

ポジティブ側面への積極的注目に関する研究

—— ポジティブ志向, 主観的幸福感, ネガティブ認知, 他者軽視との関連 ——

高橋 誠*・森本哲介**

問題

人はポジティブな側面とネガティブな側面のどちらに注目しやすい傾向があるだろうか。たとえば溝上(1995)は、大学生に自由記述させると自己のポジティブ側面に関する記述よりも、ネガティブ側面に関する記述を多く述べることを報告している。また、Fredrickson(2009)は、ポジティブな側面はネガティブな側面よりも知覚しにくい傾向があることを一連の検討の中で主張し、ポジティブな側面を認知するためには、ネガティブな側面の約3倍の注目が必要であるとしている。つまり、人の認知機能はネガティブな側面に注目しやすいという基本的な性質を備えていると考えられ、ポジティブな側面は意識して積極的に見出そうとしなければ見過ごされてしまう可能性が示唆される。ポジティブな側面に注目する認知に関する研究は、これまで楽観性やポジティブ志向などの研究領域で扱われてきたが、これらの概念は、積極的にポジティブな側面に注目していくような認知過程全般に関しては捉えきれしていない。本研究は楽観性やポジティブ志向について概観し、それらの研究領域で今まで扱われてこなかったポジティブ側面への積極的注目という概念の提唱を行う。また、ポジティブ側面への積極的注目と、既存のポジティブな認知傾向を測定する尺度との違いについて明確にすることを目的とする。

楽観性とポジティブ志向

戸ヶ崎・坂野(1993)は楽観性について、「物事がう

まく進み、悪いことよりも良いことが生じるだろうという信念を一般的にもつ傾向」と定義している。楽観性に関しては大きく2つの研究領域があり、将来に対する期待感を中心とした属性的楽観性(戸ヶ崎・坂野, 1993)に関するものと、ネガティブイベント後の認知的評価に影響を与える楽観的説明スタイル(Seligman, 1991)に関する研究に大別される(伊澤, 2011)。属性的楽観性は、将来の事象全般に対してポジティブな期待を抱く傾向であり(戸ヶ崎・坂野, 1993)、楽観的説明スタイルは、ネガティブイベントの原因を永続的で内的なものではなく、特異的なものとして帰属する傾向であるとしている(Seligman, 1991)。また、これらの楽観性を測定するための数多くの尺度が開発されてきている。属性的楽観性を測定する尺度としては”Life Orientation Test (LOT: Scheier & Carver, 1985)”, とその改訂版である”the revised Life Orientation Test (LOT-R: Scheier, Carver, & Bridges, 1994; 坂本・田中, 2002)”が広く用いられ、また属性的楽観性と楽観的説明スタイルを包括した“多面的楽観性尺度(安藤・中西・小平・江崎・原田・川井・小川・崎濱, 2000)”などが開発されている。だがこれらの尺度を概観すると、漠然とした将来への期待感、もしくはネガティブイベントが起こった際の説明スタイルを扱うことに焦点が当てられており、ポジティブな側面に積極的に注目して行くような認知傾向に特化して測定しているものはみられない。

橋本・子安(2011)は楽観性をもつポジティブな認知の側面をさらに拡張しつつ、将来・過去・現在において

* たかはし まこと 東京学芸大学大学院連合学校教育研究科

** もりもと よしゆき 立正大学大学院心理学研究科

キーワード：ポジティブ側面への積極的注目／ポジティブ志向／主観的幸福感／ネガティブ反すう／他者軽視

ポジティブな側面を捉えていこうとする認知傾向の存在を指摘した。そして、“必ずしも現実に基礎を置いていない認知”と“現実に基礎をおいてポジティブな面を強調するような認知”の両方を合わせて「ポジティブ志向 (positive orientation; 橋本・子安, 2011)」を提唱した。ポジティブ志向尺度 (橋本・子安, 2011) は「上方志向」と「平静維持」の2つの下位因子を持ち、特に上方志向因子は楽観性 (LOT-R: 坂本・田中, 2002)、主観的幸福感と関連がみられた。ポジティブ志向尺度 (橋本・子安, 2011) を詳細に見ると (Table 1 参照)、教示によって“何か困難な出来事が起こった時”と場面が限定されており、

質問項目をみると、「この出来事にあったことには、悪い面ばかりでなく良い面もあると思う」「今後は良いこともあると思う」など、困難な出来事に対面した際に、その出来事を肯定的に捉えたり、何とかできるという態度や楽観的なコーピング傾向を測定している。ポジティブ志向は楽観性よりも積極的にポジティブな面を見出していく自己の認知傾向を捉えていることが示唆されるが、困難な出来事という非日常場面における認知のみでは、ポジティブ面に注目する認知過程の一部しか捉えられていない。

