

困難克服過程で受けた支えに対する感謝が 大学生の時間的展望に及ぼす影響

下 満 由 貴*・小 山 憲一郎**

要旨 時間的展望 (Time Perspective : TP) 研究では、過去展望において否定的な出来事を受容したり肯定的に意味づけられたりすることで、TPの様相が肯定的に変化することが示されている。しかし、過去展望に基づく感謝を直接検討した実証研究は少なく、その知見をさらに蓄積する必要のある研究領域と考えられる。

そこで本研究では、過去展望に基づく感謝を示唆する表現として「おかげさま」という感謝に着目して作成尺度の定義づくりを行い (研究1)、困難克服過程で受けた支えに対する感謝尺度 : Gratitude for Past Support in overcoming difficulty (GPS) を作成し (研究2)、TPに及ぼす影響について質問紙調査を実施した (研究3)。

探索的因子分析の結果、GPSは「他者からの受容に対する感謝」と「新たに気づいた支えに対する感謝」という体験様式が反映された2因子構造が示された。共分散構造分析の結果、GPSは時間的態度のうち、希望・現在充実・過去受容を高めることが示され、中でも希望への影響が最も強く示された。

今後は質問紙回答に先んじて、過去を想起するワークを用い、感謝の対象者や状況をより考慮したモデルを再検討したい。

キーワード 感謝 時間的展望 大学生 体験様式

問題と目的

期とされることが多い。また、その始期と終期は社会文化的要因に大きく左右される。

1. 青年期の発達課題と問題点

青年期は、第二性徴が顕現する思春期の開始に伴って始まるが、急激な身体変化のみならず、それに伴う心理社会的変化を内包した概念であり (遠藤, 1995)、子どもから大人への過渡

Erikson (1959 西平・中島訳, 2011) は、心理・社会文化的要因を考慮した漸成的発達理論を提唱し、その第5段階に相当する青年期の発達課題を自我同一性の確立と位置づけた。そして、自我同一性の確立とは、「自分自身の斉一性と

* 認定NPO法人 抱樸

** 福岡県立大学人間社会学部・講師

時間の流れの中での連続性を直接的に知覚することと同時に、それを他者が認めてくれているという事実を自覚すること」と定義されている。

自我同一性の確立は、過去から未来にかけて時間の流れに基づく自己の継続性と統合性の意識の上に成り立つ(都筑, 1993)ため、時間的展望の獲得が青年期の発達課題の達成の基盤となる。時間的展望とは、「ある一定の時点における個人の心理学的過去および未来についての見解の総体」(Lewin, 1951 猪股訳 1961)である。青年期においては、特に未来に対する見通しである未来展望が拡大し、将来展望と現実の次元が分節化されていく(白井, 1997)。

しかし、ライフコースが多様化した現代は、新卒者一括採用や性別役割分業、終身雇用といった制度的枠組みや、離郷、結婚といったライフイベントに基づく年齢規範はもはや機能しなくなり、青年期の終焉を迎えることが難しくなっている(高橋, 2011)。奥田(2013)は、1970年代から2010年代にかけて大学生の時間的展望の変化を分析した。その結果、現代の大学生においては、過去や現状に満足できずとも未来展望を持てる状態像が消失し、過去・現在・未来が一貫せず多元化していることから、これまでは異なる時間的展望の様相を呈していると述べている。このように、現代を生きる青年は、ライフコースに節目の機会を設けにくく、成人期へと移行していく難しさに直面していると思われる。

2. 過去を振り返ることの意義

時間的展望研究では、適応的な時間的展望を持つにあたり、過去を展望する意義が述べられている。

理論的観点においては、勝俣(1995)が、過去展望を「すでに経験した過去の出来事や状態に対する現在から見た個人ないし集団・社会の認知様式であるとともに、時間的空間における過去の定位/指向性、広がり、内容の明細度、重要度及び感情調の統合の様態」と定義している。そして、過去展望のあり方を説明する概念として、行動後の情報処理制御であるフィードバック機構を適用しており、中でも、否定的な出来事であっても意味のある体験として肯定できるようになる(ポジティブ・フィードバック)ことの必要性を述べている。

質問紙調査では、過去を受容し、または現在や未来に連続するという過去の捉え方は、他者からの肯定的な影響の認識と関連がある(石川, 2011)ことが報告され、そのような捉え方をしている者は、希望や目標を高く持っている(石川, 2014)ことが報告されてきた。

このように、肯定的な過去展望は、これまでの経験から生じた認知や感情に基づいて現在を肯定的にとらえ、ひいては未来を展望していく原動力となっていると考えられる。

では、時間的展望が高い状態像において想起された過去とはどのような内容であろうか。日潟・齋藤(2007)は、時間的展望が高い状態像では、肯定的な過去の想起が多く、その内容は、努力を伴う達成や他者とのつながりを示唆するものであったと報告している。また、挫折経験当初から他者の理解や励ましなどの支えを受けていた者は、当時の自分の努力を認めるとともに経験を自己に位置づけ、今後活かそうという肯定的意味付けに至っていた(大石・岡本, 2010)ことも示されている。これらのことから、肯定的な意味付けが生じた過去展望には、当時の他者の関わりに対する感謝を伴うと考えられる。

3. 青年期における感謝

対人状況における感謝 (Gratitude) とは、Tsang (2006) によると、他者の善意による利益を認知した時に生じる肯定的な感情であり、それは、否定的な感情である負債感 (Indebtedness) とは異なるものであると説明されている。しかし、本邦では、肯定的な感情だけではなく、すまなさや申し訳なさという非肯定的な感情を含む複合的な感情として体験される (蔵永・樋口, 2011a; 池田, 2006; Wangwan, 2004) ことが示唆されている。

青年期における感謝研究では、親からの心理的自立に伴う感謝が検討されている。池田 (2006) は、青年期における母親に対する感謝の心理状態が、中学生から大学生にかけて、自分が苦労しているのは母親のせいという傾向がみられる要求的な心理状態から、負担をかけてすまないという自責的な心理状態が現れ、そして、援助してくれることへのうれしさを中心とした充足的な心理状態へと推移することを明らかにしている。また、母親への関わり方との関連を検討し、自責的な心理状態と、充足的な心理状態 (池田, 2006) に相当する状態像では、母親と対等で互恵的な関わりや、母親を思いやる関わりが行われていることが示されている (池田, 2018)。

大学生の感謝対象は、両親に限らず、友人や恋人、教師と多岐に渡る (佐竹, 2004; 池田, 2012)。池田 (2012) によると、女子大学生を対象とした感謝の心理的意味には、「成長の糧」や「支え合いの実感」が含まれている。また、「今の自分があるのは両親のおかげだ」「友達がいるからこそ今の自分があると思っている」等の研究協力者による自由記述内容は、青年期における自我同一性形成に関連が深い感謝である

