

構造拘束的な体験様式と心理的距離に関する研究

高沢, 佳司 / TAKASAWA, Keiji

(開始ページ / Start Page)

1

(終了ページ / End Page)

117

(発行年 / Year)

2016-03-24

(学位授与番号 / Degree Number)

32675甲第380号

(学位授与年月日 / Date of Granted)

2016-03-24

(学位名 / Degree Name)

博士(学術)

(学位授与機関 / Degree Grantor)

法政大学 (Hosei University)

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00012938>

構造拘束的な体験様式と心理的距離に関する研究

人間社会研究科 人間福祉専攻
博士課程 高沢 佳司

目次

第1章	先行研究の概観と問題点	1
第1節	体験過程理論の概観	1
第1項	構造拘束的な体験様式	1
第2項	構造拘束的な体験の特徴	2
第3項	フォーカシング：技法の提案	3
第4項	空間づくり(Clearing Space / Clearing a Space)の利用	4
第5項	気がかりとの心理的距離	5
第6項	空間づくりと主体感覚(自己効力感)	6
第2節	先行研究の問題点	7
第1項	構造拘束的な体験様式の測定尺度	7
第2項	心理学的概念による構造拘束的な体験様式の再定義	8
第3項	構造拘束的な体験様式はネガティブ表象への心理的距離を近くする か	8
第2章	問題点の解決に関わる理論的背景と予測	10
第1節	構造拘束的な体験様式の測定可能性	10
第2節	反すうによる構造拘束的な体験様式の説明可能性とその背 景	10
第1項	反すう	11
第2項	反すうの悪影響 (1)抑うつ気分	11
第3項	反すうの悪影響 (2)ネガティブな認知	12
第4項	反すうの悪影響 (3)抑うつが発症か持続か	13

第 5 項	認知的制御能力の欠陥	14
第 3 節	心理的距離	15
第 1 項	解釈水準理論の基本的前提	15
第 2 項	解釈水準理論の萌芽	15
第 3 項	解釈水準理論と表象	16
第 4 項	表象の抽象度と心理的距離の双方向的因果関係	18
第 5 項	心理的距離の多次元性および相互関連性	18
第 6 項	脳機能と心理的距離および解釈水準	19
第 7 項	解釈水準や心理的距離が自己制御の成功に及ぼす影響	20
第 8 項	心理的距離が感情制御に及ぼす影響	21
第 4 節	構造拘束的な体験様式とネガティブ表象への心理的距離との関連および背景	22
第 1 項	接近回避研究における感情価と態度，およびその背景	22
第 2 項	態度と心理的距離	23
第 3 項	解釈水準と接近回避行動の連動	23
第 5 節	第 2 章のまとめと本研究の目的	24
第 3 章	構造拘束的な体験様式の測定および心理学的概念への置換	27
第 1 節	研究 1：構造拘束度尺度の作成および妥当性・信頼性の検討	27
第 1 項	問題と目的	27
第 2 項	方法	28
第 3 項	結果および考察	30
第 4 項	研究 1 の総合考察	40

第 2 節	研究 2：ネガティブな反すうによる構造拘束的な体験様式の説明可能性	41
第 1 項	問題と目的	41
第 2 項	調査 1	42
第 1 号	方法	42
第 2 号	結果および考察	43
第 3 項	調査 2	43
第 1 号	方法	43
第 2 号	結果および考察	44
第 4 項	調査 3	45
第 1 号	方法	45
第 2 号	結果および考察	45
第 4 章	構造拘束的な体験様式と心理的距離との関連	46
第 1 節	問題と目的	46
第 2 節	研究 3：構造拘束度と感情価ごとの表象への心理的距離	48
第 1 項	方法	48
第 2 項	結果および考察	49
第 3 節	研究 4：構造拘束度と距離 - 感情価の連合強度	52
第 1 項	方法	52
第 2 項	結果および考察	54
第 4 節	研究 5：構造拘束度とネガティブ表象の活性	56
第 1 項	方法	56
第 2 項	結果および考察	57

第 5 節	研究 6：構造拘束的な体験様式が距離 - 感情価の連合強度に与える影響	58
第 1 項	方法	59
第 2 項	結果および考察	60
第 6 節	研究 7：構造拘束的な体験様式がネガティブ表象の活性に与える影響	63
第 1 項	方法	63
第 2 項	結果および考察	64
第 7 節	研究 8：Experiential manner as a mediating factor between clearing a space and self-efficacy.	65
	Method	70
	Results	72
	Discussion	74
第 5 章	総合考察	77
第 1 節	本研究の結果の概観	77
第 2 節	体験様式を測定する尺度開発とその意義	78
第 3 節	反応スタイルによる体験様式の説明可能性と再定義	80
第 4 節	エビデンスに基づいた構造拘束度とネガティブ表象への心理的距離との関連	82
第 5 節	本研究による貢献と今後の展開	85

引用文献	88
謝辞	102
付記	104
要旨	106
付録	117

第 1 章 先行研究の概観と問題点

第 1 節 体験過程理論の概観

体験過程理論は、体験様式、空間づくり、主体感覚等の主要な概念を取り扱う理論である。第 1 節では、体験過程理論によって捉えられる現象や概念を提示しつつ先行研究を概観し、第 2 節ではその問題点を述べる。

第 1 項 構造拘束的な体験様式

哲学と統合失調症患者の観察から、ある出来事の体験が精神健康に影響を及ぼすと仮定し、出来事自体の内容よりも、むしろそれをどのように体験するのかについて体験過程理論(theory of experiencing)の観点から研究がなされてきた(e.g., Gendlin, 1964)。ある出来事を「どのように体験するか」という側面については体験様式(experiential manner)という変数によって説明されている。Gendlin(1964)によれば、体験様式は 2 つに分類され、それぞれが精神健康に異なる影響を与えるという。一つ目は「構造拘束的な(structure-bound)体験様式」であり、「ネガティブな体験内容が反復し暗黙の機能が停止している様式」と定義される(Takasawa & Ito, 2008; 高沢・伊藤, 2009a)。具体的には、ネガティブな思考や感情状態が繰り返される「反復性」(repetition)、その反復に対して対処不能になっている状態を示す「傍観性」(remaining on the sidelines)の概念から構成され、「反すう」(rumination: Nolen-Hoeksema, 1991)あるいは「ネガティブな反すう」(伊藤・上里, 2001)と同じ現象を捉える概念である。したがって、構造拘束的な体験様式とは、反すうと同様、反応スタイルに含まれる概念であると考えられる。もう一つは「過程進行中(in process)の体験様式」であり、「体験過程が象徴との絶えざる相互作用のもとに自己の中でいきいきと作動している」様式と定義される(末武, 1986)。具体的には、過去にネガティブな出来事を体験してもそれがいつまでも思考に上ったままにならず、現在の出来事に反応し続ける体験の様式である。

Gendlin (1964)によれば、体験が構造に拘束されている状態は単一の思考が繰り返されるという意味において、精神病や夢における精神状態と類似しているという。薬物によって幻覚を体験している最中もこれと同様といわれる。ま

た、別の構造拘束的な体験様式の例として、抑うつ状態が挙げられる。つまり、ある程度持続的に過去を否定的に振り返り自己没入を起こしている場合がこれに相当する(Geiser, 2010)。ネガティブな内容の思考が、変化の可能性も乏しいままに繰り返されるのが構造拘束的な体験様式であるといえる。

第2項 構造拘束的な体験の特徴

Gendlin (1964)は、構造拘束的な体験様式を記述した6つの特徴を紹介している。6つの特徴はお互いに重複する箇所もあるとされるが、概念の定義的な特徴を把握する上では貴重な記述である。多くは構造拘束的な体験様式 vs. 過程進行中の体験様式という対比を用いて記述される。

- (1) 即時性(Immediacy of Experiencing)：現在の刺激に対して感情的反応が遅延せずに出表される場合は過程進行中であり、そうでない場合は構造に拘束されている(e.g., 楽しい出来事を経験しても、他人事のように、楽しいと感じない)。
- (2) 現前性(Presentness)：現在の状況への反応様式によって現前性の有無が規定され、現在の状況を十分に感じられるならば過程進行中の体験様式であるが、新しい状況であったとしても繰り返しのパターンのように感じられる場合は体験が構造に拘束されている。
- (3) 新鮮な詳細の豊かさ(Richness of Fresh Detail)：出来事が新鮮味をもって多様に詳細を感じられるならば(i.e., 物事の多くの側面を認識できるならば)過程進行中の体験様式であるが、繰り返しのパターンのように単一の意味や感情しか感じられない場合は体験が構造に拘束されている。
- (4) 凍結性(Frozen Wholes)：あたかもそこに単一のスキーマが存在するように、新しい刺激を拒み続ける体験様式は構造に拘束されている。
- (5) 反復的 対 変容的体験(Repetitive vs. Modifiable)：構造拘束的な体験様式においては、単一のネガティブな解釈のみが繰り返される。一方、過程進行中の体験様式においては物事の多面的な解釈、あるいは新たな解釈が可能である。
- (6) 適度な潜在的機能(Optimal Implicit Functioning)：言語化されていないが、その背後で情報処理が活発に行なわれている状態が過程進行中の体験様式

である。逆に、刺激を受けてもそれに対して言語化されない水準での情報処理がほとんど起こらないことを仮定するのが構造拘束的な体験様式である。(注：ここでの潜在的(Implicit)という用語は「前言語的」、あるいは「言語化されていない」という意味で用いられている。我々が何かを発言する際、言語化された情報以上のものを考えたり感じたりしているはずであるが、その全てを言語化する訳ではない。同時に、言語化された以上の情報処理が行なわれていない訳ではない。Gendlin の主張は抽象的ではあるが、潜在的機能を「言語化されなかった部分の情報処理」として再定義することにより、ここで用いられている Implicit の意味は明確化が可能である。ただし、これはあくまでも哲学領域の、かつ Gendlin が想定した「Implicit」に基づいた定義であることは強調される必要がある。「意図的な統制が介在しない」といった、心理学一般での「潜在的」の意味とは異なる。)

第3項 フォーカシング：技法の考案

言語化されていない部分の思考を言語化する(i.e., 潜在的機能を促進する)ことが、治療における人格変容にとって重要であるとし、フォーカシングという技法が6段階式で詳細に紹介された(e.g., Gendlin, 1981)。この6段階式の方法では、2～6段階目の作業は潜在的機能を促進するための、1段階目の空間づくりはその後の作業が滞り無く進みやすいよう準備を行うための段階とされた。

- (1) 空間づくり(clearing a space)：広い空間をイメージするなど、現在な気がかりな出来事から距離を取るようにする。
- (2) フェルトセンス(felt sense)：気がかりな出来事はどのようなものかについて、やや抽象的に考える(e.g., 気がかりは何か？)。
- (3) 取っ手をつかむ(getting a handle on it)：気がかりはどのように表現されるか、やや具体的に考える(e.g., 気がかりは「嫉妬」である)。
- (4) 共鳴させる(resonating the handle)：命名されたハンドル(ラベル)は正しいかどうか確認する(e.g., 「嫉妬」でよいか？)。
- (5) 尋ねる(asking)：気がかりは何を意味するか再び抽象的に考える(e.g., 「嫉妬」は、取り残されたような感じがあることを意味している)。

(6) 受け取る(receiving) : 5 での意味を確認する(e.g., 「取り残されている」で間違いないか)。

第 4 項 空間づくり(Clearing Space / Clearing a Space)の利用

フォーカシングの 6 ステップをそのまま行うのではなく、第 1 ステップの空間づくりだけを取り出して相談者へと適用する試みが事例報告の形で報告された。例えば増井(1984)は、不安が強く幻覚様の症状を訴える患者に対し、嫌な感覚を箱に入れて距離を取らせるようイメージ導入を行った結果、患者の不安感と幻覚様症状が軽快した。さらに、「感情と距離を置いて見られるようになった」という言語報告がなされた。同じように空間づくりを行い、ネガティブな感情が低減した例は、McGuire (1982 / 83), Grindler (1982 / 83), Kanter (1982 / 83), 弓場(1985)によって報告されている。McGuire は夫に対して激しい怒りの感情を表出する女性の事例を取り扱っている。この事例では夫が川岸に居て、自分が船の上からそれを眺めている状況をイメージさせることで、空間的な距離をプライムしている。その直後の怒りの強さはプライムの前よりも激しくなくなったという報告がなされている。Grindler の事例では、緊張や不安(状況的には、母親からの非難に対する恐怖)を訴える女性へと空間づくりを導入し、嫌な感覚から距離を取らせることに成功した。結果的にこの相談者は母親からの非難を恐れなくなった。Kanter の事例では明確に感情の種類は特定されていないが、癌患者に対して空間づくりを導入した結果、疲労感・仕事や家族のこと等の嫌なイメージを体の外に置くようなイメージが形成され、「重さがない感じ」という言語報告がなされた。弓場の事例では、問題についてのイメージをさせた後、入れ物に入れるというイメージを導入し空間づくりを行っている。その結果、「スーッとする」というリラクセーション様の言語報告がなされた(弓場の事例の参加者は 12 歳の女兒であり、大人のように詳しい言語報告ができなかったものと推測される)。

空間づくりを集団実施する試みも行なわれた。大学生に対して紙面上で教示にしたがい空間づくりを行わせ、自由記述による感想を求めたところ、悩み事との距離が置けた等の報告が見られた(伊藤, 1991,1994a)。また類似の手続きにより教育現場において空間づくりを行った例も報告されている(伊藤, 1994b,

1995; 笹田, 2002; 妹尾, 1988)。

第5項 気がかりとの心理的距離

フォーカシング中に起こる問題として、人によってはネガティブな感覚あるいは自伝的記憶が想起され、単なる過去の経験の繰り返しとなることが挙げられる(e.g., 福盛, 2000)。この問題は、フォーカシングの教示自体が曖昧な対象に注意を向けさせるものであるために引き起こされるものと考えられる。このようなネガティブな体験の繰り返しは構造拘束的な体験様式である。第1項～第2項で述べたように、構造拘束的な体験様式がネガティブな反すうに含まれるため、フォーカシングを行うことによって逆に精神的健康を害してしまう恐れがある。

気がかりとの心理的距離によって、自己から近い、あるいは遠いと感じることがある(Cornell, 1991)。近い・遠いといった距離は仮想的距離(hypothetical distance)として再定義できる(see Bar-Anan, Liberman, Trope, & Algom, 2007)。あるネガティブな思考が浮かぶ頻度によって距離が規定されているためである。より高次の概念としては心理的距離に包含される。Cornell (1991)は、ネガティブな体験が近い状況や遠い状況を提案している。ネガティブな対象が非常に近い状態にある個人は、他のことを考えられないほど強く頭にネガティブな体験に関する思考が浮かぶ。また、現在の身体感覚や感情に注意を向けさせても、それが容易に失敗する。このことから近い状況にある個人は構造拘束的な体験様式に陥っているとみられる。また、ネガティブな思考を制御できない点では、現象的には反すうに類似している。これを支持する知見として、福盛・村山(1994)は体験との間(心理的距離)が近すぎる場合の例に「問題にがんじがらめに縛られていたような感じがした」、「問題がついてまわる感じがした」などを挙げている。一方、非常に遠い状況にある個人は、特にその時点で気がかりが頭の中に浮かばない。したがって構造に拘束されていない、あるいは反すうが起こっていない状況といえよう。同様の結果は福盛(2000)によっても報告されている。

高沢・伊藤(2009b)によって、空間づくりのイメージ操作と対象への心理的距離との関連が検討されている。参加者は対象が外に出ている状態、箱に入って

いる状態、さらに箱に蓋がされている状態をイメージし、それぞれの心理的距離を評定した。その結果、箱と対象との空間的距離に応じて心理的距離も遠くなることが示された。この結果は、「対象が川のこちら側にあるか、向こう側にあるか」(e.g., McGuire, 1982 / 83)の操作によっても同様であった。つまり、空間づくりで用いられるイメージによって対象との空間的距離を操作することで、心理的距離を増大させていることが明らかとなった。

第6項 空間づくりと主体感覚(自己効力感)

空間づくりによる介入を報告した事例研究から、症状や感情の統制への可能性が示唆されている。しかしながら、空間づくりを行った結果としてどのような心理学的変数が変動しているのかはほとんど明確化されてこなかった。吉良(1992, 1994, 1998)はこの点についての説明を試みている。吉良(1992)は、悩みや気がかりに対して空間づくりを行った結果、個人は主体感覚を得るとしている。主体感覚は「体験に伴う主体性・能動性の感覚」とされる(吉良, 1998)。例えば何らかの気がかりを抱えている個人は、その気がかりな出来事に対して対処不能感や無力感を訴えることが多い。その結果、全く同じような無力体験が常同的に反復される。この反復的な体験は構造拘束的な体験様式に含まれる(吉良, 1994)。そのような状況を変化させるため、主体感覚を活性化させる必要があるとしている。特に空間づくりによってもたらされるのが主体感覚であり、仮に空間づくりの状態が達成されていればこの主体感覚をもたらし事ができるとしている(吉良, 1994)。このような主体感覚は、より一般的には自己効力感によって説明可能である。Bandura (1977)によると、自己効力感とは「ある結果を生み出すために必要な行動をどの程度うまく行うことができるかに関する確信」である。本研究では主体感覚を自己効力感として定義することとする。

空間づくりがなぜ主体感覚の活性化を起こすのかについて、吉良(1994)は一つのモデルを提案している。このモデルによると、空間づくりによって構造拘束的な体験に陥る頻度が減少し、その結果気がかりな対象に対する主体感覚が増すとしている。しかしながら、このモデルでは心理的距離と体験様式との関連については詳述されていないため、本研究では以下の補足的説明を加えなが

ら論じる。前述のとおり空間づくりは気がかりな対象との心理的距離を取る方法である(高沢・伊藤, 2009b)。また、構造拘束的な体験様式においてはネガティブな思考が頭に浮かぶ頻度が高く、ネガティブな対象が近いと感じられる(e.g., Cornell, 1991)。

第2節 先行研究の問題点

第1項 構造拘束的な体験様式の測定尺度

個人がどの程度、構造拘束的な体験様式に陥っているかを測定する尺度は現在のところ見受けられず、これまでの事例研究においては観察者の報告が散見されるに留まっている。しかしながら、構造拘束的な体験様式は言語化が可能(e.g., 徳田, 2000)であるため、質問紙法によっていくつかの質問項目に回答を求め、得点化することは可能であると思われる。もし構造拘束的な体験様式に陥っている程度が測定できれば、他の変数との相関関係を算出すること等によって理論的検証を容易とするであろう。さらに、後述の構造拘束的な体験様式の再定義や操作的定義化を可能とするであろう。第3章第1節において作成された尺度について、妥当性・信頼性の検証を行った。

第2項 心理学的概念による構造拘束的な体験様式の再定義

構造拘束的な体験様式は哲学から発生した概念であり、抽象度が高くどのような現象を捉えているかその定義自体からは捉えることが困難であった。心理学的な実験操作のレベルまで具体化しようとしても、あるいは概念と精神健康度との関連を明らかにしようとしても、概念や現象が不明確なままでは不可能である。したがって、構造拘束的な体験様式が心理学的概念においてはどのように捉えられ、どのような現象を示しているのかを明らかにする必要がある。それによって、構造拘束的な体験様式の操作的定義も可能となるであろう。これらの問題を解決するために、構造拘束的な体験様式を反映する文章や表現を収集し、質問項目を仮に作成して質問紙調査を行った。調査データを因子分析にかけ、因子構造を確認した後、ネガティブな反すう特性やその他の精神健康度との関連を検討した。これについては、第3章において結果の提示と議論を

行う。さらに、構造拘束的な体験様式の操作的定義を得ることは、第4章における実験操作の根拠となるであろう。

第3項 構造拘束的な体験様式はネガティブ表象への心理的距離を近くするか

空間づくりと構造拘束的な体験様式との関連は、どのように生じているのか。これらの2つの概念を繋ぐ変数は心理的距離である。空間づくりは対象との心理的距離を増大させることは既にデータから明らかとなっている(高沢・伊藤, 2009b)。しかしながら、構造拘束的な体験様式とネガティブ表象への心理的距離との関連は、その可能性のみが指摘されるに留まり、客観的な方法論による根拠が提示されていない。例えば、Cornell(1991)では「近い・遠い」という表現を用いてあるネガティブな思考が頭に浮かぶ頻度を示唆するに留まっている。また、福盛(2000)ではフォーカシング中にネガティブな内容の発言が報告される程度に応じて「近い」あるいは「近すぎる」距離として評定したが、この評定は参加者自身によるものではないため測定方法に疑問が残る。このように先行研究を概観すると、体験様式と心理的距離との関連の検討においても方法論的な問題を抱えたままであり、検証が不十分である。さらに、ネガティブ表象が「近い」とする態度が生じる過程にどのような変数が介在しているか不明確であり、理論的な説明はなされていない。

そこで、反すうとネガティブ表象との近さについて人格特性、および実験的操作によって相関関係・因果関係の検証を行うことが必要であろう。もしネガティブな情報を鮮明にイメージし続けた場合は、ネガティブ表象を「近い」と感じるが、逆にそういった情報から注意を逸らす場合はそのようなネガティブ表象が近いとする態度は生じないと予測される。

これらの議論を通して心理的距離が体験過程理論の重要な変数であることのエビデンスを得、構造拘束的な体験様式と心理的距離による新たなモデルを提示することができよう。それは構造拘束的な体験様式と心理的距離との相関関係・因果関係の特定といった理論的発展だけではなく、実践活動への示唆、および技法のさらなる発展に関するアイディアをも提供できると考えられる。具体的には、心理的近接(もしくは接近行動)と具体的表象、および心理的遠隔(も

しくは回避行動)と抽象的表象といった自動化された認知プロセスがターゲットに関する情報処理に介在するのであれば、従来の空間づくりが単に心理的遠隔をプライムしていたに留まるのに対し、ターゲットに対する回避行動をプライムしたり、あるいは抽象的表象をプライムしたりする方法で、新たな空間づくりのスタイルを提案することもできよう。

以上のように、体験過程理論の発展と実践方法のさらなる精緻化へと繋げるような一連の研究が望まれる。第4章では構造拘束的な体験様式がネガティブ表象への心理的距離を規定するかどうか、データに基づいた客観的な検証を行う。

第2章 問題点の解決に関わる理論的背景と予測

第1章では先行研究において未解決の問題を洗い出した。第2章では、それらの問題がどのような理論的背景によって解釈可能であり解決可能であるのかについて述べた上で、本論の目的と予測を述べたい。

第1節 構造拘束的な体験様式の測定可能性

第1章で述べたように、構造拘束的な体験様式に陥っているかを測定する尺度は現在のところ見受けられない。しかしながら、徳田(2000)のように体験様式は言語化が可能であるためその程度は質問紙によって測定が可能と考えられる。Gendlin(1964)が述べたように、構造拘束的な体験様式には6つの定義的特徴がある。それらに該当する表現内容を60年代から現在までの文献の中から収集し、質問項目の形式にして調査を行う。また、基準関連妥当性の検証には精神健康度と幻覚様体験の頻度との相関係数を用いる。これはGendlin(1964)やProuty(2004)が指摘するように、構造拘束的な体験様式は統合失調症、うつ、幻覚の症状を反映しているためである。さらに内部一貫性を示すCronbachの α 係数を算出し、信頼性の検討を行う。このデータは第3章第1節、尺度開発の研究において紹介する。

第2節 反すうによる構造拘束的な体験様式の説明可能性とその背景

Gendlinが1964年に体験様式という概念を紹介してから、概念自体に対する精緻化は長い間行われずにいた(吉良, 1994)。その結果、体験様式と他の変数との連関関係を特定するために実験的な検討を行おうとする際、体験様式がどのような心理学的変数によって説明されるのか、あるいは心理学的にはどのような現象を捉えている変数であるのか不明確なままであったため、体験様式の操作的定義とはどのようなものかについても曖昧なままであった。この背景には、構造拘束的な体験様式を測定可能な変数として取り扱うための尺度が開発されていないことが一因として考えられる。さらに、体験様式とは哲学的な概念であり抽象度が高く、定義的な特徴を理解してもやはりどのような心理学的事象を捉えることが可能であるのか、具体的な知見はもたらされてこなかった。し

かしながら、体験様式の6つの定義的特徴から、構造拘束的な体験様式が、反応スタイル理論における反すう(Nolen-Hoeksema, 1991)と非常に似通った定義や現象の捉え方をしていると考えられる。第2節では反応スタイル理論を概観し、第3章では構造拘束的な体験様式と反応スタイルの類似性に関する実証的なデータを提示する。

第1項 反すう

自己の抑うつ気分や症状、およびそのありうる原因や結果について考え続ける反応スタイルを反すう(Rumination)という(Nolen-Hoeksema, 1991)。反すう者は自己の抑うつ気分がなぜ生じるかを考えるが、ほとんどの場合それは問題解決には結びつかず、何の対処行動も起こせずに彼らの問題や感情へと固執する。

一方、抑うつ気分やその結果から注意をそらし、熱中でき、ポジティブな強化となりうる楽しい思考および行動は気晴らしと呼ばれる(Nolen-Hoeksema, 1991)。具体的にはドライブや映画で楽しんだり、仕事に集中したりすることである。ただし、自己破滅的で危険な行為(e.g., 無謀な運転, 深酒, 薬物, 攻撃的行動)は、短期的には気分を向上させるが、長期的な視点からは害のある行動であるため気晴らしには含まれない。

第2項 反すうの悪影響 (1)抑うつ気分

反すう傾向の個人差を測定するRuminative Response Scale of Response Style Questionnaireが開発され(Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)、抑うつ気分や症状との関連が報告されている。一連の研究から、反すう傾向の高い人は抑うつ気分には陥ると、その気分が持続し、症状を発症しやすくなることが明らかになっている(Just & Alloy, 1997; Kuehner & Weber, 1999; Nolan, Roberts, & Gotlib, 1998; Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema, Larson, & Grayson, 1999; Nolen-Hoeksema, Morrow, & Fredrickson, 1993; Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994; Roberts, Gilboa, & Gotlib, 1998; Sarin, Abela, & Auerbach, 2005; Segerstrom, Tsao, Alden, & Craske, 2000; Spasojevic & Alloy, 2001)。

反すうと類似の概念と抑うつに関連も検討されている。例えば「自己の問題への固執性」(Mor & Winquist, 2002; Siegle, Moore, & Thase, 2004), 自己のネガティブな側面に注意を向け続ける「ネガティブな反すう」(Siegle et al., 2004) もまた抑うつとの有意な相関関係が見られている。

反すうが抑うつ気分を高める悪影響については実験的な証拠も多く提示されている。特に抑うつ気分の高い群は反すうを行うと抑うつ気分がさらに高まり、気晴らしを行うと抑うつ気分が軽減した。一方、抑うつ気分の低い群では反すう後、気晴らし後ともに変化がなかった(Lyubomirsky, Caldwell, & Nolen-Hoeksema, 1998; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993, 1995; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell, & Berg, 1999; Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993)。同様の結果は臨床群においても確認されている(Donaldson & Lam, 2004; Lavender & Watkins, 2004; Watkins & Baracaia, 2002; Watkins & Moulds, 2005; Watkins & Teasdale, 2001)。