Table1 ポジティブ志向尺度 (上方志向因子) の尺度項目

教示文：『何か困難な出来事が起こったとき、あなたはこの出来事や自分自身について次のようなことをどのくらい考えますか。』

- Q4 この出来事に対処することができると思う
- Q5 この出来事があったことには、悪い面ばかりでなく良い面もあると思う
- Q8 今後は良いこともあると思う
- Q9 私には、この出来事に対処することを可能にするために力を貸してくれる人がいると思う
- Q10 この出来事があったからといって、私は自分自身のことを全部否定的には考えない
- Q12 この出来事を、自分の努力次第で何とかすることができると思う
- Q13 この状況は、時間とともに良くなっていくだろうと思う

注. 橋本・子安 (2011) より抜粋

「ポジティブ側面への積極的注目」の提唱

楽観性の研究においては漠然とした将来に対する期待感について検討されており、ポジティブ志向の研究では困難な出来事が起こった際のポジティブな側面を強調する認知について検討されてきているものの、日常的にポジティブ側面に注目する認知についてはこれまで直接的に検討されてこなかった。ポジティブな側面が看過されやすい性質をもつことが指摘されている中 (Fredrickson, 2009)、日々の生活の中でポジティブな側面を見出すためには、より積極的に注目する姿勢や認知傾向に関しての検討が必要である。

よって本研究では、日常的にポジティブな側面に積極的に注目しようとする認知傾向として「ポジティブ側面への積極的注目 (Active Focusing on Positivity: 以下 AFP とする)」という概念を提唱する。AFP は、楽観性のよう

に将来が漠然と良くなるといった信念や、ポジティブ志向のように困難場面のみで限定された認知ではなく、日常場面全般でポジティブな側面に積極的に注目していこうとする認知的な傾向として設定する。AFP はポジティブ志向と類似の概念であるが、AFP のほうが場面を限定せずより積極的な注目過程を扱っているため、ポジティブ志向よりも幸福感に与える影響が高くなることが予想される。

なお、積極的とは、『大辞林 (第三版)』によると、“物事に対し自分から進んではたらきかけるさま”とされている。海老根 (2010) は積極的な態度を尺度化するにあたり、進んで働きかけるという様態を表すものとして質問文の最後を「～しようとする」という助動詞にすることで、積極性を測定することを試みている。そこで AFP においても、尺度項目の最後を上記のように「～しよう

とする」という助動詞にすることで、より積極的にポジティブな側面に注目していこうとする認知傾向を測定できるような尺度作成を行う。

ところで、ポジティブ心理学に対して最も多くみられる批判の一つは、ポジティブな要因が本当に適応的な影響をもたらすのかという指摘である(島井, 2006)。AFPは、非適応的な影響をもたらさないであろうか。例えば速水(2006)は、肥大化した自己像を持ち、他人を蔑むような傾向を「他者軽視」と呼び、非適応的な傾向として指摘している(Hayamizu, Kino, Takagi, & Tan, 2004; 小平・小塩・速水, 2007)。このように、特に自己のポジティブな側面に過度に注目する認知によって、他人よりも自分が優位であると思い、他者を卑下したり軽んじる傾向が生じる可能性が考えられる。反対に、他者のポジティブな側面に注目することは、他者を肯定的に捉え、他者との関係性を促進し、他者を卑下する傾向を抑制するなどの効果が期待できると考えられる。

また対人認知の過程においても、人はネガティブな側面に注目しやすいといった性質があることが報告されている。Hamilton & Zanna (1972)は、対人認知の印象形成の研究において、人は他者のポジティブな側面よりもネガティブな側面を強く認知する傾向を持っていることを示している(Hamilton & Zanna, 1972)。吉川(1989)は、対人認知における悪印象は、好印象よりも覆りにくいこと、また好印象よりも持続時間が長いことなどを述べている。つまり、対人認知の過程においても、人はネガティブな側面に注目しやすい性質を備えているため、他者のポジティブな側面に注目する場合であっても、積極的に注目しようとしなければ見過ごしてしまう可能性が考えられる。しかし、これまでの対人認知の研究においてもポジティブ側面に積極的に注目する認知傾向を直接扱った研究はみられない。

以上の議論を踏まえ、本研究ではAFPの対象を自己と他者に分け、自己のポジティブ側面への積極的注目(以下Self-AFPとする)と他者のポジティブ側面への積極的注目(以下Others-AFPとする)の二つの尺度を作成し同時に検討を行うこととする。2つの対象別AFP(Self-AFP, Others-AFP)とポジティブ志向(橋本・子安, 2011)の違いについて明確にするため、先行研究でポジティブな認知との関連がみられてきた主観的幸福感、AFPと対照

