

創造性および自己の意思決定に関する評価が QOL に与える影響

The impact of the evaluation of creativity and self-determination on quality of life

渡辺 裕生^{†‡}, 服部 雅史[§]
Yuki Watanabe, Masasi Hattori

[†]大和大学保健医療学部, [‡]立命館大学大学院人間科学研究科, [§]立命館大学総合心理学部

[†]Faculty of Allied Health Sciences, Yamato University

[‡]Graduate School of Human Science, Ritsumeikan University

[§]College of Comprehensive Psychology, Ritsumeikan University
watanabe.yuki@yamato-u.ac.jp

概要

本研究は大学生を対象に、創造性（客観的・主観的・創造的体験）と自己の意思決定評価が QOL に与える影響を調査した。その結果、客観的・主観的創造性と意思決定評価が QOL 向上に有意な影響を持つことが示された。創造性の認知的側面と意思決定能力の強化が QOL に重要であると示唆された。

キーワード：創造性, 意思決定, QOL

1. はじめに

QOL (quality of life) は、世界保健機関 (World Health Organization : WHO) によって「個人が生活する文化や価値観のなかで、目標や期待、基準または関心に関連した自分自身の人生の状況に対する認識」と定義されている (World Health Organization, 1997)。QOL は、心身の健康状態、社会適応能力、社会生活への参加度、生活機能や日常生活活動 (ADL) 能力など、多岐にわたる要素で構成されており、リハビリテーション領域をはじめ、現代社会において重要視されている視点の 1 つである。

近年、創造性が内的動機づけや幸福感に寄与することが多くの研究で示されている (Tan et al., 2021; Ishiguro et al., 2024)。また、自己決定指標は、所得や学歴よりも幸福感に強い影響を与えることが報告されており (西村・八木, 2020)、個人が自らの選択を尊重し自律的に行動できることが、幸福感や QOL を高めることが示唆されている。しかし、これまでの研究では、幸福感との関連が自己の主観的な創造性によって検討されており、創造性の他の側面、すなわち客観的創造性や創造的体験と QOL との関連については十分に検討されていないのが現状である。

創造性は一般に「新奇で有用なアイデアや産物を生み出す能力」と定義されており (Runco & Jaeger, 2012)、その評価には多面的なアプローチが必要である。具体

的には、自己評価による主観的創造性、第三者評価や課題による客観的創造性、実際の活動経験に基づく創造的体験が挙げられる。これらは互いに関連しつつも異なる側面を持つため、QOL との関連を検討する際には区別して扱う必要がある。創造性の評価方法としては、主観的な自己評価尺度のほか、領域の専門家による創造的産物の新奇性と有用性の評価 (Amabile, 1982)、創造的体験や経験を問う尺度 (Ishiguro et al., 2024)、さらに遠隔連想課題 (日本語版 RAT ; 織田他, 2018) のように客観的創造性を評価する方法もある。

意思決定についても多様な側面がある。具体的には、(1) 意思決定権の自由度、(2) 意思決定権の認識、(3) 意思決定に対する自信や満足度、という主に 3 つの側面が挙げられる。意思決定とは、複数の選択肢の中から選択する過程、すなわち具体的な選択行動を伴うものであり、何らかの選択対象が存在することが前提となる。このうち、(1) および (2) は、特定の選択対象や場面が明確でなければ評価が困難である。一方で、(3) の「意思決定に対する自信や満足度」は、特定の意思決定対象や場面に限定されず、日常生活全般における自己の意思決定に対する主観的な感覚として捉えることができる。すなわち、明確な意思決定対象がなくとも、個人が自身の意思決定についてどの程度自信を持ち、満足しているかを包括的に評価することが可能である。

そこで、本研究では、意思決定の主観的側面である (3) に着目し、個人が自身の意思決定にどの程度自信や満足を感じているかを評価するために、優柔不断尺度 (斎藤・緑川, 2016) を用いることとした。優柔不断尺度は、決定の先延ばしや不安、他者参照など、意思決定における困難さや迷いの傾向を測定するものであり、スコアが高いほど意思決定に対する困難さが大きいことを示す。

以上のように、創造性は内的動機付けや幸福感に寄与し、自己決定能力が高いほど幸福感も高まることが示されている。しかし、創造性や意思決定の多面的側面と QOL との関連については、未だ十分に明らかにされていない。したがって、創造性や意思決定を多面的に評価し、その QOL への影響を検討することは、より良い QOL を実現するための有効な戦略となり得る。

本研究では、創造性（客観的評価・主観的評価・創造的体験）および自己の意思決定評価が QOL に与える影響を明らかにすることを目的とし、大学生を対象とした横断的調査を実施する。

