

# 認知的感情制御方略が脱中心化を媒介して精神的健康に影響する

1230536 三木 毬菜

指導教員 三船恒裕

## 研究背景

これまでの研究では、人が日常的に行う意識的な感情制御方略が精神的健康とどのような関係にあるのかに焦点が当てられてきた。しかし、認知的感情制御方略が精神的健康に影響を与えるメカニズムについてはあまり検討されていない。そこで本研究では、感情や思考を一過性のものとして距離をおく脱中心化が各認知的感情制御方略と精神的健康の関係を媒介しているかどうかを検討する。

## 研究目的

各感情制御方略が脱中心化を媒介して精神的健康に影響を与えるのかを調査することが本研究の目的である。

## 調査・分析方法

アンケート調査を行った。各認知的感情制御方略を独立変数、脱中心化を媒介変数とし、精神的健康は抑うつと主観的幸福感を観測変数、Health を潜在変数とした構造方程式モデリングを用いてモデルを検討した。また、間接効果検定を行い、各認知的感情制御方略と精神的健康の各指標を脱中心化が媒介するかを検討した。

## 分析結果

肯定的再評価、肯定的再焦点化、計画への再焦点化は脱中心化を媒介して精神的健康に正の影響を及ぼし、自責と破局的思考は脱中心化を媒介して精神的健康に負の影響を及ぼすことが示された。また、探索的分析により、大局的視点と反芻は脱中心化を媒介して精神的健康にそれぞれ正の影響と負の影響を及ぼす可能性を示唆した。さらに受容は脱中心化と正の関係にあることが示唆された。

## 考察・結論

本研究は、肯定的再評価と肯定的再焦点化、受容が脱中心化と正の関係にあることと、破局的思考と反芻が脱中心化と負の関係にあることを示した点において先行研究を支持したといえる。それに加え、大局的視点と計画への再焦点化が脱中心化と正の関係にあることと自責が脱中心化と負の関係にあることを新たに示した。また、脱中心化を媒介して精神的健康に影響を与える認知的感情制御方略があることを明らかにした。以上のことから、脱中心化は認知的感情制御によっても影響を受け、認知的感情制御と精神的健康を媒介することがあることを示したといえる。