的な性質をもつと思われるネガティブな反すう(伊藤・上里, 2001)、自己のポジティブな側面に注目することで生じる不適応的な要因として他者軽視(小平他, 2007)をとりあげ、それぞれの影響過程の違いについて、以下の仮説を設定して検討を行う。

Self-AFPは、自己のポジティブ側面への注目が高まることで自己高揚が生じ、幸福感を高めることが考えられる(外山・桜井, 2004; Taylor & Brown, 1988, 1994)。一方、Others-AFPは他者への肯定的関心を積極的に高めることが予想され、これによって主観的幸福感と関連する対人関係の良好さや他者との親密性の増大を促す可能性が考えられる。さらに他者との関係性を重要視する相互依存的自己観を持ち(Markus & Kitayama, 1991)、関係性を高揚させる傾向を持つ文化圏である本邦においては(遠藤, 1995, 1997)、Others-AFPのように他者を認めて受け入れるような認知は社会的に望ましい価値観と一致しているため、自己を肯定的にみなす傾向を強め、結果として主観的幸福感を高めることが予想される。また、ポジティブ志向は先行研究より主観的幸福感との関連が示されているが(橋本・子安, 2011)、困難な場面でのポジティブ面への注目に関連した認知傾向であるポジティブ志向は、日常的にポジティブな側面へ積極的に注目する認知傾向であるAFPよりも場面が限定されているため、幸福感に与える影響は各AFPよりも小さくなることが予想される。よって、以下の仮説が設定された。

仮説1: Self-AFPとOthers-AFP, ポジティブ志向はすべて主観的幸福感に正の影響があるが、ポジティブ志向よりもSelf-AFP・Others-AFPが与える影響のほうが大きい

近年、抑うつ者らが持つ脆弱要因として、ネガティブな反すう(伊藤・上里, 2001)という認知機能が注目されている。ネガティブな反すうは、“あらゆるネガティブなことの反復思考(伊藤・竹中・上里, 2005)”であり、ネガティブな認知傾向の中でも特に上位概念であるとされている(長谷川・根建, 2011)。ネガティブな出来事を繰り返し考え続けるネガティブ反すう傾向が強いものは、ネガティブ側面へ注意を向けやすいと考えられる。一方、Self-AFPまたはOthers-AFPが高いものは共にポジティブ側面へ注目する傾向が強いため、ネガティブな事象への注目が相対的に弱まったり、ネガティブな認知の抑制要

因である“別のことをして気を晴らす行動 (distraction: Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008)”と同様の効果が予想される。だが、ポジティブ志向はストレス場面でのコーピングに特化した認知傾向であるために、Self-AFPやOthers-AFPよりもネガティブな側面を繰り返し考えるというストレスを強く抑制することが推測される。よって、以下の仮説が設定された。

仮説2：Self-AFPとOthers-AFP、ポジティブ志向はすべてネガティブ認知に負の影響があるが、ポジティブ志向が与える影響が最も大きい

他者軽視 (Hayamizu et al., 2004) は、肥大した自己像によって、自己以外の存在を軽視するという認知特性である。Self-AFPは自己のポジティブな側面をより強調するため、過剰になれば他者軽視性を高める可能性が考えられる。それに対して、他者のポジティブ側面を積極的に見出すOthers-AFPは、他者を尊重しより重要なものとして見なす傾向を高め、他者軽視に抑制的に作用することが推察される。一方、ポジティブ志向は困難時に限定されているため、日常的に他者を軽視するような傾向とは関連がない可能性が考えられる。よって以下の仮説が設定された。

