

論文の内容の要旨

論文題目 心配の認知的メカニズムの研究—ストレス対処の観点から

氏名 杉浦 義典

心配 (worry) は、「否定的な情緒をともなった、制御の難しい思考やイメージの連鎖。不確実で否定的な結果が予期される問題を心的に解決する試みを反映する」(Borkovec, Robinson, Pruzinsky & DePree, 1983, p. 10) と定義される。心配は日常的には不安と同義に扱われる場合もある。しかし、定義に「思考やイメージの連鎖」とあるように、不安の中でも認知的な成分である。心配は不快で制御困難なものである。しかし同時に、定義に「問題を心的に解決する試み」とあるように、それ自体がストレスへの対処であると考えられる。本研究では、そのような能動的な側面をもつ心配が、その能動性ゆえに皮肉にも制御困難で不快な思考に転じてしまうメカニズムのモデルを示すことを目標とした。

能動性に着目して研究する場合、心配の背後にどのような目的があるかが重要となる。先

行研究の概観から、日常的な問題の解決という目的が重要であることが明らかになった。そこで本研究では、日常的な問題解決の理論、すなわちストレス対処の理論を枠組みとして、問題解決を志向した思考が制御困難な心配に変容する過程を明らかにすることを目指した。心配が臨床的に問題になるのはその制御困難性のためである。そこで、従属変数は制御困難性とし、問題解決をしようとする動機、および問題解決に用いられる方略から制御困難性を予測する3つの実証研究をおこなった。研究1では、心配にともなう問題解決の動機（問題解決志向性）と制御困難性との関連を検討した。研究2および研究3では、問題解決に用いられる方略（問題焦点型対処方略）と制御困難性との関連を検討した。研究3では特に、問題焦点型対処方略と制御困難性との関連を媒介する要因を検討した。最後に、本研究の知見を踏まえて、心配の認知的メカニズムに関して精緻化した枠組みを提示した。

研究1：問題解決の動機と制御困難性の関連

心配にともなう問題解決の動機（問題解決志向性）と制御困難性の関連について因果分析を行った。先行研究では両者は無相関であることが見いだされている。研究1では、問題が解決されていないという認知的評価（未解決感）を「問題解決志向性」と「制御困難性」の媒介変数とする因果モデルをたてることによって、単純相関では見いだすことのできない、心配の「問題解決志向性」と「制御困難性」の関連を明らかにすることを試みた。

「問題解決志向性」、「制御困難性」、「未解決感」を測定した大学生 359 名の質問紙データを共分散構造分析によって解析したところ、「問題解決志向性」は、「制御困難性」を弱める効果とともに、「未解決感」を強めることを通じて間接的に「制御困難性」を強める効果ももつことが見いだされた。「問題解決志向性」から「制御困難性」へのこのような正負の効果が相殺しあって、両変数はほぼ無相関であった。

このように研究1では、単純相関では見いだすことのできない、問題解決志向性と制御困難性の関連が明らかになった。特に問題解決志向性が制御困難性を増強する効果ももつことを見いだしたのは重要である。

研究2：問題解決に用いられる方略と制御困難性の関連

研究1では、問題解決の動機が制御困難性を増強し得ることが見いだされた。そのような

効果がなぜ生じるかを検討するために、問題解決のために用いられる方略（問題焦点型対処方略）と思考の制御困難性の関連を検討した。問題焦点型対処方略として情報収集と解決策産出の2種類を取り上げた。情報収集はストレス事態に関する思考の制御困難性を強め、逆に解決策産出は制御困難性を抑制することが予想された。

大学生 134 名を対象とした質問紙調査の結果、予想と反して「情報収集」と「解決策産出」の双方が「思考の制御困難性」と正の関連をもつことを見いだした。つまり、問題焦点型対処方略と「思考の制御困難性」には非特異的な関連が得られた。問題焦点型対処方略が「思考の制御困難性」を増強するのは、思考が持続することによる可能性が考えられる。

このように研究2では、問題焦点型対処方略と制御困難性の関連は方略の種類よりも、その用いられ方（思考の持続）の方が重要である可能性が示唆された。

研究3：問題解決に用いられる方略と制御困難性の関連を媒介する要因

研究2で示唆された、思考が持続することで制御困難になるという可能性を検討するために、問題焦点型対処方略と制御困難性の関連を媒介する要因として、問題解決過程を評価・制御する認知に注目した検討を行った。具体的には、「考え続ける義務感」と「未解決感」（問題が解決されていないという評価）を取り上げた。いずれも思考を持続させるような内容の認知である。

大学生 177 名を対象とした質問紙調査を実施した結果、問題焦点型対処方略と「制御困難性」の非特異的な関連は追試された。さらに、「考え続ける義務感」と「未解決感」が「問題焦点型対処方略」と「制御困難性」の関連を媒介していることが分かった。詳細を見ると、「問題焦点型対処方略」の使用の頻度が高くなるにつれて、「考え続ける義務感」が強くなり、ひいては「未解決感」が上昇し、「制御困難性」が増強されるという効果が見られた。

このように研究3では、問題焦点型対処方略と制御困難性の関連は、思考を持続させるような認知に媒介されていた。これは、問題焦点型対処方略が制御困難性を増強させるのは方略の使用が持続するためである、という仮説を支持する結果であった。つまり、どのような方略を用いるかよりも、方略がどのように用いられるかの方が重要であると考えられる。

結論

問題解決の動機あるいは問題解決の方略と、思考の制御困難性の関連は、思考の持続性と関わる変数が媒介していた。つまり、粘り強く考えつづけるような教示を自己に与えたり、問題解決の過程を否定的・悲観的に評価することが、制御困難性を規定していた。

思考が持続する要因としては、問題解決の動機が重要である。研究1では、問題解決志向性が未解決感を強めていた。研究3で測定した考え続ける義務感は、問題解決の動機が強いために思考が持続することをより端的に反映するような変数である。考え続ける義務感に反映されるような融通の利かない執拗さが、思考の持続の要因として重要であると考えられる。

思考の持続が制御困難性を生じさせるメカニズムとしては、次の3つが重要である。(1)思考が持続する体験はそれ自体苦痛なものと考えられる。その苦痛感が制御困難性の一部として重要であると考えられる(例、考えるのがやめられない)。(2)思考の持続は自動的処理への影響を通じて制御困難性を増強する。心配を含む不安の認知には、自動的処理(意識や意図の関与しない過程)と制御的処理(意識や意図の関与する過程)という2種類の情報処理過程が関係している。問題解決のための思考は制御的処理である。思考が持続することで、自動的処理に対して次のような効果が生じるであろう。a.思考の自動化が進む。b.自動的処理レベルでの脅威情報への選択的な注意バイアスが増強される。c.問題解決の動機が強いため目標に関連した認知内容が活性化される。これらの結果としてストレスに関する思考が意識に頻繁に浮かぶようになるであろう。(3)思考が持続することは、問題解決過程自体にも影響を及ぼすと考えられる。対処方略の効果を考える際にはその柔軟性が重要である。思考の持続性に反映される同じ方略への固執は、問題解決を妨げ、結果的に心配を強めるのかも知れない。

以上の考察を通して、問題焦点型対処方略が制御困難性を増強するのは、問題について考えることが持続するためであると結論づけられた。そこで、この研究の知見を基に、日常的問題解決が心配に至る過程について、問題解決の動機→問題解決の方略→思考の持続(考え続ける義務感→未解決感)→制御困難性、というモデルを提示した。