第3項 反すうの悪影響 (2)ネガティブな認知

反すうは過去・現在・未来の判断や記憶の想起・再生にも影響する。反すう群の参加者はネガティブな思考から注意を逸らす群よりも、最近の自分の生活でネガティブな出来事が頻繁に起こったと報告した(Lyubomirsky et al., 1998; McFarland & Buehler, 1998; Pyszczynski, Hamilton, Herring, & Greenberg, 1989)。また、抑うつ気分の高い反すう群の参加者は、最近起こったネガティブな自伝的記憶(e.g., 家族の諍い, 経済的苦悩)を報告したのに対し、抑うつ気分の低い反すう群や気晴らし群の参加者は、ポジティブな出来事を報告した(Lyubomirsky et al., 1999)。さらに、架空のネガティブな出来事を呈示すると、抑うつ気分の高い反すう者はそうでない者と比べて、よりネガティブなバイアスのかかった、歪んだ解釈(e.g., 成功の可能性を極端に小さく認識, 失敗を過度に一般化)をする傾向にあった(Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; Lyubomirsky et al., 1999)。未来の予想に関しても、抑うつ気分の高い反すう者はポジティブな出来事 (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995), 問題解決 (Lyubomirsky et al., 1999), 楽しい活動(Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993)への期待が一様に低かった。同様の結果は臨床群でもやはり見られ、反

すうを行った大うつ病患者はその他の方略をとった患者よりも、彼ら自信や未来についてのネガティブな思考が増大した(Lavender & Watkins, 2004; Rimes & Watkins, 2005)。

第4項 反すうの悪影響 (3)抑うつ発症か持続か

反応スタイル理論が打ち出された当初は、反すう的反応スタイルが抑うつ症状の発症よりも持続期間を予測するものであるとされていた(e.g., Nolen-Hoeksema, 1991)。しかしながら、その後の大規模な調査研究により、未発症の参加者における反すう傾向はむしろ調査時期から1年以内の発症を予測し、症状の持続期間とは関連がなかった(Just & Alloy, 1997; Nolen-Hoeksema, 2000)。また、大うつ病の基準に当てはまる大学生に対し調査が行われたが、反すう傾向は症状の持続期間とはやはり関連がなく、再発するかどうかも予測していなかった(Lara, Klein, & Kasch, 2000)。さらに、既に治療を受けている大うつ病患者においても、症状の持続期間に対して反すうは予測力を持たなかった(Arnow, Spangler, Klein, & Burns, 2004; Bagby & Parker, 2001; Park, Goodyer, & Teasdale, 2004; Schmalting, Dimidjian, Katon, & Sullivan, 2002)。つまり、反すう傾向は抑うつ症状の持続期間への予測力はなく、発症に関しては未発症の個人に限り予測力があることが明らかとなっている。ただし、患者は既に薬物療法や精神療法を受けており、反すうの影響力が弱まった可能性を否定できないため、反すうが大うつ病患者における再発を予測しない点については解釈に注意を要する(レビューとして、Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008)。

反すうのみでは抑うつ気分や症状の持続期間を予測できないが、ネガティブな認知スタイルや非合理的な思考スタイルとの組み合わせによって、持続期間を予測できるという。例えば未治療の患者において、反すうとネガティブな認知スタイルの交互作用がうつ病の期間を予測するという報告がなされている(Robinson & Alloy, 2003)。また、既に治療を受けている患者においても同様の結果が得られている(Ciesla & Roberts, 2002)。単に反すう傾向が高いだけではなく、ネガティブな認知を持っている個人は、より抑うつ症状が長引くと考えられる。

第5項 認知的制御能力の欠陥

抑うつ者はニュートラルな刺激に対する注意が持続せず、すぐに自己の心配事やその他の無関連な対象に注意が奪われがちである (Ellis, Thomas, & Rodriguez, 1984; Hertel & Hardin, 1990; Hertel & Rude, 1991)。さらに、抑うつ気分の高い反すう者は課題への集中ができず成績も悪いが、抑うつ気分の低い反すう者はこのような注意の欠陥が見られないことが実験によって示されている (Lyubomirsky, Boehm, Kasri, & Zehm, 2007)。また、ニュートラル刺激の再生においても抑うつ反すう者は抑うつ気分の低い反すう群、統制群、気晴らし群よりも成績が悪い (Hertel, 1998)。

さらに反すう者はウィスコンシンカード分類課題の遂行時に、役立たない方略から有効なものへと、自らの利用する方略を切り替えられず、抑うつ気分を統計的に統制しても同様の効果が残ることが分かっている (Davis & Nolen-Hoeksema, 2000)。同様に、抑うつ反すう者は数字のランダム生成時に、効率の悪い方略に固執するという (Watkins & Brown, 2002)。抑うつ程度にかかわらず、反すう者は注意の配分を要する課題において片方の方略を抑制できないことも示されている (Whitmer & Banich, 2007)。

抑うつ的な反すう者はネガティブな情報に注意を奪われがちで、ネガティブな自伝的記憶をより想起しやすいことは、主に顕在指標によって確認されてきた知見である。それだけではなく、注意の研究や潜在記憶研究の流れにおいても、抑うつ的な反すう者がネガティブな情報を抑制できないことが示されている (Joorman, 2004, 2005; Siegle, Steinhauer, Thase, Stenger, & Carter, 2002)。例えば、ドット検索課題 (dot probe task) において、自己評価による反すう得点がネガティブな単語へのバイアスを予測し、抑うつ得点を統計的に統制してもこの効果が見られている (Donaldson, Lam, & Mathews, 2007)。

抑うつ者はネガティブな情報を抑制する能力に欠陥があり (Joorman, 2005)、そのためにポジティブな情報をディストラクタとして使用しない傾向がある (Wenzlaff, Wegner, & Roper, 1988)。この特徴は抑うつ反すう者においても見られる (Hertel & Gerstle, 2003)。抑うつ反すう者は気晴らし群や統制群と比べて、気分を回復させるためにポジティブな自伝的記憶を想起するのに時間がかかり (Joorman & Seimer, 2004)、そもそもポジティブな記憶を利用するこ

とへの動機づけが低い(McFarland & Buehler, 1998)。さらに、抑うつ的反する者は、ポジティブなディストラクタが気分を上昇させるのに有効であることは理解しているものの、それを実際の行動に移すことが困難である(レビューとして, Nolen-Hoeksema et al., 2008)。

第3節 心理的距離

心理的距離について既に広範な研究がなされている。その中でも代表的な解釈水準理論(Liberman & Trope, 2008; Trope & Liberman, 2010)を紹介し、心理的距離とは何か、心理的距離と共変する心理学の変数とは何かについて紹介する。

第1項 解釈水準理論の基本的前提

解釈水準理論とは、心理的距離(行動の主体と対象との主観的な距離感; Bar-Anan et al., 2007)と解釈水準との連関を広範囲に渡って示した理論体系である。具体的な情報は「近い」と判断され、抽象的な情報は「遠い」と判断される。また、対象からの距離が近い場合は具体的に、遠い場合は抽象的に表象される。こうした心理的距離と解釈水準との相互的因果関係は、実験的に根拠が提示され、社会的認知、説得や態度などの分野に示唆を与えている。

第2項 解釈水準理論の萌芽

Trope and Liberman (2010)によると、Rosch (1975)によるカテゴリ化理論(Theories of categorization), Medin and Smith (1984)による概念形成(Concept formation), Vallacher and Wegner (1987)による行為認証理論(Action identification theory)が、Liberman and Trope (1998)と Trope and Liberman (2003)の時間(依存)的解釈理論(Temporal construal theory)を生み出し、その後解釈水準理論へと洗練されていった。本論の中核的理論である解釈水準理論を紹介する前に、その歴史的背景を紹介する。

Rosch のカテゴリ化理論(1975)によると、同じカテゴリに属する個々の具体物は、カテゴリをどのくらい適切に表現しているか(i.e., 代表性)において異なる可能性があるとしている。Rosch の実験において、参加者(アメリカの大学生)

は 60 個の家具についてどれだけ家具を代表する例としてふさわしいか回答した。最もふさわしい例は椅子であり，最もふさわしくない例は電話であった。同じカテゴリ内においても具体的なレベルにおいては代表性の程度が異なることを示した。これは，カテゴリ内において具体例が階層構造を成していることを示唆している。

Vallacher and Wegner (1987)による行為認証理論では，単一の行為も様々な水準で表現されることから，行為自体に階層構造が存在することを示した。例えば「兵役に志願する」という行為は「国の安全を守る」という抽象的な目標から「書類に記入する」という具体的な手段まで，異なる水準で表現されうる。

より直接的に解釈水準理論へと影響を与えたのは，Liberian and Trope (1998)と Trope and Liberman (2003)の時間(依存)的解釈理論である。これらの研究は，時間的距離(temporal distance)が増大するごとに人間の判断が抽象的となり，より高次の表象を好むようになることを示した。具体的には，高次表象には一次目標，望ましさ，理由，評価などが結びついており，低次表象には二次目標，実行可能性，手段，材質などが結びついていることが明らかとなった。

時間的距離のみならず，空間的距離(spatial distance)・社会的距離(social distance)・仮想性距離(hypotheticality)を含んだ 4 つの距離次元において，距離と表象との連関関係が一致していることを示し(Bar-Anan et al., 2007; Bar-Anan, Liberman, & Trope, 2006)，これらを総括したのが解釈水準理論(Liberman & Trope, 2008; Trope & Liberman, 2010)である。

第 3 項 解釈水準と表象

自己と刺激との心理的距離が増大するに伴い，刺激は高次表象(high-level representations)によって処理される。一方，心理的距離が減衰するに伴い，刺激は低次表象(low-level representations)によって処理される。情報が高次表象によって処理されることを高次解釈(high-level construal)といい，これによって処理される情報は抽象的で一貫しており，望ましさを喚起させ，より高次の目標・価値や使用意図，Why type question (i.e., なぜその行動を行うのか)に関する表象が活性化する。情報が低次表象によって処理されることを低次解

積(low-level construal)といい、これによって処理される情報は具体的で状況依存的であり、実行可能性を喚起させ、二次的な目標・価値や材質、How type question (i.e., どのようにその行動を行うのか)に関する表象が活性化する。例えば、ゲーム機をより高次の「コミュニケーションのためのツール」と表象した場合、二次的な価値である「HDD 容量」という情報は重要ではない。一方、ゲーム機をより低次の「HDD 容量を〇〇テラバイトまで増設可能なツール」と表象した場合、「何の目的で行うのか」という情報の価値は相対的に減衰する。

表象の水準の高低を決定するのは中心性(centrality)である(Trope & Liberman, 2010)。高次表象に属する特徴が変化するにつれ、対象の意味も変化する。一方、低次表象に属する特徴の変化は高次表象のそれに比べて対象の意味に与える影響は小さい。換言すれば、対象の意味を含む中心的な情報が高次表象であり、それ以外の周辺的な情報を含むのが低次表象である。

高次表象がより抽象的で一貫しており、典型的でスキーマ的な情報を伝達する理由としては、無関連な、あるいはそれと一致しない情報が排除されるためであろう(e.g., Smith, 1998)。ただし高次表象は低次表象と比べて漠然とした、曖昧な情報だけを伝達するわけではなく、さらに付加的な情報をも示唆する。例えば「サッカーをする」という行動を「楽しむ」という高次表象によって解釈すると、サッカーをすることが楽しいものであるという付加的な情報(e.g., 感情価)が伝達される。

表象の中にも多様な抽象の形式があり、対象を包括するカテゴリであったり、行為の階層であったりする。ある行為はより高次の抽象的な目標、あるいは低次の手段的な二次目標として解釈されうる(Vallacher & Wegner, 1987)ため、例えば「資格試験の勉強」は「就職活動に有利になるようにする」といった理由、つまり「なぜそれを行うのか」にあたる高次解釈、あるいは「参考書を読む」といった具体的手段、つまり「どのようにそれを行うのか」にあたる低次解釈の両方で表象されうる。高次解釈による表現には、低次表象にあたる事物の詳細(e.g., 材質)、手段的、あるいは文脈的・状況依存的情報が含まれず、むしろ一般的な意味や感情価に関する情報を含む。一方、低次解釈による表現には、高次表象に含まれる一般的な意味や感情価、目的的情報が含まれず、むしろ事物の詳細、手段的、文脈的・状況依存的情報が含まれる。

第4項 表象の抽象度と心理的距離の双方向的因果関係

我々は自己との心理的距離が増大するにつれ、対象を高次表象によって解釈しやすい。高次表象による解釈が中心的で不変的な情報をもたらすのに対し、低次表象による解釈は状況依存的な情報をもたらすため、心理的距離の増大に伴い低次表象は利用可能でなくなる場合があるためである。

さらに、高次表象による解釈が対象との心理的距離を大きく感じさせる、逆の影響関係も見られている。高次解釈によって一般的な、変化しにくい情報が利用可能となることで、我々は例えば時間的に遠い過去の経験と現在の知識を統合することができたり、物理的に遠い土地について想像できたりする。一方、低次解釈によっては限定的で文脈的・状況依存的な情報が利用可能となりやすく、そのような情報は対象が近い時に利用価値が高いため、対象との心理的距離はむしろ近く感じられる。

第5項 心理的距離の多次元性および相互関連性

Bar-Anan ら(2006, 2007)による一連の研究によると、心理的距離の下位概念として4つの次元が想定され、それぞれ空間的距離、時間的距離、社会的距離、仮想性距離であるとされる。これらの4つの距離と、表象の抽象度とが連合を形成している。例えばBar-Anan ら(2006)では抽象的な単語と遠い距離の単語、具体的な単語と近い距離の単語が容易に分類され、逆の組み合わせで分類する際には干渉が起こることをIATによって示した。同様の連合は、Picture-Word Stroop 課題によっても再現されている(Bar-Anan et al., 2007)。遠く離れた場所や時間を想像する際、我々は具体的な情報を利用しにくく、逆に抽象的な情報は利用しやすい。これは抽象的情報、つまり高次解釈による情報の質や価値が一貫していて変化しにくいためである。このため、我々は対象との距離が近い時には具体的に表象し、遠い時には抽象的に表象するという方略を過剰に学習している。このため、顕在的な指標のみならず IAT や Stroop 課題のような潜在指標によっても、表象の抽象度と心理的距離の自動的な連合が観察されるのである。

抽象度と距離の連合のみならず、空間的距離、時間的距離、社会的距離、仮想性距離の4つの距離の次元同士も連合が形成されている(Bar-Anan et al.,

2007; Stephan, Liberman, & Trope, 2010)。社会的距離を反映する指標として空間的距離の測定が用いられることはよく知られている(e.g., Macrae, Bodenhausen, Milne, & Jetten, 1994; Mooney, Cohn, & Swift, 1992)。また, 日常生活の中で時間的距離を表現するのに空間的距離がメタファーとして用いられることもある(Boroditsky, 2007)。Bar-Ananら(2007)によると, 奥行きを感じさせる風景画像を画面上に呈示し, 物理的, 時間的, 社会的, 仮想的距離の近い(遠い)単語が書かれた矢印を手前(奥)に配置し, 矢印の位置をキー押しによって特定するStroop課題を行った。矢印に印字された距離と, 画面上の距離の近さ(遠さ)が一致した場合は反応が促進され, 不一致となると干渉されたことから, 心理的距離の4つの次元は同一の意味を成すことが示された。この知見をさらに拡張したのがStephanら(2010)の研究である。この研究によると, 例えば社会的距離を操作することで, 対象との物理的・時間的距離の見積もりも変動することが明らかとなった。また, 空間的距離を遠く操作すると社会的距離も遠く感じられるという逆の影響関係も見出されており, 他の研究においても実証されている(e.g., Williams & Bargh, 2008, Study4)。また, 仮想的距離を操作し他の距離との連動を検証した研究も報告されている(Wakslak & Trope, 2008, 2009)。これらの結果はBar-Ananら(2007)による, 心理的距離の4次元が同じ意味を持つという知見をさらに支持するものである。総じて心理的距離とは4つの次元を包括した概念であるといえる。

第6項 脳機能と心理的距離および解釈水準

心理的距離の下位概念同士が同様の意味を持つに至る基盤として, 社会的距離と時間的距離の処理に関わる脳部位の関連が示されている(Mitchel, Ames, & Gilbert, 2008)。自分と類似点を持つ人や現在の自分は腹側内側前頭前皮質(ventral mPFC), 自分と類似点の少ない人や未来の自分は背側内側前頭前皮質(dorsal mPFC)の各領域で処理される。また, 低次解釈を行う際には腹側内側前頭前皮質, 高次解釈を行う際には背側内側前頭前皮質が処理を行っている(Amodio and Frith, 2006; Badre, 2008; Mitchell, Macrae, & Banaji, 2006; Koechlin & Summerfield, 2007; Ramnani, & Owen, 2004)。心理的距離と解釈水準とで同じ神経基盤を共有することによって, 両概念の関連の基礎となって

いる。

第7項 解釈水準や心理的距離が自己制御の成功に及ぼす影響

Fujita, Trope, Liberman, & Levin-Sagi (2006)では、自己制御の一領域であるセルフコントロールの研究に解釈水準の操作を導入した。例えば、ダイエットをしてスリムな容姿を手に入れるために好きな食品を我慢するなど、ここでのセルフコントロールの必要な状況とは、行動の結果得られる価値と行動の完遂を阻害する誘因やコストとの葛藤を経験する状況である。前者は行動の目標や意味に当たるため高次解釈といえる。後者は行動の非目標的、手段的側面に当たるため低次解釈といえる。この前提に基づき、Fujitaら(2006)はセルフコントロールの失敗は、低次表象による動機づけが高次表象による動機づけよりも優勢になることで引き起こされるとした。そのため、高次解釈を導入すれば高次表象による動機づけの価値が高まるためセルフコントロールが成功しやすいと考えられる。実験の結果、予測どおり高次解釈の導入はセルフコントロールの成功(ハンドグリップを握る時間が低次条件よりも長い)を導いた。

心理的距離の操作によって、セルフコントロールへの影響を検討した研究も報告されている。例えばFreitas, Salovey, and Liberman (2001)は、有益だが正論すぎて聞くのが辛いようなフィードバックを受けたとしても、フィードバックまでの時間的距離が遠いほどそれに耐えられることを示した。また、子どもの満足の遅延における研究では、対象(e.g, お菓子)までの時間的・空間的距離が大きいほど、誘惑を我慢することができた(Metcalfe & Mischel, 1999; Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989)。この背景には、Fujitaら(2006)と同様、心理的距離の増大に伴う高次表象の活性が想定される。心理的距離が近い場合は低次表象が活性化するため、誘惑の価値が目標の価値よりも相対的に高まりセルフコントロールは失敗しやすい。一方、心理的距離が遠い場合は高次表象が活性化するため、目標の価値が誘惑の価値よりも相対的に高まりセルフコントロールは成功しやすい。直接的、間接的な操作のいずれによっても同様に、解釈水準がセルフコントロールへと影響することは強固な現象である。

第8項 心理的距離が感情制御に及ぼす影響

心理的距離の操作は感情の制御にも影響を及ぼすことが示唆されている。

Williams and Bargh (2008, Study 1-3)によると、ネガティブな話題(Study 1-2)や不健康な食品(Study 3)に対する好意度は、心理的距離の操作によって変化する。デカルト座標軸を印字した方眼紙上に、相対的に遠い2地点、近い2地点、あるいは中間の2地点をプロットする作業後、ネガティブな対象への好意度は、2地点の距離が遠くなればなるほど高くなった。健康な食品(ポジティブな対象)では差が見られなかった。これらの結果から、対象への感情的評価を行う際、特に対象がネガティブな場合は、ポジティブな場合と感情価の影響の発生源が異なる可能性がある。つまり、空間的距離の増大に伴って対象の高次表象が活性化し低次表象の価値が減衰するため、ネガティブな対象のネガティビティは低次表象に属し、ポジティブな対象はこの限りではない。また、これを支持する知見として、自己制御を失敗させる誘惑の価値は低次表象に属するという主張もなされている(Loewenstein, 1996)。総じて、ネガティブな対象の価値や影響力は低次表象に属するため、心理的距離が増大するにつれてそれらの価値などが減衰すると考えられる。

対象の感情的評価のみならず、距離が怒り感情を抑制することも明らかとなっている。Kross, Ayduk, and Mischel (2005)によると、単に自己没入的に拒否された経験の理由を考える反すう的处理ではなく、出来事を一步引いた位置でイメージし、かつその理由を考えることによって怒り感情の反応性が弱まることを示した。ここで想起された出来事の自己没入的な思考をする際には、主体が自己であるためネガティブな内容や理由を考える反すう的处理が起こるが、一步引いた位置でイメージを行うと、その理由を考えた際には主体が自己以外になっているために、Hotシステム(Metcalfe & Mischel, 1999)の活性が弱まるため、それに伴い感情反応性も弱まると考えられる。自己没入的な思考(i.e., 自己から距離を置かない思考)が感情反応性を高めることは他の研究でも再現性が示されており(e.g., Watkins, Moberly, and Moulds, 2008), 頑健な現象といえよう。

第4節 構造拘束的な体験様式とネガティブ表象への心理的距離との関連および背景

自己の体験が「近い」あるいは「遠い」とは、自己と体験から想起される表象との心理的距離を反映している。接近回避研究による態度の変容の文脈では、心理的距離に関して既にいくつかの知見が提供されている。第4節ではこれらを紹介しつつ、体験様式が心理的距離と連合しうる背景を述べる。

第1項 接近回避研究における感情価と態度、およびその背景

近年の接近回避研究において、接近回避行動と刺激への態度との関連が示されている。Cacioppo, Priester, & Berntson (1993)によると、ニュートラルな刺激についての評価と上腕の伸縮による接近回避行動を随伴させると、腕や掌による押し上げ(i.e., 接近行動)を取った群は、腕や掌による下方への荷重(i.e., 回避行動)を取った群よりも、後の判断においてニュートラルな刺激をより望ましいと評価した。また、腕の伸縮運動によっても同様の結果が得られている(Priester, Cacioppo, & Petty, 1996)。これらの背景プロセスについては、潜在記憶、特に手続き記憶の活性化による説明がなされている。つまり過去の学習によって腕の屈曲のような接近行動に関する手続き記憶と快楽が結びついているため、ニュートラルな刺激に対して随伴された接近行動はその刺激に対する態度をポジティブに変化させるとされている。

これらの知見から、感情価を持つ刺激に対する接近回避行動は自動化されていることが仮定され、実験的な根拠が提示されている。Chen & Bargh (1999)によると、ポジティブな単語に対してはジョイスティックを手前へ(i.e., 接近行動)、ネガティブな単語に対しては奥へ(i.e., 回避行動)可動させる一致課題のほうが、ポジティブな単語に対してはジョイスティックを奥へ(i.e., 回避行動)、ネガティブな単語に対しては(i.e., 接近行動)可動させる不一致課題よりも反応時間が有意に短縮された。背景プロセスの説明としては、不一致課題を行うには過去によく学習された行動パターンと逆の行動パターンを強いられるため、より多くの心的努力が投入されなければならない、このような遅延が起こるとされる(Forster & Strack, 1996)。このように接近回避行動と感情価との間には自動的な連合が形成されている。

第 2 項 態度と心理的距離

さらに、接近回避によって形成された態度は物理的距離や具体的行動にも影響を及ぼすことが示されている。例えば、白人参加者に対して閾下で黒人の画像と接近行動を取った群は、回避行動や統制行動(e.g., ジョイスティックを左右に操作)を取った群よりも、白人－黒人 IAT において黒人へとポジティブな潜在的態度を示し、かつ黒人のサクラに対してより物理的に近づけ、身体の角度をより黒人のサクラへと向けていた(Kawakami, Phillips, Steele, & Dovidio, 2007)。物理的距離は心理的距離の 1 次元であり、物理的な近さは心理的な近さと結びついているため(see Bar-Anan et al, 2006, 2007), この研究は接近行動によるポジティブな態度変化が、心理的距離の近さと強固に連合していることを示唆している。

第 3 項 解釈水準と接近回避行動の連動

では、接近回避行動と心理的距離との関連において、解釈水準がどのように介在するのであろうか。先に述べたように、心理的距離と解釈水準には強固な連関関係があり、近い刺激は具体的に、遠い刺激は抽象的に表象される(Liberman & Trope, 1998, 2008; Trope & Liberman, 2003, 2010)。そのため、接近行動と具体的表象、回避行動と抽象的表象が連合している可能性がある。例えば Glenberg and Kaschak (2002, study 1)は、接近回避行動を示す動作がメッセージの伝える意味と一致した場合に判断速度を促進し、不一致の場合は干渉のため遅延が起こる「行為文章一致効果(Action-sentence Comparability Effect, 以下 ACE)」を示した。具体的には、参加者は「筆筒を開ける／閉める」などの方向性を持った文章(i.e., toward / away = approach / avoidance)と、回答時に文章が意味を成す場合に「引く／押す」の動作を行った。その結果、「筆筒を開ける」と「引く」、「筆筒を閉める」と「押す」などの文章の意味と動作の一致が判断をよりスムーズに行わせることが示された。

より重要な結果として、刺激文の表象レベルが回答のパターンを系統的に変化させていた。つまり、具体的な動作を示した文章(e.g., 筆筒の開け閉め)と、動作が抽象的な文章(e.g., 無線連絡を受け取る, ピザを届ける)によって、ACE のパターンが異なっていた。具体的な文章を処理する条件では、文章が意

味を成す場合に引く動作を行うと、文章の方向性が接近志向(e.g., 筆筒を開ける)の場合に反応がより素早く行われ、回避志向(e.g., 筆筒を閉める)では遅延が起こった。具体的な文章、かつ文章が意味を成す場合に押す動作を行うと、接近／回避志向の条件間に差はみられなかった。一方、抽象的な文章を処理する条件では、文章が意味を成す場合に押す動作を行うと、文章の方向性が回避志向(e.g., ピザを届ける)の場合に反応がより素早く行われ、接近志向(e.g., 無線連絡を受け取る)では遅延が起こった。このように、接近回避志向と表象レベルの組み合わせの一致(不一致)によって反応の促進(遅延)が起きると考えられる。

こういった反応の干渉が起こる理由としては以下のように仮定される。環境における様々な刺激を処理する際に、例えば具体的に刺激を処理するにはターゲットへと接近し物理的距離を縮める必要がある。一方、抽象的に刺激を処理する際には刺激を俯瞰する必要があるためターゲットとの物理的距離を空ける必要がある。これらの動機づけが働くため具体的な表象と接近行動、抽象的な表象と回避行動が随伴され日常生活で繰り返し学習される。この過剰学習の結果、先に述べた接近回避志向と表象レベルとの組み合わせ次第で反応の促進や干渉が起きると考えられる。

第5節 第2章のまとめと本研究の目的

反すうとは自己に関するネガティブな思考を繰り返す反応スタイルであり、反すう者においてはネガティブな意味表象や刺激に対する認知的バイアスが見られる。さらに抑うつとの密接な関連も指摘される。一方、構造拘束的な体験様式におけるネガティブな体験の反復(高沢・伊藤, 2009a), ネガティブな体験への近さ(Cornell, 1991; 福盛, 2000)に代表されるバイアス, 抑うつ症状との関連(Geiser, 2010)のように、体験様式は反応スタイルと概念的定義、扱う現象が類似しているといえよう。

しかしながら、構造拘束的な体験様式に陥るとなぜネガティブな対象が近く感じられるのかについての説明はこれまでなされてこなかった。この問題について、次のように心理的距離に関する知見である解釈水準理論による説明を行う。

心理的近接と具体的表象，および心理的遠隔と抽象的表象がそれぞれ連合している。であるとすれば，構造拘束的な体験様式によってネガティブな情報を「自己に近いもの」と判断しやすい(e.g., Cornell, 1991; 福盛, 2000)のは，ネガティブな情報について繰り返し具体的に考え続けるためと想定することが可能である。また，その背景にはネガティブな概念の活性拡散(Bower, 1981, 1991)と拡散の維持(Rusting & Nolen-Hoeksema, 1998)が考えられる。第4章では，反すうとネガティブ表象との近さについて人格特性，および実験的操作によって検証を行うことを目的とする。もしもネガティブな情報を鮮明にイメージし続けた場合は，ネガティブ表象を「近い」と感じるが，逆にそういった情報から注意を逸らす場合は，そのようなネガティブ表象を「近い」とする態度は生じないと予測される。これらの予測を検証したデータを4章において提示し議論する。

