

学位論文要旨

反復性思考の処理モードが
目標への従事に与える影響

広島大学大学院教育学研究科
教育学習科学専攻 心理学分野

学生番号 D165147

氏名 神原 広平

目次

第 1 章 本研究の背景と目的

第 1 節 反復性思考の処理モードと抑うつ症状

第 2 節 反復性思考の処理モードと目標への従事

第 3 節 本研究の目的

第 2 章 反復性思考の処理モードが目標への従事に与える影響

第 1 節 処理モードが目標への従事に与える影響の実験的検討

(研究 1)

第 2 節 処理モードが目標への従事に与える影響の縦断的検討

(研究 2-1, 2-2)

第 3 章 反復性思考の処理モードが

重要な目標への従事に与える影響

(研究 3)

第 4 章 総合考察

第 1 節 本研究の成果と意義

第 2 節 今後の課題

引用文献

第 1 章 本研究の背景と目的

第 1 節 反復性思考の処理モードと抑うつ症状

抑うつ症状はうつ病の中核症状群であり，抑うつ気分や，興味や喜びの喪失，易疲労性といった症状を指す（坂本・大野，2005）。強い抑うつ症状は，将来の精神障害の罹患可能性を高めたり，学業や仕事における障害を引き起こしたりするため，抑うつ症状の改善は重要な臨床的課題である（Thapar et al., 2012）。抑うつ症状に関連する要因として反復性思考がある。反復性思考は，「自己やその個人に関する出来事について，集中して行われたり，繰り返し行われたり，もしくは頻繁に行われたりする思考」と定義されている（Seegerstrom et al., 2003）。Watkins (2008) は，反復性思考と抑うつ症状の関連を検討した先行研究を整理し，反復性思考が抑うつ症状に及ぼす影響についての理論として，処理モード理論を提唱している。処理モード理論では，反復性思考は，抽象・分析的処理モードと具体・体験的処理モードの 2 つに分類される。抽象・分析的処理モードは，出来事の意味や原因に注目する反復性思考であり，“Why” という問いで行われる思考である。一方で，具体・体験的処理モードは，ある出来事の実事やその出来事における体験に具体的に注目する反復性思考であり，“How” という問いで行われる思考である。例えば，“待ち合わせの時間に友人が遅れる” という状況で，“なんで友人は遅れてくるのか”，“友人はこの約束に前向きではないから遅れるのだろう”，といった出来事や行為の意味や原因についての評価的な思考が抽象・分析的処理モードであり，“どのように友人に連絡をしたらろう”，“昨日，友人に E-mail で約束の時間を伝えた”，といった出来事や行為の詳細な思考が具体・体験的処理モードとなる（Watkins, 2008）。

これらの処理モードと抑うつ症状の関連については、抽象・分析的処理モードが抑うつ症状と正の関連を示し、具体・体験的処理モードは抑うつ症状と負の関連を示すと考えられている (Watkins, 2008)。例えば、Di Schiena et al. (2012) は、174名の大学生に対して質問紙調査を行い、抽象・分析的処理モードと抑うつ症状の間に中等度の正の相関がみられることを示している。また、Watkins et al. (2008) は、処理モードが気分を与える影響を実験的に検討し、具体・体験的処理モードを誘導された群は、反復性思考の誘導操作を行わなかった統制群と比べて、抑うつ気分が低いことを示している。

このように反復性思考が抑うつ症状に与える影響が処理モードによって異なるのは、抽象・分析的処理モードでは、ある失敗の原因を自己の特性に帰属するなど、ネガティブな出来事に関する思考の過度な一般化を生じさせ、ネガティブな側面への注目を増やすため、抑うつ症状を強めやすいためであると考えられている。一方、具体・体験的処理モードでは、そのような一般化が生じにくく、ネガティブな問題を具体的に振り返ることで新しい視点や方略を立案しやすくなるため、抑うつ症状を強めないと考えられている (Watkins, 2008)。

