資 料

日本語版強み活用感尺度 (SUS) 作成と
信頼性・妥当性の検討

高橋 誠 東京学芸大学大学院連合学校教育学研究科

森本哲介 立正大学大学院心理学研究科

Development of Japanese version of the Strength Use Scale (SUS)

Makoto Takahashi (Tokyo Gakugei University United Graduate School of Education)

Yoshiyuki Morimoto (Graduate School of Psychology, Rissho University)

The study of using strengths seems hampered by the lack of a validated measure in Japan. This study aimed to develop and validate Japanese version of Strength Use Scale (SUS: Govindji & Linley, 2007). Participants were 429 Japanese university students. The exploratory factor analysis showed one factor structure. SUS had adequate internal consistency and high test-retest reliability. The measure is associated with subjective well-being, self-esteem, characteristic self-efficacy, and feeling of depression. Japanese version of SUS showed an adequate reliability and validity, and may be considered as a promising tool for future research and practice of strengths in Japan.

Key words: Strength, Strength Use, Scales, Well-being, Self-esteem

問 題

ポジティブ心理学はアメリカ心理学会 (APA) 会長であったマーティン・セリグマンが提唱したもので、これまで人間の病理モデルに集中していた心理学の関心を、人の強みや生活の質の向上を目指す方向へ向け (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)、人間のポジティブな機能の促進を目的とした心理学の一領域である。ポジティブ心理学では、これまでに多くの基礎研究が蓄積されているが (Fredrickson, 2009; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009)、特に心理学的な強み／長所 (Strength: 以下、“強み”とする) に関する一連の研究が注目されている (Wood, Linley, Maltby, Kashdan, & Hurling, 2011)。強みに関しては様々な定義があるが (Linley, Willars, & Biswas-Diener, 2010; Peterson & Seligman, 2004; Rath, 2007)、共通する特徴として、強みとは“人が活躍したり最善を尽くすことを可能にさせるような特性 (Wood et

al., 2011)”であるとされる。そして、強みは人に潜在的に備わっており、人はその強みを発揮するように動機づけられているとされている (Wood et al., 2011)。

強みに関しては近年、数多くの尺度が作成されている。代表的なものとして、“the Values in Action Inventory of Character Strengths (VIA-IS: Peterson & Seligman, 2004)”, “StrengthsFinder (Rath, 2007)”, “Realise2 (Linley et al., 2010)”, などが挙げられる。これらの尺度で測定された強みとウェルビーイングや精神的健康との関連が明らかとなっている (Linley et al., 2010; 大竹・島井・池見・宇津木・ピーターソン・セリグマン, 2005; Park, Peterson, & Seligman, 2004; Quinlan, Swain, & Vella-Brodrick, 2012)。

強みの尺度の開発過程では、“各人の特徴に応じた肯定的で良い部分を生かすための選択肢を提供するという介入を目指して (大竹他, 2005)”作成される場合が多い。しかしながら、これまでの強みに関する尺度を概観すると、強みを発揮し活用している感覚ではなく、強みを保有している度合いに注目していることが分かる。例えば、VIA-IS (Peterson & Seligman, 2004) の場合、24個の特性としての長所を240問の質問項目で測定する (大竹他, 2005)。各強みに関する

Correspondence concerning this article should be sent to: Makoto Takahashi, Tokyo Gakugei University United Graduate School of Education, 4-4-1 Nukuikitamachi, Koganei, Tokyo, 184-0015, Japan (e-mail: thmt0824@gmail.com)

Table 1
VIA-ISの質問項目例（大竹他（2005）より一部引用）

特性としての長所 (Character Strength)	VIA-ISの質問項目例
独創性	私は、私の友人から新しい独特のアイデアをたくさんもっていると言われる
好奇心・興味	私は、いつも、世の中に好奇心をもっている
判断	必要に応じて、私は非常に合理的に考えることができる
向学心	私は、いつも教育的な催しのために自分から出かけて行く
見通し	私は、いつも物事をよく見て、幅広く情勢について理解している
勇敢	私は、強い抵抗にあう立場をとることができる
勤勉	私は、いつも自分が始めたことはきちんと終わらせる
誠実性	私は、いつも約束を守る
熱意	私は、人生を横から傍観者としてみているのではなく、それに全身で参加している