仮説3：Self-AFPは他者軽視を高め、Others-AFPは他者軽視を抑制するが、ポジティブ志向は他者軽視に影響がない

以上の仮説を踏まえてモデルを設定し、構造方程式モデリングによる解析を用いて検討を行うこととする (仮説モデル：Figure 1)。

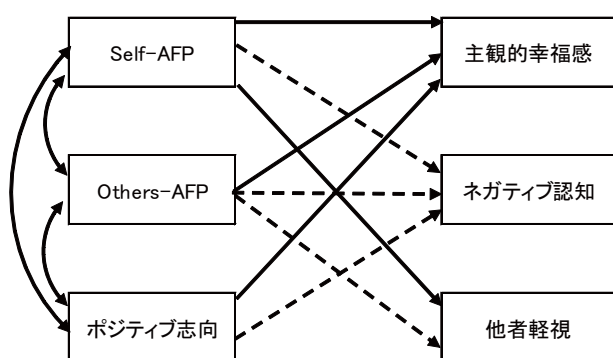


Figure1 本研究の仮説モデル

注：実線は正の関連、点線は負の関連を示す

方法

尺度作成のための予備調査

本研究ではSelf-AFP, Others-AFPについてそれぞれ尺度の開発を行うこととした。まずはポジティブな側面に注目する認知傾向に関する記述を抽出し、その後、目的語部分だけを注目する対象 (自己と他者) ごとに分けて各尺度を作成した。一般大学生32名から「ポジティブな考え方をする人の認知」に関する自由記述を得た。得られた記述から、大学院生2名によってポジティブな側面に注目する認知傾向に関する項目を抽出した。その項目について、目的語の部分のみを自己と他者に変更し、積極的に注目している認知傾向を表すものとして、各項目の語尾に「～しようとする」などの言葉を配した。内容的に自己、他者でそぐわないものに関しては、大学院生間で議論して項目を修正した。これらの手続きの結果、「Self-AFP」尺度7項目、「Others-AFP」尺度8項目を作成した。

本調査

調査の手続き 講義時間中に質問紙を配布して調査を依頼し、その場で回収した。調査への参加協力は自由意思によること、また協力はいつでも中止できること、回答の匿名性は守られることを文面に記載し、配布した。

調査対象 首都圏の国立大学に在籍する大学生234名 (男性131名、女性103名) に調査を実施した。そのうち、回答に不備のあった12名を除外し、222名 (18歳～39歳、平均年齢20.9歳、 $SD = 2.78$) を分析の対象とした。うち男性は123名 (18歳～24歳、平均年齢20.5歳、 $SD = 1.28$)、女性は99名 (19歳～39歳、平均年齢21.7歳、 $SD = 3.43$) であった。構成デモグラフィック変数 (年齢、性別、大学名、学部、学年) についての質問のあと、下記の尺度について調査を行った。

調査内容 1. 自己のポジティブ側面への積極的注目 (Active Focusing on Self-Positivity: Self-AFP)：予備調査によって得られた7項目を「自己のポジティブ側面への積極的注目 (Self-AFP) 尺度」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。

2. 他者のポジティブ側面への積極的注目 (Active Focusing on Others-Positivity: Others-AFP)：予備調査から

得られた8項目を「他者のポジティブ側面への積極的注目 (Others-AFP) 尺度」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。

3. ポジティブ志向：橋本・子安 (2011) による「ポジティブ志向尺度」の14項目より、因子負荷量の低かった3項目を除く11項目を使用した。項目については、「何か困難な出来事が起こったとき、あなたはこの出来事や自分自身について次のようなことをどのくらい考えますか」と教示したうえで、「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。

4. 主観的幸福感：「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。原尺度5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。

5. ネガティブ認知：伊藤・上里 (2001) が作成した、「ネガティブな反すう尺度」から、ネガティブな反すうの持続傾向を測定する“ネガティブな反すう傾向”因子7項目を使用した。原尺度に基づき、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 (6点)」の6件法で回答を求めた。

6. 他者軽視：Hayamizu et al. (2004) で作成された「仮想的有能感尺度 (version 2; ACS-2) の日本語版 (速水・木野・高木, 2005)」から他者軽視尺度11項目を使用した。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。

結果

主成分分析ならびに内的整合性の検討 Self-AFP尺度およびOthers-AFP尺度の各項目について、平均値および標準偏差を算出した。天井効果およびフロア効果が見られた項目はなかった。次に、Self-AFP尺度およびOthers-AFP尺度のそれぞれについて主成分分析を行った。その結果をTable 2, Table 3に示す。構成された各ポジティブ焦点化尺度の内的整合性を検討するために、Cronbachの α 係数を求めたところ、「Self-AFP」尺度は $\alpha = .912$ 、「Others-AFP」尺度は $\alpha = .865$ と一定の値が得られた。

Table2 Self-AFP尺度の主成分分析結果

項目	成分	共通性	M (SD)
自分の良い面に気づくことができる	.849	.720	3.11 (1.17)
自分の良い面を自覚している	.841	.708	3.20 (1.13)
素直に自分の良い面を認めようとする	.836	.699	3.16 (1.20)
まず自分の良い面を見ようとする	.830	.690	2.88 (1.19)
自分のことを肯定的に考えるのが好きだ	.815	.665	2.95 (1.26)
自分の良い面を積極的に活用しようとする	.793	.629	3.46 (1.13)
自分の嫌な面が見えても良い面のほうが多いと思おうとする	.703	.494	2.52 (1.20)

