

所属	心理研究科 臨床心理専攻 修士課程	修了年度	2024 年度
氏名	矢島 楓	指導教員 (主査)	笹川智子准教授

論文題目	大学生の過去の出来事に見出す肯定的意味がポジティブ・ネガティブ感情に与える影響——抑うつと benefit-finding に着目して——
------	---

本文概要

【問題意識・研究目的】 benefit-finding (BF) とは、過去の経験をポジティブに再評価した結果として、肯定的な自己及び人生における変化があったと感じることを指す概念である(千葉, 2016)。BF を行うことで、過去のネガティブな出来事を再評価し、その経験に新たな意味を付与することができ、精神的健康の回復や自己発達が起こることが報告されている(例えば Bellet et al., 2018)。一方、最近ではネガティブな経験だけではなく、ポジティブな経験に対しても BF を行うことで、精神的健康が高まることが報告されている(渡邊, 2020)。BF は、多くの出来事をネガティブに解釈するといった認知的構えを持つ抑うつの高い者に対して、精神的健康を促進するための新たな方法論を提供することが期待される。しかし、ネガティブな経験に関する研究に比して、ポジティブな経験に肯定的意味を見出すことの効果については未だ十分に検討されておらず、抑うつとの関連性についても明らかにされていない。そのため、本研究ではネガティブな出来事だけでなく、ポジティブな出来事が BF を通して大学生の抑うつにどのような影響を与えるのかを検討することを目的とする。具体的には、出来事に対する肯定的意味づけとしての BF が、気分状態の変化とどのように関連するかを明らかにする。その際、抑うつの高い者と低い者の間で異なる結果が得られるのかについても比較・検討を行う。

【研究方法】首都圏の私立大学に在籍する大学生 1~4 年生、計 514 名を対象に無記名式のアンケート調査を集団式で実施した。調査材料は (a) フェイスシート (年齢・性別)、(b) 過去の出来事: 対象者を良くない出来事を想起する群 (以下、ネガティブ群)・良い出来事を想起する群 (以下、ポジティブ群) にランダム割りつけして自由記述、(c) Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) 日本語版 (Muramatsu et al., 2018)、(d) Visual Analogue Scale (VAS)、(e) BF 尺度 (渡邊, 2020)、(f) 日本語版 PANAS (佐藤・安田, 2001) を用いた。なお (f) は BF を行う前後で 2 回測定し、気分の変化を記述した。また、目白大学人文社会科学系研究倫理審査委員会の承認を得て実施した(23 人研-012)。

【結果・考察】群 (ネガティブ群、ポジティブ群) と時期 (BF 実施前、実施後)、および BF の程度 (高・低) を要因とし、PANAS のネガティブ感情因子、ポジティブ感情因子を特性値とする反復測定分散分析を行った。その際、PHQ 得点のカットオフ値を基準として、高抑うつ者と低抑うつ者を別々に分析した。出来事の影響度 (VAS) は共変量として分析に含めた。ネガティブ感情は、抑うつの高い対象者と低い対象者で異なる変化をしており、抑うつの低い対象者ではネガティブな出来事を想起すると増加したのに対して、抑うつの高い対象者ではネガティブな出来事を想起しても変化はなく、ポジティブな出来事を想起することで減少することが示された。このことから、ポジティブな出来事を想起させることの方が、気分状態の改善に効果的である可能性が示された。ポジティブ感情の増大に対しても、ポジティブな出来事に対する BF が効果的であることが明らかになった。

本研究の臨床的意義としては、高抑うつ者に対して、ポジティブな出来事を用いた BF の気分改善効果が示された点が挙げられる。この手続きは、抑うつの高い人の二次予防や、再発予防としての三次予防にも有効であると推察される。また、心理教育としての一次予防的活用や、他の心理療法との併用も可能であると考えられる。今後は、BF が抑うつ症状の改善に及ぼす影響について直接的に検討することが課題となる。