

令和 2 年 6 月 8 日現在

機関番号：12102

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2017～2019

課題番号：17K04307

研究課題名(和文)感謝スキルが対人関係と自己認知に及ぼす形成・拡張効果の介入的実証研究

研究課題名(英文)Interventional empirical studies of the formation and expansion effects of gratitude skills on interpersonal relationships and self-perception

研究代表者

相川 充(Aikawa, Atsushi)

筑波大学・人間系・教授

研究者番号：10159254

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,300,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、感謝を感じた者が感謝行動を実行すると、対人関係の形成と自己認知の拡張に効果を及ぼすことを検討したものである。主な成果は次の3つである。

1つは、感謝スキルの実行が、感謝される側の認知と行動に影響を及ぼし、感謝する者の孤独感の低減に効果を及ぼすことを実証した。2つ目は、儀礼的感謝行動が、感謝する者の対人関係の良好さの認知と孤独感に影響を及ぼすことを、大学生と社会人を対象にした個別の調査で明らかにし、また儀礼的感謝行動の抑制を目指したトレーニング効果を検証した。3つ目は、小中学校教師における、感謝に対する認知や感謝スキルの実行の程度が、児童生徒に及ぼす効果について明らかにした。

研究成果の学術的意義や社会的意義

従来の研究では、感謝感情・自己認知の拡張・対人関係の形成という過程が仮定されていたが、本研究は、感謝感情・感謝行動・対人関係の形成・自己認知という過程を実証したことによって、感謝感情がポジティブ効果を持つ心理過程についての精度を高めた。感謝スキル・トレーニングや、儀礼的感謝行動の抑制トレーニングが一定の効果を持つことを実証して、臨床心理学的場面での感謝トレーニングの有効性についてのエビデンスを提供した。さらに、教師の、感謝に関する認知や行動が児童生徒の適応状態に効果を及ぼすことを明らかにしたことによって、教師教育に関して、実証に基づいた具体的な提言を与えることが可能になった。

研究成果の概要(英文)： This study examines the effects of gratitude skills by a person who feels grateful on interpersonal relationships and self-perception. The main achievements are the following three. First, it was demonstrated that the execution of the appreciation expression skill affects the cognition and behavior of the thanked person, and has the effect of reducing the feeling of loneliness of the thankful person. Secondly, it was clarified in each survey of university students and working people that ritual appreciation behavior affects the perception of interpersonal relationships and loneliness of those who are grateful, and the effect of a training aimed at suppressing ritual appreciation behavior. Thirdly, we clarified the effect of the recognition of elementary school teachers' gratitude and the degree of performance of gratitude skills on school children.

研究分野：対人社会心理学

キーワード：感謝感情 感謝表出スキル ソーシャルスキル 儀礼的感謝行動 ポジティブ心理学

1. 研究開始当初の背景

(1) 本研究に関連する国内・国外の研究動向

対人関係での「感謝」(gratitude)は、「他者の善意によって利益を得ていると認知することによって生じる肯定的感情」(Tsang, 2006)と定義され、対人関係の中で生じるポジティブ感情の一つとして、国内外で研究が活発に行われている。

ただし、主たる研究テーマは、感謝感情の分類(蔵永・樋口, 2011)、ほかの概念との異同(一言ら, 2008)、感謝感情が受益者のwell-beingに及ぼす効果(Kerr et al. 2015)などであり、対人関係に及ぼす効果についての研究は立ち後れていた(Emmons & McCullough, 2003)。

(2) 本研究の着想に至った経緯

本研究以前に私達は「感謝のポジティブ効果に関する拡張・形成2過程モデル」の検証を進めた。このモデルは、Fredrickson (2001)の拡張・形成理論(broaden-and-build theory)に基づいていたが、実証的データ分析の結果、修正すべき根本的な問題点が2点あることが判明した。第1に、感謝感情は、直接、自己認知の拡張をもたらさないこと、第2に、自己認知の拡張過程と、対人関係の形成過程は並行して生じないことである。

これらの結果を踏まえ、本研究では、たとえ感謝感情が喚起されても、それを具体的な感謝行動として表出しなければ、対人関係の形成に影響を及ぼさず、また、対人関係に変化が起これなければ、自己認知の拡張も起こらないと仮定した。これらの仮定は、Fredrickson(2001)が唱える「拡張・形成」ではなく、また、「感謝の拡張・形成2過程モデル」で仮定していた「拡張と形成の並行生起」でもなく、「対人関係の形成・自己認知の拡張」の順番であるという仮定である。これらの仮定をまとめて、本研究では「感謝行動の形成・拡張モデル」と呼ぶ(図1参照)。

