

Twitter によるほめ日記の利便性と効果の検討

山近朱乃

(山口大学大学院教育学研究科)

目的

一般に、ほめることは人にいい影響を与えるということは広く認められている。また、自分で自分を褒める「ほめ日記」では、自分へのほめ言葉を繰り返すことで、自分の良さを見つけてことができ、精神的回復力や自己尊重感などの能力・主観的幸福感が高まるとされている(手塚, 2011・2014)。しかし、多くのほめ日記では、筆記によって表現することが前提となっており、利便性や即効性に欠ける。そこで、より手軽に使えるツールとして Twitter を用いてほめ日記を行い、その効果を検証する。本研究では、Twitter と紙によるほめ日記の効果を比較し、その利便性やウェルビーイングに与える効果に焦点を当てる。

方法

実験協力者 大学生を対象とし、2週間に及ぶ実験課題を毎日行った。実験協力者は、紙でほめ日記を行う統制群 8 名(平均年齢 19.25 歳, $SD=1.2$ 歳), Twitter でほめ日記を行う実験群 8 名(平均年齢 18.75 歳, $SD=.43$ 歳), 計 16 名(平均年齢 19 歳, $SD=.94$ 歳)であった。

手続き 実験群の実験協力者には、Twitter の公式アプリでフォロー・フォロワーがともに 0 の新しい非公開アカウントを作成し、自分をほめる内容のツイートをスマートフォンなどで行ってもらうことと、その際、1ツイートにつき1つずつほめるように教示した。文章のみのツイートに制限した。思いつく限りその場ですぐツイートを行うように教示し、1日1回以上ツイートしてもらった。統制群の実験協力者には、メモ帳を配布し、箇条書きで自分を褒めてもらうことと、その際、使用するものは黒ペンのみとし、文章のみの書き込みに制限するよう教示した。できる限り思いついたその場で書き込んでもらうように教示し、1日1回以上書き込んでもらった。

両群とも、自尊感情尺度、主観的幸福感尺度は実験前と実験後に、実験の感想や内省報告は実験後に答えてもらった。

結果

2群別(統制群・実験群)の各尺度得点についてウィルコクソンの符号付順位和検定により実験の前後に差があるか検討した。その結果、統制群の実験前後の自尊感情 ($W=22, p=.316, r=.354$), 実験群の実験前後の自尊感情 ($W=17.5, p=.141, r=.521$), 統制群の実験前後の主観的幸福感 ($W=20, p=.226, r=.428$), 実験群の実験前後の主観的幸福感 ($W=19, p=.189, r=.465$), 全てのペアで有意な差はみられなかった。次に、統制群と実験群のほめる回数と手間、継続性を、マン・ホイットニーの U 検定により比較した。2週間で行った回数について、統制群と実験群に有意な差はみられなかった($W=33, p=.916, r=.026$)。「ほめ日記を手間だと思いましたか。」という質問について、統制群が実験群に比べて有意に高い傾向がみられた($W=47, p=.096, r=.416$)。「これからもほめ日記を続けたいと思いますか。」という質問について、有意な差はみられなかった($W=33.5, p=.868, r=.041$)。

考察

統制群、実験群ともに自尊感情・主観的幸福感の上昇が見られなかった要因として、期間の問題が考えられる。先行研究と比較して、本研究はほめ日記の継続期間が2週間と短期間であったため、今回の実験協力者に自尊感情や主観的幸福感の上昇が認められなかったと考えられる。また、本研究では実験協力者に謝礼を用意していたため、外発的な動機によって課題が遂行され、ほめ日記の効果が顕著でなかったことが考えられる。

今後の課題として、中・長期的な期間設定を検討することが挙げられる。また、日記をつける習慣のある人や Twitter を普段使っている人を実験協力者の対象とした縦断的・横断的な研究が望まれる。今後の研究では、実験協力者に ID を与えるなどして実験前後の対応を明らかにすることで、ほめた回数と自尊感情・主観的幸福感の前後の差分との相関を検討する必要があるだろう。