

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 26 年 6 月 11 日現在

機関番号：12102

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2011～2013

課題番号：23530815

研究課題名(和文) 対人関係に及ぼす「感謝」のポジティブ効果に関する拡張・形成理論からの実験的研究

研究課題名(英文) An experimental study of positive effects of "gratitude" on interpersonal relations from the viewpoint of the broaden-and-build theory

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) 3,700,000円、(間接経費) 1,110,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、「感謝」が対人関係にどのようなポジティブ効果を及ぼすか検証したものである。実験研究は、幼児に感謝の仕方を教えてもポジティブ効果は限定的であること、小学生には対人関係を良好にする効果があることを示した。大学生を対象にした実験では、米国で認められているようなポジティブ効果を見いだせなかった。調査研究では、感謝しやすい人は、受けた援助を高く評価して強い感謝を感じていることが分かった。

研究成果の概要(英文)：This research verified the positive effects of gratitude on interpersonal relationships. Experimental studies suggested that the positive effects of gratitude were not fully exerted for preschool children even if trainers taught them gratitude skills, and that the positive effects were exerted for school children, whose interpersonal relationships turned into better situation. In an experimental study to college students, positive effects which had already found in the U.S. were not able to be found out. In surveillance studies, it turned out that those who are easy to appreciate evaluated assistance from others as more positive one and they felt strong gratitude. From the above, we can draw the following conclusion that the positive effects of gratitude on interpersonal relationships are limited.

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学

キーワード：ポジティブ心理学 感謝行動 特性感謝 ソーシャルスキル

1. 研究開始当初の背景

人が、他者から援助を受けたり好意を示されたりして、他者から利益を得たときに感じる感情として、従来の研究は、「心理的負債 (indebtedness)」を研究してきた (Aikawa, 1990; 相川・吉森, 1995)。心理的負債は「他者から利益を得たと認知したときに、その好意に報いようとする義務的感情」と定義されている。これに対して、同じように、他者から利益を得たと認知するときに喚起される「感謝 (gratitude)」については、研究されてこなかった。

しかし、ポジティブ心理学の興隆に伴い、これまで取り上げられることが少なかった対人関係の中で生じるポジティブ感情、例えば、同情 (compassion)、赦し (forgiveness) などとともに、「感謝」が研究対象になるようになった (Snyder & Lopez, 2009)。そこで本研究は、「感謝」を研究対象として取り上げた。

「感謝」は、例えば「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)と定義されている。これ以外にも諸定義があるが、諸定義には、利益 (benefit) が肯定的に評価され、利益が自分自身の努力によって獲得されたものでなく、利益供与者によって意図的に与えられたと認知するときに生じる、肯定的感情、とする共通点がある (Emmons, 2009)。この共通点が示すように「感謝」は、人と人との関係の中で生じる対人的感情であり、嫉妬、葛藤、憎悪のように強いネガティブ感情ではなく、実態が曖昧で把握 (測定) が難しい感情であったため、ポジティブ心理学が盛んになるまでは研究対象になりにくかった。そのため「感謝」が、対人関係の形成や維持にどのような効果を及ぼしているのか、また、なぜ効果を及ぼすのか明らかになっていない。

ネガティブ感情の場合は、怒り 攻撃、恐れ 逃走というように、感情が特定の行動の誘因になり、適応に有利に働いてきたと考えられているが、喜び、安らぎなどのポジティブ感情は、特定の行動と結びつかず、適応的機能が不明であった。この点について、Fredrickson (2001) は拡張・形成理論 (broaden-and-build theory) を提唱し、ポジティブ感情が、思考や行動レパートリーを拡張させ、身体的、認知的、社会的な個人資源 (resource) を継続的に形成すると主張した。

この理論を「感謝」に適用すれば、図 1 に示したように、対人関係の中で生じる「感謝」は、個人の思考や行動レパートリーを拡張させ、身体的、認知的、社会的な個人資源を形成し、その結果として対人関係の形成や維持に肯定的な効果を及ぼすと予測できる。

