

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 27 年 6 月 12 日現在

機関番号：37112
研究種目：若手研究(B)
研究期間：2013～2014
課題番号：25871004
研究課題名(和文)「傷つき体験」からの回復・適応・自己成長を促す効果的な内省方略及び支援法の解明

研究課題名(英文)Elucidation of the effective strategies to promote recovery, adaptation, self-growth from hurtful experiences and the support system

研究代表者
小田部 貴子(Otobe, Takako)
福岡工業大学・FD推進機構・特任教員

研究者番号：80567389
交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,000,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、ネガティブな感情を伴う体験からの心理的回復や自己成長を促すうえで効果的な内省の仕方や個人差要因について検討した。その結果、自己の視点よりも他者の視点を探るほうが、自己の振る舞いについて、感情的に落ち着いた状態で振り返ることができることが示された。「心理的距離を置く力」や「内省志向」といった個人差要因は、その効果を左右していることが分かった。本研究ではまた、ネガティブな感情を伴う体験を想起した後の思考の切り替えの早さをレジリエンスの指標として定義し、脳波計測を用いてそれを客観的に評価する方法を開発した。

研究成果の概要(英文)：This study aimed to explore the effective reflection strategy and the individual difference factors that promote the psychological recovery from the experience with negative feelings and self-growth. The result of present study showed the next: (1) It was found that people could reflect more calmly with other's viewpoint rather than with self-viewpoint. (2) These influences depended on the trait factors such as psychological distance, and tendency of the introspection. This study also defined the competence of the change of the thought after having recalled the experience with negative feelings as an index of the resilience, and developed an objective assessment tool using an electroencephalographic measurement.

研究分野：対人コミュニケーション

キーワード：傷つき体験 感情制御 心理的距離 レジリエンス 視点の置き方

1. 研究開始当初の背景

日常的な対人関係場面ですばしば出遭う、心が傷つくつらい体験(「傷つき体験」)についての実証的研究は少ないが、従来の研究(例えば、小田部, 2011)は、「傷つきの程度」よりもむしろ「体験に対する内省の在り方」がその後の心理的適応や自己成長に重要な役割を果たしていることを示唆している。しかし、「傷つき体験」に対する効果的な内省方略やその支援法については解明・開発されていない。

2. 研究の目的

本研究では、(1)「傷つき体験」からの心理的回復や自己成長を促す効果的な内省方略の解明を行う。また、(2)「傷つき体験」を処理する内省方略の効果性に影響を与える個人差要因の解明、及び(3)「傷つき体験」に対するレジリエンス(心理的距離の取り方)を客観的に測定・実感できる、新たな測定道具や手法の開発を行う。

3. 研究の方法

上記(1)~(3)を目的として、それぞれに応じて、以下(1)~(3)の方法で研究を行った。

(1) 効果的な内省方略の解明に向けて、記憶を思い出すときの「視点の取り方」(自己視点 vs 他者視点)の影響に着目し、実験的研究を行った。概要としては次の通りであった： 実験参加者に、聴衆の前でスピーチをしてもらい、その後、2つの条件(自分の視点で見たイメージ vs. 他者の視点から見ていたであろうイメージ)を設定して、その視点からスピーチを思い出すように求め、振り返りを行わせた。振り返りシートに、感情状態の評価、自分のスピーチの評価(点数、よかった点や改善点の記述)を行わせた。視点の取り方によって感情状態やスピーチの評価がどのように異なるかに着目して分析を行った。

(2) 上記(1)の実験の前に、実験参加者には、複数の特性要因を測定する質問紙調査に回答するように依頼した。本質項目の中には、内省の在り方をタイプ分けするオリジナルの項目を作成して取り入れた。本質問紙調査への回答、及びそれと実験結果との関連性などについて分析を行い、自己内省に関わる個人差について検討した。

(3) 「傷つき体験」に対するレジリエンス(心理的距離の取り方)を客観的に測定・評価できる新たなツールの開発に向けて、本研究ではまず、過去のネガティブな感情を伴う出来事を想起したときの生理的な変化を的確に捉えられる指標の探索を行った。脳波計および心電図を用いて実

