく、『自分は守られている』と感じることがある」、「自分は恵まれた環境に生まれてきたと思う」、「私は、幸せな偶然に多く出会ってきた」など6項目。回答法は[4:はい, 3:どちらかといえばはい, 2:どちらかといえばいいえ, 1:いいえ]の4件法。得点が高いほど自分を恵まれていると捉えている。

⑤ Envy (妬み) 尺度

感謝感受性質問紙の妥当性検証(負の相関を仮定)のため, 児童・生徒用妬み傾向尺度: Smith, Parrott, Diener, Hoyle& Kim (1999) のDESの8項目を邦訳して使用。ここでのEnvy(妬み)は、日常生活において他者をうらやんだり、妬んだりすることを指す。「毎日のようにねたみを感じるがある」、「普段、他人よりも自分のほうが劣っていると思うことがあり、それが辛い」、「たくさんの才能に恵まれている人を見ると、どうも不公平に感じる自分がある」、「他の人がいとも簡単に成功するところを見ると、かなりイライラする」など8項目を使用。回答法は[5:かなりそう, 4:まあそう, 3:どちらともいえない, 2:あまりそうでない, 1:まったくそうでない]の5件法。得点が高いほどEnvy(妬み)を強く持っている。

⑥人間関係適応尺度

外的適応の指標として使用。人間関係の適応度を調べた内田(1990)の「生活感情尺度」のうち、「対人関係」の項目について「～と感じている」を「～している」に表現を変更して使用。「私は周囲の友だちに十分に受け入れられている」、「私は友だちととても気持ちを通いあっている」、「私は友だちとその場はうまくやっているが気持ちが通じ合っていない(逆転項目)」など7項目。回答法は5件法[5:あてはまる, 4:ややあてはまる, 3:どちらともいえない, 2:あまりあてはまらない, 1:あてはまらない]。得点が高いほど対人関係がうまくいっている。

⑦主観的幸福感尺度

内的適応の指標として使用。人生に対する興味や満足感、幸福感を調べた伊藤・相良・池田・川浦(2003)による主観的幸福感尺度を用いた。「あなたは人生が面白いと思いますか」、「ここ数年やってきたことを全体的に見て、あなたはどの程度幸せを感じていますか」、「今の調子でやっていけば、これから起きることにでも対応できる自信がありますか」など6項目をそれぞれ4段階に評定。得点が高いほど主観的に幸福だと感じている。

結 果

1. 感謝感受性質問紙の信頼性・妥当性の検討

1) 信頼性の検討

① I-T 相関値

感謝感受性のI-T相関を検討したところ、ほとんどの項目で有意な正の相関が認められた($r=.26 \sim .58, p<.001$)が、項目「1」と「9」は相関がみられなかったため項目から削除することにした。他方、感謝表現のI-T相関を検討したところ、すべての項目で有意な正の相関が認められた($r=.30 \sim .66, p<.001$)。

② α 係数

項目が削除された場合のCronbachの α 係数を見たところ、 α 係数は特段大きく変化する項目はみられなかった。項目「1」と「9」を除いた感謝感受性の α 係数は.83、感謝表現の α 係数は.85であり、それぞれ内的整合性が認められた。

2) 妥当性の検討

感謝感受性及び感謝表現の妥当性をPearsonの相関分析にて求めたところ、感謝感受性は、感謝特性尺度との間で有意な正の相関が($r=.60, p<.001$)、恩恵享受的自己感尺度との間でも有意な正の相関がみられ($r=.50, p<.001$)、Envy(妬み)尺度との間で弱程度の有意な負の相関が認められた($r=.16, p<.001$)。また、感謝表現は、感謝特性尺度との間で有意な正の相関が($r=.41, p<.001$)、恩恵享受的自己感尺度との間でも有意な正の相関がみられ($r=.29, p<.001$)、Envy(妬

み) 尺度との間で弱程度の有意な負の相関が認められた ($r=.19, p<.001$)。

謝感受性の高低と感謝の表現の高低とに有意な関連がみられた。

Table1 尺度間の相関 ($N=264 M=121 F=143$)

	感謝特性	恩恵自己感	Envy (妬み)
感謝感受性	.609***	.502***	-.160***
感謝表現	.413***	.291***	-.190***

*** $p < .001$

以上の結果は、感謝感受性ならびに感謝表現の質問紙の妥当性の予測を概ね支持するものであった。このように信頼性・妥当性も得られたので、ここからは質問紙を尺度と言い換えて使用していく。

