

2012 年度

関西福祉科学大学大学院

社会福祉学研究科

心理臨床学専攻

修士論文題目

問題解決能力に及ぼす感動体験の影響

指導教員（ 鎌 田 次 郎 教授 ）

社会福祉学研究科 心理臨床学専攻

学生番号 21161007 氏名 畑 下 真 里 奈

目次

問題と目的

1.現代の子どもたちの問題	1
2.子どもたちに必要な体験	1
3.感動について	1-2
4.感動体験の効果について	2
5.先行研究の課題	3
6.感動体験と問題解決能力との関連	3
7.用語の定義	3-4
8.理論	4-5
9.本研究の目的	6

方法

1.調査方法	7-9
2.分析方法	9

結果

1.問題解決能力尺度の因子分析	10-11
2.感動体験エピソードの有無と問題解決能力の関係	12
3.感動体験エピソードの有無と肯定的自動思考の関係	13
4.問題解決能力の高低と肯定的自動思考の関係	14

考察

1.大学生の問題解決能力の構造	15
2.感動体験の所持による問題解決能力への効果	15-16
3.感動体験の所持による肯定的自動思考への効果	16
4.問題解決能力による肯定的自動思考への効果	16
5.臨床的示唆	16-17

今後の課題	18
-------------	----

要約	18
----------	----

謝辞	19
----------	----

引用文献	20-23
------------	-------

資料

問題と目的

1.現代の子どもたちの問題

近年、子どもの問題として不登校やいじめとともに無気力・無責任・無関心など「感情の希薄化」が注目されている。不登校の理由に無気力が含まれており、周防（2011）は、子どもの抑うつ状態も少なくはないと指摘するなど子どもの心理的問題は深刻化している。

このような問題に対し、石川・戸ヶ崎・佐藤・佐藤（2006）は、児童青年における抑うつの予防的介入要素として、社会的スキルの獲得や問題解決能力の向上を挙げている。問題解決とは、特定の問題に対する効果的な解決の選択肢をもたらし、様々な選択肢から最も効果的な解決を選ぶ確率を強める認知・行動プロセスであり（D'zurilla & Goldfield, 1971）、これを遂行する力を問題解決能力と呼ぶ。「生きる力」においても問題解決能力は重要視されており、柳沼（2009）は、特別活動や総合的な学習の時間は「生きる力」の中でも問題解決能力を育成することに重点が置かれる傾向があると述べている。

以上のことから、子どもたちの心理的問題、延いては問題解決能力の向上について検討することは急務であるといえるだろう。

2.子どもたちに必要な体験

問題解決能力などを含む「生きる力」の向上及び「感情の希薄化」への対策として、近年では体験活動を促す取り組みが増えてきている。戸梶（2004）は、思春期や青年期においてなされる体験は、ときとしてその個人の人生において重要な転換点になることもあると述べており、上原（2001）の小中学生を対象としたキャンプ体験の研究では、全体の約9割が行動や思考に何らかの変化が示されたという結果を得ている。しかし、これらの体験が子どもたち自身の動機づけにつながる大きな意味を持たなければ、その場をやり過ごただけで変化は起きず、「感情の希薄化」を防ぐには至らない（畑下・瀬戸，2012）。

越智（2010）は、ターニングポイントには感情を伴うことを示唆しており、戸梶（2004）は、転換点となる体験における情動喚起のプロセスと感動喚起プロセスは複数の類似点を持つことを見出している。速水・陳（1993）によれば、人々はそれぞれにこれまでに辿った人生航路で遭遇した多種多様な感動体験を自伝的記憶として貯蔵しており、自伝的記憶としての感動体験は人間行動の広範囲な場面での動機づけに関与するものと思われるとしている。

このことから、感動的な体験は人生のターニングポイントになり得ることが推察できる。心に残る感動的な体験が子どもの成長を促進し、「生きる力」などの諸能力を高めることがあるのではないだろうか。

3.感動について

「感動」は文学的表現である。戸梶（2010）は、英語圏には感動を表す単一の単語（名詞）がなく、日本語における「感動」は感情のタイプのいずれをも包

含するという特徴を指摘している。畑下（2009，未発表）が大学生を対象に実施した感動に対するイメージ調査でも、さまざまな感情についての報告が得られ、複雑な混合感情であることが示唆された。

このような感動に関する研究は今日的に増えてきており、学会において演題として取り上げられるようになってきているが、まだ数は少ない。それらの研究においても、研究者間で独自の定義や尺度が用いられ一貫性がなく、追研究も進んでいないなど、問題点や改善点が多く見られることから、さらなる研究余地のある分野である。

4.感動体験の効果について

畑下（2009，未発表）は大学生を対象に感動が自己に与える影響について自由記述による調査を行っている（Table1）。その結果、「やる気」「自己効力」「肯定的思考」などから、自身の動機づけに影響があると捉えられているものと、「自己理解」「思考転換」「視野拡大」「興味拡大」など、認知に影響があると捉えられているものがあることがわかった。戸梶（2004）の研究においても、感動が喚起されることによって動機づけや受容性を含む情意的側面と思考・メタ認知を含む認知的側面に大きな影響を及ぼすことを見出しており、畑下（2009，未発表）の見解と一致する。また、畑下（2009，未発表）は同調査から「浄化・精神的安定」に関する回答も得ている。戸梶（2004）も感動体験を想起することによって快い気分になると考えており、この点においても一致している。

感動体験の効果については、佐伯・新名・服部・三浦（2006）が、児童期の感動体験が自己効力感・自己肯定感に影響を及ぼすことを報告している。また、畑下・瀬戸（2012）の研究では、大学生においても感動体験が自己効力感に影響を及ぼすことを明らかにしている。

Table1 感動が自己に与える影響(畑下, 2009より抜粋)

動機づけ		
やる気	自己効力	肯定的思考
・やる気になる	・エネルギーになる	・自分自身を肯定的に見れるようになる
・頑張ろうと思える	・精神的な活力になる	
認知		
自己理解		思考転換
・目標ができる		・考え方(人生観・価値観)が変わる
・将来に向けての意味・目的がはっきりする		・自分の失敗や経験が宝物に変わる
視野拡大		興味拡大
・視野が広がる		・好きなものが増える
・多角的にものが見れる		・夢中になる
浄化・精神安定		
・スッキリする	・ストレスが減る	・沈んでいた気持ちが晴れる
・心が穏やかになる	・リラックスする	・感情が落ち着く

5. 先行研究の課題

夏目・戸梶・橋本（2005）は、感動体験が自己の変容に与える影響については、小さな感動体験を多数しているよりも、たとえ1つであったとしても、大きな感動体験を経験している者の方が心理的変容をより明確に実感しているということを調査によって示している。畑下・瀬戸（2012）は感動体験の頻度を調査対象としたが、今後の課題として感動体験を個人がどのように受け止めているかという視点から検討していくことが必要だと述べている。

よって本研究では頻度を扱わず、たとえ一度であっても個人が想起した個別の感動体験を扱い、その効果を検討するものとする。

6. 感動体験と問題解決能力の関連

ところで、畑下・瀬戸（2012）は特性的自己効力感尺度を因子分析し、「困難場面の作業遂行・対処行動」「忍耐強さ」「対人関係形成」の3因子構造という結果を得ている。特性的自己効力感は、Bandura（1977）のいう2水準ある自己効力感のうち、具体的な個々の課題や状況に依存せずに、より長期的に、より一般化した日常場面における行動に影響する自己効力感（セルフ・エフィカシー）である。

