

「退屈」と「幸福感」

1190450 河野光亮

高知工科大学 経済・マネジメント学群

1. 序論

様々な感情の中で退屈というものを感じたことがある人はどれくらい存在しているだろうか。そもそも退屈という感情とは何なのか。Toohey (2011) では、退屈は「一時的に避けがたく予測可能な状況が生み出す、弱い嫌悪から成る社会的感情である」、心理学者のシンシア・フィッシャー (1993) によれば、「現在行われている活動に対して興味を全く失っており、集中しがたく感じるような、不愉快で一過性の情動的状态」、論理学者のバートランド・ラッセル (1930) によれば、「昨日と今日を区別してくれる事件が起こることを望む気持ちがくじかれたこと」、と定義づけられているが、共通認識として定義づけされたものは今のところ存在しない。そのため、本研究では、退屈という感情を無気力 (Toohey, 2011)、無関心 (Toohey, 2011)、飽き、つまらない、暇、抑うつなどといった感情が長期的に続いた状態を表す感情、またはそれらをまとめた感情であると定義する。

2. 本研究の目的

ゲッツら (2014) によれば、退屈には5つのタイプ (無関心型、調整型、探索型、反応型、無感動型) がある。その中には、穏やかで快い退屈もあれば、うつ状態に似たものまである。5つのタイプの中で、快い退屈であるといえるものは無関心型と探索型であると考えられる。無関心型の退屈を感じた学生の特徴は、「授業に出る。疲れている。授業は退屈だ。しかし、この退屈は非常にくつろいだ、むしろ好ましいものを感じられる。むろん退屈に変わりはないが、退屈することを楽しんでいる状態だ」、探索型の退屈を感じた学生の特徴は、「なぜそんなことをしたのか」と問われ、「退屈だったから」と答えた経験のある人があてはまり、暴力や危険の伴う行為を引き起こす可能性がある一方で、探索型の退屈は、非常に創造的

でポジティブの行動につながることもある。何らかのアクションを生み出す大きなチャンスだ」と述べられている。これらから、退屈という感情は悪いものだけの感情ではないと考えられるため、退屈と幸福感にどの程度関係性があるかを検討する。

3. 仮説

大石 (2009) では、個人の価値観を反映する領域での満足度が人生全般の満足度との相関が高いという結果 (大石, Diener, Suh, Lucas, 1999) や、個人の無意識レベルでのモチベーション (たとえば、権力、所属感) と一致した目標を追求している人の幸福感が長期的には向上しやすいという結果 (Burunstein, Schultheiss, Grassmann, 1998) から、自分の価値観やモチベーションに沿った目標を設定し、その目標に向かって努力するほど幸福感が高くなると議論されている。それは、逆に言えば、目標を高く設定せず、努力も行わない無気力な状態であるほど、幸福感が低くなると考えられる。つまり、本研究で述べた定義より、退屈感が強いほど、幸福感が低くなると考えられる。

実験1

実験1の目的は、退屈を測定する尺度に関しては、英語版は存在しているが (Toohey, 2011)、日本語版尺度が存在していないため、独自日本語版尺度を作成することにある。さらに、作成した日本語版の退屈尺度を用いて、幸福感を測定する尺度 (人生満足度尺度) との相関を検討することにある。

方法1

調査の概要

実験1では2017年10月に複数回にわたって、それぞれ別の参

加者にアンケート調査を用いて回答させた。

参加者

高知工科大学、高知県立大学の学生、計 140 名（男性：79 名、女性：61 名）が参加した。参加者は同意書に署名した上で参加した。

尺度の構成

人生満足度 ディーナーが開発した、主観的幸福感を測るための、「Q1: ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い」、「Q2: 私の人生は、とても素晴らしい正体だ」、「Q3: 私は自分の人生に満足している」、「Q4: 私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた」、「Q5: もう一度人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう」の 5 項目からなる尺度（大石, 2009）を用いた。

