

ポジティブ感情の概念構造と機能差
— 拡張 - 形成理論の実証と精緻化 —

平成 30 年度
博士論文（心理学）

菅原 大地
筑波大学大学院人間総合科学研究科
ヒューマン・ケア科学専攻

目的

ポジティブ感情は、主観的な心地の良さだけでなく、人々の認知や思考、行動といった側面に影響を与え、肯定的な個人資源（e.g., 例えば、レジリエンスや心身の健康）の形成に寄与する。この一連のプロセスは、拡張—形成理論（broaden-and-build theory; Fredrickson, 1998）と呼ばれ、ポジティブ感情が心身に与える影響を検討する際の主要な理論となっている。従来感情研究においてはネガティブ感情に焦点が当たっていたが、近年では、ポジティブ心理学の勃興と隆盛、感情状態や感情特性を測定する機器や尺度の開発が伴い、研究報告数は軒並み増加している。しかし、このように研究知見が蓄積されるなか、現状、ポジティブ感情研究においては少なくとも3つの問題が存在する。

1 つ目は、概念的定義が曖昧であり、どのような感情がポジティブ感情としてみなされ、どのような概念構造となっているかが不明瞭であることである。ポジティブ感情研究の多くが欧米圏（英語圏）の報告に留まっているため、日本人（日本語）にとって有益で機能的な感情が見過ごされている可能性が存在する。

2 つ目は、ポジティブ感情を細分化して、その個別性を明らかにするような取り組みが乏しいことである。従来、ポジティブ感情はネガティブ感情や統制群（統制感情）との比較が中心であり、個々のポジティブ感情の機能差の検討は乏しく、その結果、個々のポジティブ感情が有する機能が明らかにされてこなかった。近年では、一部の研究者が複数のポジティブ感情を比較し、その違いを検証する試みがなされているが、細分化したポジティブ感情と認知的側面（例えば、認知機能）の関連の検討は最も遅れている。

3 つ目は、ポジティブ感情が人々の思考や行動を変容させ、個人資源

を形成し、更なるポジティブ感情を生起させるという正の螺旋的变化を一連の研究のなかで実証する試みがなされていない点である。ポジティブ感情研究の多くが拡張—形成理論に基づいているにも関わらず、ポジティブ感情と関係する諸理論との相違かつ独自性である正の螺旋的变化を実証した研究報告は極めて少ない。

以上の問題点を解決するために、本研究では6つの実証的検討（調査研究4つ、実験研究2つ）を行う。本研究の遂行は、日本人にとって潜在的に有益な機能を有している感情を発見することにつながり、ゆくゆくは人々の well-being の向上に寄与すると考えられる。

対象と方法

研究1では、辞書や先行研究から網羅的にポジティブ感情を表すと考えられる語（218語）を抽出し、大学・大学院生40名にポジティブ感情語らしさを評定させた。研究2では、研究1で評定を求めた語と先行研究で扱われてきた感情語から132語を選定して、大学生・大学院生100名を対象に、その感情語を書いたカードを分類させ、ポジティブ感情の概念構造を検討した。研究3では、7つのポジティブ感情特性を測定できる Dispositional Positive emotion Scales (Shiota et al., 2016; 以下、DPES とする) の日本語版を作成して、その妥当性と信頼性を検討した。研究3-1では、大学生324名を対象に質問紙調査を行い、因子的妥当性を検討した。研究3-2では、大学生119名を対象に2週間間隔で調査を行い、再検査信頼性を検討した。研究3-3では、大学生226名を対象に日本語版 DPES とポジティブ・ネガティブ感情の生起頻度と向社会的行動と Big Five を測定し、基準関連妥当性を検討した。研究4では、大学生・大学院生82名を対象に、日本語版 DPES と複数のポジティブ感情特性を測定

する尺度を用いて、細分化したポジティブ感情特性と創造性（拡散的思考と洞察力）との関連を検討した。研究 5 では、大学生・大学院生 113 名を対象に、研究 4 と同じ尺度を用いて、細分化したポジティブ感情特性と認知の柔軟性および認知の拡張との関連を検討した。研究 6 では、成人 420 名を対象に、拡張—形成理論における正の螺旋的变化を実証するために、web 調査によりポジティブ感情、認知の柔軟性、肯定的自動思考、人生満足感を 6 ヶ月間で 3 回（3 ヶ月間隔）測定した。補足的に、DPES を用いて、ポジティブ感情特性が上記の変数に与える影響を検討した。