と考察している。このような感謝は、青年期の心理的発達において重要な位置づけであり、その内容は、先述した時間的展望が高い状態像における過去展望の記述内容 (日潟・齋藤, 2007) に類似していると考えられる。このことから、自我同一性形成に関連する感謝は、過去を展望した時に、当時関わり、または支えてくれた他者との関係性が肯定的に意味づけられることによって生じると考えられる。そして、そのような感謝は自我同一性の基盤である時間的展望に影響を及ぼすと推測される。

4. 過去展望に基づく感謝

過去展望に基づく感謝を直接検討した実証研究は少ないものの、例えば、北村 (2019) は、幼児期から大学にかけての出来事を回想した時、年少の頃に受けた援助に対してより強く感謝を感じていることを明らかにしている。

先述した池田 (2006, 2018) で用いられた「母親に対する感謝の心理状態尺度」の項目内容には、「～してくれたおかげ」という表記によって、母親による物理的または心理的支えが項目として複数挙げられていた (項目例：自分が今までやってこれたのは母親が助けてくれたおかげだと思う、今の自分があるのは母親がしつこくをしっかりとしてくれたおかげだと思う)。これらの内容は、過去全体を振り返った時、母親の支えに対する感謝を尋ねた質問項目であると考えられる。従って、池田 (2006, 2018) の尺度によって測定された感謝には、過去展望に基づく感謝が含まれていると推測される。

また、心理臨床の領域においては、吉本伊信 (1916-1988) が開発した自己探索法である、内観療法が存在する。内観療法では、重要他者との関係を内観3項目に沿って生育史を振り返っ

ていく。それにより、過去の経験に新たな意味付けが生じ、自己や他者像が柔軟かつ肯定的に変化する可能性が示されている（三木, 2004）。このことから、内観療法による変化には過去展望に基づく感謝の生起が示唆されていると考えられる。さらに、これまで当然に感じ気に留めなかったことであったが、様々な存在に支えられていることの実感が高まることが示唆されている（村瀬, 1993）ことから、過去展望に基づく感謝によって、感謝特性も高まると考えられる。

過去展望に基づく感謝を直接検討した実証研究は、これからその知見をさらに蓄積していかなければならない研究領域であると考えられる。

5. 本研究の目的

感謝研究においては、過去展望に基づく感謝、つまり過去全体を振り返った際の感謝の効果は十分に検討されていない。そこで本研究は、過去展望に基づく感謝を検討するにあたり、測定概念の定義づくりを行う（研究1）。そして、過去展望に基づく感謝の中でも人生の一定時期を特定せずに、他者の支えに対する感謝を測定する尺度を作成し、その信頼性と妥当性の検討を行う（研究2）。さらに、作成尺度を用いて過去展望に基づく感謝が時間的展望に及ぼす影響を検討する（研究3）。

過去展望に基づく感謝の影響を明らかにすることで、感謝研究に新たな視点を提示できるだろう。そして、成人への移行期である青年期のWell-being向上に向けた基礎研究の一助となると考えられる。

研究1：過去展望に基づく感謝の定義づくり

1. 目的

研究1の目的は、過去展望に基づく感謝尺度の作成にあたり、測定内容の定義を作成することである。

「母親に対する感謝の心理状態尺度」（池田, 2006, 2018）の項目内容に含まれていた「おかげ」とは、広辞苑（新村, 2008）によると、「神仏の助け・加護、人から受けた恩恵・力添え」であり、特に人に関しては、支えられた経験を示唆していると考えられる。村瀬（1996）によると、内観療法では、内観3項目の一つである「していただいたこと」の想起により、自分という人間の歴史が他者、とりわけ両親によって支えられ育まれてきたことをはっきりと認識するとされている。そして、その点を端的に示す表現として、「自分の今日あるは父母のおかげである」という言葉を挙げている。このことから、過去展望に基づく感謝は、「おかげさま」という感謝表現に着目することが適していると考えられる。

一方、先述した池田（2006, 2018）の尺度では、過去展望の感謝だけではなく、「自分が生活できているのは母親が援助してくれるおかげだと思う」、「自分が毎日の生活を送ることができるのは母親のおかげだと思う」等、現在支えられていることへの感謝を測定する項目も含まれていた。さらに、口語的に用いる場合、望ましくない事態が生じた時に、他者への非難の意味合いを込めて用いる場合もあると考えられる。

これらを踏まえ、予備調査では、「おかげさま」という感謝表現を以下の2点に絞って検討することとする。一つは、過去から現在にかけ

た、あるいは、過去から未来までの繋がりが示唆される内容、つまり時間的連続性の有無を検討する。時間的連続性とは、自分の過去・現在・未来が繋がっているという実感のこと（河野，2003）であり、それは、自我同一性や他者との関係性において根幹をなすものと考えられている（石井，2015）。もう一つは、感謝ではなく、他者への非難として用いた「おかげさま」は除外し、肯定的な意味で用いられたものを分析し、測定内容の定義を作成する。

2. 方法

1) 対象者と手続き

2017年2月に九州圏内のA大学に在学または勤務している者に、無記名の自由記述式質問紙への回答を依頼し、74名(大学生61名，社会人13名)から回答を得た（有効回答72名：平均年齢 24.14 ± 10.02 ，男性12名，女性60名）。

教示文は「肯定的な感情における、おかげさまについてお伺いします。あなたは、①誰に対し、②どんな時に、③どのような意味合いで用いますか」であった。解答欄は、「①対象②場面」と「③意味」の2つを設け、自由に記述してもらった。

2) 倫理的配慮

第一著者から、調査への協力は任意であり、回答の中断、特定項目への回答拒否を行うことによる不利益は生じないことを口頭で伝えた。尚、質問紙の表紙にも上記の内容を記載し、調査用紙の提出をもって同意を得たものとした。

3) 分析法

作成尺度の測定内容の定義作りを行うため、臨床心理士の資格を持つ大学教員1名と心理学専攻の大学生2名でKJ法（川喜田，1967）に準拠し解答を分類した。記述内容は、①対象 ②

場面 ③意味を1つのラベルに整理した。

3. 結果と考察

KJ法の手続きに基づいて整理検討を行った。「おかげさま」を用いない11名を除く計61名のデータからラベルを作成した。グルーピングを行った結果、「自己効力感」「達成」「状況好転」「現状維持」「他者への配慮」「嬉しさと申し訳無さの混在」「他者への感謝」という7つの小カテゴリが見いだされた。

さらに、小カテゴリを時間的連続性の観点（河野，2003）から分析した。その結果、大カテゴリとして「過去－現在－未来の連続性」が見られる感謝に2ラベル、「過去から現在の連続性」が見られる感謝に32ラベル、「現在」の感謝に14ラベルが該当した。

