

埼玉学園大学・川口短期大学 機関リポジトリ

## 肯定的感情に関する心理学的実証研究の紹介

著者	羽鳥 健司, 石村 郁夫, 羽鳥 健司
雑誌名	埼玉学園大学紀要. 人間学部篇
巻	13
ページ	69-81
発行年	2013-12-01
URL	<a href="http://id.nii.ac.jp/1354/00000285/">http://id.nii.ac.jp/1354/00000285/</a>

# 肯定的感情に関する心理学的実証研究の紹介

## Introduction to Psychological Studies of Positive Emotions

羽 鳥 健 司・石 村 郁 夫・小 玉 正 博  
HATORI, Kenji ISHIMURA, Ikuo KODAMA, Masahiro

### はじめに

肯定的感情は、ポジティブ心理学の中核を担う重要な概念である (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。我が国では、肯定的感情に関する心理学的実証研究はOtake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui, & Fredrickson (2006) が、また、肯定的感情に関する概観論文では大竹 (2006) が代表的である。しかし本邦では、その後の肯定的感情の心理学的研究を網羅した概観研究はあまり存在しない。本研究では、Cohn & Fredrickson (2009) の肯定的感情の心理学的実証研究に関する概観論文”Positive Emotions”の翻訳を軸にして、肯定的感情に関する最新の心理学的実証研究を詳細に網羅的に紹介することとする。

20世紀までは、心理学では肯定的感情と幸福感はほぼ同一の概念として捉えられていたといわれる (Diener & Seligman, 2004)。つまり、肯定的感情の体験量が多いほど、人は強い幸福感を感じていると考えられていたのである。21世紀に入り、肯定的感情が個別に詳細に検討されるようになってからは、肯定的感情が幸福感等を代表とする特定の心理状態を予測・影響することが示されるようになった。例えば、肯定的感情の経験量が増大

すると、仕事に対する満足感が高まり成功することが多くなり (Losada & Heaphy, 2004)、免疫機能が高まり (Cohen, Doyle, & Turner, 2003)、寿命が長くなる (Moskowitz, 2003) といったことが実証されている。これらの研究結果の機序は、Fredrickson (1998, 2001) の“拡張形成理論 (broaden- and-build theory)”で説明することができる。

否定的感情であっても肯定的感情であっても、感情は特定の状況下で喚起され、特定の認知、行動、身体反応、人間関係等を促進する働きを持っている。そして、その状況下から脱すると通常は感情は喚起されなくなる。肯定的感情ならば、例えば、“楽しさ”であっても“興味”であっても“愛”であっても、これらが喚起される状況下から外れると、通常はこれらの感情は、即座に消失する。しかしながら、(肯定的)感情は即座に消失するにも関わらず、長期間にわたる人生全般の幸福感や個人の強みに影響を及ぼすのである。本研究では、肯定的感情が他の心理学的変数に与える影響や、肯定的感情が有する機能について紹介する。

### 1. 肯定的感情の定義

感情の操作的定義は研究者によって異なる

---

キーワード：肯定的感情、感情、ポジティブ心理学  
Key words : positive emotions, emotions, positive psychology

が、“様々な反応傾向として喚起される情動である”という定義は一定のコンセンサスを得ている。他にも感情の定義には、主観的な感覚、注意や認知、表情、冠状動脈やホルモンの変化、短時間に一気に喚起される等の要素が含まれる（Cosmides & Tooby, 2000）。肯定的感情と肯定的な感覚や気分との共通点は、快適さ（例えば、ちょうど良い温度と湿度）や満足感（例えば、おいしい食べ物をお腹いっぱい食べた後の感覚）を挙げることができる。相違点は、肯定的感情は状況を評価するよう促して特定の行動や認知を動機づけるが、肯定的感覚や気分にはこういった機能はないとされる（Oatley & Jenkins, 1996）。

感情の定義には“快適な軸と快適ではない軸の2つの軸で構成されている”という要素も含まれる（Smith & Ellsworth, 1985）。実際、人間は、環境が快適か否かという評価はかなり早い時期から行っており、快適と評価される場合は、刺激が生物学的な要求を満たしているときに行われる（Chen & Bargh, 1999）。

これまで肯定的感情は否定的感情と比較して詳細に区別されずに何種類かの肯定的感情が同時に喚起されるものとして研究されてきた（Fredrickson & Branigan, 2001）。これは一つには、肯定的感情の多次元性に原因があると考えられている。つまり、肯定的感情は、個人の人格（Shiota, Keltner, & John, 2006）、文化（Tsai, Knutson, & Fung, 2006）、異なる感情を区別できる能力（Tugade, Fredrickson, & Barrett, 2004）によって感じ方が異なるからである。このようなことは否定的感情には存在しないと考えられている（Tong, 2006）。

