

# ストレス事態に関する思考の制御困難性と関連する対処方略

— 情報回避・情報収集・解決策産出と心配 —

杉浦 義典<sup>1</sup>

心配は、制御困難な思考であると同時に、ストレスへの対処方略でもある。本研究では、心配がどのような性質の対処方略なのかを調べるために、情報回避、情報収集、解決策産出という3つの対処方略とストレスに関する思考の制御困難性との関連を検討した。成人134名を対象とした質問紙調査の結果、情報回避、情報収集、解決策産出のいずれもが思考の制御困難性を増強し得ることが示された。さらに、この関連はそれぞれの対処方略のもつストレス低減効果とは独立であった。また、性格特性によって、対処方略の使用が思考の制御困難性に及ぼす影響が異なることが分かった。結果を、心配のメカニズムのモデルに照らして考察し、問題焦点型対処に分類される情報収集と解決策産出については、動機的な要因による思考の持続が思考の制御困難性を規定するのに重要である可能性を示唆した。

キーワード：対処方略，制御困難性，思考の持続，心配

## 問題と目的

心配(worry)は、「否定的な情緒を伴った、制御の難しい思考やイメージの連鎖。不確かだが、否定的な結果が予期される問題を心的に解決する試みと考えられる」(Borkovec, Robinson, Pruzinsky & DePree, 1983, p.10)と定義される。心配は日常的には不安と同義に扱われる場合もあるが、定義に「思考やイメージの連鎖」とあるように、不安の中でも認知的な成分である(Mathews, 1990)。その後の研究では、心配はイメージではなく思考であることが見いだされている(Borkovec & Inz, 1990)。心配は、臨床的には、DSM-IV(American Psychiatric Association, 1994)の全般性不安障害の診断基準の中心をしめるなど、強い関心をもたれているが、非臨床の被験者を対象とした研究(アナログ研究)も盛んである(cf. Davey & Tallis, 1994)。

心配は、不快で制御困難なものであるが、定義に「問題を心的に解決する試みと考えられる」とあるように、それ自体がストレスへの対処であると考えられる<sup>2</sup>。つまり、対処しようとする能動性と制御困難性が共存し

ているのである。日常語も、心配のこのような2つの側面を捉えていると思われる。心配に対応する英語のworryは、“worry=be worried”のように、受動態と能動態が同義であり、かみつく、苦しめる、繰り返し触れるという意味もあれば、努力して骨折って進むといった意味もある。日本語では、森田理論でいう「とらわれ」は、人が心配をしているときの心理状態をよく捉えていると思われるが、この「とらわれ」という言葉は、あることに注意を集中させて行くという能動的な態度を示すものでありながら、表現は受動態である(土居, 1960)。それでは、なぜ、心配は対処しようとする能動性をもちつつも制御困難となってしまうのであろうか。Borkovec(1985)は、心配性の人は心配が問題解決に有用だと考えており、問題の指摘は得意であるが、効果的な解決法の産出は苦手である、という臨床的観察をしている。Davey(1994)も適切な問題解決過程が失敗したものとして心配を捉えており、問題解決がうまくいかないのは性格特性(問題解決の自信の低さ)によると考えている。一方、杉浦(1999b)は、心配の問題解決志向性(問題を解決しようとする程度)そのものが、問題解決を阻害して、間接的に心配の制御困難性を増強する効果をもつことを見いだしている。

杉浦(1999b)は、問題解決を志向している程度という比較的大局的な目標に着目しているが、問題解決をしようとする程度が強いと問題が解決されにくくなるメカニズムを明らかにするためには、より微視的なレベル、つまり問題解決に用いられる方略のレベルの研究も必要である。このような試みとして、杉浦(1999a)は、

<sup>1</sup> 東京大学大学院教育学研究科・日本学術振興会

本研究は、日本学術振興会科学研究費補助金の補助を受けて行われた。

<sup>2</sup> 多くの先行研究で、心配は問題解決であるとされている。日常的問題解決とストレス対処はほぼ同等と考えられる(Cox, 1990)が、本研究では、情報回避という問題解決を直接に目指さない方略も扱うため、以下では基本的にストレス対処方略という用語を用いる。

心配性傾向の強い大学生に、心配の過程を発話することを求め、プロトコル分析を行うことで、問題事態に関する情報を多数収集、列挙する方略を見いだしている。

本研究では、方略レベルの研究の必要性を踏まえ、どのようなストレス対処方略が、そのストレス事態に関する思考の制御困難性と関係するのかを検討する。本研究の特徴は、対処方略が心配へ変容する過程に着目する点にある。つまり、上述した杉浦(1999b)が、心配、つまり制御困難な思考であるという前提の上で、その中でさらに制御困難性の強さ(および問題解決志向性の程度)を測定していたのに対し、ここでは制御困難な思考であることは前提とせず、個々のストレス対処方略を対象として、それらがストレス事態に関する思考の制御困難性に対してもつ影響を検討する。つまり、最初は心配ではなかったストレス事態に関する思考が、制御困難性という心配の最も重要な属性を示すようになれば、それをもって心配に変容したと捉えることができる。そこで、本研究では独立変数を対処方略とし、従属変数には心配の制御困難性ではなく、「思考の制御困難性」という構成概念を用いることとする。本研究では、先行研究の知見をもとに、思考の制御困難性との関連が想定される方略として、情報収集、解決策産出、情報回避の3つを取り上げた。以下では、まずそれぞれの方略について概観し、続いて対処方略の研究を行う方法論について述べる。なお、以後では、先行研究の知見に言及する場合などを除いては、本研究の手続きおよび結果に関する限り「心配」ではなく「思考の制御困難性」という用語を用いることとする。

### 思考の制御困難性との関連が想定される対処方略

**情報収集方略** 杉浦(1999a)は心配性傾向の強い大学生に、心配の過程を発話することを求め、そのプロトコルから、問題事態に関する情報を収集、列挙する傾向を見いだした。列挙される内容は否定的なものや不確実なものが多かった。ストレス事態に関する情報収集が心配と関連することは、質問紙研究でも見いだされている(Davey, 1994; Davey et al, 1992)。

そもそも、ストレス対処方略としての情報収集は、情報回避と対にして古くから研究されてきた。例えば、Byrne(1961)のrepression—sensitizationにおけるsensitizationやMiller(1987)のmonitors—bluntersにおけるmonitorsといった概念である。Miller(1987)は脅威事態に対して情報を収集するか回避するかという違いは、ある程度一貫した個人差であると考え、それを測定する尺度Miller Behavioral Style Scale(MBSS)を作成した。MBSSを用いた研究から、情報

