

論文の要約

反復性思考の処理モードが
目標への従事を与える影響

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

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 (Segerstrom 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。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)。

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関連を検討し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関連を検討した研究しかなく、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。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相関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、先行研究で検討されている目標への従事は、ある個人がもつ様々な目標における全体的な傾向を検討しており、実際に取り組まれている重要な目標 (以下, 重要な目標) における検討がなされておらず、目標の達成困難度といった目標の性質を含めた検討がない。そこで本研究は、反復性思考の処理モードが目標への従事に与える影響の検討を目的とした。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に与える影響を検討し、次に、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を検討した。

研究 1 では、大学生等 42 名に対して処理モードの誘導を行い、その後の目標への従事の程度を測定した。その結果、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。

研究 2 では、まず、反復性思考の処理モードを測定する尺度である **The Mini Cambridge-Exeter Repetitive Thought Scale** の日本語翻訳を行い、日本語版 CERTS (以下, CERTS-J とする) の開発を行った。開発は、尺度の翻訳指針 (稲田, 2015) に則って行い、大学生等 222 名に質問紙を配布した。その結果、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、妥当性であることが確認された。次に、その尺度を用いて、大学生等 50 名 1 か月の間をあけて、反復性思考の処理モードと目標への従事を測定した。

その結果，具体・体験的処理モードが1か月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。

最後に，研究3では，大学生131名を対象として，重要な目標の達成困難度と目標への従事の程度，および反復性思考の処理モードの程度を，2週間ごとに計5回にわたって測定した。その結果，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すことが明らかになった。

本研究より，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況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。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。