

否定的な反復性思考にまつわる個人的目標間の葛藤が心理的ストレスに及ぼす影響性

金築, 優 / KANETSUKI, Masaru

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

科学研究費助成事業 研究成果報告書

(開始ページ / Start Page)

1

(終了ページ / End Page)

4

(発行年 / Year)

2019-06-12

令和元年6月12日現在

機関番号：32675

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2015～2018

課題番号：15K17309

研究課題名（和文）否定的な反復性思考にまつわる個人的目標間の葛藤が心理的ストレスに及ぼす影響性

研究課題名（英文）The Relationship between Goal Conflict about Repetitive Negative Thinking and Psychological Distress

研究代表者

金築 優（KANETSUKI, Masaru）

法政大学・現代福祉学部・准教授

研究者番号：90454082

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,000,000円

研究成果の概要（和文）：心理的ストレスを高める心配のメカニズムを明らかにするために、個人が心配に関連して持っている個人的目標に着目し、それらの個人的目標が阻害されることが、心配の悪化につながるという仮説を立てて、大学生を対象に調査を実施した。調査では、心配にまつわる個人的目標間の葛藤を測定するために、心配する理由及び心配しない理由について、それらの重要度の評定を求めた。統計解析を行った結果、仮説の一部が支持された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

メンタルヘルスの向上のためには、持続する心配を緩和させることを目的とした臨床心理学的援助アプローチが求められる。従来の心配への臨床心理学的援助アプローチは、心配の内容に重点を置いたものが多かった。本研究では、心配の内容よりも、個人がその心配に関連して持っている個人的目標に着目した。このことにより、心配にまつわる個人的目標の葛藤に焦点を当てた新たな臨床心理学的援助アプローチの可能性が示唆された。

研究成果の概要（英文）：This study examined the relationship between goal conflict about repetitive negative thinking and psychological distress. We examined whether the conflict regarding reasons to worry versus reasons not to worry correlated with worry proneness. As predicted, the degree of personal goal's interference predicted psychological distress.

研究分野：臨床心理学

キーワード：心配 心理的ストレス 個人的目標 知覚制御理論 葛藤 メタ認知 認知行動療法

1. 研究開始当初の背景

心配や反すうといった否定的な反復性思考に関する研究はこれまで多くなされており、否定的な反復性思考が多様な感情障害の生起や維持に関わっていることが確認されている (Ehring & Watkins, 2008; 田中・杉浦, 2004)。そして、否定的な反復性思考のメタ認知 (Wells, 2000) や体験様式 (Watkins, 2011) に関する研究がなされるようになり、否定的な反復性思考を持続・悪化させる要因についても明らかになってきた。これまでの否定的な反復性思考のメタ認知研究は、否定的な思考を持続・悪化させるメタ認知の内容を明らかにしてきた。例えば、「心配することは、問題解決に役立つ」「反すうすることは、身体に悪い」といったメタ認知である。このようなメタ認知を測定する心理尺度が開発され (金築ら, 2008)、メタ認知と否定的な反復性思考の間に有意な正の相関を見出ししてきた。しかし、以上の一連の研究は、ある特定のメタ認知の内容に焦点を当てているため、以下の2点の課題が挙げられる。(1)個人にとって重要なメタ認知の内容は様々である可能性があり、特定の限られたメタ認知の内容について、心理尺度への回答を求めるだけでは不十分である。(2)様々なメタ認知間の関連性が不明瞭である。例えば、「心配することは問題解決に役立つ」といった肯定的なメタ認知と「心配することは身体に悪い」といった否定的なメタ認知の内容はどのように関連し、どのようなプロセスを経て、否定的な反復思考の持続・悪化につながっているのかについては更なる検討の余地がある。