### (1). 肯定的感情と否定的感情

歴史的には肯定的感情よりも否定的感情の

研究が先行して実施されてきた。その最も大きな理由は、心理学者が心理学的な問題の低減や解決に焦点を当ててきたからである（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）。肯定的感情も病的な現象（例えば、躁病や物質乱用）を引き起こすが、否定的感情の方がより顕著でわかりやすく多くの病理学的現象を引き起こしたり表したりするため、多くの研究者の関心は否定的感情に向いたのである。肯定的感情が有する機能や強みについての研究の多くは21世紀に入ってから行われ始め、肯定的感情が生起されると病理を低減させることが明らかにされた。さらに肯定的感情は病理からの回復だけでなく、困難を乗り越えるために必要な個人の他の強みを育成、強化することも明らかにされている。

感情は“特定の活動傾向（specific action tendency）”を促すとされている（Frijda, 1986）。例えば、恐怖（fear）は、逃避や攻撃や怒り感情や嫌悪感等を通して、生理学的な準備を促す。こういった活動傾向は、我々の祖先が危機に直面した時に生き延びることができるように進化したと考えられている。肯定的感情も特定の活動傾向を促す。例えば、楽しみ（joy）は、方向や目的を決めない活動や何かに参加すること、および活動しないことに対する満足感を促す（Frijda, 1986）。

### (2). 拡張形成理論

Fredrickson (1998) と Fredrickson (2001) は、肯定的感情の拡張形成理論（broaden-and-build theory）を提唱した。それによると、肯定的感情は個人の思考・行動レパートリーを“広げ（broaden）”、個人的資源につながる行動を“形成（build）”する。

拡張形成理論は、否定的感情の機能と対比

すると理解しやすいかもしれない。つまり、否定的感情は個人に“闘争か逃走か (fight or flight)”の選択を迫る。これは、個人が危機に直面した時に、これまでに個人が有している思考・行動レパートリーの中から最適なものを選択させることを意味する。つまり、思考・行動レパートリーを“狭める”ことで、現有している対処の中から即座に最善な対処の選択を迫るのである。

肯定的感情の機能は否定的感情の機能と対象的である。まず、肯定的感情は、危機に直面した時には喚起されない。これは、肯定的感情は否定的感情とは反対に、特定の反応傾向に焦点を当てないことを示している。実際、肯定的感情は、柔軟で広がりのある思考・行動傾向を促す。例えば、“楽しみ (joy)”は、身体的、社会的、知的な「遊び」を促進する。また“興味 (interest)”は新しい情報や経験を求める冒険を促す。愛 (love) は、愛する対象と過ごすこと、愛する対象を深く知り、感じて味わうことを促す。笑いは、新奇なものに対する開かれた態度を示し、人間関係の形成を促し、その結果として長期的な社会的絆や愛着の形成に寄与すると考えられる。思考・行動レパートリーが拡張するのは、生命の危機から脱するための短期間の利益を求める時ではなく、より長期的な視点から資源を獲得する時である。

個人の資源が増加するのは、肯定的感情の喚起量が閾値を超えて体験され続けている時である。ただし、通常、感情が喚起されている時間は短い。したがって、資源を形成するためには、肯定的感情を体験し続けるための工夫がなされる必要がある。個人の肯定的資源は、必要な時には例え肯定的感情が喚起されてない時でも引き出せ得るものである。

まとめると、拡張形成理論は以下のようにいえる。すなわち、肯定的感情がより適応的な思考・行動・人間関係のレパートリーを拡張し、その結果、揺るぎにくい個人的資源（例えば、ソーシャルサポート、レジリエンス、技術、知識）が形成される。肯定的資源が形成されると、心身の健康が増進され、さらなる肯定的感情が喚起されやすくなる。その結果、肯定的感情がより適応的な思考・行動・人間関係のレパートリーを拡張するという上方スパイラルが形成される。

## 2. 肯定的感情の長期的および短期的効用

拡張形成理論の効果は実証的に示されている。肯定的感情の効果には2つの側面がある。1つは“拡張仮説 (broaden hypothesis)”である。これは個人が肯定的感情を経験している最中に起こる変化である。もう1つは“形成仮説 (build hypothesis)”である。これは個人が繰り返し何度も肯定的感情を体験した結果起こる永続的な変化である。

### (1). 拡張仮説：肯定的感情は知覚、思考、行動を拡張する

認知面での肯定的感情の拡張効果に関する最も基礎的な研究は、視覚のグローバル・ローカル課題である。この課題は、小さな文字を単位要素として別の大きな文字を作成し、被験者に判読を求めるものである。例えば小さな「T」を「L」の形に並べて、被験者がTと読むかLと読むか判定する。肯定的感情が喚起されている時は、人は広い視点で文字を読み、否定的感情が喚起されている時は、詳細な視点で文字を読むことが実証されている。実際、Basso, Schefft, Ris, & Dember (1996) は、楽観性と不安を喚起させる実験を行った

