幸福のかたちとその求め方

藤本 学

(久留米大学 文学部)

キーワード: ウェルビーイング, 幸福感と希望感, 功名欲と喜楽欲

How to Pursue Several Forms of Well-being

Manabu FUJIMOTO

(Kurume University, Faculty of Literature)

Key words: well-being, happiness and hopefulness, needs for ambition and gladness

幸福のかたちは人それぞれである。幸福概念も Life satisfaction, Subjective happiness, Psychological happiness, Emotional happiness, Well-being, Flourishing など, 幸福に込める研究者の想いの数だけ存在するといつてよい。しかしながら, 内容の重複した概念の乱立は, 幸福研究の発展の弊害となる。本研究は, 幸福をシンプルに「求める欲求が満たされた状態」と定義した上で, 幸福のかたちとその求め方を, 簡便な単一のシステムによって提示することを目的とする。

方法

241 名(男 117 名, 女 124 名; 24.5 歳, $SD=3.13$)は質問紙を一齐に配布された後, その場で回答し提出した。使用尺度は, Murrey(1938)の“社会的欲求28項目”に対する重視度と充足度(各7件法), 平石(1990)の“自己肯定意識尺度の対自領域”(5件法15項目), Beck, Weissman, Lester, & Trexler(1974)の“絶望感尺度”(2件法18項目), Lyubomirsky & Lepper(1999)の“主観的幸福感尺度”(7件法4項目)であった。

結果

幸福の規定因 欲求重視度データに対して, 最尤法プロマックス回転による因子分析を行った結果, 7 因子が得られた。これらは欲求の階層(Maslow, 1954)に対応していた。そのうち, 上位の self needs と social needs に当たる“功名欲”と“喜楽欲”を, 幸福の規定因とした。

幸福状態の指標 幸福状態のデータを主成分分析によって要約した。その結果, “幸福感”と“希望感”という2成分が抽出された。

幸福グループ 功名欲および喜楽欲を重視するか, また重視する欲求が満たされているかを基準に, 調査参加者を 8 群に分けた。

各グループの幸福状態 それぞれのグループの幸福感と希望感の主成分得点の平均値を算出し, それらが全体平均値(すなわち 0)より有意に高いか低いかわを t 検定を用いて検証した(Figure 1)。

考察

満足 4 グループ 功名欲と喜楽欲の両方を求め, それらを満たしている人々(HHH)が, 最も強い幸福感を示した。これこそが“至善の幸福(Eudaimonic well-being)”に連なる“自己実現的幸福(Self-actualized well-being)”である。一方, 何も求めないにも関わらず満たされている人々(LLH)と, 喜楽欲のみを求め満たしている人々(LHH)は, 強い幸福感だけでなく, 非常に強い希望感を示した。前者が得ているのが

Figure 1. Happiness and Hopefulness of Well-being Groups

“ミニマリストの幸福(minimalistic well-being)”, 後者が得ているのが“庶民的幸福(popular well-being)”である。

これらとは異なり, 功名欲のみを求める人々は, それを満たしたとしても(HLH), 幸福感も希望感も得られていなかった。人の情に無頓着で名を成すことだけを考えていても, 幸福にはなれないことが分かる。

不満4グループ 功名欲と喜楽欲の両方を求めながらも満たされていない人々(HHL)は, 強い不幸福感を示した。しかしながら, 彼らは不幸を強く感じながらも, 決して絶望はしていなかった。

対して, 求めることを放棄してしまった人々(LLH)は, 不幸福感だけでなく深い絶望感に苛まれていた。この結果は, 彼らの精神状態が, 他の不満状態とは異なり, 危機的な状況にあることを示している。

幸福のジグザグモデル “下位欲求が満たされた後に上位欲求を目指す”という欲求段階説の原理に従い, 幸福感を縦軸に, 自己実現的幸福までのプロセスを描いたのが“幸福のジグザグモデル”である(Figure 2)。幸福感 0 を基点に, 喜楽欲を求めるが未だ満たしていないステージ(LHL)が来て, その次にこれを満たしたステージが続く(LHH)。この庶民的幸福に満足する者もいるが, 本来人間がそなえている向上心によって, 人は更なる高みを目指そうとする。両欲求を求めることで(HHL), 再び幸福感は失われてしまうが, ここで努力を続けた者のみが, 自己実現的幸福に到達することができるのである(HHH)。

このプロセスを踏まずに, 功名欲のみを求める者は, 決して幸福感を得ることはない(HLH)。また, 不満状態(LHL, HLL, HHL)が長く続くと, ついに人は望むことを放棄して, 不平不満に埋没してしまうことになる(LLH)。

これが, 本研究が示した幸福に至るための道筋である。ただし, このモデルを超越した幸福が1つだけあった。それがミニマリストの幸福である(LLH)。この幸福を得ている人々は, 十分に幸福を感じ, それが将来にわたって続くという明るい見通しを持っていた。このステージに到達する方法が「欲求なく生きること」という知見は, 「幸福は欲求が満たされたときに生じる」とする本研究の幸福観と反する。この幸福の究極形は, 欲を一切捨てた“修道主義的幸福(monastic well-being)”である。

幸福には 3 つのかたち(系統)があることが明らかになった。今後は「真の幸福とは何か?」という命題に関する更なる議論が必要である。

Figure 2. Hypothetic Zigzag Model to Attain Self-actualized Well-being