第2節 反復性思考の処理モードと目標への従事

先行研究より、反復性思考は、抑うつ症状を弱める予防的要因である目標への従事と関連することが指摘されている (Quigley et al., 2017)。目標への従事 (goal engagement) とは、理想とする目標に向けて現状を変化させるための努力や追求である (Haase et al., 2012)。反復性思考と目標への従事との関連については、抽象・分析的処理モードが強まると目標への従事が減少することが示されている (e.g., Brockmeyer et al., 2015; Quigley et al., 2017)。

しかし、これまでの反復性思考の処理モードと目標への従事の間を関連を調べた研究にはいくつかの問題点がある。まず、抽象・分析的処理モードと目標への従事の間を調べた研究ではなく、具体・体験的処理モードが目標への従事に与える影響が明らかになっていない。具体・体験的処理モードは、出来事の状態や体験についての具体的な思考であるため、困難な状態の問題解決を促進すると考えられていること (Watkins, 2008) から、具体・体験的処理モードは目標への従事を促進すると推測される。次に、先行研究は、抽象・分析的処理モードと目標への従事との関係を示しているのみであり (e.g., Brockmeyer et al., 2015; Quigley et al., 2017), 反復性思考の処理モードが目標への従事に与える影響は明らかでない。最後に、先行研究で調べられている目標への従事は、ある個人が持つ様々な目標における全体的な傾向を調べしており、実際に取り組まれている重要な目標 (以下、重要な目標) における調べがなされておらず、目標の達成困難度といった目標の性質を含めた調べがない。よって、重要な目標における、反復性思考の処理モードが目標への従事に与える影響を調べる必要がある。

従来の知見では、反復性思考は抑うつ症状と関連する要因であることは示されてきたが、抑うつ症状を弱める予防的要素との関係はあまり調べられていない。目標への従事は、抑うつ症状を弱める予防的要素であり (Massey et al., 2008), 反復性思考と目標への従事の間を調べることは、反復性思考が抑うつ症状を弱める予防的要素に与える影響を調べできると考えられる。さらに、処理モードをふまえた調べを行うことで、目標への従事を増減する反復性思考を特定できると考えられ、どのような反復性思考への介入が抑うつ症状の予防的要素

因を増加させるか、という反復性思考への効果的な介入についての示唆を提供すると考えられる。

第3節 本研究の目的

本研究は、反復性思考の処理モードが目標への従事を与える影響の検討を目的とする。具体的には、まず、実験研究および調査研究により、反復性思考の処理モードが目標への従事を与える影響を検討する(第2章)。次に、重要な目標において、反復性思考の処理モードが目標への従事を与える影響を検討する(第3章)。

第2章 反復性思考の処理モードが目標への従事を与える影響

第1節 処理モードが目標への従事を与える影響の実験的検討

(研究1)

目的 反復性思考の処理モードが目標への従事を与える影響を検討する。

方法 参加者 大学生等42名(女性23名、平均年齢 = 20.3歳、 $SD = 1.8$ 歳)が研究に参加し、その中で実験操作に疑問をもたなかった36名(処理モード条件：抽象・分析的処理モード群18名、具体・体験的処理モード群18名)を分析対象とした。手続き 本実験は、処理モード条件×抑うつ条件の2要因参加者間計画で実施した。まず、反復性思考の処理モードの誘導を効果的に行うために、先行研究の手続き(Watkins et al., 2008)を参考に、数的処理課題に取り組み、その成績についてネガティブなフィードバックを行い、参加者の反復性思考が生じやすい状況を作った。先行研究で、ネガティブなフィードバックは、参加者の理想の自己と現実のギャップによる自己注目を高め、反復性思考を増やすことがわかっている(Martin & Tesser, 1996)。