嶋田（2002）は、一般的セルフ・エフィカシーが高い個人は困難な状況において、①適切な問題解決行動に積極的になれる、②困難な状況でも簡単にはあきらめず努力することができる、③腹痛や不眠などの身体的ストレス反応や、不安や怒りといった心理的ストレス反応を引き起こさない適切なストレス対処行動ができ、かなりストレスフルな状況にも耐えられる、と述べている。

このことから、自己効力感の構成要素として、問題の解決に関する能力が必要であると推測される。感動体験が自己効力感に影響を及ぼしているということは、その構成要素である問題解決能力にも影響があると考えられる。

よって本研究では、感動体験が問題解決能力へ及ぼす影響を検討するものとする。

7. 用語の定義

先に述べたように、「感動」は感情の種類のいずれをも包含するという特徴を持つ複雑な混合感情である。より詳細な感動に関する特徴は、戸梶（1999）がいうところの、「その個人にとって直接的に深くかかわりのある事柄、もしくはあたかも自分自身のことのように思えるような強く共感できる間接的な事柄をとおして感じられる、心の奥底に響く非常に強烈な情緒反応であり、そのときの出来事に付随する感情とともに生じ、身体反応（生理的変化）をともなったもの」である。

畑下・瀬戸（2012）は、感動体験尺度作成にあたり191件の感動体験エピソードを回収しているが、そのほとんどが感動体験を肯定的に捉えるものであり、付随する感情もポジティブなものが多かった。感動が自己に与える影響におい

でも、ポジティブに捉えているものが大多数であったことから、「感動」そのものがポジティブな情動ではないかと推察できる。また、感動体験を想起するごとに吟味し捉え直しが行われることで、原体験に付随した感情が悲しみなどネガティブ感情であっても、感動体験自体を肯定的に捉えることによってポジティブな自伝的記憶として置き換えられることもある。感動時は言葉に言い表せない不思議な感情が伴うこともしばしばあり、焦点を感動した事象へあてて深めることで、ようやくわかるものがある。これらを踏まえると、感動体験はポジティブな感情体験といえるのではないだろうか。

よって本研究においては、感動体験はポジティブな感情体験に限定することとする。

8.理論

本研究は、Fredrickson(2001)の拡張 - 形成理論(broaden-and-build theory, Fig.1)に基づいて検討を行う。この理論はその名の通り、「拡張 (broaden)」と「形成 (build)」という2つをポジティブ感情の機能としており、4つの段階を持つプロセスで説明している。

大竹(2006, 2010a)の解説によると、ポジティブ感情の拡張機能は、“broaden”という言葉の通り、広がるということを意味しており、私たちの認知や行動の範囲を広げる働きを持つ。この拡張機能は過去の研究からも確認でき、ポジティブ感情は、独創的な思考を引き起こすこと (Isen et al., 1985)、柔軟性のある包括的な考え方を促進すること (Isen&Daubman, 1984 ; Isen, 1987)、創造性を高めること (Isen et al., 1987)、受容性を高めること (Estrada et al., 1997)、注意の幅を広げること (Isen, 2002) など、さまざまな効果が示されている。

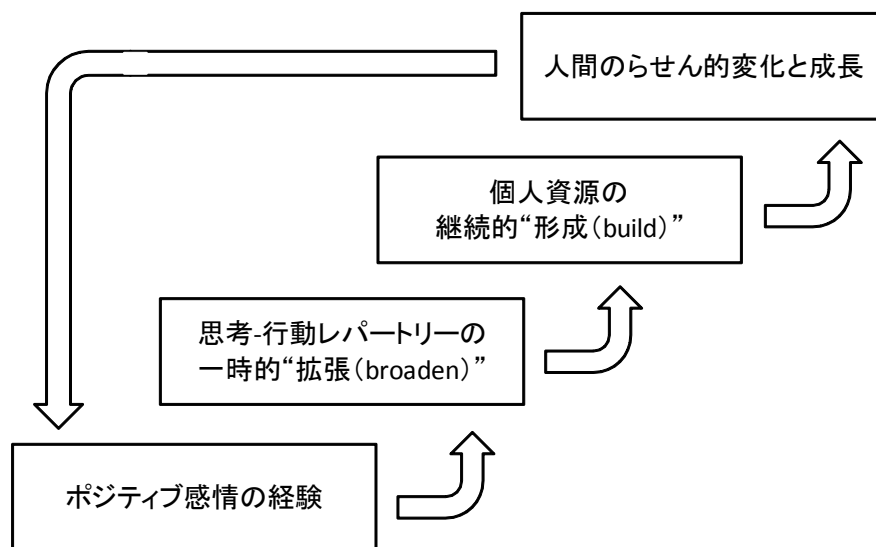


Fig.1 拡張-形成理論のモデル図(Fredrickson, 2001より引用・翻訳)

一方、ポジティブ感情の形成機能は、“build”という言葉で表わされているように、これまでなかったものを築き、作りあげるという意味である（大竹，2006，2010a）。4つのプロセスの3段階目として位置づけられており、ポジティブ感情によって思考-行動レパートリーが拡張し、その広がりの結果として、身体的、知的、社会的な意味でのさまざまな個人資源が継続的に形成されるとしている。形成機能もまた、これまでの研究結果から理解することができる。

身体的な資源の形成は、動物行動学の研究から明らかにされている（大竹，2006，2010a）。ラットを用いた実験では、社会的な遊びをさせない群と自由に遊びをさせた群では、遊びを奪われた群の方が、複雑な運動課題の学習が遅いことが報告されている（Einson et al., 1978）。また、人間以外の哺乳動物は、じゃれあいや遊びを通して、生き残るために捕食動物から逃れることや攻撃的な戦いを覚え、発達するといわれている（Boulton & Smith, 1992）。

知的、社会的な資源の形成は、愛着スタイルに関する研究から理解できる（大竹，2010b）。愛着スタイルが確立され、日常的にポジティブな感情状態にある子どもは、そうではない子どもに比べて、根気強さや柔軟性、問題解決能力に必要な資源を多く持っていること（Arend, Gove, & Sroufe, 1979）、新奇な場所に対する認知地図が発達していること（Hazen & Durrett, 1982）が示されている。また、成人を対象にした研究では、日常的にポジティブな感情状態にある人は課題の学習が速く、課題成績が良い（Bryan, Mathur, & Sullivan, 1996）、情報に対する好奇心が強く、知的資源を多く持ち、開放性という特性が強いという報告（Mikulincer, 1997）もある。これらの結果は、ポジティブ感情が、個人の知的な意味での資源を作り出し、さらに社会的な関係性を築くことに影響する可能性を示唆している（大竹，2010a）。

また最後の段階として、「人間のらせん的变化と成長」がある。ポジティブ感情による拡張機能と形成機能によって、個人の対処能力やレジリエンスが高まり、最終的にウェルビーイング（well-being）につながるとされている（Tugade, Fredrickson, & Barrett, 2004）。さらに拡張-形成理論では、「人間のらせん的变化と成長」で終わるのではなく、ポジティブ感情の経験へと循環してつながるものと定義されている（大竹，2010a）。

本研究では、感動体験を「ポジティブ感情の経験」と捉え、感動体験によって拡張及び形成された能力を問題解決能力に焦点をあてて検討することを第一の目的とする。また、人間のらせん的变化と成長を肯定的自動思考という観点で捉え、形成された能力（本研究では問題解決能力）と肯定的自動思考の関連について検討することを第二の目的とする。自動思考とは、自分の意志とは関係なく浮かんでくる考えのことである（福井・坂野，1999）。人間の日常的でポジティブ思考状況を的確に捉えられると考え、これを変数として用いることとする。

9.本研究の目的

本研究は、①感動体験が問題解決能力へどのような影響を及ぼしているか、②問題解決能力と肯定的自動思考の関連、以上の2点について検討することを目的とする。

本研究の対象者は、戸梶（2004）を参考に、発達の観点から人間的成長が顕著に見込まれる時期にあると考えられ、かつ感動体験という自伝的記憶の想起及び記述による回答の能力が十分にあると予測される大学生とする。