2. 方法

2.1 実験参加者

大和大学に在学する大学生 114 名（男性 29 名、女性 85 名、年齢 $M = 19.9$, $SD = 1.0$ ）が実験に参加した。

2.2 材料

2.2.1 創造性評価

客観的創造性の評価指標として日本語版拡散連想課題 (divergent association task; DAT; 石黒他, 2025) を使用した。また、主観的な創造性評価には日本語版創造的自己尺度 (short scale of creative self; SSCS-J; Ishiguro et al., 2024) を用いた。さらに、創造的体験の指標として、日本語版創造活動・達成尺度 (Japanese version of Inventory of Creative Activities and Achievements; ICAA-J; Ishiguro et al., 2024) を使用した。ICAA-J は、創造的活動 (creative activities) および創造的成果 (creative achievements) の双方を測定する尺度である。

2.2.2 意思決定評価

自己の意思決定評価には、優柔不断尺度 (斎藤・緑川, 2016) を用いた。

2.2.3 QOL 評価

QOL は、WHO QOL26 (World Health Organization, 1996) で評価した。

2.3 手続き

DAT はオンラインアプリケーションを使用し、SSCS-J, ICAA-J, 優柔不断尺度および WHO QOL26 は Qualtrics を用いて収集した。また、Qualtrics による質問項目の提示順は、ランダム化して実施した。

3. 結果

分析からは、回答を途中で中断した 5 名、同一数値

回答の 1 名、DAT の教示を正しく理解していなかった 4 名を除外した。有効回答は 104 名（男性 27 名、女性 77 名、年齢 $M = 20.0$, $SD = 1.0$ ）であった。

3.1 QOL に対する重回帰分析

創造性評価 (DAT, SSCS-J, ICAA-J) と自己の意思決定評価 (優柔不断尺度) を説明変数とし、QOL 評価 (WHO QOL26) を目的変数とする重回帰分析を実施した (表 1)。その結果、客観的創造性 ($\beta = .33, p = .00$), 主観的創造性 ($\beta = .27, p = .00$), および自己の意思決定評価 ($\beta = -.36, p = .00$) の 3 つの説明変数が QOL に対して影響を持つことが明らかになった。創造的経験については、創造的活動および創造成果とも有意な影響を示さなかった。

3.2 二要因の分散分析

DAT および SSCS-J のスコアは、中央値を基準として、スコアが高い場合を「創造性が高い」、低い場合を「創造性が低い」とした。優柔不断尺度では、中央値より点数が高い場合を「自己の意思決定評価が低い」とし、点数が低い場合を「自己の意思決定評価が高い」と設定した。独立変数に SSCS-J と優柔不断尺度を、目的変数に WHO QOL26 スコアを設定した二元配置分散分析を実施した。同様に DAT と優柔不断尺度を説明変数とする二元配置分散分析を行った。

3.2.1 主観的創造性分析 (SSCS×優柔不断尺度)

結果を図 1a に示す。主観的創造性の主効果が有意で $F(1, 100) = 6.08$, $p = .01$, $\eta_p^2 = .05$ 、主観的創造性が高い群の QOL スコアが高かった。自己の意思決定評価の主効果も有意で $F(1, 100) = 14.19$, $p = .00$, $\eta_p^2 = .12$ 、自己の意思決定評価が高い群の QOL が有意に高かった。交互作用は有意ではなかった, $F(1, 100) = .28$, $p = .59$, $\eta_p^2 = .00$ 。

3.2.2 客観的創造性分析 (DAT×優柔不断尺度)

結果を図 1b に示す。客観的創造性と自己の意思決定評価の交互作用が有意であった, $F(1, 100) = 4.04$, $p = .04$, $\eta_p^2 = .03$ 。さらに、客観的創造性の主効果 $F(1, 100) = 13.94$, $p = .00$, $\eta_p^2 = .12$ および、自己の意思決定評価の主効果 $F(1, 100) = 13.98$, $p = .00$, $\eta_p^2 = .12$ が有意であった。客観的創造性と自己の意思決定評価が共に高い場合に QOL が高かった。