退屈尺度 ノーマン・D・サンドバーグらにより作成された退屈しやすさ検査（BPS: Boredom Proneness Scale）（1986）を基に、一部修正を加えて作成した 17 項目で構成された退屈尺度を用いた。「以下の文に対して、それがあなた自身にどれだけ当てはまっているかを、「1；当てはまらない」～「5；当てはまる」のいずれかの数字に○をつけて答えてください。」というリード文の後、「Q6: 誰かにやらされている単純作業の繰り返しはつまらない」、「Q7: 自分から行っている単純作業でも、繰り返しはつまらない」、「Q8: 無意味だと感じることをしているとひどく退屈する」、「Q9: 安定している変化のない社会よりも、不安定だが変化に富んだ社会に暮らす方が好ましい」、「Q10: 何もしていない暇な時間があると死んでいるように感じる」、「Q11: 友達といってもあまり楽しいと感じられない」、「Q12: 何をしたらいいかわからないような状況によく陥る」、「Q13: この社会はつまらないことばかりだと感じる」、「Q14: 何をしてもすぐ飽きてしまう」、「Q15: 興味のない長い話にはひどく退屈する」、「Q16: 興味のない話では短くても退屈する」、「Q17: テレビも映画もずっと同じようなことしかやっていないように感じる」、「Q18: ストレスを感じると何もしたくなくなる」、「Q19: 何もしていないとストレスを感じる」、「Q20: 何もせず辛抱強く待つことは苦手だ」、「Q21: 何をしようにもやる気が出ない」、「Q22: あなたは自分の人生にひどく退屈している」の 17 項目それぞれに回答させた。

結果 1

全てのデータは HAD を用いて総計分析を行った（清水, 2016）。退屈尺度を、因子分析（最尤法、プロマックス回転）を行った結果、2 因子に分けられた。その結果を表 1 に示す。Factor1 を漠然とした退屈因子、Factor2 を具体的な退屈因子と名付け、それぞれの平均値を算出し、以降の分析で用いた。

表1 : 2因子退屈尺度因子分析結果

	Factor1	Factor2	共通性
Q22	.815	-.039	.647
Q21	.799	-.182	.588
Q13	.684	.135	.539
Q11	.653	-.094	.400
Q14	.618	.081	.417
Q18	.496	.019	.252
Q12	.407	.124	.210
Q17	.400	-.063	.149
Q16	.337	.152	.165
Q15	.289	.275	.204
Q6	-.157	.803	.598
Q8	.119	.737	.607
Q7	.061	.666	.470
Q9	-.199	.433	.178
Q20	.149	.422	.236
Q19	.009	.359	.131
Q10	.053	.318	.114

人生満足度尺度を、因子分析（最尤法）を行った結果を表 2 に示す。1 因子構造が確認されたため、人生満足度尺度の 5 項目の平均値を算出し、以降の分析で用いた。

表2 : 人生満足度尺度因子分析結果

項目	Factor1	共通性
Q2	.775	.600
Q3	.774	.599
Q1	.763	.583
Q4	.665	.443
Q5	.446	.199

2 つの退屈因子と人生満足度の平均値を用いて、相関分析を行った。その結果を表 3 に示す。結果より、漠然とした退屈と具体的な退屈の間には、有意な正の相関が見られた($r=.278, p<.01$)。人生満足度と漠然とした退屈の間には、高い負の相関が見られた($r=-.481, p<.01$)。しかし、人生満足度と具体的な退屈の間には相関は見られ

なかった($r=-.128, ns$)。

	人生満足度	漠然とした退屈	具体的な退屈
人生満足度	1.000		
漠然とした退屈	-.481**	1.000	
具体的な退屈	-.128	.278**	1.000

それぞれ退屈感と相関が見られると考えられる。それぞれの尺度と退屈尺度との相関を見たとき、うつ傾向とは正の相関、自尊心とは負の相関が見られると予測される。

考察1

結果1より、退屈因子のうち、漠然とした退屈と人生満足度では有意な正の相関が見られたが、具体的な退屈と人生満足度では関係性が見られなかった。これは、質問内容による影響が大きいと考えられる。人生満足度尺度の5項目のうち、5項目とも漠然とした質問内容であるため、漠然とした退屈との関係性が大きく表れ、具体的な退屈とは関係性が見られなかったと考えられる。ただし、退屈と幸福感に関する先行研究がなく、実験1のみでは独自作成した退屈尺度の妥当性が検証できたとは言えないため、妥当性を検証するために実験2を行った。

実験2

実験1で用いた、新しく開発した退屈尺度の妥当性を調べるために、退屈尺度とうつ傾向や自尊心との相関を検証することを目的とする。退屈感が幸福感のほかに影響を与えていると考えられる傾向として、本研究ではうつ傾向と自尊心を挙げる。うつ傾向とは、「憂うつである」「気分が落ち込んでいる」などと表現される症状、興味や喜びの喪失、活力の減衰による易疲労感の増大や活動性が減少していく傾向のことをさす。うつ傾向を測定する尺度のうち、ベック抑うつ尺度(Beck et al., 1961; 1979)には無気力や無関心に近い質問項目も含まれている。

自尊心とは、対象としての自分自身に対する肯定的な、あるいは否定的な態度(ローゼンバーグ, 1979)である。自尊心が低い傾向にある人は、初めの頃は自分に足りないものを補うために努力するが、うまくいかない経験が続くと、やがて無気力になり、新しいことに関心を示したり、チャレンジすることを避けるようになる傾向があると考えられている。

