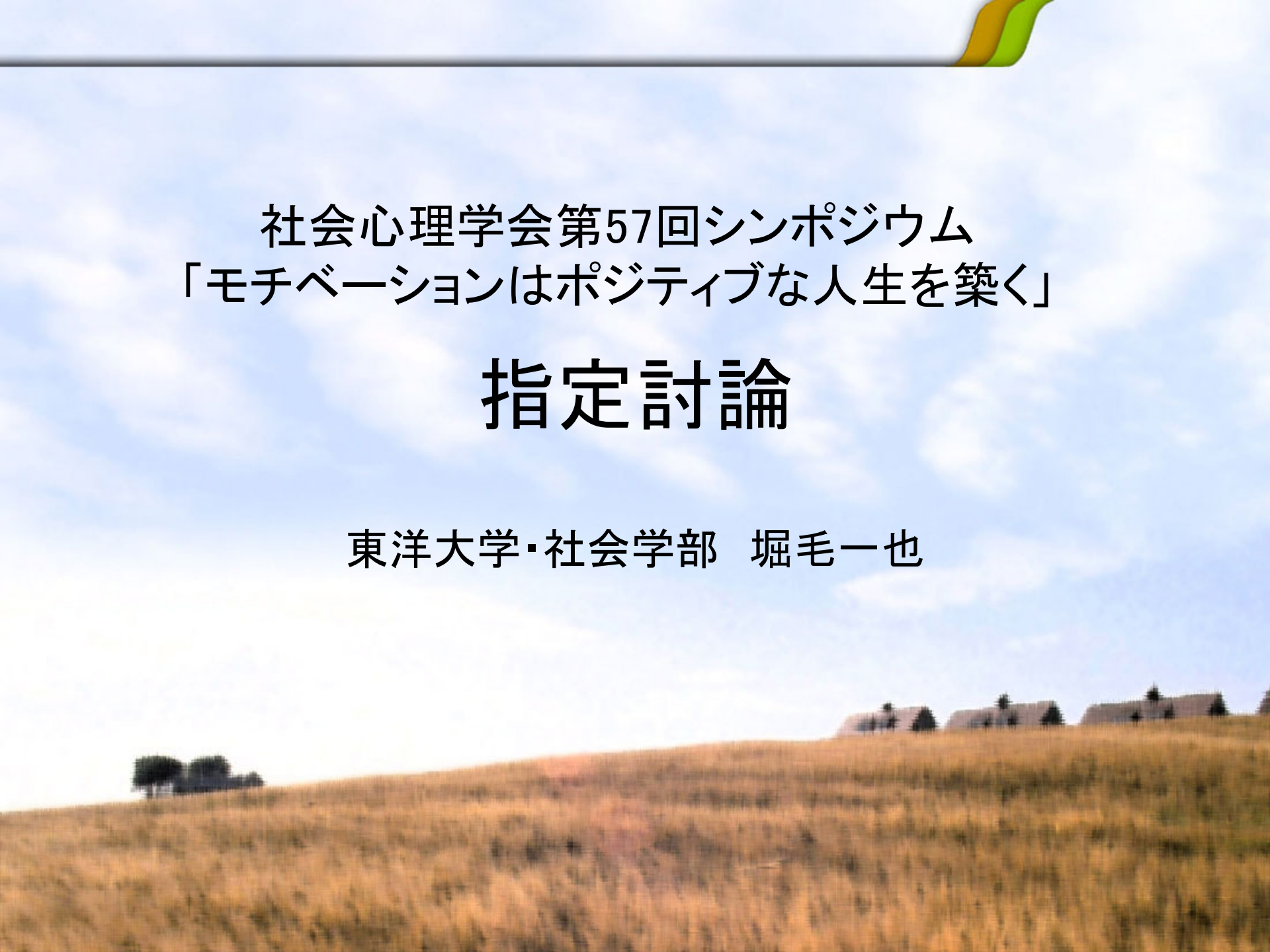


社会心理学会第57回シンポジウム
「モチベーションはポジティブな人生を築く」

指定討論

東洋大学・社会学部 堀毛一也



コメントの概要

- ・ 3人のご発表は、それぞれとても内容豊かで、論理的。テーマも興味深い。
- ・ コメンテータの役割は、この3つのご発表の内容を関連づけること？
- ・ そこから浮かび上がってくる問題：
- ・ それぞれのご発表が想定している「ポジティブティ」とは何か
- ・ そのことを伺ったうえで、ご発表ごとに簡単な質問を

コメンテータの立場：ポジティブ心理学

- ・ ポジティブ心理学とは何か
- ・ 「人にとって良いことは何か」という疑問に答えるべく、「人間のもつ良いところ(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」(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
 - 家族やコミュニティとどうかかわっていくか
 - 様々な困難をどのように乗り越え元気を維持しようとするか

ポジティブ心理学の研究領域

- ・ ポジティブ心理学の研究領域 (Seligman, 1998, Seligman, et al. 2000, Peterson, 2006)
 - 1) Node 1: ポジティブな主観的経験に関するレベル (ウェル・ビーイング、満足感・幸福感・充実感、将来への希望など), Chair; Diener, E.
 - 2) Node 2: ポジティブな個人特性に関するレベル (性格的な良さ・強さ、愛、勇気、美的感覚、才能、知恵など), Chair; Csikszentmihalyi, M.
 - 3) Node 3: ポジティブな機構・制度など集団レベル (市民道徳、健康な家族や対人関係、学校・職場・コミュニティ・社会などの優れた機能など) Chair; Jamieson, K.H.