方法

1.調査方法

調査時期

2012年6月～7月にかけて実施した。

調査対象者

関西圏の大学4校に通う大学生521名を対象とした。

調査用紙

フェースシート、社会的問題解決能力尺度、感動体験に関する質問、問題場面での想起エピソードに関する質問、肯定的自動思考尺度の順に構成された質問紙を用いた。

(1) フェースシート

性別、年齢、学年を尋ねる項目から構成した。

(2) 社会的問題解決能力尺度

松尾・岡田・坂野(2003)が作成した社会的問題解決能力尺度短縮版(SPSI-RS)を用いた。回答選択肢は、「全くあてはまらない」から「大変よくあてはまる」までの5件法とした。

(3) 感動体験に関する質問

感動体験エピソードを尋ねる項目と感動体験の詳細を尋ねる項目から構成した。エピソードについては、『エピソードは「何歳の時に・どこで・誰が・何を・どうしたか(どう思ったか)」を覚えている範囲で明確に書いてください。』という教示をした。

① 感動体験エピソードを尋ねる項目

『あなたが過去に体験した「一番感動したエピソード」を教えてください。』の問いに、自由記述で回答するよう求めた。

② 感動体験の詳細を尋ねる項目

『1.その感動したエピソードは、どのような時に思い出しますか。』『2.その感動したエピソードは、どれぐらいの頻度で思い出しますか。』『3.その感動したエピソードについて、“当時”あなたはどんな感想を持ちましたか。』『4.その感動したエピソードについて、“現在”あなたはどのように思っていますか。』『5.その感動したエピソードは、あなたにどのような影響を与えましたか。』の5項目への回答を求めた。

『1.その感動したエピソードは、どのような時に思い出しますか。』『2.その感動したエピソードは、どれぐらいの頻度で思い出しますか。』の2項目は、

回答例を示した。また、『1.その感動したエピソードは、どのような時に思い出しますか。』のみ複数回答可とした。

(4) 問題場面での想起エピソードに関する質問

問題直面時に想起するエピソードの有無を尋ねる項目、問題の解決に役立つようなエピソードを尋ねる項目、前向きになるエピソードを尋ねる項目から構成した。エピソードについては、『エピソードは「何歳の時に・どこで・誰が・何を・どうしたか(どう思ったか)」を覚えている範囲で明確に書いてください。』という教示をした。

① 問題直面時に想起するエピソードの有無を尋ねる項目

『問題に直面した時、ふと思い出すエピソードはありますか。』の問いに「はい」か「いいえ」で回答を求めた。「はい」と回答した場合は、想起するエピソードを自由記述で回答するよう求めた。

② 問題の解決に役立つようなエピソードを尋ねる項目

『あなたが過去に体験した「問題の解決に役立つようなエピソード」を次から選んでください。』の問いに、「a.【2】で答えた「感動したエピソード」なら役立つと思う」「b.過去に体験した、別の感動的なエピソードなら役立つと思う」「c.【3】の1で答えたエピソードなら役立つと思う」「d.その他の過去に体験したエピソードなら役立つと思う」の中から回答を求めた。

「b.過去に体験した、別の感動的なエピソードなら役立つと思う」「d.その他の過去に体験したエピソードなら役立つと思う」に回答した場合は、その役立つようなエピソードを自由記述で回答するよう求めた。

③ 前向きになるエピソードを尋ねる項目

『あなたが過去に体験した「思い出すと気持ちや考え方が前向きになるエピソード」を次から選んでください。』の問いに「a.【2】で答えた「感動したエピソード」なら前向きになると思う」「b.過去に体験した、別の感動的なエピソードなら前向きになると思う」「c.【3】の1で答えたエピソードなら前向きになると思う」「d.その他の過去に体験したエピソードなら前向きになると思う」で回答を求めた。

「b.過去に体験した、別の感動的なエピソードなら前向きになると思う」「d.その他の過去に体験したエピソードなら前向きになると思う」に回答した場合は、その前向きになるエピソードを自由記述で回答するよう求めた。

(5) 肯定的自動思考尺度

Ingram and Wisnicki (1988) の Automatic Thoughts Questionnaire-Positive (ATQ-P) を翻訳して用いた。回答選択肢は、「全く考えなかった」から「いつも考えていた」までの5件法とした。

手続き

質問紙を大学の講義時間に配布・回収した。回答時間は平均 20 分であった。

倫理的配慮

フェースシートに、調査協力の依頼文とともに、研究目的、方法、意義、守秘義務、調査の拒否が可能であることについて記述した。

なお、本研究は 2012 年度関西福祉科学大学研究倫理委員会より承認を得ている。

2.分析方法

本研究では、以下の分析方法を用いた。

分析対象者

調査対象者 521 名のうち、有効回答が得られた 419 名（男性 132 名、女性 287 名、平均年齢 19.48 歳、SD=1.44）を対象とした。

社会的問題解決能力尺度の因子分析

主因子法による因子分析を行った。

感動体験エピソードの有無と問題解決能力の関係の分析

問題解決能力を従属変数とし、感動体験エピソードの記述の有無を独立変数とした一要因の分散分析を行った。社会的問題解決能力尺度の各因子は、因子ごとに合計得点を項目数で割った平均点を用いた。平均点の算出において、欠損値のあるデータは除外した。

感動体験エピソードの有無と肯定的自動思考の関係の分析

肯定的自動思考尺度の各項目を従属変数とし、感動体験エピソードの記述の有無を独立変数とした t 検定を行った。

問題解決能力の高低と肯定的自動思考の関係の分析

肯定的自動思考尺度の各項目を従属変数とし、問題解決能力の高低を独立変数とした t 検定を行った。問題解決能力の高低は、社会的問題解決能力尺度の合計得点を項目数で割った平均点を用いた。平均点の算出において、欠損値のあるデータは除外した。さらに、分析に使用データの平均点を算出し、高群・低群の 2 群に分けた。

なお、感動体験の記述内容の詳細な分析、及び役立ちそうなエピソードと前向きになれるエピソードの分析は、本論では取り扱わない。

結果

1.社会的問題解決能力尺度の因子分析

社会的問題解決能力尺度について、主因子法、プロマックス回転による因子分析を行った。次に、因子負荷量が.40以下の項目と複数の因子に.40以上の因子負荷量のある項目を削除し、再度分析を行った (Table2)。その結果、社会的問題解決能力尺度は5因子構造であることがわかった。これは松尾・岡田・坂野(2003)のものと一致している。よって、各因子名は松尾・岡田・坂野(2003)のものをそのままあてはめて使用することとした。ただし、第2因子と第5因子において一部含まれる項目が異なっていた。

第2因子「回避型」では、松尾・岡田・坂野(2003)において含まれていた「自分自身で解決しようとする前に、その問題がまず自然に解決するかどうか、待ってみる」が本研究では因子落ちし、代わりに松尾・岡田・坂野(2003)において因子落ちした「生活の中で問題が起こった時は、できるだけその解決を先延ばしにする」が含まれた。

第5因子「合理的問題志向」では、松尾・岡田・坂野(2003)において含まれていた「問題を解決しようとする前に、自分の達成したい具体的な目標を設定する」が本研究では因子落ちし、代わりに松尾・岡田・坂野(2003)において「回避型」の項目であった「生活の中で問題が起こった時は、できるだけ早くそれに対処することを好む」が含まれた。次に各因子の主な項目と因子負荷量を挙げる。