結果、楽観的になるよう操作された群は広い視点で文字を読み、不安を喚起するよう操作された群は狭い視点で文字を読むことを示した。また、Wadlinger & Isaacowitz (2006) は、肯定的感情を喚起された群はそうでない群と比較して眼球の動く幅が大きいことを示した。

#### a. 認知および行動

これまでに行われた肯定的感情と認知および行動の関係に関する研究は、拡張仮説を支持するものである。パズルを解かせる課題で肯定的感情が喚起されると、独創的で新しい解き方を試み (Isen, Johnson, Mertz, & Robinson, 1985)、柔軟な思考をし (Isen & Daubman, 1984)、創造的な思考をし (Isen, Daubman, & Nowicki, 1987)、新しい情報を受け入れやすくなる (Estrada, Isen, & Young, 1997) ことが示された。Rowe, Hirschm & Anderson (2007) は、注意を狭い範囲に向けなければならない課題の場合は、肯定的感情が喚起されるとパフォーマンスが低下することを示した。この結果は、肯定的感情の機能と照らし合わせると興味深く妥当な結果である。

行動に関する研究でも拡張形成理論を支持する研究が存在する。Fredrickson & Branigan (2005) は、研究協力者をそれぞれ肯定的感情と否定的感情を喚起する群、何の感情も喚起しない統制群の3群に分け、操作の直後に今何をしたいかリストアップするよう求めた。その結果、肯定的感情を喚起された群は、統制群と比較して、すぐには実現不可能だが長期的、潜在的に実現が可能なることを有意に多くリストアップした。また否定的感情を喚起された群は、統制群と比較して、すぐに実現可能で現実的なことを多くリストアップしていたことを示した。

肯定的感情と認知との関連に関する研究でも拡張形成理論は実証的に支持されている。Martin & Clore (2001) は、肯定的感情が喚起されると、細部へ注意を向ける回数が低減し、ヒューリスティックな思考を行いやすくなることを示した。一方、Trope & Pomerantz (1998) は、肯定的感情が喚起されると困難な課題に対して注意深く考えるようになることを示した。

概して“拡張された思考 (broadened thought)”は、曖昧でヒューリスティックな思考方法や、徹底的に考え抜くことおよび非防衛的に探索することを促進する。「柔軟な思考」と「開かれた思考」は、肯定的感情が認知に与える重要な影響の1つである。

#### b. 社会的認知

肯定的感情が喚起されると、他者に注意が向くようになる一方で、自他の区別及び自分が所属してない集団に対する区別が減少する。肯定的感情の体験量が多いと、人は自分と親友の自己概念の重複している割合が多いと認識する (Waugh & Fredrickson, 2006)。親密な関係にある他者がいない場合は、肯定的感情が喚起されると信頼感が増す (Dunn & Schweitzer, 2005) ため、多様な絆を結ぶ機会が増加し、相互依存関係を築く機会が増加する (Cohn & Fredrickson, 2006)。

肯定的感情には、集団間の関係を近づける効用がある。実際、肯定的感情が喚起されると、異なる人種の顔の知覚に関する偏見が減少し、身体的な特徴の違いについての認識が鈍くなることが示されている。

#### (2). 形成仮説

肯定的感情による拡張機能が繰り返される

と、より堅固な個人的資源が「形成」される。ヒト以外の哺乳類の青年期に当たる動物は、他の世代の動物と比較して肯定的感情の一種と考えられる好奇心に基づいた行動をより多く行う。好奇心に基づいたこれらの行動は、年齢を重ねた後の必要な回避行動や攻撃行動を学習すると考えられており (Boulton & Smith, 1992)、複合的な運動技術の修得に役立っている (Einson, Morgan, & Kibber, 1978)。人間では、肯定的感情は、仕事の満足感と心身の健康に正の影響を与え、効果的な問題解決を行いやすくさせる (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005)。

Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel (2008) は、企業のサラリーマンを対象として毎日肯定的感情を喚起するよう操作した実験研究を実施した。実験の操作は、マインドフルネス瞑想 (Kabat-Zinn, 2005) と組み合わせ、意図的に肯定的感情の一種である自己へのコンパッション (自分への慰め) に焦点を当てた瞑想を実施させた。この介入の3週間後から、介入群はウェイトニング・リストの統制群と比較して有意にコンパッション以外の肯定的感情の喚起量が多くなった。介入8週間後には、身体的な健康、仕事の重要な目的の達成、親密な対人関係の質が向上する等の個人的資源を形成し始めた。この結果は、日々の肯定的感情が個人の肯定的資源を形成したと考えられ、その結果として生活の満足感と充実感が増大したと考えられる。