但し、「現在」に分類されたものの中には、感謝感情が含まれず、ソーシャルスキルとして用いられているもの（記述例：決り文句や挨拶として）、攻撃性がみられるもの（記述例：皮肉、社交辞令）が含まれていた。そのような13ラベルの回答は除外した。Table 1にカテゴリとラベルの具体例を示した。

上記のような分類によって、「おかげさま」という感謝は時間的連続性の観点から以下のような特徴が見いだされた。

まず、ラベルの大半が「過去と現在の連続性」に集約し、その小カテゴリは主に、状況が好転または安定したことを示す内容であった。特に、「達成」には受験や卒論など、自らの努力を要する課題を達成した状況が示された。「状況好転」では、「今に繋がっている」「あなたのおかげでここまでこれた」という、過去から現在までの連続性の感覚が明確に述べられたラベルが存在していた。

Table 1 ラベルの具体例

<i>過去－現在－未来</i>	
自己効力感 (2)	<ul style="list-style-type: none"> ● 誰でも、手伝ってもらった時、あなたのおかげで何とかなりそうです。 ● バイト先の教育係の方に、失敗しても自分が結果的に成長していると納得できる場合、仕事の出来具合はその方のおかげ。
<i>過去－現在</i>	
達成 (11)	<ul style="list-style-type: none"> ● 目標などを達成した時に、周りの人から誉められたり、祝いの言葉をかけてくれた人達の支えがあったからこそ達成できた。 ● 久しく会ってない先生に会った時、無事に卒論を提出できた時、助言を受け自分の努力を重ねて成功した時。
状況好転 (11)	<ul style="list-style-type: none"> ● 過去にお世話になったり迷惑をかけたり助けてもらった人に再会した時、過去に相手がしてくれた事のおかげで今がある、今に繋がっていることの感謝の気持ち。 ● 力になってくれた人・助けてくれた人に対し、感謝の気持ちを表現したい時の前置きとして、以前より状況が好転しました。
現状維持 (4)	<ul style="list-style-type: none"> ● マンションの大家さんに、時々会って軽く近況を話す時、毎度ご面倒をおかけしています。おかげさまで今日も元気です。 ● 両親に、自分が元気であることを喜んでくれる時、両親のおかげだ。
他者への配慮 (6)	<ul style="list-style-type: none"> ● 体調などで自分の事をきいてくれる、心配してくれた人へ、大丈夫ですよ迷惑をかけました。 ● 自分に何かをしてくれた人に対して、相手から様子を訊かれたとき、相手を立てる。
<i>現在</i>	
嬉しさと申し訳 なさの混在 (2)	<ul style="list-style-type: none"> ● 友達に対し、板書がかけなかった分のノートを見せて貰った時、私のために時間を割いたり何かをしてくれ、申し訳ないという気持ちと、おかげでノートが埋められたことへの感謝。 ● 先生に、授業で分からない所を教えてもらった時、私のために時間を割いたり何かをしてくれ、申し訳ないという気持ち。
他者への感謝 (12)	<ul style="list-style-type: none"> ● 目上の人に何かしてもらった後、お世話になったことを伝える（ありがとうございますと同じように使う）。 ● 助けられた人に、助けてくれてありがとうの意味。

注) 灰色は大カテゴリを示し、その下に小カテゴリとラベルの具体例を示した

さらに、「現状維持」「他者への配慮」には、過去から現在における他者との関係性を基盤として、現在の状況に感謝する内容が集約した。

これより、「おかげさま」という感謝には過去展望に基づく感謝が含まれると考えられ、その想起は、以前より状況が安定した状態で行われると推測される。

「過去から未来までの連続性」に位置する「自己効力感」の内容は、将来展望の構築というよりも、目の前の課題を遂行できるという見通しが立ったという抽象的な未来であった。

さらに、現在展望に位置した「嬉しさと申し

訳無さの混在」「他者への感謝」は、現在または近過去における他者の支えに対する感謝が集約した。池田（2006, 2018）の尺度では感謝対象を母親に特定しているが、「おかげ」が含まれる項目の中には、現在支えられていることへの感謝と、過去展望に基づく感謝の項目が混在していると考えられた。本研究の結果においても、「おかげさま」には、過去から現在および未来への連続性が見られる感謝と、現在の感謝という分類が示された。

ここで、「過去から現在の連続性」と「過去－現在－未来の連続性」が見られた合計34ラベ

ルに注目すると、19ラベルにおいて、支えを受け努力して困難を乗り越え成長したことに感謝していることが示されていた。従って、本研究で取り扱う過去展望に基づく感謝は、「困難克服過程で受けた支えに対する感謝」とし、その定義を「自分の過去・現在・未来が繋がっている感覚を伴った状態で、他者の支えを受け努力して、困難を乗り越えた経験を振り返って感謝すること」とした。

調査対象者は、概ね青年期ではあるが、幅広い年齢層のデータから抽出されており、また女性の解答者が多数を占めていた。そのため、より正確な検討においては、性差の偏りをなくし、対象者を大学生に限定することが望ましいと考えられる。

しかし、女性は男性に比べて感謝を感じやすい傾向がある（Froh, Yurkeics & Kashdan, 2009）こと、社会人の解答者を含んでいるにも関わらず、「おかげさま」の意味を「おかげ」を用いて記述されていた（Table 1）ことから、心理的意味の説明が難しい「おかげさま」に表される感謝を抽出できた点があると考えられる。

研究2：過去展望に基づく感謝を測定する尺度の作成

1. 目的

研究1の定義を基に「困難克服過程で受けた支えに対する感謝Gratitude for Past Support in overcoming difficulty」を測定する尺度（以下GPS）を作成し、内的整合性および併存的妥当性の検討と性差の検討を行う。

2. 方法

1) 尺度草案の作成

筆者と臨床心理士の資格を持つ心理学教員、心理学専攻の大学生4名、計6名で、研究1で作成した定義を基に、尺度草案30項目を作成した。

2) 対象者と手続き

2017年11月に、大学生200名に対し、無記名の質問紙を講義終了後に配布した。なお分析は、不備のない回答が得られた140名のデータ（男性15名、女性125名、平均年齢19.0±1.0歳）を用いた。

3) 倫理的配慮

第一著者から、研究目的を説明の上、調査協力は任意であることを伝えた。また、回答の中断や撤回、特定項目への回答拒否を行ったとしても、回答者への不利益は生じ得ないことを伝えた。得られた個人情報は、厳重に管理し、研究以外の目的で使用しないこと、論文作成後は適切な形で処理することを伝えた。尚、上記の内容は、質問紙の表紙にも記載し、調査用紙の提出をもって同意を得たものとした。

