

「なんとかなる！」の大きな効果について

私たちは、先のことによって不安になって眠れなかったり、逃げ出したくなったりすることが時々あります。

しかし、そんなときに「なんとかなる」と考えることには、実は大切な意味があるのだということについて、日本の研究者が行った有名な心理学実験の結果を今回は紹介させていただきます。

この実験の被験者(実験の対象となった人たち)に研究者から、「まもなく目の前のスクリーンに実験開始を知らせる画像が映ります。それが消えてから30秒後に赤い三角形の画像(予告信号)が映ります。そして、その15秒後に電気ショックが与えられます。

ただし、予告信号が映された後、0.1秒以内に目の前のボタンを押すことができれば、電気ショックは与えられません」という説明がされました。

右の図は、実験開始から予告信号が与えられるまでの30秒間の被験者の心拍数(心臓のドキドキ)の変化を示したものです。

図の中で、実線(——)で示されたグラフは、説明を受けてから「とても0.1秒の制限時間ではボタン押しができない」と判断した被験者の心拍数の変化を示し、破線(-----)で示されたグラフは、「いや、0.1秒という短い時間でもボタン押しはできる」と判断した被験者の心拍数を示しています。

グラフから、「ボタン押しができる」という予測をした人は、「できない」と予測した人に比べて、予告信号が与えられるまでの待ち時間中の心拍数の増加の仕方が弱かったことがわかります。

この実験結果から、とても興味深いことが明らかになります。

私たちが毎日の生活の中で経験する(たとえば試験や公式戦など)、失敗が予想され、嫌な出来事が起こるかもしれない不安な場面であっても、「これなら何とかできる」という見通しを持つことのできる人は、そうでない人に比べて、身体的に安定した状態でものごとに取り組むことができる、ということです。

嫌な体験をすること自体が心理的な問題を発生させるのではなく、嫌な体験にどのように対処するかが問題の発生に関係しているのですね。

また、嫌な体験をしたとき、「このようにすれば解決できる」という「対処可能性」を学習するように心がけることも大切であることがわかります。

(ちなみに余談ですが…。実際には電気ショックはありませんでしたのでご安心ください。また、予告信号から0.1秒以内にスイッチを押すことは、人間の能力では不可能だそうです。)

<出典:『心理学 第5版』鹿取廣人他著(東京大学出版会)より>

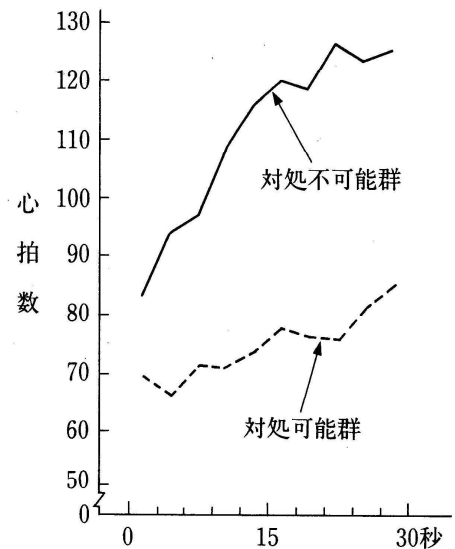


図 0.1秒条件における心拍数の変化

* 今月号をもちまして、令和3年度相談室便りは最終号を迎えます。毎月お読みいただき、本当にどうもありがとうございました。

カウンセリング活動を支えていただいたすべての皆様に、深く感謝申し上げます。

3月のスクールカウンセラー出勤日

3月	2日(水)・4日(金)
----	-------------