以上のような否定的な反復性思考のメタ認知研究の課題を検討するために、知覚制御理論 (perceptual control theory; Powers, 1973) を活用することが考えられる。知覚制御理論は、人間は常に様々な個人的目標を同時に持ち合わせ、達成しようとする存在であると捉える。また、それらの個人的目標は階層的に存在すると考えられている。そして、相容れない個人的目標を長く持ち合わせていると、葛藤が生じ、それが心理的問題になるとされる。この制御理論の観点からは、否定的な反復性思考のメタ認知は、個人が持つ目標を反映していると捉えることができる。そして、否定的な反復性思考が心理的ストレスを強めるのは、否定的な反復性思考にまつわる個人的目標間に葛藤が生じている場合であるという仮説が立てられる。このように、知覚制御理論の観点から、メタ認知を個人的目標として捉えることにより、否定的な反復性思考が個人にとってどのような意味があり、どのようなプロセスを経て心理的ストレスに至るのかをより詳細に検討することが可能になると考えられる。

2. 研究の目的

心配や反すうといった否定的な反復性思考は、多様な感情障害の生起や維持に関与することが指摘されており (Ehring & Watkins, 2008; 田中・杉浦, 2004)、心理臨床上重要な心理現象であり、そのメカニズムの解明が求められている。

本研究では、これまで申請者 (金築ら, 2008; 2010) が行ってきた否定的な反復性思考へのメタ認知的アプローチ (Wells, 2000) を、制御理論 (Powers, 1973) の観点から拡張し、否定的な反復性思考が心理的ストレスにつながるメカニズムの詳細を明らかにすることを目的とする。具体的には、否定的な反復性思考そのものより、それらにまつわる個人的目標間の葛藤の方が心理的ストレスに与える影響力は大きいという仮説を検証する。本研究の特徴は、個人的目標の測定に関する先行研究の知見を活かし、否定的な反復性思考にまつわる個人的目標間の葛藤を捉えることである。

3. 研究の方法

(1) 首都圏某大学学生計 124 名 (男性 93 名、女性 30 名、不明 1 名、平均年齢 20.41 歳、SD = 1.27 歳) を対象に、質問紙を行った。心配にまつわる個人的目標を調べるために、まず心配の定義を示した上で、最近経験した心配な出来事の内容の記述を求めた。その後、心配する理由及び心配しない理由について、それらの重要度の評定 (全く重要でない 0 ~ 非常に重要である 10 の 11 件法) を求めた。また、心配が普段持っている重要な目標を達成する上で、どの程度妨げになっているのか (全く妨げにならない 0 ~ 非常に妨げになる 10 の 11 件法) を尋ねた。以上の質問項目に加え、特性的な心配性の程度を測定するために PSWQ 日本語版 (杉浦・丹野, 2000)、心理的ストレスを測定するための日本語版 General Health Questionnaire (GHQ) 12 項目 (福西, 1990) を使用した。

なお、本調査については、無記名式とし、強制ではなく、途中で中断しても不利益が生じないことを説明し、同意を得た上で実施された。また、本調査は、法政大学大学院人間社会研究科研究倫理委員会に申請し、倫理審査免除の承認 (研倫第 150101 号) を受けた上で、実施された。

(2) 調査を進める中で、心配への知覚制御理論アプローチを行う上で、理論的基盤をより整備する必要が生じたため、先行研究の展望を通して、理論的考察を行い、その結果について、学会発表及び論文出版を行った。

4. 研究成果

(1) 質問調査の結果については、心配する理由、心配しない理由及び心配による個人的目標の障害度の平均値及び標準偏差 (括弧内) は、順に 7.08(2.09)、6.47(2.36)、6.06(2.56) で

あった。心配する理由と心配しない理由の重要度を掛け合わせた値を、心配にまつわる葛藤の程度と見なし、各指標間の相関係数を求めた。その結果、心配にまつわる葛藤は、PSWQ 及び GHQ と有意な相関は認められず、目標の阻害度と有意な弱い正の相関($r=.20$ 、 $p<.05$)が見られた。一方、目標の阻害度は、PSWQ ($r=.42$ 、 $p<.01$) 及び GHQ ($r=.38$ 、 $p<.01$) と有意な正の相関が認められた。