これから、うつ傾向と自尊心が、本研究で述べた定義より、そ

方法2

調査の概要

実験2では2018年11月に複数回にわたって、それぞれ別の参加者にアンケート調査を用いて回答してもらった。

参加者

高知工科大学、高知県立大学の学生、計108名(男性:46名、女性:62名)が参加した。参加者は同意書に署名した上で参加した。

尺度の構成

退屈尺度と人生満足度尺度は実験1で使用した尺度と同じものを用いた。

ベック抑うつ尺度 ベックらによって開発され(Beck et al., 1961; 1979)、林ら(1988a; 1991)によって邦訳されたものを、一部修正して用いた。ベック抑うつ尺度は「Q23~Q42」の質問項目である。

自尊感情尺度 ローゼンバーグ(1965)により作成された、自尊感情尺度を山本・松井・山成(1982)によって邦訳されたもの、「Q43: 少なくとも人並みには、価値のある人間である」、「Q44: 色々な良い素質を持っている」、「Q45: 敗北者だと思える」、「Q46: 物事を人並みには、うまくやれる」、「Q47: 自分には、満足できるところがあまりない」、「Q48: 自分に対して肯定的である」、「Q49: だいたいにおいて、自分に満足している」、「Q50: もっと自分自身を尊敬できるようになりたい」、「Q51: 自分は全くだめな人間だと思えることがある」、「Q52: 何かにつけて、自分は役に立たない人間だと思える」の10項目を用い、「あてはまる…5」~「あてはまらない…1」の5点法で回答させた。なお、質問項目Q45、Q47、Q50、Q51、Q52は逆転項目である。ローゼンバーグ(1965)において構成概念妥当性の中の因子的妥当性は確認されている。

結果2

全てのデータはHADを用いて総計分析を行った(清水,2016)。

実験1同様、退屈尺度を因子分析(最尤法、プロマックス回転)を行った結果を表4に示す。因子分析の結果は実験1とほぼ同様であったが、Q10およびQ20に関しては実験1ではFactor2に分類されたが、実験2ではFactor1に分類された。そこで、実験2のFactor1を漠然とした退屈因子1、Factor2を具体的な退屈因子1と名付け、また、実験1と同じ項目を用いた因子をそれぞれ漠然とした退屈因子2、具体的な退屈因子2として、それぞれの平均値を算出し、以降の分析で用いた。

表4 : 2因子退屈尺度因子分析結果

項目	Factor1	Factor2	共通性
Q21	.759	-.073	.565
Q22	.692	-.125	.469
Q13	.686	-.017	.467
Q12	.664	-.087	.432
Q14	.490	-.022	.238
Q18	.443	.066	.209
Q17	.428	.011	.184
Q16	.404	.270	.268
Q15	.381	.256	.240
Q20	.357	.233	.206
Q11	.356	-.066	.124
Q10	.264	.162	.108
Q6	-.064	.880	.762
Q7	-.018	.706	.495
Q8	.104	.548	.328
Q9	-.195	.419	.190
Q19	.232	.239	.127

人生満足度尺度、ベック抑うつ尺度、自尊感情尺度それぞれを、因子分析(最尤法)を行った結果、表5~表7を示した。また、人生満足度、抑うつ、自尊心、それぞれ全ての項目を用いた平均値を算出し、以降の分析で用いた。

表5 : 人生満足度因子分析結果

項目	Factor1	共通性
Q2	.840	.705
Q1	.757	.573
Q3	.712	.507
Q4	.545	.297
Q5	.379	.143

表6 : ベック抑うつ尺度因子分析結果

項目	Factor1	共通性
Q29	.751	.563
Q36	.643	.414
Q24	.631	.398
Q39	.588	.346
Q30	.580	.337
Q35	.577	.333
Q37	.577	.333
Q32	.568	.323
Q31	.565	.319
Q28	.557	.310
Q23	.555	.308
Q26	.513	.263
Q25	.503	.253
Q27	.495	.245
Q33	.421	.178
Q34	.376	.142
Q38	.345	.119
Q42	.322	.104
Q41	.192	.037
Q40	.077	.006

表7 : 自尊心尺度因子分析結果

項目	Factor1	共通性
Q52	.803	.645
Q45	.776	.603
Q51	.696	.485
Q47	.684	.467
Q48	-.670	.449
Q43	-.618	.382
Q44	-.591	.349
Q49	-.577	.333
Q46	-.492	.242
Q50	-.055	.003