2. 各尺度の記述統計量

使用した各測定尺度の記述統計量を述べる (Table 2)。感謝感受性尺度については、相関が低い質問項目「1」と「9」2項目を削除したあとに、記述統計量を計算した。結果は以下のとおりである。

Table2 各質問紙 (尺度) の記述統計量と α 係数

質問紙 (尺度)	満点	M	SD	α 係数
① 感謝感受性	85	61.70	8.65	.83
② 感謝表現	60	43.95	7.12	.85
③ 感謝特性尺度	35	27.76	5.00	.85
④ 恩恵享受的自己感尺度	24	19.09	3.72	.86
⑤ Envy (妬み) 尺度	40	21.25	7.45	.90
⑥ 人間関係適応尺度	35	25.47	5.68	.88
⑦ 主観的幸福感尺度	24	17.17	3.48	.8

Table2の α 係数がいずれも .83以上であり、すべての質問紙 (尺度) に内的整合性がみられた。男女差を t 検定にて確認したところ、感謝感受性と感謝表現の特段男女差はみられなかった (各々 $t=1.25, df=262, n.s.$; $t=.95, df=262, n.s.$)。

3. 感謝感受性と感謝表現との関係

感謝感受性と感謝表現の関係を検討したところ、 $r=.40$ ($p<.001$) であり、中程度の有意な正の相関が示された。さらに、感謝感受性高群・低群と感謝表現高群・低群の2×2のクロス集計表を作成した (感謝感受性質問紙の平均値=62以上を「感謝感受性高群」、それより低いと「感謝感受性低群」とした。感謝の表現質問紙の平均値=44以上を「感謝表現高群」、それより低いと「感謝表現低群」とした。(Table3)。 χ^2 検定した結果、 $\chi^2=21.03$ ($p<.001$) で有意であり、感

Table3 感謝感受性と感謝表現の高低クロス表

		感謝表現		合計
		高群	低群	
感謝感受性	高群	101	40	141
	低群	46	77	123
	合計	147	117	264

数字は人数を表す

4. 感謝感受性と感謝表現が外的適応と内的適応に及ぼす影響

1) 感謝感受性と感謝表現が外的適応に及ぼす影響

感謝感受性と感謝表現が外的適応に及ぼす影響についてパス解析を行ったところ、感謝感受性は人間関係適応との間に有意なパスがみられた ($\beta = .36, p<.001$)。また、感謝表現も同様、人間関係適応との間に有意なパスがみられた ($\beta = .15, p<.05$)。他方、これらの共線性の診断を行ったところ、多重共線性の疑いはないことがわかった ($VIF = 1.20$)。

* $p < .05$ *** $p < .001$

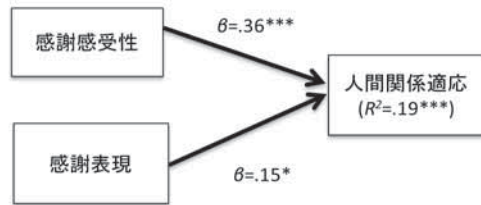


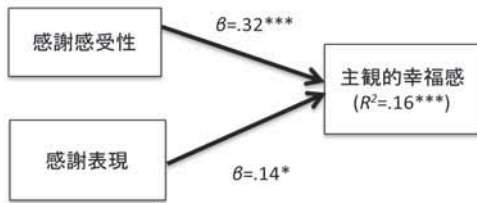
Fig.1 人間関係適応に及ぼす影響

また、感謝感受性と感謝表現のそれぞれ独自の人間関係適応との関係をみるために偏相関分析を行った。感謝表現を制御変数とした場合の感謝感受性と人間関係適応の偏相関値は $r=.34$ ($p<.001$) だった。他方、感謝感受性を制御変数とした場合の感謝表現と人間関係適応の偏相関値は $r=.15$ ($p<.001$) であり、感謝感受性の相関が感謝表現よりも大きいことがわかった。

さらに Table3のクロス表の4群に対して、人間関係適応を従属変数とする2要因分散分析を行った。その結果、人間関係適応に対して感謝感受性と感謝表現の要因の間に交互作用はなく ($F = 3.08, p<.05$)、感謝感受性の主効果がそれぞれ認められた ($F = 14.89, p<.001$; $F = 10.12, p<.001$)。多重比較の結果、感謝感受性高群は感謝感受性低群よりも0.1%水準で、同様に感謝表現高群は感謝表現低群よりも0.1%水準で有意に人間関係適応が高かった。