収集をする傾向のある人の方がストレスが強いことが分かった(e.g., Miller & Mangan, 1983)。

**解決策産出** D'Zurilla(1986)によれば、日常生活で出会うような問題をうまく解決するためには、問題の提起、問題の明確化(情報収集を含む)、解決策の産出、解決策の選択、解決策の実行と評価、という5段階をへる。杉浦(1999a)の得たプロトコルでは、心配性傾向の強い被験者は問題事態に関する情報を多く列挙する一方、問題の解決策に関する言及はほとんど見られなかった。この結果は、Borkovec(1985)の臨床的観察とも一致している。ここから、心配性の人々は、問題解決をするときに情報収集の段階にとどまり、解決策の産出にまで至らないことが考えられる。すると、逆に解決策の産出ができれば、心配が抑制されると考えられる。

**情報回避方略** 情報収集について述べたように、情報収集と情報回避は対概念として研究されて来た。ところが、思考抑制の逆効果に関する研究からは、情報回避も思考の制御困難性と関連する可能性が考えられる。思考抑制の逆効果とは、Wegner, Schneider, Carter & White(1987)が見いだした現象であり、ある特定の思考内容を考えないように教示されると、かえってその思考が意識に浮かぶ頻度が上昇するという皮肉な効果である。この効果は、当初は中性的な内容の思考で示され、その後、強迫観念や心配のような情動(障害)と関連する内容の思考を対象にした研究もなされている(Purdon, 1999)。

情報収集と情報回避という対照的な方略がいずれも思考の制御困難性と関連するという予測は、一見、矛盾するようであるがMiller(1987)は、情報の収集と回避は別個の次元としており、また、Lazarus & Folkman(1984)は、対処の過程では、通常複数の対処方略が採用されることからの、おなじストレス事態に対して、双方が用いられることは考え得ることである。

**対処方略間の関連** 以上で述べたように、情報回避と情報収集は対概念として、情報収集と解決策産出は問題解決過程の異なる段階として位置付けられる。ここでは、今後の議論にも関係してくるため、3つの対処方略の関係についてさらに触れておく。

対処方略は一般に、問題に直接働きかける問題焦点型と、ストレスによって引き起こされた情動的反応の緩和を目指す情動焦点型に区分される。情動焦点型の中で、さらに回避の対処を分離して考える場合もある(Endler & Parker, 1990)。本研究における情報収集と解決策産出は問題焦点型に分類され、情報回避は情動焦点型あるいは回避の対処に分類される。本研究では、

問題焦点型に含まれる情報収集と思考の制御困難性とに正の関連を想定しているが、一般に、問題焦点型対処は適応的な結果と、情動焦点型対処や回避の対処は不適応的な結果と結び付いているとされている(Endler & Parker, 1990)。

### 対処方略に関する研究の方法論

先行研究では、ストレス事態に関する情報回避、情報収集、解決策産出は、個人のスタイル(特性)として測定されることが多かった(D'Zurilla & Nezu, 1990; Miller, 1987; Wegner & Zanakos, 1994)。本研究では、心理的ストレスは、個人とストレス状況との相互作用の過程で生じるというトランスアクションモデル(Lazarus & Folkman, 1984)を踏まえ、対処の過程を捉えるために、特定の場面で採用される対処方略について測定する。今回の被験者は大学生が主であるため、ストレス場面としては、多くの大学生が日常的に体験するであろう対人関係ストレス状況と、社会的評価ストレス状況を想定した。

近年ではストレス対処の過程を規定する要因として、性格特性が重視されるようになった(Bolger & Zuckerman, 1995)。性格特性は、対処方略の選択に影響するとともに、対処方略がストレス反応(本研究では、思考の制御困難性)に及ぼす影響の強さも規定しうる(Bolger & Zuckerman, 1995)。後者は、調整効果(moderation effect)と呼ばれ、分散分析的に言えば、ストレス反応を予測する際の性格特性と対処方略の交互作用効果である。本研究では、対処方略の選択の規定要因および対処方略が思考の制御困難性に及ぼす影響の規定要因として、性格特性について検討する。

### 本研究の目的

情報収集、情報回避、解決策産出という3つのストレス対処方略とそのストレス事態に関する思考の制御困難性との関連を検討する。仮説は、次の3点である。(a)情報回避は思考の制御困難性を強める。(b)情報収集は思考の制御困難性を強める。(c)解決策産出は思考の制御困難性を弱める。

さらに、性格特性が対処の過程に及ぼす影響について次の検討を行う。1.どのような性格特性が対処方略の使用を規定するか(方略選択)。2.対処方略が思考の制御困難性に対して持つ影響は、性格特性によってどのように異なるのか(調整効果)。

## 方 法

### 被験者

成人134名(男性9名、女性118名、不明7名。平均年齢20.9

歳。ほとんどは大学生)に質問紙への回答を求めた。

### 質問紙(対処方略と思考の制御困難性)

岡安(1992)が大学生を対象とした研究で用いたストレス場面の記述を修正して、対人関係ストレス状況(以下、対人状況)と社会的評価ストレス状況(以下、評価状況)の記述を作成した(Appendix 1)。各々の状況について、当てはまる体験を想起させ、対処方略と思考の制御困難性の質問紙(Appendix 2)に回答を求めた。なお、ストレス場面についての認知的評価も測定したが<sup>3</sup>、その結果は、紙面の都合、および信頼性が思わしくなかったため、本論では基本的には取り上げず、必要最小限の言及にとどめる。

**対処方略** 対処方略を測定する尺度は多数あるため、本研究では既存の特定の尺度をそのまま用いることはせず、複数の尺度を参考に、各々の対処方略を適切に測定可能なように項目を選択し、さらに表現を簡潔に改めて尺度を作成した。項目は、特定のストレス場面への反応を想定した表現とした(例、そのことについて頭から追いつけそうとした)。対処方略の項目は、実行の度合を1(全く当てはまらない[全くしない])～5(とてもよく当てはまる[よくした])の5件法で評定させた。さらに、同じ項目について、ストレス低減効果(「少しでも行った場合、それはあなたのストレスを低減する効果がありましたか」と教示した)を1(全く効果がなかった)～5(とても効果があった)の5件法で評定を求めた。本研究では、対処の結果としては、思考の制御困難性という特定の変数を扱うが、ストレス低減効果は、対処の効果の一般的な認知をみるために測定した。

