

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 29 年 6 月 17 日現在

機関番号：12102

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2014～2016

課題番号：26380839

研究課題名(和文) 感謝が自己と対人関係に及ぼすポジティブ効果に関する拡張・形成2過程モデルの検証

研究課題名(英文) A study of the broaden-and-build process model on positive effects of gratitude on self and interpersonal relations

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

研究成果の概要(和文)：本研究は、「感謝」が自己認知を拡張し、対人関係の形成に及ぼすポジティブ効果を検証したものである。

特性感謝は、主観的ウェルビーイングと関連があり、被援助によって喚起される「利益の評価」の認知を経て状態感謝を高めることが明らかになった。

また、感謝感情は、負債感情と共に起し、共感性を喚起して第三者への向社会的行動を高めること、友人関係の維持に効果を及ぼすことが明らかになった。さらに、感謝感情が主観的ウェルビーイングに及ぼす効果は、負債感情によって妨げられることがあることが明らかになった。

研究成果の概要(英文)： This research verified the positive effects of "gratitude" on the expansion of self-cognition and the formation of interpersonal relationship.

Trait gratitude was associated with subjective well-being and was found to raise state gratitude after cognition of "benefit appraisal" evoked by receiving aid.

Emotional gratitude co-occurred with emotional indebtedness and stimulated empathy and enhanced prosocial behavior towards third parties. Also emotional gratitude was proved to have an effect on maintaining friendship. Furthermore, it became clear that the effect of emotional gratitude on subjective well-being could be hindered by emotional indebtedness.

研究分野：社会心理学

キーワード：感謝感情 ポジティブ心理学 特性感謝 負債感情 感謝介入研究

## 1. 研究開始当初の背景

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)と定義されている。これ以外にも複数の定義があるが、諸定義に共通するのは、利益が「肯定的に評価され」「自分自身の努力によって獲得されたものではなく」「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生じる感情」とする点である(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ポジティブ感情であるが、怒りや恐れのようなネガティブ感情と違い、実態が曖昧で測定が難しい感情であるため、20世紀の心理学では研究対象になることは少なかった。

ところが、ポジティブ心理学(Seligman, 1998)の興隆に伴い、対人関係の中で生じるポジティブ感情の一つとして「感謝」が研究対象になった(Snyder & Lopez, 2009)。その結果、感謝の分類が行われたり(蔵永・樋口, 2011)、「感謝感情」(感謝を感じる)や「感謝行動」(感謝を表明すること)が、当人や対人関係にポジティブな効果を及ぼすことが明らかにされたりするようになった(Emmons & McCullough, 2003)。

しかし、このような「感謝」のポジティブ効果は検証されているものの、なぜ、そのような効果が生じるのかについての説明が不十分であり、確立した理論モデルがないのが現状である(Wood et al., 2010)。

ただし、ポジティブ感情一般に関しては、概略的ではあるものの、Fredrickson(2001)の拡張・形成理論(broaden-and-build theory)がある。この理論は、ポジティブ感情が、思考-行動レパートリーを拡張させ、身体的、認知的、対人的な個人資源を継続的に形成すると主張するものである。

## 2. 研究の目的

本研究は、拡張・形成理論を「感謝」に限定的に適用して、「感謝のポジティブ効果に関する拡張・形成2過程モデル」を仮定した。このモデルでは、感謝感情は、当人の自己認知を直接、拡張する「拡張ルート」と、他者に対する感謝行動を経て、互恵的な関係を形成することで最終的に当人の主観的ウェルビーイングの向上に至る「形成ルート」の2つの過程がポジティブ効果を生むと仮定する(図1参照)。

本研究は、このモデルを背景にして、次の5点を明らかにすることを目的とした。

- (1) 特性感謝(感謝の感じやすさに関する個人差)が状態感謝(特定の状況で生じる感謝感情)に及ぼす過程を明らかにする
- (2) 感謝感情だけでなく、利益受容に伴う負債感情も同時に考慮に入れて、両感情の共通点と相違点を明らかにする
- (3) 感謝感情を喚起する各種の方法を試みて、

