

大学生の強みに関するポジティブ心理学的研究

2015 年度

東京成徳大学大学院心理学研究科臨床心理学専攻

駒沢 あさみ

本論文では、ポジティブ心理学の中核的な概念の1つであり、様々な領域において注目されている強みに着目して一連の研究を行った。第Ⅰ部第1章では、従来の強みに関する研究の動向を概観し、先行研究における課題を挙げた。第2章ではこれを踏まえて本論文の目的として、第1に、強みの理論モデルを構築し、その概念的な位置づけを検討すること、第2に、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、第3に、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、独自の強みの同定ツールを作成すること、そして第4に对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、の4つを設定した。

各目的を反映した形で、第Ⅱ部を構成し、第1および第3の目的に関しては第3章、第2の目的に関しては第4章および第5章、第4の目的に関しては第6章で検討した。

第3章は4つの研究から構成され、研究1では、強みに対する意識を探索的に調査し、研究2では、本邦の文化的な背景や価値観を反映した強みの分類、体系化を行い、これに基づく独自の強み同定ツールを作成した。研究3では強みの3つの側面（パフォーマンス、活力感、意味付け）から強みを測定する尺度を作成し、強みの理論モデルの検討を行った。研究4では、研究2で作成した強み同定尺度によって同定される強みが強みの3つの要素を備えたものであるかを検討し、尺度の利便性を検討した。

第4章は2つの研究から構成され、強みの先行要因について、性格特性（研究5）と日常的な活動や生活習慣（研究6）の面から検討した。第5章は4つの研究から構成され、強みの自覚、活用による肯定的な機

能をウェルビーイング（研究 7）、レジリエンス（研究 8）、キャリア意識（研究 9）の側面から検討した。これを踏まえて研究 10 では、強みの発展の促進のための介入プログラムを開発し、その効果を検討した。その結果、本プログラムの実施が強みの自覚、活用を促進する効果やウェルビーイングの向上、キャリア意識の発展に有効であることが示された。

第 6 章は 3 つの研究から構成され、対人場面における、他者のための強みの活用行動について検討した。研究 11 では、他者のために強みを活かす行動を測定する尺度を作成し、向社会行動や援助行動といった類似概念との比較検討を通してその独自性を示した。研究 12 では、他者のために強みを活かす行動とウェルビーイングとの関連を検討した。その上で、研究 13 では、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を開発し、その効果を検討した。その結果、介入プログラムの実施が強みの自覚や自他者のための強みの活用、ならびにウェルビーイングの向上に効果的であることが示された。

最後に第 III 部では、以上の研究成果をまとめ、本研究の課題や今後の展望を述べた。本論文を構成する研究成果から、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、これに基づく独自の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。