「感謝行動の形成・拡張モデル」においては、感謝行動が最も重要な機能を果たす。感謝行動とは、言葉による感謝表明や返礼行動などのことであるが、その表出には、文化内のルールに基づいた「適切性」と、相手に影響を及ぼしうる「効果性」

が要求される。つまり、適切性と効果を備えた感謝行動の表出には、一定のソーシャルスキル・スキルが要求される。このスキルを、本研究では「感謝スキル(gratitude skills)」と呼ぶ。

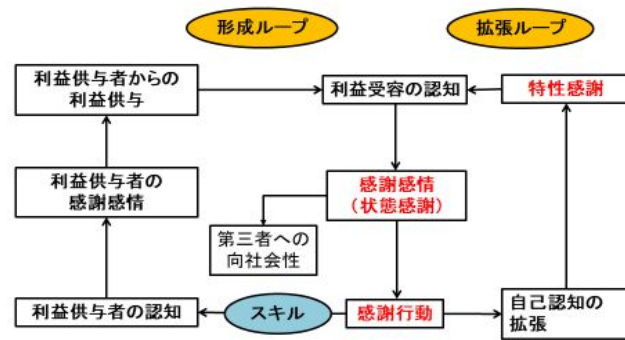


図1: 感謝行動の形成・拡張モデル

2. 研究の目的

本研究の目的は、「感謝行動の形成・拡張モデル」に基づき、感謝スキルの実行が、対人関係の形成と、その後の自己認知の拡張に及ぼす効果を、実証的に検証することである。具体的には、第1に、感謝スキルの内実を確定することであった。感謝スキルを構成する具体的な言語行動、非言語行動を明らかにすることである。また、感謝スキルと表面上似ている儀礼的感謝行動の特徴を検証し、感謝スキルの本質を明らかにすることである。

第2に、図1における「形成ループ」に相当する検証を行うことであった。感謝スキルの実行が、利益供与者の認知と感情に影響を与えて友好関係を形成し、その後のさらなる利益供与を促して互惠関係の形成に寄与するか否かを検証することである。

第3に、図1における「拡張」ループに相当する部分、つまり、感謝スキルの実行によって形成された他者との関係が、受益者の自己認知の拡張をもたらすという仮説の検証を行う。

3. 研究の方法

本研究では、上記の目的を達成するために、研究手法は、調査研究、実験研究だけでなく、トレーニングによる介入も実施した。また、研究対象者には、大学生だけでなく、社会人と小中学生も含めた。

4. 研究成果

本研究の3つの目的のうち、第1目的に対応するのは、以下の研究1から研究4であり、第2目的に対応するのは研究5と研究6であり、第3目的に対応するのが研究7と研究8である。

(1) 感謝感情の分類、対人感謝場面の同定、感謝表出行動の分類に関する研究(研究1)

【研究1の目的】

研究1の目的は、他者に抱く感謝感情の分類、感謝感情を抱く対人感謝場面の同定、感謝表出行動の分類を検討することである。

【研究1の方法】

大学生40名を対象とする半構造化面接を行った。

【研究1の結果】

感謝感情として挙げられた感情は、「ありがたさ」と「申し訳なさ」の2カテゴリーに分類できた。

対人感謝場面として挙げられた場面は、「被援助」「情報入手」「交友」「親切」「道具入手」「飲食受領」「他者評価」「相談」「祝福」「協力」の10カテゴリーに分類できた。

感謝表出行動としてあげられた行動は、「言語的表出」「非言語行動表出」「返礼行動」「伝達行動」の4カテゴリーに分類できた。

対人感謝場面と感謝表出行動におけるカテゴリーを用いて、両者の関連を検討するために、コレスポネンス分析とクラスター分析を行った結果、同性友人においては、第1クラスター「言語的表出、伝達手段が機能しやすい感謝場面」、第2クラスター「非言語表出、返礼行動が機能しやすい感謝場面」の2つのクラスターが解釈可能であった。異性友人においては、第1クラスター「言語的表出、非言語的表出、伝達手段が機能しやすい感謝場面」、第2クラスター「返礼行動が機能しやすい感謝場面」、第3クラスター「他者評価場面」の3つのクラスターが解釈可能であった。

(2) 儀礼的感謝行動と対人関係の良好さの認知、孤独感との関連：女子大学生の場合（研究2）

【研究2の目的】

本研究では、本心と伴わない表面的感謝、あるいは感謝感情を伴わない感謝表出行動を、儀礼的感謝行動と呼ぶ。女子大学生を対象に、儀礼的感謝行動の「実行程度」と「実行割合」、儀礼的感謝行動への「接触程度」と「接触割合」を明らかにし、それぞれが、対人関係の良好さの認知、孤独感と、どのように関連しているかを検討する。