験を繰り返しながら、信頼性と妥当性の高い指標とプロトコルの開発を行った。

4. 研究成果

上記(1)~(3)の方法に基づいて研究を遂行して得られた主な結果と成果を次に示す。

(1) 実験の結果、スピーチを思い出すときの「視点の取り方」によって、感情的に落ち着いた状態になれるかどうか(落ち着き感)が異なることが分かった。スピーチの自己評価にも影響しうることがわかった(Fig. 1)。また、学生の記述を見ると、落ち着いた状態で思い出すことで、自らの良い点と改善点を両方からバランスよく振り返ることができることが読み取れる。したがって、自己内省における視点の置き方が感情制御ないしは自己形成における重要な要因であることが示された。

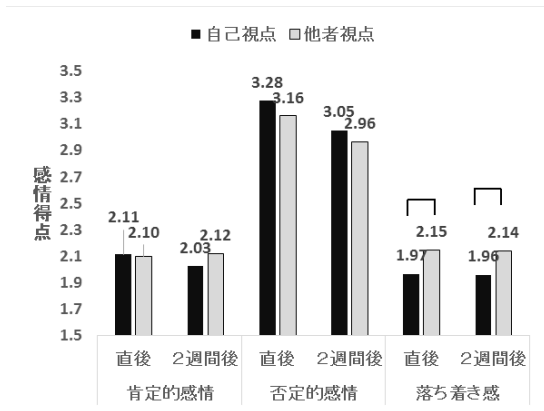


Fig. 1 視点の取り方による感情得点の違い

(2) 「視点の取り方」が感情状態や振り返りの質に及ぼす影響は、「(自らの記憶に対する)心理的距離を取る力」や「内省志向」といったパーソナリティ特性によっても異なることが示された(Fig. 2, Fig. 3)。このことは、単純に他者視点で自己を捉えることが効果的な振り返りを促進するとは限らないことを意味する。

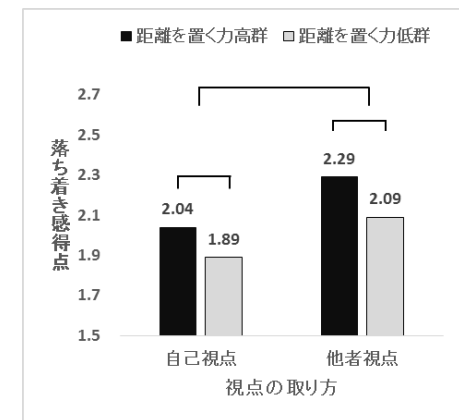


Fig. 2 距離を置く力と視点の取り方の違いが落ち着き感に与える影響

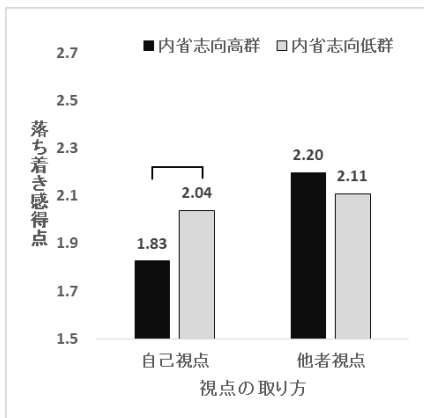


Fig. 3 内省の志向性と視点の取り方の違いが落ち着き感に与える影響

(1)と(2)の結果をまとめると、本研究において、「視点の置き方」「距離を置く力」「内省の志向性」など、ネガティブな感情を伴う体験の振り返りに重要となる複数の要因が明らかになった。これらの結果は、「傷つき体験」のようなネガティブな過去体験に対する内省方略に関しては、落ち着いて振り返ることができる条件や状況を、その個人の特性に応じて見出すための判断基準が必要であることを示唆するものである。