本研究の目的は，構造拘束的な体験様式と心理的距離との関連を検証することである。それに先立ち，第3章では構造拘束的な体験様式を測定する尺度を開発し，反すうによる構造拘束的な体験様式の説明可能性の検討を行う。そこで本論では構造拘束的な体験様式を反すうとして再定義し，第3章において両概念の類似性を支持するデータを示す。具体的には，特性的な構造拘束度とネガティブな反すう傾向，抑うつ得点とがそれぞれ正の相関を示すと予想される。これらのデータを示すことによって，反すうを用いた体験様式の操作的定義が可能となる。続いて第4章では反すうによる手続きを用いて体験様式を操作し，構造拘束的な体験様式がネガティブ表象への心理的距離に与える影響について検討する(**Table 1**)。

Table 1 各章における検討内容

第1章 先行研究の概観と問題点 体験様式・フォーカシング・空間づくり・主体感覚に関するレビューと問題点の洗い出し
第2章 問題点の解決に関する理論的背景と予測 反すう・心理的距離に関するレビューと体験過程理論とのすり合わせ, および本研究第3～4章における調査・実験の結果予測
第3章 構造拘束的な体験様式の測定および心理学的概念への置換 【研究1】 構造拘束度尺度の作成および妥当性・信頼性の検討 【研究2】 ネガティブな反すうによる構造拘束的な体験様式の説明可能性
第4章 構造拘束的な体験様式と心理的距離との関連 人格特性的なレベルでの構造拘束度による相関関係の検討 【研究3】 構造拘束度と感情価ごとの表象への心理的距離 【研究4】 構造拘束度と距離－感情価の連合強度 【研究5】 構造拘束度とネガティブ表象の活性 体験様式の実験操作による因果関係の検討 【研究6】 体験様式が距離－感情価の概念連合強度に与える影響 【研究7】 構造拘束的な体験様式がネガティブ表象の活性に与える影響 吉良モデルの数量的検討 【研究8】 Experiential manner as a mediating factor between clearing a space and self-efficacy
第5章 考察 本研究の知見がもたらす体験過程理論の理論的发展, 今後の課題

第3章 構造拘束的な体験様式の測定および心理学的概念への置換

第1節 研究1：構造拘束度尺度の作成および妥当性・信頼性の検討

第1項 問題と目的

体験過程理論(Gendlin, 1964)において、体験は内容と様式に区別されている。体験内容とは「何を」体験するかであり、体験様式とはそれを「どのように」体験するかである。

既に第1章で述べたように、体験様式は「構造拘束的 Structure-bound」対「過程進行中 In Process」の対比で捉えられている。構造拘束的な体験様式とは、ネガティブな体験内容が反復し暗黙の機能が停止している様式である。構造拘束的な体験様式の特徴として、①即時性のなさ、②現前性のなさ、③新鮮な詳細の豊かさの欠如、④凍結性、⑤反復性、⑥適度な潜在的機能の欠如、が挙げられている(これら6つの定義的特徴は重複する部分もある)。言い換えれば、実感から離れた体験のしかたを記述したのが構造拘束的な体験様式である。Gendlin (1964)によれば、“体験過程の様式が構造から拘束を受けている程度に応じて体験過程の暗黙の働きが生じにくくなり、精神病は体験の様式が極端に構造からの拘束を受けた場合”である。また Prouty (2004)は、過程進行中の体験を“a process structure”，構造拘束的な体験様式を“pre-process structure”として対比し、後者と幻覚様体験との対応を述べている。このように、精神病あるいは幻覚様体験と、体験様式との間に連関関係が仮定される。体験とは“「過程」の中に存在していると同時に、「構造」に縛られていると考えるのが自然である”(末武, 1986)。さらに、“いかなる体験も構造の拘束から完全に逃れることはできず、「Structure-free」な体験様式ではない”(池見, 1982)。このように、体験は必然的に構造拘束的な側面を含んでいるが、そこで問題となるのは構造に拘束される程度である。構造からの拘束が弱ければむしろ自然であるが、極端に強くなった場合が精神病における体験様式と考えられる。

吉良(1994)によれば、クリアリング・ア・スペースによって構造拘束的な体

験様式が変化し、それと並行して相談者の主体感覚が賦活する。通常、クリアリング・ア・スペースとは、自分の抱えている気がかりを少し離れたところから眺めるようなイメージをすること(e.g., 日笠, 2003)である。ここでのクリアリング・ア・スペースはフォーカシングの技法としてではなく、問題との心理的距離を取り主体感覚を賦活すること、あるいはそのような状態として捉えられている(吉良, 1994)。体験様式と距離を取ることによって主体感覚が賦活された結果、体験内容が肯定的なものに変化する。したがって、ここでは前述の精神病と体験様式との連関(Gendlin, 1964)と対となる、体験様式と主体感覚との連関が示されている。いずれにしても、体験様式が精神健康度を変化させるという因果関係が仮定される。

一方、過程進行中の体験様式とは、「体験過程が象徴との絶えざる相互作用のもとに自己の中でいきいきと作動していること」(末武, 1986)である。Gendlinは、この過程進行中の体験様式をいかに生起、発展させるかについては精力的に検討したが、反対の極である構造拘束的な体験様式については、十分な検討が行われていない(吉良, 1994)。

ただし、構造拘束的な体験様式という概念を操作的に定義できるような測度は作成されていない。多くの相談者は、程度の差はあれ自己と体験との心理的距離のような体験様式に気づきうるため、自己評価式による測定は十分可能である。したがって、体験様式を評価する尺度は、相談者を直接観察する以外の新たな方法の提案としての意義がある。さらに、変数間の相関関係の検証に代表されるような数量的な検証をも可能とするであろう。以上の点から、本研究では構造拘束的な体験様式を測定する尺度を作成し、その妥当性・信頼性の検討を目的とする。

第2項 方法

1. 予備調査

内容妥当性検討のための研究グループ

体験様式に関する記述の収集、質問項目の作成は、筆者を含めたフォーカシング経験者5名によって行われた。5名は教員および博士後期課程の大学院生で構成され、いずれもフォーカシング経験5年以上であった。

手続き

過去の文献から体験様式を反映した記述を 169 件収集した。それらを構造拘束的、過程進行中の体験様式の 2 つに大別した。質問項目の作成に際して体験様式の 6 つの特徴：「即時性」・「現前性」・「細部の新鮮な豊かさ」・「反復性と変容可能性」・「凍結した全体」・「最適の暗黙的作動」(Gendlin, 1964)を手がかりとした。

質問項目の作成において、一度に約 50 分、計 5 回の議論が行われた。質問文の意味が重複するもの、意味の不明瞭なものは削除された。5 名の間で見解にずれがある場合は議論によって一致を図った。

議論の結果、「即時性」と「現前性」、「細部の新鮮な豊かさ」・「凍結した全体」・「最適の暗黙的作動」は似通った内容となったため、それぞれは仮に「即時性」、「暗在する複雑性」の 2 カテゴリーにまとめられた。「反復性と変容可能性」は「反復性」とした。想定される因子は 3 因子であり、それぞれ「即時性」10 項目、「暗在する複雑性」6 項目、「反復性」10 項目、計 26 項目が作成された (Table 2)。各質問項目と想定される因子との意味内容が対応していることが確認された。

2. 尺度作成

調査参加者

尺度作成および GHQ28 の実施に際しての参加者は、大学生・大学院生 177 名、専門学校生 167 名、一般企業就労者 29 名、計 373 名であった(平均年齢 21.12 歳, $SD = 4.94$), うち男性 166 名, 女性 207 名であった。作成された尺度および RHS の実施に際しての参加者は、大学生 147 名(平均年齢 19.31 歳, $SD = 0.81$)で、うち男性 73 名, 女性 74 名であった。

実施された質問紙

性別・年齢を問うフェイスシート、構造拘束的な体験様式に関する 26 項目が実施された。基準関連妥当性の検討のため、身体的症状・不安と不眠・社会的活動障害・うつ傾向の 4 因子からなる精神健康調査票 GHQ28; General Health Questionnaire 28 (Goldberg, 1978; 中川・大坊, 1985), RHS; Revised

Hallucination scale (Morrison, Wells, & Nothard, 2000)を日本語訳した 13 項目が同様に実施された。

手続き

大学生・大学院生に対しては心理学，専門学校生に対しては社会福祉学の講義時間中に回答を依頼した。一般企業就労者に対しては休憩中に回答を依頼した。なお，質問紙への回答と成績等とは無関係であること，プライバシーは保護されることが十分に説明された。仮尺度の評定方法は「1. 全くあてはまらない」～「7. 非常にあてはまる」の 7 件法であった。得点化に関しては，構造拘束的な体験様式の項目は素点をそのまま得点とし，過程進行中の体験様式の項目は，素点を逆転処理し得点とした。GHQ の評定方法は，「1. まったくなかった」～「4. たびたびあった」等の 4 件法であった。RHS 日本語版の評定方法は，ここ一年間のうち体験した頻度について，「1. 全くない」～「4. いつもある」の 4 件法であった。

第 3 項 結果および考察

1. 内容妥当性の検討

本調査で実施された 26 項目は，Gendlin (1964)の体験様式に関する 6 つの特徴(即時性，現前性，細部の新鮮な豊かさ，凍結した全体，反復性と変容可能性，最適の暗黙的作動)をもとに準備されたものである。それらの項目の中から意味の重複するもの，ずれのあるものが削除され，構造拘束的な体験様式を表す項目内容としてより適切なものが収集されている。また，記述の収集および質問項目の選別は，いずれもフォーカシング経験 5 年以上の 5 名によって行われている。この研究チームによって 26 項目が抽出され，さらに I-T 相関，因子負荷量を吟味して 13 項目が作成されている。こうした一連の手続きにより，項目は十分に高い内容妥当性を持っていると考えられる。

Table 2 予備調査で得られた仮尺度

番号	記述	カテゴリ
1	過去や将来よりも、今の気持ちを大切にする	即時性
2	物事を考えすぎないほうである	反復性
3	ぼんやりとうわの空になりやすい	即時性
4	気持ちを切り替えるのが得意なほうである	反復性
5	1つの事柄にとらわれるほうである	反復性
6	同じような経験をしても、そのつど新鮮に感じる	即時性
7	思っていることと、やっていることが一致することが多い	即時性
8	いろいろな体験をしても、どれも退屈に感じる	暗在する複雑性
9	昔のことを気にすることはほとんどない	即時性
10	現在の状況よりも、過去のことにとだわりがちである	即時性
11	いったん悩みだすと、考えすぎてどうどうめぐりになる	反復性
12	今の自分が本来の自分ではないとよく感じる	暗在する複雑性
13	その時、その場の瞬間を大切にするほうである	即時性
14	何かにとらわれて、他のことが実感をもって感じられない	暗在する複雑性
15	最近あった出来事を、いつまでも頭の中で考えるほうである	即時性
16	ネガティブな気持ちを引きずりやすい	反復性
17	いったん気になると、いつまでも気になってしまう	反復性
18	生活が順調にいつている時でも、気持ちは沈んでいることが多い	即時性
19	同じような事柄が頻繁に頭の中に浮かぶ	反復性
20	生活が順調にいつている時でも、その気持ちにひたりきれない	即時性
21	自分のことでも、他人事のように感じる人が多い	暗在する複雑性
22	自分の悩みに対して、いつも同じようなことが頭に浮かぶ	反復性
23	自分の悩みによってがんじがらめになりやすい	反復性
24	1つのことにとだわり、他の側面が見えなくなることがよくある	反復性
25	自分の気持ちはよく分かるほうである	暗在する複雑性
26	自分のことでも、傍観性者になっていることがある	暗在する複雑性

2. 項目得点および分布

26 項目の平均値, *SD*, I-T 相関を **Table 3** に示す。なお, 範囲は 1-7 であった。また, 作成した尺度のヒストグラムを **Fig. 1** に示す。なお 26 項目の平均値が 43.98, *SD* が 9.51 で, 最大値は 70, 最小値は 14 であった。

項目の記述統計量から天井効果や床効果はなく, 分布もほぼ正規分布を形成しているため, 因子分析に適したデータであることが確認された。しかしながら, 項目番号 1 および 25 においては全体との相関を表す I-T 相関が有意ではなかった。したがってそれらを除く 24 項目を以下の分析対象とした。

3. 因子分析の結果

予備調査において作成された 24 項目について, 主因子法・プロマックス回転による因子分析を行った。固有値, 因子負荷量を吟味した結果, 2 因子解を採択した(**Table 4**)。因子は固有値が 1 以上のものを採択し, 因子負荷量が .30 未満あるいは 2 つ以上の因子に .30 以上の負荷量を示す項目を削除した。項目の内容から, 8 項目からなる第 1 因子は「反復性」, 5 項目からなる第 2 因子は「傍観性」とした。本調査によって得られた 2 因子 13 項目を, 構造拘束度尺度(SSB; the Scale for Structure-bound experiencing)と命名した。各因子の寄与率は反復性因子が 29.74%, 傍観性因子が 9.64%と十分に高い値を示した。因子間相関は $r = .36(p < .01)$ であった。

質問項目の収集段階において想定された 3 つの因子は, 「即時性」・「暗在する複雑性」・「反復性」であった。まず, 「反復性」の 10 項目からは 8 項目が採択され, 同じ因子名となった。その項目内容は, 「自分の悩みによってがんじがらめになりやすい」, 「ネガティブな気持ちを引きずりやすい」など, 体験との距離が取れない状態を表すといえよう。次に, 「暗在する複雑性」の 6 項目のうち 5 項目が採択され, 「傍観性」因子と命名された。これは「自分のことでも, 他人事のように感じることが多い」, 「自分のことでも, 傍観者になっていることがある」などの 5 項目から成り, 実感のなさ, あるいは主体感覚を欠いた状態を表すと考えられる。これら 2 つの因子から, SSB は体験との距離を測定しているとも考えられる。つまり距離の次元は体験様式の重要な構成要素といえよう。このことは, 体験様式を距離の次元から測定した「間を測定する

Table 3 項目分析

番号	平均値	<i>SD</i>	I-T 相関
1	4.78	1.30	-.01 <i>n.s.</i>
2	3.28	1.69	-.22**
3	4.57	1.55	.45**
4	3.66	1.62	-.31**
5	4.72	1.42	.47**
6	3.83	1.38	.19**
7	3.75	1.28	-.20**
8	2.97	1.43	.37**
9	3.06	1.55	-.22**
10	3.75	1.56	.47**
11	4.45	1.74	.61**
12	3.95	1.57	.40**
13	4.74	1.31	.14*
14	3.83	1.43	.57**
15	4.51	1.49	.49**
16	4.69	1.68	.64**
17	4.87	1.53	.56**
18	3.79	1.61	.68**
19	4.41	1.41	.58**
20	3.94	1.51	.55**
21	3.63	1.61	.43**
22	4.58	1.42	.52**
23	4.24	1.63	.65**
24	4.55	1.51	.58**
25	4.48	1.36	.04 <i>n.s.</i>
26	3.72	1.46	.40**

* $p<.05$, ** $p<.01$

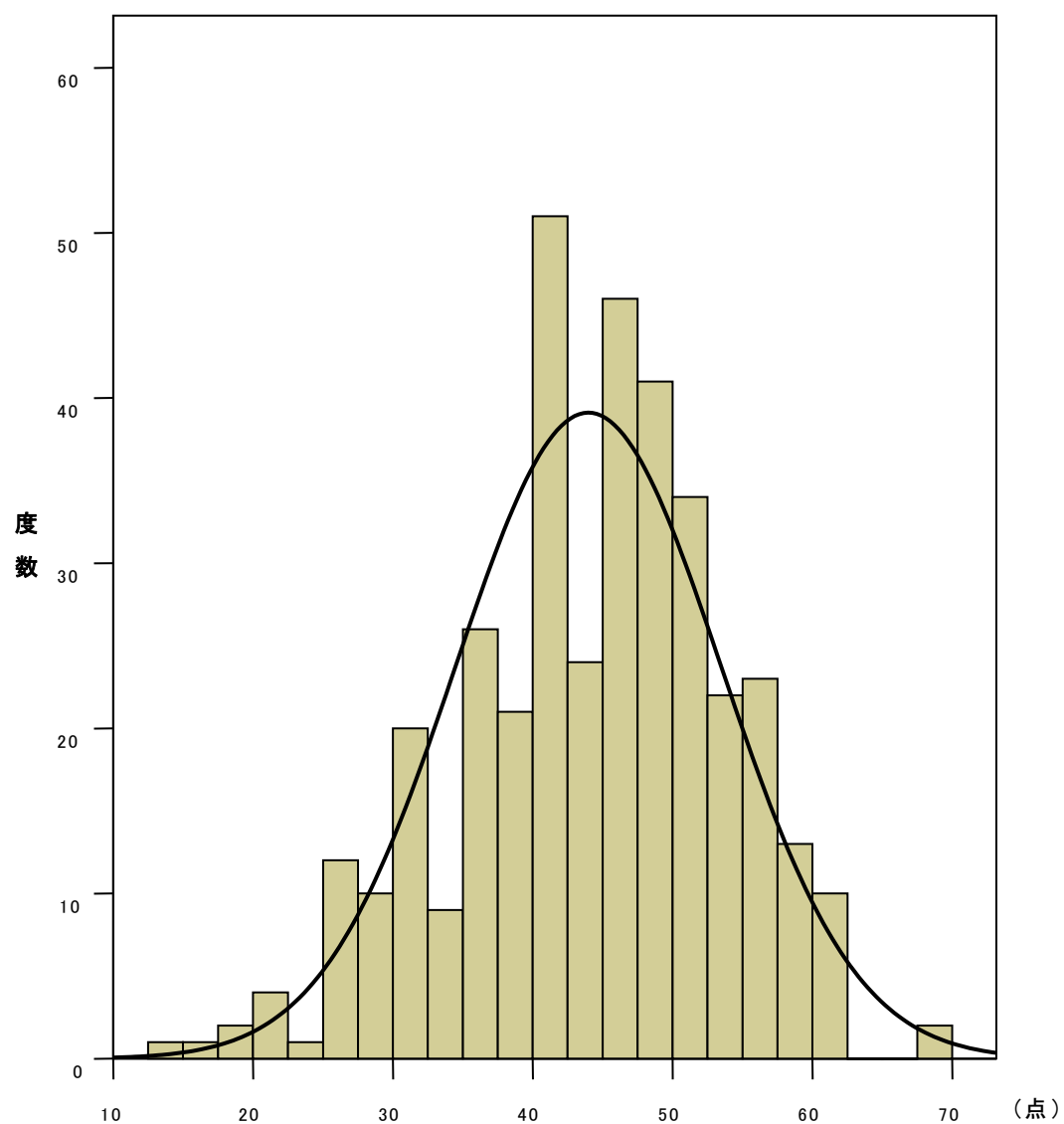


Fig. 1 構造拘束度のヒストグラムと正規曲線

尺度」FMI; Focusing Ma Inventory(福盛・村山, 1994)や「フォーカシング距離評定尺度」FDS; Focusing Distance Scale(福盛, 2000), 「体験過程尊重尺度」FMS; Focusing Manner Scale(福盛・森川, 2003)の“問題と距離を取る態度”因子と同様の知見である。

「即時性」の10項目は、因子負荷量の低さから削除された。即時性の項目内容は、「その時、その場の瞬間を大切にしようである」、「思っていることと、やっていることが一致することが多い」などであった。これは回答する側の解釈可能性が大きく、因子負荷量や共通性が低くなり、結果として因子が抽出されなかったものと考えられる。時間的な要因を質問紙上で測定するには剰余変数が大きく割り込んでくるように思われる。また、前述の2つの因子が距離の次元にあるのに対して、即時性は時間の次元にある。そのため、時間の次元をも含むとなると、尺度全体としてのまとまりが悪くなることは容易に想像される。体験様式の時間的次元においては別のアプローチが必要となるであろう。

4. 信頼性の検討

尺度の信頼性を示す Cronbach の α は反復性因子が.85, 傍観性因子は.65, 全体で.83 であった。傍観性因子の α が比較的低い値を示したが、各項目の因子負荷量が.30 以上であったこと、および全体の α が.83 であったことにより、ここでは十分な値であると判断された。したがって SSB は十分に高い信頼性を持っていることが示唆された。

5. 基準関連妥当性の検討

基準関連妥当性の検討のため、SSB と併せて身体的・社会的・精神的な健康度を総合的に測定する GHQ28 が実施された。SSB と GHQ との相関分析、および SSB の各因子の得点を説明変数、GHQ 得点を目的変数とする重回帰分析が行われた。GHQ 総得点の平均値は 58.12, SD は 12.73 であった。

SSB と GHQ との相関分析の結果、SSB と GHQ ($r = .57, p < .01$), 反復性と GHQ ($r = .49, p < .01$), 傍観性と GHQ ($r = .45, p < .01$)の間に有意な正の相関が見られた。GHQ の下位尺度ごとに相関分析を行ったところ、SSB と身体的症状($r = .41, p < .01$), 不安と不眠($r = .56, p < .01$), 社会的活動障害(r

Table 4 主因子法・プロマックス回転による因子分析結果

番号	記述	因子		
		1	2	h^2
23.	自分の悩みによってがんじがらめになりやすい	.79	-.02	.61
16.	ネガティブな気持ちを引きずりやすい	.73	.09	.59
17.	いったん気になると、いつまでも気になってしまう	.70	-.11	.45
11.	いったん悩みだすと、考えすぎてどうどうめぐりになる	.68	.07	.50
5.	1つの事柄にとらわれるほうである	.60	-.10	.33
15.	最近あった出来事を、いつまでも頭の中で考えるほうである	.59	-.13	.32
22.	自分の悩みに対して、いつも同じようなことが頭に浮かぶ	.52	.08	.31
24.	1つのことにこだわり、他の側面が見えなくなることがよくある	.50	.21	.37
21.	自分のことでも、他人事のように感じることが多い	-.17	.79	.56
26.	自分のことでも、傍観者になっていることがある	-.10	.68	.43
3.	ぼんやりとうわの空になりやすい	.17	.37	.21
20.	生活が順調にいつている時でも、その気持ちにひたりきれない	.21	.36	.30
8.	いろいろな体験をしても、どれも退屈に感じる	.09	.35	.15
因子間相関		.36		

Table 5 標準化偏回帰係数と決定係数

目的変数	説明変数		R^2
	反復性	傍観性	
GHQ	.38**	.31**	.32**

** $p < .01$

= .41, $p < .01$), およびうつ傾向($r = .43, p < .01$)との間に有意な正の相関が見られた。また反復性と身体的症状($r = .35, p < .01$), 不安と不眠($r = .53, p < .01$), 社会的活動障害($r = .36, p < .01$), およびうつ傾向($r = .34, p < .01$)との間に有意な正の相関が見られた。さらに, 傍観性と身体的症状($r = .32, p < .01$), 不安と不眠($r = .35, p < .01$), 社会的活動障害($r = .32, p < .01$), およびうつ傾向($r = .40, p < .01$)との間に有意な正の相関が見られた。つまり, SSB と GHQ は全得点および下位尺度得点は全ての組み合わせにおいて有意な正の相関が見られた。

次に, 反復性得点と傍観性得点を説明変数, GHQ 得点を目的変数とした重回帰分析が行われた(**Table 5**)。データが重回帰分析に適しているかどうか確認するため, 共線性の診断が行われた。反復性因子, 傍観性因子の Tolerance はそれぞれ.87 であり, VIF はそれぞれ 1.15 であった。したがって, 2 つの独立変数が重回帰分析に適していることが確認された。分析の結果, 反復性($t = 8.26, p < .01$), 傍観性($t = 6.78, p < .01$)がそれぞれ有意であり, $R^2 = .32 (p < .01)$ であった。つまり, 反復性および傍観性の 2 つの独立変数によって精神的健康度が説明可能であることが確認された。

これらの結果は, Gendlin (1964)の“体験様式が極端に構造からの拘束を受けた場合が精神病である”という見解と一致している。さらに, 本研究において仮定されていた, 構造拘束的な体験様式と精神的健康度との間の因果パスの妥当性が支持されたといえよう。

さらに, SSB と併せて, 幻覚様体験を測定する RHS の日本語訳版(**Table 6**)が実施された。SSB 得点平均値は 61.01, SD は 11.50 であった。SSB における Cronbach の α は反復性因子が.88, 傍観性因子は.74, 全体で.84 であった。RHS 得点の平均値は 22.00, SD は 6.15 であった。RHS における Cronbach の α は.86 であった。RHS の各項目における評定値の比率を **Table 7** に示す。SSB と RHS の各項目の平均値, SD から天井効果および床効果は見られなかった。しかしながら, RHS の各項目における評定値の比率から, 項目番号 1, 2, 6 を除くすべての項目で「1: 全くない」が他の評定値よりも明らかに多く選択されていた。つまり本研究における RHS 得点の分布は正規分布に従わないことが示唆された。これは研究参加者が大学生であり, ほぼすべてが健常者であ

るためと思われる。ここでは相関分析のため、ノンパラメトリックデータに適した Spearman の相関係数 rs が用いられた。

SSB と RHS との相関分析の結果、SSB と RHS ($rs = .45, p < .01$)、反復性と RHS ($rs = .31, p < .01$)、傍観性と RHS ($rs = .43, p < .01$)の全ての変数間に正の相関が見られた。

次に、反復性得点と傍観性得点を説明変数、RHS 得点を目的変数とした重回帰分析が行われた(**Table 8**)。データが重回帰分析に適しているかどうか確認するため、共線性の診断が行われた。反復性因子、傍観性因子の Tolerance はそれぞれ.92 であり、VIF はそれぞれ 1.09 であった。したがって、2 つの独立変数が重回帰分析に適していることが確認された。分析の結果、反復性($t = 2.88, p < .01$)、傍観性($t = 4.74, p < .01$)がそれぞれ有意であり、 $R^2 = .22 (p < .01)$ であった。つまり、反復性および傍観性の 2 つの独立変数によって幻覚様体験が説明可能であることが確認された。Gendlin (1964)や Prouty (2004)によると、構造拘束的な体験様式は幻覚様体験を記述したものであり、本研究の結果はこれらの知見を支持しているといえよう。

SSB と GHQ, RHS との相関分析、重回帰分析の結果から、SSB は十分な基準関連妥当性を持つことが示唆された。

Table 6 RHS; Revised Hallucination Scale (Morrison et al., 2000)の日本語版

番号	記述
1.	頭の中で考えていることが、現実の出来事と同じくらいリアルに思えたことは
2.	作業に集中しようとしても、関係のないことが頭の中に浮かんできたことは
3.	誰もいないのに、人の声が聴こえたことは
4.	頭の中で聴こえる音が、現実にはっきりと聴こえたことは
5.	想像の中の人物がとても鮮明で、実際に目の前に居るように思えたことは
6.	頭の中で、ある曲がまるで実際に聴いているように鮮明に聴こえたことは
7.	自分の考えていることを、声に出していないのに聴こえたことは
8.	頭の中で声が聴こえて困ったことは
9.	誰もいないのに、人の顔が見えたことは
10.	物を見たとき、いつもと違う何か奇妙な物に見えたことは
11.	何もないところにも、何かの形や姿が見えたことは
12.	物を見たとき、それが現実感なく見えたことは
13.	鏡をのぞいたとき、自分と違って見えたことは

Table 7 RHS の評定値の比率(%)

番号	評定値			
	1(全くない)	2(1回くらいはある)	3(時々ある)	4(いつもある)
1.	19.05	40.82	33.33	6.80
2.	2.04	10.88	58.50	28.57
3.	61.22	19.05	16.33	3.40
4.	63.95	23.13	10.20	2.72
5.	67.35	20.41	9.52	2.72
6.	37.41	16.33	37.41	8.84
7.	76.19	16.33	6.12	1.36
8.	82.99	8.84	6.80	1.36
9.	85.03	9.52	4.76	0.68
10.	59.18	21.09	18.37	1.36
11.	60.54	21.77	15.65	2.04
12.	69.39	17.69	10.20	2.72
13.	78.91	12.24	6.80	2.04

