

【総説】

ストレスフルイベントにおける成長・発展・自己実現に ポジティブ志向が果たす役割

橋本 京子

京都学園大学 健康医療学部 言語聴覚学科

The Role of Positive Orientation on the Growth, Development, and Self-Actualization toward the Stressful Event

Kyoko HASHIMOTO

Department of Speech-Language-Hearing Sciences and Disorders,
Faculty of Health Sciences, Kyoto Gakuen University

要 旨

本論文は、ポジティブな認知のあり方のひとつであるポジティブ志向がストレスフルイベントにおける成長・発展・自己実現に対して果たす役割を考察した。近年、ストレスフルイベントはストレス反応を引き起こすというマイナス面だけでなく、人間を成長・発展・自己実現に導きうるというプラスの面も持つことが注目されてきている。また、ポジティブな認知のあり方が心身の健康の維持に重要であることも明らかになっている。ゆえに、ストレスフルイベントにおける成長・発展・自己実現にもポジティブな認知のあり方が関係していると考えられる。このうち、現実のポジティブな面を強調するような、必ずしも現実に基礎を置いていない認知のあり方であるポジティブ志向は、上方志向、平静維持、現状維持、下方比較の4因子から構成されている。これらの4因子はいずれもストレスフルイベントにおける成長に重要な役割を果たすが、その具体的な様相は異なるという可能性が示唆された。

キーワード：ストレスフルイベント、ポジティブ志向、成長・発展・自己実現

Key words: stressful life event, positive orientation, growth, development, self-actualization

I はじめに

人間は、生きていく中で様々な出来事を経験する。そのような出来事の中には、ポジティブな出来事もある。ポジティブな出来事は人を良い気分になせ、幸福感の向上へと導くであろうことは、日常経験から容易に予想されよう。また、ネガティブな出来事は、人を落ち込ませ、抑うつや不安、イライラなどのネガティブな感情を喚起し、様々な心理的・身体的ストレス反応を引き起

こすであろうこともまた予想されることである。

しかし、ネガティブな出来事は人を落ち込ませるようなマイナスの意味しか持たないものなのであろうか。そもそも、人が生きる上で、程度の違いこそあれ、ネガティブな出来事に遭遇することは避けられないものである。また、雑誌や新聞報道で、事故や災害、病気等の重篤なネガティブな出来事に遭遇したものの、その出来事に何らかの前向きな意味を見出している人々が取り上げられることがある。その例として、犯罪被害で身近な人を亡くした遺族が

被害者支援を訴えるために講演したり、いじめで子どもを失った遺族がいじめで苦しんでいる子ども達の相談にのりたりしていることが挙げられる。それらの例を踏まえると、ネガティブな出来事は人間にとってマイナスの意味しか持たないわけではないことが考えられる。

それでは、ネガティブな出来事がマイナスの意味しか持たない場合と、それにとどまらない場合とを分けるものは何なのだろうか。人間の中に、ネガティブな出来事をポジティブな方向に向かわせるものが存在しているとしたら、それはどこにどのようにあるのだろうか。このことを考えるための1つの手がかりとして、ポジティブな認知のあり方が考えられる。近年盛んになっているポジティブ心理学においては、自己や環境に対するポジティブな認知が精神的健康を促進するという指摘がなされている¹⁻³⁾。本論文では、このようなポジティブな認知のあり方をポジティブ志向として取り上げる。なお、ポジティブ志向の定義については後述する。

本論文は、ネガティブな出来事の中でも特にストレスフルイベントに焦点をあて、ストレスフルイベントが人間的な成長・発展・自己実現に結びつくこと、および、ストレスフルイベントにおける成長・発展・自己実現にポジティブ志向が果たす役割について考察するものである。

以下、本論文の構成を述べる。IIでは、ストレスに関する先行研究について概観し、本論文で扱うストレスフルイベントについて定義する。IIIでは、ストレスフルイベントのポジティブな面が注目されるきっかけとなったポジティブ心理学について述べ、ストレスフルイベントからの成長に注目した先行研究について概観する。IVでは、ポジティブな認知が心身の健康に及ぼす影響についての先行研究を、ポジティブ幻想理論を中心に概観する。Vでは、ポジティブ幻想理論の問題点を解決するものとして考案されたポジティブ志向について紹介し、それがストレスフルイベントにおいて果たす役割を考察する。最後にVIにおいてまとめを述べる。

