

B F 講 座

【心理学系】

ポジティブ心理学の発展

堀毛 一也

岩手大学 人文社会科学部

本講座では、「ポジティブ心理学の発展」と題して、堀毛（2009, 2010）に基づき、ポジティブ心理学の発展動向について紹介を行った。

ポジティブ心理学（positive psychology）とは、「人にとって良いことは何か」という疑問に答えるべく、「人間のもの長所（strengths）を明らかにし、ポジティブな機能を促進してゆくための科学的・応用的アプローチ」とされる（Snyder & Lopez, 2007）。人が何を良いこと・正しいことだと考えているか、それに従って、自分自身をどう管理してゆくか、また家族やコミュニティとどうかかわっていくかなど、「心理学の関心を、人生で最悪なことの修復にのみ向けられている状態から、ポジティブな特質にも向けてゆく変化をもたらす触媒となること（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）」がその目的とされている。ただし、ポジティブ心理学は、これまでの臨床心理学的成果を否定しているわけではない。むしろ臨床心理学的立場とは、補完的関係にあることが強調されている。

「ポジティブ心理学」を提唱したのは、アメリカ心理学会の会長を務めていた Seligman である。Seligman (1998) は、「心理学は人間の弱みばかりでなく、人間の良いところや人徳（virtue）を研究する学問でもあり、すでに主要な心理学的理論はそのような補強を行う方向に変貌しつつある」と指摘した。こうした流れを受けて、American Psychologist 誌が、2000年、2001年と立て続けにポジティブ心理学の特集を組み、2002年には早くもハンドブックが出版されるなど（Snyder & Lopez, 2002），ポジティブ心理学は、急速に心理学研究の主要な研究動向のひとつとなっていました。

Seligman ら（2000）や Peterson（2006）は、ポジティ

ブ心理学の研究領域を、1) ポジティブな感情や主観的経験に関するレベル、2) ポジティブな個人特性や認知に関するレベル、3) ポジティブな機構・制度など環境レベルという、互いに関連する3つのレベルから構成されるものと捉えている。本講座でもこの分類に従って1), 2) のレベルを中心に解説を行った。

第1のレベルは、ポジティブな感情や主観的経験に関するレベルである。ポジティブ感情として分類される内容には、快感情を中心に、喜び、興奮、熱狂、関心、満足、安堵、平穏などの感情が含まれる。人がある行為に熱中・没入しているときに感じられるフロー（flow）体験も（適切な水準の活動に挑んでいるさいにしばしば感じられる、包括的な「流れるような」経験；Csikszentmihalyi, 1990），こうしたポジティブな主観的経験の一端とされ、研究が進められている。こうした中から、ポジティブ感情とネガティブ感情が、対極に位置するものではなく、本質的に異なる感情と考えられること、また、ポジティブ感情をもつこと自体、新奇な考え方や活動・関係を拡張し、持続的な資源を築き、健康や充実感を高め、一層ポジティブ感情を活性化させ、ストレスを緩和させるという循環モデルの考え方（拡張－形成モデル：Fredrickson, 2001）などが提唱され、多くの研究を生み出している。

さらに、このレベルの中心をなす概念の一つとして、主観的 well-being (subjective well-being) に関する研究も活発に行われている（大石, 2009）。Diener ら（2003）によれば主観的 well-being (SWB) とは、「人々がある時点で、また長期にわたり、自分の人生をどのように評価するか」を意味する用語とされる。ディーナーらは、SWB を日常のポジティブ感情の強さ（ネガティブ感情

連絡先：〒020-8550 盛岡市上田3-18-34

岩手大学人文社会科学部

TEL：019-621-6779 FAX：019-621-6842

E-mail：kekehori@iwate-u.ac.jp

受付：2010年9月15日

の弱さ)と一般的な人生満足感 (life satisfaction) の結合したものと論じているが、最近は SWB を多次元的にとらえ、感情的幸福感や人生満足感を「感情的 well-being」とし、これと「心理的 (認知的) well-being」を区別する立場が一般的になりつつある。心理的 well-being は、アリストテレスが「ニコマコス倫理学」で主張した「エウデモニア (eudaimonia)」の概念、すなわち、請け合った課題に対する強い関与、ある活動に従事しているときに味わう充実感、などを基盤とする概念で、Ryff (1989) は、これを人生目的感、個人的成長感、自己受容感、自律心など 6 つの側面から構成されると主張し、測定尺度も開発している。さらに、Seligman (2002) や Peterson ら (2005) は、感情的な側面を「悦楽的人生」、認知的な側面を「意味的人生」として区別したうえで、先述したフロー感覚を基盤とする側面も、SWB として重要な意味をもつことを指摘し、これを「関与的人生」として区別することを提唱している。また Keyes (1998) は、社会の構成員として充実した人生を送っているという認知を「社会的 (well-being)」と呼んで区別している。