本調査では、心配する理由と心配しない理由によって、間接的に測定される心配にまつわる葛藤は、心配性傾向及び精神的健康と関連が見出されなかった。一方で、心配自体が個人的目標を阻害している程度(これも一種の葛藤と捉えられる)は、心配性傾向及び精神的健康と正の相関が確認された。葛藤が制御システムにおけるどの階層に生じているかによって、心配の持続や精神的健康に及ぼす傾向が異なることが考えられる。また、心配が生じていること自体よりも、心配によって個人的目標が阻害されるといった葛藤が、心配を持続させ、精神的健康を悪化させることが推測される。このことから、心配の症状自体よりも、その症状によって引き起こされる困り感に焦点を当てたカウンセリング・心理療法が、葛藤の解消には重要である可能性が示唆された。

(2) 個人的目標を測定する上で、質問紙法以外の方法が可能かどうかを理論的に検討した結果、知覚制御理論における被制御変数のテスト(the test for controlled variable: e.g.、Marken、2014)が参考になることが示された。目標は、知覚制御理論の観点からは、制御されている知覚を被制御変数(controlled variable)と呼び、その被制御変数を特定する研究方法が被制御変数のテストである。被制御変数のテストは、以下の手順で進められる。対象者の被制御変数は何であるかについて仮説を立て、仮説としての被制御変数に対して系統的に様々な外力を加える。その際、対象者が外力を打ち消すような行動を起こす場合は、仮説としての被制御変数は採用される。一方、対象者が外力に対して行動を起こさない場合は、仮説としての被制御変数は棄却され、新たな被制御変数に関する仮説を立てることが求められる(金築、2014; Marken、2014)。被制御変数のテストを実施した研究として、対象者が描く自己イメージに対して、実験者がそのイメージを否定するような働きかけをした場合、対象者は自己イメージを保つ言動を起こすことを示した研究(Robertson、Goldstein、Mermel、& Musgrave、1999)がある。これは、自己イメージが被制御変数であることを示している。今後、心配にまつわる個人的目標を明らかにするために、質問紙法だけでなく、被制御変数のテストを活用することが期待される。

(3) 心理的ストレスを考える際に、不快感情の制御困難は重要なテーマであると考えられたため、知覚制御理論の観点から、不快感情の制御困難性について理論的検討を行った。

葛藤には様々なものがあるが、不快感情にまつわる個人的目標間の葛藤が、不快感情の制御困難性に影響を及ぼす可能性も考えられた。例えば、「人から尊敬される存在でありたい」といった上位の目標を達成するために、下位に「怒りを表出しないと、相手にあなどられてしまう」といった目標と「相手から好印象をもってもらうためには、怒りを抑制すべきだ」といった相反する目標が同時に存在する場合、葛藤が生じ、怒り感情の制御が困難になることが考えられる(金築・金築、2012)。

不快感情を過度に制御する方略(例えば、思考抑制; Wegner、1994)は、かえって逆効果となる場合があることが知られている。この原因は、知覚制御理論の観点からは、不快感情を過度に制御する方略が、他の大事な目標の達成を阻害すること(恣意的制御; Mansell et al.、2013)になり、葛藤を強めてしまうからであると考えられる。例えば、安心するために、不安を感じないように過度に試みることは、不安から得られる有用な情報を逃してしまい、かえってリスクを高めることにもなりかねない。

以上の理論的考察から、心配にまつわる個人的目標を測定する際には、不快感情にまつわる個人的目標も考慮する必要があること、また、自らの心配にどのような対処を行っているかを問う必要があることが示された。

(4) 調査の結果、個人的目標を測定する際に、目標の階層性を考慮する必要性が示唆されたため、階層性のメカニズムを明らかにするために、ベックの認知療法における認知モデルを題材として、知覚制御理論の観点から、理論的考察を行った。

