

氏名	駒沢 あさみ				
学位の種類	博士（心理学）				
学位記番号	院博甲第 16 号				
学位授与年月日	平成 28 年 3 月 23 日				
学位授与条件	学位規程第 5 条 1 項該当				
学位論文題目	大学生の強みに関するポジティブ心理学的研究				
論文審査委員	主査	吉田	富二雄	東京成徳大学大学院	教授
	副査	中村	真理	東京成徳大学大学院	教授
		井上	忠典	東京成徳大学大学院	教授
		石村	郁夫	東京成徳大学大学院	准教授

1. 論文概要：

(1) 目的

本研究の目的は、①強みの理論モデルを構築し、その概念的 position を検討することおよび②本邦の文化的な背景や価値観を踏まえた強みの種類の確立と体系化を行い、強みの同定ツールを作成すること、(研究 1~4 に対応)、③近年注目を集めている強みの発展や変化の過程に寄与する要因や肯定的機能を検討することで、強みの発展の促進に示唆を与えること(研究 5~10 に対応)、そして④対人的な側面に着目し、“人のため”の強みの活用について検討し、行動促進のための介入法を開発すること(研究 11~13 に対応)の 4 つである。

(2) 方法

研究の主な方法は、主に大学生を対象とした無記名自記式質問紙による調査である。

(3) 結果及び考察

1) 大学生における強みの認識に関する意識調査(研究 1)

強みに対する関心はあるものの、弱みと比較して、強みに関する自覚は高くないことが明らかとなり、個人のもつ強みに焦点をあて、その自覚、活用を促す取り組みを行う意義が示された。また、自身の強みとして、対人関係における能力や行動を挙げる人が多く、対人能力への関心の高さが示された。さらに、人のために強みを活かす行動においては、その対象となる人物が何らかの手助けを必要としていない場合にも行動がなされることが示され、困窮者の援助を目的とする援助行動等とは異なる性質をもっていることが示唆された。

2) 60 の強みの分類と強み同定ツールの作成(研究 2)

本邦の文化的背景を考慮した強みの分類、体系化を行った結果、60 の強みが整理され、これに基づき強み同定尺度が構成された。また、日本人大学生において上位に挙げられる強みとしては、日常の幅広い場面で発揮されやすいものや、対人場面に関連する強みが多いことが示された。

3) 強みの 3 側面尺度の開発と理論モデルの構築(研究 3)

強みの構成要素として抽出された、パフォーマンス、活力感、意味付けの 3 つの側面を測定する測度が開発され、強みの理論モデルを検討した結果、強みの意味付けには、ある程度のパフォーマンスの高さに加え、強みの活用により生じる活力感が重要であることが示された。

4) 強み同定尺度と強みの 3 側面の関係性の検討(研究 4)

強み同定尺度によって同定される強みは、高い確率で強みの 3 側面を兼ね備えたものであることが示された。

5) 強みと人格特性との関連の検討 (研究 5)

強み同定尺度で同定される 60 の強みと性格特性との関連が示され、60 の強みの中には複数の性格特性と関連するものや、性格特性とほとんど関連のないものが含まれており、性格特性とは異なる特徴をもつものであることが示唆された。また、強みの自覚に関わる性格特性についての検討の結果、開放性、調和性の高さが強みの自覚数に促進的な影響を与えていることが示された。

6) 強みに関わる日常生活活動の検討 (研究 6)

強みの自覚数の多さは、友人との交遊やサークル活動といった対人的な営みや、外出活動、学業に関する活動、アルバイトといった活動、運動などの健康維持に関わる生活の習慣と関連することが示された。また、男性においては自己コントロール感を高める活動、つまり強みのパフォーマンスの側面、女性においては趣味や好きなことといった、強みの活力感の側面に焦点を当てることが有効であることが示唆された。

7) 強みとウェルビーイングとの関連の検討 (研究 7)

強みの自覚数の多さは、主観的幸福感の高さ、抑うつ感のなさ、心理的ウェルビーイングの高さと関連していることが明らかとなった。さらに、強みの 3 側面ではウェルビーイングに特に関連のある側面は、パフォーマンスの側面であることが明らかとなり、強みを活かすことでうまくいくという自信や、良い結果が出せるという肯定的な予想が幸福感や環境に対する統制可能感、抑うつ感の低さにつながることを示唆された。

8) 強みとレジリエンスとの関連の検討 (研究 8)

強みを多く自覚している人は、レジリエンスが高いことが示された。また、強みの 3 側面では、困難体験後の成長感、レジリエンスに特に関連が強い側面は活力感の側面であることが示された。強みの活用に伴うエネルギーや高揚感を知覚できるようになることで、ストレスフルな状況を乗り越えて成長できる、しなやかさを育てることができると見出された。