II ストレスに関する先行研究

1. ストレスとは

前節ではポジティブ・ネガティブな出来事と記述したが、客観的にポジティブ・ネガティブということと、主観的、つまり本人にとってポジティブ・ネガティブということは異なる。そして、ポジティブ・ネガティブの意味づけも時間とともに変化するものである。ネガティブな出来事を示す語としてまず思い浮かぶのはストレスフルイベントであるが、スト

レスという言葉も、厳密に何を指すのかは曖昧なまま用いられていることが多い。この点を整理するために、本節ではストレスに関する研究を概観し、本論文で扱うストレスフルイベントについて定義する。

辞書の定義に従えば、ストレスとは、心身の適応能力に課せられる要求(demand)、およびその要求によって引き起こされる心身の緊張状態を包括的に表す概念である⁴⁾。すなわち、ストレスとは(1)心身の安全を脅かす環境や刺激、(2)環境や刺激に対応する心身の諸機能・諸器官の働き、(3)対応した結果としての心身の状態の3側面から構成される⁵⁾。

ストレス研究は、Selye⁶⁾が1936年に「外部環境からの刺激によって起こる歪みに対する非特異的反応」をストレスと定義したことに始まるとされる。心理学的ストレス研究として、代表的な2つのアプローチがある。

2. 心理学的ストレス研究

心理学的ストレス研究の1つは、生活出来事型ストレス研究である。これは、ストレスを生活上の変化であると捉え、日常生活上の変化に再適応するために必要な努力が心身の健康状態に影響すると捉える立場に立つ。HolmesとRahe⁷⁾は、この考え方に基づき、生活上の変化をもたらす様々な出来事から構成されるストレス評価尺度を作成している(社会的再適応評価尺度:The Social Readjustment Rating Scale; SRRS)。

しかし、このアプローチは、出来事の内容が個人にとってどのような意味を持っているのかが考慮されていない点、および出来事の生起に伴う変化に対してどのような対応策をとったかという個人差が無視されている点で問題のあるものである。

もう1つは、LazarusとFolkman⁸⁾が提唱した心理学的ストレスモデルである。このモデルにおいては、ストレスフルイベントにおける認知の重要性が強調されており、ストレスフルイベントによる健康への影響力が、両者の間に介在する認知的評価とコーピングによって左右されると考えられている。

具体的には、心理的ストレスとなりうる外界からの刺激(潜在的ストレス)に直面すると、その刺激に対して認知的評価が行われる。認知的評価は、一次的評価と二次的評価の2種類に分けられる。一次的評価では、状況が「無関係」、「無害・肯定的」、「ストレスフル」のいずれであるか、「ストレスフル」な場合は、それが「有害」、「脅威」、「挑戦」のいずれであるかという評価が行われる。二次的評価では、一次的評価で状況が「ストレスフル」と評価された場合に、その状況に対処するために何ができるか、また対処するためにどのような資源を持って

いるかについての評価が行われる。

認知的評価に基づいて、コーピング、つまり、ストレス反応を低減することを目的として行われる認知的または行動的努力が実行される。コーピングが成功し、刺激や情動が適切に処理されれば、健康上の問題は生起しないが、コーピングが失敗した場合には、ストレス状態は慢性的に持続し、心身の健康上の問題が生起する。

つまり、このモデルでは、客観的に見た出来事の強弱よりも、個人が出来事を主観的にどのように評価するかによってストレス反応が決定されると考えるのである。また、このモデルは、自己や状況に対してポジティブな認知を行うことが、ストレス反応を緩和し、健康を維持するうえで重要な意味を持つことを示唆していると考えられる。

3. ストレスフルイベントとは

以上より、同じような出来事を経験したとしても、それが実際にストレス反応を引き起こすものになるかどうかは異なるといえる。しかし、多少の個人差はあるとしても、多数の人にとって、多かれ少なかれ心理的負荷を感じる出来事、つまり心理的ストレスとなりうる出来事というものは存在するであろう。