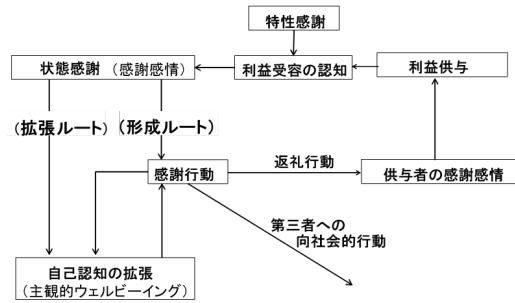


図1: 感謝のポジティブ効果に関する拡張・形成2過程モデル

それぞれの方法の有効性を検証する

- (4) 感謝感情が当人の自己認知の拡張に与える影響を明らかにする(拡張ルートの検証)
- (5) 感謝感情が対人関係の維持に与える影響を明らかにする(形成ルートの検証)

## 3. 研究の方法

本研究では、上記の目的を達成するために、3つの方法を駆使した。

(1) 質問紙法: 回答者に質問紙を配り、感謝体験を想起させたり、仮想場面を提示したりした後、回答者の認知的、感情的、行動的側面について回答させた。

(2) 実験室実験法: 実験参加者を実験室に呼び、実験群と対照群に割り振り、一定の実験的操作を加えた後、両群の認知的、感情的、行動的側面の違いを検討した。

(3) 介入実験法: 実験参加者を実験群と対照群に割り振り、両群に対して一定期間、別の介入を続けた後、両群の認知的、感情的、行動的側面の違いを検討した。

## 4. 研究成果

本研究では、10の実証研究を実施したが、それらの研究成果を、上記に挙げた本研究の5つの目的に沿って報告する。

目的(1) 特性感謝が状態感謝に及ぼす過程を明らかにする

「特性感謝」が「状態感謝」に及ぼす過程は、「特性感謝」「状態感謝」という直接効果の過程とは別に、受容した利益の評価の認知を媒介して、「特性感謝」「利益の評価」「特性感謝」という間接効果の過程があることを明らかにした。(実証研究1)

「特性感謝」「状態感謝」の直接効果は常に有意ではなく、「特性感謝」「利益の評価」「特性感謝」の間接効果が有意であること、また、受益者と「利益供与者との関係(友人・他人)」が「利益の評価」に影響を及ぼしていることを明らかにした。(実証研究2)

従来の特性感謝は、さまざまな感謝生起状況を越えた、総合的な感謝の感じやすさを測定していた。これに対して実証研究5では、5つの感謝生起状況(被援助、贈物受領、他者負担、状況好転、平穏)ごとの特性感謝を測定する尺度を作成した。成人1000名(男性607名、女性393名、平均年齢49.75歳)の回答を分析した結果、5つの生起状況ごと

の特性感謝尺度は、総合的な特性感謝尺度 GQ-6 との間に、0.432 (状態好転) ~ 0.526 (被援助) の有意な相関を示した。

#### 目的(2)感謝感情と負債感情を同時に考慮に入れて、両感情の共通点と相違点を明らかにする

感謝感情は、「特性感謝」からの直接効果と、「利益の評価」を媒介にした間接効果との両方で規定されていた。他方、心理的負債は、「特性感謝」が「利益の評価」を媒介した間接効果のみで規定されていた。(実証研究1)

感謝感情は、「特性感謝」が「利益の評価」を媒介した間接効果のみで規定されていた。他方、負債感情は、「特性負債感」からの直接効果と、「利益の評価」を媒介した間接効果の両方で規定されていた。感謝感情、負債感情ともに、「利益供与者との関係」が「利益の評価」に影響を及ぼしていた。ただし、感謝感情に関しては、受益者が利益供与者に対して「援助要請」をした場合には、「利益供与者との関係」が直接、感謝感情を規定していたが、負債感情にはそのような過程は認められなかった。(実証研究2)

感謝感情と負債感情はともに、第三者への向社会的行動の程度に影響を及ぼさなかった(実証研究3, 実証研究4)。感謝感情は、共感性のうち「他者指向的反応」、「並行的感情反応」との間に有意な相関が認められた。他方、負債感情は、共感性のうち「被影響性」との間に有意な相関が認められた(実証研究3)。

#### 目的(3)感謝感情を喚起する各種の方法を試みて、それぞれの方法の有効性を検証する

大学生に、過去2週間に起きた受益場面を思い出させて、その場面を自由記述させる方法(場面記述法)は、感謝感情を7点尺度上で平均6.21喚起させた。(実証研究1)