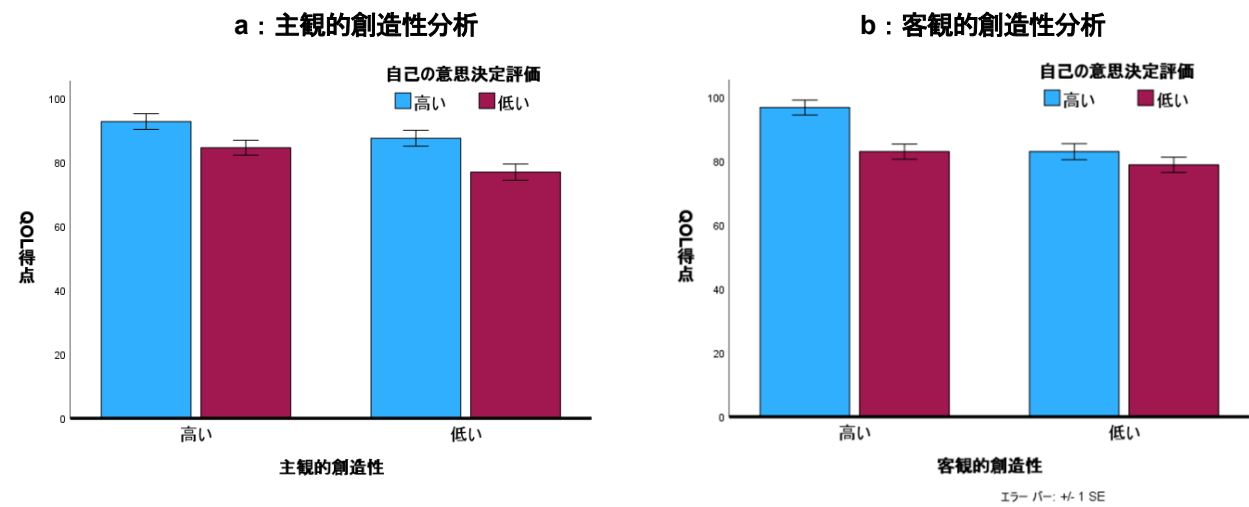
4. 考察

本研究では、大学生における QOL の決定要因として、創造性および自己の意思決定評価の重要性を多面的に

表 1 QOL に対する重回帰分析

	<i>B</i> (95%CI)	β	<i>p</i>	VIF
(定数)	.827 (−50.64 −52.29)		.97	
DAT	1.169 (.59 1.74)	.33	.00	1.01
SSCS-J	.387 (.15 .62)	.27	.00	1.03
ICAA-J (創造的活動)	−.013 (−.25 −.22)	−.01	.91	2.88
ICAA-J (創造的成果)	.009 (−.20 .22)	.01	.93	2.87
優柔不断尺度	−.509 (−.73 .22)	−.36	.00	1.01
調整済み <i>R</i> ²	.30			

図 1 主観的創造性 (a) および客観的創造性 (b) と自己の意思決定評価が QOL 得点に及ぼす影響



検討した。重回帰分析の結果、客観的創造性（日本語版拡散連想課題：DAT）、主観的創造性（日本語版創造的自己尺度：SSCS-J）、および自己の意思決定評価（優柔不断尺度）の三要素が QOL に有意な影響を及ぼしていた。この結果は、創造性が主観的幸福感やウェルビーイングを高めるという近年の研究結果と整合的であり (Acar et al., 2021; Cheung & Leung, 2021)、創造性および意思決定評価が QOL の理解に不可欠であることを示唆している。

一方で、創造的体験 (ICAA-J) が QOL に有意な影響を示さなかった点は、従来の「創造的活動がウェルビーイングや主観的幸福感を高める」とする先行研究 (Bone et al., 2024; Forgeard & Elstein, 2014) とは異なる結果となった。大学生という比較的若年層では、創造的活動の質や目的意識、活動が自己決定的であるかどうか が QOL に影響する可能性がある。特に、創造的活動が必ずしもポジティブな心理的効果をもたらさない場合や、学業・課外活動における成果へのプレッシャーが強い場合には、創造的経験が QOL 向上に直結しな

いことが考えられる。実際、社会的評価の脅威が創造性の発揮を妨げることが報告されており (Byron et al., 2010)、本研究の結果もこうした側面を反映している可能性がある。

また、分散分析の結果、主観的創造性および自己の意思決定評価の主効果は QOL に有意であったが、両者の交互作用は認められなかった。これは、自己評価に基づく創造性が QOL に直接的な効果を持つ一方で、意思決定評価との相互作用は限定的であることを示している。一方、客観的創造性 (DAT) と自己の意思決定評価の交互作用は有意であり、両者がともに高い場合に QOL が高まることが明らかとなった。この結果は、創造的思考が意思決定の質を高めるという報告 (Kumar, 2019) とも一致し、創造性の認知的側面と自己の意思決定評価が相互に作用し、QOL の向上に寄与する可能性が示唆される。

さらに、本研究で扱った「意思決定」は、意思決定に対する自信や満足度といった、個人が自身の意思決定にどの程度自信や納得感を持っているかという主観的

側面に焦点を当てている。これまでも、自己の意思決定に対する自信や満足度が、個人の主観的幸福感に影響を及ぼすことが指摘されている (Deci & Ryan, 2000) が、本研究の結果からも、自己の意思決定に対する自信や満足感が QOL 向上の重要な要素であることが示された。なお、本研究では自己の意思決定評価を用いて QOL への影響を検討したが、先行研究では「意思決定権の自由度」「意思決定権の認識」といった意思決定の別の側面が QOL に寄与する可能性も指摘されている (Langer & Rodin, 1976; Lau, 2017)。リハビリテーション現場では、対象者が身体的・精神的に制約を受けるため、意思決定場面がより明確となる。したがって、今後は、これらの要素も含めて意思決定のどの側面がどのように QOL に影響を与えるのかを多面的に検討する必要がある。