このような問題意識のもとに、本論文では坂野⁹⁾にならない、「個人に新しい適応行動や対処行動を必要とさせるような出来事であり、それまでの生活様式に重大な変化をもたらすような出来事」を「ストレスフルイベント」とする。それらは、予測が困難である、不確実である、コントロールが難しいなどの特徴を持ち、抑うつや動機づけの低下を生み出すと考えられる状況である⁸⁾。本論文では、出来事を経験したことそのものがストレス反応を規定するという立場には立たず、出来事が個人にとって持つ意味、および出来事への対応の個人差を考慮する。

Ⅲ ストレスフルイベントの持つ ポジティブな面への注目

1. ポジティブ心理学

抑うつや動機づけの低下を生み出すと考えられる状況であるストレスフルイベントであるが、一方でポジティブな意味も持ちうるものが、近年になって注目されてきた。かつては、ストレスフルイベントはマイナスの意味しか持たないがゆえに避けるべきものとして捉えられていた。そして、ストレスフルイベントで被った病的な“マイナス”の状態を、いかに“ゼロ”の状態、つまりストレスフルイベントを経験する前と同じレベルの健康度に戻すかということだけが強調されている傾向にあった。しかし近年、ストレスフルイベントはポジティブな意味も持

ちうるものであり、むしろ人間はストレスフルイベントにポジティブな意味づけをするからこそ、人間的な成長がなしとげられるという指摘がなされている。

このような面が取り上げられてきたのは、近年提唱されたポジティブ心理学の隆盛とも関連が深いであろう。ポジティブ心理学とは、「人間のもつ長所や強みを明らかにし、ポジティブな機能を促進していくための科学的・応用的アプローチ」^{10,11)}、「精神病理や障害に焦点を絞るのではなく、楽観主義やポジティブな人間の機能を強調する心理学の取り組み」^{12,13)}と定義される。これは、1998年に、アメリカ心理学会の会長であったSeligman¹⁴⁾が、従来の心理学が精神的な障害や人間の弱さに過度に重きをおいてきたことを批判し、心理学は人間の持つ良いものを育み養うために力が注がれるべきだと主張したことにはじまるものである。

従来の心理学が精神的な弱さや障害を中心に研究してきたのに対し、ポジティブ心理学は、これまで見過ごされがちであった人間の精神機能のポジティブな側面に注目し、それを生かすことを目指している。そのことによって、ポジティブ心理学は、援助が必要な人々に対する新しい援助の方法を提供するとともに、援助が必要なほどの問題を持たない「一般の」人々の精神的健康や幸福感をさらに向上させ、あらゆる人々の人生をより充実したものにすることが期待されている¹³⁾。

2. ストレスフルイベントのポジティブな面に注目した研究

ポジティブ心理学の中では、ストレスフルイベントのポジティブな面に注目した研究がなされてきた。本項ではそのいくつかを概観する。

Selye⁶⁾は、良いストレス(eustress)と悪いストレス(distress)という概念を挙げ、悪いストレスは心身の不調を招くが、良いストレスは、緊張感の中で活動のエネルギーを高めたり、モチベーションを高めたりするといった良い影響があることを論じている。さらに、同じストレス刺激でも、その程度や強さの差、さらには受け手側の生体条件の差によって、良くも悪くもなり、人体にとって適度なストレスは有益であると指摘した。

先述したLazarusとFolkman⁸⁾の心理学的ストレスモデルでも、潜在的ストレスラーが一次的評価において「ストレスフル」であるが「挑戦」と捉えられた場合は、自分にとって利益や成長などの良い効果を及ぼすと認識していると考えられる。