その後、参加者に誘導面接 (Kingston et al., 2014) を行い、参加者が割り当てられた群の処理モードを誘導した。具体的には、参加者が取り組んだ数的処理課題に関する 7 つの質問を行い、約 1 分ずつ回答を求めた。なお、抽象・分析的処理モード群は、自己の特性や能力に注目させる質問 (例:「なぜ、そのように課題に取り組んだのですか」) を行った。具体・体験的処理モード群は、参加者の課題中の出来事の詳細について注目させる質問 (例:「どのように、課題に取り組みましたか」) を行った。誘導後、参加者に 2 回目の数的処理課題を取り組ませ、目標への従事を測定した。参加者には、数的処理課題の成績が今後の就職活動等に影響すると教示し、参加者にとって課題で好成績をとることが本実験での目標となるようにした。 **数的処理課題** 数的処理課題は、10 の不完全な式に演算子を加える課題を用いた (青柳・細田, 1994)。 **測定変数** ①目標への従事: 2 回目の数的処理課題の後に、その課題中の努力の程度 (「どの程度、力を入れて取り組みましたか」) を 9 件法で測定し、目標への従事の指標とした。②抑うつ症状: 日本語版 Beck Depression Inventory - 2nd (以下, BDI とする, 小嶋・古川, 2003) で測定した。21 項目, 4 件法であった。抑うつ症状は反復性思考の増減に影響する要因であり (Quigley et al., 2017), 抑うつ症状によって処理モードの誘導の影響が異なる可能性が示されている (Watkins & Moulds, 2005) ため、参加者の BDI 平均より低い者を抑うつ症状低群, 高い者を抑うつ症状高群とした抑うつ条件を設けた。③気質的な行動特性: 日本語版 Behavior Inhibition System and Behavioral Activation System (以下, BIS/BAS とする, 高橋他, 2007) で測定した。20 項目, 4 件法であった。この尺度は、気質的な報酬に対する行動特性を測定する尺度であり、共変量として用いた。

結果と考察 処理モード×抑うつ症状の高低の各群の参加者数は、抽象・分析的処理モード群×抑うつ症状高群 10 名，抽象・分析的処理モード群×抑うつ症状低群 8 名，具体・体験的処理モード群×抑うつ症状高群 10 名，具体・体験的処理モード群×抑うつ症状低群 8 名であった。反復性思考の処理モードが目標への従事に与える影響を検討するために，2 要因共分散分析を実施した (Figure 1)。その結果，処理モード条件と抑うつ条件の交互作用が有意傾向であった ($F(1, 30) = 4.04, p = .053, \text{偏 } \eta^2 = .119$)。単純主効果の検定の結果，抑うつ症状高群にて，具体・体験的処理モード群が抽象・分析的処理モード群よりも目標への従事を高く報告した ($F(1, 32) = 5.67, p < .05, \text{偏 } \eta^2 = .15$; Figure 1)。本研究より，具体・体験的処理モードは抽象・分析的処理モードに比べて目標への従事を高める可能性が示された。

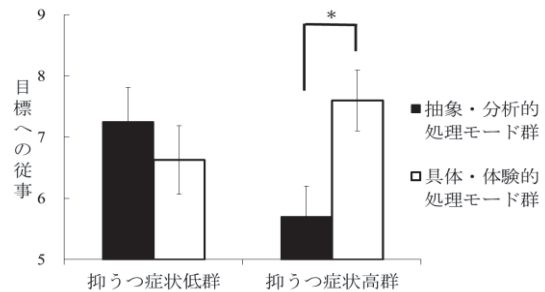


Figure 1. 処理モード条件×抑うつ条件各群の目標への従事の得点 (研究 1)

第 2 節 処理モードが目標への従事に与える影響の縦断的検討

(研究 2-1, 2-2)

目的 反復性思考の処理モードが目標への従事に与える影響について縦断的な検討を行うことを目的とする。まず，Douilliez et al. (2014) が作成した反復性思考の処理モードを測定する The Mini Cambridge-Exeter Repetitive Thought Scale (以下，CERTS とする) の日本語翻訳を行い，日本語版 CERTS (以下，CERTS-J とする) の信頼性，妥当性を検討する (研究 2-1)。次に，作成した尺度を用いて，反復性思考の処理モードが目標への従事に与える影響を検討する (研究 2-2)。