#### a. 肯定的感情とストレス

死別や無職等の否定的な状況は、悲しみ、孤独、みじめさ、焦り等の否定的感情を呼び起こす。しかし、これらの否定的感情によって促される狭い視点に立った即座の行動は、

問題の解決に至らないことがほとんどである。この経験的事実は心理学的実証研究によって支持されている。Moskowitz, Folkman, & Acree (2003) は、人は、否定的感情を体験している最中でも、一定水準以上の肯定的感情を体験すると、1年後の心理的well-beingが増大し、長期的な視点からその後の人生の計画や目標を定めることを示した。一方で、否定的感情のみを体験している人の場合は、以上のことは示されなかった。また、Fredrickson, Tugade, Wangh, & Larkin (2003) は、2001年9月11日のアメリカ同時多発テロ事件を経験した大学生を対象として肯定的感情の機能について縦断的検討を行った。その結果、レジリエンスの高い参加者はそうでない参加者と比較して、恐れや悲しみ等の否定的感情は同程度体験していた。しかし、肯定的感情の体験量はレジリエンスの高い参加者の方が有意に多かった。そして肯定的感情はレジリエンスを媒介して不適応的な心理状態に負の影響を与えていることが示された。さらに、レジリエンスの高い参加者は、肯定的感情の種類を細分化して理解していた。つまり、肯定的感情の語彙が多いことで肯定的な状況や瞬間を見逃さずにラベル付けることができるため、厳しく否定的な状況を否認することなく受け入れられるものと考えられる。

これらの結果は、困難な状況下にいる人にとって、肯定的感情は役に立たず不適切であるという従来の主張とは相反するものである。しかしながら、自殺念慮の高い人 (Joiner, Pettit, Perez, & Burns, 2001) や幼少期の性的虐待を自己開示している時 (Bonanno et al., 2002) でさえ、こういった痛くて傷のある体験の中に一定のポジティブティ (例えば自己への慰め等) がある時の方がそうでない

時よりも優れたコーピングを行うことが示されている。また、Fredrickson & Joiner (2002) は、人生の問題を抱えている大学生を対象として調査を実施した結果、肯定的感情が創造的で開かれた対処方略を選択することに正の影響を与えていたことを示した。さらにこういった対処方略が5週間後の肯定的感情の体験量を予測していたことを示した。悲観性と抑うつが負の下方スパイラルを形成するのに対して、以上の研究結果は、肯定的感情が肯定的資源や人生の成功および充実感を形成し、その結果としてさらに肯定的感情を体験しやすくなるという正の上方スパイラルが形成されると考えられるのである。

#### b. 肯定的感情と健康

慢性疾患に罹患している人で、肯定的感情の体験量が多い人は、そうでない人と比較して痛みを訴えることや不便を感じる量が少なく (Gil et al., 1997)、病気や疾患からの回復が早く (Cohen & Pressman, 2006)、寿命も長いことが示されている (Moskowitz, 2003)。これらの現象は、肯定的感情がストレスのかかった状態や狭い視野から離れられる機能を有しているからであると考えられる。

否定的感情も肯定的感情と同様に生理学的な変化を引き起こす。否定的感情が引き起こす変化は、短期的な視点から即座に最適な行動を決断しなければならない状況下、およびストレス反応を適度に制御するためには有益である (McEwen & Seeman, 1999) が、中長期的には身体的健康に有害である (Sapolsky, 1999)。肯定的感情は、脅威が去った後の生化学的なストレス反応の制御および養育に正の効果がある。

Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade

(2000) は、参加者の不安を実験的に引き起こした後に、肯定的感情と否定的感情が喚起される画像を見せる群と何の操作も行わない統制群を設定して、コルチゾールの分泌量を比較した。その結果、肯定的感情を喚起された群は、否定的感情を喚起された群および統制群と比較して、ストレス反応からの回復が有意に早かったことを示した。この結果は、ストレス状況下では肯定的感情は冠状動脈を収縮させるように作用するのではなく、冠状動脈を弛緩させるように促すことを示していると解釈できるのである。また、Tugade & Fredrickson (2004) は、レジリエンスの高い人は、困難な出来事に遭遇してからの回復が早い、その回復の過程で肯定的感情を感じている量が多いことを実証した。