10問の質問項目の合計得点からそれぞれの強みが導かれる方式になっており、得点は本人のそれぞれの強みをどれほど保有しているかを表している（Table 1）。

つまり VIA-IS は特定の強みの保有度を質問項目から抽出することを目的とした尺度であることが分かる。また、他の強みに関する尺度も、VIA-IS と同様に質問項目からある特定の強みの保有度を抽出する方式となっている（Linley et al., 2010; Rath, 2007）。

このような強みの尺度に対して、Wood et al. (2011) は強みを持つことがすなわち強みを活用できているという暗黙の前提の上に理論化がなされている点を批判しており、“他の人よりも強みを多く保有していることはウェルビーイングと関連するかもしれないが、強みを遺憾なく発揮することこそが、最大の利益を導くことにつながる（Wood et al., 2011）”と述べている。しかしながら、これまでの強みに関する尺度は強みの保有度を測定しており、自分の強みを主観的に活用できている感覚に関して直接的に測定している尺度は数少ない。

強みの活用感に関する尺度

Govindji & Linley (2007) は、人は誰しも潜在的に強みを有しており、その強みを発揮しようと動機づけられているとしている。そして、強みに関する尺度が保有度に関するものに偏重しているという問題点を踏まえて、“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”に関する“Strength Use Scale（以下、SUS とする）”を開発した。SUS の項目をみると、“私は自分の強み（長所）を、様々な状況で使うことができる”、“強み（長所）を様々なやり方で活用することができる”となっており、自分が強みを日常の中で使うことができている主観的な感覚について測定している。保有している強みを特定するようなこれまでの尺度と比べ、強みをどれほど活用しようとしているかを捉えている点が特徴的である。

また、SUS によって測定されるものは“強みを活用しているという主観的な感覚”であり、“強みを活用すること”と同一ではない。たとえ第三者に強みを活用していると判定されても、自分自身では強みを活用できていないと感じている場合も考えられる。そのため、強みを活用させるような場面においては、SUS を用いることで、当事者の主観的な感覚の変化を捉えることが可能となる。

SUS は、キャッテルのスクリーテストで1因子構造が妥当と判断されており、主成分分析の結果14項目が採用され、十分な内的整合性が確認されている（Govindji & Linley, 2007）。その後、探索的因子分析（最尤法）が行われており、改めて1因子構造が確認されている（Wood et al., 2011）。

SUS はウェルビーイング、自尊感情、全般的な自己効力感と有意な正の相関がみられている（Govindji & Linley, 2007）。また階層的重回帰分析の結果、自尊感情や全般的な自己効力感と同様に、SUS もウェルビーイングを予測することが判明した（Proctor, Maltby, & Linley, 2011）。これまで強みの保有度と精神的健康の関連については指摘されてきているが（Linley et al., 2010; Park et al., 2004; Quinlan et al., 2012）、自分が持っている強みを日常の中で活用できている感覚に関しても、ウェルビーイングなどの適応指標と関連していることが示された。

さらに、縦断的調査の結果、強みの活用感の高さが3か月後のストレスの低減、ならびに自尊感情、ヴァイタリティ、ポジティブ感情の上昇を予測することも明らかとなっている（Wood et al., 2011）。これは、日常的に強みを活用している感覚が高いことが、ストレスに対するコーピングとして機能している可能性や、自信や動機づけを高めてポジティブな気分を高める効果を持つことを示唆していると思われる。以上のように、SUS が尺度化されたことにより、強みの活用感がウェルビーイングなどに及ぼす影響に関して詳細な検討が行われるようになった。

近年ポジティブ心理学の知見を応用し、強みなどポジティブな要因を用いてウェルビーイングなどを高める介入手法の重要性が指摘されている (Wood & Tarrier, 2010)。本邦においても今後は強みを用いた介入を導入することは重要であり、介入を効果的に展開するにあたり、主観的な強みの活用感の測定は急務である。だが、強みの保有度を測定する尺度は作成されているものの (大竹他, 2005)、本邦において強みの活用感を測定する尺度はいまだ作成されていない。そこで本研究はStrength Use Scale (Govindji & Linley, 2007) の日本語版の作成を目的とし、作成された尺度の信頼性ならびに妥当性の検討を行うこととする。