第1因子は「消極的問題志向」であり、「重大な決断をしなければならない時は、神経質になり、自信を失う(.76)」「問題を解決しようとする最初の努力が失敗した時は、強いあせりを感じる(.69)」という項目が含まれていた。

第2因子は「回避型」であり、「生活の中で問題が起こった時は、できるだけその解決を先延ばしにする(.81)」「手遅れでどうにもならなくなるまで、問題の解決を先延ばしにする(.73)」という項目が含まれていた。

第3因子は「衝動的・不注意型」であり、「決断する時は、それぞれの選択肢の結果を深く考えることなく、自分の“本能的な直感”に従う(.73)」「決断する時は、とても衝動的である(.63)」という項目が含まれていた。

第4因子は「積極的問題志向」であり、「困難な問題に直面した時でも、十分に努力すれば、その問題を自分自身で解決することができると思じている(.74)」「問題を解決しようという最初の努力が失敗した時でも、簡単に諦めずに努力し続けていけば、やがて良い解決策を発見することができると思う(.69)」という項目が含まれていた。

第5因子は「合理的問題志向」であり、「問題に対する解決策を実行した後で、状況がどのくらい良くなっているかを、できるだけ注意深く評価しようとする(.64)」「問題を解決しようとしている時は、もうそれ以上アイデアを思いつけなくなるまで、できるだけ多くの選択肢を考える(.61)」という項目が含まれていた。

次に、本尺度の信頼性を検討するため、各因子の Cronbach の α 係数を算出した。その結果、 $\alpha = .85$ から $.67$ までの、ある程度の信頼性が得られた。

Table2 社会的問題解決能力尺度の因子分析（主因子法・プロマックス回転後）

	F1	F2	F3	F4	F5	共通性
第1因子 消極的問題志向 ($\alpha = .84$)						
3. 重大な決断をしなければならない時は、神経質になり、自信を失う	.76	.09	.00	-.09	.09	.60
7. 問題を解決しようとする最初の努力が失敗した時は、強いあせりを感じる	.69	.15	.10	-.14	.10	.54
1. 決断しなければならない重要な問題が起こった時は、恐れと心配を感じる	.66	.13	-.04	.00	.10	.47
11. 困難な問題が起こると、非常にうろたえてしまう	.66	.26	.06	-.10	.12	.53
8. 困難な問題に直面した時は、どんなに努力しても、自分はその問題を解決することができないのではないかと疑う	.60	.25	.16	-.26	-.04	.51
第2因子 回避型 ($\alpha = .85$)						
22. 生活の中で問題が起こった時は、できるだけその解決を先延ばしにする	.24	.81	.17	-.08	.02	.74
17. 手遅れでどうにもならなくなるまで、問題の解決を先延ばしにする	.18	.73	.22	-.10	-.02	.62
18. 問題を解決することよりも、避けることに、より多くの時間を費やす	.26	.71	.19	-.08	.03	.61
10. 生活の中での問題に対処することを、わざわざ避ける	.33	.50	.25	-.07	.02	.43
第3因子 衝動的・不注意型 ($\alpha = .74$)						
24. 決断する時は、それぞれの選択肢の結果を深く考えることなく、自分の“本能的な直感”に従う	-.06	.16	.73	.13	-.14	.60
25. 決断する時は、とても衝動的である	-.06	.23	.63	.15	-.09	.49
14. 問題を解決しようとしている時は、最初に思いついた良い考えに従う	.11	.04	.62	.12	.10	.42
20. 決断しなければならない時は、それぞれの選択肢の賛否両論を考慮するために時間はかけない	.04	.10	.53	.03	.12	.31
2. 決断する時に、全ての選択肢を十分注意して評価することはしない	.20	.14	.42	.01	-.15	.26
第4因子 積極的問題志向 ($\alpha = .80$)						
15. 困難な問題に直面した時でも、十分に努力すれば、その問題を自分自身で解決することができると思じている	-.09	-.10	.19	.74	.19	.64
4. 問題を解決しようという最初の努力が失敗した時でも、簡単に諦めずに努力し続けていれば、やがて良い解決策を発見することができると思う	-.04	-.12	.03	.69	.19	.52
9. 問題が起こった時はいつでも、その問題は解決できると信じている	-.20	-.10	.16	.65	.16	.52
5. 問題が起こった時は、それは自分のためになる挑戦やチャンスなのだと、問題が起こったことを前向きにとらえようとする	-.14	.00	.09	.63	.08	.43
第5因子 合理的問題志向 ($\alpha = .67$)						
21. 問題に対する解決策を実行した後で、状況がどのくらい良くなっているかを、できるだけ注意深く評価しようとする	.01	-.10	.14	.12	.64	.46
23. 問題を解決しようとしている時は、もうそれ以上アイデアを思いつけなくなるまで、できるだけ多くの選択肢を考える	.09	.07	.00	.17	.61	.41
16. 解決しなければならない問題が起こった時は、まず最初に、その問題に関するできるだけ多くの事実を手に入れようとする	.05	.09	-.11	.27	.54	.38
12. 決断しなければならない時は、それぞれの選択肢の上手い場合と上手いかなかった場合の結果を予想しようとする	.16	.03	-.17	.01	.43	.24
13. 生活の中で問題が起こった時は、できるだけ早くそれに対処することを好む	.02	-.32	.28	.21	.40	.39
寄与率	11.8	10.3	9.6	9.5	7.1	
累積寄与率	11.8	22.1	31.7	41.2	48.3	

2.感動体験エピソードの有無と問題解決能力の関係

感動体験エピソードの所持と問題解決能力の関連を検討するため、問題解決能力を従属変数とし、感動体験エピソードの記述の有無を独立変数とした一要因の分散分析を行った (Table3)。その結果、第4因子の「積極的問題志向」、第5因子の「合理的問題志向」において有意な差がみられた。

Table3 感動体験エピソードの記述の有無と社会的問題解決能力尺度の各因子の分散分析

	平均値	SD	F値
消極的問題志向	2.14	.95	.35
回避型	1.34	1.01	2.4
衝動的・不注意型	1.46	.81	.01
積極的問題志向	1.91	.91	16.82**
合理的問題志向	1.98	.75	4.63*

**p<.01 *p<.05

3.感動体験エピソードの有無と肯定的自動思考の関係

肯定的自動思考尺度の各項目を従属変数とし、感動体験エピソードの記述の有無を独立変数とした t 検定を行った (Table4)。その結果、13 項目において有意な差がみられた。