研究 2-1：反復性思考の処理モードを測定する尺度の作成

方法 項目作成 尺度の翻訳指針 (稲田, 2015) に則って行った。

参加者と手続き 大学生等 222 名 (女性 94 名, 平均年齢 20.3 歳, $SD = 1.6$ 歳) に質問紙を配布した。

尺度 ①反復性思考の処理モード: CERTS-J で測定した。反復性思考の処理モードに関する各項目についてどの程度行うか, 1 (「ほとんどない」) から 4 (「ほとんどいつも」) の 4 件法で回答を求めた。抽象・分析的処理モード (項目例:「私は, 自分自身を他の人と比較する」) 6 項目, 具体・体験的処理モード (項目例:「私は, 考えた物事を今まさに体験しているかのように感じる」) 6 項目で構成される。②抑うつ的反すう: 日本語版 Ruminative Responses Scale (以下, RRS とする, Hasegawa, 2013) で測定した。抑うつ反すうは, 処理モード理論では抽象・分析的処理モードに分類される反復性思考であり (Watkins, 2008), CERTS-J の基準関連妥当性を検討するために用いた。22 項目, 5 件法であった。

結果と考察 まず CERTS-J の因子構造を検討するために, 探索的因子分析を行った。その結果, 原版通りの 2 因子構造が確認された。次に, 確認的因子分析を実施した結果, ある程度の適合度が示された ($GFI = .906$, $AGFI = .861$, $CFI = .782$, $RMSEA = .087$)。また, 内的整合性を検討するために α 係数を算出したところ, 抽象・分析的処理モードは $\alpha = .65$, 具体・体験的処理モードは $\alpha = .69$ であった。さらに, 基準関連妥当性を検討するために CERTS-J の 2 因子と RRS との相関分析を行った。その結果, 抽象・分析的処理モードと RRS で正の相関があり ($r = .65$), 具体・体験的処理モードと RRS では無相関であった ($r = .05$)。よって, CERTS-J は, 抽象・分析的処理モードと具体・体験的処理モードの 2 因子構造であり, 信頼性, 妥当性を有した尺度といえる。

研究 2-2：処理モードが目標への従事を与える影響の縦断的検討

方法 参加者 大学生等 50 名が調査に参加した (女性 37 名, 平均年齢 = 20.5 歳, $SD = 1.9$ 歳)。尺度 ①反復性思考の処理モード: CERTS-J で測定した。②目標への従事: 日本語版 Cognitive Behavioral Avoidance Scale (高垣他, 2011) で測定した。本尺度の行動的回避因子は, 学業や仕事などの重要な目標への取り組みを回避する行動的傾向を測定しており (項目例:「私は、本当に重要な課題や仕事を避けていると思う」), 本研究では目標への非従事傾向の指標とした。14 項目, 5 件法であった。③抑うつ症状: BDI で測定した。手続き 1 か月の間をあけて 2 回の質問紙調査を実施した。

結果と考察 処理モードがその後の目標への非従事傾向に与える影響を検討するために, 重回帰分析を行った (Figure 2)。その結果, 具体・体験的処理モードが 1 か月後の目標への非従事傾向に有意な負の影響を示した ($\beta = -.22, p < .01$)。以上より, 反復性思考の処理モードはその後の目標への従事に影響する要因であることが示された。

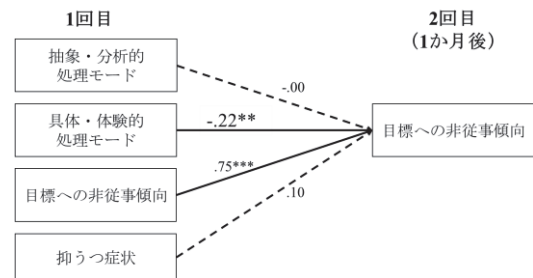


Figure 2. 反復性思考の処理モードが目標への非従事傾向に与える影響 (研究 2-2)

第 3 章 反復性思考の処理モードが

重要な目標への従事を与える影響 (研究 3)

目的 重要な目標において, 反復性思考の処理モードが目標への従事を与える影響を検討する。

方法 参加者 大学生 131 名 (女性 81 名, 平均年齢 = 21.7 歳, $SD = 0.5$ 歳)。手続き 調査は, 重要な目標における目標への従事を検