Table 8 標準化偏回帰係数と決定係数

目的変数	説明変数		R^2
	反復性	傍観性	
RHS	.22**	.36**	.22**

** $p < .01$

第4項 研究1の総合考察

本研究は、構造拘束的な体験様式を測定する尺度の作成および妥当性・信頼性の検討を目的として行われた。事前に収集された26項目について調査を行い、主因子法・プロマックス回転による因子分析を行ったところ、「反復性」8項目、「傍観性」5項目の2因子13項目が「構造拘束度尺度」(SSB; the Scale for Structure-bound)として採択された。SSBの妥当性は、内容妥当性、基準関連妥当性の2点から検討され、それぞれ高い妥当性をもつことが示唆された。またCronbachの α 係数が十分に高い値であったため、SSBの信頼性が確認された。したがってSSBは尺度としての条件を十分に満たしているといえる。質問の形式から、本尺度は構造拘束的な体験様式の人格特性的な側面を測定していると考えられる。そのため本尺度によっては構造拘束的な体験様式の状态的側面を測定することはできない。質問の形式を状態向けのものに改変するなどの工夫が必要となろう。

SSBが精神的健康度を予測し、幻覚様体験と概念的近似性が高いことは、構造拘束的な体験様式と精神的健康との共変関係を支持している。このことは、体験様式への介入が有効であるという吉良(1994)や徳田(2000)の知見と一致している。

本研究における限界については以下のことが挙げられる。まず、作成された尺度の信頼性は、Cronbachの α によって内部一貫性が確認されている。一般的に尺度作成の研究ではこの α によって信頼性を検討することが多いようである。しかしながら、より多面的に信頼性を評価することが望ましいため、再検査信頼性についても今後検証する余地が残されている。もう一つの限界は、作成された尺度が状态的な体験様式を測定できない点である。これは尺度の質問

の形式上、人格特性的側面を測定するよう設定されているためである。状態的なレベルでの体験様式を測定する尺度の開発を行い、妥当性と信頼性の検討をする余地があるといえる。

本研究によって作成された SSB の利用可能性は以下のように考えられる。まず, SSB によって構造拘束的な体験様式を操作的に定義できるため, 吉良(1994)のモデルが数量的に検証可能となる。さらに, 尺度によって測定された得点と他の変数(e.g., 反すう尺度得点)との相関関係を容易に特定することが可能となる。第 2 節では, 測定可能となった構造拘束的な体験様式を心理学的概念によって再定義する。これにより概念をより具体的に捉えるだけでなく, 実験操作のレベルまで具体化させる根拠となるであろう。

第 2 節 研究 2：ネガティブな反すうによる構造拘束的な体験様式の説明可能性

第 1 項 問題と目的

構造拘束的な体験様式とは、ネガティブな体験内容が反復し暗黙の機能が停止している体験の仕方である(高沢・伊藤, 2009a)。体験様式は、Gendlin の体験過程理論、つまり哲学から発生してきた概念であり、やや抽象度が高く現象レベルで理解しにくい。また、概念を実験操作に落とすことが困難という問題がある。そこで、体験様式を心理学的な概念によって再定義することが必要となる。

第 1 章や本章第 1 節で述べたように体験様式の定義的特徴として 6 つの特徴が挙げられている。各特徴は重複する部分もあるが、それらの代表として反復性が挙げられる。反復性とは、ネガティブな単一の体験が繰り返されてループを起こしている状態である。こういったネガティブな体験の仕方に対応する心理学的概念として、反すう(Rumination)が挙げられる。反すうとは自己の抑うつ気分や症状、およびそのありうる原因や結果について考え続ける反応スタイルである(Nolen-Hoeksema, 1991)。また、ネガティブな反すう(その人にとって、否定的・嫌悪的な事柄(ネガティブなこと)を長い間、何度も繰り返し考え続けること)という概念が提案されている(伊藤・上里, 2001)。これらの概念は

ネガティブな思考を繰り返す点で同じ現象を捉えている可能性がある。

反すうは多くの研究によって抑うつの発生や持続に大きく影響する要因であることが分かっている(レビューとして, Nolen-Hoeksema et al., 2008)。また, 構造拘束的な体験様式と抑うつとの類似性も指摘されている。Geiser (2010) は抑うつ状態に陥った人の体験が, 否定的な振り返りや自己没入によって構成されており, 構造拘束的な体験様式に含まれることを指摘した。

このように反すうと構造拘束的な体験様式との概念的類似性が見られている。もし構造拘束的な体験様式が反すうと概念的にも現象面においても類似しているならば, 両得点の抑うつに対する分散は大部分共通しているはずである。しかしながら, 現在のところ概念の類似性および抑うつに対する相関関係を支持する研究は見受けられない。そこで, 本研究ではこれらの予測を検証するため, 以下の仮説を導出した。(1)構造拘束的な体験様式の得点とネガティブな反すう得点との間に正の相関が見られる。(2)構造拘束的な体験様式の得点と抑うつ得点との間に正の相関が見られる。(3)ネガティブな反すうの部分集合の分散を統制した構造拘束的な体験様式と抑うつとの偏相関は無相関となるはずである。各仮説を検証するため, 3 回の調査を行った。

第 2 項 調査 1

第 1 号 方法

調査参加者

大学生 149 名(男性 63 名, 女性 86 名), 平均年齢は 19.59 歳($SD = 0.94$)であった。調査への参加は授業の評価へ加点される旨が伝えられた。

実施された質問紙

性別・年齢を問うフェイスシート, 構造拘束的度尺度(以下, SSB)13 項目(高沢・伊藤, 2009a), ネガティブな反すう尺度(以下, RTS)11 項目(伊藤・上里, 2001)を実施した。SSB は反復性 8 項目・傍観性 5 項目であった。RTS はネガティブな反すう傾向 7 項目・ネガティブな反すうのコントロール不可能性 4 項目であった。回答は全て「1.全く当てはまらない」～「7.非常に当てはまる」の 7 件

法によって行われた。

手続き

心理学の講義時間中に調査用紙を配布した。参加者は調査の目的や参加のメリット、および回答方法に関する説明を受けた後、回答を行った。回答自体が調査目的への同意とみなされた。参加者はフェイスシート、RTS、SSBの順で回答を行った。回答終了後、デブリーフィングを行った。

第2号 結果および考察

各尺度の得点および下位尺度得点間の相関分析を行った。その結果、SSBとRTSとの間に有意な正の相関が見られた($r = .66, p < .0001$)。下位尺度ごとの相関では、反復性とネガティブな反すう傾向($r = .68, p < .0001$)およびネガティブな反すうのコントロール不可能性($r = .52, p < .0001$)、傍観性とネガティブな反すう傾向($r = .31, p < .001$)およびネガティブな反すうのコントロール不可能性($r = .17, p < .05$)の全てにおいて有意な正の相関が見られた。したがって仮説1は支持された。

調査1で得られた結果は、構造拘束的な体験様式と反すうとの概念的類似性を支持する傍証となるものである。これを踏まえて、調査2では構造拘束的な体験様式と抑うつとの関連を検討する。もし構造拘束的な体験様式と反すうが同様の現象を捉えているならば、抑うつとも相関関係が見られるであろう。

第3項 調査2

第1号 方法

調査参加者

大学生73名(男性45名、女性28名)、平均年齢は19.41歳($SD = 1.17$)であった。調査への参加は授業の評価へ加点される旨が伝えられた。

実施された質問紙

性別・年齢を問うフェイスシート、自己評定式抑うつ尺度(以下、SDS)20項目(福田・小林, 1973; Zung, 1965)、SSBを実施した。SDSは「1.ない」～「4.

ほとんどいつも」の 4 件法、SSB は調査 1 と同様の 7 件法で行われた。

手続き

心理学の授業を受講している大学生に対して参加者募集を行った。参加者は個別のブースで質問紙に回答した。初めに調査の目的や参加のメリットに関する説明を行い、書面で同意を得た。調査者は回答方法を説明した後部屋から退室し、参加者は一人で回答を行った。その後、参加者は別の無関連な課題に取り組んだ。全ての課題が終わり次第、デブリーフィングを行った。

第 2 号 結果および考察

各尺度の得点および下位尺度得点との相関分析を行った。その結果、SSB と SDS との間に有意な正の相関が見られた($r = .60, p < .0001$)。下位尺度においては、反復性と SDS ($r = .42, p < .0001$)、および傍観性と SDS($r = .56, p < .0001$)の両方において有意な正の相関が見られた。したがって仮説 2 は支持された。

調査 2 によって得られた結果は、構造拘束的な体験様式と反すうとの類似性を間接的に支持する証拠となる。同時に、抑うつが構造拘束的な体験様式と関連するという Geiser (2010)の主張を支持するデータといえる。

調査 3 では、構造拘束的な体験様式とネガティブな反すうが抑うつに対して共分散性を持つかどうか検討する。調査 1, 2 では 1 対の相関係数を別々に 2 度報告しているため、構造拘束的な体験様式の得点と抑うつ得点との間に正の相関が見られた理由を、前者が反すう傾向を反映している点に帰属できるかどうか不明確である。つまり、構造拘束的な体験様式が反すうや抑うつと相関関係にある理由が、反すうと抑うつとの相関関係によって生じている可能性を否定できない。もし構造拘束的な体験様式がネガティブな反すうと概念的にも現象面においても類似しているならば、両者の抑うつに対する分散は大部分共通しており、ネガティブな反すうの部分集合の分散を統制した抑うつとの偏相関は無相関となるはずである。このように、構造拘束的な体験様式とネガティブな反すうの共分散性を検証することにより、両概念の類似性がさらに確証されると考えられる。調査 3 では上記の仮説を検証することを目的とした。

第4項 調査3

第1号 方法

調査参加者

大学生 40 名(男性 16 名, 女性 24 名), 平均年齢は 19.53 歳($SD = 0.60$)であった。調査への参加はそれ自体が授業の出席として扱われる旨が伝えられた。

実施された質問紙

性別・年齢を問うフェイスシート, SSB, RTS, SDS を実施した。SSB および RTS は 7 件法, SDS は 4 件法で行われた。

手続き

心理学の講義時間中に調査用紙を配布した。参加者は調査の目的や参加のメリット, および回答方法に関する説明を受けた後, 回答を行った。回答自体が調査目的への同意とみなされた。参加者はフェイスシート, SDS, SSB, RTS の順で回答を行った。回答終了後, デブリーフィングを行った。

第2号 結果および考察

SSB と RTS との間に正の相関($r = .69, p < .0001$), SSB と SDS との間に正の相関が見られた($r = .52, p < .001$)。これらによって調査 1, 2 の結果が再現され, 構造拘束的な体験様式と反すうとの概念的類似性がさらに支持された。

より重要な結果として, 反すう得点を統制した偏相関分析では構造拘束度と抑うつ得点との相関係数は有意ではなかった($r = .16, p = .33$)。したがって本研究の仮説は支持された。本研究の結果から, 抑うつ得点との相関関係において構造拘束的な体験様式とネガティブな反すうの分散は大部分共有されていることが明らかとなった。これによって両概念の類似性がさらに確証された。

総括すると, 本章第 1 節で構造拘束的な体験様式を測定可能とし, 第 2 節の結果から構造拘束的な体験様式を反すうによって再定義した。第 4 章では作成された尺度や反すうによる実験的操作を用いて, 構造拘束的な体験様式との関連を詳細に検討する。

第4章 構造拘束的な体験様式と心理的距離との関連

第1節 問題と目的

フォーカシング中，あるいは単に思考を巡らせている際にも我々は自己と表象との心理的距離を手がかりとして評価を行うことがあろう。心理的距離とは，自己と対象との主観的な距離感であり，空間的・時間的・社会的・仮想的距離を含む包括的な概念である(e.g., Bar-Anan et al, 2006, 2007)。表象，イメージ，あるいは思考の対象から強い情動を感じる時は「非常に距離が近い(Too Close)」と解釈され，一方ほとんど何も情動を感じない場合は「非常に距離が遠い(Too Distant)」と解釈される(Cornell, 1991)。福盛(2000)は体験との心理的距離を評定し，フォーカシング中で距離が近くなったり遠ざかったりすることを示した。“Too Close”の状態にある参加者はあたかもネガティブ感情に飲み込まれてしまうような表現によって自己の状態を表現していた。特に問題となるのは，“Too Close”の状態においてネガティブ感情を強く経験することであろう。この状態は不快な思考が意図せず頭に浮かぶ反すうとして捉えられる。反すうとはネガティブな出来事に直面した後に，自分自身が抑うつに陥っている事実，抑うつ症状，およびその原因・意味・結果に繰り返し注意を向けることである(Nolen-Hoeksema, 1991)。一度反すうに陥るとネガティブ表象同士が連結した意味ネットワークの活性が起こり，反すう者の頭の中にネガティブな思考が侵入することになる。体験過程理論の概念である構造拘束的な体験様式も反すうと同様の現象を捉えていると考えられる。構造拘束的な体験様式は，体験過程の様式が構造から拘束を受けている程度に応じて体験過程の暗黙の働きが生じにくくなり，精神病は体験の様式が極端に構造からの拘束を受けた状態である(Gendlin, 1964)。

“Too Close”の状態がフォーカサーのネガティブ思考や構造に拘束された体験の仕方を反映することがいくつかの研究で報告されている(e.g., Cornell, 1991; 福盛 & 村山, 1994; 福盛, 2000)。例えば Cornell(1991)によると，“Too Close”の状態にある個人は強いネガティブな情動を感じているとされ，“Too Distant”の状態にある個人はそのような情動は感じられないとされる。しかしながら，先行研究では共変関係のみが示唆されるに留まり，構造拘束的な体験

様式が生じるとネガティブ表象を近く感じさせる因果関係までは明らかになっていない。また、福盛(2000)の心理的距離の測定方法は、発言内容をコーディングしたものであり、客観的な指標とは言い難い。もし心理的距離の評定が主観的なものであるならば、得られた結果は再現性の薄いものと考えられる。そこで本研究では心理的距離の評定を発言内容のコーディングではなく、より客観的な指標によって測定を行う。具体的には、参加者自身のネガティブな単語への心理的距離の評定値、および距離と感情価との概念連合や概念活性を考慮した反応時間パラダイムによって検討する。

前述のように構造拘束的な体験様式は反すうとして再定義することが可能である。そのため、反すう者が繰り返しネガティブ表象の処理を行っている点から、単純接触効果による処理の流暢性向上が親密度に誤帰属(e.g., Jacoby and Kelly, 1987)された結果、心理的距離が近くなると考えられる(ただし、本研究では流暢性について直接取り扱わず、あくまで現象の前提として位置付ける)。また、反すうに陥るとネガティブな意味ネットワークの活性および拡散(Bower, 1981, 1991; Rusting & Nolen-Hoeksema, 1998)によって、ネガティブな刺激や表象に対する認知的バイアスが生じると考えられる。意味ネットワークの拡散のしやすさは、流暢性向上の結果、アクセス可能性や表象の利用可能性が高まったものと考えられる。本研究ではネガティブ表象の活性拡散の指標として、測定時には顕在指標だけではなく潜在指標(e.g., IAT 効果量, RT)によっても、心理的距離に関するバイアスを捉えることができると考える。

一方、構造拘束的な体験様式を経験する頻度が少ない個人の距離知覚は以下のように予測される。ポジティブな刺激に対しては接近行動、ネガティブな刺激に対しては回避行動が促進される(e.g., Cacioppo et al, 1993; Chen & Bargh, 1999; Priester et al, 1996)。また、接近回避行動と心理的距離の連合が示されている(Glenberg & Kaschak, 2002)。これらの知見は心理的距離と感情価が自動的な連合を形成していることを示している。したがって、そもそも反すうによってネガティブな刺激に接近する頻度が少ない場合(i.e., 構造拘束的な体験様式に陥っている場合)、ポジティブな刺激が自己と近いと判断しやすいはずである。

さらに、Cornell(1991)、福盛&村山(1994)、福盛の問題点としては構造拘束

的な体験様式を経験する個人がネガティブ表象を近いと感じられる背景が不明確であった。もし構造拘束的な体験様式が反すうを反映しているのであれば、構造拘束的な体験様式を実験的に導入した場合ネガティブな意味ネットワークの活性が起こるために、ネガティブ表象との近さを生じさせると考えられる。本研究では、ネガティブ表象の活性化が構造拘束的な体験様式とネガティブ表象への近さを媒介している可能性を検討する。

本研究における予測は以下の通りである。(1)構造拘束的な体験様式に陥りやすい人格特性を持った個人は、そうでない個人に比べてネガティブ表象をより自己にとって身近であると判断する。(2)構造拘束的な体験様式を導入された群は、そうでない群に比べてネガティブ表象をより自己にとって身近であると判断する。(3)構造拘束的な体験様式とネガティブ表象への近さの間には、ネガティブ表象の活性が媒介している。本研究ではこれらの仮説を検証することを目的とする。

第 2 節 研究 3：構造拘束度と感情価ごとの表象への心理的距離

研究 3 では顕在指標によって構造拘束度とネガティブ表象への心理的距離との共変関係を示し、先行研究の知見を拡張することを目的とする。具体的には、構造拘束的な体験様式への陥りやすさの指標として人格特性的な構造拘束度を測定し、ネガティブ語に対する心理的距離の近さを予測するかどうかを検討する。研究 3 での仮説は以下の通りである。構造拘束度が高い群は低い群に比べてネガティブ語を近く、ポジティブ語を遠く評定するであろう。

第 1 項 方法

調査参加者

大学生 149 名(男性 63 名, 女性 86 名), 平均年齢は 19.59 歳($SD = .94$)であった。調査への参加は授業の評価へ加点されることが説明された。

デザイン

構造拘束度(高群・低群)×感情価(ポジティブ・ニュートラル・ネガティブ)の 2 要因混合計画である。前者は参加者間要因, 後者は参加者内要因であった。

調査の材料および刺激

人格特性としての構造拘束的な体験様式への陥りやすさを測定するため、参加者は構造拘束度尺度(高沢・伊藤, 2009a)に回答した。各質問項目について、参加者は「1. 全く当てはまらない」～「7. 非常に当てはまる」の7件法によって回答を行った。

五島・太田(2001)から、感情価を持つ単語を5語ずつ、計15語を選出した。ポジティブ語は「達成・快晴・充実・元気・幸運」、ニュートラル語は「路線・状態・位置・構造・分野」、ネガティブ語は「焼死・空襲・殺人・差別・自殺」であった。

手続き

心理学関連の講義中に質問紙を配布し、調査の目的について説明した。参加者は初めに構造拘束度尺度に回答し、次に各感情価を持つ単語をどのくらい身近に感じるかについて「1. 非常に身近に感じる」～「7. 非常に遠く感じる」の7件法によって回答した。調査終了後、デブリーフィングを行った。

第2項 結果および考察

構造拘束度の中央値=56.00を基準として高群($M=64.16$, $SD=7.33$)と低群($M=44.80$, $SD=9.37$)に分割した。 t 検定の結果、高群は低群よりも有意に得点が高かった($t(147)=14.14$, $p<.0001$, $d=2.30$)。

単語の心理的距離を従属変数、構造拘束度(高群・低群)を被験者間要因、単語の感情価(ポジティブ・ニュートラル・ネガティブ)を被験者内要因とした2要因混合計画による分散分析が行われた(**Fig. 2**)。分析の結果、単語の感情価の主効果($F(2, 294)=341.18$, $p<.0001$, $\eta_p^2=.70$)が有意であった。Bonferroni法による多重比較の結果、ネガティブな単語($M=28.07$, $SD=5.06$)はニュートラル($M=17.69$, $SD=4.84$)およびポジティブな単語($M=14.83$, $SD=5.19$)よりも心理的距離が遠く評定され、ニュートラルな単語はポジティブな単語よりも心理的距離が遠く評定されていた($ps<.0001$)。この結果から、一般的にポジティブ表象は心理的距離が近く、ネガティブ表象は心理的距離が遠く、ニュートラル表象はその中間に位置することが示された。構造拘束度の主効果は有意

ではなかった($F(1, 147) < 1, p = .87, \eta_p^2 < .001$)。

さらに、構造拘束度と単語の感情価との交互作用が有意であった($F(2, 294) = 9.40, p < .0001, \eta_p^2 = .06$)。単純主効果検定の結果、ポジティブな単語における構造拘束度の単純主効果が有意であり($F(1, 147) = 10.90, p < .005, \eta_p^2 = .07$)、構造拘束度の高群($M = 16.09, SD = 5.49$)は低群($M = 13.36, SD = 4.43$)よりもポジティブな単語との心理的距離を遠く評価していた($p < .005$)。また、ネガティブな単語において構造拘束度の単純主効果が有意であり($F(1, 147) = 4.33, p < .05, \eta_p^2 = .03$)、構造拘束度の高群($M = 27.28, SD = 5.36$)は低群($M = 28.99, SD = 4.56$)よりネガティブな単語との心理的距離を近く評価していた($p < .05$)。ニュートラルな単語においては構造拘束度の単純主効果は有意ではなかった(高群: $M = 17.34, SD = 4.65$; 低群: $M = 18.10, SD = 5.06$; $F(1, 147) < 1, p = .46, \eta_p^2 = .01$)。つまり、構造拘束度が高い人は低い人に比べてネガティブ表象を近く、ポジティブ表象を遠く判断することが示唆された。これらの結果は本研究の予測と一致しており、構造拘束度が高いほどネガティブ表象を近く、ポジティブ表象は遠く感じやすいことが示唆された。研究 4 では研究 3 で得られた知見をさらに拡張するため、顕在指標ではなく潜在指標によって測定を行い、研究 3 の結果の再現を行う。

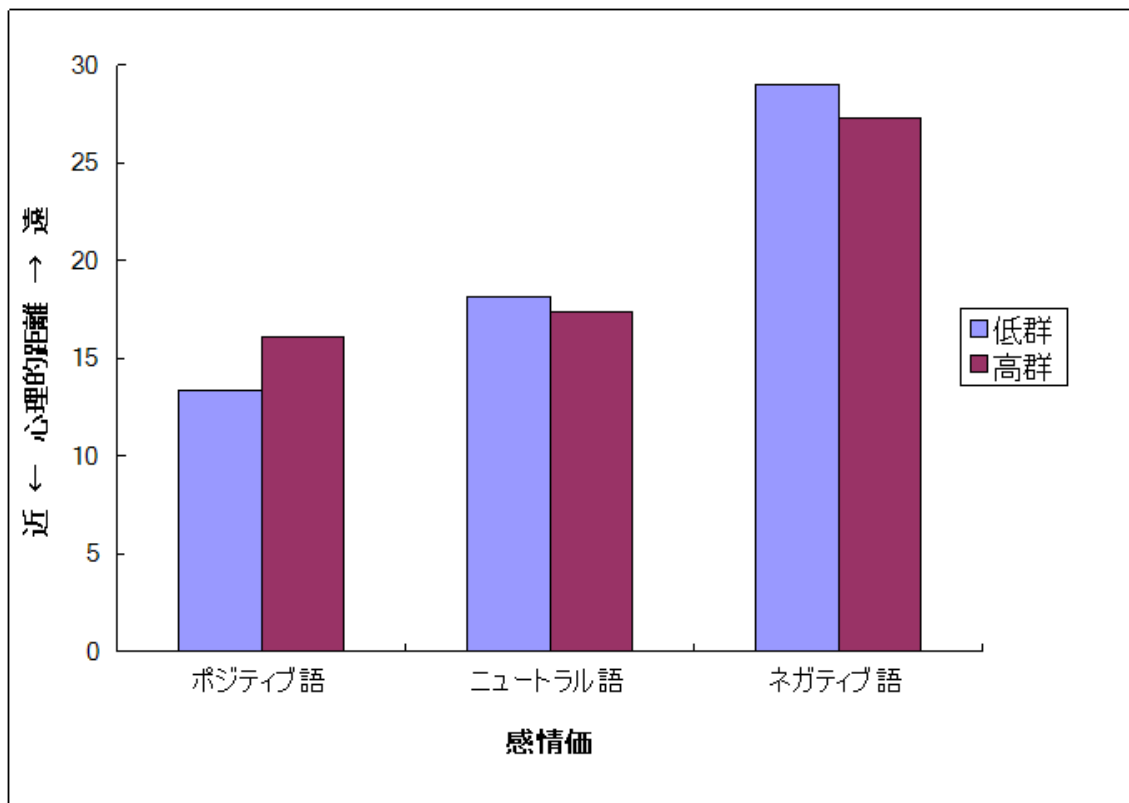


Fig. 2 構造拘束度と単語の感情価による心理的距離見積もりの変化

第 3 節 研究 4：構造拘束度と距離 - 感情価の連合強度

研究 4 の目的は研究 3 の結果を潜在指標で再現することである。序論で述べた通り、構造拘束的な体験様式が反すうを反映しているのであれば、結果として生じる概念の活性や心理的距離の見積もりの間には自動的な連合が仮定できる。繰り返しネガティブな情報を処理しそのような情報全般へのアクセシビリティが高まった結果、処理が流暢となるために心理的距離が近くなる。つまり反すうに陥る傾向が高い人ほど、その処理が過剰に学習されているため、自動的な情報処理がなされているはずである。そこで研究 4 では構造拘束的な体験様式とネガティブ表象への近さを、Implicit Association Test(IAT; Greenwald, Banaji, Rudman, Farnham, Nosek, & Mellot, 2002; Greenwald, McGhee, & Schwartz, 1998)を用いて検証する。IAT は概念の連合強度を測定することができるツールであり、本研究では距離—感情価 IAT を独自に作成し使用した。組み合わせ課題として、構造拘束的な体験様式に一致した組み合わせ(ネガティブ—近い, ポジティブ—遠い)と構造拘束的な体験様式に不一致な組み合わせ(ポジティブ—近い, ネガティブ—遠い)を作成した。研究 4 の仮説は以下の通りである。構造拘束度の高い群は、そうでない群と比べて「ネガティブ—近い」の概念連合強度が強い(i.e., IAT 効果量 D が低い)であろう。

第 1 項 方法

実験参加者

大学生・大学院生 49 名(男性 21 名, 女性 28 名), 平均年齢は 21.78 歳($SD = 2.80$)であった。大学生は参加することで心理学関係の授業の評価に加点された。大学院生は参加することで報酬(小額の菓子類)を得た。

デザイン

構造拘束度(高群・低群)×順序(一致先・不一致先)を参加者間要因とした 2 要因参加者間計画であった。

実験材料および刺激

構造拘束度の測定方法は研究 3 と同様であった。

IAT の刺激語は全 16 語を選出した。まず Bar-Anan et al. (2006)より空間的距離を表す単語 8 語を選出した。近さを表す単語は「髪の毛・扉・椅子・靴」、遠さを表す単語は「飛行機・太陽・雲・北極」であった。次に五島・太田(2001)より感情価を表す単語 8 語を選出した。ポジティブな感情価を表す単語は「快晴・達成・幸運・元気」であった。ネガティブな感情価を表す単語は「自殺・空襲・殺人・差別」であった。実験条件について知らされていない 20 名が、空間的距離を表す単語の感情価を「1. 非常にネガティブ」～「7. 非常にポジティブ」の 7 件法によって評定した。 t 検定の結果、空間的距離の単語は近い距離の 4 語($M = 3.28$, $SD = .42$), 遠い距離の 4 語($M = 3.53$, $SD = .43$)で感情価に差が見られなかった($t(18) = 1.32$, $p = .21$, $d = .59$)。またカテゴリ毎に語の長さの平均値を算出した。繰り返しのない 1 元配列分散分析の結果、カテゴリ間における語の長さに差は見られなかった($F(3, 12) < 1$, $p > .9$, $\eta_p^2 = .04$)。