**情報回避**：「その状況について考えないようにした」という見出しに続けて、坂田(1989)の対処方略の尺度やWegner & Zanakos(1994)の作成した思考抑制傾向を測定する尺度、White Bear Suppression Inventoryの項目をもとに作成した4項目を提示した。

**情報収集**：「その状況について知ろうとした」という見出しに続けて、Endler & Parker(1990)や坂田(1989)による対処方略の尺度の項目をもとに作成した9項目を提示した。

**解決策産出**：「その状況についてどんなことができ

<sup>3</sup> 鈴木・坂野(1998)の開発した認知的評価測定尺度(Cognitive Appraisal Rating Scale: CARS)を用いた。ストレス事態の影響性、脅威性、コントロール可能性および状況を改善しようとするコミットメントの4次元。各2項目である。1(全く当てはまらない)～5(とてもよく当てはまる)の5件法で評定を求めた。特定のストレス場面を想起させて測定するために、表現を修正した(例、この状況を何とか改善したいと思う→その状況を何とか改善したかった)。

るかを考えた」という見出しに続けて、Carver, Scheier & Weintraub (1989) や坂田 (1989) による対処方略の尺度の項目をもとに作成した5項目を提示した。

**思考の制御困難性** 「あなたがそのストレス状況で、 $<1><2>$  (それぞれ認知的評価、対処方略の項目の見出し) で答えていただいたような体験や反応(対処)をした結果、どのようにになりましたか」という教示に続けて、杉浦・丹野 (1998) が作成した心配の過程を測定する尺度、Worry Process Questionnaire の項目をもとに作成した9項目を、1 (全く当てはまらない)～5 (とてもよく当てはまる)の5件法で評定を求めた。今回の調査は、初めから心配について測定している訳ではないので、心配という言葉は用いない表現に改めた(例、考えたくないのに心配してしまう→考えたくないのに考えてしまった)。WPQの制御困難性の下位尺度は、心配の性質に関する自由記述調査に基づいて構成された尺度であり、心配性傾向との関連も確認されている(杉浦, 1997)。

#### 質問紙 (性格特性)

杉浦 (1999b) では、心配の過程に影響する性格特性として、先行研究の概観をもとに、積極的問題解決スタイル、問題解決の自信、完全主義の3つが検討されている。本研究でもこの3つを取り上げた。積極的問題解決スタイルは、問題焦点型対処方略に分類される「情報収集方略」および「解決策産出方略」との関連が予想される。また、問題解決の自信が低い場合、および完全主義が強い場合は問題の解決が阻害されると考えられる。よって、この2つの変数は「情報収集方略」および「解決策産出方略」と「思考の制御困難性」との関連を調整するものと予想される。完全主義については、杉浦 (1999b) は、失敗を過度に恐れる傾向である失敗懸念傾向を扱ったが、本研究では不決断傾向を扱った。不決断傾向は、失敗懸念傾向との関係が深く(Frost & Shows, 1993)、心配と強迫症状の双方に共通する要因と考えられる(Tallis & de Silva, 1992)。

性格特性の尺度はいずれも1 (全く当てはまらない)～5 (とてもよく当てはまる)の5件法で評定を求めた。また、調査全体の項目数を減らすために、因子分析の結果(杉浦, 1997)を参考に、各尺度について3項目ずつ選択して用いた(Appendix 2)。

**積極的問題解決スタイル** Heppner & Peterson (1982) が開発した社会的問題解決のスタイルを測定する問題解決調査項目(Problem Solving Inventory)の下位尺度のうち、「接近回避スタイル」を用いた。尺度名が分かりにくいので、ここでは杉浦 (1999b) にならって、「積極的問題解決スタイル」と呼ぶ。項目は丸山

(1995) によるD'Zurilla (1986) の翻訳書の付録より引用した。意味の通じにくい項目には、字句の修正を行った。高得点になるほど、より積極的な問題解決スタイルであることを示す。

**問題解決の自信** 同上の問題解決調査項目の下位尺度である。高得点になるほど、問題解決の自信が高いことを示す。

**不決断傾向** Frost & Shows (1993) の開発した不決断傾向を測定する尺度(日本語訳は杉浦, 1997)を用いた。強迫性障害や強迫性人格障害の特徴とされる決断できなさを、一般的な性格特性として測定しようとしたものである。高得点になるほど、不決断傾向が高いことを示す。

## 結果と考察

結果と考察では順に、尺度の構成と基本統計量・信頼性、対処方略に関する予備的分析、性格特性と対処方略の関連(方略選択)、対処方略と思考の制御困難性との関連、性格特性が対処方略と思考の制御困難性との関連に及ぼす影響(調整効果)、について述べる。統計解析はいずれもSASを用いた。

### 尺度の構成と基本統計量・信頼性

対処方略と思考の制御困難性はストレス場面毎に尺度を構成した。対処方略は3つの方略それぞれについて、各項目の実行の度合いの評定値を合計した。同様に、ストレス低減効果の評定値を方略毎に合計し、それぞれの方略のストレス低減効果の得点を算出した。なお、以下では特に断りのない限り、対処方略という場合は、実行の得点を指す。思考の制御困難性は、9項目を合計した。以上の得点は、結果の解釈を容易にするために、項目の合計点を項目数で割ることで、評定尺度と同じ5点満点になるように換算した。また、各ストレス場面に関する認知的評価に関しても、対処方略や思考の制御困難性と同様の方法で5点満点になるように得点を算出した(Appendix 3)。性格特性は、各々の尺度に対応する項目得点の合計をもって尺度得点とした。

性格特性に関する尺度の基本統計量と信頼性をTABLE 1に、対処方略と思考の制御困難性について

TABLE 1 性格特性の基本統計量と相互相関

	人数	平均	標準偏差	$\alpha$ 係数	自信	不決断
積極的問題解決スタイル	134	9.56	2.53	.75	-.03	.26**
問題解決の自信	133	9.56	2.24	.70		-.48**
不決断傾向	134	9.96	2.79	.73		

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

TABLE 2 対処方略・思考の制御困難性の基本統計量

		対人状況				評価状況				状況による 平均値の差	状況間 の相関
		人数	平均	標準偏差	α 係数	人数	平均	標準偏差	α 係数		
対処方略	情報回避	126	2.99	.90	.62	122	2.65	1.07	.79	**	.14
	情報収集	115	3.20	.74	.78	113	3.19	.79	.78		.47**
	解決策産出	125	3.50	.91	.80	125	3.66	.91	.83		.44**
思考の制御困難性		132	3.37	.93	.91	134	2.96	.98	.90	**	.37**