以上のような実験的検討を通して、肯定的感情は対処方略と身体的健康に正の影響を与えることが示されている。考えてみると、全く同じ重大な出来事を経験しても、ある人は比較的早く心身の健康を取り戻すだけでなく、成長感を獲得することがある一方で、ある人は、例えその重大な出来事が過ぎ去った後であっても、いつまでも心身の健康を回復できなかったり、不適応的な反応を繰り返し呈したりすることがある。後者の場合は、ストレスに起因する病気に対して脆弱であることがある (McEwen & Seeman, 1999)。このような人たちに対して、肯定的感情によって生じる弛緩の機能を応用し、長期的な視点から心身の健康を育てるような介入の開発は、これまでの病理学的な心理学的援助の視点から考えると大胆で挑戦的な試みかもしれないが、今後の研究課題として重要な問題である。

### 3. 肯定的感情の測定

#### (1). 自己評定質問紙

肯定的感情の種類（違い）を正確に測定できる質問紙はあまり存在しない。多くの研究では、1項目のみで直接具体的な肯定的感情を測定しており、概ね妥当な結果を得ている。Positive and Negative Affect Schedule (PANAS; Watson, Weise, Vaidya, & Tellegen, 1999) は、理論的な根拠に基づいてよく喚起される肯定的感情と否定的感情のみを測定できる。The Multiple Affect Adjective Check List (MAACL; Larsen & Sinnett, 1991) は、全ての肯定的感情を測定できるが、PANASが肯定的感情と否定的感情をそれぞれ8項目ずつの合計16項目で測定できるのに対して、MAACLは132項目で構成されるため、実験的研究ではあまり使用されることはない。The modified Differential Scale (mDES; Fredrickson et al., 2003) は、参加者が20種類の肯定的感情と否定的感情をどの程度の強度で感じているか測定できる。mDESは、よく喚起される感情とあまり喚起されない感情の両方を測定できる。

#### (2). 表情による測定

自己報告式の質問紙は剰余変数が入りやすい。質問紙法の限界とも関連するが、社会的に望ましい回答に偏ってしまう危険性を常に孕んでいる。また非常に微細な感情や、連続して変化する過程を測定することもできない。このようなことを測定したい場合は、心理生理学的な測定方法の方が優れている。Facial Electromyography (facial EMG) は、顔に電極を付けることで筋肉の動きを即座に直接的に測定できる。無意識的に動く筋肉の動きを

測定するため、観測者が目で見てもわからない表情の変化はもちろん、被験者も意識できない程微小な肯定的感情でさえも測定することができる。別の測定方法として、Facial Action Coding System (FACS) がある。EMGが特定の筋肉のみの動きを測定するのに対して、FACSは顔の筋肉全ての動きを統合的に把握することで感情を測定する。また、EMGが感情の微妙な変化を測定することに優れているのに対して、FACSは感情の大きな動きを測定することに優れている。

### 4. 今後の展開

#### (1). 肯定的感情と生理学および神経学との関連

今後は、肯定的感情を生理学的な文脈で検討し、実証的な証拠を積み重ねていく必要がある。実証的には示されていないものの、肯定的感情はドーパミンの分泌を促すことによって、認知的に柔軟な思考を促したり、考え方を変えたり、探索的な行動を取らせたりするのではないかと考えられている (Ashby, Isen & Turken, 1999)。また、Berridge & Robinson (2003) は、向精神薬の服用を中止するとドーパミンの分泌量が減少し、その結果認知的に狭く頑固な考え方をするようになることを示した。これらの結果は、肯定的感情が生理学および神経学と関連していることを示していると解釈できる。今後、肯定的感情が身体や脳とどのような関係あるのか解明されることが待たれる。

#### (2). 介入

肯定的感情の拡張形成理論に基づいたポジティブ心理学的介入は、肯定的感情を実験的に喚起する実験的検討がなされている。

Emmons & McCullough (2003) は、肯定的感情の一種である感謝を喚起する実験的介入を行った。すなわち、感謝したことを1日1回ずつ2週間にわたって筆記するという介入を実施した。その結果、感謝を筆記した群は、苛立ち事を筆記した群と比較して、肯定的感情が有意に高くなったことを示した。また、Sheldon & Lyubomirsky (2006) は、上記の介入に加えて、実現可能な最高の自己を思い描くという介入を実施した。また、Seligman, Steen, Park, & Peterson (2005) は、感謝の手紙を郵送する介入を実施した。その結果、いずれの場合も精神的健康が増進された。

肯定的感情を喚起する介入は、生活習慣、文化、個人が有している資源、コミットメントの違いに合わせた教示を行う必要がある。研究は個人の感情状態に変化を捉えた実際に役立つ要素が何であるかを実証する必要がある。肯定的感情の介入研究は、認知行動療法のようにエビデンスに基づいた方法を採用するべきである。