このように、そもそもストレスフルイベントの定義上はそのポジティブな面も指摘されてはいたのだ

が、ネガティブな面がより強調される傾向にあった。しかし、ポジティブ心理学の提唱とともにストレスフルイベントのもつポジティブな面も注目を集めてきている。

まず、ストレス関連成長 (Stress-Related Growth; SRG) という概念が挙げられる。これは、危機の結果として、成長が成し遂げられるという理論である。その理論の基礎を構築したのは Schaefer & Moos¹⁵⁾ であり、危機の結果としてもたらされる成長として、社会的資源の増加、個人的資源の強化、ストレス対処方略の獲得を挙げている。Park, Cohen, Murch¹⁶⁾ は、このモデルに依拠し、実証的研究を行った。その結果、ストレスフルイベントを経験した結果として成長を経験するのは個人の特性であることや、成長の程度には個人差があることが明らかになっている。

また、Tedeschi と Calhoun^{17, 18)} は心的外傷後成長 (Posttraumatic growth; PTG) という概念を提出している。これは「危機的な出来事や困難な経験との精神的なものがき・闘いの結果生じる、ポジティブな心理学的変容の体験」¹⁷⁾ と定義される。つまり、人生における大きな危機となる状況を経て、心理的にポジティブな変化をもたらされるというものである。それは、気持ち・感情・情動の変化、認知 (世界、自分自身、人生の捉え方) の変化、行動の変化に分けられ、この順に変化すると考えられている¹⁹⁾。心的外傷後成長を測定するための尺度 (Posttraumatic growth Inventory; PTGI) も開発されており、成長の具体的な内容は、(1) 他者との関係、(2) 新たな可能性、(3) 人間としての強さ、(4) 精神性的 (スピリチュアル) な変容、(5) 人生に対する感謝の5種類に分類されることが明らかになっている¹⁹⁾。さらに、危機となる状況を経験する前と同じ状態に戻るのではなく、経験前よりも経験後の方がより大きな成長がみられると指摘されている²⁰⁾。日本でも宅²¹⁾ が青年を対象に研究を行っており、成長したという感覚はストレスフルイベントに対する意味を付与することによってもたらされることや、ストレスフルイベントの後で成長を感じているか否かは個人差や体験による差があることを明らかにしている。

以上より、ストレスフルイベントのポジティブな面とは、主に人間的な成長が成し遂げられるということに集約されるといえよう。

IV ポジティブな認知のあり方と健康 ーポジティブ幻想理論ー

1. ポジティブ幻想

前節では、ストレスフルイベントが人間的な成長

というポジティブな結果をもたらすといういくつかの知見を紹介した。それでは、ストレスフルイベントを通じての成長を可能にする要因は何であろうか。

ストレスフルイベントを通じての成長が可能になるための前提として、ストレスフルイベントを経験してもストレス反応に屈することなく健康が維持されることが必要であると考えられる。近年、健康の維持や高揚には、ポジティブな認知のあり方が深く関わっていることが指摘されている。

その代表的な理論が、Taylor と Brown¹⁻³⁾ によるポジティブ幻想の理論である。Taylor と Brown^{2, 3)} は、非抑うつ者という意味での一般の人が有している自己・環境・未来に対する認知は、自分に都合の良いようにポジティブな方向に傾いたエラーやバイアスのような歪んだ認知によって特徴づけられると指摘し、このようなエラーを含むバイアスのかかった認知を総称してポジティブ幻想 (positive illusions) と名づけた。ポジティブ幻想は、望ましい結果をただ期待するのみにとどまらず、たとえこれから起こることが不確定である場合においても、自分の能力によって望ましい結果を生み出そうという信念であるということが強調されている¹⁾。

Taylor と Brown¹⁻³⁾ は、先行研究^{26, 27)} から抽出した精神的健康の4つの基準とポジティブ幻想が関連していることをもって、ポジティブ幻想が精神的健康と結びついていると主張した。その精神的健康の基準の1つとして、「ストレスフルイベントにおいて、成長・発展・自己実現を遂げる能力」が確かに挙げられているのである¹⁻³⁾。

2. ポジティブ幻想の問題点

しかし、このポジティブ幻想という概念には、少なくとも2つの問題点がある。まず、「ポジティブな方向にバイアスのかかった認知」といっても、はっきりした外的基準がない場合には、対象者の認知が真に「バイアスがかかっている」と言えるかどうかを判断することは困難であろう^{2, 3)}。