\*\*p<.01, \*p<.05

は、TABLE 2 に示した。α 係数は対人状況の「情報回避」が.62であった以外は、すべての尺度において.70以上であり、満足の行く内的整合性が示された。

対処方略に関する予備的分析

**対処方略の相互相関** 対処方略間の相関を検討したところ、いずれのストレス状況でも、「情報収集」と「解決策産出」には中程度の正の相関が得られたが、「情報回避」は他の2つの方略と無相関であった (TABLE 3)。「情報収集」と「解決策産出」はともに問題焦点型に含まれるため、相互相関の高さは納得できる。また、「情報回避」と「情報収集」が無相関であるということは、両者を独立の次元と考える Miller (1987) の主張と整合的である。

**対処方略のストレス低減効果** 各方略のストレス低減効果についての平均値を検討した (TABLE 4)。どの方略がどのような状況下で最も効果的であるかを確認するために、状況 (対人状況/評価状況) と方略の種類 (「情

報回避」/「情報収集」/「解決策産出」) の2つを被験者内要因とする分散分析を行った。その結果、有意な交互作用は得られず ( $F < 1$ )、状況と方略の種類の主効果が有意であった (それぞれ  $F(1,87) = 8.25, p < .01$ ;  $F(2,174) = 8.95, p < .001$ )。状況については、評価状況の方が方略が有効であった。下位検定の結果、「解決策産出」が「情報回避」や「情報収集」よりも効果的であった。

対処方略の実行とストレス低減効果との相関を算出したところ (TABLE 4)、「情報収集」と「解決策産出」は、比較的強い相関 ( $r = .51 \sim .78$ ) が得られたのに対し、「情報回避」では、対人状況で .13 (ns)、評価状況で .33 ( $p < .001$ ) と相関が低かった。ここから、「情報収集」と「解決策産出」は実行されるほどストレス低減効果があるが、「情報回避」は必ずしも効果があるとは限らないことが分かる。

**ストレス状況による対処方略の差異と一貫性** ストレス状況によって、対処方略の使用がどのように異なるのかを、ストレス状況を独立変数とする対応のある t 検定で検討したところ (TABLE 2)、「情報回避」は対人状況の方がより多く用いられていた。なお、「思考の制御困難性」も、対人状況の方が強かった。

また、対処方略のストレス状況を越えた一貫性を検討するために、対人状況と評価状況とで、対応する尺度の相関係数を求めた (TABLE 2)。その結果、「情報回避」では、状況間での相関は低かった ( $r = .14, ns$ ) が、「情報収集」および「解決策産出」は、状況間での相関は中程度であり (「情報収集」 $r = .47, p < .001$ ; 「解決策産出」 $r = .44, p < .001$ )、ある程度一貫した個人差が示唆される。

性格特性と対処方略との関連 (方略選択)

TABLE 3 に性格特性と対処方略との相関係数を示した。対人状況、評価状況ともに、「積極的問題解決スタイル」と、「情報収集」と「解決策産出」とに正の相

TABLE 3 性格特性・対処方略・思考の制御困難性の相関

		情報回避	情報収集	解決策産出	制御困難性
		対人状況			
対人状況	積極的問題解決スタイル	.05	.33**	.28**	.03
	問題解決の自信	.02	.18*	.14	-.18*
	不決断傾向	-.06	.01	-.03	.28**
	情報回避	1.00	.08	.02	.11 (.18*) <sup>a)</sup>
評価状況	情報収集		1.00	.49**	.23* (.41**)
	解決策産出			1.00	.18* (.39**)
	積極的問題解決スタイル	.12	.29**	.18*	.17*
評価状況	問題解決の自信	-.12	.04	.06	-.20*
	不決断傾向	.03	-.02	-.05	.32**
	情報回避	1.00	-.05	.00	.21* (.34**)
	情報収集		1.00	.52**	.27** (.42**)
	解決策産出			1.00	.34** (.33**)

a) 方略のストレス低減効果を統制した場合の偏相関係数

\*\*p<.01, \*p<.05, \*p<.10

TABLE 4 対処方略のストレス低減効果

	対人状況					評価状況				
	人数	平均	標準偏差	α 係数	実行と効果の相関	人数	平均	標準偏差	α 係数	実行と効果の相関
情報回避	118	2.85	.84	.76	.13	115	3.01	1.00	.86	.33**
情報収集	104	2.87	.84	.87	.67**	103	2.94	.86	.87	.78**
解決策産出	118	3.12	.96	.87	.51**	120	3.34	.85	.84	.78**

\*\*p<.01, \*p<.05

関が見られた。「情報収集」と「解決策産出」は問題焦点型に分類されるため、「積極的問題解決スタイル」との関連は納得の行くものである。なお、いずれの状況においても「問題解決の自信」と「思考の制御困難性」に負の、「不決断傾向」と「思考の制御困難性」に正の相関が見られた。

#### 対処方略と思考の制御困難性との関連

TABLE 3 に対処方略と「思考の制御困難性」との相関係数を示した。「情報回避」は評価状況において、「情報収集」と「解決策産出」は対人状況と評価状況の双方において、「思考の制御困難性」と正の相関を示した。また、各方略についてそのストレス低減効果の得点の影響を取り除いた偏相関係数を算出したところ、いずれの方略も「思考の制御困難性」と有意な正の偏相関を示し(対人状況の「情報回避」のみ10%水準)、その絶対値は評価状況の「解決策産出」以外は、単純相関の場合よりも大きかった<sup>4</sup>。

以上の結果より、いずれの方略の使用も、思考の制御困難性を増強し得ること、さらにその関連は各方略のストレス低減効果とは独立であることが示された。「情報回避」、「情報収集」と「思考の制御困難性」の関連は仮説どおりであるが、「解決策産出」と「思考の制御困難性」との正の関連は、予想されないものであった。

#### 性格特性が対処方略と思考の制御困難性との関連に及ぼす影響(調整効果)

性格特性によって対処方略と「思考の制御困難性」の関連が異なるかどうかを検討するために、各性格特性の中央値で被験者を高群と低群に2分し、各群において対処方略と「思考の制御困難性」との相関を算出した(TABLE 5)。TABLE 5 から、積極的な問題解決スタイルをもっている、問題解決の自信が強い、不決断傾向が低い(対人状況のみ)という、問題解決に有利と思われる条件をもつ人ほど、情報収集や解決策産出と思考の制御困難性との相関が強いという傾向が見られる。