Table4 感動体験エピソードの記述の有無と肯定的自動思考尺度の各項目のt検定

	記述有	平均値(SD)	記述無	平均値(SD)	t値
1. 私は仲間から尊敬されている	305	.83(1.02)	114	.54(.84)	3.00**
2. 私はとてもユーモアがある	305	1.24(1.15)	114	.97(1.11)	2.13*
3. 私の将来は明るい	305	1.65(1.25)	114	1.34(1.20)	2.30*
4. 私はきっとうまくいだろう	304	1.75(1.24)	114	1.55(1.26)	1.42
5. 私といると相手もきっと楽しい	305	1.21(1.06)	114	1.05(1.12)	1.30
6. 私は気分が良い	304	1.92(1.16)	113	1.78(1.31)	1.04
7. 私のことを気にかけてくれる人はたくさんいる	304	2.17(1.22)	114	2.06(1.28)	.83
8. 私は自分がやりとげたことを誇らしく思う	304	1.96(1.33)	114	1.52(1.37)	3.01*
9. これから始めることはちゃんと終わらせるつもりだ	305	2.51(1.27)	114	2.35(1.30)	1.14
10. 私にはいいところがたくさんある	304	1.41(1.24)	114	1.18(1.22)	1.67
11. 私は人生を謳歌している	305	1.72(1.40)	114	1.18(1.24)	3.84*
12. 私は他者とうまくやれる	304	1.72(1.32)	114	1.44(1.25)	1.95
13. 私は幸運の持ち主だ	305	1.56(1.39)	114	1.08(1.32)	3.20*
14. 私を助けてくれる友人がいる	305	2.66(1.21)	114	2.38(1.31)	2.11*
15. 私の人生は刺激的である	305	1.72(1.34)	114	1.23(1.30)	3.37*
16. 私は困難なことも楽しめる	305	1.20(1.24)	114	1.02(1.29)	1.30
17. 私の社会生活は悲惨だ	304	.90(1.13)	114	1.19(1.32)	-2.07*
18. 心配することは何もない	305	.76(1.07)	114	.79(1.22)	-24
19. 私はとてもリラックスしている	305	1.55(1.22)	114	1.39(1.28)	1.13
20. 私の日常はスムーズに進んでいる	305	1.53(1.23)	114	1.38(1.17)	1.15
21. 私は自分が周囲にどう見られているか満足している	305	.93(1.04)	114	.98(1.20)	-40
22. 私は自分を大切にしている	305	1.69(1.24)	114	1.44(1.39)	1.69
23. 私の人生は最高である	305	1.61(1.33)	114	1.06(1.22)	3.99**
24. 良くない日はめったにない	305	1.05(1.19)	114	.87(1.24)	1.39
25. 私には役立つところがたくさんある	305	1.28(1.21)	114	1.07(1.25)	1.58
26. どうにもならないことはない	305	1.56(1.31)	114	1.34(1.32)	1.54
27. 私は諦めたりしない	305	1.92(1.30)	114	1.52(1.18)	2.87**
28. 私は自信を持って意見を言える	305	1.43(1.17)	114	1.22(1.26)	1.63
29. 私の生活はさらに良くなっていく	305	1.65(1.34)	114	1.19(1.30)	3.13**
30. 今日充実していた	305	2.20(1.32)	114	1.67(1.34)	3.68**

**p<.01 *p<.05

4.問題解決能力の高低と肯定的自動思考の関係

肯定的自動思考尺度の各項目を従属変数とし、問題解決能力の高低を独立変数とした t 検定を行った (Table5)。その結果、13 項目において有意な差がみられた。

Table5 問題解決能力の高低と肯定的自動思考尺度の各項目のt検定

	高群	平均値(SD)	低群	平均値(SD)	t値
1. 私は仲間から尊敬されている	200	.88(1.08)	205	.65(.88)	2.32*
2. 私はとてもユーモアがある	200	1.30(1.17)	205	1.07(1.12)	1.99
3. 私の将来は明るい	200	1.67(1.27)	205	1.50(1.21)	1.40
4. 私はきつとうまくいけよう	200	1.80(1.27)	205	1.61(1.22)	1.54
5. 私といると相手もきつと楽しい	200	1.27(1.10)	205	1.11(1.05)	1.52
6. 私は気分が良い	199	1.99(1.22)	204	1.81(1.16)	1.57
7. 私のことを気にかけてくれる人はたくさんいる	200	2.32(1.27)	204	2.00(1.18)	2.58**
8. 私は自分がやりとげたことを誇らしく思う	200	2.22(2.51)	204	1.65(1.33)	2.88**
9. これから始めることはちゃんと終わらせるつもりだ	200	2.59(1.28)	205	2.36(1.27)	1.77
10. 私にはいいところがたくさんある	199	1.50(1.27)	205	1.24(1.20)	2.11*
11. 私は人生を謳歌している	200	1.68(1.41)	205	1.49(1.35)	1.37
12. 私は他者とうまくやれる	200	1.71(1.27)	204	1.63(1.34)	.56
13. 私は幸運の持ち主だ	200	1.58(1.44)	205	1.30(1.33)	2.01
14. 私を助けてくれる友人がいる	200	2.81(1.21)	205	2.42(1.23)	3.14**
15. 私の人生は刺激的である	200	1.82(1.37)	205	1.40(1.30)	3.13**
16. 私は困難なことも楽しめる	200	1.26(1.33)	205	1.05(1.19)	1.65
17. 私の社会生活は悲惨だ	199	1.15(1.29)	205	.79(1.04)	3.13**
18. 心配することは何もない	200	.73(1.06)	205	.83(1.16)	-.94
19. 私はとてもリラックスしている	200	1.51(1.23)	205	1.54(1.23)	-.26
20. 私の日常はスムーズに進んでいる	200	1.57(1.23)	205	1.45(1.18)	.97
21. 私は自分が周囲にどう見られているか満足している	200	1.08(1.11)	205	.87(1.07)	1.91
22. 私は自分を大切にしている	200	1.72(1.27)	205	1.56(1.31)	1.28
23. 私の人生は最高である	200	1.67(1.37)	205	1.31(1.28)	2.69**
24. 良くない日はめったにない	200	1.13(1.23)	205	.94(1.20)	1.52
25. 私には役立つところがたくさんある	200	1.43(1.30)	205	1.07(1.14)	2.94**
26. どうにもならないことはない	200	1.73(1.35)	205	1.31(1.25)	3.20**
27. 私は諦めたりしない	200	2.02(1.24)	205	1.62(1.28)	3.11**
28. 私は自信を持って意見を言える	200	1.55(1.23)	205	1.23(1.15)	2.67**
29. 私の生活はさらに良くなっていく	200	1.71(1.36)	205	1.41(1.31)	2.26*
30. 今日充実していた	200	2.14(1.39)	205	2.03(1.29)	.76

**p<.01 *p<.05

考察

本研究は、大学生を対象として、感動体験が問題解決能力へどのような影響を及ぼしているか検討することを目的とするものであった。ここでは問題解決能力の構造、感動体験の所持効果、問題解決能力の肯定的自動思考への効果、臨床的示唆について述べる。

1.大学生の問題解決能力の構造

問題解決能力尺度は、大学生を対象とした本研究では、「消極的問題志向」「回避型」「衝動的・不注意型」「積極的問題志向」「合理的問題志向」の5因子構造であった。これは、松尾・岡田・坂野（2003）のものと一致していたが、「回避型」「合理的問題志向」の2因子において含まれる項目が一部異なっていた。

「回避型」では、松尾・岡田・坂野（2003）において含まれていた「自分自身で解決しようとする前に、その問題がまず自然に解決するかどうか、待ってみる」が因子落ちし、代わりに松尾・岡田・坂野（2003）において因子落ちした「生活の中で問題が起こった時は、できるだけその解決を先延ばしにする」が含まれた。問題の自然解決を待つことは、広義には回避行動と取れるが、問題そのものとは対峙しておらず当事者自身の行動ではないという点を踏まえると、回避行動とはいえない。一方、解決の先延ばしは、問題と対峙して決定した方略であり、即時解決をしないという点において回避行動を取ったといえるだろう。

「合理的問題志向」では、松尾・岡田・坂野（2003）において含まれていた「問題を解決しようとする前に、自分の達成したい具体的な目標を設定する」が本研究では因子落ちし、代わりに松尾・岡田・坂野（2003）において「回避型」の項目であった「生活の中で問題が起こった時は、できるだけ早くそれに対処することを好む」が含まれた。目標設定は合理的に事を進めるために必要なタスクである。しかし、設定した目標自体が合理的であるかといえば疑問が残る。一方、「できるだけ早く対処することを好む」については、できるなら解決を先延ばしにして回避したいが、いつまでも問題を未解決のままにしている状態はフラストレーションが溜まるためにあえて対峙するという個人内で導き出された合理的な方略であると捉えることもできるだろう。

また、本研究の因子寄与は「消極的問題志向」「回避型」「衝動的・不注意型」とネガティブなものが先行した。研究対象の大学生は問題に直面した場合、その問題から逃れる、もしくは何の意図もなく問題にぶつかっていく傾向が読み取れる。

