

大学生における3つのよいことエクササイズの効果

○谷口 凜・古満 伊里
(広島修道大学健康科学部心理学科)

目的

Seligman ら (2005) は、幸福感の高揚と抑うつ感の低減をもたらすポジティブ心理学的エクササイズを紹介した。そのうちのひとつが「3つのよいことエクササイズ (Three Good Things : TGT)」であり、対象者は1週間にわたってその日に生じた3つのよいことを記録するというものである。TGTはその実施の簡便さゆえ、その後多くの自己啓発本や自己啓発ウェブサイトで紹介されてきた。しかしながら TGT のポジティブ効果について検討した研究は少ない。そこで本研究では、TGT を1週間にわたって実践する実験群と、単にその日の出来事を1週間にわたって記録する統制群とで、主観的幸福感と抑うつ感がどのように変化するかを比較検討した。

方法

実験参加者 実験群15名(男性5名,女性10名), 統制群15名(男性6名,女性9名)であり, 平均年齢は20.9歳 ($SD = 1.11$ 歳)であった。

手続き 実験群, 統制群ともに1週間にわたって夜寝る前にその日を振り返ってもらい, 実験群は3つのよいこととその理由を, 統制群はその日の出来事で印象に残った3つの事項をあらかじめ配布した記録用紙に記入してもらった。なお, 記録用紙は実験終了後に実験者が回収してその内容の妥当性をチェックした。なお, 上記手続きの開始前と終了後に, Google フォーム上で以下の質問紙に回答してもらった。

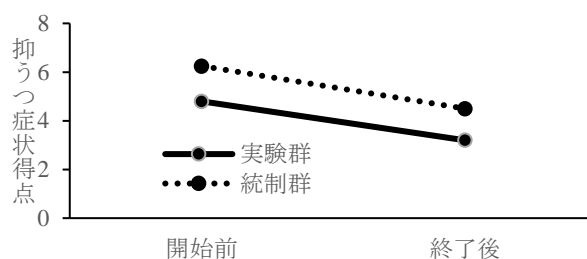
質問紙の構成 幸福感を測定するために日本語版心理的ウェルビーイング尺度 (Sasaki ら, 2020) を用いた。この尺度は全42項目, 1~7点の7件法であった。抑うつ症状の測定には簡易抑うつ症状尺度 (藤澤ら, 2010) を用いた。この尺度は全16項目, 0~3点の4件法であった。

結果

ウェルビーイング得点と抑うつ症状得点のそれぞれについて, 群および介入前後という時間要因を独立変数とした分散分析を実施した。その結果, ウェルビーイング得点については群および時間要因の主効果, さらに群×時間要因の交互作用のいずれも有意ではなかった。抑うつ症状得点

(Figure 1) に関しては, 時間要因の主効果のみが有意であり, 両群ともに介入手続き終了後に抑うつ症状得点は有意に低減した ($F(1,26) = 10.39, p < .01$, 偏 $\eta^2 = .29$)。

Figure 1 抑うつ症状得点の変化



考察

本研究における TGT は, 日本語版心理的ウェルビーイング尺度で測定した幸福感に対してポジティブ効果をもたらさなかった。ただし Seligman ら (2005) の研究においても, 1週間にわたる TGT の介入が終了した1か月後になって初めて有意なポジティブ効果が出現している。本研究の参加者に対して引き続き追跡調査を実施したい。

一方の抑うつ症状得点は, それぞれの介入終了後に実験群, 統制群ともに有意に低減した。この結果は, TGT による「よいこと」の記述に留まらず, 人が寝る前にその日1日を振り返り, その日あったことを記録・整理することによって抑うつ症状が低減することを示唆しているのではなからうか。いわゆる日記によるポジティブな心理効果である。なお, 統制群におけるその日の振り返りの記述においてもポジティブな内容の記述が約52%を占めていたこと, さらに実験群では, よいことに加えてその理由も記入しなければならなかったという煩雑性が, 本研究結果の曖昧性に作用した可能性があることを指摘しておかなければならない。

引用文献

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., and Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of intervention. *American Psychologist*, 60, 410-421.