主観的well-beingの多様な側面

- ・ Keyes, et al.(2002,2003)
- ・ 感情的well-being (EWB:emotional well-being)
 - 陽性感情、陰性感情(の低さ)、hedonic balance(差・商)
 - 測定道具: PANAS, GACL等
- ・ 心理的well-being (PWB:psychological well-being)
 - 自己受容、個人的成長、人生目的、環境制御、自律、積極的対人関係 (Ryff,1989、西田,2000)
- ・ 社会的well-being (SoWB: social well-being)
 - 社会的一体感、社会的貢献感、社会的統合感、社会的受容感、社会的実現感 (Keyes,1998)
- ・ Peterson, et al.(2005): EWB, PWBに加え、活動への関与・関心 (engagement)をSWBの重要な側面(3つの幸福志向性)
- ・ Seligman(2011): これら3つの側面を主要な特徴とし、さらに自尊心、楽観性、レジリエンス、活力、自己決定、ポジティブな関係性を付加的な特徴として「フラリッシュ」を定義
- ・ 日本的な幸福感: ミニマリスト幸福感 (Kan, et al.,2009), 「感謝」「調和」「平穩」

モチベーション研究の歴史

- ・ 古典的動機づけ研究
 - 生物学的欲求を満足させること
 - 快を得ること、不快を避けること
- ・ 50年代以降の動向 (Higgins,2012)
 - Hebb(1955)
 - ・ Curiosity–investigatory–manipulation drive
 - ・ Energy for self–motivated action
 - ・ Sensory deprivation →optimal stimulation
 - White(1959)
 - ・ effectance動機
 - ・ Competentな存在になりたい
 - ・ Satisfaction lies in the arousal and maintaining of activity
 - 自己効力感理論、自己決定理論につながる

人間に特有な動機づけ

- ・ Higgins & Pittman (2008)
 - 他者がどう反応するかという社会的意識による
 - 内的状態が行動を媒介するという認識による
 - 過去や将来を現在と関連づけることによる
 - 他者と現実を共有することによる
- ・ Higgins (2012)
 - To be effective in life pursuits is what people really want
 - そのための3つのやり方
 - ・ Control effectiveness : managing what happens (誘惑対処など)
 - ・ Value effectiveness : having desired result (期待 * 価値、欲求・動因低減)
 - ・ Truth effectiveness : establishing what's real (何が正しいか、何が現実か)
- ・ Well-beingと動機づけには密接な関係がある。関連づけがもっと整理されるべき
- ・ Truth effectivenessに関連する研究や、それによって得られるwell-beingに関する研究がもっと行われてもよいのではないか

本日のご発表にみられるポジティブティ

- ・ 竹橋先生
 - 期待された価値のある、高い(良い)目標をもちそれに近づくこと、実現すること(control effectiveness)
- ・ 戸梶先生
 - 「感動」を体験させること
 - 達成感、信頼感、責任感を得ること
 - 仕事の意義や使命を認識すること
- ・ 相川先生
 - 感謝すること
 - 安定した(よい?)人間関係をもつこと

それがもたらすWell-beingの違い

- ・ 価値・目標の実現
 - 心理的Well-being(人生目的、環境制御、自己受容)
- ・ 感動体験
 - 感情的well-being(ポジティブ感情の強さ、高さ)
 - 活動的well-being(フロー、マインドフルネス)
- ・ 達成感、信頼感、責任感、意義、使命・・・
 - 心理的well-being(自己成長、自律)
 - 社会的well-being
- ・ 安定的人間関係
 - 感情的well-being(人生満足感)
 - 日本的well-being(感謝、調和)
- ・ (質問)それぞれの研究がめざすポジティブティ、「ポジティブな人生」に違いがあるのでは？互いの研究するポジティブティは自分の研究にとりこめるか？

それぞれの先生への質問

・ 竹橋先生

- 価値のある、望ましい、良い、高い・・・目標の追求は、本人にとって何をもたらすのか、そこに個人差は存在しないのか
- 集団や社会レベルの目標追求にも同じ説明原理があてはまるのか
- 解釈レベル(高次・低次): 状況依存的・相対的、目標階層性の中でoptimalなレベルが変動するということ?

・ 戸梶先生

- 「感動」体験の定義や意義についてご説明を。「ポジティブなもの、強烈なもの」「未来志向」
- 達成感、信頼感、責任感・・・等、他の言葉でも説明なさっている現象が、「感動」によってより強化されるということ？
- 個人が感動すればそれでいいのか？みんなで感動することがもっと重要な気がするが？
- 性差がいろいろなところでみられている。感動という問題と関連づけたときそれは生物学的な要因にもとづくのか、組織の中での位置づけによるのか

・ 相川先生

- 安定的な関係とは何か
- 人への感謝と、well-beingの指標とされる、さまざまな存在への感謝はどう区別されるのだろうか
- サポート、向社会的行動という文脈の中でのモデルとして拝聴したが、別の文脈にも適用可能なモデルなのだろうか
- Follow up の得点が高い。どのくらいで効果が出ると考えておられたのか

親密な人間関係におけるminding

- Harvey & Omarzu(1997,1999)
- 安定性や親密感を創造するために相互に影響し合う思考や行動のパターン
- 5つの要素
 - ・ 1) 知ることと知られること
 - ・ 2) 関係高揚的帰属
 - ・ 3) 受容と尊敬
 - ・ 4) 相互性(相互にmindingを行うこと)
 - ・ 5) 継続性
- Halford & Behrens(1997):Minding行動
 - ・ 情熱の呈示:愛してるよ、ハグ、キス
 - ・ 尊敬:相手の意見やプライドに配慮
 - ・ サポート:ミスしそうなき、時間やエネルギーを無駄使いしそうなき支援
 - ・ 充実した時間の共有:互いのWBにつながる時間や行為の共有
 - ・ 感謝:ありがと、相手のポジティブな行動に対して