Table3 Others-AFP尺度の主成分分析結果

項目	成分	共通性	M (SD)
他人の良い面に気づくことができる	.767	.562	3.93 (.83)
他人の良い部分に気づいたらフィードバックしようとする	.765	.353	3.62 (.94)
まず他人の良い面を見ようとする	.750	.585	3.66 (.98)
他人の過ちを許そうとする	.749	.410	3.58 (1.05)
他人を褒めるのが好きだ	.749	.561	3.68 (1.11)
素直に他人の良い面を認めようとする	.740	.561	4.01 (.88)
他人の嫌な面が見えても良い面のほうが多いと思おうとする	.641	.547	3.14 (1.12)
他人のことを肯定的に考えるのが好きだ	.594	.589	3.45 (.98)

各変数間の相関 各変数間の関連を確認するために、各尺度項目の単純加算得点を各変数の得点とし、ピアソンの積率相関係数を算出した (Table 4)。結果、Self-AFPとポジティブ志向は $r = .561$ ($p < .01$) と中程度の相関がみられ、Others-AFPとポジティブ志向も $r = .514$ ($p < .01$) と中程度の相関であり、相互に関連がある概念であることが示された。また、主観的幸福感とは、Self-AFPで $r = .539$ ($p < .01$)、Others-AFPで $r = .395$ ($p < .01$) と弱から中程度の正の相関、ネガティブ認知とはSelf-AFPで $r = -.346$ ($p < .01$)、Others-AFPで $r = -.222$ ($p < .01$) と弱程度から中程度の負の相関がみられた。他者軽視とはOthers-AFPのみ $r = -.222$ ($p < .01$) とやや弱程度の負の相関がみられた。

Table4 尺度間の相関係数

	1	2	3	4	5
1 Self-AFP	-				
2 Others-AFP	.397**	-			
3 ポジティブ志向	.561**	.514**	-		
4 主観的幸福感	.539**	.395**	.425**	-	
5 ネガティブ認知	-.346**	-.222**	-.371**	-.347**	-
6 他者軽視	.077	-.222**	-.011	-.034	.098

** $p < .001$

構造方程式モデリングによる解析 仮説モデル (Figure 1) にもとづいて、Self-AFP、Others-AFP、ポジティブ志向から、主観的幸福感、ネガティブ認知、他者軽視への影響について構造方程式モデリングを用いた解析により検討した (Figure 2)。適合度指数は $GFI = .987$, $AGFI = .908$, $CFI = .981$, $RMSEA = .092$, $AIC = 44.399$ で十分な値を示した。

解析の結果、Self-AFPからは、主観的幸福感へ有意な正のパスが認められ ($\beta = .395$, $p < .001$)、他者軽視へも有意な正のパスが ($\beta = .175$, $p < .05$)、ネガティブ認知へ有意な負のパスがみられた ($\beta = -.179$, $p < .05$)。一方、Others-AFPからは、主観的幸福感へ有意な正のパスがみられ ($\beta = .184$, $p < .01$)、他者軽視へは有意な負のパスがみられた ($\beta = -.311$, $p < .001$)。ポジティブ志向からは、ネガティブ認知へ有意な負のパスがみられたが ($\beta = -.262$, $p < .01$)、主観的幸福感、他者軽視への有意なパスは見られなかった。