Diener (1984) は、700 以上の論文の展望にもとづき、SWB に関する Bottom-up process と Top-down process を区別している。前者は、小さな喜びの合計として幸福感が生じるとする考え方で、個別の事象、状況、デモグラフィック変数等が SWB にどう影響するかに关心をもつ。後者は、パーソナリティなど内的特徴がセット・ポイントとして幸福感を規定するという考え方である。さらに Diener (1999) は、デモグラフィック変数よりも個人の主観的経験のほうが幸福感の規定因として重要であるとし、Bottom-up による説明率は 20% 以下に過ぎないと指摘し、top-down アプローチの重要性を強調している。ただし、こうした見解には、さまざまな反論もあり、明確な決着をみていない (堀毛、印刷中)。

ポジティブ心理学の第 2 のレベルは、ポジティブな性格特性や認知傾向に関するレベルである。欧米では、個人のものとポジティブな特徴を「長所 (strengths)」ととらえ、積極的に意識させることにより、人生に対するポジティブな姿勢を引き出そうとする試みがいろいろと工夫されている。その基盤になっている道具が、Clifton らによるによる 34 の資質発見 (Buckingham & Clifton, 2001) や、Peterson & Seligman (2004) による人間の長所 (Human strengths) に関する研究である。前者に関しては strengthsfinder という測定道具が開発されており、質問に回答すると本人の特質として 5 つの長所がフィードバックされるシステムが構築されている。後者に関しては、人間の長所に関する組織的な検討の結果を経て、勇気、正義、人間性と愛など 24 の長所が選択されている。Peterson らは、これを精神疾患のマニュアルとなって

いる DSM-IV と同様に、人間のポジティブな機能を分類・測定する枠組として位置づけており、「生き方の原則 (VIA-IS)」と呼ばれる 240 項目からなる測定道具も開発されている (大竹ら, 2005)。

主観的 well-being の規定因としても、Top-down 的な考え方に基づき、セット・ポイントを規定する性格特性や遺伝的要因の重要性が繰り返し指摘されてきた。たとえば、Lykken & Tellegen (1996) は、一時的な SWB では 40% から 55%，長期的な SWB では 80% が遺伝的要因により説明できると論じている。しかし一方で、この数値は高すぎるという指摘もある。関連して Gray (1982, 1987) は、行動促進システム (BAS), 行動抑制システム (BAS) という考え方を提唱している。前者は、目標の達成やポジティブな感情的報酬を得ることに関連する脳の仮説システム、後者は、脅威や危険、罰、新奇さなどに関する反応を媒介する仮説システムで、警戒や注意の喚起や、脅威状況からの撤退や防衛に関わるとされている。Top-down 的アプローチの妥当性を検討するためには、こうした脳システムとの関連についての検討を進める必要があり、biofeedback と SWB との関わりも重要な意味をもつことになろう。ちなみに、PsycInfo を用いて biofeedback と positive psychology をキーワードとして検索しても、2000 年以降の研究はわずか 37 件しかヒットしない。ただ、そのなかには Doctorial Dissertation が 10 件含まれており、今後の発展を予感させる。

ポジティブ心理学の第 3 のレベルとしては、対人関係や社会制度に関連する研究が行われている。対人関係研究としては、たとえば、夫婦、家族、恋愛、友人関係等におけるポジティブな認知や帰属のしかたにみられる特質等に関する研究が進められ、恋愛・婚姻関係にあるカップルは、パートナーに関し、他の関係性よりもポジティブな信念をいただきやすいこと、相手の理想化、特に関係初期における理想化傾向が、関係の満足感やコミットメント、愛情、信頼感を高めることなどが明らかにされている。また、社会制度に関連しては、教育環境、職場環境、法・政策等に関する研究が進められ、ポジティブ心理学の応用的研究として重視されている。

応用的研究として、ポジティブ心理学的な介入技法の検討も近年著しい進展をみせている。幸福感を増進させる手立てに関しては Fordyce (1983) がすでに積極的に活動すること、社会性を磨くことなど 14 の戦略を提言している。Seligman ら (2005) によれば、幸福感を増進する技法は、こうした研究を含め 100 以上に達するとされる。ポジティブ心理学ではそうした技法の見直しを含め、新たな研究成果を取り入れた介入技法として以下のようない手法が提唱されている (Rashid, 2008; Linley, et al., 2009)。1) Ryff (1989) の心理的ウェル・ビーイン

