

平成26年度「重点研究費」研究成果報告書

| | |
|------|-------------------------------|
| 研究課題 | 効果的な注意転換による再解釈促進プロセスに関する基礎的研究 |
|------|-------------------------------|

研究代表者

| | | |
|------------|---------------|-----------|
| 氏名 及川 恵 | 所属 教育心理学講座 | 職名 准教授 |
|------------|---------------|-----------|

研究分担者

| 氏名 | 所属 | 職名 |
|----|----|----|
| | | |
| | | |

【研究成果の概要】 (文字の大きさ9ポイント・字数800字～1600字程度)

近年、抑うつ気分への効果的な対処として、ネガティブな出来事の意味を捉えなおす認知的再解釈の重要性が指摘されており、認知的再解釈のスキルの獲得は臨床心理学において非常に関心の高いテーマといえる。これまで、認知的再解釈については、ネガティブ気分の低減やポジティブ気分の向上など、その有効性が指摘されるものの、促進要因についてはほとんど検討されていない。認知的再解釈に関連する要因を明らかにすることは、抑うつに対する予防的介入の実践やセルフコントロールにも役立つ示唆を提供する点で意義があると思われる。本研究では、認知的再解釈に関連する要因として注意転換に着目し、認知的再解釈や心理的適応との関連を検討することを目的とする。

1. 注意転換および認知的再解釈の効果に関する予備的検討

大学生を対象とした認知行動的アプローチによる短期の介入研究のデータを用い、注意転換や再解釈等の要素を含む認知行動的技法の効果について予備的な検討を行った。まず、介入前後の変化について介入群と統制群を比較した結果、介入群ではネガティブ思考からの注意転換や思考の客観化、対処方略の効果的活用等に関連する自己効力感の変化量が有意に大きく、自己効力感が向上していることが示された。また、介入群のデータを用いて、介入前後の自己効力感の変化と気分・思考の変化との関連を検討した結果、自己効力感の増加が抑うつ・不安の低減に関連することが示唆された。

2. 基礎研究の実施

注意転換と認知的再解釈の関連に関する示唆を得るため、大学生を対象に質問紙調査を行った。注意の転換や集中等の能力を含む注意制御特性と日常生活で困難を経験した際の認知的再解釈の程度との関連を検討した結果、注意制御の高さと認知的再解釈の高さが関連することが示唆された。また、注意制御と認知的再解釈はそれぞれ抑うつ・不安の増強要因とされる反すうに負の関連を持つことが示唆された。

以上の研究を通して、注意転換と認知的再解釈の有効性や、認知的再解釈の向上のために注意転換が重要である可能性が示唆された。今後は効果的な注意転換の方法を具体的に明らかにするとともに、認知的再解釈を促進する要因についてより詳細に検討することが課題である。

研究成果発表方法

[発表論文名(口頭発表を含む)、氏名、学会誌等名(投稿中・投稿予定・執筆中)を記入する。]
※本経費を用いて、報告書(冊子等)を作成した場合には、本様式とともに1部を提出すること。
なお、提出された報告書は教育実践研究推進本部を通じて附属図書館へ寄贈する。

Oikawa, M., Yamatsuta, K., & Sakamoto, S. (2014) Self-efficacy of Japanese undergraduate students: Effects of a short psychoeducational program implemented on a large group. 17th European conference on personality, Lausanne.