なお本研究では、ウェルビーイング、自尊感情、全般的な自己効力感を用いて併存的妥当性を検証することとした。Govindji & Linley (2007) では、これまでの先行研究 (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005) の結果や、強みを十分に発揮することが充実した生活を生きる上で重要であるという考えに基づき、SUSとウェルビーイングとの正の関連を仮定している。また、強みを活用できているという感覚は、自己全体への肯定的評価である“自尊感情”、ならびに自己の能力によって目標が達成できるという信念である“全般的な自己効力感”と正の相関があり、部分的に一致する概念であることが指摘されている (Govindji & Linley, 2007)。強みの活用感は特に、“何かをすることができる”という主観的感覚である全般的な自己効力感と類似する概念であることが示唆される。その一方、様々な場面の中で物事を遂行することができる感覚である全般的な自己効力感と比べて、強みの活用感には“自らの強みを使う”という場面における効力感に特化したものであると考えられる。また、ウェルビーイングは抑うつなどの臨床的な状態像との負の関連が指摘されているため、本研究では抑うつ感との関連も測定する。本研究ではSUSと自尊感情、全般的な自己効力感、ウェルビーイングとの間に正の相関、抑うつ感との間に負の相関を仮定し、検討を行うこととする。

方 法

倫理的配慮と手続き

2013年5月下旬から7月中旬に調査を実施した。大学で開講されている講義内にて無記名式の質問紙の配布、回収を行った。その際に、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、紙面にて説明した。分析においてはIBM社のSPSS Statistics Base 19.0を用いた。

調査協力者

首都圏内の複数の大学の学生429名を対象とした。そのうち、回答に不備がある調査協力者を除いた423名 (男性148名、女性273名、不明2名：平均年齢19.27, $SD=2.23$) を分析の対象とした。

日本語版強み活用感尺度の作成

Govindji & Linley (2007) が作成したSUSをバックトランスレーションの手続きを経て邦訳したものを使用した。バックトランスレーションの手続きは以下の通りであった。まず、原著者 (Linley) から日本語版作成の許可を得た。続いて日本語を母語とする研究者によりSUSの項目の日本語訳を行った。次に、筆者らにより日本語版のSUS項目を英語に再翻訳を行った。最後に英語を母語とする研究者に再英語訳版と原版の語彙的な同義性の検討を依頼した。その結果、すべての項目で語彙的な同義性が確認されたため、原尺度と同様の14項目を使用した。教示文は“以下の強みに関する項目を読み、あなた自身がどの位あてはまるかを考え、最も適していると思うところに○をつけて下さい”とした。各項目について、“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件法で回答を求めた。

併存的妥当性の検討で用いた尺度

併存的妥当性を検討するため以下の尺度を用いた。なお調査の負担を考慮して、併存的妥当性の検討で用いる変数については実施する尺度の数を調整したため、尺度ごとの分析対象者数は異なる。基準となるSUSは全分析対象者 ($N=423$) が回答したが、大学ごとに、ウェルビーイングと抑うつ感の組合せ ($n=148$)、自尊感情と全般的な自己効力感の組合せ ($n=189$)、ウェルビーイングと自尊感情と抑うつ感の組合せ ($n=29$)、ならびにウェルビーイング単独 ($n=41$)、全般的な自己効力感単独 ($n=16$) で測定をするといった調整を行った。なお、抑うつ感尺度に関してのみ4名のデータの欠損がみられたため、併存的妥当性の検討の際は分析から除外した。

(a) **ウェルビーイング** 人生満足度尺度 (the Satisfaction With Life Scale: SWLS) の日本語版 (Uchida, Kitayama, Mesquita, Reyes, & Morling, 2008) を用いた (5項目)。各項目について“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件法で回答を求めた。

(b) **自尊感情** Rosenbergの自尊感情尺度の日本語版 (山本・松井・山成, 1982) を用いた (10項目)。各項目について“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件法で回答を求めた。

(c) **全般的な自己効力感** 人格特性的自己効力感

尺度（the Scale Measuring a Sense of Generalized Self-Efficacy: 三好, 2003）を用いた（7項目）。各項目について、“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件法で回答を求めた。

（d）抑うつ感 抑うつ状態自己評価尺度（Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D）の日本語版（島・鹿野・北村・浅井, 1985）を用いた（20項目）。各項目について“全くないか、1日も続かない（0点）”、“1-2日（1点）”、“3-4日（2点）”、“5日以上（3点）”の4件法で回答を求めた。

結 果

探索的因子分析

SUS14項目（ $N=423$ ）について、探索的因子分析（最尤法）を行った。固有値の減衰状況（8.14, 1.08, 0.72, 0.64, …）と因子の解釈可能性から1因子構造を採用した。因子負荷量は.80から.67であり、全ての項目が採用された（Table 2）。これら14項目1因子構造を持って、“日本語版強み活用感尺度（SUS）”とし、以後の分析に使用することとした。