9) 強みとキャリア形成の関連の検討 (研究 9)

強みを多く自覚している人は、将来のビジョンを明確にもち、積極的に行動している傾向があることが明らかとなった。また、キャリア意識の発達程度によって、強みの自覚数が異なることが明らかにされ、キャリア教育や進路指導において、個人の強みの自覚を促し、自分の内にある様々な強みを見つける、気付かせるといった取り組みを行うことの有効性が示された。

10) 強みの発展を支援する介入プログラムの開発とその効果の検討 (研究 10)

強みの 3 つの側面から強みの自覚、活用を促し、発展させることを目的とした介入プログラムを構成し、介入実験を実施した結果、本研究において開発された強みの発展プログラムは、強みのパフォーマンス、活力感、意味付けの各側面を促進し、強みの自覚、活用を促す効果が認められた。また、抑うつを低下させ、ウェルビーイングを向上させ、キャリア意識の発展に有効であることが示された。

11) 他者のために強みを活かす行動とその背景要因となる意識・態度の測度の開発および概念的位置づけの検討 (研究 11)

他者のために自分の強みを活用する行動や、それに対する考えや態度の指標となる尺度が作成され、他者のために自分の強みを活かす行動の背景には、その行動に対する相互利益的な価値の意識や意味付け、満足感や自分らしさ及びエネルギーの高揚といった主体的な充足感が存在し、行動を促進する動機として機能していること、こうした肯定的な意識とともに、否定的な意識も同時に存在しているが行動に直接的な影響は及ぼしておらず、むしろ満足感や高揚感、自分らしさといった行動のモチベーションとなる意識の低さと相互的な関係にあることが

明らかとなった。また、向社会的行動や援助行動の背景にある意識といった類似概念との比較検討の結果、他者のために自分の強みを活用する行動と向社会的行動は、行動レベルではある程度類似したものではあるが、その背景にある意識に違いがあることが示された。

1 2) 他者のために強みを活かす行動とウェルビーイングの関連の検討 (研究 12)

強みを他者のために強みを活かす行動は、人生満足感の高さ、抑うつ的なさ、心理的ウェルビーイング、ならびに本来感の高さと関連していることが明らかとなった。

1 3) 他者のために強みを活かす行動を促進させる介入プログラムの開発 (研究 13)

他者のために強みを活かす行動を促進させる介入プログラムが構成され、本プログラムの実施が、自身の強みに対する理解、自他者のために強みを活用する行動を促進させ、他者のために自分の強みを活かす行動に対する意識を向上させること、心理的ウェルビーイングの促進に効果的であることが示された。

以上の研究成果から、強みの概念が整理され、強みの発展に関わる要因の一部が明らかにされた。また、我が国の文化的背景を考慮した強みの分類や体系化がなされ、これに基づく強みの同定ツールが作成された。さらに本邦の文化的背景を加味した、効果的かつ新たな強みの活用方法が提案され、今後の我が国における強みの研究に貢献する示唆が得られた。

2. 評 価 :

本研究は、ポジティブ心理学的視点から、強みの概念の整理や、強みの自覚や積極的活用について実証的に検証したものである。本邦初となる強みの3因子モデルを検討し、さらに従来 of 強みの研究において不足していた文化的視点を導入し、強みの種類の体系化を行うとともに、強みの他者利用という新しい視点を導入した理論を展開しており、極めて独創力・想像力に富むもので特筆に値する。また、本論文は13回の実証的な基礎・応用研究を実施しており、その工夫された研究方法は多岐にわたっており、非常に高く評価できる。また、本論文の研究成果は、国内学会に留まることなく国際学会でも積極的に発表されており、本論文にかかる論文としては、国際雑誌2本、国内雑誌1本、紀要論文2本と、5年の短期間で極めて高い水準で数多くの業績を残している点で、本論文は業績的に見ても社会的にも高く評価できる。博士論文として新しい理論の構築、ならびに当該分野における独創性のある着眼点、新しい研究知見の提示、さらには適切な研究方法の使用、高い水準の研究業績の観点から、博士論学位審査基準に十分に満たすものであると評価できる。

3. 最終試験結果 :

平成28年2月13日、公開において、論文提出者より報告を受け、質疑応答が行われた。その結果、最終試験に合格と判断された。

4. 結 論 :

論文審査と最終試験結果の評価に基づいて、本論文は博士の学位に値すると判断された。

平成28年2月13日