小学生に、過去1週間に感謝を感じた場面を5つ筆記させる方法(5場面記述法)と、過去1週間に感謝を感じた場面を自由に記述させる方法(場面記述法)は、感謝感情を5点尺度上でそれぞれ平均3.71と3.65喚起させ、負債感情を5点尺度上で平均2.37と2.45喚起させた。(実証研究7)

大学生に、被援助場面のビネットを登場人物になったつもりで読ませる方法(場面提示法)は、感謝感情を11点尺度上で平均7.86(援助要請した場合7.85, 要請しない場合7.86)喚起させた。負債感情は11点尺度上で6.60(援助要請した場合7.05, 要請しない場合6.16)喚起させた。(実証研究2)

大学生に、これまでで一番ありがたかったこと(負債感情群では「これまで一番申し訳なかったこと」)を思い出させて、その相手に感謝の(申し訳ない)気持ちを伝える手紙を書かせる方法(手紙記述法)は、感謝感情を11点尺度上で平均7.68喚起させ、負債感情を11点尺度上で平均4.96喚起させた。(実証研究3)

大学生に、過去1年間、手助けしてもらって、うれしいな、ありがたいな(負債感情群では「悪いな」「申し訳ないな」と感じた場面を2分間思い出させる方法(場面想起法)は、感謝感情を11点尺度上で平均8.63喚起させ、負債感情を11点尺度上で平均6.78喚起させた。(実証研究4)

大学生に、感謝日記に感謝すべき事項を7日間で5個書かせたあと、複数の友人と日記内容を共有し、感謝の出来事に対する「当然さ」の認知を低めた。さらに4週間で感謝すべき事項を40個書かせたあと、日記内容を共有させた。この感謝日記内容共有法は、被援助状況の感謝感情を5点尺度上で平均4.83喚起させた。(実証研究6)

大学生に、過去2日間を振り返って、感謝を感じた日常経験を4週間にわたって記述させる方法(場面記述法)は、感謝感情を7点尺度上で平均5.73喚起させた。ただし、場面記述法を開始する前の感謝感情は、既に平均5.75であった。(実証研究9)

大学生に、過去半年間を振り返って、同性友人に最も感謝した出来事を思い出させて自由に記述させる方法(場面記述法)は、感謝感情を13点尺度上で平均10.96喚起させ、負債感情を13点尺度上で平均5.39喚起させた。(実証研究10)

#### 目的(4)感謝感情が当人の自己認知の拡張に与える影響を明らかにする(拡張ルートの検証)

感謝感情は、共感性のうち「他者指向的反応」、「並行的感情反応」との間に有意な相関が認められ、負債感情は、共感性のうち「被影響性」との間に有意な相関が認められた(実証研究3)。

5つの感謝生起状況ごとの特性感謝の程度は、協調的幸福感との間に、0.308(平穏)~0.356(贈物受領)の有意な相関を示した(実証研究5)。

小学生に対する場面記述法は、ネガティブ感情を低減させる効果が認められたが、ポジティブ感情も低下していた。(実証研究7)

大学生に対する場面記述法による介入法は、主観的ウェルビーイングに対して肯定的な効果を持たなかったが、「申し訳なさ」の程度で高低群に分けると、低群では介入後に「未来の生活の質」が上昇していた。(実証研究9)

#### 目的(5)感謝感情が対人関係の維持に与える影響を明らかにする(形成ルートの検証)

大学生に対する手紙記述法(実証研究3)および場面想起法(実証研究4)では、感謝感情が第三者への向社会的行動の程度に影響を及ぼさなかった。

小学生、中学生の男子は、対人的感謝が高まると向社会的行動も高まっていた。女子にはそのような傾向は認められなかった。ただし、男女とも、対人的感謝よりも共感性の方が、向社会的行動と強く関連していた(実証研究8)

大学生に対する場面記述法による介入法では、感謝感情も負債感情も向社会的行動（道具的サポート、情緒的サポート）に影響を及ぼさなかった。（実証研究9）

大学生に対する場面記述法では、感謝感情は、特性感謝の影響を受けながら、「友人関係満足度」や「友人関係への動機づけ」を媒介して、「友だちとの深い付き合い方」「不満や要望の率直な表明」を規定していた。他方、負債感情は、「友人関係満足度」に対して負の影響を及ぼしていた。（実証研究10）

