

「なんとかなる！」の効果

皆さんは、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したことはありませんか？

今回は、日本の研究者が行った有名な心理学の実験を紹介します。

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、「これならなんとかなる」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。

嫌な体験に出会うことが心理的な問題を発生させるのではなく、それにどのように対処しようとするかによって、問題が発生してしまうのですね。

また、嫌な体験をしたとしても、「つぎは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 より >

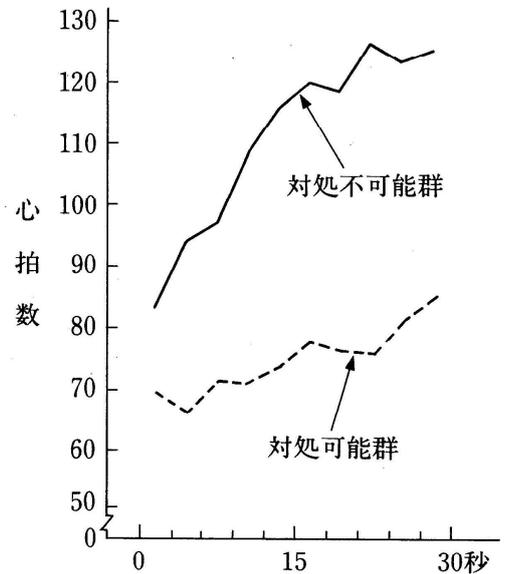


図 0.1秒条件における心拍数の変化

11月・12月のスクールカウンセラー出勤日

11月	6日(水)	13日(水)	20日(水)	27日(水)
12月	4日(水)	11日(水)	18日(水)	