本研究は、拡張・形成理論を理論的背景に置き、まずは「感謝」が個人の思考や行動レパートリーを拡張させるかどうかを検討し、

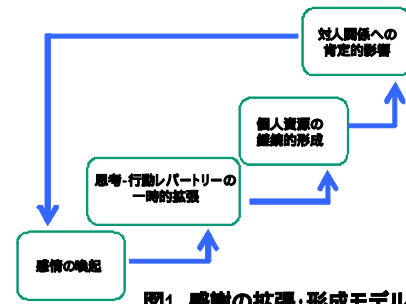


図1 感謝の拡張・形成モデル

次いで、「感謝」が個人資源を形成するかどうかを検討して、「感謝」が対人関係の形成と維持に及ぼす効果とその理由を検討しようとするものであった。

2. 研究の目的

本研究は、大きく分けて3つの目的を持っていた。

第1は、幼児および児童を対象に、感謝スキル・トレーニングを実施して、トレーニング効果の分析を通じて、「感謝」の対人効果を検討することである。

第2は、感謝の感じやすさの個人差である「特性感謝」と、対人場面で一時的に生じる「状態感謝」の関係を明らかにすることである。両者の関係が明らかになって初めて、「感謝」の対人効果を総合的に明らかにすることができる。

第3は、大学生を対象に、「感謝」と主観的幸福感の関係を検討することである。これは、図1のモデルで言えば「個人資源の継続的形成」の部分を検討することになる。

3. 研究の方法

本研究では、次のような複数の方法論を駆使した。

感謝スキルを子どもたちに教えるソーシャルスキル・トレーニング法。

質問紙で、調査回答者に対人場面を与えて、その場面での反応を回答してもらう場面想定法。

質問紙で、調査回答者に心理尺度を提示して回答してもらう心理尺度法。

実験群、統制群を設定したうえで、一定期間、実験的な介入を続ける介入実験法。

4. 研究成果

主な研究成果を5つの研究ごとに報告する。

(1) 幼児の感謝行動を促すソーシャルスキル・トレーニングの効果

ソーシャルスキル・トレーニング (以下、SST) によって、幼児の感謝行動の生起頻度を高めることを目的とした。年長クラスに在籍する幼児20名を対象に、SSTを実施した。取り上げたスキルは、「感謝を表す」「仲間に入れる」「譲歩する」「援助を申し出る」の4つであった。

トレーニング効果の指標は、保育士による

評定とビデオ撮影した幼児の行動観察の評定であった。

幼児全体を分析対象にして SST 実施前後のソーシャルスキルの変化を検討したが、有意な変化は認められなかった。そこで、SST 実施前のソーシャルスキルの程度が高い幼児（上位群）と低い幼児（下位群）に分けて分析したところ、上位群に関しては、保育士評定においても行動観察の評定においても、有意なトレーニング効果が認められた。他方、下位群の幼児には、SST の効果はほとんど認められなかった。

このような結果から、幼児には、感謝スキルをトレーニングしても、その効果は限定的であり、感謝が肯定的な対人効果をもつかどうかを検討するには無理があることが示唆された。

(2) 小学生の感謝スキルの習得を目標としたソーシャルスキル教育の効果に関する実験的検討

以下、3つの研究を行った。

ソーシャルスキル教育（以下、SSE）を実践するための基礎資料の収集を目的として、小・中学校の担任教師にアンケート調査を実施した。45名分の回答を分析した結果、担任教師は、学級内の半数弱の子ども達は感謝行動ができておらず、また学校で SSE を通じて感謝スキルを教える必要性があると強く考えていることが明らかになった。

小学4～6年生、計206名を対象に、感謝スキルをターゲットスキルとした SSE を行い、学級生活享受感、ソーシャルサポートに及ぼす効果を検討した。

SSE は45分間の授業2回であった。SSE は、インストラクション、モデリング、リハーサル、フィードバックの手順で進められた。感謝スキルに含まれる行動を「相手を見て、はっきりと、笑顔で、届く声で、うれしい気持ちを伝えること」と定義した。

従属変数としては、感謝スキル、親和動機、学級生活享受感、知覚されたソーシャルサポート、教師に対する安心感であった。

分析の結果、自らを感謝スキルの程度が低いと認知していた下位群の児童は、感謝スキル、ソーシャルサポート受容の自己認知が上昇した。

SSE を通じて感謝スキルを学ぶことが対人関係を豊かにする効果を持つことが実証できた。

SSE の効果を、実験的に検討することを目的とした。そのために、小学5生に対して感謝スキルの習得を目標とした SSE を行う実験学級（38名）と行わない統制学級（37名）を設定し、両学級を比較した。SSE は1回45分で、3回行った。

SSE の効果を検討するために、児童による自己評定、学級担任による教師評定、児童による仲間評定のデータを取った。

自己評定の分析の結果、実験学級下位群の児童が感謝スキルを習得できたという明確

な結果は得られなかった。ただし、この群の児童は、感謝スキルの大切さを認識し、実行しようと動機づけられていた。対人関係の促進に関しては、教師評定と仲間評定の一部において確認できた。