2) 感謝感受性と感謝表現が内的適応に及ぼす影響

感謝感受性と感謝表現が内的適応に及ぼす影響についてパス解析を行ったところ、感謝感受性は主観的幸福感との間に有意なパスがみられた ($\beta = .32, p < .001$)。また、感謝表現も同様、主観的幸福感との間に有意なパスがみられた ($\beta = .14, p < .05$)。他方、これらの共線性の診断を行ったところ、多重共線性の疑いはないことがわかった ($VIF = 1.20$)。



* $p < .05$ *** $p < .001$

Fig.2主観的幸福感に及ぼす影響

また、感謝感受性と感謝表現のそれぞれ独自の主観的幸福感との関係を見るために偏相関分析を行った。感謝表現を制御変数とした場合の感謝感受性と人間関係適応の偏相関値は $r = .30$ ($p < .001$) だった。他方、感謝感受性を制御変数とした場合の感謝表現と人間関係適応の偏相関値は $r = .14$ ($p < .001$) であり、感謝感受性の相関が感謝表現よりも大きいことがわかった。

さらに Table3 のクロス表の4群に対して、主観的幸福感を従属変数とする2要因分散分析を行った。その結果、主観的幸福感に対して感謝感受性と感謝表現の要因の間に交互作用がみられた ($F = 4.74, p < .001$)。また、主観的幸福感に対して、感謝感受性の主効果もそれぞれ認められた ($F = 22.59, p < .001$; $F = 4.87, p < .05$)。多重比較の結果、感謝感受性高群は感謝感受性低群よりも0.1%水準で有意に主観的幸福感が高いことがわかったが、感謝表現は、高群・低群の間で主観的幸福感に有意な差がみられなかった。

考 察

本研究では、与えられた状況において、どれほど感謝を感じることができるかを測定する「感謝感受性尺度」を作成し、その信頼性や妥当性を検証したうえで感謝感受性と感謝の表現との関係を明らかにして、さらに感謝感受性と感謝の表現とが、人間関係の持ち方(外的適応)や精神の満足度(内的適応)と、どのように関係するのかについても明らかにすることが目的であった。

i) 感謝感受性・感謝表現質問紙の信頼性の検証

尺度の信頼性を測る Cronbach の α 係数を検討した結果、両質問紙とも、十分な信頼性を確保できてい

ることが確認された。また、I-T 相関分析においても、項目合計点と各項目との間に有意な高い相関が認められ、全体として測定したいものと同様のものが測定されていることが明らかとなり、尺度の内の一貫性が確認できた。

ii) 妥当性の検証

妥当性の検証として感謝特性尺度・恩恵享受的自己感尺度・Envy(妬み)尺度を基準として相関分析を行ったところ、説明可能な相関が得られていた。このことから、感謝感受性尺度と感謝の表現質問紙は、十分な妥当性を持つことが示された。ただし、感謝感受性質問紙および感謝の表現質問紙と Envy(妬み)尺度との間では弱程度の相関であった。これは、感謝の反対語である「あたりまえ」として Envy(妬み)尺度が正反対の意味をなさなかったからと思われる。また、必ずしも感謝を感じ取ったからと言って、妬むことがないかと言えばそうでないことが考えられる。そのため、感謝と妬みの感情は同一場面で沸き上がるとなると、これらの認知構造が複雑に絡み合う可能性があることから、負の相関が部分的に相殺されることが考えられる。

iii) 感謝感受性と感謝の表現との関係

感謝感受性と感謝の表現との関係の明らかにするために2つの方法を用いた。その結果、単純相関ではこれら2つの間に中程度の相関が確認された。感謝感受性と感謝表現は、 χ^2 検定により感謝感受性高群・低群と感謝表現高群・低群の間に0.1%水準で有意な関連が認められた。クロス表から見出されたことであるが、感謝感受性高群のうち、感謝表現も高群のものは72%みられ、他方感謝表現高群の中で感謝感受性が高群のものは約69%とわずかな違いではあるが、感謝感受性のほうが感謝表現の基礎的なものとして存在している可能性が示唆された。

iv) 感謝感受性と感謝の表現が外的適応と内的適応に及ぼす影響

感謝感受性と感謝表現が外的適応と内的適応に及ぼす影響について、いずれも外的適応や内的適応に有意なパスが示された。このことから、外的適応において、感謝をもつことは重要なコミュニケーション手段であり、対人関係の潤滑剤として重要なものであるという、中澤(2008)の先行研究を支持する結果となった。また、社会や対人関係における感謝の重要性に言及している、ハンス・セリエ(Hans Selye)の著書である『現代生活とストレス(The Stress of Life)』(1963)を支持するものであった。さらに、向社会行動の促進や、関係性の形成・維持・改善といった、二者間、三者間レベルでの相互作用における感謝の効果を示唆す

