

脱中心化は感情制御によっても高められるのか？ — 認知的再評価と気晴らしに焦点を当てて —

【連絡先】

小林亮太 (広島大学 D1)
rkoba1993@gmail.com

○小林亮太・重松潤・宮谷真人・中尾敬
(広島大学大学院教育学研究科)



Introduction

- ◆ 脱中心化: 感情や思考から距離をとり, 心の中で生じた一時的な出来事として捉えること
 - ▶ マインドフルネスやCBTなどの心理療法の効果の中核を担う (Beck, 2005; 杉浦, 2008)
- ◆ 感情制御: ネガティブな感情を緩和したり, ポジティブな感情を高めたりすること (Gross, 1998, 2013, 2015)
 - ▶ 再評価: ネガティブ感情やその原因などについてポジティブに再解釈すること
 - ▶ 気晴らし: 注意をネガティブ感情やその原因からネガティブでない対象に移行すること
- ◆ 感情制御も脱中心化を促進する?
 - ▶ Hayes-Skelton & Graham (2013): 再評価をすることで脱中心化が高まり, そのことを介して, 不安が緩和される
 - 【未検討】 気晴らしを行うことでも, 脱中心化は高まるのか?
 - 【未検討】 不安以外の精神的健康の指標でも同様の結果は得られるのか?

・この失敗から成長できると考え直す
・この出来事もよい経験だったと考える

・読書や運動などの趣味に興じる
・楽しかったことを思い返す

再評価だけでなく, 気晴らしをすることでも, 脱中心化が高められるかを検討する

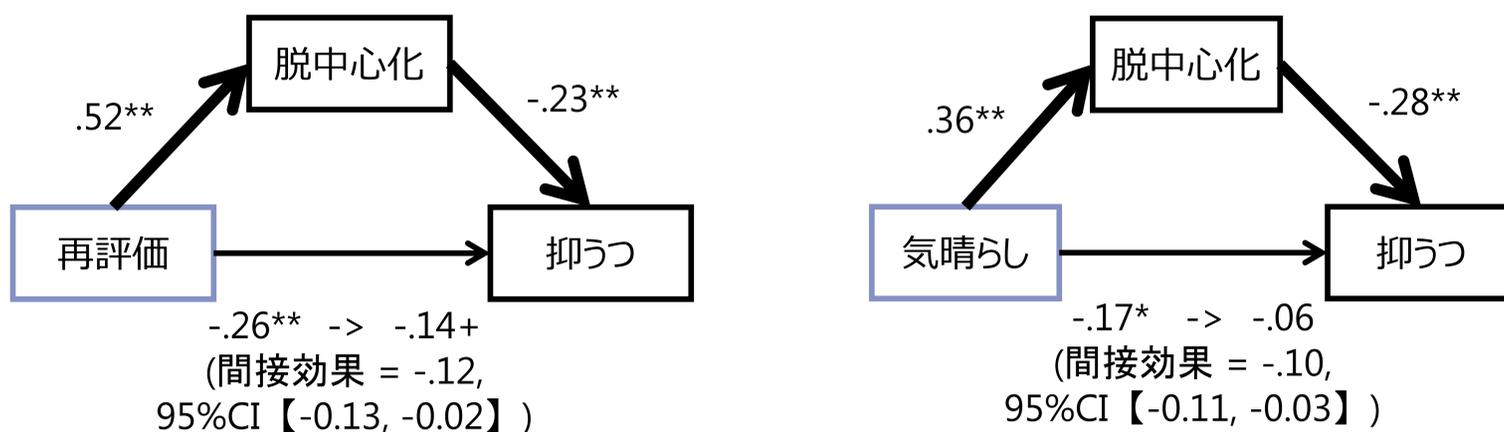
Method

- ◆ 参加者 大学生の235名 (女性128名, 平均年齢20歳, $SD = 1.59$)
- ◆ 手続き 以下の5つの尺度への回答を求めた
 - 1) CERQ (榊原, 2015): 再評価 (positive reappraisal因子) と気晴らし (positive refocusing因子) の実施傾向を測定
 - 2) EQ (栗原他, 2010): 脱中心化傾向を測定
 - 3) CESD (島他, 1985): 抑うつ傾向を測定
 - 4) Subjective Happiness Scale (SHS)
 - 5) The Satisfaction With Life Scale (SWLS)

e.g., 私はその状況から何か学ぶことができると考える (再評価)
e.g., 私は経験したことに比べ, より好ましいことについて考える (気晴らし)

Results & Discussion

◆ 媒介分析



感情制御 (再評価, 気晴らし) をすることで脱中心化が高まる
→そしてそのことを介して, 精神的健康が促進される

- ▶ 回避を目的とした気晴らし (e.g., 飲酒, 長時間のゲーム) の場合にも同様の結果となるかは不明瞭
- ▶ 同様の結果は, 抑うつに代わりSHS, SWLSを精神的健康の指標とした場合にも認められた
- ▶ 感情制御を高める介入を行うことで, 脱中心化も高まる...?