以上3つの研究を通じて、小学生に感謝スキルを教えれば、対人関係に肯定的な効果が生じることが実証できた。

(3) 対人場面における感謝感情尺度および感謝行動尺度の作成

対人場面での感謝感情と感謝行動を区別して、特性感謝を測定する尺度の構成を目指した。

大学生を対象に計4回の調査を実施し（回答者、合計837名）、一連の尺度構成の手法を実行した。その結果、最終的に、感謝感情は、「友人に対する感謝感情」（5項目 =.821）、「家族に対する感謝感情」（4項目 =.902）、「すまないと思う感謝感情」（3項目 =.612）の3因子、感謝行動は、「友人に対する感謝行動」（4項目 =.726）、「家族に対する感謝行動」（3項目 =.861）、「儀礼的な感謝行動」（3項目 =.791）の3因子、計22項目6因子から成る「感謝感情-行動尺度」を構成することができた。6因子のそれぞれは、共感性、親和動機、社会的自己の受容、親子関係満足度、友人関係満足度、互惠意識、返礼意識、ビッグファイブの調和性と、理論的に予測される相関を示していた。従って「感謝感情-行動尺度」は、一定の信頼性と妥当性を有していることが確認できた。

(4) 被援助場面における特性感謝と状態感謝に関する社会的認知モデルの検討

Wood et al. (2008) は、特性感謝の高い人が状態感謝を強く経験するのは、特性感謝が高い人は、被援助場面での利益を高く評価するからだという「感謝の社会的認知モデル」を提唱した。このモデルが、日本人にもあてはまるかどうかを検討した。

その結果、Wood et al. (2008) が行った共分散構造分析には、モデル検証の方法として不備がある可能性が見出された。そこでこの不備を改善する2種類の統計学的分析法を試みた。

第1の方法は、「特性感謝」と「状態感謝」を潜在変数にして、潜在変数のみから成るモデルについて検討することであった。しかし、この方法によるモデルでは、共分散構造分析において十分な適合度が得られなかった。第2の方法は、「特性感謝」、「利益の評価」、「状態感謝」の3つをすべて観測変数にしたモデルを検討することであった。分析の結果、この方法によるモデルでは、共分散構造分析において妥当な適合度を得ることができた。

観測変数のみから成るこのモデルを採用するならば、Wood et al. (2008) の「感謝の社会的認知モデル」は、日本人データでも、不十分ながら支持できる結果を得たと言える。

(5) 感謝を数えることが主観的ウェルビー

イングに及ぼす効果についての介入実験

感謝を数えることが主観的ウェルビーイングに肯定的な効果を及ぼすことが、欧米の研究 (Emmons & McCullough, 2003 ; Martinez-Martin, Aviz, & Hernandez-Lloreda, 2010 など) では、明らかになっている。そこで、日本人を対象にしても、同様の肯定的効果が得られるかどうかを介入実験法の手続きを用いて検討した。また、もし、効果があるのなら、その効果の持続性も合わせて検討した。

実験参加者は学部2年生 122 名であった。実験参加者を、次の3条件のいずれかに割り当てた。「感謝条件」には、「日常生活の中には、大なり小なり、沢山の感謝する出来事があります。そのような出来事は、人間関係や学校、家庭、仕事、金銭、健康面など、様々な場面で起こります。今日1日を振り返って、ありがたいと思ったことや感謝したことを必ず5つ書いてください」と教示を与え、1日の終わりに感謝の対象となる出来事を5つ、3週間にわたって書かせた。「煩雑条件」には、「日常生活の中には、大なり小なり、沢山のわずらわしいことやイライラするような出来事があります。そのような出来事は、人間関係や学校、家庭、仕事、金銭、健康面など、様々な場面で起こります。今日1日を振り返って、面倒だったイライラしたりしたことを必ず5つ書いてください」と教示を与えた。「出来事条件」には、「日常生活の中には、大なり小なり、沢山の印象深い出来事があります。そのような出来事は、人間関係や学校、家庭、仕事、金銭、健康面など、様々な場面で起こります。今日1日を振り返って、印象深かった出来事を必ず5つ書いてください」と教示を与えた。

主観的ウェルビーイングの指標は、包括的ウェルビーイング、自己評価に関わるウェルビーイング、他者関与に関わるウェルビーイング、身体的ウェルビーイング、重要な他者からみたウェルビーイングの5つを取り上げた。これらの指標の中には、実験の参加者が pre、post、follow-up の3時点だけに回答するものと、3週間の間、毎日回答するものと2種類があった。