4) 調査内容

(1) フェイスシート

フェイスシートには、①学年 ②年齢 ③性別を記入してもらった。

(2) 困難克服過程で受けた支えに対する感謝

作成したGPSの30項目を提示した。教示は、「あなたが今まで、支えを受け努力し困難を乗り越えた経験を振り返ったとき、以下の項目に示す経験にどのくらい感謝していますか。」である。「心の中の思いを真剣に聴いてくれた」等の具体的な他者の支えに関する項目から構成されている。回答は、「1：感じなかった(該当しない)」から「5：非常に感じた」の5件法

で求めた。

(3) 時間的連続性

作成したGPSの併存的妥当性を検討するため、時間的連続性尺度 (Time Continuity Scale (石井, 2015)) の「過去と現在の連続性」の4項目を用いた。「過去があるから今がある」等の項目から構成されている。回答は「1:あてはまらない」から「5:あてはまる」の5件法で求めた。

(4) 感謝特性

作成したGPSの併存的妥当性を検討するため McCullough, Emmons & Tsang (2002) によって作成された、The Gratitude Questionnaire Six-Item Form (以下、GQ-6) の感謝特性尺度邦訳版 (白木・五十嵐, 2014) を用いた。利他的な行為を受けた時に感謝を感じやすい程度の個人差を測定する尺度で、「私の人生は感謝することがたくさんある」「もしも私が感じた感謝を全て挙げなければならぬとするならば、それはとても長いリストになる」等の5項目から構成されている。回答は「1:全くそうではない」から「7:全くそうだ」の7件法で求めた。

(5) 時間的展望

白井 (1997) の時間的展望体験尺度 (Experimental Time Perspective Scale: 以下、ETPS) を用いた。研究2では、GPSの併存的妥当性を検討するため、「過去受容」4項目を使用し、研究3では全ての項目を使用した。

この尺度は、時間的展望の中でも、過去・現在・未来に対する肯定あるいは否定的評価を測定する。「目標指向性」「希望」「現在充実」「過去受容」の4つの下位尺度、計18項目からなる。目標指向性は「私には将来の目標がある」等の5項目、希望は「私には希望がもてる」等の4

項目、現在充実「毎日の生活が充実している」等の5項目、過去受容は「私は自分の過去を受け入れることができる」等の4項目からなる。回答は「1:あてはまらない」から「5:あてはまる」の5件法で求めた。

3. 結果

1) GPSの作成

作成したGPS30項目に対し、主因子法・Promax回転による因子分析を行った。固有値の減衰状況と解釈可能性から2因子構造が妥当と判断した。因子負荷量が.40以下の項目を採用し、両因子に対して.35以上の負荷量を示す項目を除外した。最終的に2因子24項目を採用した (Table 2)。

第I因子は15項目から構成されており、「落ち込んで何もできない状態をありのまま受け入れてくれた」「あなたよりもっと辛い人もいるんだよ…」と言わずに聴いてくれた」等、当時の状態や否定的な思考感情を他者が受容し、理解してくれたことに感謝する項目が高い負荷量を示していた。そこで、「他者からの受容に対する感謝」と命名した。

第II因子は「失敗と感じる経験を否定せずにいてくれた」「欠点や弱さを隠さずに接してくれた」等の9項目から構成され、当時は失敗してしまった自分や、他者の関わりを否定的に捉えていたが、体験を振り返っても否定的な思考や感情に影響されずに、当時は気づかなかった支えに気づいて感謝する項目が高い負荷量を示していた。そこで、「新たに気づいた支えに対する感謝」と命名した。

各変数の基礎統計量を算出の上、内的整合性を検討するためにCronbachの α 係数を算出したところ、GPS全体で $\alpha = .94$ 、「他者からの受

Table 2 GPSの因子分析結果

	I	II
第I因子：「他者からの受容に対する感謝」 ($\alpha=.92$)		
25 落ち込んで何もできない状態をありのまま受け入れてくれた	.91	-.17
24 「あなたよりもっと辛い人もいるんだよ…」と言わずに聴いてくれた	.86	-.20
26 打ち明けにくい思いを話せるまで待ってくれた	.75	-.09
23 相手が私のことを「良い」「悪い」と決めつけずに接してくれた	.71	-.06
21 自分の気持ちを理解しようとしてくれた	.68	.15
22 これまでの頑張りをほめてくれた	.60	-.06
28 問題解決の手がかりとなる情報を与えてくれた	.57	.05
14 辛い状況を乗り越えられると信じてくれた	.55	.18
17 諦めそうになる度に励ましてくれた	.51	.29
29 心の中に抑えている否定的な感情に共感してくれた	.50	.17
1 心の中の思いを真剣に聴いてくれた	.48	.20
2 何かのレッテルを貼らずに自分を認めてくれた	.48	.22
30 落ち込んでいる理由をあえてきかずにそっと傍にいてくれた	.47	.25
15 自分の描いた目標を喜んでくれた	.46	.23
19 状況を好転させる方法を一緒に考えてくれた	.41	.20
第II因子：「新たに気づいた支えに対する感謝」 ($\alpha=.86$)		
12 失敗と感じる経験を否定せずにいてくれた	-.02	.80
13 欠点や弱さを隠さずに接してくれた	.02	.72
11 失敗と感じる経験をユーモアに捉えてくれた	-.12	.67
16 相手に見習いたい点が沢山あった	.04	.61
5 辛い時でも、互いの意見を素直に表現し合えた	.13	.61
7 相手の意見を批判しても受け止めてくれた	-.06	.58
3 間違いをありのままに指摘してくれた	-.12	.57
9 自分では気づかない長所を教えてくれた	.27	.49
6 健康を気遣ってくれた	.13	.46
	累積寄与率 (%)	44.50
	因子間相関	.75

容に対する感謝」で $\alpha=.92$, 「新たに気づいた支えに対する感謝」で $\alpha=.86$ であり、いずれも十分な値であった (Table 3)。

次に、併存的妥当性を検討するためGQ-6と、時間的連続性尺度の「過去と現在の連続性」との関連を検討した。Pearsonの相関分析を行った結果、「GPS合計値」と「GQ-6」「過去と現在の連続性」に有意な正の相関が示された (過去と現在の連続性： $r=.32, p<.001$, GQ-6： $r=.39, p<.001$)。

GPS下位項目においても「GQ-6」「過去と現在の連続性」に有意な正の相関が示された (「他者からの受容に対する感謝」：過去と現在の連

続性： $r=.31, p<.001$, GQ-6： $r=.34, p<.001$, 「新たに気づいた支えに対する感謝」：過去と現在の連続性： $r=.30, p<.001$, GQ-6： $r=.41, p<.001$)。