装置

IAT は Inquisit 2.0 (Millisecond Software)によって実行した。ディスプレイは 17 インチのものを用了。解像度は 1280×1024 であった。回答はパソコンのキーボードを介して行われた。参加者は約 60cm 離れて画面を注視し、左のカテゴリに分類する際は E のキー、右のカテゴリに分類する際には I のキーを用いて回答を行った。

IAT のブロック編成

ブロック編成は Greenwald, Nosek, and Banaji (2003)に従い 7 ブロックとした。ブロック 1 は感情価を表す単語の分類課題の 20 試行、ブロック 2 では空間的距離を表す単語の分類課題の 20 試行であった。ブロック 3 は「ポジティブー近い, ネガティブー遠い」の組み合わせ課題(i.e., ポジティブな単語と近い距離の単語を同じキー, ネガティブな単語と遠い距離の単語を同じキーで反応)の練習課題を 20 試行, ブロック 4 はブロック 3 の組み合わせ課題を 40 試行行わせた。ブロック 5 はラベル位置を逆にしたブロック 2 の課題の 20 試行であった。ブロック 6, 7 はブロック 3, 4 の課題を, 空間的距離のラベル位置を逆にした課題(i.e., ポジティブな単語と遠い距離の単語を同じキー, ネガ

ティブな単語と近い距離の単語を同じキーで反応)から構成された。順序効果を相殺するため、奇数番号の参加者は 1～7 ブロックの順で課題を行い、偶数番号の参加者は 1, 5, 6, 7, 2, 3, 4 の順で課題を行った。

手続き

全ての課題は個室で行われた。参加者は書面でインフォームドコンセントを得た後、IATに取り組んだ。IATの刺激語は参加者が反応を行うまで画面に表示され、反応後に次の単語が呈示された。エラー反応に対しては 500 ms のブザーが鳴り、同時に画面中央に赤いバツ印がフィードバックされた。刺激語はランダムに呈示された。IATへの回答後、参加者は性別、年齢、構造拘束度尺度に回答した。全ての課題終了後、参加者は実験の目的について詳細な説明を受けた。

第 2 項 結果および考察

分析に先立ち、IAT 効果量 D (Greenwald et al, 2003) を算出した。 D が低い場合、参加者は「ネガティブー近い」の概念連合が強い(i.e., ネガティブ表象への心理的距離が近い)ことを示す。さらに、構造拘束度の中央値 = 56.00 を基準として高群($M = 61.96$, $SD = 5.44$)と低群($M = 44.50$, $SD = 10.23$)に分割した。 t 検定の結果、高群は低群よりも有意に得点が高かった($t(34.72) = 7.42$, $p < .0001$, $d = 2.19$)。

D を従属変数とした構造拘束度(高群・低群)×順序(一致先・不一致先)の分散分析を行った(**Fig. 3**)。その結果、順序の主効果が有意であり($F(1, 45) = 20.70$, $p < .0001$, $\eta_p^2 = .32$)、構造拘束一致ペアを先に行った群($M = -.17$, $SD = .60$)は不一致ペアを先に行った群($M = .45$, $SD = .40$)よりも有意に D が低かった。より重要な結果として、構造拘束度の主効果が有意であり($F(1, 45) = 6.70$, $p = .01$, $\eta_p^2 = .13$)、高群($M = -.01$, $SD = .54$)は低群($M = .34$, $SD = .59$)よりも有意に D が低かった。構造拘束度と順序の交互作用は有意ではなかった($F(1, 45) = 2.62$, $p = .11$, $\eta_p^2 = .06$)。

つまり、構造拘束度が高ければネガティブ表象をより近いと感じ、構造拘束度が低ければ遠いと感じていると考えられる。以上の結果は本研究における予

測と一致するものである。研究 5 においては、顕在・潜在指標の両方を同時に測定し、研究 3～4 の結果を再現する。

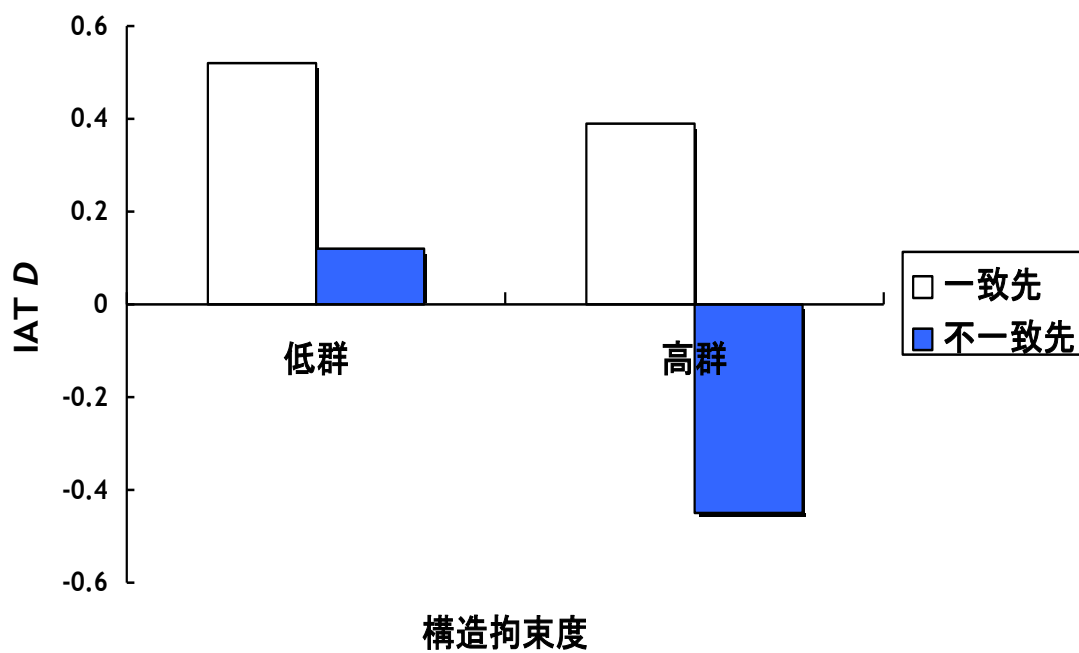


Fig. 3 構造拘束度と順序による IAT 効果量の変化

第 4 節 研究 5：構造拘束度とネガティブ表象の活性

研究 5 の目的は研究 3～4 の結果を別の指標によって再現することである。研究 5 では顕在指標と潜在指標を同時に測定することができる自己照合課題 (Me/Not Me Trait Judgments; e.g., Kuiper, 1981; Markus, 1977; Wakslak, Nussbaum, Liberman, & Trope, 2008) を採用した。この課題は、参加者に画面に表示された性格特性語が自己に当てはまるかどうかを素早く判断させる語彙判断課題の一種である。語彙判断課題は一般的に自動的な概念の活性を測定できる (e.g., Shah, Friedman, & Kruglanski, 2002)。また、自己 (Me) とそれ以外 (Not Me) との対比は心理的距離の 4 次元のうち、社会的距離を反映している (Bar-Anan et al., 2006, 2007)。研究 3 における予測は以下の通りである。構造拘束度の高い個人は日常的に反すうを行いネガティブ表象が活性化し、自己に近いと判断しやすい状態にあると考えられる。したがって、構造拘束度が高いほど自己照合課題においてネガティブな性格特性語に対しより多く「自己に当てはまる」と判断し (顕在指標)、かつその反応時間 (潜在指標) がより速くなると予測される。

第 1 項 方法

実験参加者

大学生・大学院生 40 名 (男性 17 名, 女性 23 名), 平均年齢は 21.60 歳 ($SD = 3.24$) であった。大学生は参加することで心理学関係の授業の評価に加点された。大学院生は参加することで報酬 (小額の菓子類) を得た。

実験材料および刺激

構造拘束度の測定方法は研究 3～4 と同様であった。

自己照合課題の刺激語は宮崎・本山・菱谷 (2003) より各感情価を持つ語を 10 語ずつ、計 30 語を選出した。ポジティブな感情価を表す単語の例は「明るい・優しい・親切的」等、ニュートラルな感情価を表す単語の例は「大人しい・従順な・そそっかしい」等、ネガティブな感情価を表す単語は「しつこい・くだい・我がままな」等であった。また感情価に語の長さの平均値を算出した。繰り返しのない 1 元配列分散分析の結果、感情価間における語の長さに差は見ら

れなかった($F(2, 27) = 1.48, p = .25, \eta_p^2 = .10$)。

装置

自己照合課題は Supelab ver.2.0 (Cedrus Corporation) によって実行した。ディスプレイは 17 インチのものを用了。解像度は 1280×1024 であった。回答はパソコンのキーボードを介して行われた。奇数番号の参加者は約 60cm 離れて画面を注視し、画面中央に呈示された単語が自己に当てはまると判断する際は E のキー、当てはまらないと判断する際には I のキーを用いて回答を行った。偶数番号の参加者はキー配置を逆とし、カウンターバランスを行った。

自己照合課題のブロック編成

自己照合課題は全 4 ブロックで構成された。ブロック 1 では教示文を呈示し、ブロック 2 で参加者は 10 回の練習試行を行った。ブロック 3 では再び教示文を呈示し、ブロック 4 で参加者は 90 回の本番試行(10 語 $\times$ 3 感情価 $\times$ 3 回)を行った。ポジティブ語およびニュートラル語はフィラー課題とし、ネガティブ語のみ分析に使用した。

手続き

全ての課題は個室で行われた。参加者は書面でインフォームドコンセントを得た後、自己照合課題に取り組んだ。刺激語は参加者が反応を行うまで画面に表示され、反応後に次の単語が呈示された。刺激語の呈示順序はランダムであった。自己照合課題への回答後、参加者は性別、年齢、構造拘束度尺度に回答した。全ての課題終了後、参加者は実験の目的について詳細な説明を受けた。

第 2 項 結果および考察

分析に先立ち、構造拘束度($M = 55.92, SD = 10.55$)、およびネガティブ語を自己に当てはまると判断した Me 選択率($M = 31.83, SD = 23.09$)とその反応時間($M = 1010.46 \text{ ms}, SD = 157.84$)の各平均値を算出した。自己に当てはまらないと判断された Not Me 選択の反応時間については、必ずしも概念の活性を反映するとは解釈できないため、分析から除外された(e.g., Markus, 1977)。

相関分析の結果、構造拘束度と Me 選択率との間に正の相関が見られた($r = .34, p = .02$)。したがって、構造に拘束された体験様式に陥りやすい人ほどネガティブ表象に近いと判断する傾向があると考えられる。次に、構造拘束度と反応時間との間に負の相関が見られた($r = -.41, p = .01$)。したがって、構造に拘束された体験様式に陥りやすい人ほどネガティブ語に対して素早く「当てはまる」と判断する傾向があると考えられる。また、Me 選択率と反応時間との間に負の相関が見られた($r = -.29, p = .05$)。したがって、ネガティブ表象への心理的距離が近いと判断すればするほど反応時間も短くなる傾向があると考えられる。

さらに、ネガティブ表象の活性が構造拘束度と心理的距離との間を媒介していることを検証するため、反応時間を統制変数とした偏相関分析を行った。その結果、構造拘束度と Me 選択率との正の相関は非有意となった($r = .24, p = .19$)。したがって、構造拘束度と Me 選択率との正の相関は擬似相関であり、反応時間が媒介変数として機能している可能性が示唆された。

研究 5 の結果は本研究における予測を支持するものであった。具体的には、構造拘束的な体験様式を経験しやすい人ほどネガティブ表象をより自己に近いと感じ、かつネガティブ表象が活性化しやすい可能性が示された。さらに、構造拘束的な体験様式とネガティブ表象への心理的距離の間には、ネガティブ表象の活性が媒介している可能性が示された。

第 5 節 研究 6：構造拘束的な体験様式が距離 - 感情価の連合強度に与える影響

研究 3～5 で得られた結果は本研究の予測と一致するものであった。しかしながら、これらの結果は変数間の共変関係を示唆するに留まっており、因果関係までは明らかになっていない。そこで本研究ではさらに 2 つの実験を行う。研究 6 では IAT を用いた研究 4、研究 7 では自己照合課題を用いた研究 5 でそれぞれ得られた共変関係が、実験操作によって再現され因果関係を明らかにできるかどうかを検討する。具体的には、体験様式を反応スタイル(i.e., 反すう vs. 気晴らし)によって操作し、IAT 効果量 D がどのように変動するかを検証する。研究 6 の予測は以下の通りである。構造拘束的な体験様式を反映する反す

うを行う群は、気晴らしによって構造に拘束されない体験様式を導入される群よりも、操作後の IAT 効果量が低くなる(i.e., 「ネガティブー近い」の構造拘束的な体験様式に一致した概念連合が強くなる)であろう。さらに、本研究では構造拘束度を同時に測定した。人格特性の影響力は実験操作の影響力よりも弱くなる傾向にある(e.g., Higgins, 1990)ため、構造拘束的な体験を反映する反すう群よりも気晴らし群における IAT 効果量 D のほうが構造拘束度の影響を受けるであろう。つまり、気晴らし群においては構造拘束度と IAT 効果量 D との間に負の相関が見られ、反すう群においては無相関となると予測される。

第 1 項 方法

実験参加者

大学生 73 名(男性 45 名, 女性 28 名), 平均年齢は 19.41 歳($SD = 1.17$)であった。実験に参加することで心理学関係の授業の評価に加点された。

デザイン

操作(反すう・気晴らし)×時期(事前・事後)×順序(一致先・不一致先)の 3 要因混合計画であった。時期の要因は参加者内要因であり, 残りの 2 要因は参加者間要因であった。

実験材料, 刺激, 装置, および IAT のブロック編成

参加者は Wenzlaff, Wegner, and Roper (1988)の非常にネガティブな交通事故のシナリオを読んだ。シナリオは主人公が重大な過失のある交通事故を起こしたエピソードから構成されており, 参加者はシナリオの主人公の立場になって読むように教示された。体験様式の操作確認のため, ネガティブ気分を測定する VAS; Visual Analogue Scale (MacLeod, Rutherford, Campbell, & Moulds, 2002)を用いた。VAS は楽しいかどうか(逆転項目), および憂うつかどうかの 2 項目で測定を行い, 平均値をネガティブ気分の指標とした。測定は 101 件法(e.g., 「0. 全く憂うつではない」～「100. 非常に憂うつである」)によって行われた。

構造拘束度の測定方法は研究 3～5 と同様であった。また刺激語, 装置, お

よび IAT のブロック編成は研究 4 と同様であった。

手続き

全ての課題は個室で行われた。参加者は書面でインフォームドコンセントを得た後、性別、年齢、構造拘束度尺度に回答した。質問紙への回答後、参加者は 1 回目の IAT に取り組み、それが終わり次第ネガティブシナリオを読んだ。続いて参加者は現在の気分について VAS に回答し、次に別々の体験様式を誘導する課題に取り組んだ。反すう条件では、先ほど読了したシナリオを鮮明に想像しながらその内容を 5 分間記述した。一方、気晴らし条件では船が太平洋を横断する様子を鮮明に想像しながらその内容を 5 分間記述した。どちらの条件も、書き方は文章形式でも箇条書きでもよいことが伝えられた。5 分後、参加者は再び気分評定、IAT に取り組んだ。全ての課題終了後、参加者は実験の目的について詳細な説明を受けた。

第 2 項 結果および考察

体験様式の操作確認を行うため、従属変数をネガティブ気分とした操作(反すう・気晴らし)×時期(事前・事後)の 2 要因分散分析を行った。その結果、交互作用が有意であった($F(1, 70) = 35.56, p < .0001, \eta_p^2 = .34$)。下位検定の結果、事後条件における操作の単純主効果が有意であり、反すう条件($M = 65.07, SD = 21.71$)は気晴らし条件($M = 40.39, SD = 23.63$)に比べて有意にネガティブ気分の得点が高かった($F(1, 70) = 21.25, p < .0001, \eta_p^2 = .23$)。したがって、体験様式の操作は適切に行われたことが確認された。

次に、従属変数を D とした操作(反すう・気晴らし)×時期(事前・事後)×順序(一致先・不一致先)の 3 要因分散分析を行った(**Fig. 4**)。その結果、順序の主効果が有意であり($F(1, 69) = 105.63, p < .0001, \eta_p^2 = .61$)、構造拘束一致ペアを先に行った群($M = -.34, SD = .41$)は不一致ペアを先に行った群($M = .66, SD = .41$)よりも有意に D が低かった。また、時期の主効果が有意傾向であり($F(1, 69) = 2.96, p = .09, \eta_p^2 = .04$)、事前条件($M = .19, SD = .73$)は事後条件($M = .11, SD = .62$)よりも有意に D が高かった。より重要な結果として、操作と時期の交互作用が有意傾向であった($F(1, 69) = 2.97, p = .09, \eta_p^2 = .04$)。下位

検定の結果、反すう条件における時期の単純主効果が有意であり、事後条件($M = .03$, $SD = .60$)は事前条件($M = .19$, $SD = .71$)と比べて有意に得点が低かった($F(1, 69) = 5.69$, $p = .02$, $\eta_p^2 = .08$)。一方、気晴らし条件における事後条件($M = .19$, $SD = .63$)と事前条件($M = .19$, $SD = .75$)との間に有意差は見られなかった($F(1, 69) < 1$, $p > .9$, $\eta_p^2 < .001$)。また、操作の主効果、操作×順序、時期×順序、および操作×時期×順序の交互作用は有意ではなかった($F_s(1, 69) < 1.69$, $ps > .19$, $\eta_p^2s < .03$)。

構造拘束的な体験様式の操作と D の低下との間にネガティブ表象の活性が媒介しているかどうか検証するため、ネガティブ気分を共変量、従属変数を D とした操作(反すう・気晴らし)×時期(事前・事後)×順序(一致先・不一致先)の共分散分析を行った。なお、共変量として反復測定された変数を用いるため、ここでは事後の得点から事前の得点を減算した値をネガティブ気分として用いた。分析の結果、操作と時期の交互作用は消失した($F(1, 67) = 1.71$, $p = .20$, $\eta_p^2 = .03$)。したがって、構造拘束的な体験様式の操作と D の低下はネガティブ表象の活性に媒介されていることが示された。

体験様式の操作の効果をさらに検証するため、条件ごとに構造拘束度と D との相関分析を行った。気晴らし群では研究 4 のように有意な負の相関が得られるのに対し、反すう群では操作の影響が特性のそれよりも強力であるため相関が見られなくなると予測される。分析には 2 度測定された D の平均値が用いられた。分析の結果、気晴らし群では構造拘束度($M = 54.63$, $SD = 11.58$)と D ($M = .19$, $SD = .67$)との間に有意な負の相関が見られた($r = -.41$, $p = .005$)。一方、反すう群においては構造拘束度($M = 56.17$, $SD = 9.22$)と D ($M = .11$, $SD = .63$)との間に有意な相関が見られなかった($r = .11$, $p = .52$)。したがって、気晴らし群において研究 4 の特性による予測が再現された。

研究 4 で得られた結果は予測を支持するものであった。つまり実験操作によって、構造拘束的な体験様式が生じれば、ネガティブ表象への心理的距離の近さがそれに引き続いて生じることを確認した。この結果から、研究 3～5 で得られた変数間の連関は共変関係だけではなく、体験様式からネガティブ表象へのパスの因果関係を確認することとなった。また、両変数の間にはネガティブ表象の活性が媒介していることが示唆された。つまり、反すうによってネガテ

イブ表象が近いと感じられるのは、ネガティブな概念の活性化のために起こる可能性が示された。さらに、反すう群で特性の影響よりも操作の影響が際立った一方で、気晴らし群では特性による予測が依然として優勢であった。この結果は、操作の強い影響力を示すだけでなく、研究 4 で得られた特性による D への影響を再現することとなった。

研究 7 では研究 6 で得られた知見、特にネガティブな概念の活性の媒介効果をさらに再現するため、再び体験様式を実験的に操作し自己照合課題によって検討を行う。

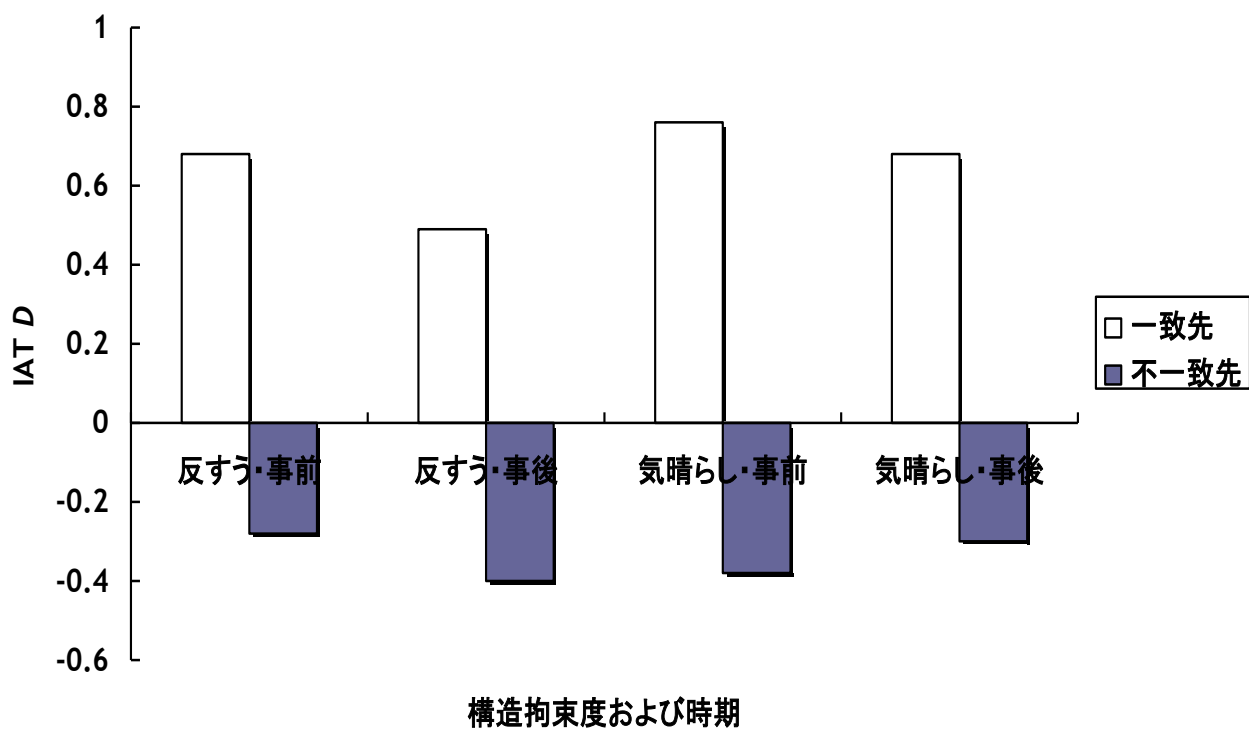


Fig. 4 構造拘束度，順序，および時期による IAT 効果量の変化

第 6 節 研究 7：構造拘束的な体験様式がネガティブ表象の活性に与える影響

研究 7 の目的は研究 6 で得られた知見を体験様式の実験操作によって再現することである。反すうを行う群はネガティブな概念が活性化し、その結果ネガティブ表象が近く感じられる。つまり、反すう群においては概念活性を反映する反応時間と、心理的距離を反映する Me 選択率との間に有意な負の相関が見られるであろう。一方、気晴らし群では概念活性が十分に起こらないため、反すう群のような相関は見られないであろう。研究 5 ではこれらの予測を自己照合課題によって検証する。

第 1 項 方法

実験参加者

大学生 24 名(男性 7 名, 女性 17 名), 平均年齢は 20.04 歳($SD = .99$)であった。実験に参加することで心理学関係の授業の評価に加点された。

デザイン

操作(反すう・気晴らし)の 1 要因参加者間計画であった。

実験材料, 刺激, 装置, および自己照合課題のブロック編成

ネガティブシナリオの内容, 気分評定の方法は研究 6 と同様であった。また, 刺激, 装置, および自己照合課題のブロック編成は研究 5 と同様であった。

手続き

全ての課題は個室で行われた。参加者は書面でインフォームドコンセントを得た後, 性別, 年齢に回答した。質問紙への回答後, 参加者はネガティブシナリオを読んだ。続いて, 参加者は別々の体験様式を誘導する課題に取り組んだ。研究 4 と同様, 反すう条件では先ほど読了したシナリオを鮮明に想像しながらその内容を 5 分間記述した。一方, 気晴らし条件では船が太平洋を横断する様子を鮮明に想像しながらその内容を 5 分間記述した。どちらの条件も, 書き方は文章形式でも箇条書きでもよいことが伝えられた。5 分後, 参加者は現在の気分評定を行い, 自己照合課題に取り組んだ。全ての課題終了後, 参加者は実

験の目的について詳細な説明を受けた。

第2項 結果および考察

体験様式の操作確認を行うため、従属変数をネガティブ気分とした対応のない t 検定を行った。その結果、反すう群 ($M = 77.71$, $SD = 16.33$) は気晴らし群 ($M = 31.13$, $SD = 18.90$) に比べて有意にネガティブ気分の得点が高かった ($t(22) = 6.46$, $p < .0001$, $d = 2.64$)。したがって、体験様式の操作は適切に行われたことが確認された。

次に、ネガティブ語への反応時間と Me 選択率との相関係数を群ごとに算出した。その結果、反すう群では反応時間 ($M = 1225.70$ ms, $SD = 473.56$) と Me 選択率 ($M = 37.22$, $SD = 24.53$) との間に有意な負の相関が見られた ($r = -.51$, $p = .04$)。一方、気晴らし群では反応時間 ($M = 1246.765$ ms, $SD = 220.11$) と Me 選択率 ($M = 33.72$, $SD = 18.77$) との間の相関は有意ではなかった ($r = -.08$, $p = .80$)。

これらの結果は研究 7 における予測を支持するものであった。具体的には、反すうによってネガティブな概念が活性化し、その結果ネガティブ表象が近く感じられるという研究 6 の結果が再現された。つまり、ネガティブ表象の活性化が体験様式とネガティブ表象への心理的距離との間に媒介していることがさらに示唆された。

第 4 章では 5 つの研究を行った。その中の研究 5 および研究 7 で自己照合課題 (Me/Not Me Trait Judgments) を用いて心理的距離と概念活性を同時に測定した。前述の通り自己に「当てはまる (Me)」か「当てはまらない (Not Me)」かの判断は社会的距離 (see Bar-Anan et al., 2006, 2007) を反映している。しかしながら、より直接的に心理的距離を測定するため、各単語に対して「近い (near)」か「遠い (distant)」かの判断を求める課題も設定し得たと考えられる。今後はこの点を解決するために回答方法を改変し、さらなる検討を行うことが望まれる。

第 7 節 研究 8: Experiential manner as a mediating factor between clearing a space and self-efficacy.

研究 8 では研究 1 において作成した構造拘束度尺度を利用し，吉良のモデルの適合度を検証する。研究 8 を通じて構造拘束度が測定可能となった利便性を示すとともに，応用研究として理論モデルの検証までも可能とした体験過程理論における方法論的な発展の一側面を提示する。なお，研究 8 は英文で執筆された原稿に加筆修正をしたものであるため，本節の主要な部分は英文で表記する。

Structure-Bound Manner of Experiencing

According to the theory of experiencing (Gendlin, 1964), experiential content refers to what we experience, and experiential manner refers how we experience. Ohishi (1989) explained the occasional cessation of experiencing in the context of differentiation between content and manner. An individual whose manner of experiencing does not work may misconstrue manner as content, and vice versa. In addition, clients can internalize their own experiences when they ignore the content of experiencing itself, whereas counselors must attend to the manner of experiencing (Tokuda, 2000). In practical situations, therapeutic meaning is considered to derive from differentiation between content and manner and prioritizing manner over content.