考察

本研究は、自己と他者の「ポジティブ側面への積極的注目 (AFP)」尺度の作成を行い、自己および他者のポジティブな側面への積極的注目とポジティブ志向 (橋本・

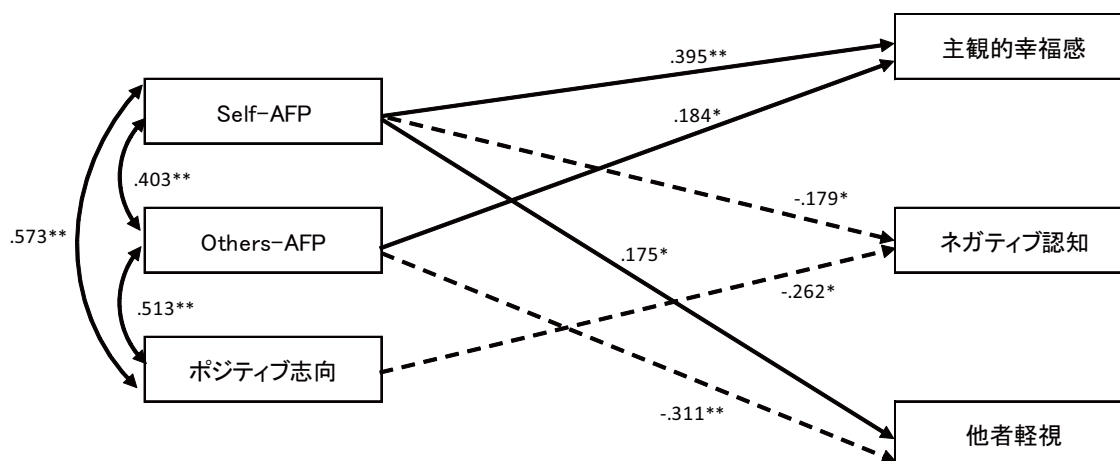


Figure2 Self-AFP, Others-AFP, ポジティブ志向を用いた構造方程式モデリングによる解析結果

注1) ** $p < .01$, * $p < .05$
 注2) 5%水準で有意なパスのみ記載した
 注3) 従属変数の誤差項は省略した

子安, 2011) が, 主観的幸福感, ネガティブ認知, 他者軽視に与える影響について構造方程式モデリングを用いた解析により検討した。

仮説1に関する解析の結果 AFPの2つの尺度は幸福感との正の影響を示したが, ポジティブ志向は幸福感との影響が見られず, ポジティブ志向単独の主観的幸福感との関連は本研究では示されなかった。以上の結果より, 仮説1は部分的に支持された。AFPは, 自己認知や対人認知に関係なく, 主観的幸福感を高めるための直接的な影響要因である可能性が示唆されたといえる。一方, ポジティブ志向は, ピアソンの積率相関係数では有意な中程度の相関がみられたものの, AFPと共に構造方程式モデリングによる解析を行った結果, 影響がみられなかった。困難な場面に限定した認知傾向であるポジティブ志向は, より一般的なポジティブ認知傾向であるAFPを媒介にして, 間接的に幸福感に影響している可能性が示唆された。

仮説2に関する解析の結果 Self-AFP, ポジティブ志向はそれぞれネガティブ認知に負の影響がみられたが, Others-AFPは有意な影響がみられなかった。また, その中でポジティブ志向は最もネガティブ認知と強い負の関連を示したため, 仮説2は部分的に支持された。ポジティブ志向は, ネガティブ反すうのように負の出来事を繰り返し考える傾向(伊藤他, 2005)とは反対の認知傾向であることが示されたと思われる。また, 自己のポジティブな側面に注目する認知についても, ネガティブな認知を抑制することが示された。これは, 自己のポジティブ側面へ積極的に注目する認知が“別のことをして気を晴らす行動(Nolen-Hoeksema et al., 2008)”として機能し, ネガティブ認知を抑制した可能性が示唆される。あるいは, 日常的に自己のポジティブ側面に注目していることによって, ネガティブな事象を考え続ける時間が相対的に減少するといった効果であるとも考えられる。なお, Others-AFPも他者のポジティブな側面に注目することにより, 気を晴らす行動としてネガティブ認知を抑制する効果が期待されたが, 単純相関では弱い負の相関しかみられず, 構造方程式モデリングによる解析では影響がみられなくなった。そのため, 他者のポジティブな側面への注目は, ネガティブ認知との直接的な関連はみられないことが示された。

仮説3に関する解析の結果 Self-AFPは他者軽視に対して正の影響が, Others-AFPは他者軽視に対して負の影響がみられ, ポジティブ志向は他者軽視に影響がなかったために, 仮説3は支持された。自己のポジティブ側面への過度の注目は, 幸福感を高めると同時に, 他者を蔑むような傾向を高める可能性があるといえる。一方, 同じようにポジティブな側面への注目であっても, 他者の肯定的な側面を見出す認知傾向は, 他人の良い部分を見出しながら, 自分が持つ他者卑下的な傾向を抑える適応的な効果があることが示唆された。

まとめと今後の課題

本研究では, ポジティブな側面に積極的に注目する認知傾向として, 「ポジティブ側面への積極的注目(AFP)」という概念を提唱し, 類似尺度であるポジティブ志向(橋本・子安, 2011)との違いについて検討するために, 幸福感やネガティブ認知, さらに非適応的な要因である他者軽視への影響過程について, 構造方程式モデリングによる解析が行われた。本研究により, AFPとポジティブ志向との違いについて明確化されたと思われる。

AFPは自己や他者といった対象に関わらず, ポジティブ志向よりも主観的幸福感を高め, 特に自己のポジティブ側面への積極的注目は, 困難場面でポジティブに考える認知傾向よりも, 幸福感をより高める効果があることが示唆された。その一方, ポジティブ志向は困難時におけるポジティブな認知傾向であるために, AFPよりもネガティブな認知などストレスフルな認知を抑制する働きを持つことが示唆された。以上の結果から, 各AFPとポジティブ志向(橋本・子安, 2011)が異なる独自の認知傾向であることが確認されたといえる。

