ため息は困難な課題への意欲を高める

1 回の嘆息が気分・注意・動機づけに与える効果

○井上佳奈¹・山本佑実¹・菅村玄二²

(¹関西大学大学院心理学研究科・²関西大学文学部)

キーワード: 呼吸, 反応時間, 持続

A Sigh Increases Motivation for Difficult Tasks: The Effect of One-Time Exhalation on Mood, Attention, and Achievement Need

Kana INOUE¹, Yumi YAMAMOTO¹, and Genji SUGAMURA²

(¹Graduate School of Psychology, Kansai Univ. ²Faculty of Letters, Kansai Univ.)

Key Words: respiration, reaction time, persistence

目 的

呼吸は生命維持に不可欠な活動である。呼吸は不随意反応であると同時に随意反応でもあるという特徴を持ち、心の状態が呼吸を変化させることもあれば、呼吸が心の状態を変化させることもある(春木・本間, 1996)。ゆっくりとした呼吸や腹式呼吸はネガティブ感情を低下させ、リラックス状態へ導き、反対に速い呼吸や胸式呼吸は覚醒状態へと導く。以上の特性から、意図的に呼吸調整をすることにより、心身に有益な変化をもたらすことができるが、呼吸調整を体系化した呼吸法は習得するのに長い年月がかかるといわれている(高瀬・山田・芝原, 2002)。

呼吸の一つに、ため息があり、不随意的にも随意的にも起こり得る。ため息は一般にネガティブなものと捉えられているが、Teigen (2008) は、諦めが生じる場面やもう選択肢がない場面で吐くため息には、「間」を置くことによる精神的リセット機能があると述べている。これは、ため息にも、適応的な機能がある可能性を示唆している。そこで本研究では、ため息の適応的な効果に着目し、ため息が (a) 困難な状況での動機づけや自信を高めるか、(b) 恐怖感情が緩和し、身体的な注意を低下させるか検証する。

方 法

参加者 大学生 58 名を 29 名ずつ、ため息群と通常の呼吸を行う統制群へ無作為に分け、個別実験を行った。

呼吸操作 ストレス状況下での呼気の成分分析という名目で、ビニール袋に呼気を吐き入れてもらった。この時「ちょうどため息をつくように」1 回息を吐き入れる(ため息群)と、通常の呼吸を 1 回行う(統制群)の 2 通りの指示を用い、それぞれを実験者がモデルとなり示した。

手続き 脅威となる動物や凶器の写真(IAPS)を見せ、一枚毎に恐さを尋ね、恐怖誘導を行った。つづいて、リアクション-BG(竹井機器)への反応距離を 5 回測定し、上記の呼吸操作後、再度 5 回測定した。また、脅威刺激の全写真を総合した恐怖度を 11 件法(0: 全然恐いと感じなかった~10: きわめて恐いと感じた)で尋ねた。次に、難易度の高いパズルに 5 分間挑戦させ、呼吸操作を行った。そして、再び同様に高難易度のパズルを、1 分以上最大 15 分として任意の時間継続してもらい、その時間を測定した。2 回目の挑戦前には、その課題がどの程度できそうか、11 件法で評定させた。つづいて、英文から E と e (1 ページ 1474 字の内 148 字)を探して丸をつけていく課題を 1 ページ行わせた。そして、呼吸操作を行い、最大 5 ページとして、あと何ページなら続けられそうか尋ねた。実験の最後に、ディブリーフィングを行った。

結 果

動機づけ 呼吸操作後のパズル課題の持続時間は、ため息群($M=9m28s, SD=4m22s$)が統制群($M=6m56s, SD=4m14s$)よりも有意に長かった($t[56]=2.21, p=.03, d=.59$)。パズル課題

への自信は、ため息群($M=2.90, SD=2.35$)と統制群($M=2.21, SD=1.90$)で差はみられなかった($t[56]=1.21, p=.23, d=.16$)。また、アルファベット抽出課題の継続枚数についても、ため息群($M=3.07, SD=1.55$)と統制群($M=2.52, SD=1.28$)に差はなかった($t[56]=1.45, p=.15, d=.19$)。

注意力 リアクション-BG のプレ・ポスト測定の平均反応距離を算出し、群(ため息群・統制群)×測定時期(プレ・ポスト)の分散分析を行った結果、群の主効果が有意であり、ため息群の方が統制群よりプレ・ポストともに反応距離が長かった($F[1,56]=4.67, p=.091, \eta^2=.07$)。反応距離のプレ測定を共変量とした共分散分析($F[1,57]=.029, p=.86, \eta^2=.00$)にも群間差はみられなかった。

恐怖度 ため息群($M=5.69, SD=2.04$)と統制群($M=5.28, SD=1.72$)で脅威刺激に対する恐怖度について t 検定を行ったが有意差はみられなかった($t[56]=.82, p=.42, d=.11$)。

考 察

ため息をつくとき、困難な物事に取り組む時間が長くなることが明らかになった。これは、困難が続く状況でため息をつくことにより、気持ちの切り替えができ、問題解決への動機づけが高まったためと推測され、Teigen (2008) の説を支持する結果である。しかし、アルファベット抽出のように問題解決型ではない課題に対する動機づけは高まらなかった。両課題の違いは、達成動機を伴うかどうかであると考えられる。今後は、どのような性質の課題に対して、ため息が動機づけを高める効果を持つかを検証する必要がある。

一方、ため息を吐くことで恐怖感が和らいだり、緊張が緩和し注意力が下がるという仮説は支持されなかった。Soltysik & Jelen (2005) は、ラットが緊張場面よりも、そこから解放された場面でため息を多くつくことを報告している。これは、ため息が恐怖や注意状態を和らげ安堵感をもたらすのではなく、緊張が解かれることで、ため息が出ることを意味する。とすれば、今回の結果は、Soltysik らの知見と一致した結果といえる。

本研究から、ため息はネガティブなイメージこそあれ、行動面において適応的な効果をもたらすことが示された。今後の研究により、困難状況での簡便なセルフ・コントロールのスキルとして日常的、さらには臨床的に応用されることも期待される。

引用文献

- 高瀬弘樹・山田朱美・芝原祥三 (2002). 呼吸 春木 豊 (編) 身体心理学 川島書店 pp. 53-68.
Soltysik, S. & Jelen, P. (2005). In rats, sigh correlate with relief. *Psychology & Behavior*, **85**, 598-602.
Teigen, K. H. (2008). Is a sigh "just a sigh"? Sighs as emotional signals and responses to a difficult task. *Scandinavian Journal of Psychology*, **49**, 49-57.