【研究2の方法】

女子大学生166名を対象に質問紙調査を行った。

【研究2の結果】

儀礼的感謝行動の「実行程度」は6件尺度中、平均4.27となり、「4.たまにする」をやや越える値であった。「実行割合」割合は、平均43.79%であった。

儀礼的感謝行動への「接触程度」は、6件尺度中、平均3.83となり「4.たまにする」よりもやや低い値であった。「接触割合」は、平均40.61%であった。

儀礼的感謝行動の「実行程度」が多い程、対人関係認知の能動的側面と受動的側面の良好さが低くなった。「実行割合」が多い程、対人関係認知の能動的側面の良好さが低くなったが、受動的側面の良好さには有意な関連がなかった。「実行程度」も「実行割合」も、孤独感との間には有意な関連はなかった。

儀礼的感謝行動への「接触程度」が多い程、対人関係認知の受動的側面の良好さが低くなった。「接触割合」が多い程、対人関係認知の能動的側面の良好さが低くなった。「接触程度」は、孤独感との間に有意な関連はなかったが、「接触割合」は、孤独感との間に有意な関連があった。

(3) 儀礼的感謝行動と対人関係の良好さの認知、孤独感との関連：社会人の場合（研究3）

【研究3の目的】

研究3では職業を持つ社会人を対象に、儀礼的感謝行動の「実行程度」と「実行割合」、儀礼的感謝行動への「接触程度」と「接触割合」を明らかにし、それぞれが、対人関係の良好さの認知、孤独感と、どのように関連しているかを、性差も考慮して検討する。

【研究3の方法】

20歳から65歳の就業者を対象にweb調査を実施した。回答者は、平均年齢44.60歳(SD=13.17)、男性750名、女性750名であった。

【研究3の結果】

儀礼的感謝行動の「実行程度」は、6件尺度中、男性4.11、女性4.24であり、いずれも「4.たまにする」をやや越える値であったが、男性よりも女性の方が有意に多かった。「実行割合」は、男性44.66%、女性44.61%であり、有意な性差はなかった。

儀礼的感謝行動への「接触程度」は、6件尺度中、男性3.84、女性3.80であり、「4.たまにする」よりもやや低い値であった。「接触割合」は、男性43.84%、女性42.47%であった。「接触程度」でも「接触割合」でも有意な性差はなかった。

男性では、儀礼的感謝行動の「実行程度」と「実行割合」のいずれも、対人関係認知の能動的側面・受動的側面の良好さと有意な関連はなかった。女性では、儀礼的感謝行動の「実行程度」と「実行割合」が多い程、対人関係認知の能動的側面・受動的側面の良好さが低くなった。

孤独感に関する分析では、男女のいずれにおいても、儀礼的感謝行動の「実行程度」「実行割合」との間に、正の関連があった。

男性では、儀礼的感謝行動への「接触程度」「接触割合」いずれも、対人関係認知の能動的側

面・受動的側面と有意な関連はなかった。女性では、儀礼的感謝行動への「接触程度」「接触割合」が多い程、対人関係認知の能動的側面・受動的側面の良好さの認知が低くなった。

孤独感に関する分析では、男女のいずれにおいても、儀礼的感謝行動への「接触程度」「接触割合」との間に、正の関連があった。

(4) 儀礼的感謝行動の抑制を目的としたソーシャルスキル・トレーニングの実践（研究4）

【研究4の目的】

儀礼的感謝行動の抑制に焦点を当てたソーシャルスキル・トレーニングが、儀礼的感謝行動、ソーシャルスキル、適応感、共感性に及ぼす効果を検討する。

【研究4の方法】

女子大学生44名を対象に、儀礼的感謝の抑制に焦点を当てたソーシャルスキル・トレーニングを実施した。参加者をグループA（19名）とグループB（25名）の2群に分け、両群に対して時期をずらして、1回45分、計3回のセッションを実施した。

質問紙調査は、トレーニングの事前、事後、1週間後、3ヶ月後の4回実施した。

【研究4の結果】

グループAの儀礼的感謝行動の「実行頻度」「実行割合」いずれも、トレーニング実施の前から後までに有意な変化はなかった。グループBの儀礼的感謝の「実行頻度」には、有意な変化がなかったが、「実行割合」は、トレーニング実施前よりも、調査1から調査4の間で有意に減少した。ただし、その効果量は非常に低い値であった。