2.感動体験の所持による問題解決能力への効果

問題解決能力を従属変数とし、感動体験エピソードの記述の有無を独立変数とした一要因の分散分析の結果、第4因子の「積極的問題志向」、第5因子の「合理的問題志向」において有意な差がみられた。

前節で述べたように、本研究の社会的問題解決能力尺度の因子分析においては、「消極的問題志向」「回避型」「衝動的・不注意型」とネガティブなものが先行していたが、感動体験の所持が影響を及ぼした因子は「積極的問題志向」「合理的問題志向」とポジティブなものであった。このことから、感動体験はネガティブな思考を軽減することはできないが、ポジティブな思考を高めていることが推察できる。

3. 感動体験の所持による肯定的自動思考への効果

肯定的自動思考尺度の各項目を従属変数とし、感動体験エピソードの記述の有無を独立変数とした t 検定の結果、30 項目中 13 項目において有意な差がみられた。

ポジティブ感情の拡張効果は、独創的な思考を引き起こすこと (Isen et al., 1985)、柔軟性のある包括的な考え方を促進すること (Isen & Daubman, 1984; Isen, 1987)、創造性を高めること (Isen et al., 1987)、受容性を高めること (Estrada et al., 1997)、注意の幅を広げること (Isen, 2002) などが実証されている。また、ポジティブ感情は、社会的になり、対人関係の促進をもたらしたり (Lucas & Baird, 2004)、対人間の葛藤を減らしたり、援助行動を促進するという (Isen, 1987)。本研究においても、有意差のあった項目をみると、「私はとてもユーモアがある」は「独創的な思考を引き起こすこと」にあてはまり (高下, 1979)、「私を助けてくれる友人がいる」は「受容性を高めること」にあてはまるなど、感動体験による拡張効果が支持できる。

4. 問題解決能力による肯定的自動思考への効果

肯定的自動思考尺度の各項目を従属変数とし、問題解決能力の高低を独立変数とした t 検定の結果、30 項目中 13 項目において有意な差がみられた。

ポジティブ感情は、広範囲の資源を取り寄せ、問題そのものの対処というよりも、長い目で見てプラスになるような時定数の長い効果をもたらすと考えられるという (鈴木, 2006)。つまり、長い間減衰しない効果をもたらすというわけである。すでに形成された能力が「人間のらせん的变化と成長」につながっているという拡張 - 形成理論を踏まえると、問題解決能力が日常を肯定的に捉えることに影響したと考えられる。問題解決能力は「生きる力」の主要要素であり、「生きる力」を高めることが日々の暮らしを肯定的に受け止めていく力が身につくということが示唆できる。

5. 臨床的示唆

感動体験には、問題解決能力および肯定的自動思考への影響があった。ポジティブ感情状態は、創造的な思考活動を促進し、問題解決を助け、ポジティブな物事へのアクセスビリティを高め、あいまいな現象は自分にとってよりポジティブなものとして捉える傾向をもたらすことが指摘されている (Isen et al., 1985)。また、ポジティブ感情状態は、健康や疾病への効果も報告されている

(鈴木, 2006)。ここでは臨床での応用についての見解を述べる。

本研究では問題解決能力を取り上げた。問題解決能力を利用した臨床介入には、問題解決療法という技法がある。問題解決療法の PST (問題解決訓練) プログラムには 5 つのステップが設けられており、ステップ 1 の「問題提起 (問題の理解)」、ステップ 2 の「問題の明確化 / 目標設定」、ステップ 3 の「問題解決策の産出」、ステップ 4 の「問題解決策の選択と決定 (意思決定)」、ステップ 5 の「問題解決策の実行と評価」から構成されている。ズリラは、個人の解釈や評価を考慮すると、PST プログラムにはさまざまな不安処理技法を組み込む必要があると指摘している。実際には、「認知的再構成」「自己教示」「弛緩 / 脱感作」などの技法が用いられている。感動体験には「認知的側面への影響」や「浄化・精神安定」といった効果が挙げられており (Table1)、これらは「認知的再構成」「自己教示」「弛緩 / 脱感作」と同様の作用がある。つまり、感動体験の効果はこれらの技法から得られる結果を包括しているといえよう。このことから、感動体験は不安処理を促進できることが示唆される。また本研究において、感動体験には思考 - 行動レパトリの一時的な拡張効果があることがわかった。これは、その後のステップである「問題の明確化 / 目標設定」「問題解決策の産出」「問題解決策の選択と決定 (意思決定)」を促進するものと思われる。不安処理プログラムとして、感動体験を想起する・過去の体験を捉え直すといった活動を取り入れられるのではないだろうか。

また、カウンセリング場面においても感動体験エピソードは登場する。例えば、自分の辛く忘れたい出来事をカウンセラーに受け入れられたことに安堵や喜び、驚きといった感情が溢れ涙したケースがあるという (栗村, 私信)。この涙を伴う強い情動は、感動体験に位置づけることが可能であると思われる。カウンセラーに受け止めてもらったという体験が感動体験となり、その人の強み、すなわちターニングポイントとなるのではないか。これは成人期にあたるクライアントのケースであり、感動体験の効果は子どもの成長促進だけではなく、幅広い年代において期待できるものと考えられる。

今後の課題

本研究における今後の課題としては、次の2点が挙げられる。第一の問題点は、調査用紙の質問項目の多さである。この点は調査用紙作成段階にも検討され、社会的問題解決能力尺度は短縮版を使用し、記述項目を極力減数するなどの精査を行ったが、調査対象者から多さに対し指摘があった。本研究において、感動体験の記述内容の詳細な分析、及び役立ちそうなエピソードと前向きになれるエピソードの分析を取り扱わなかった理由は、記述回答部分の有効回答数の少なさにある。質問項目の減数は妥当性を欠くことにつながることも予測されるため、今後十分な検討を要する。

第二の問題点は、感動体験の保持及び想起についてである。前述のように、本研究において感動体験の記述内容の詳細な分析は取り扱わなかった。そのため、感動体験の想起状況や捉え直しについての客観的データを示すことができなかった。感動研究は萌芽的研究であり、感動そのものの解明の必要がある。また、樋口（2011）は、物事を繰り返し考えることのプラスの意味や精神的健康への影響について示唆し、反すうという指標から想起に関する検討を行っている。感動体験もまたポジティブな出来事であり、想起状況を知ることは感動そのものの解明につながるだろう。

以上の点を再検討し、後続研究につなげていくものとする。

要約

本研究は、大学生を対象として、①感動体験が問題解決能力へ及ぼす影響について、②問題解決能力と肯定的自動思考の関連について、検討を行った。その結果、感動体験エピソードの所持は問題解決能力の「積極的問題志向」因子と「合理的問題志向」因子に影響を及ぼすことが支持された。また、問題解決能力と肯定的自動思考の関係を分析した結果、問題解決能力は「生きる力」の主要要素であり、「生きる力」を高めることが日々の暮らしを肯定的に受け止めていく力が身につくということが示唆された。

謝辞

本論文の執筆において、ご指導いただきました指導教官である関西福祉科学大学の鎌田次郎先生、感動研究に関して多くのご助言いただきました東洋大学の戸梶亜紀彦先生に心より感謝致します。問題解決に関してご助言いただきました関西福祉科学大学の本岡寛子先生には厚く御礼申し上げます。また、調査の実施にあたりご協力いただきました、大阪総合保育大学の小林芳郎先生、三重大大学の瀬戸美奈子先生、講義時間を提供していただきました関西福祉科学大学の相谷登先生、宇恵弘先生、柏木雄次郎先生、松宮満先生のご厚意に感謝致します。最後に、日々切磋琢磨した関西福祉科学大学大学院生の皆様、調査をお引き受けいただいた学生の皆様にも御礼申し上げます。

