

氏 名(本 籍)	坂 入 洋 右 (静岡県)		
学 位 の 種 類	博 士 (心 理 学)		
学 位 記 番 号	博 乙 第 1,371 号		
学位授与年月日	平成10年3月23日		
学位授与の要件	学位規則第4条第2項該当		
審 査 研 究 科	心 理 学 研 究 科		
学 位 論 文 題 目	瞑想法の不安低減効果に関する臨床心理学的研究		
主 査	筑波大学教授	医学博士	佐々木 雄 二
副 査	筑波大学教授	教育学博士	田 上 不二夫
副 査	筑波大学助教授	医学博士	小 川 俊 樹
副 査	筑波大学助教授	博士(体育科学)	中 込 四 郎

論 文 の 内 容 の 要 旨

本論文は、序および10章（本文197頁，文献23頁，図15葉，表29葉）から構成されている。

第1章では、まず、本研究の背景としてのサイコセラピーにおける瞑想法の活用について、これまで瞑想の技法あるいはその要素がさまざまな形でサイコセラピーに活用されてきた経過を、(1) 生理的弛緩法としての活用、(2) 至高体験誘発法としての活用、(3) 認知スタイル変容法としての活用に分けて概観した後、「枠組みを固定した課題を患者に実践させ、その枠組みの中での体験に対して介入すること」を主たる特徴とする瞑想法のシステムをサイコセラピーに活用することの治療的有效性について論じている。

第2章では、Psychological Abstractsに掲載されていた瞑想法に関する1008の研究論文を分類し、これまでの瞑想法研究の動向を分析し、実証的研究の半数以上において Transcendental Meditation (TM) が研究対象とされていることを確認し、代表的技法であるTMを研究対象にした経緯を述べている。

第3章は瞑想法の効果の理論について、(1) 瞑想中に生じる体験の内容とその意識化を重視した理論、(2) 瞑想中の特殊な心理生理的状态と通常状態の間の二極的な移行を仮定した理論に分けて検討し、新たな理論的観点として、瞑想中の特殊な状態は、通常状態において機能する複数の認知・行動パターンへ移行する中性的な中継点としての役割を果たしているとする「ギア・チェンジモデル」を提起した。

第4章では、4つの研究によって、瞑想法の「不安水準低減効果の検討」を行った。すなわち、〈研究1・1〉の横断的研究と〈研究1・2〉の縦断的研究では、瞑想法(TM)によって不安水準が顕著に低減することが、CAS不安検査とSTAI特性不安尺度を用いて確認された。また、〈研究2・1〉と〈研究2・2〉では、瞑想法実習によって得られる不安水準の低減は、被験者の期待効果や実習頻度、否定的感情の表出抑制などの要因では説明できないことが、Marlowe-Crowne社会的望ましき尺度を用いて明らかにされた。

第5章では、瞑想法の実習前後での生理的反応パターンの変化を調べるため、予期不安状況下での自発性皮膚電気反応(研究3)とストレス課題遂行過程における心拍数の変動(研究4)を測定した。その結果、特性不安水準の有意な低減が一貫して確認される一方、生理的な反応には明確な変化が見られず、瞑想法による特性不安水準の低減効果は、ストレス場面での生理的な反応の変化を伴わずに生じることが確認された。

第6章では、瞑想法の実習によって不安水準の低減と自己実現傾向の増大がもたらされる過程に、至高体験の要因が関与している可能性を検討するために、横断的研究〈5・1〉と縦断的研究〈5・2〉が行われ、いずれ

においても自己実現傾向の増大が確認された。

次に、研究〈6〉では、至高体験を判別するための新たなチェックリストを作成し、その信頼性と妥当性を確認した上で、瞑想法実習者における至高体験の生起の実態と至高体験の特徴が調べられた。その結果、長期瞑想法実習者のみに至高体験者が見出された(27名/77名)。〈研究7〉では、長期練習者と短期練習を至高体験が生じた者と生じなかった者に分けて、精神的健康度を比較した。その結果、至高体験をした瞑想法実習者は、自己実現傾向が高く特性不安水準が低いことが明らかにされた。

第7章では、認知スタイル変容効果を検討している。まず、〈研究8・1〉によって、瞑想法の実習に伴って生じた認知スタイルの変化を収集・分析し、認知スタイルの肯定志向性、柔軟性、受容性、客観性などが増大することを確認した。そこで〈研究8・2〉によって、最も報告の多かった肯定志向的認知スタイルの増大効果を取り上げ、そのメカニズムの「ギア・チェンジモデル」に基づく仮説を検討するために、瞑想中の体験の特徴と肯定志向的認知スタイルの変化との関連性を検討した。その結果、瞑想中に体験される「心身のリラクゼーション」及び「思考活動休止状態(一定の言葉への注意集中状態)」の頻度と認知スタイルの肯定志向的变化の間に有意な相関関係があることが示された。

第8章では、〈研究9・1〉で、肯定志向的認知スタイルの指標として、肯定的単語と否定的単語の選択的再認傾向を測定する検査を2セット開発し、〈研究9・2〉と〈研究10〉によって、その信頼性と妥当性を確認した。また、〈研究11〉によって、「心身のリラクゼーション」及び「思考活動休止状態」における肯定志向的認知スタイルの一時的な増大効果について検討し、変化を確認した。

第9章では、〈研究12・1〉及び〈研究12・2〉によって、瞑想法の実習による肯定的認知スタイルの増大傾向を、選択的再認傾向検査を用いて横断的及び縦断的に確認し、併せて特性不安水準の変化を測定し、選択的再認傾向の変化との関連性を検討した。結果として、瞑想法の実習によって認知スタイルの肯定志向的变化と特性不安水準の低減が関連して生じることが確認された。

審 査 の 結 果 の 要 旨

本論文は、まず、1008という多くの先行研究に目を通し、その分析によって従来の特性不安水準の低減を確認しており、さらにその変化は先行研究において論じられてきたような生理的反応の安定や至高体験の生起によるものでないことが示された。その上で、その特性不安水準の低減を説明するために、瞑想法のメカニズムに関する「ギア・チェンジモデル」という新たな視点を導入している。さらに、瞑想法による認知スタイルの変容効果に着目して、肯定志向的認知スタイルを測定する「選択的再認傾向検査」を開発し、その検査を用いた研究によって、瞑想法の実習による特性不安水準の低減が、肯定志向的認知スタイルの増大と関連して生じていることを確認した。

以上、本論文は、瞑想法に関する先行研究の検討から、瞑想法の心理的メカニズムに関する新たなモデルを提唱し、その上で瞑想法による認知スタイルの変容とそのメカニズムについて実証的な検討を通して、そのモデルの正しさを確認するなど、一定の成果を挙げている。瞑想法に関する心理学的研究のわが国における本格的研究は無に等しく、本研究はわが国において先駆けとなる研究としても評価されよう。本研究には「ギアチェンジ・モデル」をさらに操作的に検証する研究や瞑想法実習後の変化についてのフォローアップなど、なお今後の課題が残されているものの、学位論文としての水準は損なわれていないと言える。

よって、著者は博士(心理学)の学位を受けるに十分な資格を有するものと認める。