### (3) 肯定的感情の種類による効用の違い

これまで、ほとんどの肯定的感情が拡張効果を有していることが示されている。中でも認知や注意に対して拡張効果がある。しかしながら、個々の感情によって思考・行動レパートリーや生理学的な効用に与える拡張効果は異なると考えられる。実際、満足感と驚きは認知面への異なる拡張効果を有している (Tiedens & Linton, 2006)。また、愛と友情と性的欲求は、認知、行動、生理面に異なる効果を与える (Gonzaga, Turner, Keltner, Campos, & Altemus, 2006)。このように、感情によって異なる拡張効果があることが明らかになっているが、異なる感情の組合せによって拡張

効果がより増大したり低減したりする可能性もあるかもしれない。

### (4) モデル

拡張形成理論は、短期的および長期的な肯定的感情の効用に関して妥当なモデルといえる。しかし、まだ抽象的で全般的な段階にある。今後は、より具体的な場面での検討を行う必要がある。これにより拡張効果や形成効果がより詳細に解明できる。我々は、他人にどのようにして注意を向けて、新しい対人関係を築くのだろうか。また、どのような時に特定的话题に興味を向け、どのような時に別の話題に興味に移るのだろうか。また、どのような状況ではヒューリスティックな思考が有効で、どのような状況ではアルゴリズムが有効であると判断するのだろうか。

## 5. 結論：肯定的感情とポジティブ心理学

ポジティブ心理学の研究領域は、幸福感のヘドニック（快樂）な側面とユーダイモニック（精神的）な側面の2側面に大きく分けることができる。ヘドニックな幸福感は、良い気分、楽しい経験、金銭や物質面の豊かさ等のように、快感の多さと不快感の少なさといった比較的短期的な幸福感を表す。一方、ユーダイモニックな幸福感は、個人的な成長感、意味ある人生や仕事、自己決定、人生の目的の有無、強い絆で結ばれた他者関係等のように、精神的な充実感の多寡といった比較的長期的な幸福感を表す。この2つの幸福感は、同時に体験できるかどうかかわからないが、こういった葛藤や論争を引き起こすことがしばしばある。そしてポジティブ心理学は、ユーダイモニックな側面を強調して、極端な楽観や感情的な躁状態を批判することがある。肯

定的感情は、二者択一のこの白黒思考を解きほぐす可能性を秘めている。例えば、肯定的感情は他者関係を促進させるが、通常、他者関係の促進や維持には莫大なエネルギーを必要とする。そして、このエネルギーの使用に見合った対価は、他者から即座に得られるものではないため、一見無駄に見えることがあるかもしれないが、私達は特に理由を考えると対人関係を維持している。しかし、長期的な視点で見ると、人生の危機に陥った時に手を差し伸べてくれる人や、人生の目標を達成する時に助けてくれる人は、後になって考えてみると結果としてこうしたエネルギーを投資し続けていた他者であることが多い。また、私達は、特に危機が迫ってなくても好奇心という肯定的感情に基づいて新しい学習を行う。学習の繰り返しは、生き延びるために必要な知識の獲得を促進する。以上のように、肯定的感情は、短期的な「楽しい人生」と長期的な「よい人生」の架け橋になれる可能性を秘めているといえる。多くの肯定的感情は即座の快感をもたらす、依存や傲慢をもたらす原因となり得る。一方で、肯定的感情は、これまで概観してきたように、人間性の成長をもたらす原因ともなり得る。今後は、肯定的感情が拡張形成理論による利益をもたらすために必要な条件を検討する必要がある。

仕事等で成功を収めたことがある人にとっては、肯定的感情の重要性が体験的に理解できると思われる。拡張形成理論では、肯定的感情が媒介変数となって効果的な行動を引き起こすと想定されており、これまで概観してきたように、この想定は実際に実証されている。拡張形成理論に基づいて肯定的感情を用いた介入を行う場合、メリットとして被介入

者が他の介入と比較してドロップアウトしにくいと考えられる。というのも、肯定的感情が喚起されること自体が介入に参加するための報酬（正の強化）になり得るからである。

ポジティブ心理学では、肯定的感情の機能を実証することを目指している。しかし、今後の研究によって様々な機能が実証されたからといっても、その結果を完全に信頼して全てのケースに当てはめることはできない。例えば、安全な環境で母親と十分な愛着関係にある乳幼児は認知的機能の発達が早いといわれている。これはポジティブ心理学的には、愛着による肯定的感情の喚起量が多いため、拡張形成理論によって認知機能が発達したと解釈できる。だからといって、母親と十分な愛着を形成できていない乳幼児に肯定的感情を喚起させる介入を行うことが、必ずしもその乳幼児の幸福につながるとは限らない。なぜならば、不完全な愛着形成によって表出される恐怖反応こそが、その家族の病理や不信感を象徴しており、その環境で生き延びるために必要な反応かもしれないからである。また、脅威が去っても中々行動に移せない人は、もしかしたら、その状況に留まっていた方が良い理由があるかもしれない。さらに、全く否定的感情が喚起されてなく、極めて多くの肯定的感情のみが喚起されている場合、拡張形成理論による肯定的感情の機能は発揮されない (Fredrickson & Losada, 2005)。これは、例えば、物質乱用の患者が躁状態を呈している時の多幸福感を挙げることができる。この多幸福感が、適切な認知行動的ストレス対処方略のレパトリを拡大することはないし、その時の彼らが示す満面の笑みにはある種の不気味さが含まれているため、新たに有益な他者関係が形成されるとは考えにくい。した

