

「強み」を活かすことと「弱み」を伸ばすことが 主観的幸福感に与える効果の検討

山下 萌奈

(広島大学大学院教育学研究科)

研究の目的

“強み”とは、人類に共通する特性を 24 個に分類したものであり、“強み”は幸福感との関連が示されている。また幸福感には文化差があり、日本人の幸福には、人生満足度の低い領域においていかに満足度を高められるかが重要であるとされている。そのため自分自身の特性に関しても、“強み”だけでなく“弱み (その人にな部分)”を考慮していく必要があると考えられる。

本研究では、日本人に効果的な幸福感向上の介入方法を検討するために、“強み”を活用することのほかに“弱み”をのばすことも幸福感にポジティブな影響があるのかについて検証することを目的とする。また幸福感との関連が示されている楽観性と自己効力感も同様に測定し、介入による効果を探的に検討することを第2の目的とする。

方法

実験参加者 強み介入群 (S 群)・弱み介入群 (W 群): A 大学の学生 39 名を対象とし、うち 20 名を S 群, 19 名を W 群にランダムに割り当てた。

統制群 (C 群): B 大学の学生 53 名を対象とした。

実験計画 2 要因混合計画

手続き (1) S・W 群 実験参加者に質問紙 1 (pre-test) へ回答してもらい、各参加者の「特性」と課題実施前の楽観性、自己効力感、主観的幸福感を測定した。回答後、質問紙 1 の結果から、S 群には「自己の上位 5 つの強み」のフィードバックを行った。続いて「1 週間、毎日 5 つの強みを意識して生活する」課題を課し、示された自己の特性のうち 1 日に少なくとも 1 つの特性を意識するように教示し、配布した記録用紙に、その特性と内容を毎日記録するように求めた。W 群には下位 5 つを「弱み」としてフィードバックし、「1 週間、毎日 5 つの弱みをのばせるように意識して生活する」課題を課した。1 週間後、質問紙 1 と同内容の質問紙 2 (post-test) に回答してもらった。

(2) C 群 質問紙 1 を実施し、1 週間後、質問紙 2 を実施した。

結果

主観的幸福感を従属変数とし、群 (S 群・W 群・C 群)と時期 (pre・post) による 2 要因分散分析を行った結果、主効果と交互作用はみられなかった。

また楽観性についても同様に行った結果、時期の主効果のみが有意であり ($F(1,78)=7.027, p<.01$), 多重比較を行ったところ、S 群のみ楽観性に有意な上昇がみられた ($t(78)=-2.326, p<.05$) (Figure 1)。

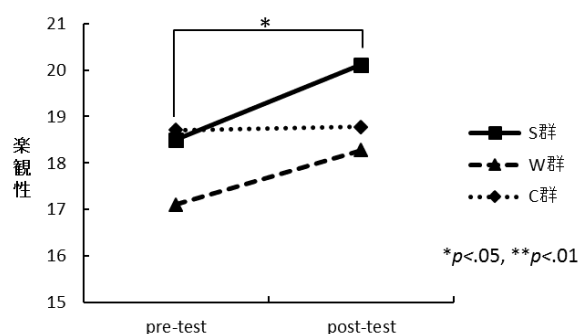


Figure 1. 介入前後の楽観性の変化

さらに自己効力感にも同様に行った結果、群と時期の主効果と交互作用が有意であった (群: $F(2,78)=4.405, p<.05$; 時期: $F(1,78)=12.788, p<.01$; 交互作用: $F(2,78)=7.184, p<.01$)。そこで時期について多重比較を行った結果、S 群と W 群において自己効力感の有意な上昇がみられた (S 群: $t(78)=-2.468, p<.05$; W 群: $t(78)=-3.571, p<.01$) (Figure 2)。

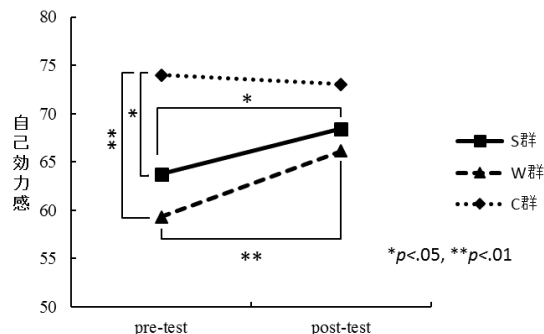


Figure 2. 介入前後の自己効力感の変化

考察

幸福感に変化は見られなかったものの、課題によって楽観性や自己効力感が上昇したことから、“強み”や“弱み”を意識して生活することで幸福感向上に近づく可能性が示唆された。