ベックの認知療法におけるスキーマ、推論の誤り及び自動思考を、知覚制御理論における階層に位置づけるとするならば、スキーマは最も上位のレベルに位置づけられ、次に、推論の誤り、自動思考の順に下位のレベルに位置づけられると考えられた。スキーマが推論の誤りや自動思考に影響を与えるのは、階層における上位のフィードバックループ(スキーマ)の出力が、下位のフィードバックループ(推論の誤りや自動思考)の内的基準となっているからであると説明できる。この階層性を踏まえると、スキーマを維持するために、様々な推論・思考がなされると考えられる。そして、推論・思考は、自由に可能であるわけではなく、スキーマにトップダウン的に制限を受けていると言える。

以上の考察を踏まえると、心配にまつわる個人的目標の一部は、ベックの認知療法におけるスキーマに相当するが、更に低次のレベルの階層にも位置付けられる個人的目標が存在することが考えられる。よって、今後心配にまつわる個人的目標を測定する際は、階層性を踏まえる

必要性が確認された。

(5) 調査の結果、個人的目標の障害度が心理的ストレスに影響を与えていることが示唆されたが、心理的ストレスを低減させるために、個人的目標は変化しうるかどうか重要なテーマであると考えられた。よって、知覚制御理論における再組織化 (reorganisation) の原理について考察を行った。

知覚制御理論における再組織化とは、人間が生まれ持っている学習の機能であり、試行錯誤的にランダムに様々な内的基準を変化させる機能である (Powers, 1973; 金築, 2015)。再組織化によって、相反する2つの目標の片方を優先させるように内的基準が設定し直されたり、別の新たな目標が設定されること等である。この再組織化と関連が深い概念が、気づき (awareness) である。再組織化は、制御システムの階層の中で、十分に気づきが焦点づけられている階層だけに生じると考えられている (Mansell, Carey & Tai, 2013)。このことから、心配にまつわる個人的目標間の葛藤についても、例えば、心配をする理由及び心配しない理由の両方に十分な気づきを向けることによって、再組織化が生じ、心理的ストレスの解消につながる可能性が示唆された。

5. 主な発表論文等 (研究代表者は下線)

[雑誌論文](計1件)

金築 優、知覚制御理論の観点からベックの認知療法におけるスキーマを再解釈する試み、査読無、法政大学大学院人間社会研究科臨床心理相談室紀要、14巻、2018、3-13

[学会発表](計6件)

Tomomi KANETSUKI, Masaru KANETSUKI、Effects of long-term role lettering of the alleviation of trait anger: focusing on the differences of the imaginary other, The Association for Behavioural & Cognitive Therapies 51st Annual Convention, 2017

金築 優、金築智美、心配にまつわる個人的目標と心理的ストレスの関連性、日本感情心理学会第24回大会、2016

Masaru KANETSUKI、Carl Rogers' s concept of actualizing tendency from view point of perceptual control theory, 12th World Association for Person-Centered & Experiential Psychotherapy & Counseling Conference, 2016

金築 優、金築智美、不快感情の制御困難性に関する知覚制御理論的考察、日本感情心理学会第23回大会、2015

金築 優、金築智美、制御という原理によって導出された新たな心理学の研究手法 - 被制御変数のテストの特徴 -、日本心理学会第79回大会、2015

金築 優、強化の原理を知覚制御理論の観点から解釈する試み、日本理論心理学会大会第61回大会、2015

[図書](計2件)

金築 優、第6章「不安」、金築智美編著、自己心理学セミナー 自己理解に役立つ13章、勁草書房、2018、77-86

金築 優、第7章「抑うつ」、金築智美編著、自己心理学セミナー 自己理解に役立つ13章、勁草書房、2018、87-96

6. 研究組織

研究協力者

[その他の研究協力者]

研究協力者氏名：金築 智美

ローマ字氏名：KANETSUKI, Tomomi

所属研究機関名：東京電機大学

部局名：工学部

職名：准教授

研究者番号：40468971

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。