「3つの良いこと」が心理的指標に与える影響

○酒井駿¹・大矢寿美子²

(¹金沢工業大学大学院心理科学研究科, ²金沢工業大学心理科学研究所)

キーワード: 3つの良いこと、ポジティブ感情、ポジティブ心理学

Effect of Three Good Things on Psychological Indexes

Shun SAKAI¹, Sumiko Ooya²

(¹Graduate School of Psychology, Kanazawa Institute of Technology Univ., ²Laboratory of Psychological Sciences, Kanazawa Institute of Technology Univ.)

Key Words: Three Good Things, Positive Emotion, Positive Psychology

目 的

近年ウェルビーイングがPERMA(P: ポジティブ感情、E: エンゲージメント、R: 関係性、M: 人生の意味、A: 達成)によって構成されることが提唱されている(Seligman, 2011)。そして、PERMAのそれぞれの構成要素を高める介入がポジティブ心理学的介入とされている。Pのポジティブ感情が高まるとされているポジティブ心理学的介入の1つに「3つの良いこと(Three Good Things:TGT)」がある。TGTは、1週間毎日夜寝る前にその日うまくいったこととなぜそれが起こったかを3つ書くという課題である。Seligman et al. (2005)によると、いくつかのポジティブ心理学的介入を行ったところ、TGTを1週間継続した群は抑うつが低下し、幸福感が上昇し、それぞれの効果は長期的に続いたことが報告されている。しかし、Mongrain and Anselmo-Mattews(2012)の研究では、TGTを行った群はTGTを行っていない統制群に比べて幸福感は上昇したが、抑うつは低下しなかった。このようにTGTの効果について様々な研究がされているにも関わらず一貫した結果は得られていない。

本研究では、Seligman et al. (2005)を参考にして、大学生に対して1週間毎日夜寝る前にTGTを書かせることでポジティブ感情を高めることができるか、また、ネガティブ感情を低下できるか、さらに、ポジティブ感情と関連のある楽観主義や自尊感情も同時に高まるかも検討した。

方 法

調査対象者 A大学B学科の学生50名であった。分析対象者は回答に不備の無かった39名であった(男性27名、女性12名、平均年齢19.69歳、SD=0.66)。

手続き 授業内で学生に対してポジティブ心理学、ポジティブ心理学的介入ならびに研究の目的・手続きについて説明を行った。説明の後に介入前の調査として、各心理尺度(多面的感情状態尺度・短縮版(寺崎・岸本・古賀, 1991)、自尊感情尺度(山本・松井・山成, 1982)、楽観主義尺度(中村ら, 2000))に回答させた(調査1)。ポジティブ感情を測るものとして「肯定的感情」(「活動的快」・「非活動的」・「親和」)、ネガティブ感情を測るものとして「否定的感情」(「抑鬱・不安」・「敵意」・「倦怠」)という下位尺度のある多面的感情状態尺度を用いた。次に心理尺度実施日から1週間TGTを書かせ、TGTの実施後(1週間後)に調査1と同じ心理尺度に回答させた(調査2)。なお、手続きとしては1ヶ月後にも同様の心理尺度を回答させたが、本研究では介入前後の結果のみを分析した。

結 果 と 考 察

TGT実施前後の各心理尺度の得点について調査時期(介入前、介入後)を参加者内要因、性別(男性、女性)を参加者間要因の

2要因の分散分析を行った。その結果、多面的感情状態尺度では、否定的感情の「抑鬱・不安」は介入後に有意に低下し($F(1, 37)=4.36, p<.05$)、「敵意」と「倦怠」は交互作用が見られ介入後で女性において有意に低下していた。自尊感情では、介入後に有意に高まっていた($F(1, 37)=6.36, p<.05$)。楽観主義尺度では、TGTの介入前後で有意差は認められなかった。

このことからTGTにはネガティブ感情を低下させ、自尊感情を高める効果は考えられるが、ポジティブ感情を高める効果があるかは分からなかった。ポジティブ感情が高まらなかった可能性の1つとして、ポジティブ感情がそもそも測定しにくい構成概念だという点が挙げられる。山崎(2006)は、ポジティブ感情が明確に定義されたものではないと説明しており、多面的感情状態尺度の肯定的感情の「活動的快」・「非活動的快」・「親和」ではTGTによって高まるとされるポジティブ感情を捉えられなかった可能性が考えられる。

また、ポジティブ感情がSeligman et al. (2005)で取り上げられた幸福感より限定的なものであるため、TGTの効果がうまく反映されなかった可能性が示唆される。

今後は、ポジティブ感情を測定するのに適切な指標について検討する必要がある。

図1 抑鬱・不安の得点

図2 敵意の得点

図3 倦怠の得点

引用文献

- Seligman, M. E. P., Steen, T.A., Park, N & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York, NY: Simon & Schuster
- Mongrain, M., & Anselmo-Mattews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A Replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68(4), 382-389
- 山崎勝之(2006). ポジティブ感情の役割—その現象と機序 パーソナリティ研究, 14(3), 305-321.