がって、我々は肯定的感情が有する機能の機微に常に注意を向け、どのような状況下や文脈でどのようなポジティブ心理学的介入を実施すれば困難な状況に打ち勝つための援助ができるのか考えなければならない。こうした注意を怠ると、場合によってはかけたコストの割に介入の効果が少なかったり介入の効果が全く見られなかったりするばかりか、対象者をより危険な状況に追い込んでしまうことにもなり兼ねないのである。

以上のような注意点は存在するが、肯定的感情の拡張形成機能は素晴らしい可能性を秘めている。いつ、どのように肯定的感情を経験し、どの種類の肯定的感情がどの状況に適しているのかを知ることは重要な課題であるが、幸運にもほとんどの人は、楽しみや興味や満足感や愛といった肯定的感情が喚起されすぎて困るような状況には置かれてない。肯定的感情を喚起することは、ほとんどの人にとって利益になることである。

## 引用文献

- Ashby, F. G., Isen, A. M., & Turken, U. (1999) . A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, 106, 529-550.
- Basso, M. R., Schefft, B. K., Ris, M. D., & Dember, W. N. (1996) . Mood and global-local visual processing. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 2, 249-255.
- Berridge, K. C., & Robinson, T. E. (2003) . Parsing reward. *Trends in Neurosciences*, 26, 507-513.
- Boulton, M. J., Smith, P. K. (1992) . The social nature of play fighting and play chasing: Mechanisms and strategies underlying cooperation and compromise. In J. H. Barkow, L. Cosmides, & J. Tooby (Eds.) , *The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture* (pp.429-444) . New York: Oxford University Press.
- Bonanno, G. A., Keltner, D., Noll, J. G., Putnum, F. W., Trickett, P. K., LeJune, J., et al. (2002) . When the face reveals what words do not: Facial expressions of emotion, smiling, and the willingness to disclose childhood sexual abuse. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 94-110.
- Chen, M., & Bargh, J. (1999) . Consequences of automatic evaluation: Immediate behavioral dispositions to approach or avoid the stimulus. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 215-224.
- Cohen, S., Doyle, W. J., & Turner, R. B. (2003) . Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic Medicine*, 65, 652-657.
- Cohen, S., & Pressman, S. D. (2006) . Positive affect and health. *Current Directions in Psychological Science*, 15, 122-125.
- Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2009) . Positive Emotions. In Lopez, S.J., & Snyder, C.R. (Eds.) , *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp.447-454) . New York: Oxford University Press.
- Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2006) . Beyond the moment, beyond the self: Shared ground between selective investment theory and the broaden-and-build theory of positive emotions. *Psychological Inquiry*, 17, 39-44.
- Cosmides, L., & Tooby, J. (2000) . Evolutionary psychology and the emotions. In M. Lewis & J. M. Halvikand-Jones (Eds.) , *Handbook of Emotions* (2<sup>nd</sup> ed., pp.91-115) , New York: Guilford.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004) . Beyond money toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31.