本研究は横断的デザインであるため、創造性や意思決定評価が QOL を高めるのか、逆に QOL が高い人ほど創造性や意思決定能力が高まるのかといった因果関係を直接的に明らかにするものではない。因果関係の解明には、縦断的・介入的研究が不可欠である。また、大学生以外の年齢層やリハビリテーション現場など多様なサンプルでの検証も今後の課題である。創造性の向上プログラムや意思決定支援の具体的介入が QOL 向上にどの程度寄与するかを明らかにする実践的研究も不可欠である。

文献

- Acar, S., Tadik, H., Myers, D., van der Sman, C., & Uysal, R. (2021). Creativity and well-being: A meta-analysis. *The Journal of Creative Behavior*, 55(3), 738-751. <https://doi.org/10.1002/jocb.497>
- Amabile, T. M. (1982). Social psychology of creativity: A Consensual Assessment Technique. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43 (5), 997-1013. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.5.997>
- Bone, J. K., Bu, F., Sonke, J. K., & Fancourt, D. (2024). Leisure engagement in older age is related to objective and subjective experiences of aging. *Nature Communications*, 15 (1), 1499. <https://doi.org/10.1038/s41467-024-45877-w>
- Byron, K., Khazanchi, S., & Nazarian, D. (2010). The relationship between stressors and creativity: A meta-analysis examining competing theoretical models. *Journal of Applied Psychology*, 95(1), 201-212. <https://doi.org/10.1037/a0017868>
- Forgeard, M. J. C., & Elstein, J. G. (2014). Advancing the clinical science of creativity. *Frontiers in Psychology*, 5, 613. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00613>
- Ishiguro, C., Matsumoto, K., Agata, T., & Okada, T. (2024). Development of the Japanese version of the Short Scale of Creative Self. *Japanese Psychological Research*, 66(3), 302-314. <https://doi.org/10.1111/jpr.12418>
- Ishiguro, C., Matsumoto, K., Agata, T., & Okada, T. (2024). Development of the Japanese version of the inventory of creative activities and achievements. *Japanese Psychological Research*, 66(1), 1-13. <https://doi.org/10.1111/jpr.12418>
- 石黒 千晶・鈴木 崇太郎・服部 雅史・安陪 梨沙・楊 鯤昊 (2025). 日本語版拡散連想課題の開発と妥当性 認知科学, 32(1), 41-55. <https://doi.org/10.11225/cs.2024.038>
- Kumar, P. (2019). Role of creativity in effective decision making. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 6(2), 3621-3628. <https://www.ijrar.org/papers/IJRAR19D3621.pdf>
- Langer, E. J., & Rodin, J. (1976). The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(2), 191-198.
- Lau, S., & Hiemisch, A. (2017). Functional freedom: A psychological model of freedom in decision-making. *Behavioral Sciences*, 7(3), 41. <https://doi.org/10.3390/bs7030041>
- 西村 和雄・八木 匡 (2020). 幸福感と自己決定—日本における実証研究 (改訂版) RIETI Discussion Paper Series 18-J-026. 独立行政法人経済産業研究所 <https://www.rieti.go.jp/jp/publications/dp/18j026.pdf>
- 織田 涼・服部 雅史・西田 勇樹 (2018). 洞察問題としての日本語版 Remote Associates Task の作成 心理学研究, 89(4), 376-386. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.89.17201>
- Runco, M. A., & Jaeger, G. J. (2012). The standard definition of creativity. *Creativity Research Journal*, 24(1), 92-96. <https://doi.org/10.1080/10400419.2012.650092>
- 斎藤 聖子・緑川 晶 (2016). 優柔不断尺度の作成と信頼性および妥当性の検討 心理学研究, 87(5), 535-545. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.87.15227>
- Tan, C. Y., Chuah, C. Q., Lee, S. T., & Tan, C. S. (2021). Being creative makes you happier: The positive effect of creativity on subjective well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7244. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147244>
- World Health Organization. Division of Mental Health. (1996). *WHOQOL-BREF: Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment: Field trial version, December 1996*. <https://iris.who.int/handle/10665/63529>
- World Health Organization. Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse. (1997). *WHOQOL: Measuring quality of life (WHO/MSA/MNH/PSF/97.4)*. <https://iris.who.int/handle/10665/63482>