引用文献

- Arend,R., Gove,F.L., & Sroufe,L.A. (1979) Contintuity of individual adaptation from infancy to kindergarten: A Predictive study og ego-resilience and curiosity in preschoolers. *Child Development*, 50, 950-959.
- Bandura,A (1977) Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 2, 191-215.
- 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*, New York: Oxford University Press. 429-444.
- Bryan,T., Mathur,S., & Sullivan,K. (1996) The impact of positive mood on learning. *Learning Disabilities Quarterly*, 19, 153-162.
- D’Zurilla,T.J. & Gold,M.R. (1971) Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78, 107-126.
- Einon,D.F., Morgam,M.J., & Kibbler,C.C. (1978) Brief periods of socialization and later behavior in the rat. *Developmental Psychology*, 11, 213-225.
- Estrada,C.A., Isen,A.M., & Young,M.J. (1997) Positive affect facilitates integration of onformation and decreases anchoring in reasoning among physicians. *Organization Behavior and Human Decision Processes*, 72, 117-135.
- Fredrickson,B.L. (2001) The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- 福井至・坂野雄二 (1999) 抑うつと不安の両者を含む認知行動モデルに関する展望 人間福祉学, 2, 21-34.
- 畑下真里奈 (2009) 大学生における感動体験が自己効力感に及ぼす影響 関西福祉科学大学社会福祉学部臨床心理学科卒業論文, 未発表.

- 畑下真里奈・瀬戸美奈子（2012）大学生における感動体験が自己効力感に及ぼす影響 総合福祉科学研究, 3, 97-104.
- 速水敏彦・陳恵貞（1993）動機づけとしての自伝的記憶—感動体験の分析から— 名古屋大学教育学部紀要 教育心理学科, 40, 89-98.
- Hazen,N.L., & Durrett,M.E. (1982) Relationship of security of attachment and cognitive mapping abilities in 2-years-olds. *Developmental Psychology*, 18, 751-759.
- 樋口友理（2011）大学生におけるポジティブおよびネガティブな出来事の反すうについて—出来事の内容, 時間的経過, 心的占有度の比較から— 九州大学心理学研究, 12, 97-102.
- Ingram & Wisnicki (1988) Assessment of Positive Automatic Cognition. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56 (6), 898-902.
- Isen,A.M. (1987) Positive affect, cognitive processes, and social behavior. In L.Berkowitz(Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol.20. SanDiego, CA : Academic Press. 203-253.
- Isen,A.M. (2002) Missing in action in the AIM : Positive affect's facilitation of cognitive flexibility, innovation, and problem solving. *Psychological Inquiry*, 13 (1), 57-65.
- Isen,A.M. & Daubman,K.A. (1984) The influence of affect on categorization. *Journal of Personality & Social Psychology*, 47, 1206-1217.
- Isen,A.M., Daubman,K.A., & Nowicki,G.P. (1987) Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality & Social Psychology*, 52, 1122-1131.
- Isen,A.M., Johnson,M.M.S., Mertz,E., & Robinson,G.F. (1985) The influence of affect on the unusualness of word associations. *Journal of Personality & Social Psychology*, 48, 1419-1426.
- 石川信一・戸ヶ崎泰子・佐藤正二・佐藤容子（2006）児童青年に対する抑うつ予防プログラム—現状と課題— 教育心理学研究, 54, 572-584.

Lucas,R.E. & Baird,B.M. (2004) Extraversion and emotional reactivity. *Journal of Personality & Social Psychology*, 86, 473-485.

松尾雅・岡田純子・坂野雄二(2003) Social Problem-Solving Inventory-Revised (SPSI-R) 日本語版作成の試み(2) 一社会的問題解決能力尺度の構成概念妥当性の検討と短縮版作成一 日本行動療法学会大会発表論文集, 29, 108-109.

Mikulincer,M. (1997) Adult attachment style and information processing : Individual differences in curiosity and cognitive closure. *Journal of Personality & Social Psychology*, 72, 1217-1230.

成田健一・下仲順子・中里克治・河合千恵子・佐藤眞一・長田由紀子(1995) 特性的自己効力感尺度の検討 教育心理学研究, 43(3), 306-314.

夏目智代・戸梶亜紀彦・橋本幸(2005) 感動体験が生き方に及ぼす影響について(1) 一生き方尺度および自己肯定意識尺度との関連性 日本心理学会第69回大会発表論文集, 1052.

越智百枝(2010) ターニングポイントの概念分析 香川大学看護学雑誌, 14(1), 1-8.

大竹恵子(2006) ポジティブ感情の機能と社会的行動 島井哲志(編) ポジティブ心理学 ナカニシヤ出版, 83-98.

大竹恵子(2010a) ポジティブ感情研究の展開 堀毛一也(編) 現代のエスプリ ぎょうせい, 28-36.

大竹恵子(2010b) 感情と健康 大平英樹(編) 感情心理学・入門 有斐閣, 199-223.

佐伯怜香・新名康平・服部恭子・三浦佳世(2006) 児童期の感動体験が自己効力感・自己肯定意識に及ぼす影響 九州大学心理学研究, 7, 181-192.

嶋田洋徳(2002) セルフ・エフィカシーの評価 坂野雄二・前田基成(編著) セルフ・エフィカシーの臨床心理学 北大路書房, 47-57.

周防美智子(2011) 子どもの問題行動とうつの関連一支援技法に関する一考察一 帝塚山大学心理福祉学部紀要, 7, 85-96.

鈴木直人（2006）ポジティブな感情と認知とその心理的・生理的影響 島井哲志（編） ポジティブ心理学 ナカニシヤ出版， 66-82.

高下保幸（1979）ユーモアと創造性の関連性についての心理学的研究の動向 福岡大学人文論叢， 11（2）， 203-224.

戸梶亜紀彦（1999）感動に関する基礎的研究（3） 日本発達心理学会第10回大会発表論文集， 170.

戸梶亜紀彦（2004）『感動』体験の効果について一人が変化するメカニズムー 広島マネジメント研究， 14， 27-37.

戸梶亜紀彦（2010）感動と心理的変容 感情と思考の科学事典， 290-291.

Tugade, M.M., Fredrickson, B.L., & Barrett (2004) Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190.

上原貴夫（2001）キャンプ体験が不登校児童生徒の行動変容に及ぼす影響に関する研究 日本教育心理学会総会発表論文集， 43， 500.

柳沼良太（2009）問題解決能力を育成する特別活動～デューイの教育理論に基づく特別活動のあり方～ 岐阜大学教育学部研究報告．人文科学， 58（1）， 221-227.