The theory of experiencing (Gendlin, 1964) identifies two experiential manners: in process and structure bound. In-process experiencing is defined as a process in which experiencing is spontaneous and is characterized by continuous symbolic interactions (Suetake, 1986). The technique of focusing can lead to an in-process manner of experiencing. In contrast, structure-bound experiencing is defined as a process in which negative experiences appear repeatedly and implicit intricacy ceases (Takasawa & Ito, 2008). Most individuals with psychiatric diseases or

hallucinations engage in structure-bound experiencing (Gendlin, 1964; Prouty, 2004).

“The experiential manner has six characteristics: Immediacy of Experiencing, Presentness, Richness of Fresh Detail, Optimal Implicit Functioning, Frozen Wholes, and Repetitive versus Modifiable” (Gendlin, 1964). The first four characteristics are in-process manners, and the remaining two are structure bound. According to the theory of experiencing, in-process experiencing always occurs dynamically and implicitly, whereas structure-bound experiencing is not dynamic. Experiencing that is greatly curtailed (e.g., as a result of psychosis, dreaming, hypnosis, drugs, stimulus deprivation) is structure bound. In such circumstances, people cannot feel external stimuli, which may cause psychotic-like hallucinations or loss of the sense of self. In addition, people who engage in extreme structure-bound experiencing tend to encounter repetitive negative content.

How can we measure the degree of structure-bound experiencing? Takasawa and Ito (2008) constructed the Scale for Structure-Bound Experiencing (see p.37, **Table 4**) and presented evidence for its validity and reliability. This scale, which measures the structure-bound manner as a personality trait, consists of two factors. The first factor, “repetition,” represents the extent to which individuals have repetitive negative thoughts. According to Gendlin, “repetitive versus modifiable” refers to periods of conceptualizing and naming the repetitive thoughts. Thinking negative thoughts repetitively, that is, ruminating on one’s emotions, is a possible cause and consequence of negative events persisting in the form of a dysphoric mood (Lyubomirsky, Caldwell, & Nolen-Hoeksema, 1998; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993, 1995; Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993). Such a style also predicts the onset of depressive symptoms (Just & Alloy, 1997; Nolen-Hoeksema, 2000). Moreover, ruminative responses to anger maintain the angry mood (Rusting & Nolen-Hoeksema, 1998). The second factor, “remaining on the sidelines,”

denotes the degree of dysfunction in implicit intricacy. This factor consists of five items that describe a sense of derealization (e.g., “I feel as if my experience had not happened to me”). This concept also refers to “frozen wholes” and a lack of “fresh details” and “optimal implicit functioning.”

The scores for these factors were positively correlated with the frequency of hallucination-like experiences, which provides evidence for Gendlin’s early perspective that structure-bound experiencing co-occurs with hallucinations (Gendlin, 1964). Moreover, scores on the two factors were negatively correlated with scores on a general health questionnaire (e.g., physical fatigue, anxiety and sleep disorders, disorders in social activity, depressive tendencies), indicating that structure-bound experiencing has a definite association with mental health.

Problems with Clearing a Space

Clearing a Space (CS) technique has been used in therapeutic or educational situations in different forms and under different names (Grindler, 1982/1983a, 1982/1983b, 1985; Ito, 2000; Kanter, 1982/1983; Masui, 1984; McGuire, 1982/1983). However, it was originally developed as a preliminary step in focusing rather than as a self-contained method (Gendlin, 1981). Thus, the theory of experiencing (Gendlin, 1964) did not include CS. Nevertheless, the theoretical basis of CS should not be underestimated. Many researchers and therapists have adopted several approaches to using CS, albeit under the guise of new forms or names. Therefore, it is important to clarify the definition of CS as well as its effects on mental health.

CS is defined as a process of creating and visualizing an internal space to differentiate the self from problems or feelings (Ito, 2000). Although this definition focuses on action, Kira (1994) defined CS as a state, and Tamura (2002) presented aspects of CS in terms of levels of functioning (e.g., locating problems, switching attention). Because state and functional phenomena have been considered results of CS as an action, our

focus was drawn to issues of strategy.

What strategies are entailed by CS? Masui (1984) described a typical CS episode in which an individual reviewed his/her concerns or worries and then imagined distancing them from the self. The current study refers to these two strategies as “taking inventory” and “distancing,” and the difference between them concerns how each strategy affects subjectivity or self-efficacy. According to the case study reported by Masui, the distancing strategy seems to increase subjectivity. In addition, the factor of CS that is measured by the Focusing Manner Scale (FMS) has been correlated with general mental health (Fukumori & Morikawa, 2003).

Kira’s model

Kira (1994) suggested an approach to structure-bound experiencing based on the perspective of CS. He defined CS as a state in which people distance the self from their concerns or worries, actively managing them and leaving sufficient room in their internal worlds to minimize psychological conflicts. According to this view, CS is considered to be analogous to in-process experiencing and thus to represent the opposite of structure-bound experiencing.

Kira also presented the concept of a “sense of subjectivity,” in which people can actively manage their concerns or worries (Kira, 1992, 1994). This sense enables active management of psychological distress. In contrast, difficulties are experienced with greater intensity when individuals lack the capacity to control distress and engage in repetitive thinking (Kira, 1998). Hence, a sense of subjectivity represents the extent to which individuals feel that experiences can be actively controlled. In addition, the state of CS represents a high level of control over experiences. Why are cleared space and controllability associated? One possible explanation is that cleared spaces induce positive emotions (e.g., “feeling refreshed” or “comfortable”) whereas chaotic and cramped spaces elicit

negative emotions (e.g., “cabin fever”). This spatial metaphor is learned and generalized to perceptions of psychological distance between the self and certain representations of worries. That is, positive emotions come to be associated with intrapsychic space that is cleared, whereas negative emotions come to be associated with intrapsychic space that is cramped. CS as a state is associated with a sense of subjectivity, and CS as a technique can lead to this state. Thus, CS reduces the structure-bound manner of experiencing by inserting more spatial or psychological distance between the self and negative representations and by conferring greater perceived control over anxieties. In other words, an experiential manner will mediate between CS and a sense of subjectivity.

This definition of CS as a state includes subjective control over events. In this context, the meaning of a sense of subjectivity resembles that of self-efficacy. Because the literature contains no scale for measuring a sense of subjectivity, we measured this phenomenon with a self-efficacy scale. According to self-efficacy theory (e.g., Bandura, 1997), self-efficacy represents the perception that one is capable of completing a course of action; this differs from functional abilities such as social skills, which are more circumscribed. This theory also suggests that individuals can gain self-efficacy through participation/live modeling (Bandura, 1977). Indeed, people can use several sources of information to increase perceived self-efficacy: personal accomplishments, vicarious experiences, verbal persuasion, and/or emotional arousal. Specifically, the enumeration of personal anxieties about certain events, referred to as “taking inventory” in Gendlin’s focusing steps, may occur via vicarious experiences. Imagining worries facilitates recognition of what to do and how to do it when actual situations arise. Thus, the process of taking inventory precipitates self-monitoring or mental simulation of what should occur next. Moreover, perceived self-efficacy contributes to reducing or preventing vulnerability to depression (Bandura, 1977, 1982). People who are low in self-efficacy

easily lapse into depression when experiencing intense distress, whereas people who are high in self-efficacy are less likely to do so. Perceived self-efficacy not only predicts behavioral performance, but actually prevents certain psychiatric problems (e.g., Bandura, 1997; Biran & Wilson, 1981; Bourque & Ladouceur, 1980; Craske & Craig, 1984; Kendrick, Craig, Lawson, & Davidson, 1982).

This study focused on how strategies involving taking inventory and distancing influence self-efficacy and examined whether the manner of experience mediates between CS strategy and self-efficacy.

Method

Participants

Two hundred seventy-three undergraduate students (84 women, 189 men, mean age = 19.75, $SD = 0.96$) participated in this survey in partial fulfillment of an introductory psychology course requirement.

Materials and procedure

Participants initially completed the Inventory Strategy Scale, which was developed by the authors (the first and second authors and the first author's research assistant, who were familiar with the theory of experiencing). In cases of disagreement among authors, final decisions rested with the majority. In a preliminary survey, a separate group of 10 participants, who were not informed about the content of this study, was asked to categorize seven items (four items of taking inventory strategy and three items of distancing strategy) addressing CS strategies into two groups: taking inventory and distancing. The results reflected an accuracy rate of 92%. Thus, we confirmed that the scale had sufficient content validity. Participants rated themselves on four items (e.g., "I check off my tasks one by one") addressing taking a daily inventory of worries and then completed the Distancing Strategy Scale, consisting of three items (e.g., "In my

imagination, I often distance myself from my worries”) derived from the factor of the Focusing Manner Scale addressing attitudes toward distancing oneself from worries (Fukumori & Morikawa, 2003). The Focusing Manner Scale consists of three factors: attitudes toward paying attention to experiencing, attitudes toward distancing oneself from worries, and attitudes toward accepting experiencing and behaving accordingly. In this study, the items of attitudes toward distancing oneself from worries were used to measure the Distancing Strategy Scale. After completion of the items regarding CS strategy, participants responded to the Scale for Structure-Bound Experiencing (Takasawa & Ito, 2008, partly adapted), designed to assess the tendency toward experiencing events in a structure-bound manner. Specifically, participants were asked to rate themselves on eight items (e.g., “I get totally tied up in my own worries”) that indicated the extent to which they repetitively experienced negative thoughts. These eight items constituted the first factor of this scale, labeled “repetition.” Participants were also asked to rate themselves on five items (e.g., “I feel as if my experience had not happened to me”) addressing derealization. These five items constituted the second factor of this scale, labeled “remaining on the sidelines.” We also asked participants to complete the scale measuring a Sense of Generalized Self-efficacy, a six-item measure addressing self-efficacy as a trait (e.g., “If I try hard enough, I can control difficult things to some extent”) to measure subjectivity (Miyoshi, 2003). All ratings were made on scales ranging from 1 (strongly disagree) to 7 (strongly agree).

At the start of the introductory psychology class, participants were assured of complete confidentiality and were asked to respond to the questionnaires. The following instructions appeared on each questionnaire:

For each statement listed below, circle a number, from 1: “strongly disagree” to 7: “strongly agree,” that best describes how the statement describes you.

Questionnaires were collected after completion, and participants were carefully debriefed and thanked for their participation.

Results

Factor structure of the Inventory Strategy Scale. Because the four items in this scale were similar in meaning, we predicted that they would converge into one factor. We therefore conducted principal factor analysis, which allows items to converge into one factor, to examine if the scale could be interpreted as a one-factor solution (i.e., an inventory factor). The results identified only one factor with an *eigenvalue* exceeding 1, which explained 40.95% of the variance. The Cronbach's *alpha* for this scale was .72, indicating that it had sufficient internal consistency. We thus confirmed that the Inventory Strategy Scale consisted of a stable one-factor structure and had sufficient validity and reliability.

Descriptive data and correlation analysis. Means, *SDs*, and Cronbach's *alphas* are displayed in **Table 9** and reflect no sex differences.

Correlation analyses were conducted for all variables, and the results revealed a significant correlation between taking inventory and self-efficacy ($r = .24, p < .01$). In addition, distancing was correlated with repetition ($r = -.42, p < .01$) and self-efficacy ($r = .20, p < .01$), and repetition was also correlated with remaining on the sidelines ($r = .17, p < .01$) and self-efficacy ($r = -.39, p < .01$).

The hypothesized model excluded remaining on the sidelines because this variable was not correlated with self-efficacy. On the basis of the current model, we predicted that the inventory strategy would have a direct positive effect on self-efficacy, that the distancing strategy would have a negative influence on repetition, and that repetition would have a negative impact on self-efficacy.

Table 9 *Descriptive data*

	Mean	SD	α
Inventory	17.00	4.34	.72
Distance	11.83	3.11	.70
RP	37.30	8.97	.87
RM	20.76	5.11	.69
GSE	23.01	6.45	.83

Note. α = Cronbach's *alpha*

Structural equation modeling. A path diagram for the current model (**Fig. 5**) yielded a goodness-of-fit index supporting acceptance of the conceptual framework ($\chi^2 (2) = 2.11$ ($p > .1$), goodness-of-fit index = .99, adjusted goodness-of-fit index = .98, comparative fit index = .99, root mean square error of approximation = .01). The data also showed that taking inventory had a direct effect on self-efficacy (standardized path coefficient = .26, $p < .01$). In contrast, distancing had a direct effect on repetition (standardized path coefficient = $-.42$, $p < .01$), repetition had a direct effect on self-efficacy (standardized path coefficient = $-.38$, $p < .01$), and the direct effect of distancing on self-efficacy was not significant (standardized path coefficient = .07, $p > .1$). In summary, repetition mediated between distancing and self-efficacy, whereas taking inventory directly affected

self-efficacy independent of intervening variables.

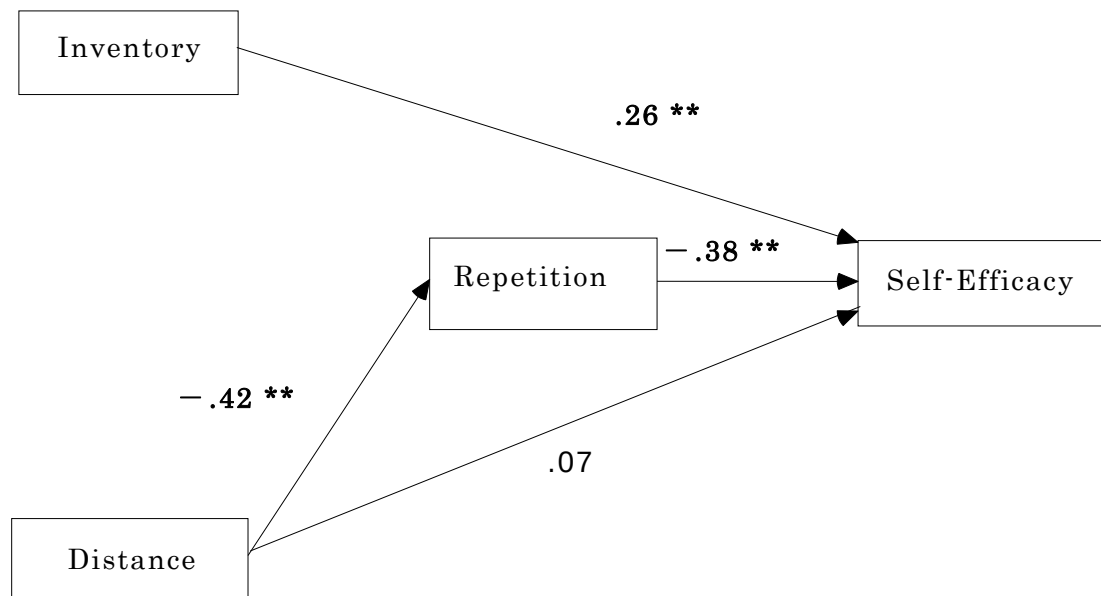


Fig. 5 Result of Structural Equation Modeling (SEM)

(Error term was excluded. Statistically significant coefficients were in bold.)

**** $p < .01$**

Discussion

The purpose of this study was to examine the validity of a model including CS strategies, repetition, and self-efficacy. The model's goodness-of-fit index supported Kira's model and reflected a causal relationship in which experiential manner intervenes between the distancing strategy and self-efficacy. These results supported the hypothesized effect of the distancing strategy on self-efficacy, as mediated by a structure-bound

experiential manner. This perspective is consistent with the frameworks proposed by Kira (1992, 1994, 1998) and Masui (1984) and Fukumori and Morikawa (2003) and supports the notion that intervention in a structure-bound experiential manner should increase a sense of subjectivity within the context of experiential psychotherapy.

The current study separated CS into strategies of taking inventory and distancing, and we clarified the effects of these strategies on self-efficacy. A direct path from the inventory strategy to self-efficacy indicated that this strategy itself positively correlates self-efficacy. This positive effect is presumably due to the tendency to take an inventory of problems as a first step in solving them. However, the current study did not identify any intervening variables between the inventory strategy and self-efficacy.

One possible explanation for the weak effect of repetition on other variables concerns the influence of remaining on the sidelines, which reflects a lack of control over worries. Repetition refers to getting close to worries, and remaining on the sidelines illustrates a reverse tendency. We assumed that clearing a space creates psychological distance from worries or negative thoughts and that people engaging in repetition are unable to continue to create such distance. In addition, one may ask why remaining on the sidelines had no effect on self-efficacy. It appears that generalized self-efficacy is sufficiently stable to pre-empt the influence of remaining on the sidelines. Moreover, this variable had no correlations with any other variables. Thus, remaining on the sidelines is not essential for CS.

Implications and future directions

The current study presented the implications of repetition as a mediating factor between the distancing strategy and self-efficacy. Moreover, taking inventory itself showed a direct effect on self-efficacy, without being mediated by any other variables. These findings largely support studies

validating the theory of experiencing. Future research in the service of improving mental health should examine the relationship between CS and repetition and observe and describe the processes underpinning CS.

第 5 章 総合考察

第 1 節 本研究の結果の概観

本研究の目的は吉良のモデル，特に構造拘束的な体験様式と心理的距離との関連について実証的な検討を加え，その知見に基づいて新たに体験過程理論に修正を加えることであった。第 3 章の研究 1 では，構造拘束的な体験様式の人性格特性的側面を測定する構造拘束度尺度を開発し，妥当性と信頼性の検討を行った。研究 2 では開発された尺度を使用し，構造拘束度と反すうとの概念的類似性を示し，反すうによる実験操作の根拠を示した。具体的には，構造拘束度と抑うつ得点との有意な相関関係は，反すう得点を統制すると無相関となった。このことから，構造拘束度と抑うつ得点との間の相関関係は，反すう得点と構造拘束度が同じ概念を測定しているためといえる。

第 4 章の研究 3～5 では人性格特性的な構造拘束度によるネガティブ表象との心理的距離の予測力について示した。具体的には，研究 3 において人性格特性的な構造拘束度が高いほど，ネガティブな単語を近く，ポジティブな単語を遠いと判断することが示された。研究 4 では，研究 3 で得られた結果を IAT によって再現した。つまり，「ポジティブー近い，ネガティブー遠い」および「ポジティブー遠い，ネガティブー近い」という組み合わせ課題を設定し，構造拘束度が高い参加者は低い参加者よりも「ポジティブー遠い，ネガティブー近い」の概念連合が強かった。研究 5 では研究 3～4 の結果を再現するため，顕在指標と潜在指標を同時に測定可能な自己参照課題を用いた。その結果，構造拘束度の高い参加者は低い参加者よりもネガティブな単語を自分に近いと感じ，かつ素早く反応していることが示された。また，ネガティブ表象が活性化することが構造拘束度とネガティブ表象への近さを媒介している可能性が示唆された。

研究 6～7 では研究 3～5 の結果に基づいて，反すうによって体験様式を実験的に操作し，心理的距離に与える因果的影響について検討した。具体的には，構造拘束的な体験様式を反すうによって引き起こした群は，気晴らしを行った群に比べて「ポジティブー遠い，ネガティブー近い」の概念連合が強かった。さらに，この因果関係はネガティブ表象の活性によって媒介されている可能性が再び示された。研究 7 では研究 6 の結果を自己参照課題によって再現した。

具体的には、構造拘束的な体験様式を反すうによって引き起こした群は、ネガティブな単語を自分に当てはまると感じる率と、反応時間との間に負の相関が示された。一方、気晴らしを行った群では無相関であった。つまり、構造拘束的な体験を経験すれば、ネガティブ表象が活性化しやすいことが再び示された。

最後に、研究 8 では吉良の 3 段階モデルについての適合度検証が行われた。その結果、空間づくりを行うことで構造拘束度の低減を媒介し、主体感覚(自己効力感)の増加へと至る理論モデルの適合度が良いことが示された。また、空間づくりの 2 つの方略においては、イメージの中で自己の現在の特定の感じを把握しようとする確認方略は直接的に自己効力感との正の相関関係が示された。一方、距離方略は構造拘束的な体験様式(反復性)との負の相関関係が示され、さらに自己効力感との負の相関関係が確認された。つまり、2 つの空間づくりの方略のうち媒介効果が認められたのは距離方略であった。モデルの適合度の是非とともに、空間づくりに関わる 2 つの方略のうち構造拘束的な体験様式を抑制しうるのは、イメージの中でターゲットと距離を取ろうとする距離方略であることが示された。

第 2 節 体験様式を測定する尺度開発とその意義

第 3 章第 1 節において、構造拘束的な体験様式の測定尺度を開発し、妥当性と信頼性の検証を行った。仮尺度項目として 26 項目を選定して調査を実施したところ、それらの項目は 2 因子 13 項目に要約された。内容妥当性の確証のため、26 項目の内容等について複数人による議論を行った。意見が一致しない場合は議論の上で一致を図った。構造拘束度と精神健康度および幻覚様体験の頻度との相関係数を算出したところ、それぞれ有意な正の相関がみられた。これによって尺度の基準関連妥当性が確証されたといえよう。また、Cronbach の α 係数を算出したところ軒並み高い値が得られた。これによって尺度の信頼性が確証されたといえよう。

本研究によって作成された構造拘束度尺度は人格特性的な側面を測定するように質問が設定されている。そのため本尺度によっては構造拘束的な体験様式の状态的側面を測定することはできず、もし状态的側面を測定したい場合は質問の形式を状態向けのものに改変するなどの工夫をすることが必要である。

Gendlin(1964)による体験様式の初期の定義的な特徴は 6 つに分かれていた(第 1 節で述べたように、それぞれがある程度重複していることは Gendlin(1964)によって指摘されていた)。本研究では 6 つの特徴を含んだ項目を収集し因子分析によって要約したところ、2 因子構造に収束することが明らかとなった。よりシンプルな因子構造にまとまった点は、ある程度重複していた特徴が要約されたといえる。さらに、抽象的な特徴が 6 つに分けて記述されるよりも、概念をより具体的に捉えやすくなるともいえよう。具体的には 8 項目から構成される「反復性」、5 項目から構成される「傍観性」の 2 因子構造、13 項目に要約された。反復性は、即時性のなさ・現前性のなさ・反復性を主に要約した因子であり、「ネガティブな気分を引きずりやすい」などの項目によって代表される。傍観性は、新鮮な詳細の豊かさの欠如・凍結性・適度な潜在的機能の欠如を主に要約した因子であり、「生活が順調にいつている時でも、その気持ちにひたりきれない」などの項目によって代表される(ただし、繰り返になるが、ある程度これらの特徴は重複する部分もある)。重複する初期の定義的な特徴が、2 つの因子によって明確に区切られたという点でも、概念の明確化に貢献したといえよう。

前述のとおり構造拘束度は精神健康度、および幻覚様体験の頻度との有意な相関関係が見られた。これは、構造拘束的な体験様式が精神病の症状を反映している(Gendlin, 1964; Prouty, 2004)の知見を数量的なデータで実証したといえよう。先行研究では観察に基づいた試案によって体験様式と他の変数との間の連関関係を推定するに留まっていた(e.g., 吉良, 1994; 徳田, 2000)。一方、本研究の尺度を使うことにより、構造拘束的な体験様式が測定可能となったことで、概念間の連関関係を相関係数等の指標で数量的に検証することが可能となった。具体的には、哲学から発生した抽象的な概念である体験様式と、より具体的な心理学的概念との相関関係の検証が可能となった。第 3 章第 2 節で行ったように、構造拘束度、反すう傾向、および抑うつ得点との相関関係を検証することで、心理学的概念への再定義が可能となった。第 3 章第 2 節の詳細な考察は本章第 3 節で後述する。

本研究によって作成された構造拘束度尺度のもうひとつの利用可能性は、構造拘束度と他の変数間の連関関係を検証することが可能となったことで、吉良

(1994)の提案した仮説モデルの妥当性を実証的に検証できるようになったことである。具体的には、空間づくりを行うことで構造拘束度の低減を媒介し、主体感覚(自己効力感)の増加へと至る仮説モデルである。この吉良モデルは臨床的な示唆から提案されたまま、妥当性の数量的な検証が行われないうままであった。しかしながら、本研究で作成された尺度を用いることによって、吉良モデルの媒介変数に位置する構造拘束度を測定することが可能となった。そのため、研究 8 における吉良モデルの妥当性検証に大きく貢献するツールであるといえよう。

以上のように本研究で作成された構造拘束度尺度は、概念の再定義や実験操作化、仮説モデルの検証、および他の概念との関連性を検証する幅広いツールとして利用可能である。特に、今後の体験過程理論における他の変数モデルを検証する可能性を提供したことから、構造拘束的な体験様式に関する研究においては変数間の連関関係についての客観的な検証がこれまで困難であった点を大きく改善したといえよう。

第 3 節 反応スタイルによる体験様式の説明可能性と再定義

第 3 章第 1 節では構造拘束的な体験様式を測定可能とした。一方、第 2 節では哲学的概念である構造拘束的な体験様式が、心理学的概念では反すうと同様の現象を捉えていることが各変数の相関係数により示唆された。構造拘束的な体験様式は、高沢・伊藤(2009a)の概念定義上、Nolen-Hoeksema (1991)の反すうや伊藤・上里(2001)のネガティブな反すうと同様の現象を捉えていると考えられる。しかしながら、それを示すための測定尺度がこれまで存在しなかったため、具体的な根拠を示すことができなかった。一方、本章第 1 節で構造拘束的な体験様式を測定可能としたことにより、第 2 節において両変数の相関関係を検証することをも可能とした。

具体的には、第 2 節の調査 1 において構造拘束的な体験様式とネガティブな反すうとの有意な正の相関関係が明らかとなった。これによって、両概念の定義的な類似性、および同一の現象を捉えているという予測が支持された。調査 2 では構造拘束的な体験様式と抑うつとの有意な正の相関関係が明らかとなった。反すうと抑うつは上述の通り強固な連関関係が既に特定されているが、構

構造拘束的な体験様式が抑うつと関連しているという根拠を示すことにより、体験様式と反応スタイルが同一の現象を捉えているという主張をさらに支持する結果となった。さらに、Geiser (2010)の指摘した体験様式と抑うつとの類似性を直接的に支持する結果でもあり、概念間の連関関係の予測に根拠を提示することができた。しかしながら、調査 1～2 においては構造拘束的な体験様式、ネガティブな反すう、抑うつのそれぞれを 2 つずつ別々に測定していたため、構造拘束的な体験様式が反すうや抑うつと相関関係にある理由が、反すうと抑うつとの相関関係によって生じている可能性を否定できなかった。したがって調査 3 においては 3 つの変数を同時に測定し、抑うつとの相関関係における体験様式と反すうとの共分散性を検討することによって、両概念の類似性をより直接的に検証した。その結果、反すうを統制した構造拘束的な体験様式と抑うつとの偏相関係数は無相関となり、体験様式と反すうとの共分散性が示された。この結果から、反すうと抑うつとの相関関係によって構造拘束的な体験様式と他の変数との相関が生じている可能性は棄却され、むしろ構造拘束的な体験様式と反すうが大部分の分散を共有しているために相関が生じることが示された。したがって、構造拘束的な体験様式と反すうとの概念的類似性がさらに支持された。

これまでは体験様式という概念自体が非常に抽象度の高い概念であり、捉えている現象も曖昧なままであった。一方第 3 章第 2 節の結果は、抽象的な概念であった構造拘束的な体験様式を、反すうによる実験的操作へと具体化するための根拠となった。これによって、観察や試論、質問紙法による相関関係の推定に依存していた方法論的な問題を解決し、実験的な検討による因果関係の推定を可能とした。実際に第 4 章において、体験様式を反すうとして具体的な実験操作に落とし、変数間の因果関係まで検証を行った。

以上のように、構造拘束的な体験様式が反すうを反映した概念である点が具体的な実験操作を可能とすることは実用的な利点である。さらに、理論的な説明については以下のように考えられる。

反すうによって個人は頭の中で何度も自己に関するネガティブな体験を想起する。その過程ではネガティブ刺激に対する単純接触が反復されていると考えられる。Jacoby and Kelly (1987)によると、単純接触によって表象の処理の流