2) GPSの性差に関する検討

GPS合計値の平均値は、女性 (N=125)：90.09 (± 16.28)、男性 (N=15)：76.53 (± 21.52)であった。

そこで、GPS合計値に対する性差の影響を検討するため、性別とGQ-6合計値を独立変数、GPS合計値を従属変数とした重回帰分析を行った。性別は男性を0、女性を1とダミー変数化したものを投入した。GQ-6合計値は統制

Table 3 各尺度の記述統計量とGPSの α 係数 (N=140)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	α
GPS 合計値	88.64	17.43	.94
GPS 「他者からの受容に対する感謝」	56.26	11.81	.92
GPS 「新たに気づいた支えに対する感謝」	32.37	6.81	.86
時間的連続性尺度 「過去と現在の連続性」	16.74	2.59	
ETPS 合計値	61.66	10.90	
ETPS 「目標指向性」	18.10	4.50	
ETPS 「希望」	12.15	3.04	
ETPS 「現在充実」	17.06	3.70	
ETPS 「過去受容」	14.35	3.15	
GQ-6 合計値	29.14	4.05	

GPS : Gratitude for Past Support in overcoming difficulty

ETPS : Experiential Time Perspective Scale

GQ-6 : The Gratitude Questionnaire Six-Item Form

変数として、純粋に性別がGPSに及ぼす影響を検討するため投入した。

分散分析により重回帰式の有意性を検討したところ、有意な結果が得られた。 $(F(2, 137) = 14.99, p < .05)$ VIF統計量が10以下であるため、多重共線性は認められなかった(性別: VIF=1.03, GQ-6合計値: VIF=1.03)。標準回帰係数(β)を検定した結果、性別とGQ-6合計値はGPS合計値に有意な正の影響を及ぼしていた。(性別: $\beta = .18, p < .05$, GQ-6合計値: $\beta = .35, p < .001$)。

4. 考察

探索的因子分析の結果、作成した尺度GPSは、「他者からの受容に対する感謝」と「新たに気づいた支えに対する感謝」という2因子構造が確認された(Table 2)。「他者からの受容に対する感謝」は、他者を尊重、理解し、励ますといった支持的な関わりから構成され、他者からの肯定的な関わりを実感しやすい項目が集約した。一方、「新たに気づいた支えに対する

感謝」は、当時は失敗してしまった自分や、当時の他者の関わりを否定的に捉えていたが、今振り返ってみると、困難体験に伴う否定的な思考や感情にとらわれることなく当時の体験を想起することができ、それによって新たに気づいた他者の支えに関する項目から構成された。すなわち、同一状況を多様な視点から振り返ることができるようになった時に生じた感謝であると推測される。

勝俣(1995)は、過去展望が行動後の情報処理制御において、ポジティブ・フィードバック機構を果たす際には、個人が否定的認知やこだわりを許容したり、肯定的な認知に変容したりすることが求められるとしている。GPSは、過去展望に基づく他者への感謝を測定する質問紙であり、回答においては、困難克服体験すなわち、一度否定的に捉えた出来事に対するポジティブ・フィードバックが想定されていた。

このような、「どのようにイメージや動作が体験されているか」という側面は体験様式と称される(山中, 2013)。山中(2013)によると、

体験と心的構え（体験に対する関わり方の姿勢）は相互作用し、心的構えに伴い体験様式も変容するという。そして、外界や他者にとらわれた心的構えではなく、自らの体験に対し適度な距離感を持って受容・探索的に関わることで、新たな体験が促されていく。

本邦における先行研究では、感謝の構造は感情や状況の観点から分類されていた（例えば池田, 2006；蔵永・樋口, 2011a, 2011b；池田, 2018）が、本研究では、体験様式という観点から感謝を捉えるという新たな知見が得られたと考えられる。

本尺度は、合計値と下位項目と共に十分な内的整合性が確認された。そして、GPSとその下位項目は、「過去と現在の連続性」と、「GQ-6合計値」とに有意な正の関連が示された。このことは、過去から現在まで時間的な繋がりのある感謝を測定していることを意味しており、作成尺度の妥当性が示されたと考えられる。

さらに、本尺度の定義作成に用いた質的データ（Table 1）では、「過去と現在の連続性」の大カテゴリには、状況が好転または安定した後に、困難克服過程での他者の支えを肯定的に捉える内容や、自分の力だけでは乗り越えられなかったことに気づく内容が含まれていた。このことも、GPSの下位項目の内容的妥当性を示していると考えられる。

体験様式という観点からGPSを捉えると、「他者からの受容に対する感謝」は、他者の受容的態度が想起され、自らの体験に対する受容・探索的な構えに伴う体験様式が進行していると推測される。一方、「新たに気づいた支えに対する感謝」は、心的構えの変化によって体験の硬直化が緩んだことによる変化と考えられる。つまり、当時は理想や評価に囚われ、体験

内容を失敗と捉えており、また、他者の否定的な関わりに注目し、体験が固着化していたのではないだろうか。しかし、改めて当時を振り返ると、体験との適度な距離感を保つことができ、自己や他者との相互関係を体験できる心的構えへと移行し、新たな体験を感じられたと推測される。このように、GPSは、感謝と言う感情を伴った過去展望の体験様式であると考えられる。

GPS合計値における性差の有意な弱い正の影響が示された。このことは、女性が男性に比べて過去展望に基づく感謝を感じやすいことを示している。過去展望に基づく感謝を含んでいると考えられる、母親に対する感謝の心理状態尺度（池田, 2006, 2018）では、「負担をかけたことへのすまなさ」因子を除き、女性の得点が有意に高いことが示されていた。本研究の結果もそれを支持するものであると考えられる。

研究3：GPSが時間的展望に及ぼす影響の検討

1. 目的

作成した尺度GPSを用いて、時間的展望に及ぼす影響を検討する。

さらに、内観療法では過去展望に基づく感謝だけでなく、感謝特性の高まりが示唆される（村瀬, 1993）ことから、感謝特性を介してGPSが時間的展望に及ぼす影響についても探索的に検討する。

仮説

過去を展望し、他者の支えに対して感謝することは、時間的展望を高めるだろう。

2. 方法

研究2と同時に実施し、調査対象者と手続きと倫理的配慮は研究2と同様であった。

使用尺度は、1)GPS (研究2で作成)、2)ETPS (白井, 1997)、3)GQ-6 (白木・五十嵐, 2014) であった。

分析は、相関分析とパス解析を実施した。パス解析において間接効果が認められた場合は、媒介分析(ブートストラップ法, 標本数: 2000)により、間接効果の有意性の検討を行った。

3. 結果

1) GPSがETPSへ及ぼす影響

感謝と時間的展望に関する尺度とのPearsonの相関分析を行った結果、GPSとETPSとは有意な弱い正の相関($r = .18 \sim .29$)を示し、GQ-6とETPSとは有意な中程度または弱い正の相関($r = .31 \sim .43$)が示された(Table 4)。