ると述べていた白木・五十嵐 (2014) の先行研究を支持するものと言えよう。さらに、分散分析の結果から、感謝感受性が低い感謝の表現も低い群が、他の群よりも外的適応や内的適応において、有意に低いことがわかった。これは、“感謝を受けるだけではなく、感謝することによってストレスは低減するようである”ということと“日常においてよく感謝する人は、高い幸福感や人生に対する満足度を持ち、うつや不安に悩みにくいこと、自分が経験したことをポジティブに捉える人ということになる”と述べている望月 (2011) の意見を支持するものだった。また、感謝感受性と感謝の表現において、パス解析・偏相関分析・分散分析の結果から、感謝感受性のほうが感謝の表現よりも外的適応・内的適応の影響が大きいことを示していた。さらに、本研究の主観的幸福感に対して、感謝感受性と感謝の表現に交互作用があるという結果や、感謝の表現をするだけでも外的適用や内的適用に影響を与えることから、感謝について研究するときは感謝感受性と感謝の表現を分けて扱うことが妥当であろう。

今後の課題

本研究では、負の相関を仮定した妥当性検証の尺度は1つのみだった。そのため、たとえば自己中心性の尺度を設定するなど、負の相関のさらなる妥当性検証の尺度の設定が今後の検討課題である。また、今回は大学生に対応した研究であったが、成人期や老年期の人たちを対象にした研究も今後の課題である。その際は本研究から、感謝感受性と感謝の表現は同じものでないことがわかったので、これらの2つは分けて研究すべきだろう。

また、統計的処理の問題であるが、これまでの研究ではいくつかのグループの間の平均値に統計的な違いが存在するかを証明するためには、t検定や分散分析などの分析を行い、基準としてp値が5%の場合には、「平均値に有意な差があった」という報告をするのが慣例であった(水木・竹内, 2008)。本研究も同様の統計的処理を行っており、このような検定は、手元にある、サンプルのデータから、母集団の平均値差を推定する推測統計の考え方を利用しており、サンプルサイズが大きくなればなるほど、統計的に有意であるという結果になりやすいという大きな問題がある。このため、ある検定を行ったところ、20人では有意ではなく、200人のデータの場合には有意になるということも十分にあり得る(村井, 2011)。一般的に、どの分野の論文誌でも有意な結果が出た研究論文を掲載する傾向があるため、研究者はサンプルサイズをどうにか増やして、有意な結果を出しやすくするようなケースも考えられるのである。効果量とは、「効果の大きさ」のことを指し、実験的操作の効果や変数間の関係の強さを表す指標である(Field & Hole, 2003)。そのため、

効果量を用いた分析も行ったほうがよいだろう。

以上のように、本研究では感謝感受性を計測するための尺度を作ることができたほか、感謝感受性と感謝の表現の関係や、感謝感受性と感謝の表現とが、人間関係の持ち方(外的適応)や精神の満足度(内的適応)と、どのように関係するのかについてもある程度明らかにすることができた。これらを、今後職場・友人関係・夫婦間・感情労働で疲弊する状況などの状況好転に向けた、コミュニケーション手段の一つとしての活用が期待できるだろう。

文 献

- 相川充・矢田さゆり・吉野優香 (2013). 感謝を数えることが主観的ウェルビーイングに及ぼす効果についての介入実験, 東京学芸大学紀要, 総合教育科学系 I, 64, 125-138.
- Bartlett, Y. M., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17, 319-327.
- Dunn, R.J., & Schweitzer, E.M. (2005). Feeling and believing: The influence of emotion on trust. *Psychological Association*, 88, 5, 736-748.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56-69.
- Emmons, R. A., & McCloough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Emmons, R.A., & Shelton, C.M. (2005). Gratitude and the Science of Positive Psychology. In Snyder, C.R., & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. pp. 459-471, NY, Oxford Univ. Press.
- Field, A., & Hole, G. (2003). *How to design and report experiments*. London: Sage Publications.
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討. *The Japanese Journal Psychology*, 74, 276-281.
- 蔵永瞳・樋口匡貴 (2012). 感謝生起状況の種類－感情体験の違いによる分類－, 広島大学大学院教育学研究科紀要, 第三部, 61, 137-142.
- 前田啓朗 (2004). 「テストの得点間関係の検討」. 前田啓朗・山森光陽 (編) 磯田貴道・廣森友人 (著) 『英語教師のための教育データ分析入門：授業が変わるテスト・評価・研究』, 64-72, 大修館書店
- 松原達哉編 (2002). 『第4版心理テスト法入門』基礎知識と技術習得のために－, 日本文化学社

- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266.
- 水木篤・竹内理 (2008). 「研究論文における効果量の報告のためにー基礎的概念と注意点ー」, 『英語教育研究』 31, 57-66.
- 望月文明 (2011). 感謝と幸福感ー近年のポジティブ心理学の研究からー, モラロジー研究, 68, 31-44.
- 村井潤一郎 (2011). 「サンプルサイズに関する一考察」吉田寿夫 (編) 『心理学研究法の新しいかたち』, 114-141, 誠信書房
- 永田忠夫 (1997). 夫婦間システムにおけるコミュニケーション行動測定尺度の作成ーコミュニケーション・スタイルとコミュニケーション・スキルー, 愛知淑徳短期大学研究紀要, 36, 63-78.
- 中間玲子 (2013). 自尊感情と心理的健康との関連再考ー「恩恵享受的自己感」の概念提起ー, 教育心理学研究, 61, 374-386.
- 中澤さやか (2008). 大学生におけるコミュニケーションの一考察：特に感謝を中心として, 桜美林国際学論集 Magis, 13, 123-131.
- 中園尚武・野島一彦 (2003). 現代大学生における友人関係への態度に関する研究, 九州大学心理学研究, 4, 325-334.
- 落合良行・竹中一平 (2004). 青年期の友人関係研究の展望ー1985年以降の研究を対象としてー, 筑波大学心理学研究, 28, 55-67.
- 大石繁宏 (2006). 文化と well-being 島井哲志 (編) ポジティブ心理学ー21世紀の心理学の可能性ーナカニシヤ出版, 114-131.
- 大川洋・大越幸 (1998). 早期教育を生み出す家庭環境とそれをめぐる人間形成上の検討課題, 立教女学院短期大学紀要, 30, 79-94.
- 白木優馬・五十嵐祐 (2014). 感謝特性尺度邦訳版の信頼性および妥当性の検討, 対人社会心理学研究, 14, 27-33.
- Smith, R. H., Parrott, W. G., Diener, E. F., Hoyle, R. H., & Kim, S. H. (1999). Dispositional Envy Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1007-1020.
- 内田圭子 (1990). 青年の生活感情に関する一研究, 教育心理学研究, 38, 117-125.

ー2014.12.15受稿, 2015. 3. 7 受理ー

The Study of Scales Construction of Gratitude Sensibility and Thanks Expressions in Relation to Psychological Functioning

Yoshitada KURATA (*Graduate School of Psychology Tokyo Seitoku University*)

Kunijiro ARAI (*Tokyo Seitoku University*)

The purpose of this study was to construct a “Gratitude Sensibility Scale” , which was able to determine how people felt gratitude themselves in given situations, and to examine its reliability and validity. On that basis, it revealed gratitude sensibility related to thanks expressions, though it demonstrated how these elements related to human relationship (outside adaptation) and the sense of subjective well-being (inside adaptation). The result a survey among 264 students at university (121 males, 143 females), these constructed scales were designed fully internal consistency. Also they recognized the Japanese version of the Gratitude Questionnaire and Blessed Self-feeling scale significant positive correlation, and negative correlation with Envy scale. Meanwhile, there was a moderate positive correlation between gratitude sensibility and thanks expressions. Therefore, after analyzing the connection of them in greater detail, it developed they were not the same thing. Besides, result obtained from pass analyses, partial correlational analyses, and analyses of variance, gratitude sensibility high group was significantly higher outside and inside adaptation than any other groups. In short, it was found that feeling gratitude itself had an important implication for outside and inside adaptation.

Key words: gratitude sensibility, thanks expressions, Adaptation of human relationship, the sense of subjective well-being, scales construction.

Bulletin of Clinical Psychology, Tokyo Seitoku University
2015, Vol. 15, pp.1-8