結果

研究 1 では、218 語中 175 語は理論的中央値より評定値が高く、十分なポジティブ感情らしさを有していることがわかった。研究 2 では、研究 1 で十分にポジティブ感情であるとみなされた語と先行研究で用いられた語によってポジティブ感情の概念構造を検討し、日本人（日本語）におけるポジティブ感情の概念構造は、自己志向的か他者志向かで大きく分かれることが示された。基本レベルでは「愛情」、「感嘆」、「畏敬／尊敬」、「和み／喜び」「意気込み」、「誇り」が出現し、下位レベルは、欧米圏ではみられないカテゴリー（例えば、「謙遜」）が出現した。研究 3 では、3 つの研究により、おおむね先行研究と同様の因子的妥当性、基準関連妥当性がみられ、本研究で初めて再検査信頼性が検証された。研究 4 では、相関分析の結果から、畏敬と愉快と喜び、強迫的情熱は拡散的思考と正の関連がみられた。その一方で、洞察力はいずれのポジティブ感情と有意な関連はみられなかった。研究 5 では、相関分析の結果から、尊敬と畏敬は思考—行動レパトリーと正の関連がみられること、

和み（低活性の快）は負の関連がみられることが示された。愉快特性の高さが、認知の柔軟性の低さと関連することも示された。研究 6 では、ポジティブ感情（Time1）と人生満足度（Time3）の間を、肯定的自動思考（Time2）が媒介することが明らかとなり、ポジティブ感情による正の螺旋的变化を縦断調査によって実証した。ただし、正の螺旋的变化とは逆の流れでも変化と成長が生じること、変数によってすべて概念間で正の螺旋的变化が生じるわけではないことがわかった。DPES との関連については、いずれの変数も 4 つの変数に対するパスが異なっており、個々のポジティブ感情特性の差異が示された。

考察

研究 1 と研究 2 と研究 5 により、日本人におけるポジティブ感情は喜びや幸福といった well-being を表す語はポジティブ感情らしさが高く、かつ「和んだ気持ち」のように低活性のポジティブ感情ともポジティブ感情内では類似している可能性が示された。日本人にとっての良い状態とは何かを獲得したり、変化を求めるのではなく、敵を作らないことや、あえて行動をせずに平穏な日々を過ごすことであると考えられた。また、尊敬や謙遜のように序列意識に起因する感情がポジティブ感情とみなされるといった特徴がみられた。

研究 3、研究 4、研究 5、研究 6 により、畏敬には人々の創造性を高めたり、多様な行動を生じさせる可能性あること、喜びや誇りはポジティブ感情の生起頻度を高め肯定的自動思考を生じさせること、慈悲は向社会的行動を促進したり、困難事象に対する認知の柔軟性を高めること、愉快は多様な思考を生じさせるが、時に、困難事象に対する認知の柔軟性に低下させることが特徴であると考えられた。

研究 6 により，拡張—形成理論の正の螺旋的变化は実証されたが，先行研究の知見を踏まえると，ポジティブ感情→拡張→形成→変化と成長→ポジティブ感情といった流れだけでなく，時に逆の流れ（拡張→ポジティブ感情）になったり，特性と状態が総合に作用しあう可能性が高いと考えられた。また，研究 2 や文化差を検討した先行研究を踏まえると，拡張—形成理論においても文化差を考慮したほうが，ポジティブ感情に関する現状をより広汎に捉えやすいと考えた。

結論

本研究ではポジティブ感情に関する理論的検討から 3 つの問題点を取り上げ，6 つの実証的検討をおこなった。この一連の検討により，これまで不明瞭であった日本人におけるポジティブ感情の概念構造が明らかになった。細分化したポジティブ感情特性を測定する尺度が作成され，それを用いた検討により，ポジティブ感情にもネガティブ感情と同様に個々の機能が違うことを示した。拡張—形成理論の正の螺旋変化は実際に生じうるものであるが，理論としては改良の余地があり，総合的考察において改良した拡張—形成理論を提唱した。本研究で得られた結果は，ポジティブ感情研究を遂行するための基盤となるものであり，より **well-being** を高めるようなポジティブ感情の発見，個別のポジティブ感情を生起させる介入技法の開発につながると考えられる。