GPS合計値がETPSに及ぼす影響を検討するため、GPS合計値を独立変数、ETPS合計値を従属変数とした回帰分析を行った。

分散分析により回帰式の有意性を検討したところ、有意な結果が得られた($F(1, 138) = 12.26, p < .001$)。標準回帰係数(β)を検定した結果、GPS合計値はETPS合計値に有意な正の影響を与えていた($\beta = .29, p < .001$)。

GPS合計値がETPS下位項目に及ぼす影響について共分散構造分析を実施した。分析においては、誤差間の共分散を設定し、Figure 1のような結果が得られた。「GPS合計値」は、「目標指向性」に有意傾向の正の影響($\beta = .16, p < .10$)、「希望」($\beta = .30, p < .01$)、「現在充実」($\beta = .20, p < .05$)、「過去受容」($\beta = .24, p < .01$)に有意な正の影響を及ぼしていた。

適合度は、 $\chi^2(1) = 1.296, p = .255, GFI = .996, AGFI = .945, CFI = .998, RMSEA = .046, AIC = 29.296$ と十分な値が得られた。

2) GPSがGQ-6を介してETPSへ及ぼす影響

GQ-6はGPSとETPSとの双方に正の相関が示されていた(Table 4)ことから、GPSはGQ-6を媒介してETPSに影響を与えている可能性が考えられた。このことを検討する為、「GPS合計値」から「ETPS合計値」への直接

Table 4 感謝と時間的展望に関する尺度の相関係数 (N=140)

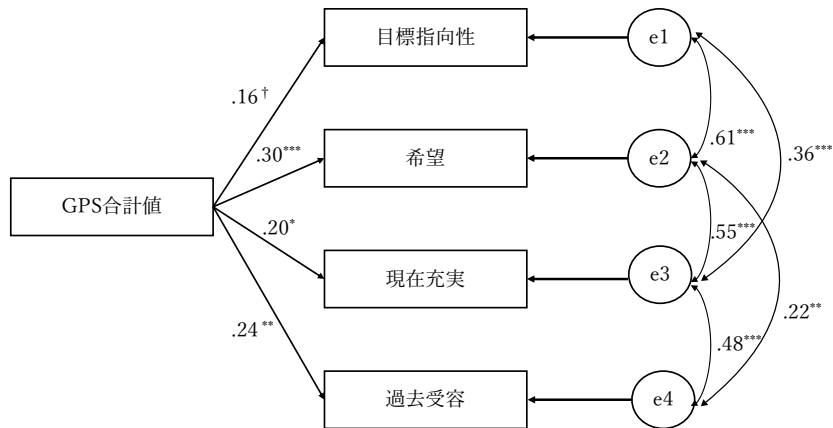
	GPS1 受容	GPS2 気づき	ETPS 合計	目標 指向	希望	現在 充実	過去 受容	GQ-6 合計
GPS合計	.96***	.89***	.29***	.16 [†]	.29***	.20 [*]	.24**	.39***
GPS1: 他者からの受容に対する感謝	-	.73***	.26**	.13	.28***	.19 [*]	.23**	.34***
GPS2: 新たに気づいた支えに対する感謝		-	.28***	.19 [*]	.27***	.18 [*]	.23**	.41***
ETPS合計			-	.77***	.84***	.82***	.59***	.43***
目標指向				-	.63***	.42***	.13	.31***
希望					-	.59***	.33***	.32***
現在充実						-	.48***	.36***
過去受容							-	.32***

[†] $p < .10$ * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

有意な正の相関に網掛けをしている

GPS: Gratitude for Past Support in overcoming difficulty ETPS: Experiential Time Perspective Scale

GQ-6: The Gratitude Questionnaire Six-Item Form



*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$

Model Fit: $\chi^2(1)=1.296$, $p=.255$ GFI=.996, AGFI=.945, CFI=.998, RMSEA=.046, AIC=29.296

Figure 1 GPS合計値がETPS下位項目に及ぼす影響 (N=140)

経路と、「GQ-6合計値」を介した間接経路の2つを想定し、共分散構造分析を実施した。

その結果、「GPS合計値」から「GQ-6」に有意な正の影響 ($\beta = .39$, $p < .001$)、「ETPS合計値」に有意傾向の正の影響 ($\beta = .14$, $p < .10$)を及ぼしていた。「GQ-6」は「ETPS合計値」に有意な正の影響を及ぼしていた ($\beta = .38$, $p < .001$)。またこれは飽和モデルのため、適合度は算出されなかった。

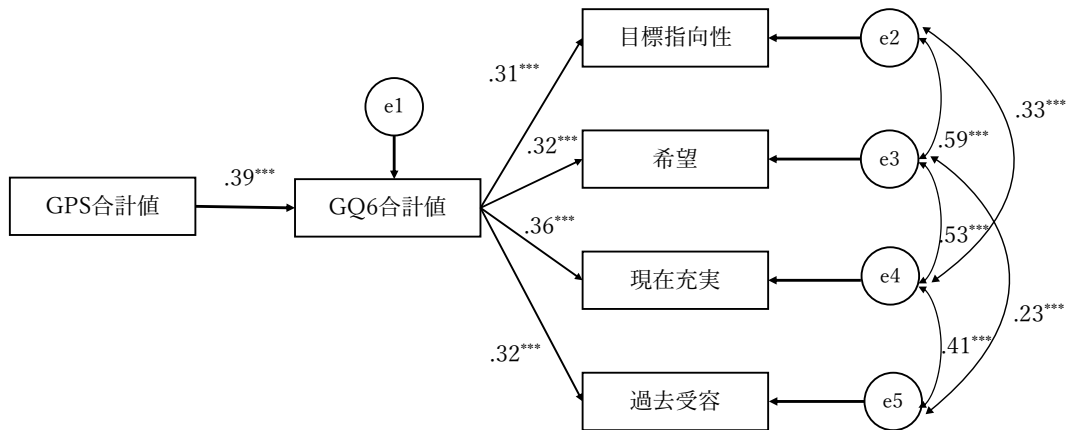
GQ-6を媒介した間接効果を検討するため、媒介分析(ブートストラップ法, 標本数: 2000)を実施した。その結果、間接効果は有意であり ($\beta = .15$, [95% CI: .04 - .17], $p < .01$)、「GQ-6合計値」を媒介していることが示された。

そこで、「GPS合計値」が「GQ-6合計値」を介してETPS下位項目に及ぼす影響を共分散構造分析によって検討した。分析においては誤差間の共分散を設定し、Figure 2のような結果が得られた。「GPS合計値」は、「GQ-6合計値」に有意な正の影響 ($\beta = .39$, $p < .001$)、「GQ-6

