

審査の結果の要旨

論文提出者氏名 中島 実穂

自己洞察とは、自身の思考・感情・行動に対する主観的認識がどれだけ明確であるかを示す概念である。これまでの臨床研究では、自己洞察が抑うつ症状の改善に寄与していると主張されることが多かった。しかし、これまでの研究は、質的研究や横断調査にもとづいたものであり、自己洞察の抑うつ改善効果の因果関係については十分に解明されていない。

そこで、本研究では、自己洞察を測定する心理学的ツールを開発したうえで（研究 1）、自己洞察が抑うつを改善するかという因果関係を縦断調査によって検証し（研究 2）、自己洞察がどのような条件において抑うつを改善させるのかを検討した（研究 3）。また、どのようにすれば自己洞察を向上させることができるかを検討した（研究 4 および 5）。

本論文は 7 つの章から構成されており、第 1 章では、序論として、先行研究を概観し、自己洞察に関する概念を整理し、先行研究の問題点を指摘した。

第 2 章では、自己洞察を測定する日本語尺度の作成：Self-reflection & Insight Scale 日本語版の信頼性と妥当性を検証した（研究 1）。大学生 149 名を対象とした調査の結果、邦訳した尺度は十分な信頼性、妥当性を有していることが確認された。

第 3 章では、自己洞察から抑うつへの効果と、自己洞察を向上する内的要因を検討した（研究 2）。大学生 155 名を対象とした 3 時点縦断質問紙調査をおこなった結果、自己洞察はこれまで想定されていた通り、抑うつ症状の改善に寄与することが示唆された。また自己洞察は、「自己に対して能動的、非批判的な姿勢で注意を向け、受容する態度」と定義されているマインドフルネスによって向上されることが示唆された。また、マインドフルネスは複数の要因から構成される多面的な概念であるが、その中でも「自己の内面を言葉で表す能力」と「行動を意識的に認識する能力」という 2 つの要因が特に、自己洞察の向上に寄与することが示唆された。

第 4 章では、自己洞察が抑うつ改善に寄与するための条件を明らかにした（研究 3）。大学生 93 名を対象とした 2 時点縦断質問紙調査を実施した。先行研究での知見から、自己洞察から抑うつ症状への効果を調整しうる要因として、自己認知の内容を取り上げた。調査の結果、自己認知があまりネガティブでない場合には、自己洞察が抑うつ症状の増加を防止するという適応的効果を持つことが示された。一方、自己認知が過度にネガティブな場合には、自己洞察がむしろ抑うつ症状の増加を増強するという不適応的効果を持つことが示された。この結果から、自己認知が過度にネガティブでないことが、自己洞察が抑うつ改善に寄与するための条件であると示唆された。

第 5 章では、自己洞察の向上に関わる対人的要因を検討した（研究 4）。大学生 86 名と

その両親、友人を対象とした対人間横断調査を実施した。その結果、自他一致度という要因が自己洞察の向上に寄与することが示唆された。自他一致度とは、パーソナリティに関する自己評価と、他者からの客観的評価がどの程度一致しているかを示す概念である。よって自己洞察は、客観的な自己評価を促進することで向上される可能性が示唆された。

第6章では、筆記開示訓練による自己洞察向上、抑うつ低減効果を検証した（研究5）。研究2より、自己の内面を言葉で表現する能力を高めることが、自己洞察の向上に有効である可能性が示唆された。そこで研究5では、自己の経験やそれに伴う感情や思考を記述する筆記開示訓練を行い、実際に自己洞察が向上されるかどうかを調べた。大学生21名を対象に4日間の介入を行った。その結果、全体としては有意な介入効果は見られなかったものの、もともと自己認知が否定的な人と肯定的な人に分けて分析すると、自己認知が否定的な人では、肯定的な人よりも、筆記開示訓練による改善効果が強く認められた。

第7章では、総合考察として本研究で得られた成果を概観し、これまでの自己洞察研究における成果と本研究の位置づけ、自己洞察研究の抱える問題点、今後の研究の展開について議論した。

審査会では、概念や測定手続きについての議論や先行研究の引用に関する指摘があったが、それらは適切に修正されたうえ、本論文においては次の点が高く評価された。

- 1) これまで心理療法の研究で重視されてきたが定量的な研究が少なかった「自己洞察」というあいまいな特性に挑戦し、実証的なデータに対する統計学的な分析手法を駆使して、システムティックに研究を進め、豊富なデータにより、自己洞察の現象論に関してエビデンスを提供したこと。
- 2) これまで抑うつ改善メカニズムがあるとされてきた自己洞察が、どのような条件でポジティブに機能するかを実証的に明らかにしたこと、すなわち、自己洞察の抑うつ改善効果自己認知が過度にネガティブでないことが条件となっていることを明確にしたこと。
- 3) 自己洞察の向上要因としてマインドフルネスや自他一致度といった要因があることが推測されたこと、筆記開示訓練が一部の人で抑うつ改善効果を持つことなど、心理的介入手法の改善に貢献する知見が得られたこと。

これらの成果により、本論文は、博士(学術)の学位に値するものであると、審査員全員が判定した。