## 肯定的感情に関する心理学的実証研究の紹介

- Dunn, J., & Schweitzer, M. (2005) . Feeling and believing: The influence of emotion on trust. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 736-748.
- Einon, D. F., Morgan, M. J., & Kibbler, C. C. (1978) . Brief periods of socialization and later behavior in the rat. *Developmental Psychobiology*, 11, 213-225.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003) . Counting blessings versus burdens: An experimental intervention of gratitude and subjective well being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Esrrada, C. A., Isen, A. M., & Young, M. J. (1997) . Positive affect facilitates integration of information and decreases anchoring in reasoning among physicians. *Organization Behavior and Human Decision Processes*, 72, 117-135.
- Fredrickson, B. L. (1998) . What good are positive emotions. *Review of General Psychology*, 2 , 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001) . The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologists*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2001) . Positive emotions. In T. J. Mayne & G. A. Bonnano (Eds.) , *Emotion: Current issues and future directions*. New York: Guilford.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005) . Positive emotions broaden thought – action repertoires: Evidence for the broaden-and-build model. *Cognition and Emotion*, 19, 313-332.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008) . Open hearts build lives: Positive emotions, induced through meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1062.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002) . Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005) . Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678-686.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. (2000) . The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237-258.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. (2003) . What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11<sup>th</sup>, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-376.
- Frijida, N. H. (1986) . *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gil, K. M., Edens, J. L., Wilson, J. J., Raezer, L. B., Kinney, T. R., Schultz, W. H., et al. (1997) . Coping strategies and laboratory pain in children with sickle cell disease. *Annals of Behavioral Medicine*, 19, 22-1-29.
- Gonzaga, G. C., Turner, R. A., Keltner, D., Campos, B., & Altemus, M. (2006) . Romantic love and sexual desire in close relationships. *Emotion*, 6, 163-179.
- Isen, A. M., & Daubman, K. A. (1984) . The influence of affect on categorization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1206-1217.
- Isen, A .M., & Daubman, K. A., & Nowidki, G. P. (1987) . Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 1122-1131.
- Isen, A .M., Johnson, M. M. S., Mertz, E., & Robinson, G. F. (1985) . The influence of positive affect on the unusualness of world associations. *Journal*

- of Personality and Social Psychology*, 48, 1413-1426.
- Joiner, T. E., Pettit, L. W., Perez, M., & Burns, A. B. (2001) . Can positive emotion influence problem-solving among suicidal adults? *Professional Psychology: Research and Practice*, 32, 507-512.
- Kabat-Zinn, J. (2005) . *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam.
- Larsen, R. J., & Sinnett, L. (1991) . Meta-analysis of manipulation validity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 323-334.
- Losada, M., & Heaphy, E. (2004) . The role of positivity and connectivity in the performance of business teams: A nonlinear dynamics model. *American Behavioral Scientist*, 47, 740-765.
- Lyubomirsky, S. L., King, L., & Diener, E. (2005) . The benefits of frequent positive affect: Do happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Marrin, L. L., & Clore, G. (Eds.) . (2001) . *Theories of mood and cognition: A user's guidebook*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- McEwen, B. S., & Seeman, T. (1999) . Protective and damaging effects of mediators of stress: Concepts of allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 896, 30-47.
- Moskowitz, J. T. (2003) . Positive affect predicts lower risk of AIDS mortality. *Psychosomatic Medicine*, 65, 620-626.
- Moskowitz, J. T., & Folkman, S., & Acree, M. (2003) . Do positive psychological states shed light on recovery from bereavement? Findings from a 3-year longitudinal study. *Death Studies*, 27, 471-500.
- Oatley, K., & Jenkins, J. M. (1996) . *Understanding emotions*. Cambridge, MA: Blackwell.
- 大竹恵子 (2006) . ポジティブ感情の機能と社会的行動 島井 哲 (編) 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 pp.83-97.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006) . Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7, 361-375.
- Rowe, G., Hirsch, J., & Anderson, A. K. (2007) . Positive affect increases the "breadth" of attentional selection. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104, 383-388.
- Sapolsky, R. M. (1999) . The physiology and pathophysiology of unhappiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.) , *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp.453-469) . New York: Russell Sage Foundation.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000) . Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005) . Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sheldon, K. L., & Lyubomirsky, S. (2006) . How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*, 1, 73-82.
- Shiota., M. N., Keltner, D. & John, O.P. (2006) . Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 67-71.
- Smith, C. A., & Ellsworth, P. C. (1985) . Patterns of cognitive appraisal in emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 813-838.
- Tiedens, L. Z., & Linton, S. (2001) . Judgment under emotional certainty and uncertainty: The effects of specific emotions on information processing.

## 肯定的感情に関する心理学的実証研究の紹介

- Journal of Personality and Social Psychology*,  
81, 973-988.
- Tugade, M., & Fredrickson, B. L. (2004) . Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333.
- Trope, Y., & Pomerantz, E. (1998) . Resolving conflicts among self-evaluation motives: Positive experiences as a resource for overcoming defensiveness. *Motivation and Emotion*, 22, 53-72.
- Tsai, J. L., Knutson, B., & Fung, H. H. (2006) . Cultural variation in affect valuation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 288-300.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Barrett, L. F. (2004) . Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72, 1161-1190.
- Wadlinger, H. A., & Isaacowitz, D. M. (2006) . Positive affect broadens visual attention to positive stimuli. *Motivation and Emotion*, 30, 89-101.
- Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2006) . Nice to know you: Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship. *Journal of Positive Psychology*, 1, 93-106.
- Watson, D., Wiese, D., Vaidya, L., & Tellegen, A. (1999) . The two general activation systems of affect: Structural findings, evolutionary considerations, and psychobiological evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 820-838.