合計値」は「目標指向性」($\beta = .31$, $p < .001$)、「希望」($\beta = .32$, $p < .001$)、「現在充実」($\beta = .36$, $p < .001$)、「過去受容」($\beta = .32$, $p < .001$)に有意な正の影響を及ぼしていた。

適合度は、 $\chi^2(5)=8.149$, $p=.148$, GFI=.981, AGFI=.921, CFI=.986, RMSEA=.067, AIC=40.149と十分な値が得られた。これより、適合度指標であるAICは、Figure 2に比べてFigure 1のモデルの方が小さいことが示された。

GQ-6を媒介した間接効果を検討するため、媒介分析(ブートストラップ法, 標本数: 2000)を実施した。その結果、すべてのETPS下位項目において間接効果は有意であった(目標指向性: $\beta = .11$, [95% CI: .01 - .05], $p < .05$, 希望: $\beta = .10$, [95% CI: .01 - .03], $p < .05$, 現在充実: $\beta = .12$, [95% CI: .01 - .05], $p < .01$, 過去受容: $\beta = .10$, [95% CI: .01 - .04], $p < .05$.)。



*** $p < .001$

Model Fit: $\chi^2(5)=8.149, p=.148$ GFI=.981, AGFI=.921, CFI=.986, RMSEA=.067, AIC=40.149

Figure 2 GQ-6を介したETPS下位項目への影響 (N=140)

3. 考察

研究2では、GPSがETPSに及ぼす影響の検討を行った。その際、時間的態度全体と、各時制に対するGPSの影響の両方を検討した。

その結果、GPS合計値はETPS合計値及び、その下位項目に有意な正の影響を及ぼすことが示された (Figure 1)。また、ETPS下位項目への影響においては、「希望」「現在充実」「過去受容」に有意な正の影響を及ぼし、「目標指向性」は有意傾向の正の影響が示された。従って、概ね仮説は支持されたと言える。

ETPS下位項目の中でも、GPS合計値は、「希望」に最も強く影響することが示された (Figure 1)。白井 (1997) によると、希望は、不安と対をなし、目標指向性は、予測不可能性と対をなして捉えられる。そして、将来に対する恐れや不安を測定する尺度と「希望」においてのみ負の関連が確認されている。このことから、過去を展望する際、他者の支えに思いをは

せながら感謝することは、具体的な予期ではなく、漠然と未来に対する肯定的な態度を高めると考えられる。この点は、研究1において、未来展望とのつながりが、「自己効力感」という今後の漠然とした遂行可能性のみ示唆されたという知見とも一致している。

GPS合計値は、「現在充実」を高めることが示された。母親に対する感謝尺度 (池田, 2006, 2018) の項目には、過去展望に基づく感謝が含まれていると考えられた。そして、自責的な心理状態と充足的な心理状態 (池田, 2006) に相当する状態像では、普段母親と良好な関係を構築している (池田, 2018) ことが示されていた。本研究の感謝対象は不特定であったが、「現在充実」を高めるという結果は、池田 (2018) を支持するものと考えられる。

さらに、GPS合計値は、「過去受容」を高めることが示された。GPSは、「他者からの受容に対する感謝」という支持的な関わりに関する

感謝想起と、「新たに気づいた支えに対する感謝」という体験との適度な距離感を持った感謝想起の2種から構成されていた。他者の肯定的関わりを中心として過去を振り返って感謝し、あるいは、否定的な思考や感情に捉われずに振り返って感謝することは、過去の肯定的評価を促すと考えられる。これは、内観療法に見られる自己や他者像の柔軟性の獲得や、過去の意味付けの変化（三木, 2004）と関連すると推測される。

相関分析において、GQ-6がGPSとETPSの双方に正の相関が示されていた（Table 4）ことを踏まえ、GQ-6を介してGPSがETPSに及ぼす影響を探索的に検討した。その結果、ETPS合計値と下位項目共に間接効果が示された。しかし、その影響力はGPSが直接ETPSに及ぼすモデルに比べて弱かった（Figure 1・Figure 2）。さらに、適合度指標AICにおいても、GQ-6を媒介したモデル（Figure 2）に比べ、直接効果のモデル（Figure 1）の方がより当てはまりが良いことが示された。従って、本研究ではGPSがETPSに直接影響を及ぼすモデルを採用することとする。但し、GQ-6を介することによって、「目標指向性」にも有意な正の影響を及ぼしていた（Figure 2）ことから、具体的な未来展望は、過去展望に基づく感謝だけでは十分に説明することができないと考えられる。

本研究の限界と今後の展望

本研究は、過去展望に基づく感謝を測定する尺度として、困難克服過程で受けた支えに対する感謝尺度（GPS）を作成した。そして、GPSが時間的展望を高めるというモデルの当てはまりの良さが示された。GPSが「過去受容」

や「現在充実」を高めることは、内観療法による変化（三木, 2004）や池田（2006, 2018）の知見を支持するものと考えられる。そして、時間的態度の中でも特に「希望」を高めるという知見は、具体的な未来展望を見失った時に、これまでの他者との関わりを見つめ直し、未来展望を構築していく糸口となる可能性を示唆しており、重要な知見であると考えられる。

しかし、GPSが直接時間的展望に及ぼす影響においては、「目標指向性」への影響が十分に示されなかった。鶴田（2002）は、大学に入学してから卒業するまでの期間を時間軸に沿って、入学期、中間期、卒業期という下位時期に区分し、各々の心理的特徴を記述している。本研究の対象者は、調査対象者の平均年齢が19歳と、大学生の中でも若年層に偏っており、学生生活への適応を課題とした入学期の学生に相当すると推測される。本研究の対象者は、過去を振り返ることよりも、当面の学生生活への適応に意識が向きやすかった可能性がある。本研究の結果には、自分らしさの探求を行う中間期や、未解決の問題を整理する節目の時期である卒業期の学生の特徴が反映されていないと考えられる。また、解答者の大半が女子青年であった。

大石・岡本（2010）による挫折経験以降の未来の捉え方の変化に関する研究では、挫折当初から他者の支えを得ている者が、希望の回復を経て目標の明確化へ至るプロセスが示されていた。これを踏まえると、過去展望に基づく感謝によって生成した希望が、後に目標指向性をも含有した具体的な将来展望を形成していく契機となり得ると推測される。この点については、今後さらなる研究が必要である。

上記を踏まえ、更なる検討を行っていく上で

の展望を3点述べる。

1点目は、調査対象者の拡大である。本研究の調査対象者は、大学生の中でも女子青年に偏りがあった。今後、大学1年生から4年生にかけて性差の偏りなく幅広くデータを取得することで、得られた知見の信頼性と妥当性を高めることができると考えられる。さらに、青年期以降に調査することで、他の発達段階との相違を比較検討できると考えられる。

