

ポジティブ心理学に対する 批判的論考

ーフランクル心理学との関連でー

国際文化研究科 国際文化専攻
臨床心理学研究分野 博士前期課程
2024年3月修了

松崎洋子

主査 森川友子 副査 小林純子 中富尚宏

研究背景

現在のポジティブ心理学の考え方は、心の悪いところを探し、それを治療するという方向ばかりに進んできた第二次世界大戦以降の心理学の偏り(塩谷, 2021)を元に戻すという、重要な役割を担う学問領域として、1998年にMartin Seligmanが提唱した(堀毛, 2010; 塩谷, 2021)。ポジティブ心理学は、独自の領域的自覚こそあるものの、独自の理論や研究方法をもつわけではなく、その意味では、ポジティブ心理学運動と呼ぶのがふさわしいような、心理学全体に関わる学問的な運動である(島井, 2006)。したがって、ポジティブ心理学とは、人間のあらゆるポジティブな側面の科学的研究であり、従来の心理学の諸領域を横断した心理学の呼称(塩谷, 2021)である。

研究目的

楽観主義やポジティブな人間の機能を強調するというポジティブ心理学の考え方は、従来の心理学に新たな視点を加え、人間のポジティブな側面をテーマにしている。しかし、その介入や考え方には賛否両論あるため、ポジティブ心理学的介入の効果や、活用できない人の特徴及びその対策などについて、文献研究により検討することを本論文の目的とする。

研究概要

文献の選定にあたっては、対象となる文献の選定方法等を設定した。1954年から2023年10月までに公刊され、①ポジティブ心理学の考え②ポジティブ心理学的介入の効果検証結果③ポジティブ心理学に対する批判のいずれかを含む論文及び著書を、本研究の対象とした。以上の方法で得られた文献を用い、ポジティブ心理学における幸福の定義について整理し、ポジティブ心理学的介入の効果について検討した。その結果、参加者のモチベーションや抑うつ程度によって介入効果に差があることが示唆された。また、ポジティブ心理学に対する批判や抵抗感についても検討した。人間性心理学やコーピングの観点から、ポジティブ心理学がネガティブ感情を悪いものとして問題視しているという批判や、ポジティブな態度になれない人に罪悪感を持たせてしまうという批判がみられた。さらに病や障害を持つ人、スピリチュアルペインを抱える人の立場を描いた各種研究からは、取り除けない苦しみと向き合いながら生きることを選択した人々が、ポジティブな側面に注目させられることに抵抗感を抱きやすい可能性が示唆された。これらの結果に対する考察として、ポジティブ心理学に抵抗感を抱く人々に対し、ポジティブ心理学と対極にあると考えられるフランクル心理学を、その誤解を解きながら紹介した。取り除くことのできないスピリチュアルペインや、病による苦しみなどがある人にとって、苦しみを抱えたまま生きることが自身の「生」を肯定することになるのであれば、今その時の、その人なりの態度で苦しむことの意味を説くようなフランクルの考え方であれば、生きづらさを感じさせることが少ない可能性が考えられた。

成果・まとめ

本研究では、ポジティブ心理学の効果と、それに対する批判について検討した。その結果、抑うつ程度が比較的低い人や、ポジティブ心理学の考えに同意できる人は、幸福感や抑うつに対する効果が得られるものの、取り除けない苦しみを抱えており、それによる葛藤を抱えながら生きることを選んだ人は、ポジティブな面に注目させられることに抵抗感を抱きやすく、ポジティブ心理学的介入を活用できない可能性が示唆された。支援者としては、ポジティブな方面に向かわせようとするだけでなく、苦しみの中にとどまろうとするクライアントに寄り添う必要もあることを視野に入れなければならないことが考えられる。しかし、今回の研究では、苦しみを抱えながら生きようとしている人が、フランクル心理学をどのように捉えるのかということや、それによって救われるのかということを検討することもできなかった。今後の研究では、葛藤を抱えながら生きようとしている人に対するインタビュー調査などを通して、それを明らかにする必要がある。



指導教員コメント

松崎さんの研究は、現在の主観的幸福感に関する研究や実践が、世間的な幸福観に彩られているのではないかと疑問から始まっています。松崎さんは、ポジティブ心理学の効果を示す研究と、限界を示す研究の比較を通して、ポジティブ心理学の介入結果が安定しない要因を分析しており、読みごたえがある考察になっています。また、松崎さんは、フランクル心理学が世間に誤解されて広まっている現状を指摘するなど、フランクル心理学への造詣が深いです。松崎さんには今後、フランクル心理学の本流に根差した心理臨床について、追求していただきたいと思います。

森川友子