

要 約

本研究では、ネガティブフィードバックによって喚起されたネガティブ感情を回復させる気逸らし方略の効果を、自己関連の知覚の程度を調整変数として比較検討した。気逸らし方略として、ポジティブな代替思考、気晴らし(視線トレーニング)およびマインドfulness(三分間呼吸法)を取り上げた。参加者は都内大学に通う大学生および大学院生 46名であり、分析対象者はそのうち 42名であった。実験デザインは気逸らし方略(代替思考・気晴らし・マインドfulness)の一要因三水準参加者間計画であり、ネガティブフィードバックがどの程度自分と関連すると知覚されるかを調整変数として測定した。参加者には計算課題を行ってもらい、その結果としてネガティブフィードバックを行った。その後、気逸らし課題を実験条件に従って行ってもらった。実験開始時とネガティブフィードバック後および気逸らし課題後にネガティブ感情の程度を測定し、またネガティブフィードバック後に自己関連の知覚の程度を測定した。その結果、気逸らし方略の主効果が認められたが、方略による効果の差、感情価の回復量と自己関連の知覚の程度の間および方略と自己関連の程度の交互作用はみられなかった。本研究の結果から、ネガティブな感情を抱く事象から距離を置くために、気逸らしを行うことが有効であることが示唆された。気逸らし方略の種類による効果の差がみられなかったこと、また自己関連の知覚の程度と感情価の回復量の関連がなかったことから、特定の方略によらずに気逸らし方略を選択することができる可能性が考えられた。本研究の限界として、サンプルサイズが小さいこと、実験参加時のネガティブ感情が高かった参加者におけるネガティブフィードバックによるネガティブ感情喚起が不十分であったかもしれないこと、および本研究で注目した感情価がネガティブ感情のみであったことがあげられた。