2点目は、過去経験と環境要因への考慮が不足していることである。内観療法において、過去の愛情経験が乏しい者への適応の難しさ(三木, 2004)が指摘されているように、過去に支えられた経験が少ない場合は、振り返って感謝することが困難である可能性も考えられる。環境要因においては、山田(2004)が、職業や生活水準の二極化により努力が報われるという希望を抱ける状況に位置する者と、そうでない者という現代社会の「希望の二極化」を指摘している。このような二極化は、感謝の抱きやすさにも当てはまると考えられる。今後は、周囲の支えの認識のしやすさや、現在の関係性といった要因を踏まえて、モデルを再検討することが望まれる。

3点目は、GPSの測定方法の改善と因子構造の妥当性を再検討することである。本尺度は、過去全体を振り返ることを教示文のみで依頼した。そのため、展望した過去の時間的な幅には個人差があった可能性が否めない。しかし本研究では、その点に対応できていなかった。さらに、本研究で用いた質問紙は、分析した項目に加え、どのくらい思い出すことがあるかという感謝の頻度を尋ねる構成となっていた。その点が、有効回答率が7割となった要因と推測される。

本尺度の因子間相関は高く、因子構造の妥当性検証が求められる。今後は、質問紙の構成を見直し、人生全体の振り返りを実施してもらう課題を行った後、GPSに回答するという方法を用いてモデルの再検討を行いたい。

引用文献

- Erikson, E. H. (1959, 1982). *Identity and the Life Cycle*. New York, International Universities Press. (西平直・中島由恵訳(2011). *アイデンティティとライフサイクル* 誠信書房)
- 遠藤俊彦(1995). 青年期と現代社会 現代心理学入門2 発達心理学 岩波書店, 127-130.
- Froh, J.J., Yurkeics, C. & Kashdan, T.B. (2001). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences, *Journal of Adolescence*, 32, 633-650.
- 日潟淳子・齋藤誠一(2007). 青年期における時間的展望と出来事想起および精神的健康との関連, 発達心理学研究, 18, 109-119.
- 池田幸恭(2006). 青年期における母親に対する感謝の心理状態の分析, 教育心理学研究, 54, 487-497.
- 池田幸恭(2012). 女子大学生における感謝の心理学的意味の探索的検討, 和洋女子大学紀要, 52, 107-117.
- 池田幸恭(2018). 母親との関わり方からみた青年期における母親に対する感謝の心理状態の特徴, 教育心理学研究, 66, 225-240.
- 石井僚(2015). 時間的連続性尺度の作成, 青年心理学研究, 27, 39-47.
- 石川茜恵(2011). 大学生の時間的展望と他者の影響の認識の関連, 日本パーソナリティ心理学大会発表論文集, 20, 111.
- 石川茜恵(2014). 青年期における過去のとらえ方タイプから見た目標意識の特徴: 時間的展望における過去・現在・未来の関連, 発達心理学研究, 25, 142-150.

- 勝俣暎史 (1995). 時間的展望の概念と構造, 熊本大学教育学部紀要 人文科学, 44, 307-318.
- 川喜田二郎 (1967). 発想法—創造性開発のために, 中央公論社
- 河野荘子 (2003). 青年期事例における時間的展望の現れ方とその変化, 心理臨床学研究 21(4), 374-385.
- 北村瑞穂 (2019). 振り返って生じる感謝：発達の変化を考慮した感謝の自伝的記憶の検討, 大阪樟蔭女子大学研究紀要, 9, 243-251.
- 蔵永瞳・樋口匡貴 (2011a). 感謝の構造—生起状況と感情体験の多様性を考慮して—, 感情心理学研究, 18, 111-119.
- 蔵永瞳・樋口匡貴 (2011b). 感謝生起状況における状況評価が感謝の感情体験に及ぼす影響, 感情心理学研究, 19, 19-27.
- 蔵永瞳・樋口匡貴 (2013). 感謝生起状況における状況評価と感情体験が対人行動に及ぼす影響, 心理学研究, 84, 376-385.
- Lewin, K. (1951). *Field Theory in Social Science* Harper & Brothers. (猪股 佐登留訳 (1961). 社会科学における場の理論 誠信書房)
- 三木善彦 (2004). 内観療法. 氏原寛・亀口憲治・成田善弘・東山紘久・山中康裕 編, 心理臨床大辞典. 培風館, 367-372.
- 村瀬孝雄 (1993). 内観療法入門 安らぎと喜びにみちた生活を求めて, 誠信書房
- 村瀬孝雄 (1996). 内観—理論と文化関連性—, 誠信書房
- 新村出 編 (2008). 広辞苑 第六版, 岩波書店
- 奥田雄一郎 (2013). 大学生の時間的展望の時代的変遷—若者は未来を描けなくなったのか?—, 共愛学園前橋国際大学論集, 13, 1-12.
- 大石郁美・岡本祐子 (2010). 青年期における挫折経験過程と希望の関連, 広島大学心理学研究, (10), 257-272.
- 佐竹真次 (2004). 人は何について感謝しているか—大学生とその親がいただく感謝の内容と相手—, 山形保健医療研究, 7, 1-8.
- 白井利明 (1997). 時間的展望の生涯発達心理学, 勁草書房
- 白井利明 (2007). 過去をとおして未来を構想する—時間的展望の視点から— 自伝的記憶研究の理論と方法 (4), 日本認知科学会テクニカルレポート, 61, 3-9.
- 白木優馬・五十嵐祐 (2014). 感謝特性尺度邦訳版の信頼性および妥当性の検討, 対人社会心理学研究, 14, 27-33.
- 高橋征仁 (2011). 現代青年における時間的展望の揺らぎ—選抜システムと生殖モラトリアムの観点から—, やまぐち地域社会研究, 9, 99-110.
- Tsang, J.A. (2006). The Effects of Helper Intention on Gratitude and Indebtedness, *Motivation and Emotion*, 30, 199-205.
- 鶴田和美 (2002). 大学生とアイデンティティ形成の問題, 臨床心理学, 2, 725-730.
- 都筑学 (1993). 大学生における自我同一性と時間的展望, 教育心理学研究, 41, 40-48.
- Wangwan, J. (2004). 日本とタイの大学生における感謝心の比較研究(1), 日本道徳性心理学研究, 18, 8-14.
- 山田昌弘 (2004). 希望格差社会—「負け組」の絶望感が日本を引き裂く—, 筑摩書房
- 山中寛 (2013). ストレスマネジメントと臨床心理学—心的構えと体験に基づくアプローチ—, 金剛出版
- 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.

(2020.10.7原稿受付 2020.11.4掲載決定)