交互作用を検定するために、性格特性(高/低の2値で扱った)と対処方略から「思考の制御困難性」を予測する共分散分析を行った。以下に、交互作用項が有意であった部分について検討する。

<sup>4</sup> 対処方略のストレス低減効果は、かなり大まかな聞き方をしているため、構成概念として「思考の制御困難性」と同列の厳密さはもたない考える。よってここでは、共変量として用いるにとどめ、「思考の制御困難性」との因果関係などの議論は避ける。なお、ストレス低減効果と「思考の制御困難性」との単純相関は対人状況での「情報回避」( $r = -.39, p < .001$ )と「解決策産出」( $r = -.19, p < .005$ )のみが有意であった。

TABLE 5 性格特性による対処方略と思考の制御困難性との関連の相違

対人状況		情報回避	情報収集	解決策産出
積極的問題解決スタイル	高	.04	.29*	.31*
	低	.19	.22	.07
問題解決の自信	高	.15	.28*	.27*
	低	.07	.22	.14
不決断傾向	高	.21+	.19	-.02
	低	.06	.25+	.36**

評価状況		情報回避	情報収集	解決策産出
積極的問題解決スタイル	高	.15	.33**	.43**
	低	.26*	.18	.20
問題解決の自信	高	.27*	.37**	.51**
	低	.13	.15	.06
不決断傾向	高	.10	.33**	.40**
	低	.27*	.28*	.32*

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , + $p < .10$

「問題解決の自信」は評価状況の「解決策産出」との交互作用が有意であった( $p < .05$ )。これを FIGURE 1 に示した。問題解決に自信のない人は解決策産出の実行とはかかわりなく思考の制御困難性が相対的に強いが、自信のある人は、解決策産出の実行の度合いに応じて、思考の制御困難性が強くなることが伺われる。

「不決断傾向」は対人状況の「解決策産出」との交互作用が有意であった( $p < .05$ )。これを FIGURE 2 に示した。不決断傾向の強い人は解決策産出の実行とはかかわりなく思考の制御困難性が相対的に強いが、不決断傾向の低い人は、解決策産出の実行の度合いに応じて、思考の制御困難性が強くなることが伺われる。

### 総合的考察

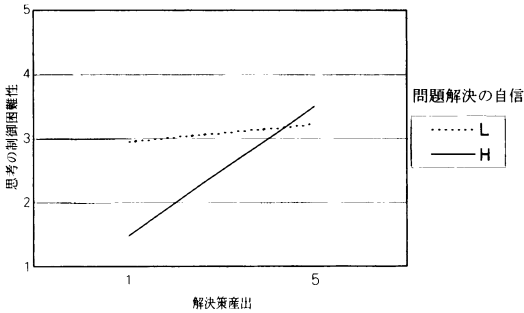
#### 結果の要約

主な結果は次のようになる。(1)情報収集と解決策産出は、情報回避とは独立であり、積極的問題解決スタイルが強いほどよく用いられる。(2)情報回避、情報収集、解決策産出のいずれもが思考の制御困難性を増強し得る。(3)対処方略の使用が思考の制御困難性に及ぼす影響は、その個人の性格特性によって異なる場合がある。

#### 対処方略と思考の制御困難性との関連

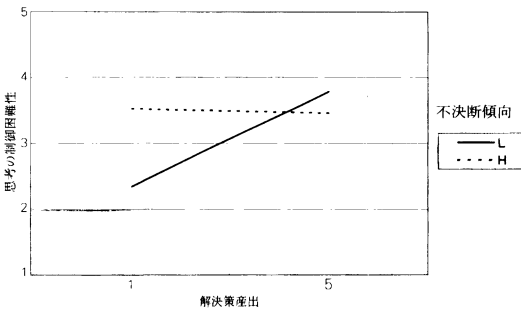
問題焦点型対処方略に分類される情報収集と解決策産出の相互相関は強く、双方とも積極的問題解決スタイルとの関連を示した。一方、情報回避は、これら2つの方略とは無相関であり、独立の次元であることが分かる。

情報回避は、実行とストレス低減効果の相関が、対人状況では無相関、評価状況においても、情報収集や解決策産出と比較して低いものであった。これは、一



**FIGURE 1** 問題解決の自信の高低による解決策産出と思考の制御困難性との関連の違い (評価状況)

「問題解決の自信」の高群と低群における回帰直線を示した。「思考の制御困難性」と「解決策産出」の得点は1-5の範囲である。



**FIGURE 2** 不決断傾向の高低による解決策産出と思考の制御困難性との関連の違い (対人状況)

「不決断傾向」の高群と低群における回帰直線を示した。「思考の制御困難性」と「解決策産出」の得点は1-5の範囲である。

般に問題焦点型の対処と比べて、回避的対処が効果的でないとされる知見 (Carver & Scheier, 1994) と整合的である。情報回避と思考の制御困難性について、評価状況で有意な正の相関、対人状況ではストレス低減効果の影響を取り除いた場合、正の相関の傾向が得られた。心配を抑制した場合は制御困難性が増強される効果は見られないとする知見が多いことを考慮すると (Purdon, 1999)、本研究で情報回避と思考の制御困難性の関連が見られたことは、すでに制御困難な心配となった思考と、そうなる前の思考との相違を反映する可能性もあり、今後の検討の価値がある。なお、対人状況においては、思考の制御困難性と情報回避の関連が弱かったが、これは対人状況における情報回避尺度の信頼性がやや低かったことに起因する可能性もある。解決策産出と情報収集では実行とストレス低減効果

に比較的強い正の相関( $r=.51\sim.78$ )が見られたため、これらは基本的にストレス低減効果をもつ方略といえる。双方とも、単純相関およびストレス低減効果の影響を取り除いた偏相関係数において、思考の制御困難性と正の関連を示した。つまり、解決策産出と情報収集の実行は、ストレス低減効果とは独立に思考の制御困難性に影響していた。

問題焦点型の対処は、長期的にはストレス低減効果をもつが、短期的に見ると、かえってストレスを増強させる効果があることが指摘されている (Carver & Scheier, 1994 ; Marco, Neale, Schwartz, Shiffman & Stone, 1999)。その意味では、情報収集と解決策産出が、基本的にはストレス低減に有効であると同時に、実行の過程では、思考の制御困難性を強めるということは、考え得ることである。心配は問題に対する思考であるため、情報収集や解決策産出のようにストレス事態について考える方略は、思考の制御困難性に寄与するというのみならず、それ自体が心配に転じるという可能性があるため、心配の過程のモデルに照らして、詳細に考察してみる。

