

クリティカルシンキングをすることは 憂うつな気持ちを減らすのか

研究協力のお礼と報告

教育学部人間発達科学課程56期 磯和 壮太郎

中西 良文 先生の心理学 を受講されている皆さんへ

以前講義時間中に、<「悩み方」に関する調査>として、質問紙を配らせて頂きました、教育学部4年の磯和です。この度、無事に卒業論文を書き上げ、提出することが出来ました。それも、皆さんが質問紙調査に協力して頂けたからです。本当にありがとうございました。

さて、今回は調査で分かったことを、簡単ながら抜き出してご報告させて頂きたいと思います。かなりアバウトな報告になりますので、詳しく知りたいという方は、下記までご連絡下さい。また、下記URLに3月以降卒論の全文がアップされますので、そちらもご参考下さい。

e-mail : 204702@m.mie-u.ac.jp 磯和 壮太郎

卒論URL: <http://www.cc.mie-u.ac.jp/~s20103/>

調査の目的

私の卒論の目的は、嫌なことを考える際に<クリティカルシンキング>をすることによって、憂うつな気持ちを軽くすることができるかどうかを調べることでした。クリティカルシンキングとは、大まかに言うと自分の考えや行動を冷静に客観的に見たり、複数の視点から考えることです。

調査の方法

このことを調べるために、

嫌なことに対して「クリティカルシンキング」をすることができると思っているか

嫌なことに対してどのように悩んでいるか

ここ1週間にどのくらい憂うつな気持ちを感じているか、

という、大きく3つのことを尋ねる質問紙を作成し、皆さんに答えて頂きました。

何が分かったのか

調査の結果、

大きく次の2つのことが分かりました。

嫌なことに対する悩み方には、

「クヨクヨと考える悩み方」と

「何とかしようとする悩み方」の

2つがある。

「何とかしようとする悩み方」の

ほうが、憂うつな気持ちを軽くする。

(Figure.1)

嫌なことを考える際に、クリティカルシンキングをすることができるほうが、憂うつな気持ちは軽くなり、「何とかしようとする悩み方」につながる。

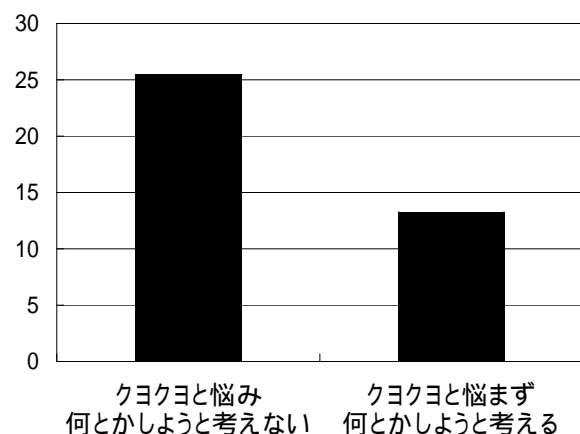


Figure.1 憂うつな気持ちの程度の比較

つまり、どういうことか

今回の調査の結果から、嫌なことに対してクヨクヨと考えることは憂うつな気持ちを重くしてしまうので、クヨクヨとは悩まない方がいいこと、悩むのであれば「この問題を何とかしよう」という前向きな方向に悩んだ方が憂うつな気持ちが軽くなることがわかりました。

加えて、自分の考えや行動を客観的に見たり、複数の視点から考えることによって、前向きに考えることができるようになることがわかりました。