暢性が向上した結果、親密度へ誤って帰属される。この視点から、構造拘束的な体験様式と心理的距離との関連がなぜ起こるかは、以下のように説明される。すなわち、反すう者は繰り返しネガティブ表象に接触することによって、ネガティブ表象を自己にとって親密なものであると誤認している。そのために、親密なものと判断されたネガティブ表象との心理的距離のうち社会的距離が近くなると考えられるのである。これらの説明に関する背景については本研究では前提条件とし、直接検討は行わなかった。あくまで構造拘束的な体験様式が反すうを反映する概念であることを示す事が出来れば、これらの理論的な説明が可能となるという利点を重視した。

第4節 エビデンスに基づいた構造拘束的な体験様式とネガティブ表象への心理的距離との関連

第4章の目的は構造拘束的な体験様式とネガティブ表象への心理的距離との関連を実験的に検証することであった。特に、"Too Close"の状態が、特性的な構造に拘束された体験様式への陥りやすさと、実験操作の両方によって引き起こされるかどうか、またその間にネガティブ表象の活性化が媒介するかどうかを検討した。研究3～5および研究6の一部で、人格特性的な構造拘束度がネガティブ表象への心理的距離を予測することを明らかにした。このことは構造拘束的な体験様式と心理的距離との相関関係を示したといえよう。また、心理的距離の近さを規定する過程に、ネガティブ表象の活性化が媒介変数として作用している可能性を研究6～7で示した。研究6では特性による予測ではなく、体験様式を反すうによって実験的に操作し、構造拘束的な体験様式がネガティブ表象への心理的距離に与える因果的影響を示した。

先行研究では、ネガティブな感情が強く感じられるために別の対象に注意が向けにくくなっている状態を心理的距離のメタファーを用いて"Too Close"の状態(Cornell, 1991)としていた。あるいは、ネガティブな感じが切迫してくる様子を質問紙、あるいは観察者の評定によって測定することが試みられてきた(福盛・村山, 1994; 福盛, 2000)。しかし、なぜこの心理的距離の近さが生じるのかというメカニズムについては説明されてこなかった。一方、本研究では反応時間を指標とすることによって、より客観的な測定を行うだけでなく、構造

拘束的な体験様式に陥ることによってネガティブ表象への心理的距離を近くするという因果関係まで特定することができた。

さらに、この過程にはネガティブ表象の活性化が媒介している可能性が示された。先行研究ではそもそもネガティブ表象と心理的距離との関連について、現象が観察されるに留まり、理論的な説明がなされてこなかった。特にどのような情報のやり取りが生じているかについては不明であった。一方、本研究の結果から"Too Close"の状態では反すうが生じてネガティブ表象が活性化するために、ネガティブな感覚と自己がより近いと感じられるという説明が可能となった。

相談者の観察記録からは、方法論的な限界から、変数間の因果関係や相関関係を特定することは困難である。さらに、観察された現象がどのような心理学的変数に置換され、どのような情報処理が介在するのかについても、明確化することは困難である。その結果、非常に抽象度の高い概念を用いて現象のメタファーを紹介するだけの研究が増えてしまうことが懸念される。一方、本研究のように観察された現象を具体的な心理学的概念あるいは実験操作にまで落とし込み、変数間の因果関係・相関関係を数量的に明らかにしていくことは、相談の現場で何が起きているのかを理解するために有益であると考えられる。本研究によって、体験過程理論に基づく現象を理解するための実験的研究が刺激され、これまでに明らかにされてこなかった新たな知見が生み出されることが期待される。体験過程理論に関する臨床実践と基礎研究をつなぐインターフェースとして、本研究は大きな意義をもつといえるだろう。

フォーカシングから発生してきた空間づくり以外にも、広く心理療法に関する研究の中で、空間や心理的距離に関する概念はこれまで幾度となく取り上げられてきた。例えば、個人と環境の間を媒介する「潜在空間」(Winnicott, 1971)という概念が挙げられる。この潜在空間は環境からの刺激が直接的に個人に影響するのではなく、個人が一旦刺激の中から都合の良いものだけを選別できるバッファリングともいえる役割を果たしている。本研究によって示された「ポジティブー近い」「ネガティブー遠い」という接近回避行動の基盤となる感情価と距離の連合の文脈においては、潜在空間があることによりネガティブな刺激が直接的に個人に影響するのを防いでいると考えられる。一方で、構造拘束的

な体験様式に陥っている個人は、ネガティブ表象との距離が近すぎるがために、この潜在空間が確保できないような状況であるといえよう。このような「ネガティブー近い」(相対的には「ポジティブー遠い」)といった状況を打破するためにも、また潜在空間を十分に確保するためにも、ネガティブ表象との心理的距離をいかに取っていくかが個人にとって必要となる。

「ネガティブー近い」という概念連合をいかに打破するかについては、表象との距離感を遠くする他の方略である、「問題の外在化」(White & Epston, 1990)も同様に取り上げることができよう。この方略は個人にとって葛藤が生じたさいに、個人の全体に直接的にその責任を課すのではなく、個人の部分に責任があると考ええるものである。例えば、幼児同士のけんかが発生し、一方の子どもが他方の子どもに手をあげてしまったとする。ここで問題の外在化を行うと、「その子ども自体が悪いのではなく、悪いのは子どもの手だ」となる。これは子ども全体にその責任が課されることを回避し、部分へとそれを転換できる。問題があまりにも個人へと直接的に振りかかる場合、特に幼児のように責任能力の低い場合には問題を外在化、つまり悪いことをしてしまった事実(ネガティブ表象)と行為の主体である個人との距離を離すことによって、個人へとネガティブ刺激が直接的に影響しないようにバッファリングを図ることができる。こういった方略もネガティブ表象との心理的距離を大きく取ろうとすることによって個人へのストレスを回避することができる点で、「ネガティブー遠い」といった概念連合を引き出そうとしているといえよう。

また、特定の思考から距離を取る方法として MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy; Teasdale, Segal, Williams, Ridgeway, Soulsby, and Lau, 2000)が挙げられる。マインドフルネスとは、ある特定の目的に沿って、当該時点において無評価的に注意を払うこと (Kabat-Jinn, 1994)である。このような思考方略は、例えばネガティブな思考が浮かんできた際に、その思考に自己没入することをせず、受け流していく思考様式といえよう。この方略が正しく使用されるならば、抑うつ気分や否定的な思考から効果的に注意を逸らすことを可能とする。MBCT は特定の思考内容への無評価な注意によって自己没入を防いでいる点で、(ネガティブな)思考内容との距離が不用意に近づかないようコントロールする方法であると捉えることができる。

このように、心理療法においてある空間を重要な治療的概念と捉えたり、ターゲットとの心理的距離を調整したりする方略は様々な形態で存在している。こうした一連の営みは、いかに「ネガティブー近い」という概念連合を打破し、「ネガティブー遠い」という概念連合を形成していくかといった、本研究での大きな感心事である表象との心理的距離の調整の文脈で捉えることができよう。つまり、本研究での知見がこれまでの空間や心理的距離に関する知見を集約することができると考えられる。

第5節 本研究による貢献と今後の展開

本研究における主な理論的・方法論的な貢献は以下の3点である。

- (1)構造拘束的な体験様式を測定可能な尺度を作成し、観察や試論に依存していた方法論的な限界を取り払い、研究方法の枠組みを拡張した。
- (2)哲学的、抽象的であった体験様式という概念を心理学の理論である反応スタイル理論の反すうとして再定義し、実験操作まで具体化した。
- (3)ネガティブな体験内容が近いと感じられる態度を実験的に検証し、そのエビデンスを示した。
- (4)空間や心理的距離に関するこれまでの知見を、「ネガティブー近い」といった概念連合の打破とターゲットとの心理的距離の調整という文脈で捉えることを可能とした。

これらによって、今後さらに体験過程理論の実証的研究が促進されるであろう。具体的には、本研究で開発された尺度を使用して、体験様式と他の変数との概念連関を相関分析等によって数量的に検証することが挙げられる。また、この分野では現在までほとんど行われてこなかった変数間の因果関係の実験的な検証を心理学的実験操作によって可能としたことで、この分野においても今後は観察や試論に依存しない実験的な検証が多く行われることが期待される。

今後の理論的な検討課題は、本研究で示されたものと逆の因果関係を示すことである。つまり、ネガティブな対象がより近く感じられる場合、対象についての反すうを生じさせるか否かについては現在のところ明らかになっていない。

このことが実証できるならば、以下のような試論も可能である。もしネガティブな対象を遠く感じさせるよう操作を行った結果、対象について反すうする頻度が少なくなるのであれば、心理的距離を遠くイメージさせる心理療法である空間づくりの効果について、さらなるエビデンスが得られるであろう。また、心理的近接と具体的表象、心理的遠隔と抽象的表象がそれぞれ連合している(Liberman & Trope, 2008; Trope & Liberman, 2010)のために、ネガティブな対象から心理的距離を取るようイメージ操作をするのが苦手な参加者に対しても、対象を抽象的な言葉によって表現させる方法が取りうるであろう。したがって本研究で確証されたものと逆方向の因果関係を検証することで、将来的には空間づくりでカバーしきれなかったイメージの困難さを解消可能な、空間づくりの改善版ともいえる心理療法の方法を新たに作り出すきっかけとなる。本研究はそこに至るまでの土台を作る役割を果たしたといえよう。

もうひとつの検討課題は、反すうが対象との心理的近接を引き起こす情報処理過程についてさらに詳細化していくことであろう。例えば解釈水準理論(レビューとして、Liberman & Trope, 2008; Trope & Liberman, 2010)によると、近い距離にある対象は具体的に表象され、遠い距離にある対象は抽象的に表象されやすい。同様に、具体的な情報は近いと感じられ、抽象的な情報は遠いと感じられる。さらに、心理的距離の一次元である仮想的距離は感情的(Hot)・生理的(Visceral)な反応性に影響すると考えられる。Metcalf and Mischel (1999)によると、子どもが菓子を現実の物体として解釈する場合よりも、菓子を「雲に似ている」と抽象化した場合のほうが満足 of 遅延においてよい成績を残した。この背景には、仮想的な距離が増大すると共に感情的・生理的反応性が減衰したため(e.g., Loewenstein, 1996), 子どもは菓子を我慢できたというメカニズムが考えられる。これらの知見から、構造拘束的な体験に陥ると対象についてより近く感じられ、対象の感情的・生理的な側面により注意が向かう可能性がある。

最後に、本研究ではネガティブな感情として抑うつ気分を取り扱っており、怒り等の他のネガティブ感情については今後の検討課題である。怒りの反すうを行うと怒り感情が持続し、その背景にはネガティブな意味ネットワークの活性拡散が想定されている(Rusting & Nolen-Hoeksema, 1998)。したがって、本

研究と同様のパラダイムによって、怒りを感じさせる対象との心理的距離の検討を行うことができよう。今後はこれらの点について解決することが望まれる。

引用文献

- Amodio, D. M., & Frith, C. D. (2006). Meeting of minds: The medial frontal cortex and social cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 7, 268–277.
- Arnow, B.A., Spangler, D., Klein, D.N., & Burns, D.D. (2004). Rumination and distraction among chronic depressives in treatment: A structural equation analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 67–83.
- Ayduk, O., Mischel, W., & Downey, D. (2002). Attentional mechanisms linking rejection to hostile reactivity: The role of “Hot” versus “Cool” focus. *Psychological Science*, 13, 443–448.
- Badre, D. (2008). Cognitive control, hierarchy, and the rostral-caudal axis of the prefrontal cortex. *Trends in Cognitive Sciences*, 12, 193–200.
- Bagby, R.M., & Parker, J.D.A. (2001). Relation of rumination and distraction with neuroticism and extraversion in a sample of patients with major depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 91–102.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy in human agency. *American Psychologist*, 37, 122–147.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bar-Anan, Y., Liberman, N., & Trope, Y. (2006). The association between psychological distance and construal level: Evidence from an Implicit Association Test. *Journal of Experimental Psychology: General*, 135, 609–622.
- Bar-Anan, Y., Liberman, N., Trope, Y., & Algom, D. (2007). Automatic processing of psychological distance: Evidence from a Stroop task. *Journal of Experimental Psychology: General*, 136, 610–622.
- Biran, M., & Wilson, D. (1981). Treatment of phobic disorders using cognitive and exposure methods: A self-efficacy analysis. *Journal of Consulting and Clinical*

- Psychology*, 49, 886–889.
- Boroditsky, L. (2007). Comparison and the development of knowledge. *Cognition*, 102, 118–128.
- Bourque, P., & Ladouceur, R. (1980). An investigation of various performance-based treatments with acrophobics. *Behaviour Research and Therapy*, 18, 161–170.
- Bower, G.H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129–148.
- Bower, G.H. (1991). Mood congruency of social judgments. In J. P. Forgas (Ed.), *Emotion and social judgments*, 31–53. Oxford, England: Pergamon Press.
- Cacioppo, J.T., Priester, J.R., & Berntson, G.G. (1993). Rudimentary determinants of attitudes. II : Arm flexion and extension have differential effects on attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 5–17.
- Chen, M. & Bargh, J.A. (1999). Consequences of automatic evaluation: Immediate behavioral predispositions to approach or avoid the stimulus. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 215–224.
- Cornell, A.W. (1991). Why clearing a space does some people more harm than good. *The Folio*, 10, 127–133.
- Craske, M. G., & Craig, K. D. (1984). Musical performance anxiety: The three-system model and self-efficacy theory. *Behaviour Research and Therapy*, 22, 267–280.
- Davis, R.N., & Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive Therapy & Research*, 24, 699–711.
- Donaldson, C., & Lam, D. (2004). Rumination, mood and social problem-solving in major depression. *Psychological Medicine*, 34, 1309–1318.
- Donaldson, C., Lam, D., & Mathews, A. (2007). Rumination and attention in major depression. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2664–2678.
- Ellis, H.C., Thomas, R.L., & Rodriguez, I.A. (1984). Emotional mood states and memory: Elaborative encoding, semantics processing, and cognitive

- effort. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 10, 470-482.
- Förster, J., & Strack, F. (1996). Influence of overt head movements on memory for valenced words: A case of conceptual-motor compatibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 421-430.
- Freitas, A. L., Salovey, P., & Liberman, N. (2001). Abstract and concrete self-evaluative goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 410-412.
- Fujita, K., Trope, Y., Liberman, N., & Levin-Sagi, M. (2006). Construal levels and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 351-367.
- 福田一彦・小林重雄 (1983). 日本版SDS使用の手引き 三京房
- 福盛英明・森川友子 (2003). 青年期におけるフォーカシングの学習と精神的健康度との関連 「体験過程尊重尺度」(The Focusing Manner Scale; FMS)作成の試み 心理臨床学研究, 20, 580-587.
- 福盛英明・村山正治 (1994). 青年期のメンタルヘルスアプローチ・フォーカシングにおける「間」のほどよさと成功との関係について—「間」を測定する尺度作成の試み— 九州大学教育学部紀要(教育心理学部門), 39, 109-114.
- 福盛英明 (2000). フォーカシングにおける体験との「距離」を測定する試み Focusing Distance Scale (FDS)を用いて 心理臨床学研究, 18, 345-352.
- Geiser, C. (2010). Moments of Movement: Carrying forward structure-bound process in work with clients suffering from chronic pain. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 9, 95-106.
- Gendlin, E.T. (1964). A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne (Eds.), *Personality change*, pp. 100-148. New York : John Wiley and Sons.
- Gendlin, E.T. (1981). *Focusing. 2nd ed.* Toronto, Bantam Books.
- Glenberg, A.M. & Kaschak, M.P. (2002). Grounding language in action. *Psychonomic Bulletin and Review*, 9, 558-565.
- Goldberg, D.P. (1978). The General Health Questionnaire.(中川泰彬・大坊郁

- 夫 (1985). 日本版 GHQ60 精神健康調査票 日本文化科学社)
- 五島史子・太田信夫 (2001). 漢字二字熟語における感情価の評価 筑波大学心理学研究, 23, 45-52.
- Greenwald, A.G., Banaji, M.R., Rudman, L.A., Farnham, S.D., Nosek, B.A., & Mellott, D.S. (2002). A unified theory of implicit attitudes, stereotypes, self-esteem, and self-concept. *Psychological Review*, 109, 3-25.
- Greenwald, A.G., McGhee, D.E., & Schwartz, J.K.L. (1998). Measuring individual differences in implicit cognition: The Implicit Association Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1464-1480.
- Greenwald, A.G., Nosek, B.A., & Banaji, M.R. (2003). Understanding and Using the Implicit Association Test: I. An Improved Scoring Algorithm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 197-216.
- Grindler, D. (1982/83). "Clearing a space" with a borderline client. *The Focusing Folio*, 2, 5-10.
- Hertel, P.T. (1998). Relation between rumination and impaired memory in dysphoric moods. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 166-172.
- Hertel, P.T., & Gerstle, M. (2003). Depressive deficits in forgetting. *Psychological Science*, 14, 573-578.
- Hertel, P.T., & Hardin, T.S. (1990). Remembering with and without awareness in a depressed mood: Evidence of deficits in initiative. *Journal of Experimental Psychology: General*, 119, 45-59.
- Hertel, P.T., & Rude, S.S. (1991). Depressive deficits in memory: Focusing attention improves subsequent recall. *Journal of Experimental Psychology: General*, 120, 301-309.
- Higgins, E.T. (1990). Personality, social psychology, and person-situation relations: Standards and knowledge activation as a common language. In L.A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 303-338). New York: Guilford.
- 日笠摩子 (2003). セラピストのためのフォーカシング入門 金剛出版
- 池見陽 (1982). ジェンドリン法によるフォーカシングの研究:

- STRUCTURE-BOUND の観点から 日本心理学会第 46 回大会予稿集, 386.
- 伊藤拓・上里一郎 (2001). ネガティブな反すう尺度の作成およびうつ状態との関連性の検討 カウンセリング研究, 34, 31-42.
- 伊藤義美 (1991). 大学生における『空間づくり』体験の検討—「気がかり」方式と「からだの感じ」方式の比較を通して— 名古屋大学学生相談室紀要, 3, 24-34.
- 伊藤義美 (1994a). 「気がかり」方式によるフォーカシングの『空間づくり』用紙の改訂の検討—大学生の場合— 名古屋大学学生相談室紀要, 6, 27-38.
- 伊藤義美 (1994b). ビクス法フォーカシングの小学生への実践的適用 人間性心理学研究, 12, 220-229.
- 伊藤義美 (1995). ビクス法フォーカシングの小学生への実践的適用(2) カウンセリング研究, 28, 28-36.
- 伊藤義美 (2000). フォーカシングの空間づくりに関する研究, 風間書房.
- Jacoby, L.L., & Kelly, C.M. (1987). Unconscious influences of memory for a prior event. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 13, 314-336.
- Joormann, J. (2004). Attentional bias in dysphoria: The role of inhibitory processes. *Cognition and Emotion*, 18, 125-147.
- Joormann, J. (2005). Inhibition, rumination, and mood regulation in depression. In R.W. Engle, G. Sedek, U. von Hecker, & D.N. McIntosh (Eds.), *Cognitive limitations in aging and psychopathology: Attention, working memory, and executive functions* (pp. 275-312). New York: Cambridge University Press.
- Joormann, J., & Siemer, M. (2004). Memory accessibility, mood regulation, and dysphoria: Difficulties in repairing sad mood with happy memories? *Journal of Abnormal Psychology*, 113, 179-188.
- Just, N., & Alloy, L.B. (1997). The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 221-229.
- Kanter, M. (1982/83). Clearing a space with four cancer patients. *The Focusing Folio*, 2, 23-37.

- Kawakami, K., Phills, C.E., Steele, J.R., & Dovidio, J.F. (2007). (Close) Distance makes the heart grow fonder: Improving implicit racial attitudes and interracial interactions through approach behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 957-971.
- Kendrick, M. J., Craig, K. D., Lawson, D. M., & Davidson, P. O. (1982). Cognitive and behavioral therapy for musical-performance anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 353-362.
- 吉良安之 (1992). 心理療法における Clearing a Space の意義 九州大学教養部カウンセリング学科論集, 6, 43-56.
- 吉良安之 (1994). 構造拘束的な体験様式へのアプローチ—Clearing a Space の観点から— 九州大学教養部カウンセリング学科論集, 8, 61-78.
- 吉良安之 (1998). 主体感覚に焦点をあてたカウンセリング論に関する一研究 健康科学, 20, 77-84.
- Koechlin, E., & Summerfield, C. (2007). An information theoretical approach to prefrontal executive function. *Trends in Cognitive Sciences*, 11, 229-235.
- Kross, E., Ayduk, O., & Mischel, W. (2005). When asking “why” does not hurt: Distinguishing rumination from reflective processing of negative emotions. *Psychological Science*, 16, 709-715.
- Kuehner, C., & Weber, I. (1999). Responses to depression in unipolar depressed patients: An investigation of Nolen-Hoeksema’s response styles theory. *Psychological Medicine*, 29, 1323-1333.
- Kuiper, N.A. (1981). Convergent evidence for the self as a prototype: The “inverted-U RT effect” for self and other judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 7, 438-443.
- Lara, M.E., Klein, D.N., & Kasch, K.L. (2000). Psychosocial predictors of the short-term course and outcome of major depression: A longitudinal study of a nonclinical sample with recent-onset episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 644-650.
- Lavender, A., & Watkins, E. (2004). Rumination and future thinking in

- depression. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 129–142.
- Liberman, N., & Trope, Y. (1998). The role of feasibility and desirability considerations in near and distant future decisions: A test of temporal construal theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 5–18.
- Liberman, N., & Trope, Y. (2008). The psychology of transcending the here and now. *Science*, 322, 1201–1205.
- Loewenstein, G. (1996). Out of control: Visceral influences on behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 65, 272–292.
- Lyubomirsky, S., Boehm, J.K., Kasri, F., & Zehm, K. (2007). The cognitive and hedonic costs of unwarranted dwelling. *Manuscript submitted for publication*.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N.D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 166–177.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 339–349.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176–190.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K.L., Caldwell, N.D., & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1041–1060.
- MacLeod, C., Rutherford, E., Campbell, L., Ebsworthy, G., & Holker, L. (2002). Selective attention and emotional vulnerability: Assessing the causal basis of their association through the experimental manipulation of attentional bias. *Journal of Abnormal Psychology*, 111, 107–123.
- Macrae, C. N., Bodenhausen, G. V., Milne, A. B., & Jetten, J. (1994). Out of

- mind but back in sight: Stereotypes on the rebound. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 808–817.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63–78.
- 増井武士 (1984). 間を作ることに力点をおいた事例 (村山正治ら 編 フォーカシングの理論と実際) 福村出版, 150-157.
- McFarland, C., & Buehler, R. (1998). The impact of negative affect on autobiographical memory: The role of self-focused attention to moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1424-1440.
- McGuire, M. (1982/83). “Clearing a Space” with two suicidal clients. *The Focusing Folio*, 2, 1-4.
- Medin, D. L., & Smith, E. E. (1984). Concepts and concept formation. *Annual Reviews in Psychology*, 35, 113–138.
- Metcalfe, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106, 3–19.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989, May 26). Delay of gratification in children. *Science*, 244, 933–938.
- Mitchel, J. P., Ames, D. L., & Gilbert, D. T. (2008). *Neural responses during affective forecasting predicts shortsighted decisions*. Unpublished manuscript, Harvard University.
- Mitchell, J. P., Macrae, C. N., & Banaji, M. R. (2006). Dissociable medial prefrontal contributions to judgments of similar and dissimilar others. *Neuron*, 50, 655–663.
- 宮崎拓弥・本山宏希・菱谷晋介 (2003). 名詞, および形容語の感情価—快-不快次元についての標準化— イメージ心理学研究, 1, 48-59.
- 三好昭子 (2003). 主観的な感覚としての人格特性的自己効力感尺度(SMSGSE)の開発 発達心理学研究, 14, 172-179.
- Mooney, K. M., Cohn, E. S., & Swift, M. B. (1992). Physical distance and AIDS: Too close for comfort? *Journal of Applied Social Psychology*, 22, 1442–1452.

- Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128, 638–662.
- Morrison, A.P., Wells, A., & Nothard, S. (2000). Cognitive factors in predisposition to auditory and visual hallucinations. *British Journal of Clinical Psychology*, 38, 67–78.
- Morrow, J., & Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 519–527.
- Nolan, S.A., Roberts, J.E., & Gotlib, I.H. (1998). Neuroticism and ruminative response style as predictors of change in depressive symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 445–455.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569–582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504–511.
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1061–1072.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115–121.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressive mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561–570.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B.L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20–28.

- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92–104.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400–424.
- 大石英史(1989). 行為の次元からみたフォーカシング論—そのモデル化の試み— 人間性心理学研究, 6, 49-58.
- Park, R.J., Goodyer, I.M., & Teasdale, J.D. (2004). Effects of induced rumination and distraction on mood and overgeneral autobiographical memory in adolescent major depressive disorder and controls. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45, 996-1006.
- Priester, J.R., Cacioppo, J.T., & Petty, R.E. (1996). The influence of motor processes on attitudes toward novel versus familiar semantic stimuli. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 442-447.
- Prouty, G. (2004). Pre-therapy and pre-symbolic experiencing: Evolutions in experiential approaches to psychotic experience. *International Gestalt Journal*, 27, 59-84.
- Pyszczynski, T., Hamilton, J.C., Herring, F.H., & Greenberg, J. (1989). Depression, self-focused attention and the negative memory bias. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 351–357.
- Ramnani, N., & Owen, A. M. (2004). Anterior prefrontal cortex: Insights into function from anatomy and neuroimaging. *Nature Reviews Neuroscience*, 5, 184–194.
- Rimes, K.A., & Watkins, E. (2005). The effects of self-focused rumination on global negative self-judgments in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1673–1681.
- Roberts, J.E., Gilboa, E., & Gotlib, I.H. (1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 401–423.
- Rosch, E. (1975). Cognitive representations of semantic categories. *Journal*

- of Experimental Psychology: General*, 104, 192–233.
- Rusting, C.L., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating responses to anger: Effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 790-803.
- Sarin, S., Abela, J.R.Z., & Auerbach, R.P. (2005). The response styles theory of depression: A test of specificity and causal mediation. *Cognition & Emotion*, 19, 751–761.
- 笹田晃子 (2002). スクールカウンセラーによるクリアリング・ア・スペースの利用—生徒との個人面接の事例から— 人間性心理学会第 21 回大会発表論文集, 92-93.
- Schmalzing, K.B., Dimidjian, S., Katon, W., & Sullivan, M. (2002). Response styles among patients with minor depression and dysthymia in primary care. *Journal of Abnormal Psychology*, 111, 350-356.
- Segerstrom, S.C., Tsao, J.C.I., Alden, L.E., & Craske, M.G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 671–688.
- 妹尾光男 (1988). 学級における集団カウンセリングの試み—フォーカシング技法における箱イメージの実践を通して— 岡山県教育センター昭和 63 年度長期研修員研究報告書, 71-84.
- Shah, J.Y., Friedman, R., & Kruglanski, A.W. (2002). Forgetting all else: On the antecedents and consequences of goal shielding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1261-1280.
- Siegle, G.J., Moore, P.M., & Thase, M.E. (2004). Rumination: One construct, many features in healthy individuals, depressed individuals, and individuals with lupus. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 645–668.
- Siegle, G.J., Steinhauer, S.R., Thase, M.E., Stenger, V.A., & Carter, C.S. (2002). Can't shake that feeling: Event-related fMRI assessment of sustained amygdala activity in response to emotional information in depressed individuals. *Biological Psychiatry*, 51, 693–707.
- Smith, E. R. (1998). Mental representation and memory. In D. T. Gilbert & S.