討した先行研究の手続きを参考に (Low et al., 2017), 2週間ごとに計5回の測定を行った。1回目の調査は質問紙で実施し, 残りは E-mail でアンケートフォームを配布した。 **尺度** ①反復性思考の処理モード: CERTS-J で測定した。なお, 2週間の反復性思考の各処理モードの程度を測定するために, 各項目の文頭に, 「2週間で」とつけ, 文末を過去形に変更した。②目標への従事: Low et al. (2017) の測定方法を用いた。2週間の目標への従事 (項目例: 「私は, この2週間で, この目標を達成するために多くの力を注いだ」) を5項目, 7件法で測定した。③抑うつ症状: BDI で測定した。④気質的な行動特性: BIS/BAS で測定した。⑤目標の達成困難度: 参加者の回答時点で最も重要な目標を同定し, それを重要な目標とし, その目標を達成することの困難さを1項目, 7件法で測定した。 **分析** マルチレベル解析を実施した。時点 t より2週後の時点 $t+1$ の目標への従事を目的変数とし, 時点 t の反復性思考の処理モード, 目標への従事, 目標の達成困難度, BDI, BIS/BAS, 反復性思考の処理モードと目標の達成困難度の交互作用項を説明変数として投入した。

結果と考察 具体・体験的処理モードと目標の達成困難度の交差作用項が有意であった ($b = 0.28, p < .01, SE = .09$, Figure 3)。単純傾斜の検定の結果, 目標の達成困難度高群において, 具体・体験的処理モードが2週後の目標への従事に正の影響を示した ($b = 0.43, p < .01, SE = .16$)。一方, 目標の達成困難度低

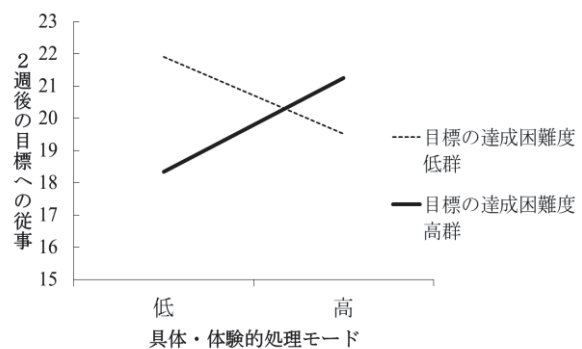


Figure 3. 具体・体験的処理モード×目標の達成困難度の交互作用が目標への従事に与える影響 (研究3)

群において，具体・体験的処理モードが2週後の目標への従事に負の影響を示した ($b = -0.35, p < .05, SE = .17$)。以上より，達成困難な目標に取り組んでいる場合に，具体・体験的処理モードが目標への従事に正の影響を示すことが明らかになった。

第4章 総合考察

第1節 本研究の成果と意義

本研究は，反復性思考の処理モードが目標への従事に与える影響についての検討を目的とした。その結果，達成困難な目標に取り組んでいる場合，具体・体験的処理モードは，目標への従事を促進することが示された。達成困難な目標に取り組んでいる場合には，既存の方略や経験で対処するだけでなく，課題解決に向けた新しい視点の発見等が必要であると考えられる。この場合の具体・体験的処理モードは，問題となる出来事の状態や体験への具体的な注目を促すため，問題解決につながる視点や方法の発見が促進され，抽象・分析的処理モードに比べて目標への従事が促進されたと考えられる。

本研究の臨床的示唆としては，抑うつ症状の低減のためには，抽象・分析的処理モードのみならず，具体・体験的処理モードに注目する重要性が示唆され，特に達成困難な目標に取り組んでいる場合には，具体・体験的処理モードを増加させることが目標への従事の促進に有効であることが示唆される。

第2節 今後の課題

本研究の限界として次の2点がある。1点目は，うつ病患者など臨床的サンプルを対象としていない点である。今後は，臨床的サンプルを用いて本研究の結果と比較検討する必要がある。2点目は，各研究

