

大学生における筆記が心理的健康に及ぼす影響

0807029

國島 咲子

【目的】

過去の嫌な体験を筆記することにより、健康が増進されるという研究が数多く行われている。明確な理由は明らかにされていないが、出来事に伴う嫌な気持ちに慣れるという馴化、認知の再体制化、今まで抑制していた感情が筆記によって表出される、という以上3点により健康状態が向上すると言われている。しかし、嫌な出来事を筆記することは短期的にネガティブな感情が強くなる傾向がある。一方ポジティブな筆記をするとネガティブな感情が短期的に弱くなるとされている。

過去のほとんどの実験は筆記時間が15分または20分であるが、その時間に実験的な根拠はない。そこで、10分という被験者自身が書き終わったと判断する時間で、長期的な効果が出ないのか調べる。同じ尺度で短期的、長期的に心理的健康度と感情状態を調べることにより、どの段階で変化が起こるのかを明らかにすることを目的とする。短期間とひとくくりにはされている筆記直後と筆記1週間後の変化も検討する。

【方法】

本実験での筆記時間を決めるため、1週間の心理的健康の変化を調べるために予備実験を行った。結果、筆記は10分とすることにした。また、筆記前と筆記1週間後にGHQ日本語版12項目短縮版に回答させたが、実験群と統制群に有意な差は無かった。

本実験の被験者は大学生65名であった。ネガティブ群20名、ポジティブ群21名、統制群19名、実験中止が5名であった。各群にはそれぞれネガティブな事柄、ポジティブな事柄、どちらでもない事を筆記させた。

実験は授業終了後一斉におこなった。筆記は1回のみで、時間は10分間であった。心理的变化を見るために、GHQ日本語版12項目短縮版と、多目的感情状態尺度80項目の中から抑う

つ・不安、敵意、活動的快を質問紙形式で回答させた。回答時期は筆記前、筆記直後、筆記1週間後、筆記5-6週間後の4回であった。

【結果と考察】

共分散構造分析成長曲線モデルを使用し分析を行った。1つの群では適当なモデルが見つからなかったため、グループという変数を加え2群ずつ分析を行った。その結果、ポジティブ群と統制群の抑うつ・不安得点の変化に違いがあった。また、分散分析を行なった結果、抑うつ・不安得点において、統制群の1週間後が筆記前より、5-6週間後が筆記前より抑うつ・不安が低いとされた。群間においては5-6週間後の統制群の得点がポジティブ群の得点より高かった。さらに、分散分析で有意な差が認められた抑うつ・不安得点について、個々の差を見るためにクラスター分析(Ward法)を行った。大きく3つのグループに分かれたため、考察の参考とした。

GHQ得点、多目的感情尺度得点共に、仮説は支持されなかった。よって、今回の筆記のさせ方では心理的健康度に影響を与えないと判断できる。筆記時間を15~20分に設定して1度だけ筆記させる、もしくは筆記時間は10分で数日間筆記させるなど、方法を変えて実験を行ってみる必要がある。今回と同じように10分間の筆記を1度だけさせるにしても、より感情的に筆記出きる状況であれば効果が出ると考えることもできる。

(指導教員 豊村 和真 教授)