また、ポジティブ幻想とは、信念が既知の事実と反しているということをも必ずしも意味せず²²⁾、現実を可能な限りポジティブな観点から解釈することであることが指摘されている²³⁾。つまり、なされた認知が現実と反しているということは、あくまで結果として論じられることでしかない。むしろ、強調されているのは、ポジティブに自己や環境、未来を捉えようとする認知のあり方、および自分自身の力で望ましい結果を生み出そうという信念の方である。しかし、「幻想」という語が用いられることにより、Taylor 以降になされたポジティブ幻想に関する研

究は、ポジティブな認知と客観的事実とのズレの有無や程度のみが強調される傾向にある。

V ポジティブ志向とストレスフルイベント

1. ポジティブ志向の定義

前節に述べた問題点を踏まえ、橋本²⁴⁾は、客観的現実からの歪みの有無や程度を問わずにポジティブな認知を幅広く捉え、現実をポジティブな方向に歪めた認知(ポジティブ幻想)だけでなく、現実に沿った認知をも含めて、「特定の方法で既知の事実を見ようとする事」²²⁾の結果生じた「現実のポジティブな面を強調するような、必ずしも現実に基礎を置いていない」²⁵⁾認知のあり方を「ポジティブ志向」(positive orientation)と定義した。すなわち、ポジティブ志向とは、「現実をポジティブな方向に歪めた認知(ポジティブ幻想)」、「現実に沿っているのか、ポジティブに歪めているのか曖昧な認知」、および「現実に沿ったポジティブな認知」の3つを含む幅広い概念と位置づけられる。この「ポジティブ志向」の概念により、現実をポジティブな方向に歪めた認知(ポジティブ幻想)に限定することなく、ポジティブに自己や環境、未来を捉えようとする認知のあり方を幅広く捉えることが可能になったといえる。

2. ポジティブ志向の構成因子

ところで、一口に「現実のポジティブな面を強調するような認知」といっても、その内実は多様であろう。特に、ポジティブな認知がどのような状態を基準として行われるのかを考慮する必要がある。たとえば、Taylor¹⁾は、乳がん患者において、より悪い状態の他者と比較することによって現在の自己や環境をポジティブに捉える傾向(下方比較)が見られることを示した。しかし、ポジティブな認知は、より悪い状態と比較する場合だけでなく、現在の状態を基準としてその状態を維持できればよいと捉えたり、あるいは現在より良い状態を基準にして行われたりすることもあるだろう。

橋本²⁴⁾は、ポジティブ志向を測定する尺度を作成した。その結果、ポジティブ志向は、上方志向、平静維持、現状維持、下方比較の4つの因子から構成されることが明らかになっている。この4つの因子は、現実をポジティブに認知する際にどこに基準を置くかの違いによって分かれるものである。

まず、基準を現在の状態よりも上に置くものが「上方志向」である。これは、現在の状態よりも、さらにポジティブな方向を指向する傾向である(例:「現状よりもさらに良くすることができると思う」)。

次に、基準を現在と同じ状態に置くものが「平静

維持」と「現状維持」である。両者は基準を現在と同じ状態に置くものであるが、その意味合いは異なるものである。「平静維持」は現在の状態を平静な状態のままに保とうとする傾向である(例:「平静な状態を、すぐに取り戻すことができると思う」)。他方、「現状維持」は現在の状態にとどまって、それ以上にポジティブな方向を目指さなくてもよいと考える傾向である(例:「これ以上良い方向を目指さなくてもよいと思う」)。「現状維持」は「上方志向」と逆の意味合いを持つものといえる。

最後に、基準を現在の状態よりも下に置くものが「下方比較」である。これは、よりネガティブな他者や状態と比較して、現在を相対的にポジティブに認知する傾向を示す(例:「もっと悪い状態の人と比較すると、今の自分の状態はずっと良いと思う」)。