- T. Fiske (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., Vol. 2, pp. 391–445). New York, NY: McGraw-Hill.
- Spasojevic, J., & Alloy, L.B. (2001). Rumination as a common mechanism relating depressive risk to depression. *Emotion*, 1, 25–37.
- Stephan, E., Liberman, N., & Trope, Y. (2010). Politeness and social distance: A construal level perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 268–280.
- 末武康弘 (1986). 人格およびその変化をめぐる理論的課題—ロジャーズ派人格理論の推移の検討を中心として— 教育方法学研究, 7, 137-159.
- Takasawa, K. & Ito, Y. (2008) Constructing a scale for the experiential manner of structure-bound. *8th Person-Centered and Experiential Conference*, Norwich, England. July.
- 高沢佳司・伊藤義美 (2009a). 構造拘束度尺度の作成および妥当性・信頼性の検討 心理臨床学研究, 27, 603-611.
- 高沢佳司・伊藤義美 (2009b). 空間づくりにおけるエビデンス：心理的距離の検討 日本人間性心理学会第28回大会発表論文集, 181.
- 田村隆一 (2002). フォーカシング・セッションにおける治療関係フェーズとフォーカシング技法の機能—理論的構造化の試み— 福岡大学臨床心理学研究, 1, 15-20.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2010). Construal-level theory and psychological distance. *Psychological Review*, 117, 440-463.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2003). Temporal construal. *Psychological Review*, 110, 403–421.
- 徳田完二 (2000). 体験に触れないことの意義 心理臨床学研究, 18, 46-57.
- Vallacher, R. R., & Wegner, D. M. (1987). What do people think they're doing? Action identification and human behavior. *Psychological Review*, 94, 3–15.
- Wakslak, C. J., Nussbaum, S., Liberman, N., & Trope, Y. (2008). Representations of the self in the near and distant future. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 757-773.

- Wakslak, C. J., & Trope, Y. (2008). *The who, where, and when of low and high probability events: Probability as distance and everyday decision-making*. Unpublished manuscript, New York University.
- Wakslak, C. J., & Trope, Y. (2009). The effect of construal-level on subjective probability estimates. *Psychological Science*, 20, 52–58.
- Watkins, E., & Baracaia, S. (2002). Rumination and social problemsolving in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 1179–1189.
- Watkins, E., & Brown, R.G. (2002). Rumination and executive function in depression: An experimental study. *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry*, 72, 400–402.
- Watkins, E., Moberly, N.J., & Moulds, M.L. (2008). Processing mode causally influences emotional reactivity: Distinct effects of abstract versus concrete construal on emotional response. *Emotion*, 8, 364–378.
- Watkins, E., & Moulds, M. (2005). Distinct modes of ruminative selffocus: Impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression. *Emotion*, 5, 319–328.
- Watkins, E. & Teasdale, J.D., (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: Effects of self-focus and analytic thinking. *J. Abnorm. Psychol.* 110, 353–357.
- Wenzlaff, R.M., Wegner, D.M., & Roper, D.W. (1988). Depression and mental control: The resurgence of unwanted negative thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 882–892.
- White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York, W. W. Norton.
- Whitmer, A.J., & Banich, M.T. (2007). Inhibition versus switching deficits in different forms of rumination. *Psychological Science*, 18, 546–553.
- Williams, L. E., & Bargh, J. A. (2008). Keeping one's distance: The influence of spatial distance cues on affect and evaluation. *Psychological Science*, 19, 302–308.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. London, Tavistok Publications.

弓場七重 (1985). Play Therapyにclearing spaceを導入することについて—絵
で表現させる試み— 九州大学心理臨床研究, 4, 63-71.

Zung, W.W.K. (1965). A self-rating depression scale. *Arch Gen Psychiatry*,
12, 63-70.

謝辞

本論文を執筆するにあたり、様々な先生方にご指導をいただきました。はじめに指導教員の末武康弘先生には、法政大学現代福祉学部現代福祉学科の2年次の頃に初めてお会いし、特に来談者中心療法、および体験過程理論への手ほどきをしていただきました。学部時代に研究への道を心に決めたという意味で、この頃が私の研究活動の出発点です。学部を卒業してからは、東京成徳大学大学院および名古屋大学大学院へとお世話になりましたが、その間も末武研究室の出身であるという思いは、変わらずに持ち続けておりました。それから数年後、紆余曲折の果てに再び末武研究室に戻り、ご指導いただけたことで本当に大きな喜びを感じました。さらには博士論文という大きな仕事のご指導をいただき、私の持つ言葉ではとても表現しきれないほどの感謝の気持ちで一杯です。言葉にしきれない分は、これから更に活発に研究活動を行うことにより、研究者としての行動で示していきたいと存じます。

伊藤義実先生には名古屋大学大学院時代にお世話になりました。研究のことはもちろんですが、ティーチングアシスタントや学会の裏方のお仕事をいただき、貴重な経験の機会を下さりました。また、講座の先輩・後輩院生の皆様には気軽に議論に応じていただきました。

修士課程にてお世話になりました小林厚子先生(元・東京成徳大学)は性格・社会心理学の手ほどきをしてくださり、特に実験的な検証についての具体的にご指導をいただきました。また私が東京を離れ名古屋に移動する際にもご心配をして下さったり、東京成徳大学大学院の特別講義を担当させて下さったりと、非常にお世話になりました。

さらに、増田實先生(元・東京成徳大学大学院)には相談業務における実践的な訓練を施していただき、現在も研修の機会や情報を下さっています。研究においても、現象をいかに捉えるかについて非常に有益な示唆をいただきました。

最後に、家族、友人、同僚からも励ましの言葉をいただきました。私が愚痴を零しても、弱音を吐いても、変わらずに応援し続けてくれたおかげで、長い院生生活も乗り越えられました。中でも、法政大学現代福祉学部時代に出会った仲間たちは、私の我儘に付きあってくれて、受け入れてくれました。

ここに記して御礼申し上げます。

平成 27 年 9 月 高沢佳司

付記

本研究に関する発表履歴

第 1～2, 5 章: 高沢佳司 (2015). 構造拘束的な体験様式と心理的距離に関する研究の現状と展望 法政大学大学院紀要, 74, 135-147.

研究 1: 高沢佳司・伊藤義美 (2009a). 構造拘束度尺度の作成および妥当性・信頼性の検討 心理臨床学研究, 27, 603-611.

研究 2: 高沢佳司・伊藤義美 (2009b). ネガティブな反すうによる構造拘束的な体験様式の説明可能性 日本カウンセリング学会第 42 回大会発表論文集, 181.

高沢佳司・伊藤義美 (2011c). ネガティブな反すうによる構造拘束的な体験様式の説明可能性(2) 日本人間性心理学会第 30 回大会発表論文集, 52.

研究 3: 高沢佳司・伊藤義美 (2010b). 構造拘束的な体験様式と心理的距離との関連—感情価を伴う表象における検討— カウンセリング研究 43 巻第 3 号, 220-225.

研究 4: Takasawa, K. & Ito, Y. (2010a). Structure-bound manner shortens psychological distance between the self and negative representations. Association for Psychological Science 22nd Annual Convention, Boston, U.S.

研究 5: 高沢佳司・津田恭充・服部陽介 (2010). 自主シンポジウム 反すう研究における 3 領域からの提言 日本カウンセリング学会第 43 回大会自主シンポジウム, 発表論文集 25.

高沢佳司 (2011). 反すうとネガティブ表象への心理的距離 日本パーソナリティ心理学会第 20 回大会発表論文集, 32

研究 6: Takasawa, K. & Ito, Y. (2011b). Response style as a determinant of psychological distance between the self and negative representations. Tsukuba International Conference on Memory 9th, Tokyo, Japan.

研究 7: 高沢佳司 (2011). 反すうとネガティブ表象への心理的距離 日本パーソナリティ心理学会第 20 回大会発表論文集, 32

研究 8: Takasawa, K. & Ito, Y. (2011a). Experiential manner as a mediating factor between clearing a space and self-efficacy. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 10, 105-115

構造拘束的な体験様式と心理的距離に関する研究

高沢 佳司

論文の要旨

本研究は体験過程理論における重要な構成概念の一つである構造拘束的な体験様式と、自己とネガティブ表象との心理的距離に関する相関関係、および因果関係を提示することを目的として行われた。

我々はある対象を遠くにイメージすることができる。換言すれば、自己と表象との間に大きな心理的距離を置くことができるということである。解釈水準理論によると、心理的距離とは自己と対象との主観的な距離感のことである(e.g., Bar-Anan, et al. 2006)。そして、心理的距離と対象の処理水準には重要な連関関係が見出されている(Liberman & Trope, 2008; Trope & Liberman, 2010)。

解釈水準理論における重要な変数間の基礎的前提としては以下のことが挙げられる。対象との心理的距離が遠い場合、その対象に関わる情報は抽象的に処理され、対象の中心的な特徴を捉える傾向がある。一方、対象との心理的距離が近い場合、その対象に関わる情報は具体的に処理され、対象の二次的な特徴を捉える傾向があるという因果関係が確認されている。さらに、この逆の因果関係も確認されている。つまり対象が抽象的に表象された場合、もしくは中心的な特徴によって示された場合、その対象は遠いと判断される傾向がある。その一方で、対象が具体的に表象された場合、もしくは二次的な特徴によって示された場合、その対象は近いと判断される傾向がある。

心理的距離と感情的反応との関連性も広く研究されている。特に、ネガティブな対象を遠いものとして想像する場合、近いものとして想像する場合に比べてネガティブな感情的反応が軽減される(e.g., Kross, Ayduk, & Mischel, 2005; Williams & Bargh, 2008)。さらに体験過程理論から発生してきた心理療法の一つとしてフォーカシング(e.g., Gendlin, 1981)があり、その第一ステップとして、

自己と表象との間に空間をイメージする「空間づくり」が様々な形で利用されてきた(e.g., Grindler , 1982 / 83; 伊藤, 1991,1994a, 1994b, 1995; Kanter, 1982 / 83; 増井, 1984; McGuire , 1982 / 83; 笹田, 2002; 妹尾, 1988; 弓場, 1985)。しかしながら, Cornell (1991)によると, この空間づくりが上手くできずに自己とネガティブ表象との距離が逆に近くなってしまうことがあるという。さらに, フォーカシング中においても, ネガティブな感覚あるいは自伝的記憶が想起され, 単なる過去の経験の繰り返しとなる場合があることが報告されている(e.g., 福盛, 2000)。

ネガティブ表象が自己にとって近いと感じられ, それによって個人にとって望ましくない結果がもたらされることがあるのであれば, 解決策を探ることは重要である。その手がかりとして, 体験過程理論の文脈では「構造拘束的な体験様式」がこの現象を上手く説明する概念であろう。構造拘束的な体験様式とは「ネガティブな体験内容が反復し暗黙の機能が停止している様式」と定義される(Takasawa & Ito, 2008; 高沢・伊藤, 2009a)。この構造拘束的な体験様式は, 精神健康を害した状況を記述したものである(Gendlin, 1964)。例えば, 持続的に過去を否定的に振り返り自己没入を起こしている, 抑うつ的な状態が挙げられる(e.g., Geiser, 2010)。ネガティブな内容の思考が, 変化の可能性も乏しいままに繰り返されるのが構造拘束的な体験様式である。

吉良(1992)は, 悩みや気がかりに対して空間づくりを行った結果, 個人は主体感覚を得るとしている。主体感覚は「体験に伴う主体性・能動性の感覚」とされる(吉良, 1998)。この主体感覚が得られれば, 構造拘束的な体験様式に陥ることなく, 精神的健康も維持されるところの変数モデルが提案されている(以下, 「吉良モデル」)。

先行研究を概観すると, 未解決の理論的課題が浮き彫りとなった。具体的には, 構造拘束的な体験様式に陥ると, ネガティブな体験が近いと感じられるという現象に関して, 事例による紹介や参加者の言語報告に検証の方法が限られている。この課題を解決するために, 本研究では調査や実験的な手法を用いて変数間の相関関係・因果関係を特定することを目的として 8 つの研究が行われた。

研究 1 では, 個人の人格特性レベルで体験様式がどの程度構造に拘束されて

いるかについて測定できる尺度を作成するため、構造拘束度尺度の作成および妥当性・信頼性の検討を行った。研究 2 では、構造拘束度尺度とネガティブな反すう尺度得点との正の相関($r = .66, p < .0001$)、自己評定式抑うつ尺度得点との正の相関($r = .60, p < .0001$)が確認された。これらの結果は、研究 6～7 において構造拘束的な体験様式を実験操作に具体化する際、反すうの手続きを用いる傍証ともなった。

研究 3～5 では、構造拘束的な体験様式と自己とネガティブ表象への心理的距離の近さとの相関関係を提示した。研究 3 では、自己と表象の感情価(ポジティブ・ニュートラル・ネガティブ)との心理的距離の判断が構造拘束度(高群・低群)によって系統的に変化することを、質問紙調査によって明らかにした。研究 4 では、研究 3 の結果を別の指標で再現することを目的とし、空間的距離(近い・遠い)をターゲット、感情価(ポジティブ・ネガティブ)を特性とした Implicit Association Test (IAT)の効果量による検討を行った。研究 5 では、研究 3 および 4 の結果をさらに別の指標で再現することを目的とし、感情価(ポジティブ・ニュートラル・ネガティブ)の異なる単語への反応時間を自己照合課題によって検討した。

研究 6～7 では、構造拘束的な体験様式に陥ると自己とネガティブ表象への心理的距離が近くなるという因果関係を実験的手法によって提示した。研究 6 では、研究 4 で用いた IAT 効果量を従属変数とし、反すうによる実験操作によって構造拘束的な体験様式を経験する群と、気晴らしを行う群との比較を行った。同時に構造拘束度を測定し、実験操作と人格特性との影響力の比較を行った。研究 7 では、研究 6 の結果を別の指標で再現することを目的とし、研究 5 で用いた自己照合課題におけるネガティブな単語への反応時間を従属変数とした。

研究 8 では吉良モデルにおける適合度を構造方程式モデリングによって示し、各変数間のパス解析を行った。その結果、モデルの適合度は十分なものであった($\chi^2(2) = 2.11, p > .1, GFI = .99, AGFI = .98, CFI = 1.00, RMSEA < .01$)。

本研究は体験過程理論に関する変数間の相関関係および因果関係を数量的に提示することによって既存の理論の裾野を広げるものであり、その理論的貢献について議論がなされた。具体的には、以下の 3 点が挙げられる。

(1) 構造拘束的な体験様式と自己とネガティブ表象への心理的距離との特性レベルでの相関関係の特定を行った。

(2) 構造拘束的な体験様式が自己とネガティブ表象への心理的距離に与える影響の因果関係の特定を行った。

(3) 個人が構造拘束的な体験様式をどの程度経験しているかについて測定する尺度開発によって、吉良モデルに代表される理論モデルの適合度検証のような、構造方程式モデリングを示した。

本研究での限界は、以下のような2点が考えられる。第1に、研究6～7における実験操作では、抑うつ気分のみを取り上げた。今後は抑うつ気分だけではなく、怒り等の別のネガティブな気分誘導においても本研究の結果を再現することで、この限界点を解決できよう。第2に、研究1において作成された構造拘束度尺度の傍観性因子は5項目、寄与率が9.64%であった。この結果から、この因子には測定精度における問題がある可能性が否定できない。これらを考慮すると、この因子の項目数を増やす形で尺度の改訂を行うことが考えられる。

今後の理論的展開としては、自己とネガティブ表象への心理的距離が近くなると、構造拘束的な体験様式に陥る(つまり反すうが起こる)という本研究で示したものとは逆の因果関係を示すことが挙げられる。この因果関係は、換言すれば、自己とネガティブ表象への心理的距離が遠くなると構造拘束的な体験様式が生じなくなる(つまり反すうは起こらない)ということになる。実際の介入場面を考慮すると、この因果関係を確証することが実践の根拠づけとなるという利点がある。

もう一つの理論的展開としては、表象との心理的距離を操作する空間づくりの別バージョンが提案できる可能性が挙げられる。これには心理的距離を操作すると表象の抽象度が系統的に変化するという解釈水準理論(e.g., Trope & Liberman, 2010)の知見を利用する。具体的には、対象との心理的距離を遠く表象するには、対象を抽象的に認知処理することで代替可能である。つまり実践場面において、もし空間づくりが失敗しても、表象の抽象度を操作する形で表象との距離を調整できると考えられる。

本研究の実証的知見がもたらす理論的貢献によって、多くの研究者が体験様

式と心理的距離という体験過程理論の変数に着目した新たな研究領域を切り拓いていくことが可能となった、と言える。

Structure-Bound Experiential Manner and Psychological Distance

Keiji Takasawa

Summary

The aim of this thesis was to investigate the correlation between structure-bound experiential manner, an important construct in experiencing theory, and psychological distance from the self to negative representations. A potential causal relationship was also assessed, in that the structure-bound experiential manner brings the self closer to negative representations.

We can imagine a certain object in the distance. In other words, we can put a great psychological distance between the self and the representation. According to construal level theory, psychological distance is the subjective sense of distance between the self and the target (Bar-Anan, et al. 2006). Important linkage relationship has been found in the processing level of psychological distance and the target (Liberman & Trope, 2008; Trope & Liberman, 2010).

There are several underlying assumptions of important variables in construal level theory. If the psychological distance between the self and the target is distant the information relating to the target involves an abstract process and tends to capture its central feature. Likewise, if the psychological distance between the self and the target is near, information relating to the target is processed specifically and tends to capture its secondary features. This perspective has been confirmed as a causal relationship. A causal relationship in the reverse direction has also been confirmed; that is, when the target is an abstract representation, or is indicated by central features, we tend to judge the target as far away.

Likewise, if the target is specifically represented, or is indicated by secondary features, we tend to judge the target as close.

The relationship between psychological distance and emotional reactivity has been widely explored. For example, if a negative target is imagined as far away, negative emotional reactivity is lower than when the target is imagined as close (Kross, Ayduk & Mischel, 2005; Williams & Bargh, 2008). Focusing, a method of psychotherapy, has been generated from experiencing theory (Gendlin, 1981). In the first step of focusing, various forms of "clearing a space" between the self and representations have been utilized (Grindler, 1982 / 83; Ito, 1991, 1994a, 1994b, 1995; Kanter, 1982 / 83; Masui, 1984; McGuire, 1982 / 83; Sasada, 2002; Seno, 1988; Yuba, 1985). However, according to Cornell (1991), people sometimes fail to clear a space and the distance between the self and negative representations becomes even closer. In addition, it has been reported that when negative sensations are recalled, past experience may simply be repeated during the focusing process (Fukumori, 2000).

If negative representations are felt to be close to the self, and if such situations sometimes lead to undesirable consequences for the individual, then it is important to seek out a solution. In the context of experiencing theory, the concept of "structure-bound experiential manner" successfully explains this phenomenon. Structure-bound experiential manner is defined as "the manner in which individuals ruminate on the negative content of experience in their mind and implicit function is stopped" (Takasawa & Ito, 2008; Takasawa Ito, 2009a). This manner is one that describes the circumstances that impair mental health (Gendlin, 1964). For example, constantly looking back to the past, to negative content, can lead to self-immersion and depressive state (Geiser, 2010). Thinking of negative content is a structure-bound experiential manner that is repeated in one's mind, leaving little possibility for change.

As a result of clearing the mind of worries and concern, individuals

experience a subjective sense (Kira, 1992). Subjective sense is defined as the "sense of independence from active properties due to the experience" (Kira, 1998). Kira proposed a variable model (hereinafter referred to as the "Kira model") whereby if individuals felt a subjective sense, without falling into structure-bound experiential manner, their mental health could be maintained.

Reviewing previous researches in this thesis, it is clear that certain theoretical issues have remained unresolved. Specifically, the method of verification is limited to case studies and participant responses with respect to the phenomenon in that negative experience is felt as close when individuals fall into a structure-bound experiential manner. For this thesis, eight studies were conducted to assess the correlation and causal relationship between variables using questionnaires and experimental techniques.

In study 1, the aim was to develop a scale capable of measuring the extent to which individuals experience structure-bound experiential manner in their daily life at a personality trait level, and to test the validity and reliability of the scale. In study 2, Scale for Structure-Bound experiencing (SSB) scores positively correlated with scores of the Negative Rumination Scale ($r = .66, p < .0001$) and the Self-rating Depression Scale ($r = .60, p < .0001$). These results supported the use of the rumination procedure to manipulate structure-bound experiential manner in studies 6 and 7.

Studies 3, 4, and 5 investigated the correlation between structure-bound experiential manner and psychological distance between the self and negative representations. In study 3, the survey using a questionnaire was intended to demonstrate that judgment of the psychological distance from the self to representations changes systematically with emotional valence (positive, neutral, or negative) by the degree of SSB score (high group vs. low group). Study 4 was intended to

replicate the results of study 3 using a different procedure and index: the effect size of the Implicit Association Test (IAT) with the target spatial distance (near-far) and the characteristics of emotional valence (positive-negative). Study 5 was intended to reproduce the results of studies 3 and 4, using Me or Not-Me Trait Judgments Task that measures participants' reaction times to different words of valence (positive, neutral, or negative).

Using experimental procedures, studies 6 and 7 identified that the psychological distance from the self to negative representations is less when individuals fall into the structure-bound experiential manner. In study 6, the IAT effect size used as a dependent variable in study 4 was applied, and the structure-bound experiencing by rumination manipulation group was compared with the distraction group. SSB score was measured at the same time to compare the influence of the experimental manipulation with personality trait. Study 7 aimed to reproduce the results of study 6 using a different index: reaction times to negative words in the same Me or Not Me Trait Judgments Task used in study 5.

Study 8 assessed goodness of fit in the Kira model by structural equation modeling, which performs a path analysis between all variables. Goodness of fit of the model was sufficient ($\chi^2(2) = 2.11, p > .1, \text{GFI} = .99, \text{AGFI} = .98, \text{CFI} = 1.00, \text{RMSEA} < .01$).

The aim of this thesis was to broaden the base of existing theories by quantitatively presenting correlation and causal relationships between variables for experiencing theory. The theoretical contributions of this research included the followings:

- (1) Identifying the correlation between personality trait level of the structure-bound experiential manner and psychological distance from the self to negative representations.
- (2) Identifying the causal relationship between structure-bound experiential manner and psychological distance from the self to negative

representations.

(3) Demonstrating the use of structural equation modeling to examine the goodness of fit index of Kira's theoretical model, by developing a scale to measure the degree of experiencing an event in a structure-bound manner.

There are two limitations to be noted. First, the experimental manipulation used in studies 6 and 7 took up the only depressive mood. Replacing the results obtained in studies 6 and 7 by inducing another negative mood (e.g., anger) would help resolve this issue in future research. Second, the SSB Remaining on the sidelines factor developed in study 1 consisted of 5 items with a contribution rate of 9.64%. From this result, there is an undeniable possibility of issue of measurement accuracy in this factor. For future studies, it would be possible to revise the scale in such a way as to increase the number of items in this factor.

Future research would focus on the assessment of the reverse causality of this thesis. Specifically, when individuals imagine psychological distance from the self to negative representations as proximal, they fall into a structure-bound experiential manner (i.e., rumination occurs). This causal relationship suggests that if individuals imagine psychological distance from the self to negative representations as more distal, then they do not fall into a structure-bound experiential manner (i.e., rumination does not occur). Considering actual intervention, confirming this causal relationship could have practical advantages.

Future research would also include development of a different version of "clearing a space" to manipulate the psychological distance from the self to representations. The perspectives from construal level theory (Trope & Liberman, 2010), in which researchers have found that manipulating psychological distance systematically changes the abstract level of representation, would help to achieve this. Specifically, to represent a target as more distal, it could be replaced by processing the target in an abstract level of construal. That is, in practice situations, even if

individuals fail to clear a space, it would be possible to, instead, adjust the psychological distance from the self to representations by inducing the abstract construal.

Based on the theoretical contributions which was generated from empirical perspectives in this thesis, it can be said that many researchers have become capable of exploring a new research scope on the variables of experiencing theory, such as experiential manner and psychological distance.

付録

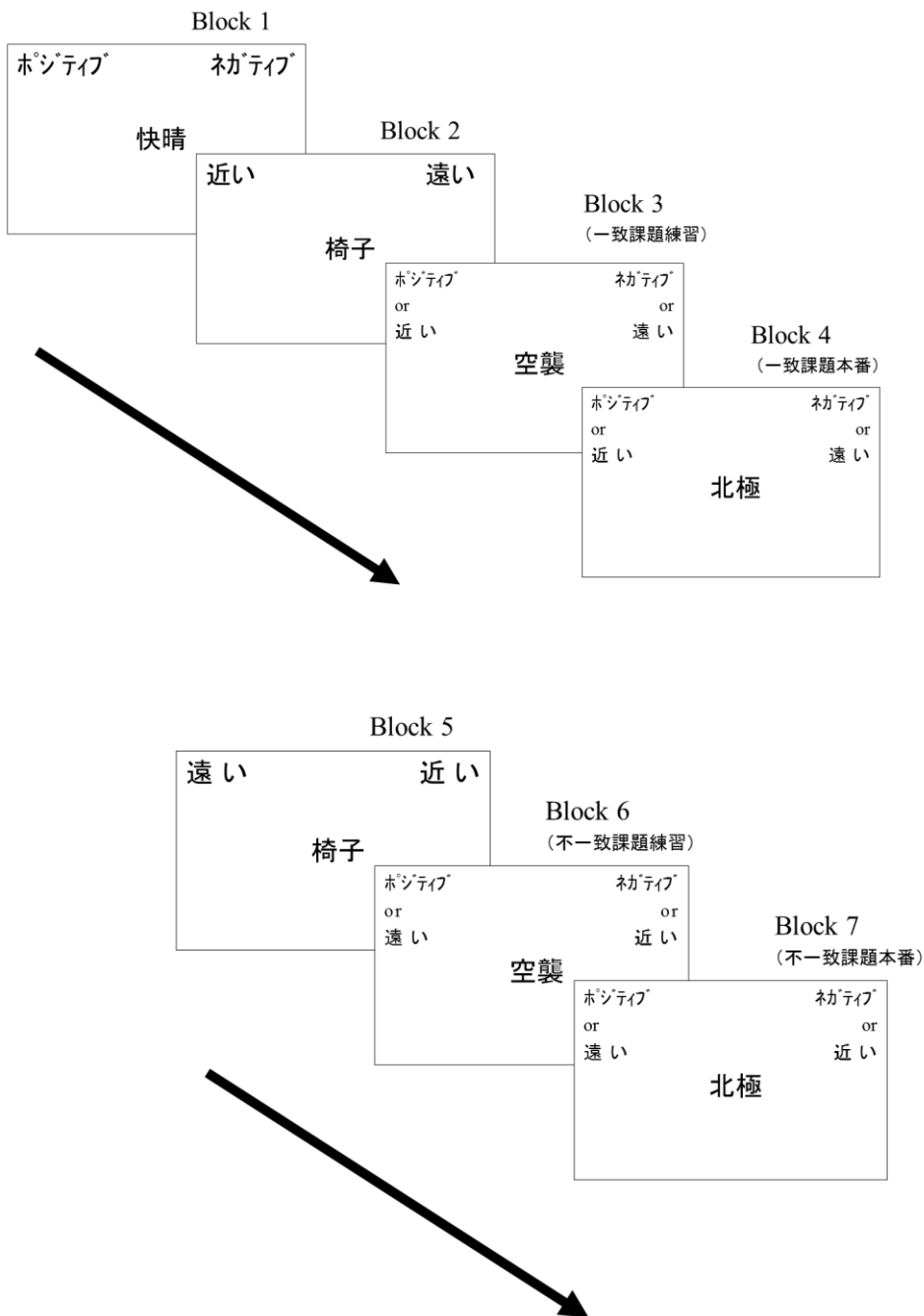


Fig. 6 本研究における IAT のブロック編成