情報収集と思考の制御困難性との正の関連は、仮説どおりである。メカニズムとしては、情報収集方略が多く脅威を検出してしまう (Davey et al., 1992)、否定的な事態について考えることが否定的でない情報を処理する資源を使い切ってしまう (Wells & Matthews, 1996)、といった要因のために、対処がうまく行かず、ひいては思考が制御困難になると考えられる (杉浦, 1999b)。

一方、解決策産出と思考の制御困難性との正の関連は予想されないものであった。解決策産出が思考の制御困難性を増強するのは、思考の持続による可能性が考えられる。心配の研究では、思考の持続が制御困難性の重要な要因であるとされている。考え続けることで、思考の自動化が進む (杉浦, 1999b)、関連する情報が活性化する (Wells & Matthews, 1996)、思考内容がさまざまな事象と連合することで活性化され易くなる (Martin & Tesser, 1996)、といった可能性が考えられる。つまり、思考の持続によって、思考が容易に活性化するようになり、意識に頻繁に浮かぶようになると考えられる。

さらに、思考の制御困難性には、思考が持続する体験自体に由来すると考えられる側面がある。つまり、「そのことについて考えるのがやめられなかった」、「そのことが気になって仕方なくなった」、といった項目に示される、考えるのがやめられないという感覚である。

このような感覚は、問題を解決しようという動機の強さによっても考えられる。例えば、問題解決の動機が強いと問題が解決されたと判断する基準が高くなるかも知れない(杉浦, 1999b)。また、答えが見つかるまで考え続けなくてはいけないという信念をもっている可能性も考えられる(Wells, 1995)。より一般的にいえば、達成すべき目標と現状のずれの知覚されている限り、考えることを止めるのは難しいだろう(Martin & Tesser, 1996; Wells & Matthews, 1996)。

情報収集と解決策産出はともに積極的問題解決スタイルと正の相関を示した。積極的問題解決スタイルは、「問題があるときは、これ以上何もアイデアが出ない」というところまで考えて、できるだけたくさん処理方法を考え出す」という項目に伺われるように、積極性あるいは動機の強さという以上に、慎重にかつ粘り強く問題解決を続けるスタイルを測定していると考えられる。つまり、考えることを容易にはやめようとしないう傾向を反映していると思われる。このような慎重さあるいは粘り強さは、考えることをやめるのを困難にするのみでなく、目標に関連した認知内容を活性化することで(Koole, Smeets, van Knippenberg & Dijsterhuis, 1999; Martin & Tesser, 1996)、思考の頻度も上昇させる可能性がある。

本研究で、解決策産出と思考の制御困難性との関連が見られたのに対し、杉浦(1999a)の得心心配の過程のプロトコルには、解決策産出はほとんど見られなかった。この相違の理由として、杉浦(1999a)では心配性傾向の強い被験者に、心配について発話するように明示していたのに対し、本研究では心配であるという前提をおかず測定したという相違が関係していると考えられる。

### 性格特性による対処方略と思考の制御困難性の関連の相違

先行研究では、問題解決の自信の低さ(Davey, 1994)や不決断傾向の強さ(Tallis et al., 1991)などと心配性傾向の関連が見いだされ、このような問題解決に不利な要因が存在する場合、対処方略がうまくいかず心配に転じやすいと考えられてきた。本研究でも、思考の制御困難性は、問題解決の自信と負の、不決断傾向と正の単純相関を示した。

しかし、思考の制御困難性に対する性格特性と対処方略の交互作用は、先行研究からの予想とやや異なった結果を示した。問題解決の自信と評価状況における解決策産出、不決断傾向と対人状況における解決策産出で交互作用が得られた。

交互作用の性質を検討したところ、問題解決の自信が低い、不決断傾向が強いといった問題解決に不利な要因がある場合、解決策産出の実行とは関係なく思考が制御困難である可能性が示された。このような人の場合、解決策産出方略の持続性などとは異なる要因、例えば、否定的な認知内容が自動的に活性化しやすいといった要因(Mathews, 1990)によって、思考が制御困難となるのかもしれない。

一方、問題解決の自信が強い人や不決断傾向の低い人は、解決策産出の実行度が強いほど、思考が制御困難になっていた。ここから、前節で示唆した、思考が持続することによって制御困難になるというのは、一般に問題解決に有利と考えられる条件をもった人にもみ生じることである可能性が示唆される。問題解決に自信をもっている人は、問題が解決されたという評価に高い基準を設けるのかも知れない。また、対人的な問題は相手のある分一般にきっぱりした解決は困難であると考えられるため、不決断傾向の低い(つまり、きっぱりした解決を重視する人)にとっては、より大きな問題と認知される可能性がある。これらのために、思考が持続することに伴う、考えることがやめられないという感覚がさらに増幅されて顕著になり、解決策を産出しようとするほど制御困難になるのではないだろうか。

### ストレス状況による差異

本研究の主要な結果は、ストレス状況間でおおむね共通していたが、状況による差異も見られた。対人状況は、評価状況と比較して、情報回避が用いられやすいと同時に、対処方略のストレス低減効果は低く、思考の制御困難性は強い傾向にあった。各ストレス状況についての認知的評価を見ると(Appendix 3)、対人状況の方が脅威性が強く、コントロール可能性が低く評価されていることが分かる。ここから、対人関係の問題は自分の努力だけでは解決できず、より脅威的であるため、対処方略のストレス低減効果が低く、思考の制御困難性がより強いと考えられる。

### ストレス対処への示唆

問題焦点型に属する情報収集方略および解決策産出方略と思考の制御困難性との関連を見いだした点が、本研究の重要な知見である。この知見のストレス対処への示唆について考察してみる。(1)解決策産出方略が思考の制御困難性に影響するメカニズムとして思考の持続が重要であることが示唆された。これまでの対処方略の研究では、どのように方略が選択されるかに注目され、方略の実行がどこまで継続されるかはあまり



注目されてこなかった。今後は、方略の実行をどこでやめるのかに着目した研究が必要であろう。(2)問題解決の自信が低い、不決断傾向が強いといった人は、解決策産出の実行とは関係なく思考が制御困難である可能性が示された。ここから、心配の低減が目標である場合、個人の特性によって、介入すべきポイント(解決策産出方略を対象とするのか、解決策産出方略以外の要因へ着目するのか)を分ける必要があるであろう。(3)情報収集方略と解決策産出方略は思考の制御困難性を増強すると同時に、ストレス低減効果も示した。ここから、思考の制御困難性のもたらす苦痛があまりに大きなものでない場合は、むしろ心配自体を介入対象とするのではなく、問題解決の過程で生じる副作用のような反応であるというように、意味付けを与える(リフレームする)ということも考えられる。