これらのポジティブ志向の構成因子のいくつかは、幸福感と結びついていることが明らかになっている²⁴⁾。具体的には、上方志向と下方比較は、両者とも幸福感に影響するが、特に上方志向が幸福感に大きな影響を及ぼす。また、現状維持は楽観性が低い場合に幸福感を高める効果がある。対して、平静維持は抑うつが高い場合に幸福感を高める効果がある。

3. ストレスフルイベントにおけるポジティブ志向の役割

以上より、ポジティブ志向も精神的健康の維持、高揚と結びついていることが明らかになっていると言える。また、ポジティブ志向はその定義上、ポジティブ幻想の概念を含むものであるため、ポジティブ志向も、ストレスフルイベントにおいて成長・発展・自己実現を遂げる能力と関連する可能性は十分に考えられる。

それでは、ポジティブ志向の各構成因子は、ストレスフルイベントにおける成長・発展・自己実現において具体的にどのような役割を果たすのであろうか。以下に考察を述べたい。

ストレスフルイベントにおける成長・発展・自己実現に対して、直接的に最も重要な役割を果たすのは上方志向であると考えられる。前項で述べた通り、上方志向は、現在の状態よりさらにポジティブな方向を志向するものである。そのため、ストレスフルイベントにおいて、現在の状態をポジティブ・ネガティブいずれに捉えていたとしても、さらにポジティブな方向を志向すると考えられる。

先行研究では、上方志向がストレスフルイベントにおいて有効な対処方略として働く可能性が指摘されている。たとえば、Segerstrom²⁸⁾は、コントロール不可能なストレス要因に直面した場合に行われる

情動焦点型対処方略として「よりポジティブに思えるよう、異なる角度から見るように努力する」などの方略を挙げ、このような方略が有効に働くことを明らかにしている。これらの対処方略は上方志向に類似しており、上方志向と、コントロール不可能なストレス要因に直面した場合の情動焦点型対処方略とは共通した性質を持つと考えられる。ストレスフルイベントにおいて、このような対処が成功すれば、さらなる成長・発展・自己実現に活かせる可能性はあると考えられる。

他の3因子、つまり平静維持、現状維持、下方比較については、直接的には成長に結びつきにくいと考えられる。しかし、現在の状態のポジティブな認知につながれば、何らかのかたちでストレスフルイベントからの成長を導くと考えられる。

平静維持は、現在の状態を平静な状態のままに保とうとするため、ストレスフルイベントにおいて現在の状態をポジティブに捉えていた場合、イベント経験前と同じ水準の健康度に戻す役割しか果たさないと考えられる。ストレスフルイベントにおける健康の維持には役立っても、さらなる成長・発展・自己実現へと導かれる可能性は少ないであろう。ただ、現在の状態をポジティブと捉えたときに、平静な状態を保てたという自信が、成長につながる可能性はあるだろう。

現状維持については、現在の状態以上にポジティブな方向を目指さなくてもよいと考える傾向であることから、あるがままの現状の受け容れにつながると考えられる。ゆえに、現在の状態をポジティブに受け容れていれば、人生への感謝というかたちでの成長を可能にするものと考えられる。

下方比較は、よりネガティブな状態と比較して、現在を相対的にポジティブに認知する傾向である。先行研究では、乳がん患者を対象とした研究²²⁾において、下方比較によって自己や環境をポジティブに認知することが精神的健康と関連があることが明らかになっている。よって、下方比較も、現在の状態のポジティブな認知につながればストレスフルイベントからの成長を導くであろうことが考えられる。

VI おわりに

本論文は、ストレスフルイベントが人間的な成長・発展・自己実現に結びつき、ポジティブ志向がストレスフルイベントにおける成長・発展・自己実現に果たす役割について試論を述べた。

近年は、犯罪事件や事故など心の荒む出来事も多く発生している。このような時代だからこそ、ストレスフルイベントのようなネガティブな出来事を受

け容れ、それをポジティブに認知し、成長へとつなげることが求められよう。そのために今後は、ポジティブ志向を持たない人の心理を明らかにすることや、ポジティブ志向を持たせて向上させる訓練も必要であると考えられる。