儀礼的感謝行動の抑制に焦点を当てたトレーニングは、ソーシャルスキル、適応感、共感性の自己認知に効果を及ぼさなかった。

(5) 二者間におけるジレンマ状況での感謝スキルの実行が感謝される側の認知と行動に及ぼす効果（研究5）

【研究5の目的】

初対面の二者間で、利益の葛藤が生じるジレンマ状況であっても、受益者が感謝スキルを実行すれば、利益供与者の互惠意識を高め、受益者に対する魅力評価を高め、協力行動を示すことを実験的に実証する。

【研究5の方法】

実験参加者（受益者）は、女子大学生64名であり、実験群と統制群に32名ずつランダムに割り振った。実験協力者（利益供与者）は、女子大学院生1名であった。

実験課題は、対面状況でのじゃんけんによる反復型（全16試行）囚人のジレンマゲームであった。じゃんけんのグーは「協力行動」を、パーは「非協力行動」を意味し、両者とも「グー」を選択した場合は、両者とも「+40点」となり、参加者が「グー」を選択し、協力者が「パー」を選択した場合は、参加者が「0点」、協力者が「+100点」となり、参加者が「パー」を選択し、協力者が「グー」を選択した場合は、参加者が「+100点」、協力者は「0点」となり、参加者と協力者の両者とも「パー」を選択した場合は、両者とも「-20点」となる。

独立変数である感謝スキルは、参加者が示す最初の協力行動に対して、「笑顔で」、「グーを出してくれてありがとうございます」と口頭で伝えた。実験群の協力者は、参加者が最初に協力行動を示したときのみ1回だけ、感謝スキルを実行した。統制群の協力者は、参加者が協力行動を示しても、感謝スキルを実行しなかった。協力者は、実験群でも統制群でも、1試行目から協力行動を示し続けた。

従属変数は、質問紙で回答を求めた、参加者が抱く互惠意識、協力者に対する対人魅力評価、および参加者が示す協力行動の生起率であった。

【研究5の結果】

感謝スキルを実行された実験群の参加者（受益者）は、感謝スキルを実行されなかった参加者よりも、協力者（利益供与者）に対する互惠意識が高くなった。

実験群の参加者は、統制群の参加者よりも、協力者に対する対人魅力評価が高かった。

実験群の参加者は、統制群の参加者よりも、協力行動の生起率が高かった。

感謝スキルの実行が、二者間におけるジレンマ状況でも、利益供与者の認知と行動に効果を及ぼすことが実験的に実証できた。

(6) 教師の感謝スキルが児童・生徒の学校適応感に及ぼす効果に関する調査研究（研究6）

【研究6の目的】

感謝スキルに対する小・中学校教師の認知と行動が、児童・生徒の学校適応感に及ぼす効果を調査研究で検討する。

【研究6の方法】

小学校教師 94 名を対象とする調査 1 と、中学校教師 31 名および担任生徒 184 名を対象とする調査 2 を行った。

【研究 6 の結果】

小学校の教師評定に関するパス解析の結果、「教師の感謝スキル」「児童の感謝スキル」「児童の社会的機能（児童同士の助け合い、児童の対人関係）」「児童の学校生活安心感」に有意なパスが認められた。

中学校の生徒評定に関するパス解析の結果、「教師の感謝スキル」「生徒の感謝スキル」「生徒の学習活動」「生徒の社会的機能」「生徒の学校生活安心感」に有意なパスが認められた。

(7) 感謝スキルが他者からのサポートの知覚を媒介して孤独感の低減に及ぼす効果（研究 7）

【研究 7 の目的】

受益者が実行する感謝スキルが、他者からのサポートの知覚を媒介して、受益者の孤独感の低減に効果を及ぼすことを、調査研究で検討する。

【研究 7 の方法】

調査対象者の学生 422 名に、質問紙を配布して、回答を求めた。

【研究 7 の結果】

媒介分析の結果、「感謝スキルの実行」「知覚されたサポート」「孤独感」に有意なパスが認められた。受益者が感謝スキルを実行すれば、当人を取り巻く他者からサポートを受けているという知覚が高まり、孤独感を低減できることを実証した。

(8) 感謝スキル・トレーニングが他者からのサポートの知覚の向上と孤独感の低減に及ぼす効果（研究 8）

【研究 8 の目的】

感謝スキルの実行を促せば、知覚されたサポートの向上と、孤独感の低減をもたらすことを、感謝スキル・トレーニングによる介入実験によって検討する。

【研究 8 の方法】

実験参加者の大学生 36 名を、訓練群（18 名）と統制群（18 名）にランダムに振り分けた。トレーニングの全期間は、対面トレーニング計 3 回 2 週間と、Follow-up 評定が終了するまでの 3 週間の計 5 週間であった。

測定指標は、「感謝表出スキル」「知覚されたサポート」「孤独感」であった。

【研究 8 の結果】

感謝スキルの実行は、実験参加者の知覚されたサポートを高めなかったが、孤独感の低減には有意な効果を及ぼした。

<引用文献>

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 377–389.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotion in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*, 218–226.

