

審査結果の要旨

氏名 及川恵

本論文は、ストレスへの対処法として日常生活においてしばしば用いられる“気晴らし”(distraction)に注目し、その対処方略としてのあり方を実証的な研究方法で検討し、有効な活用に向けての要点を明らかにしたものである。論文は、3部7章から構成されている。

第1章では気晴らしの定義や概念を調査した。その結果、気晴らしがストレスから注意を逸らし、緊張緩和や疲労回復など多様な機能を持つ反面、抑うつを悪化させる危険があることを明らかにした。第2章では先行研究を概観し、抑うつを悪化要因として気晴らしへの依存があるにもかかわらず、その点に関する研究がなされていないことを明らかにし、第3章では気晴らしによる情動調節プロセスを詳細に検討する必要性を指摘した。

第4章では面接調査と質問紙調査に基づき、不快情動の改善に気晴らしが有効であるとの認知を持っていても、気晴らしを用いる際、気晴らしが制御困難となる事態、すなわち気晴らしへの依存に至る場合には、結果として抑うつを改善を阻害する傾向があることを重回帰分析によって明らかにした。したがって、気晴らしを有効に活用するためには、有効性認知が高いだけでは充分ではなく、気晴らしへの依存の低減が重要であることが明らかとなった。そこで第5章では、気晴らしへの依存はどのように生じるのかをテーマとして、気晴らし時の注意状態に着目し、気晴らしへの依存に関連する認知的要因を面接調査と質問紙調査によって検討した。共分散構造分析の結果、「気晴らしに集中できない人ほど気分が悪化し、結果的に依存が強まる」「気分調節の自信は集中を高め、肯定的結果につながる」「気晴らしの意図が集中の程度や結果に影響を与える」ことが明らかになった。

ここまでの研究によって、気晴らしへの依存が抑うつを改善を阻害する可能性があること、気晴らし時の注意状態が依存に関与していることが明らかになった。そこで第6章では、気晴らしへの依存を低減するには、どのような対処方略が重要であるかを検討することを目的とした。自由記述によって気晴らしへの依存が生じやすい文脈を調査し、「再解釈」と「計画」という認知対処方略が重要な役割をしていることが明らかにされたため、その影響力を測定する質問紙を作成し、重回帰分析による検討を行った。その結果、「再解釈」によってストレス状況に対する意味付けを変更し、状況の脅威を低減すること、および具体的な対処の方法を「計画」し、実行してみることで気晴らしへの依存度が弱まることが明らかとなった。

最後の7章では、研究をまとめて結論を示している。先行研究では気晴らしが抑うつを改善に役立つ可能性があるとの指摘に留まっていた。それに対して本論文では、依存に着目して気晴らしによる情動調節プロセスを具体的に明らかにし、依存に陥らずに気晴らしを有効活用するための観点を明らかにした。これは、今後の臨床的介入への有意義な示唆を与えるものである。この点で本論文は、気晴らしと抑うつに関連について新たな知見をもたらす、優れた研究として評価された。よって、本論文は、博士(教育学)の学位を授与するに相応しいものと判断された。