感謝行動が幸福感に及ぼす影響

北村瑞穂

(四條畷学園短期大学)

キーワード：感謝行動 親切行動 幸福感

The effect of counting gratitude expressions on subjective happiness

Mizuho Kitamura

(Shijonawate Gakuen Junior College)

key words : gratitude, kindness, happiness

目 的

Otake (2006)は、大学生に1週間の親切行動をさせることで、彼らの主観的幸福感が高まることを明らかにした。親切行動が他者とのポジティブな相互作用を促進し、ポジティブな感情を生じたことにより、主観的幸福感が高まったとしている。

親切行動と同様に、感謝を表明すること（感謝行動）も、他者とのポジティブな相互作用を促進すると考えられる。感謝行動をすることによって、相手の親切行動を促進することが期待される。また感謝行動への注意を促されることで、他者からの親切行動により敏感になる。そして、自らも親切行動をしたいという動機づけが高まる可能性がある（cf. Emmons & McCullough, 2003）。

そこで、本研究では Otake(2006) と同様の親切行動を心がけさせる介入と、親切にされたことへの感謝の表明を心がけさせる介入をそれぞれに実施し、その後に主観的幸福感の高まりが見られるかどうか、さらに親切行動への動機づけが高まるかどうかを、比較検討した。

方 法

実験協力者 女子短期大学生 82 名（平均年齢 18.79 歳）。感謝群 18、親切群 35 名、統制群 29 名であった。

実験計画 介入（感謝群、親切群、統制群）×調査時期（介入前、介入後）の 2 要因計画であった。第 1 要因は協力者間要因、第 2 要因は協力者内要因であった。

手続き

①【1 回目】主観的幸福感尺度（島井ら, 2004）：“非常に不幸”から“非常に幸福”の 7 段階評定。親切行動の動機づけ：“とてもそう思う”から“まったくそう思わない”の 5 段階評定。→1 ヶ月後に②を実施

②1 週間の介入（感謝行動、親切行動、印象的出来事）。

感謝群は親切にされた時に「ありがとう」と伝えることを求めた。親切群は自分の周りの人が喜ぶことをするように求めた。1 週間継続して 1 日 1 回以上実施するように教示した。1 日の行動を就寝前に振り返り、行動の実施回数を記入させた。さらにその日の行動の中で、感謝群は「自分が最も喜んだ事柄の内容」を、親切群は「相手が最も喜んだと思う事柄の内容」を求めた。相手の反応について、嬉しく感じた程度を 5 段階評定で回答させた。統制群は「自分が最も印象に残っていると思う事柄」の記入のみを求めた。→1 ヶ月後に③を実施

③【2 回目】主観的幸福感尺度、親切行動の動機づけ
なお、回答は全て REAS(リアルタイム評価支援システム)を使用し、携帯電話での評定と記述を求めた。

結果と考察

主観的幸福感の変化 介入前後の主観的幸福感の平均値を Table 1 に示した。介入（感謝群、親切群、統制群）×調査時期（介入前、介入後）の 2 要因分散分析を行ったところ、主効果、交互作用ともに有意ではなかった。したがって本研究では Otake (2006)のような、親切行動の介入の主観的幸福感への効果は確認できなかった。Weinstein & Ryan (2010)は、自律的な向社会的行動でなければ、well-being に影響を及ぼさないと述べている。本研究では、実験協力者の親切行動への自律性が不十分だったのかもしれない。

親切行動の動機付けの変化 介入前後の親切行動の動機づけの平均値を Table 2 に示した。介入×調査時期の 2 要因分散分析を行ったところ交互作用が有意であった ($F(2,79)=3.27, p<.05$)。単純主効果を求めたところ、感謝群の親切行動の動機づけが介入後に有意に高まった ($F(1,79)=7.63, p<.01$)。

介入中の嬉しかった経験の程度 平均値は、感謝群が 4.59 ($SD=0.42$)、親切群が 4.09 ($SD=0.76$) であった。1 要因分散分析の結果、感謝群が親切群より有意に嬉しかった経験の程度が高いことが示された ($F(1,51)=6.49, p<.05$)。

介入後の嬉しかった経験の程度 平均値を Table 3 に示した。介入（感謝群、親切群、統制群）の 1 要因分散分析を行ったところ主効果が有意であり ($F(2,79)=9.93, p<.01$)、HSD 法による多重比較の結果、感謝群と親切群が統制群より嬉しかった経験の程度が高かった ($Mse=0.58, p<.01$)。

前述のように、主観的幸福感には感謝行動と親切行動の介入の効果は確認できなかった。しかし、感謝群では介入前後で親切行動の動機づけが高まった。また、嬉しかった経験が介入群は統制群より高いため、これらの介入が親切行動への動機づけやポジティブな感情の認知につながる可能性が示唆された。

Table 1 主観的幸福感の介入前と後の変化

	感謝群		親切群		統制群	
介入前	4.39	(1.06)	4.57	(0.87)	4.42	(1.04)
介入後	4.50	(1.04)	4.67	(1.01)	4.62	(0.90)

Table 2 親切行動の動機づけの介入前と後の変化

	感謝群		親切群		統制群	
介入前	5.61	(1.21)	5.89	(0.95)	6.03	(1.10)
介入後	6.28	(0.99)	5.86	(1.12)	5.90	(1.24)

Table 3 嬉しかった・感謝した経験の程度

	感謝群		親切群		統制群	
介入後	4.61	(0.49)	4.29	(0.61)	3.66	(0.99)

()内はSD