統計学的な分析の結果、何らかの有意な変化が認められたのは次の指標に関してであった。

包括的ウェルビーイングのうち「人生に対する満足度」に関して、感謝、煩雑、出来事の3条件を込みにした「時期」要因が有意であり、人生に対する満足度は、pre よりも follow-up で高まっていた。

自己評価に関わるウェルビーイングのうち「自尊感情」に関して、感謝、煩雑、出来事の3条件を込みにした「時期」要因が有意であり、自尊感情は、pre よりも post で、また、pre よりも follow-up で高まっていた。

他者関与に関わるウェルビーイングのうち「内的他者意識」に関して、感謝、煩雑、

出来事の3条件を込みにした「時期」要因が有意であり、内的他者意識は、pre よりも post で高まっていた。

身体的ウェルビーイングのうち「気分評定」のネガティブ気分に関して、「条件」要因が有意であり、ネガティブ気分は、煩雑よりも出来事の方が低かった。また、「睡眠時間」に関して、「条件」要因が有意であり、煩雑条件よりも出来事条件の方が短かった。

重要な他者からみたウェルビーイングに関して、感謝、煩雑、出来事の3条件を込みにした「時期」要因が有意であり、重要な他者からみたウェルビーイングは、pre よりも follow-up で高まっていた。

以上のように、「時期」要因に関して有意な変化が認められ、pre に比べて post または follow-up で肯定的な効果が認められた指標もあったが、いずれも、感謝、煩雑、出来事の3条件を込みにした主効果であり、交互作用が有意ではなかった。このことから、感謝条件特有の結果とは言えない。また、身体的ウェルビーイングに関しては「条件」要因が有意であったが、煩雑条件と出来事条件の間の差であり、感謝条件との差ではなかった。

これらの諸結果を総合的に判断すると、感謝を数えることが主観的ウェルビーイングに与える肯定的な影響は、実証できなかつたと判断せざるを得ない。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

〔雑誌論文〕(計1件)

相川 充・矢田さゆり・吉野優香 (2013). 感謝を数えることが主観的なウェルビーイングに及ぼす効果についての介入実験 東京学芸大学紀要総合教育科学系 第64集, 125-138. 査読無し

〔学会発表〕(計9件)

吉野優香・相川 充・援助の意図性別にみる感謝の社会的認知モデルの検証・日本社会心理学会第54回大会(発表論文集, p.398.) 2013年11月3日 沖縄国際大学

藤枝静暁・相川 充・小学生の感謝スキルの習得を目標としたソーシャルスキル教育の効果に関する実験的検討(2) - 児童による仲間評定と教師による児童評定の分析 - . 日本社会心理学会 54 回大会(発表論文集, p.418.) 2013年11月3日 沖縄国際大学

吉野優香・相川 充・被援助場面における感謝の認知モデルの検討・日本教育心理学会第55回総会(発表論文集, p.451.) 2013年8月18日 法政大学

藤枝静暁・相川 充・小学生の感謝スキルの習得を目標としたソーシャルスキル教育の効果に関する実験的検討(1) - 児童による自己評定結果の分析 - . 日本教育心理学会第55回総会(発表論文集, p.292.) 2013

年 8 月 18 日 法政大学

藤枝静暁・相川 充．小学生の感謝スキルの習得を目標としたソーシャルスキル教育の実践 - 授業内容の紹介と児童の授業理解度の検証 - ．日本学校心理士会 2013 年度大会（発表論文集，pp.40-41 ．）2013 年 8 月 11 日 九州産業大学

相川 充（2012）．幼児の感謝表明を促すソーシャルスキル・トレーニングの効果．日本教育心理学会第 54 回総会（発表論文集，p.736．）2012 年 11 月 25 日 琉球大学

藤枝静暁・相川 充．小学生の感謝スキルの習得を目標としたソーシャルスキル教育の実践研究(2) - SSE の効果と授業理解度の検証 - ．日本教育心理学会第 54 回総会（発表論文集，p.668 ．）2012 年 11 月 25 日 琉球大学

藤枝静暁．小学生の感謝スキルの習得を目標としたソーシャルスキル教育の実践研究(1) - 因子分析の結果について - ．日本カウンセリング学会第 45 回大会（発表論文集，p.182．）2012 年 10 月 28 日 麗澤大学

相川 充（2012）．感謝を数えることが心身の健康に及ぼす効果に関する介入実験．日本グループ・ダイナミックス学会第 59 回大会（発表論文集，pp.84-85 ．）2012 年 9 月 22 日 京都大学

6．研究組織

(1)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

(2)研究分担者

藤枝 静暁 (FUJIEDA, Shizuaki)

川口短期大学・子ども学科・准教授

研究者番号：60521515