【1】次の質問にお答えください。

以下に、日常生活の中で問題に直面した時に、あなたが考えたり、感じたり、行動したりすると思われる項目があります。それぞれの項目を注意して読んで、その項目があなたにどの程度あてはまるかを最も良く示す数字を、0～4までの中から一つ選び、○をつけて下さい。あなたが最近、日常生活の中で重要な問題に直面した時に、いつもどのように考え、感じ、行動しているか、自分自身についてよく考えて下さい。

全くあてはまらない
ややあてはまる
大体あてはまる
よくあてはまる
大変よくあてはまる

1	決断しなければならない重要な問題が起こった時は、恐れと心配を感じる	0	1	2	3	4
2	決断する時に、全ての選択肢を十分注意して評価することはしない	0	1	2	3	4
3	重大な決断をしなければならない時は、神経質になり、自信を失う	0	1	2	3	4
4	問題を解決しようという最初の努力が失敗した時でも、簡単に諦め ^{あきら} ずに努力し続けていれば、やがて良い解決策を発見することができると思う	0	1	2	3	4
5	問題が起こった時は、それは自分のためになる挑戦やチャンスなのだと、問題が起こったことを前向きにとらえようとする	0	1	2	3	4
6	自分自身で解決しようとする前に、その問題がまず自然に解決するかどうか、待ってみる	0	1	2	3	4
7	問題を解決しようとする最初の努力が失敗した時は、強いあせりを感じる	0	1	2	3	4
8	困難な問題に直面した時は、どんなに努力しても、自分はその問題を解決することができないのではないかと疑う	0	1	2	3	4
9	問題が起こった時はいつでも、その問題は解決できると信じている	0	1	2	3	4
10	生活の中での問題に対処することを、わざわざ避ける	0	1	2	3	4
11	困難な問題が起こると、非常にうろたえてしまう	0	1	2	3	4
12	決断しなければならない時は、それぞれの選択肢の上手くいった場合と上手くいかなかった場合の結果を予想しようとする	0	1	2	3	4
13	生活の中で問題が起こった時は、できるだけ早くそれに対処することを好む	0	1	2	3	4
14	問題を解決しようとしている時は、最初に思いついた良い考えに従う	0	1	2	3	4
15	困難な問題に直面した時でも、十分に努力すれば、その問題を自分自身で解決できると信じている	0	1	2	3	4

	全くあてはまらない	ややあてはまる	大体あてはまる	よくあてはまる	大変よくあてはまる
16 解決しなければならない問題が起こった時は、まず最初に、その問題に関するできるだけ多くの事実を手に入れようとする	0	1	2	3	4
17 手遅れでどうにもならなくなるまで、問題の解決を先延ばしにする	0	1	2	3	4
18 問題を解決することよりも、避けることに、より多くの時間を費やす	0	1	2	3	4
19 問題を解決しようとする前に、自分の達成したい具体的な目標を設定する	0	1	2	3	4
20 決断しなければならない時は、それぞれの選択肢の賛否両論を考慮するために時間はかけない	0	1	2	3	4
21 問題に対する解決策を実行した後で、状況がどのくらい良くなっているかを、できるだけ注意深く評価しようとする	0	1	2	3	4
22 生活の中で問題が起こった時は、できるだけその解決を先延ばしにする	0	1	2	3	4
23 問題を解決しようとしている時は、もうそれ以上アイデアを思いつけなくなるまで、できるだけ多くの選択肢を考える	0	1	2	3	4
24 決断する時は、それぞれの選択肢の結果を深く考えることなく、自分の“本能的な直感”に従う	0	1	2	3	4
25 決断する時は、とても衝動的である	0	1	2	3	4

【2】次の質問にお答えください。

以下の項目を注意して読んで、思った通りに答えてください。
エピソードは『何歳の時に・どこで・誰が・何を・どうしたか(どう思ったか)』を覚えている範囲で明確に書いてください。

- ◆ あなたが過去に体験した「一番感動したエピソード」を教えてください。

何歳の時に・どこで・誰が・何をどうしたか(何を思ったか)

以下、お答えいただいた「一番感動したエピソード」についてお聞きします。

- 1 その感動したエピソードは、どのような時に思い出しますか。(複数回答可)

(回答例:「嬉しい時」、「くじけそうな時」、「気合いを入れたい時」など)

- 2 その感動したエピソードは、どれぐらいの頻度で思い出しますか。

(回答例:「週に1回程度」、「月に1回程度」など)

- 3 その感動したエピソードについて、“当時”あなたはどんな感想を持ちましたか。

- 4 その感動したエピソードについて、“現在”あなたはどのように思っていますか。

- 5 その感動したエピソードは、あなたにどのような影響を与えましたか。

【3】次の質問にお答えください。

以下の項目を注意して読んで、最もあてはまるものに○をつけて下さい。エピソードは『何歳の時に・どこで・誰が・何を・どうしたか(何を思ったか)』を覚えている範囲で明確に書いてください。

1 問題に直面した時、ふと思い出すエピソードはありますか。

はい

いいえ

「はい」とお答えになった方⇒そのエピソードを具体的に教えてください。

何歳の時に・どこで・誰が・何をどうしたか(何を思ったか)

2 あなたが過去に体験した「問題の解決に役立ちそうなエピソード」を次から選んでください。

a. 【2】で答えた「感動したエピソード」なら役立ちそうだと思う

b. 過去に体験した、別の感動的なエピソードなら役立ちそうだと思う

c. 【3】の1で答えたエピソードなら役立ちそうだと思う

d. その他の過去に体験したエピソードなら役立ちそうだと思う

a

b

c

d

「b」もしくは「d」とお答えになった方⇒そのエピソードを具体的に教えてください。

何歳の時に・どこで・誰が・何をどうしたか(何を思ったか)

3 あなたが過去に体験した「思い出すと気持ちや考え方が前向きになるエピソード」を次から選んでください。

a. 【2】で答えた「感動したエピソード」なら前向きになると思う

b. 過去に体験した、別の感動的なエピソードなら前向きになると思う

c. 【3】の1で答えたエピソードなら前向きになると思う

d. その他の過去に体験したエピソードなら前向きになると思う

a

b

c

d

「b」もしくは「d」とお答えになった方⇒そのエピソードを具体的に教えてください。

何歳の時に・どこで・誰が・何をどうしたか(何を思ったか)

【4】次の質問にお答えください。

以下の項目を注意して読んで下さい。この1週間で項目と同じこと、もしくは似たようなことを日常生活の中で考えましたか。それぞれの項目について、あなたが右の選択肢のどれにあてはまるかを最も良く示す数字を、0～4までの中から一つ選び、○をつけて下さい。

全く考えなかった

ときどき考えていた

いつも考えていた

1	私は仲間から尊敬されている	0	1	2	3	4
2	私はとてもユーモアがある	0	1	2	3	4
3	私の将来は明るい	0	1	2	3	4
4	私はきつとうまくいけよう	0	1	2	3	4
5	私といると相手もきつと楽しい	0	1	2	3	4
6	私は気分が良い	0	1	2	3	4
7	私のことを気にかけてくれる人はたくさんいる	0	1	2	3	4
8	私は自分がやりとげたことを誇らしく思う	0	1	2	3	4
9	これから始めることはちゃんと終わらせるつもりだ	0	1	2	3	4
10	私にはいいところがたくさんある	0	1	2	3	4
11	私は人生を謳歌 <small>おうか</small> している	0	1	2	3	4
12	私は他者とうまくやれる	0	1	2	3	4
13	私は幸運の持ち主だ	0	1	2	3	4
14	私を助けてくれる友人がいる	0	1	2	3	4
15	私の人生は刺激的である	0	1	2	3	4

	全く考えなかった		ときどき考えていた		いつも考えていた
16 私は困難なことも楽しめる	0	1	2	3	4
17 私の社会生活は悲惨だ	0	1	2	3	4
18 心配することは何もない	0	1	2	3	4
19 私はとてもリラックスしている	0	1	2	3	4
20 私の日常はスムーズに進んでいる	0	1	2	3	4
21 私は自分が周囲にどう見られているか満足している	0	1	2	3	4
22 私は自分を大切にしている	0	1	2	3	4
23 私の人生は最高である	0	1	2	3	4
24 良くない日はめったにない	0	1	2	3	4
25 私には役立つところがたくさんある	0	1	2	3	4
26 どうにもならないことはない	0	1	2	3	4
27 私は諦 ^{あきら} めたりしない	0	1	2	3	4
28 私は自信を持って意見を言える	0	1	2	3	4
29 私の生活はさらに良くなっていく	0	1	2	3	4
30 今日も充実していた	0	1	2	3	4