また, 自己への過剰なポジティブ注目は, 他者を軽視する傾向を高める可能性が指摘され, 一方, 他者のポジティブ側面への積極的注目は他者軽視傾向を抑制する効果があることが示された。ポジティブ側面への注目という肯定的と思われる要因の中に, 他者を軽視するような非適応的な傾向が示されたことは重要である。ポジティブ側面の注目という認知傾向をバランスよく測定するためには, 自己のポジティブ側面への注目だけでなく, 他者軽視を抑制する傾向である他者のポジティブ側面に

注目する傾向を同時に測定することが必要と思われる。しかし、本研究は自己と他者のAFPの交互作用や、ポジティブ志向と自己AFPの交互作用については検討しておらず、今後の検討課題である。

本論では自己への過度なポジティブ視が及ぼす不適応な側面として、他者軽視をとりあげたが、臨床場面では現状を否認するためにポジティブな側面へ過剰に注目する病理的な認知の存在も指摘されている(岡田, 2002)。今後は他者AFPも含めて、ポジティブな側面への注目が他の不適応的な要因に与える影響について、またネガティブな側面を乗り越えて受け止めるような適応的過程との関連についても検討が望まれる。

なお、本研究では構造方程式モデリングを用いて検討を行い、仮説的に一方向の因果関係を仮定したものの、一時点の調査であるために逆方向の因果の可能性は否定できない。実際に仮説通りの効果や影響があるかについては今後縦断的な研究が必要であると思われる。

AFPに関する今後の展望として、AFPが、特性的な認知傾向であるか、状態的なものであるかを検討する必要がある。ポジティブな特性を活かした介入手法が開発されているが(Seligman, Steen, Parks, & Peterson, 2005)、AFPがこれらの介入によって変化するか、あるいは時間をかけても変化しない要因であるかを検討することにより、AFPのより詳細な特徴が明らかになるだろう。

引用文献

- 安藤史高・中西良太・小平英志・江崎真理・原田一郎・川井加奈子・小川一美・崎濱秀行 2000 多面的楽観性測定尺度の作成 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要心理発達科学, **47**, 237-245.
- 海老根理絵 2010 青年期における人生に対する積極的態度に関する研究—KJ法による検討と尺度の構成を中心として 東京大学大学院教育学研究科紀要, **50**, 149-158.
- 遠藤由美 1995 精神的健康の指標としての自己をめぐる議論 社会心理学研究, **11** (2), 134-144.
- 遠藤由美 1997 親密な関係性における高揚と相対的自己卑下 心理学研究, **68** (5), 387-395.
- 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.
- Hamilton, D., & Zanna, M. 1972 Differential weighting of favorable and unfavorable attributes in impressions of personality. *Journal of Experimental Research in Personality*, **6** (2-3), 204-212.
- 長谷川晃・根建金男 2011 抑うつ的反すうとネガティブな反すうが抑うつに及ぼす影響の比較 パーソナリティ研究, **19** (3), 270-273.
- 橋本京子・子安増生 2011 楽観性とポジティブ志向および主観的幸福感の関連について パーソナリティ研究, **19** (3), 233-244.
- 速水敏彦 2006 他者を見下す若者たち 講談社現代新書.
- 速水敏彦・木野和代・高木邦子 2005 他者軽視に基づく仮想的有能感—自尊感情との比較から— 感情心理学研究, **12**, 43-55.
- Hayamizu, T., Kino, K., Takagi, K., & Tan, E. H. 2004 Assumed-competence based on undervaluing others as a determinant of emotions: focusing on anger and sadness. *Asia Pacific Education Review*, **5** (2), 127-135.
- 伊藤拓・上里一郎 2001 ネガティブな反すう尺度の作成およびうつ状態との関連性の検討 カウンセリング研究, **34** (1), 31-42.
- 伊藤拓・竹中晃二・上里一郎 2005 抑うつの心理的要因の共通要素—完全主義, 執着性格, 非機能的態度とうつ状態の関連性におけるネガティブな反すうの位置づけ— 教育心理学研究, **53**, 162-171.
- 伊澤冬子 2011 対人ストレス過程における楽観的説明スタイルと属性的楽観性の役割 パーソナリティ研究, **19** (3), 255-266.
- 小平英志・小塩真司・速水敏彦 2007 仮想的有能感と日常の対人関係によって生起する感情経験: 抑鬱感情と敵意感情のレベルと変動性に注目して— パーソナリティ研究, **15** (2), 217-227.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. 1991 Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation. *Psychological Review*, **98** (2), 224-253.
- 溝上慎一 1995 WHY 答法による将来の生き方基底因

心理学研究, **66**, 367-372.