#### 今後の課題

本研究では、対処方略はそのストレス低減効果とは独立に思考の制御困難性と関連していたが、とりわけ解決策産出の思考の制御困難性への影響には、問題が解決されたかどうかの評価が重要である可能性を踏まえると、本研究で測定したストレス低減効果よりも精緻な方法で対処方略の効果測定する必要がある。例えば、情報回避であれば意図したように特定の思考を回避できたかを評価する研究、情報収集や解決策産出であれば、収集された情報や産出された解決策の具体的な内容を得たうえで、その客観的あるいは主観的な質を評価する研究(例えば、解決策産出に関して発話思考をさせる)が必要であろう。同時に、目標と現状とのずれの主観的な評価に影響する要因(目標の重要性、個人の責任感など)の検討も必要である。

また、問題焦点型の対処は、長期的にはストレス低減効果をもつが、短期的に見ると、かえってストレスを増強する効果があるという可能性を踏まえると、縦断的な調査データを得て、長期的な効果と短期的な効果を分けて測定することが有用であろう。

さらに、本研究では心配であることは前提とせずに検討した結果、解決策産出と思考の制御困難性との関連が見いだされた。一方、心配性の被験者に心配について発話を求めた杉浦(1999a)のプロトコルには解決策産出は見いだされなかったことを考慮すると、本研究と同様の検討を、心配を対象として行うことが重要であろう。さらに、この点に限らず、さまざまなストレス場面や被験者を対象について、多様な方法で測定する必要がある。特に、本研究では、調査の対象の大部分が女子大学生であるため、対象者を広げた検討が重

要である。

#### 引用文献

- American Psychiatric Association 1994 *Quick reference to the diagnostic criteria from DSM-IV*. Washington, D.C.: American Psychiatric Association. 高橋三郎・大野 裕・染谷俊幸(訳) 1995 DSM-IV 精神疾患の分類と診断の手引き 医学書院
- Bolger, N., & Zuckerman, A. 1995 A framework for studying personality in stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, **69**, 890-902.
- Borkovec, T.D. 1985 Worry : A potentially valuable concept. *Behaviour Research and Therapy*, **23**, 481-482.
- Borkovec, T.D., & Inz, J. 1990 The nature of worry in generalized anxiety disorder : A predominance of thought activity. *Behaviour Research and Therapy*, **28**, 153-158.
- Borkovec, T.D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J.A. 1983 Preliminary exploration of worry : Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, **21**, 9-16.
- Byrne, D. 1961 The Repression-Sensitization Scale : Rationale, reliability, and validity. *Journal of Personality*, **29**, 334-349.
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. 1994 Situational coping and coping disposition in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, **66**, 184-195.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K. 1989 Assessing coping strategies : A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, **56**, 267-283.
- Cox, T. 1990 Adaptation to stress. In M.W. Eysenck (Ed.), *The Blackwell dictionary of cognitive psychology*. Oxford : Blackwell. 半田智久(訳) 1998 ストレスに対する適応 野島久雄・重野 純・半田智久(訳) 認知心理学辞典 新曜社 ストレスに対する適応 Pp.231-235.
- Davey, G.C. 1994 Worrying, social problem-solving abilities, and social problem-solving confidence. *Behaviour Research and Therapy*, **32**, 327-330.

- Davey, G.C., Hampton, J., Farrell, J., & Davidson, S. 1992 Some characteristics of worrying : Evidence for worrying and anxiety as separate constructs. *Personality and Individual Differences*, **13**, 133—147.
- Davey, G., & Tallis, F. (Eds.) 1994 *Worrying : Perspectives on theory, assessment and treatment*. Chichester, England : Wiley.
- 土居健郎 1960 「自分」と「甘え」の精神病理 精神神経学雑誌 **62**, 149—162.
- D'Zurilla, T.J. 1986 *Problem-solving therapy : A social competence approach to clinical intervention*. New York : Springer Publishing Company. 丸山 晋(監訳) 1995 問題解決療法—臨床的介入への社会的コンピテンスアプローチ— 金剛出版
- D'Zurilla, T.J., & Nezu, A.M. 1990 Development and preliminary evaluation of the Social Problem-Solving Inventory. *Psychological Assessment*, **2**, 156—163.
- Endler, N.S., & Parker, J.D.A. 1990 Multidimensional assessment of coping : A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, **58**, 844—854.
- Frost, R.O., & Shows, D.L. 1993 The nature and measurement of compulsive indecisiveness. *Behaviour Research and Therapy*, **31**, 683—692.
- Hepner, P.P., & Peterson, C.H. 1982 The development and implication of a personal problem-solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, **29**, 66—75.
- Koole, S.L., Smeets, K., van Knippenberg, A., & Dijksterhuis, A. 1999 The cessation of rumination through self-affirmation. *Journal of Personality and Social Psychology*, **77**, 111—125.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. 1984 *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer Publishing Company, Inc. 本明 寛・春木 豊・織田正美(監訳) 1991 ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究— 実務教育出版
- Marco, C.A., Neale, J.M., Schwartz, J.E., Shiffman, S., & Stone, A.A. 1999 Coping with daily events and short-term mood changes : An unexpected failure to observe effects of coping. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **67**, 755—764.
- Martin, L.L., & Tesser, A. 1996 Some ruminative thoughts. In R.S.Wyer, Jr. (Ed.), *Advances in social cognition* Vol.9. *Ruminative thoughts*. Mahwah, New Jersey : Laurence Erlbaum Publishers. Pp.1—47.
- Mathews, A. 1990 Why worry ? The cognitive function of anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, **28**, 455—468.
- Miller, S.M. 1987 Monitoring and blunting : Validation of a questionnaire to assess styles of information seeking under threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**, 345—353.
- Miller, S.M., & Mangan, C.E. 1983 Interacting effects of information. *Journal of Personality and Social Psychology*, **45**, 223—326.
- 岡安孝弘 1992 大学生のストレスに影響を及ぼす性格特性とストレス状況との相互作用 健康心理学研究, **5**, 12—23.
- Purdon, C. 1999 Thought suppression and psychopathology. *Behaviour Research and Therapy*, **37**, 1029—1054.
- 坂田成輝 1989 心理的ストレスに関する一研究—コーピング尺度(SCS)の作成の試み— 早稲田大学教育学部学術研究, **38**, 61—72.
- 杉浦義典 1997 不安認知の二面性—心配の制御と制御困難性 東京大学大学院教育学研究科修士論文(未公刊)
- 杉浦義典 1999a 問題解決過程としての心配—発話思考法による検討 日本心理臨床学会第18回大会発表論文集, 354—355.
- 杉浦義典 1999b 心配の問題解決志向性と制御困難性の関連 教育心理学研究, **47**, 191—198.
- 杉浦義典・丹野義彦 1998 心配の合目的性と病理性—自由記述の分析と尺度の開発— 日本心理臨床学会第17回大会発表論文集, 488—489.
- 鈴木伸一・坂野雄二 1998 認知的評価測定尺度(CARS)作成の試み ヒューマンサイエンスリサーチ, **7**, 113—124.
- Tallis, F., & de Silva, P. 1992 Worry and obsessional symptoms : A correlational analysis. *Behaviour Research and Therapy*, **30**, 103—105.
- Tallis, F., Eysenck, M., & Mathews, A. 1991 Elevated evidence requirements and worry. *Personality and Individual Differences*, **12**, 21—