## 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3件)

相川 充・吉野優香(2016). 被援助者による第三者への向社会的行動の生起過程に関する検討 筑波大学心理学研究, 51, 9-22. (査読有)

蔵永 瞳・相川 充(2016). 感謝生起状況に対する「当然さ評価」低減の実験的試み 就実教育実践研究, 9, 43-53. (査読無)

吉野優香・相川 充(2015). 特性感謝がソーシャルサポートの知覚に及ぼす効果 感謝の利益発見機能からの検討 筑波大学心理学研究, 49, 33-43. (査読有)

〔学会発表〕(計12件)

Yoshino, Y. & Aikawa, A. The effects of emotional gratitude and emotional indebtedness on the prosocial behavior to the group members. The 18th annual meeting of the Society for Personality and social Psychology. 2017年1月20日. Henry B. Gonzalez Convention Center, San Antonio, Texas (USA).

吉野優香・相川 充. 感謝感情と負債感情の喚起と共感性の関係の検討. 日本教育心理学会第58回総会(発表論文集62). 2016年10月9日. サンポートホール高松・かがわ国際会議場(香川県高松市)

藤原健志・村上達也・相川 充. 感謝状況の筆記による正負感情への影響 児童を対象として. 日本教育心理学会第58回総会(発表論文集406). 2016年10月9日. サンポートホール高松・かがわ国際会議場(香川県高松市)

吉野優香・相川 充. 感謝感情喚起手法としての「感謝の手紙」の内容分析. 日本社会心理学会第57回大会(発表論文集90). 2016年9月18日. 関西学院大学西宮上ヶ原キャンパス(兵庫県西宮市)

村上達也・藤原健志・相川 充. 小学生における対人的感謝と共感性が生活満足感に及ぼす影響 交差遅延効果モデルを用いて. 日本パーソナリティ心理学会第25回大会(発表論文集82) 2016年9月14日. 関西大学千里山キャンパス(大阪府吹田市)

Yoshino, Y. & Aikawa, A. The integrated model of Japanese emotional gratitude and emotional indebtedness in the receiving help scene. 31st interpersonal Congress of Psychology. 2016年7月25日. パシフィコ横浜・横浜国際平和会議場(神奈川県横浜市)

Yoshino, Y. & Aikawa, A. Investigation the effects of the emotional states of gratitude and indebtedness on the prosocial behaviors. The 8th European Conference on Positive Psychology. 2016年7月1日. Centre des Congres d'Angers. Anders (France).

相川 充. 感謝体験の非肯定的感情が感謝介入の効果を妨げる現象の検討. 日本グループ・ダイナミクス学会第62回大会(発表論文集86-87). 2015年10月11日. 奈良大学(奈良県奈良市)

吉野優香・相川 充. 感謝感情と心理的負債に及ぼす「利益の評価」と「知覚された応答性」の影響. 日本心理学会第79回大会(発表論文集, 238). 2015年9月24日. 名古屋国際会議場(愛知県名古屋市)

吉野優香・相川 充. 状態感謝と心理的負債の弁別に関する検討. 日本教育心理学会第57回総会(発表論文集482). 2015年8月27日. 朱鷺メッセ・新潟コンベンションセンター(新潟県新潟市)

村上達也・藤原健志・相川 充. 小学生における共感性、対人的感謝、向社会的行動の関連. 日本パーソナリティ心理学会第24回大会(発表論文集33). 2015年8月21日. 北海道教育大学札幌校(北海道札幌市)

吉野優香・相川 充. 感謝の社会的認知モデルにおける「状況要因」の検討. 日本教育心理学会第56回総会(発表論文集461). 2014年11月8日. 神戸国際会議場(兵庫県神戸市)

## 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

蔵永 瞳(KURANAGA, Hitomi)

滋賀大学・教育学部・講師

研究者番号: 30634589

(3) 連携研究者

藤原 健志(FUJIWARA, Takeshi)

筑波大学・人間系・研究員

研究者番号: 80715160