理学研究, **29 (1)**, 45-54.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, E., & Lyubomirsky, S. 2008

Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, **3 (5)**, 400-424.

謝辞

本論文の作成にあたり、ご指導、ご助言をいただきました埼玉大学教育学部の坂西友秀先生に深く感謝申し上げます。また、本研究の調査に快くご協力いただきました埼玉大学教育学部の馬場久志先生、小沢恵美子先生、加地雄一先生、ご助言をいただきました千葉大学教育学部の中澤潤先生、ならびに研究会の先輩方に心よりお礼を申し上げます。

岡田暁宜 2002 神経性無食欲症の精神分析的精神療法—栄養相談の治療的意義— 愛知教育大学保健環境センター紀要, **1**, 39-46.

坂本真士・田中江里子 2002 改訂版楽観性尺度 (the revised Life Orientation Test) の日本語版の検討 健康心理学研究, **15 (1)**, 59-63.

Scheier, M., Carver, C., & Bridges, M. 1994 Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, **67 (6)**, 1063-1078.

Scheier, M., & Carver, C. 1985 Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, **4**, 219-247.

Seligman, M. E. P. 1991 *Learned optimism*. New York: Knopf.

Seligman, M.E.P., Steen, T., Park N., & Peterson, C. 2005 Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, **60 (5)**, 410-421.

島井哲志 2006 ポジティブ心理学：21世紀の心理学の可能性 ナカニシヤ出版.

Taylor, S. E., & Brown, J. D. 1988 Illusion and wellbeing: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, **103**, 193-210.

Taylor, S. E., & Brown, J. D. 1994 Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, **116**, 21-27.

戸ヶ崎泰子・坂野雄二 1993 オプティミストは健康か? 健康心理学研究, **6 (2)**, 1-11.

外山美樹・桜井茂男 2000 自己認知と精神的健康の関係 教育心理学研究, **48**, 454-461.

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.

吉川肇子 1989 悪印象は残りやすいか? 実験社会心

Examination of Active Focusing on Positivity:

Relation to positive orientation, subjective happiness, negative cognition, and undervaluing others

Makoto TAKAHASHI*, Yoshiyuki MORIMOTO**

This study was investigated about the cognitive tendency of Active Focusing on Positivity (AFP) and developed 2 side scales (Self or Others) of AFP. Active Focusing on Self-Positivity (Self-AFP), Active Focusing on Others-Positivity (Others-AFP) and “Positive Orientation (Hashimoto&Koyasu,2011)” examined how it would be related with subjective happiness, negative cognition and undervaluing others. Results of structural equation modeling (SEM) indicated that Self- and Others-AFP predicted higher subjective happiness, Positive Orientation didn’t predict it. Self-AFP and Positive Orientation predicted lower negative cognition. Furthermore, Self-AFP predicted higher devaluing others, but Others-AFP predicted lower it. It is concluded that

both AFP scales and Positive.

Key words

Active Focusing on Positivity (AFP), positive orientation, subjective happiness, negative rumination, undervaluing others

*Division of Tokyo Gakugei University United Graduate School of Education

**Graduate School of Psychology, Rissho University

ポジティブ側面への積極的注目に関する研究

—— ポジティブ志向, 主観的幸福感, ネガティブ認知, 他者軽視との関連 ——

高橋 誠*・森本哲介**

本研究は、ポジティブ側面への積極的注目（Active Focusing on Positivity: AFP）という認知傾向を提唱し、自己と他者の2つの対象にわけそれぞれ尺度を作成した。そしてAFPとポジティブ志向（橋本・子安2011）が、主観的幸福感、ネガティブ認知、他者軽視とどのように関連するかについて検討を行った。構造方程式モデリングによる解析の結果、自己と他者のAFPは主観的幸福感に正の影響があり、ポジティブ志向は影響がみられなかった。また、自己AFPとポジティブ志向はネガティブ認知を抑制した。さらに自己AFPは他者軽視を強め、他者AFPは他者軽視を抑制した。以上の結果か

ら、各AFPとポジティブ志向は異なる認知傾向であることが示された。

Key words

ポジティブ側面への積極的注目, ポジティブ志向, 主観的幸福感, ネガティブ反すう, 他者軽視

*東京学芸大学大学院連合学校教育研究科

**立正大学大学院心理学研究科