において、異なる尺度で目標への従事を測定している点である。それぞれの尺度は目標への従事を測定していると考えられるが、尺度が異なることは測定にバイアスを生じさせる可能性がある。そのため、今後は複数の尺度による比較検討を行い、本研究の知見の妥当性を検討する必要がある。

引用文献

- 青柳 肇・細田一秋 (1994). 学習性無力感に関する研究 その 10, 先行解決不可能課題と後続解決可能課題の類似性が後続解決可能課題の遂行に及ぼす効果 早稲田大学人間科学研究, 7, 33-41.
- Brockmeyer, T., Holtforth, M. G., Krieger, T., Altenstein, D., Doerig, N., Zimmermann, J., ... Bents, H. (2015). Preliminary evidence for a nexus between rumination, behavioural avoidance, motive satisfaction and depression. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22, 232–239.
- Di Schiena, R., Luminet, O., Philippot, P., & Douilliez, C. (2012). Adaptive and maladaptive perfectionism in depression: Preliminary evidence on the role of adaptive and maladaptive rumination. *Personality and Individual Differences*, 53, 774–778.
- Douilliez, C., Heeren, A., Lefèvre, N., Watkins, E. R., Barnard, P., & Philippot, P. (2014). Validation en langue française d'un questionnaire évaluant les pensées répétitives abstraites-analytiques et concrètes-expérientielles. *Canadian Journal of*

Behavioural Science, 46, 185-192.

Haase, C. M., Heckhausen, J., & Silbereisen, R. K. (2012). The interplay of occupational motivation and well-being during the transition from university to work. *Developmental Psychology*, 48, 1739–1751.

Hasegawa, A. (2013). Translation and initial validation of the Japanese version of the Ruminative Responses Scale. *Psychological Reports*, 112, 716-726.

稲田尚子 (2015). 尺度翻訳に関する基本指針 行動療法研究, 41, 117-125.

Kingston, R. E. F., Watkins, E. R., & Nolen-Hoeksema, S. (2014). Investigating functional properties of depressive rumination: Insight and avoidance. *Journal of Experimental Psychopathology*, 5, 244-258.

小嶋雅代・古川壽亮 (2003). 日本版 BDI-II 手引き 日本文化科学社

Low, R. S. T., Overall, N. C., Hammond, M. D., & Girme, Y. U. (2017). Emotional suppression during personal goal pursuit impedes goal strivings and achievement. *Emotion*, 17, 208–223.

Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer (Ed.), *Advances in social cognition* (pp. 1–47). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Massey, E. K., Gebhardt, W. A., & Garnefski, N. (2008). Adolescent goal content and pursuit : A review of the literature from the past 16 years. *Developmental Review*, 28, 421–460.

Quigley, L., Wen, A., & Dobson, K. S. (2017). Avoidance and depression vulnerability: An examination of avoidance in remitted and

currently depressed individuals. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 183–188.

坂本真士・大野 裕 (2005). 第 1 章 抑うつとは 坂本真士・丹野 義彦・大野 裕 (編) 抑うつの臨床心理学 (pp.7-28) 東京大学出版会

Segerstrom, S. C., Stanton, A. L., Alden, L. E., & Shortridge, B. E.

(2003). A multidimensional structure for repetitive thought: What's on your mind, and how, and how much? *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 909–921.

高垣耕企・岡島 義・国里愛彦・中島 俊・シールズ久美・金井嘉宏・石川信一・坂野雄二 (2011). Cognitive-Behavioral Avoidance Scale (CBAS) 日本語版の作成 精神科診断学, 4, 104-113.

高橋雄介・山形伸二・木島伸彦・繁榊算男・大野 裕・安藤寿康 (2007). Gray の気質モデル——BIS/BAS 尺度日本語版の作成と双生児法による行動遺伝学的検討 パーソナリティ研究, 15, 276-289.

Thapar, A., Collishaw, S., Pine, D. S., & Thapar, A. K. (2012). Depression in adolescence. *The Lancet*, 379, 1056–1067.

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134, 163–206.

Watkins, E., & Moulds, M. (2005). Distinct modes of ruminative self-focus: Impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression. *Emotion*, 5, 319–328.

Watkins, E. R., 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.