- (3) 現在、ケース研究を積み重ねている段階ではあるが、レジリエンスを次のようにして指標化することが有用である可能性が示唆された。「ネガティブな感情を伴う出来事」を想起した後、「ニュートラル」な感情を伴う出来事を想起するように教示する。被験者の脳波（ $\alpha 1$ 波と $\alpha 2$ 波；リラックスと集中の指標）の増減を指標とし、教示に応じてすばやく切り替えられたかどうかを判断する。Fig. 4 及び Fig. 5 はデータの例であるが、step1 から順に「ポジティブな出来事」「ネガティブな出来事」「ニュートラルな出来事」を想起し、これを2回繰り返したときの脳波（FFT後平均を算出して標準化した値）の変化である。Fig. 4 に示す被験者のグラフからは、「ネガティブな出来事」の想起の後、「ニュートラルな出来事」の想起に応じるように、思考をうまく切り替えること

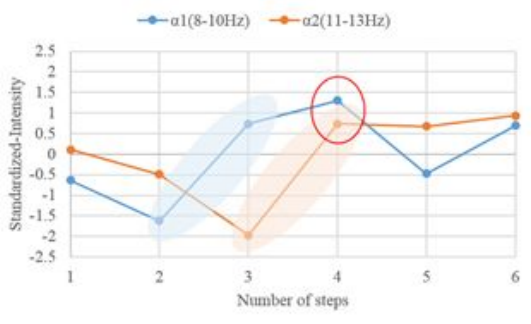


Fig. 4 過去体験想起による α 波の変化 (被験者 1)

ができており、リラックスや集中を取り戻していることが推測できる。一方、Fig. 5 に示す被験者のグラフからは、「ネガティブな出来事」の想起の後、思考をうまく切り替えることができず、次のステップにおいて、リラックスや集中の状態を得ることができていないと推測できる。

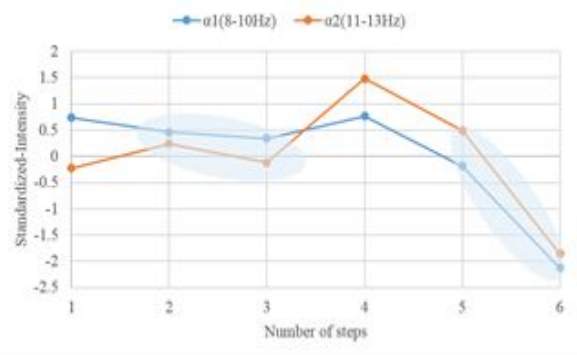


Fig. 5 過去体験想起による α 波の変化 (被験者 2)

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文](計0件)

[学会発表](計4件)

Otabe, T., Kaneda, T., Yoshikai, M., & Tokuyasu, T. Efforts for assessing psychological resilience using EEG, International Symposium on Artificial Life and Robotics(Accepted), in Beppu, Japan, January 23, 2015.

Otabe, T., Kaneda, T., Yoshikai, M., & Tokuyasu, T. An objective assessment of mental condition based on EEG and ECG, 2014 Ninth International Conference on Broadband and Wireless Computing, Communication and Applications, in Guangzhou, China, November 9, 2014. 金田智親, 吉開真言, 小田部貴子, 徳安達士, 脳波分析に基づく心理的ダメージの評価指標の提案, 第22回電子情報通信学会九州支部学生講演, 鹿児島大学, 9/20, 2014, 発表資料集 A-25

吉開真言, 金田智親, 小田部貴子, 徳安達士, 心電図データによる心理的ダメージの評価指標の提案, 第22回電子情報通信学会九州支部学生講演会, 鹿児島大学 9/20, 2014, 発表資料集 A-26

[図書](計0件)

[産業財産権]

○出願状況(計 件)

名称:

発明者：
権利者：
種類：
番号：
出願年月日：
国内外の別：

○取得状況（計 件）

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
出願年月日：
取得年月日：
国内外の別：

〔その他〕
ホームページ等

6. 研究組織

(1)研究代表者

小田部 貴子 (OTABE Takako)
福岡工業大学 FD推進機構 特任教員
研究者番号：80567389

(2)研究分担者

()

研究者番号：

(3)連携研究者

()

研究者番号：