27.

Wegner, D.M., Schneider, D.J., Carter, S.R., & White, T.L. 1987 Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, **53**, 5—13.

Wegner, D.M., & Zanakos, S. 1994 Chronic thought suppression. *Journal of personality*, **64**, 615—640.

Wells, A. 1995 Meta-cognition and worry : A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, **23**, 301—320.

Wells, A., & Matthews, G. 1996 Modeling cognition in emotional disorder : The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, **34**, 881—888.  
(2000.7.6 受稿, '01.2.1 受理)

**Appendix 1 ストレス状況の記述**

- ・対人関係ストレス状況の記述  
対人的ストレス状況とは例えば、家族や親しい友人・異性と不仲になったり、友人から嫌われたり、けなされたり、裏切られたりする等の状況です。これ以外でも、対人関係で困ったこと、つらかったことが含まれます。
- ・社会的評価ストレス状況の記述  
評価ストレス状況とは、例えば、自分の仕事や学業について悪い評価を受けたり、自分のやる事が他人に認められなかったり、大勢の人の前で発表しなければならぬ等の状況です。これ以外でも、進路や学業に関して困ったことは全て含まれます。

**Appendix 2 対処方略・思考の制御困難性・性格特性の項目**

- 対処方略
- ・情報回避  
先のことについてあまり考えないようにした  
その状況についてあまり考えないようにした  
そのことについて頭から追いだそうとした  
そのことから気を逸らすために何かした
- ・情報収集  
新聞、雑誌、テレビなどからその問題に関連した情報を得た  
問題の所在をよく知るために、いろいろと調べてみた  
その状況がどのように望ましくないのかを考えた  
人から、その問題に関連した情報を得た

- 状況を思い返し、それを把握しようとした
- 問題の原因を見つけようとした
- 状況を理解しようと努力した
- 何か行動する前に問題を分析しようとした
- 事態を把握できるように、考えを整理した
- ・解決策産出  
やるべきことを考えた  
対策を立てた  
問題に焦点を当てて、どうすれば解決できるかを考えた  
解決策を考えた  
行動の計画を立てた

- 思考の制御困難性  
そのことが気にかかり、なにも集中できなくなった  
どうすれば良いのか分からなくなった  
これ以外にも問題があることに気が付いた  
考えると不安になってしまった  
考えるとどンドン落ち込んでいってしまった  
そのことが気にかかり、夜も眠れなくなった  
考えたくないのに考えてしまった  
そのことについて考えるのがやめられなかった  
そのことが気になって仕方なくなった

- 性格特性
- ・積極的問題解決スタイル  
決断をするときには、それぞれの選択結果を検討し、比較する問題に対するアイデアや解決策を決定するに際して、それぞれの選択がうまく行く可能性について時間をかけて考察する  
問題があるときには、これ以上何もアイデアが出てこないというところまで考えて、できるだけたくさんの処理方法を考え出す
- ・問題解決の自信  
まったく新しい場面にぶつかったとき、起こってくるかもしれない問題を処理できる自信がある  
最初すぐには解決策が見あたらぬ場合でも、たいていの問題を解決することができる  
新しい問題や難問を解決する力が自分にあると信じている
- ・不決断傾向  
決断を先送りにしようとする  
間違った選択をするのではないかと、よく心配になる  
ささいなことを決めるのでも、自分はとても時間がかかるようだ

**Appendix 3 認知的評価の基本統計量**

	対人状況		信頼性		評価状況		信頼性		状況による平均値の差
	N	平均 標準偏差	$\alpha$	N	平均 標準偏差	$\alpha$			
影響	134	7.81 1.94	.79	134	8.13 1.82	.71			
脅威	134	5.99 2.23	.76	134	5.39 2.33	.80		*	
コミットメント	134	7.99 1.75	.69	133	7.99 1.69	.68			
コントロール可能性	134	5.71 2.07	.56	134	6.59 1.72	.25		**	

\*\*p<.01, \*p<.05

## *Coping Strategies Related to the Uncontrollability of Thoughts : Information Avoidance, Information Seeking, Solution Generation, and Worry*

YOSHINORI SUGIURA (GRADUATE SCHOOL OF EDUCATION, UNIVERSITY OF TOKYO, RESEARCH FELLOW OF THE JAPAN SOCIETY FOR THE PROMOTION OF SCIENCE)  
JAPANESE JOURNAL OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY, 2001, 49, 186-197

Worry is a kind of uncontrollable thinking. However, at the same time, worry represents an actively controlled process of coping with difficult problems. In order to investigate the nature of worry as a coping attempt, I had 134 adults complete a questionnaire that assessed the relationship between 3 coping strategies (information avoidance, information seeking, and solution generation) and the uncontrollability of thoughts about stressors. All 3 coping strategies enhanced the controllability of thoughts about the stressors, regardless of their stress reduction effects. Some personality traits seemed to moderate the effects of coping strategies on the uncontrollability of the thoughts. The results are discussed in terms of a currently proposed model of worry which suggests that the persistence of thoughts is the key factor linking problem-focused coping strategies (e.g., information seeking and solution generation) and worry.

Key Words : coping strategies, uncontrollability of thoughts, persistence of thinking, worry