表8：実験2使用尺度相関分析結果

	人生満足度	漠然とした退屈1	具体的な退屈1	漠然とした退屈2	具体的な退屈2	抑うつ	自尊心
人生満足度	1.000						
漠然とした退屈1	-.350**	1.000					
具体的な退屈1	-.019	.235*	1.000				
漠然とした退屈2	-.398**	.977**	.156	1.000			
具体的な退屈2	-.022	.416**	.942**	.286**	1.000		
抑うつ	-.514**	.475**	.038	.488**	.106	1.000	
自尊心	.071	.230*	.100	.198*	.167 ⁺	.046	1.000

漠然とした退屈、具体的な退屈、漠然とした退屈2、具体的な退屈2、人生満足度尺度、ベック抑うつ尺度、自尊心尺度、それぞれの平均値を用いて、相関分析を行った。その結果、表8を示した。表8より、人生満足度と漠然とした退屈1、漠然とした退屈2、抑うつそれぞれとの間には、高い負の相関が見られた(漠然とした退屈1: $r=-.350, p<.01$; 漠然とした退屈2: $r=-.398, p<.01$; 抑うつ: $r=-.514, p<.01$)が、具体的な退屈1、具体的な退屈2、自尊心それぞれとの間には、相関が見られなかった(具体的な退屈1: $r=-.019, ns$; 具体的な退屈2: $r=-.022, ns$; 自尊心: $r=-.071, ns$)。

考察2

結果2より、本研究で作成した退屈尺度は実験1同様、漠然とした退屈のみが、漠然とした質問項目のみである人生満足度尺度と負の相関が見られ、具体的な退屈とは相関が見られなかった。また、抑うつ、自尊心それぞれが漠然とした退屈1、漠然とした退屈2と正の相関を示したが、具体的な退屈1、具体的な退屈と相関が見られなかった。退屈感を漠然とした退屈と具体的な退屈に分けたことで、本研究で述べられた定義より、無気力、無関心、飽き、つまらないなどの感情を漠然とした視点と具体的な視点から見ることを目的としたが、退屈の定義により近い心理傾向を測定しているのは漠然とした退屈因子の方である可能性が示された。

全体考察

実験1、実験2それぞれで退屈感を、因子分析(最尤法、プロマックス回転)を行った結果、漠然とした退屈と具体的な退屈に分か

れた。しかし、2つの退屈感と人生満足度との相関を見たが、人生満足度尺度の質問内容が漠然とした質問のみであったため、漠然とした退屈としか相関が見られなかったと考えられた。そのため、本研究では、漠然とした退屈が強いほど本研究で用いた人生満足度が低くなることが示されたが、具体的な退屈とは相関が見られなかったため、本研究の退屈感が強いほど幸福感が低くなるという仮説を実証出来たとは言えない。

今後の課題として、幸福感を測定する尺度が漠然とした質問内容のみであったため、具体的な幸福感を測定できる尺度を用いて、退屈と幸福感の関係性をより深く調べていく必要がある。具体的な質問項目を含めた人生満足度尺度を用いた実験を行うことで、本研究で作成した退屈尺度が適切に退屈を測定できる尺度であるかどうかを検証できると考えられる。また、無気力、無関心といった感情を漠然とした視点と具体的な視点に分けた質問項目を作成し、漠然とした幸福、具体的な幸福両方を用いた人生満足度尺度と相関を見ることで、退屈感と幸福感のみの実験よりも妥当性の高い結果を得ることが出来ると考えられる。

引用・参考文献

- ・ Peter Toohey (2011) *BOREDOM: A Lively History*, Yale University Press.
- ・ Fisher, C. D. (1993). Boredom at work: A neglected concept. "Human Relations, 46", 395-417
- ・ 退屈しない退屈の研究 (採集閲覧日: 2019年2月5日)
<https://natgeo.nikkeibp.co.jp/nng/article/news/14/8566/>
- ・ Thomas Goetz, Anne C. Frenzel, Nathan C. Hall, Ulrike E. Nett,

Reinhard Pekrun, Anastasiya A. Lipnevich. (2013) Types of boredom: An experience sampling approach. *Motiv Emot* (2014), 38, 401-419

・ Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality*, 67, 157-184.

・ Burunstein, J. C., Schultheiss, O. C., & Grassmann, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive disposition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 494-508.

・ Rosenberg. (1979) *Conceiving the Self*, Krieger Pub Co.

・ 自尊心が低い人の特徴って？ 心療内科医が教える原因と対処法
(最終閲覧日 : 2019 年 2 月 5 日)

<https://woman.mynavi.jp/article/170630-26/>

・ Bertrand Russell. (1930) *The Conquest of Happiness*, Liveright Pub Corp.

・ 大石繁宏 (2009). 幸せを科学する 心理学からわかること 株式会社 新曜社

・ 清水 (2016) フリー統計分析ソフト HAD