現代青年におけるポジティブ信奉の功罪(1)

——ポジティブ信奉尺度の構成——
○中間 玲子¹・小塩 真司²

(¹兵庫教育大学大学院学校教育研究科・²中部大学人文学部)
キーワード：ポジティブ信奉、自己コントロール、自己実現

Pitfalls of excessive positive thinking (1): Development the scale of excessive positive thinking (SEPT).
Reiko NAKAMA¹, Atsushi OSHIO²
(¹Hyogo University of Teacher Education, ²Chubu University)
Key Words: Excessive positive thinking, self-control, self-actualization

目 的 結 果

現在、生き方について広く共有されるテーマは「自分らしさ」という非常に抽象的なテーマである(三浦, 2005; 富田・藤村, 1999)。ただしそれは、あるがままの自分を大切に生きることを意味するとは限らない。現在、「自己認識や感情マネジメントの能力を磨く競争」(森, 2000)は隆盛の一途をたどり、「ポジティブな自己」の獲得への動機づけは高まっている。だがそれは自己のポジティブな側面を最大限に開花・発展させることを求める一方で、その規格に適合できない自己を抑圧・消去する営みをも促進する側面をもつ。それゆえ、その規格に適合する自己をもたない者たちは、ポジティブな自己への動機づけ故に、さらなる二次的・三次的自己否定へと追い込まれる可能性がある(Wood, Perunovie, & Lee, 2009)。本研究では、ポジティブな志向や感情をもつことを絶対的に善とする考え方を“ポジティブ信奉”(excessive positive thinking)と名付け、その功罪について検討するものである。ここでは、ポジティブ信奉尺度を作成し、それが日常におけるポジティブな認知や行動の実践といかに関連するかについての検討を行う事を目的とする。

方 法

以下の内容を含む質問紙を作成し、大学における講義の一部を利用して回答を求めた。回答者数は全部で 303 名(M=112, F=191)、回答者の年齢は 18 歳~24 歳(平均 19.86 歳(SD=1.18))であった。

質問紙の内容 (1) ポジティブ信奉尺度(SEPT: Scale of Excessive Positive Thinking): ポジティブな生き方や考え方を説明あるいは推奨する一般書を“ビジネス”“生き方”“占い・宗教”の各ジャンルからそれぞれ数冊選択し、ポジティブな思考や感情の効果についての信念に関わるとされる記述を抜き出した。KJ 法によって分類した結果、「肯定的/否定的思考や感情が肯定的/否定的結果を招く」「ポジティブな態度への無条件の肯定」の観点で得られ、それぞれから 12 項目、15 項目を最終的に調査に用いた。(2) 自己実現実践尺度: (1)と同様の手続きにより、「自己実現を達成するための実践項目」を 14 項目作成した。(3) 気分コントロール実践尺度: (1)と同様の手続きにより、「ポジティブな気分を維持するための実践項目」を 24 項目作成した。(4) 日常における行動項目: 生活の実態や自己

実現に向けた行動の経験頻度を問う 23 項目。(5) 二分法思考尺度: 小塩(2009)による 15 項目。

1. ポジティブ信奉尺度 27 項目に対し、主因子法・プロマックス回転による因子分析を行った。固有値の推移から、因子数を 4 に指定し、最終的に、Table 1 のような結果を得た。第 1 因子から順に、「PT(positive thinking)選好」($\alpha=.763$)、「PT 過信」(.742)、「NT(negative thinking)忌避」(.745)、「NT 過信」(.715)と命名された。

Table 1 ポジティブ信奉尺度の因子分析結果(因子間相関は省略)

項 目 内 容	因 子			
	1	2	3	4
幸せになければ、いつも笑顔で心がけるべきだ	.820	-.068	-.028	-.133
成功したイメージを抱き続けることで、実際に成功できる	.665	.021	-.046	.032
前向きな人には、前向きなことが起こる	.650	-.025	.086	.079
理想の自分を思い描くことで、それに近づいていける	.582	.172	-.071	-.046
悲しいときでも笑顔を忘れてはいけない	.474	-.068	.034	.051
自分の心がけ次第で、人生はいくらでも変えられる	-.157	.761	.014	.137
もの見方を変えれば、感じ方も変わってくる	.035	.678	-.077	-.110
自分がどう行動するかによって、周りの反応も変わってくる	-.011	.559	.061	-.204
やりたいことには挑戦し続けるべきだ	.088	.483	.091	.070
よい方向にものごとを考えることで、ものごとは実際に好転していく	.191	.442	-.024	.195
落ち込んだり悩んだりして時間を過ごすのはもったいない	-.025	.018	.880	-.074
否定的な感情は抱かないに越したことはない	-.012	.003	.654	-.036
くよくよ悩んだりするのは、無駄なエネルギーを使うことだ	.008	.018	.628	.024
物事に対して悪い予測をすると、それに見合った結果を招いてしまう	.031	-.110	.085	.775
失敗した時のことを考えると、実際に失敗してしまう	-.098	-.006	-.179	.742
否定的な感情にとらわれると、さらに悪い事態を招いてしまう	.100	-.013	.128	.566

2. 自己実現実践尺度 主因子法・プロマックス回転による因子分析を行った。最終的に、「イメージング」(8 項目, $\alpha=.894$)、「吟味検討」(4 項目, .861)「行動実践」(4 項目, .854)の 3 因子構造の尺度とされた。

3. 気分コントロール実践尺度 主因子法・プロマックス回転による因子分析を行い、最終的に、「P 気分コントロール」(11 項目, $\alpha=.865$)、「ネガティブ気分コントロール」(4 項目, .652)、「人間関係コントロール」(3 項目, .609)の 3 因子構造の尺度とされた。

4. 尺度間の相関 Table 2 の通りであった。

Table 2 ポジティブ信奉尺度、自己実現実践尺度、気分コントロール実践尺度の各因子間の相関

	A2	A3	A4	B1	B2	B3	C1	C2	C3
A1.PT 選好	.453***	.267***	.385***	.524***	.392***	.409***	.621***	.266***	.130*
A2.PT 過信		.135*	.325***	.354***	.421***	.318***	.374***	.228***	.052
A3.NT 忌避			.285***	.064	-.028	.016	.147*	.057	.300***
A4.NT 過信				.214***	.147*	.104	.278***	.062	.183***
B1.イメージング					.651***	.660***	.656***	.648***	.223***
B2.吟味検討						.631***	.493***	.270***	.071
B3.行動実践							.558***	.276***	.061
C1.P気分コントロール								.439***	.181***
C2.N気分コントロール									.082
C3.人間関係コントロール									

***p<.001, **p<.01, *p<.05