記述統計量および性差

日本語版SUSの項目ごとに記述統計量を算出したところ、天井効果、床効果がみられた項目はなかった。

続いて日本語版SUSの合計得点の全体、ならびに性別ごとの記述統計量についてTable 3に示す。平均値は42.79（ $SD=11.23$, 得点範囲14-70）であり、理論的中央値の42とほぼ一致する値であった。次に性差を検討するため、性別を独立変数、尺度の得点を従属変数とした対応のない t 検定を実施した。結果、有意な性差はみられなかった（ $t(419) = -0.38, n.s.$ ）。

信頼性の検討

日本語版SUSの内的整合性を検討するために、クロンバックの α 係数を算出した。その結果、 $\alpha=.94$ であり、十分な内的整合性を有していた。続いて同一対象者（ $n=57$ ）に対して、第1回調査実施時点より4週間後に再度同一の質問紙調査を実施し、2度の調査における得点の相関係数を算出した。その結果、第1回調査実施時の得点と第2回調査実施時の得点との相関係数は $r=.67$ （ $p<.001$ ）であり、日本語版SUSは十分な時間的安定性を有することが示された。

妥当性の検討

日本語版SUSの併存的妥当性を検討するために使用した各尺度の平均値、標準偏差、信頼性係数を算出した。各尺度の信頼性係数は.90から.77と十分な内的整合性を有していたため、以降の妥当性の検証に用いることができると判断した。続いて、日本語版SUS

Table 2
日本語版強み活用感尺度の因子分析結果（最尤法）

項目番号	項目	因子負荷量	M	SD
13	強み（長所）を使うことは、自分にとってとてもなじみのあることだ。	.80	3.00	1.07
14	強み（長所）を様々なやり方で活用することができる。	.80	2.98	1.04
11	私は自分の強み（長所）を、様々な状況で使うことができる。	.80	2.99	1.08
9	自分の強み（長所）を使うことは、自分にとってとても自然なことだ。	.79	3.28	1.11
8	今の生活において、自分の強み（長所）を様々な形で使う機会がある。	.78	3.05	1.04
2	自分の強み（長所）をいつも活かそうとしている。	.76	3.37	1.05
7	今の生活や仕事において、自分の強み（長所）を活用する機会がたくさんある。	.74	3.03	1.11
6	自分が望むことを手に入れるために、自分の強み（長所）を使っている。	.73	3.15	1.06
3	自分の強み（長所）をいつも使おうと心がけている。	.71	3.27	1.04
5	私は毎日自分の強み（長所）を使っている。	.70	2.71	1.09
12	自分の生活のほとんどの時間において、自分の強み（長所）をつかっている。	.69	2.60	1.00
1	自分が得意なことを日常的に使うことができる。	.69	3.15	.99
4	自分の強み（長所）を使うことで、自分の目標を達成できる。	.69	3.22	1.00
10	自分の強み（長所）を使うことは、自分にとってとてもたやすいことだ。	.67	2.98	1.07

Table 3
日本語版強み活用感尺度の記述統計、性差の検討

	全体（ $N=423$ ）		男性（ $n=148$ ）		女性（ $n=273$ ）		性差の検定
	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	t 値
SUS	42.79	(11.23)	43.14	(10.73)	42.70	(11.49)	-0.38 <i>n.s.</i>

Note. SUS=強み活用感

Table 4
各変数間の相関係数と記述統計量, 信頼性係数, 個数

	SUS	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>α</i>	<i>n</i>
ウェルビーイング	.43**	13.63	4.00	.77	218
自尊感情	.49**	25.85	7.39	.87	218
全般的な自己効力感	.44**	19.47	4.66	.80	205
抑うつ感	-.22**	21.14	11.85	.90	173

Note. 抑うつ感 は分析対象者の4名にデータの欠損が見られた。 ** $p < .01$

と各尺度間の相関係数を Table 4 に示す。日本語版 SUS は、ウェルビーイング、自尊感情、全般的な自己効力感との中程度の正の相関が確認され、抑うつ感との弱い負の相関が確認された。

考 察

本研究の目的は、Strength Use Scale (Govindji & Linley, 2007) の日本語版の作成と、作成された尺度の信頼性・妥当性の検討を行うことであった。本研究では、強みの活用感に関して“日本語版強み活用感尺度 (SUS)”が作成された。次に、日本語版 SUS の項目に関する因子分析の結果、原尺度と同様に 14 項目 1 因子構造が確認され、項目は高い因子負荷量があることが判明した。また、十分な内的整合性、ならびに時間的安定性があることが確認された。