グの考え方を基盤とする「ウェル・ビーイング・セラピー」、2)自己決定理論の3つの動機(関係性、自律性、有能性)を基盤とする「マインドフルネス認知療法」、3)環境や認知を変化させ、新たな基準作りを行い、幸福感を感じる領域の優先順位を見直して新たな領域に目をむけさせる「QOLセラピー」、4)Seligman(2002)の主張する「3つの人生」の考え方を基盤とする「ポジティブ心理療法」。具体例のひとつとして、ここではLyubomirsky(2007)によるPerson-activity Fit技法を紹介する。この技法は、参加者の長所、短所、目標、ライフスタイルなどにより12個の幸福行動の中から個々人にはいった行動(自然なこと、楽しいこと、価値のあること)を選択し実践させるものである。12の幸福行動とは、感謝の表明、楽観的見方の養成、考えすぎ・比較の回避、親切の実行、関係の育成、対処戦略の発展、許容性の学習、熱中できる行為の実行、人生の楽しさの満喫、目標への関与、スピリチュアルな行為の実践、身体への気づきであり、質問紙により測定されたライフスタイルに合致する行動を選択し、日常生活の中で、そうした行動を意図的に行うことが推奨される。これらの技法の成果は、まだ検討の途上にあるが、今後ポジティブ心理学の発展とともに、より洗練された多様な技法が発展していくものと期待される。Biofeedback的技法が、このような動向の中で、ポジティブ感情の促進など、重要な役割を担っていくことを期待したい。

【引用文献】

Buckingham, M. & Clifton, D.O. 2001 Now, discover your strengths. Free Press. (田口俊樹(訳) 2001 さあ才能に目覚めよう：あなたの5つの強みを見出し生かす 日経新聞出版社)

Csikszentmihaiyi, M. 1990 Flow: The psychology of optimal experience. Harper & Row. (今村浩明(訳) 1996 フロービーク：喜びの現象学 世界思想社)

Diener, E. 1984 Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95, 3, 542-575.

Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. & Smith, H.E. 1999 Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125, 276-302.

Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R.E. 2003 Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluation of life. Annual Review of Psychology, 54, 403-425.

Fordyce, M.W. 1983 A program to increase happiness. Further studies. Journal of Counseling Psychology, 30, 483-498.

Fredrickson, B.L. 2001 The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56, 218-226.

堀毛一也 2009 ポジティブ心理学の発展 細江達郎・菊池武剋(編著) 新訂 社会心理学特論 日本放送出版協会 (pp.108-129)

堀毛一也 2010 概説：ポジティブ心理学の展開 堀毛一也(編) ポジティブ心理学の展開 現代のエスプリ, 512.

堀毛一也 印刷中 主観的 well-being の個人差 菊池章夫・二宮克美・堀毛一也・齊藤耕二(編著) ハンブック社会化的心理学(三訂版) 川島書店

Keyes, C.L.M. 1998 Social well-being. Social Psychology Quarterly, 61, 121-140.

Linley, P.A., Joseph, S., Maltby, J. Harrington, S. & Wood, A.M. 2009 Positive psychology applications. In Lopez, S.J & Snyder, C.R. Oxford Handbook of positive psychology (2nd. ed.). Oxford. U.P.

Lyubomirsky, S. 2007 The how of happiness: A practical guide to getting the life you want. Penguin.

Lykken, D. & Tellegen, A. 1996 Happiness is a stochastic phenomenon. Psychological Science, 7, 186-189.

大石繁宏 2009 幸せを科学する 新曜社

大竹恵子・島井哲志・池見陽・宇津木成介・Peterson, C. & Seligman, 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, 5, 461-467.

Peterson, C. 2006 A primer in positive psychology. Oxford U.P. (宇野カオリ(訳) 2010 ポジティブ・サイコロジー 春秋社)

Peterson, C. & Seligman, M.E.P. 2004 Charactor strengths and virtues. Oxford U.P.

Peterson, C., Park, N. & Seligman, M.E.P. 2005 Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. Journal of Happiness Studies, 6, 25-41.

Rashid, T. 2008 Positive psychotherapy. In Lopez, S.J. (ed.) Positive psychology: (Vol.4.) Exploring the best in people. Preager. (pp.187- 217)

Ryff, C.D. 1989 Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069-1081.

Seligman, M.E.P. 1998 Building human strengths: Psychology's forgotten mission. APA Monitor, 29, January, 2

Seligman, M.E.P. 2002 Authentic happiness: Using the

new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. Free Press. (小林裕子(訳)
2004 世界でひとつだけの幸せ アスペクト)

Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. 2000 Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55, 5-14.

Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (eds.) 2002 Handbook of positive psychology. Oxford.U.P.

Snyder, C.R. & Lopez, S.J. 2007 Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths. Sage.