文 献

- 1) Taylor, SE: Positive illusions: Creative self-deception and healthy mind. New York: Basic Books., 1989
- 2) Taylor, SE, Brown, JD : Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. Psychological Bulletin, 103 : 193-210, 1988
- 3) Taylor, SE, Brown, JD : Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction. Psychological Bulletin, 116: 21-27, 1994
- 4) 岡安孝弘: ストレス. 中島義明・安藤清志・子安増生・坂野雄二・繁榊算男・立花政夫・箱田雄司(編集). 心理学辞典. 有斐閣. 1999
- 5) 小杉正太郎: ストレスとは何か. 小杉正太郎(編著) ストレス心理学 個人差のプロセスとコーピング. 川島書店 2002 pp.1-4.
- 6) Selye, H : A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents. Nature, 138(3479, July 4): 32, 1936
- 7) Holmes, TH, Rahe, RH: The social readjustment rating scale. Journal of Psychosomatic Research, 11: 213-218, 1967
- 8) Lazarus, RS, Folkman, S : Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company., 1984 (本明寛・春木豊・織田正美(監訳): ストレスの心理学 - 認知的評価と対処の研究 -. 実務教育出版. 1999)
- 9) 坂野雄二: ストレスの基礎研究の現状 - 心理学・行動科学. 河野友信・石川俊男(編). ストレス研究の基礎と臨床(現代のエスプリ別冊 現代のストレスシリーズ 2). 至文堂. 1999, pp.68-77.
- 10) Snyder, CR, Lopez, SJ : Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. 2007
- 11) 堀毛一也: ポジティブ心理学の展開. 現代のエスプリ, 512 : 5-27. 2010
- 12) 島井哲志(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, 2006
- 13) Gallagher Tuleya, L. (Ed.): Thesaurus of psychological index terms (11th ed.). Washington, DC: American Psychological Association. 2007
- 14) Seligman, M E P : Building human strength : Psychology's forgotten mission. APA Monitor, 29, January, 2. :1998
- 15) Schaefer, J., & Moos, R.: Life crises and personal

- growth. In B. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application*. Westport, CT: Praeger. pp. 149-170 1992
- 16) Park, CL, Cohen, LH, Murch, RL : Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64 :71-105, 1996
- 17) Tedeschi, RG, Calhoun, LG : The posttraumatic growth inventory : measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9 : 455-471, 1996.
- 18) Tedeschi, RG, Calhoun, LG : Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15 : 1-18, 2004
- 19) Calhoun, LG, Tedeschi, RG : The foundations of posttraumatic growth: an expanded framework. In Calhoun, LG., Tedeschi, RG. Eds. *Handbook of posttraumatic growth: research and practice*. London: Lawrence Erlbaum. : 2006
- 20) 安藤清志 : 否定的事象の経験と愛他性 東洋大学社会学部紀要, 47(2) : 35-44, 2010
- 21) 宅香菜子 : 外傷後成長に関する研究 風間書房, 2010
- 22) Taylor, SE : Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38: 1161-1173, 1983.
- 23) Taylor, SE, Collins, RL, Skokan, LA, Aspinwall, LG. : Maintaining positive illusions in the face of negative information: Getting the facts without letting them get to you. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8: 114-129, 1989
- 24) 橋本京子 : ポジティブ志向と幸福感の心理学 ナカニシヤ出版, 2015
- 25) Brown, JD : Coping with stress: The beneficial role of positive illusions. In A. P. Turnbull, J. M. Patterson, S.K. Befr, D. L. Murphy, J. G. Marquis, & M. J. Blue-Banning (Eds.), *Cognitive coping, families and disability*. Baltimore, MD: Paul H. Brookes. pp.123-133. 1993.
- 26) Jahoda, M. *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books. 1958
- 27) Jourard, SM, Landsman, T. (1980). *Healthy personality: An approach from the viewpoint of humanistic psychology* (4th ed.). New York: Macmillan.: 1980
- 28) Segerstrom, SC : *Breaking Murphy's law: How optimists get what they want from life-and pessimists can too*. New York : Guilford Press., 2006(荒井まゆみ(訳)・島井哲志(監訳) : 幸せをよぶ法則－樂觀性のポジティブ心理学. 星和書店, 2008)