

論文審査の要旨

博士の専攻分野の名称	博 士 （ 心理学 ）	氏名	則武 良英
学位授与の要件	学位規則第4条第1・2項該当		
論文題目 テスト不安とプレッシャーに対する短期筆記開示の効果			
論文審査担当者 主 査 教授 湯澤 正通 審査委員 教授 服巻 豊 審査委員 教授 森田 愛子			
<p>〔論文審査の要旨〕</p> <p>テスト不安およびプレッシャーは、成績低下をもたらす要因である。その説明として、テスト不安とプレッシャーが心配思考を引き起こし、そこにワーキングメモリ（working memory: WM）の一部が割かれるため、成績低下が生じるという仮説が提案されている。本研究では、まず、その仮説を検証することを第1の目的とした。</p> <p>本研究の第2の目的は、テスト不安とプレッシャーによる成績低下を緩和するための介入技法の効果を調べることにある。そのような介入技法として、従来の研究では、認知的再評価の役割に焦点が当てられている。短時間で認知的再評価を促す介入技法として、短期筆記開示が提案されている。本研究では、大学生と中学生に適した短期筆記開示として、短期利益筆記と短期構造化筆記を開発し、その効果を調べることを第2の目的とした。</p> <p>論文の構成は、次のとおりである。</p> <p>第1章第1節では、テスト不安およびその状況を実験的に再現するプレッシャー実験において成績低下が生じること、それは、テスト不安とプレッシャーが心配思考を引き起こし、本来課題解決に用いられるべき WM の一部が割かれるためだと説明されていること、しかし、そのことは実証されていないことを指摘した。第2節では、テスト不安の心理的介入技法として、試験直前の10分間、試験に対する思考や感情を白紙に書き出す短期筆記開示が開発され、短期筆記開示が認知的再評価を促すことが示されているが、WMに及ぼす影響は未解明であることが指摘された。第3、4節では、従来の短期筆記開示に対して、テスト不安に特に影響を受けやすい中学生も利用できる方法として、肯定的な感情に焦点化し、短期筆記開示を構造化することの利点を説明した。第5節では、短期筆記開示には、認知的再評価以外にも、計画への再焦点化方略、大局的視点方略、気晴らし方略といった適応的な方略が用いられる可能性を指摘した。第6節では、それまでの議論を受けて、本論文の目的をまとめた。</p> <p>第2章では、大学生を対象に実験的にハイプレッシャー状況を作り出して、心配思考がWMに及ぼす影響を検討した研究1について述べた。実験の結果、統制群に対して、ハイプレッシャー状況で課題を行った実験群でのみ、心配思考の増加とWM課題の有意な低下が生じた。ハイプレッシャー状況では心配思考が生じて言語性及び視空間性 WM の課題成績の低下が生じていたことが考察された。</p>			

第3章では、ハイプレッシャー状況が引き起こす WM への負の影響を緩和するための短期筆記開示と短期利益筆記の効果を検討した研究2について述べた。実験の結果、言語性 WM 課題においては短期利益筆記でのみ、短期利益筆記では言語性 WM 課題と視空間性 WM 課題の双方で、プレッシャーによる成績低下が生じなかった。すなわち、短期筆記開示と短期利益筆記により WM 課題成績低下が緩和された。

第4章では、大学生を対象に、困難体験の開示、感情制御方略、テスト不安の3者の関連を調べた研究3-1について述べた。調査の結果、困難体験の開示とテスト不安の間に負の関連が示され、また、認知的再評価だけではなく、計画への再焦点化と気晴らしの2つの方略において、困難体験の開示得点と正の相関、テスト不安得点と負の相関が示された。つまり、困難体験の開示はテスト不安の低減と関連し、さらに、認知的再評価だけではなく、計画への再焦点化や気晴らしといった方略が関わっていることが示唆された。次に、中学生を対象に、短期構造化筆記の効果を調べた研究3-2について述べた。介入の結果、介入前後で中学生の日常不安の低下がみられた。最後に、中学生を対象に、期末試験の前に、短期構造化筆記を行い、テスト不安と数学の成績に対する効果を調べた研究3-3について述べた。介入の結果、特性テスト不安群の高群と低群の両群で、状況テスト不安得点が減少した。さらに、特性テスト不安高群でのみ、状況テストの不安減少量が期末数学試験成績を予測した。また、短期構造化筆記は、認知的再評価だけではなく、計画への再焦点化と大局的視点が促進された。

本論文は、次の2点で、教育的、社会的意義があり、高く評価できる。

1. テスト不安やプレッシャーによる成績低下のメカニズムを明らかにしたこと。すなわち、テスト不安やプレッシャーが言語性及び視空間性 WM の両側面の働きを阻害し、そのことが課題に費やすべき WM 資源を減少させることを示した。
2. テスト不安やプレッシャーによる成績低下を防ぐために、テスト不安の影響を受けやすい中学生に利用可能な介入技法を開発し、その効果を期末試験の状況で示したこと。すなわち、短期構造化筆記によって実際の期末試験に対するテスト不安が緩和する効果を示し、その効果が期末試験成績にも波及することを示した。

以上、審査の結果、本論文の著者は博士（心理学）の学位を授与される十分な資格があるものと認められる。

令和3年2月9日