一言 英文・新谷 優・松見 淳子(2008) 自己の利益と他者のコスト 心理的負債の日米間比較研究 感情心理学研究, 16, 3-24.

Kerr, S. L., O'Donovan, A., & Pepping, C. A. (2015). Can gratitude and kindness interventions enhance well-being in a clinical sample? *Journal of Happiness Studies, 16*, 17–36.

蔵永 瞳・樋口 匡貴(2011). 感謝の構造 生起状況と感情体験の多様性を考慮して 感情心理学研究, 18, 111-119.

Tsang, J. A. (2006). The effects of helper intention on gratitude and indebtedness. *Motivation and Emotion, 30*, 198-204.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計2件（うち査読付論文 2件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 2件）

1. 著者名 相川充・酒井智弘	4. 巻 56
2. 論文標題 感謝体験の想起に伴う“申し訳なさ”が感謝介入の肯定的効果を妨げる現象	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 筑波大学心理学研究	6. 最初と最後の頁 35-42
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 林楚悠然・稲垣勉・相川充	4. 巻 55
2. 論文標題 感謝IATの開発の試み	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 筑波大学心理学研究	6. 最初と最後の頁 49-57
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

〔学会発表〕 計10件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 3件）

1. 発表者名 藤枝静暁・藤原健志・亀田秀子・相川充
2. 発表標題 小学校におけるソーシャルスキル教育を中心とした心理教育の縦断実践研究(11) - 2年間の心理教育に対する児童のふり返りの量的および質的分析 -
3. 学会等名 日本教育心理学会第60回総会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 酒井智弘・相川充
2. 発表標題 感謝表出スキル・トレーニングにおける学習内容の質的分析
3. 学会等名 日本社会心理学会第59回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 酒井智弘・相川充
2. 発表標題 感謝表出スキル尺度の開発に向けた予備調査
3. 学会等名 日本心理学会第82回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Sakai, T. & Aikawa, A.
2. 発表標題 The intervention effect of gratitude skills training on the reduction of loneliness
3. 学会等名 20th International Conference on Positive Psychology and Wellbeing (国際学会)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Sakai, T. & Aikawa, A.
2. 発表標題 Development of gratitude skills scale: Empirical evidences for validity
3. 学会等名 Society for Personality and Social Psychology Convention, Oregon, February, 2019 (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 酒井智弘・相川充
2. 発表標題 大学生感謝表出スキルの実行の程度が孤独感の低減に及ぼす効果
3. 学会等名 日本社会心理学会第58回大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 林楚悠然・相川充
2. 発表標題 感謝感情・負債感情と返報行動の形式および実行までの時間との関係
3. 学会等名 日本社会心理学会第58回大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 藤枝静暁・増南太志・相川充
2. 発表標題 小学校におけるソーシャルスキル教育を中心とした心理教育の縦断実践研究(8) - 小学校でSSEを受けた児童の中学校入学後における学校適応状況の検討 -
3. 学会等名 日本教育心理学会第59回総会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 増南太志・藤枝静暁・相川充
2. 発表標題 小学校におけるソーシャルスキル教育を中心とした心理教育の縦断実践研究(9) - 潜在曲線モデルによる学校適応に影響する要因の時間的変化の検討 -
3. 学会等名 日本教育心理学会第59回総会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 Sakai, T. & Aikawa, A.
2. 発表標題 The effect of gratitude skills on building direct reciprocity between two persons in a dilemma situation.
3. 学会等名 AUSSRE Annual International Conference on Interdisciplinary Social Sciences, Business Management and Sustainable Developments (国際学会)
4. 発表年 2018年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 相川 充・藤枝静暁	4. 発行年 2019年
2. 出版社 合同出版	5. 総ページ数 135
3. 書名 イラスト版 子どものモラルスキル 言葉・表情・行動で身につく道徳	

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究 分担者	渡部 麻美 (Watanabe Asami) (40635918)	東洋英和女学院大学・人間科学部・准教授 (32718)	
研究 分担者	藤枝 静暁 (Fujieda Shizuaki) (60521515)	埼玉学園大学・人間学部・教授 (32421)	