併存的妥当性に関しては、Govindji & Linley (2007) に準ずる形で、ウェルビーイング、自尊感情、全般的な自己効力感との関連を、また精神的健康の指標として抑うつ感との関連が検討された。結果として Govindji & Linley (2007) の知見と同様に、本尺度は全ての指標との関連が示され十分な併存的妥当性が確認された。本研究により、強みの活用感とウェルビーイング指標との関連が示され、強みを活用させる介入が本邦でも有効に機能する可能性が示唆された。

本邦では強みの活用感とウェルビーイング指標との関連の研究については緒についたばかりである。本研究により併存的妥当性は確認されたが、強みの活用がウェルビーイングなどに与える影響過程については詳細に検討されていない。本尺度を用いて介入の縦断的調査を行うことで、強みの活用が直接的にウェルビーイングや健康度を高めるのか、または媒介的な要素が存在するのか、その影響過程を詳細に検討することが可能となるだろう。

Govindji & Linley (2007) では、どんな人にも強みは自然と備わっていることを前提として SUS を作成している。だが、実際には強みとなるような部分を備えていたとしても、強みを持っていないと感じている人もいるかもしれない。特に、ウェルビーイングや精神的健康が低い人の中には、強みを持っていないと感じている人がいる可能性が考えられる。今後は強みの

保有度やウェルビーイングなどの対象者の状態像により、SUS の値に違いがみられるかについて検討する必要があると考えられる。

また、強みを使っている度合いは高いにもかかわらず、SUS が低い、つまり強みを主観的に使用している感覚が低いものも存在する可能性がある。強みを実際に活用している頻度や度合いと SUS の関連についても検討が望まれる。

最後に、本研究の限界と今後の課題について以下の点を挙げる。本研究の調査協力者は大学生のみであった。自分の強みを発揮し、活用する感覚は、大学だけでなく、あらゆる教育的場面や自己を形成していく過程において重要であると思われる。まだ自らの強みに自覚的でない児童期から、青年期にかけて強みを見出していく中で、強みの活用感が果たす役割について検討することは有意義であると思われる。小中学校や高等学校など、発達段階に応じた強みの活用感の役割の違いについて検討する必要があるだろう。

また、強みの中には職場などで主に用いられるものもあり (Linley et al., 2010; Rath, 2007)、社会人においては自らの強みを発揮することが職務上で求められる場面が増加することが予想される。今後は社会人を対象に調査を行い、社会人における信頼性と妥当性の検討、ならびに本尺度が社会人の仕事上の満足感やパフォーマンスと関連しているかについても検討が望まれる。

謝 辞

本尺度の日本語版作成に快諾いただいた、原著者の Linley 博士に感謝申し上げます。

引用文献

- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown Publishing Group.
- 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,

- 143-153.
- Linley, P. A., Willars, J., & Biswas-Diener, R. (2010). *The strengths book: Be confident, be successful and enjoy better relationships by realising the best of you*. Coventry, UK: CAPP Press.
- 三好昭子 (2003). 主観的な感覚としての人格特性的自己効力感尺度 (MSGSE) の開発 発達心理学研究, **14**, 172-179.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. In C. R. Snyder, & S. J. López (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, pp. 195-206.
- 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 well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **23**, 603-619.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. A. (2011). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies*, **12**, 153-169.
- Quinlan, D., Swain, N., & Vella-Brodrick, D. A. (2012). Character strengths interventions: Building on what we know for improved outcomes. *Journal of Happiness Studies*, **13**, 1145-1163.
- Rath, T. (2007). *StrengthsFinder 2.0*. New York: Gallup Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, **55**, 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, **60**, 410-421.
- 島 悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について 精神医学, **27**, 717-723.
- Uchida, Y., Kitayama, S., Mesquita, B., Reyes, J. A. S., & Morling, B. (2008). Is perceived emotional support beneficial? Well-being and health in independent and interdependent cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **34**, 741-754.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T., & Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, **50**, 15-19.
- Wood, A. M., & Tarrier, N. (2010). Positive clinical psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review*, **30**, 819-829.
- 山本真理子・松井 豊・山成由紀子 (1982). 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, **30**, 64-68.

(2014年1月11日受稿, 2014年6月9日受理)