

論文の内容の要旨

論文題目 Adaptive Roles of Self-focused Attention in Relation to Depression

(抑うつとの関連における自己注目の適応的役割)

氏名 森 正樹

背景と目的

自分に注意を向けている状態、及びそうしやすい性格特性のことを「自己注目」という。なかでもネガティブで慢性的な「反芻」はうつ病の強力なリスクファクターであることが知られている (Nolen-Hoeksema et al., 2008)。そのため、自己注目研究では反芻という不適応的な自己注目に焦点を当てたものが多い。一方で自己注目は問題解決などの自己制御行動に必須の要素とも言われており、適応的機能も持っていると考えられている (Carver & Scheier, 1990; Martin & Tesser, 1996)。

適応的な自己注目として「哲学的に自己について考えることが好き」というような、知的好奇心に基づいた自己注目である「省察」が提案されている (Trapnell & Campbell, 1999)。しかし省察に関する研究は少なく、省察の適応的機能については不明な点が多い。また省察は動機論により定義づけられているもののその思考内容や思考のモードなどについては定義が進んでおらず、省察を誘導する実験研究や省察を促進するための介入技法の開発も難しくなっている。

そこで本博士学位論文では、より効果的なうつ病の治療・予防法への示唆を得るため、自己注目の適応性を明らかにすることを目的とした。そのためにまず、自己制御行動のひとつである問題解決との関連に着目することで省察の適応的な機能を明らかにすることを第一の目的とした (第2章)。問題解決はストレスを解消することにつながり、「自己の理想状態と現実の状態との乖離」を直接的に減少させることで抑うつを低減する適応的な方略である。この「理想と現実の乖離」をアセスメントするためには自己注目が必要となるが、反芻は乖離を過大評価することで問題解決への意志を弱め、また乖離から生じるネガティブ感情にとらわれてしまうことで問題解決行動を阻害し、結果的に抑うつ症状を高めると考えられている (Lyubomirsky et al., 2003; Lyubomirsky et al., 1999)。一方の省察はネガティブ感情に

とられずに乖離を適切にモニタリングすることで問題解決に寄与し、抑うつ症状を低減できる可能性がある。第二の目的として、第3章では脱中心化 (Fresco et al., 2007; Teasedale et al., 2002) という変数を導入することで反芻と省察を対比し、適応的な自己注目がどのような性質を持つか検討した。

第2章：省察、反芻と問題解決の関連

研究1 研究1ではまず問題解決能力の一部である「問題解決の自信」及び「積極的問題解決スタイル」と省察、反芻、抑うつ症状の関連を検討した。大学生397名を対象とした横断調査を実施した。媒介分析の結果、省察は問題解決の自信、積極的問題解決スタイルの双方と正に、反芻は自信のみと負に関連することが明らかとなった。また、省察は問題解決の自信の高さを通じて抑うつ症状と負の間接的な関連を持っていた (図1)。しかし同時にこの関連を反芻が調整していることも明らかになったため、この間接的な関連については慎重な解釈が必要である。しかしながら、研究1の結果は少なくとも省察が問題解決の自信および積極的スタイルと正に関連することを示し、高省察者の問題解決能力が高いことを示唆するものである。

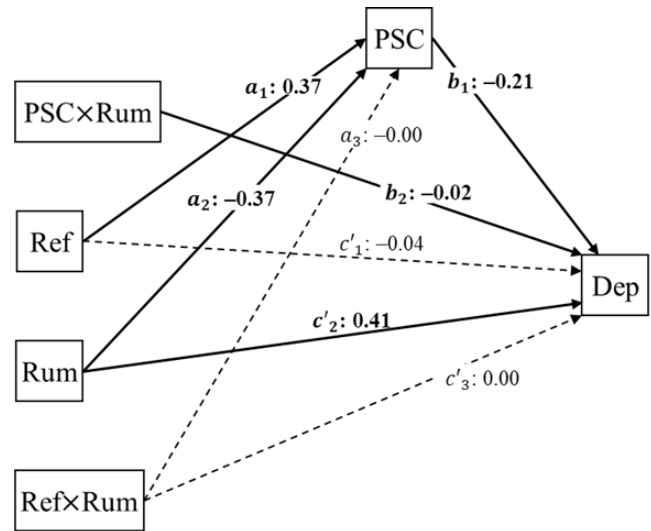


図1. 媒介分析の結果。Ref = 省察, Rum = 反芻, PSC = 問題解決の自信, Dep = 抑うつ症状。実線は有意なパス ($p < .05$), 点線は有意ではないパスを示す ($p > .05$)。パス上の数値はすべて非標準化係数 (B) を示す。

研究2 研究1では実際に生じた問題及びそれに対する問題解決行動を測定できていないという問題点がある。そこで研究2では日常生活における問題解決と省察、反芻の関連を検討した。大学生、大学院生39名を対象に7日間にわたる日記調査を実施した。問題解決行動の指標として、その日最も煩わしかった問題に対し問題解決行動を取ったかどうかを測定した。また、その問題がどの程度ストレスフルだったかと1日の終りの抑うつ気分も測定した。分析の結果、高省察者がストレスフルな問題に対して問題解決行動をした場合、問題解決行動をしなかった場合と比べて有意に抑うつ気分が低かった (図2)。対して低省察者は問題解決行動をしても抑うつ気分が高いままであった。これは問題解

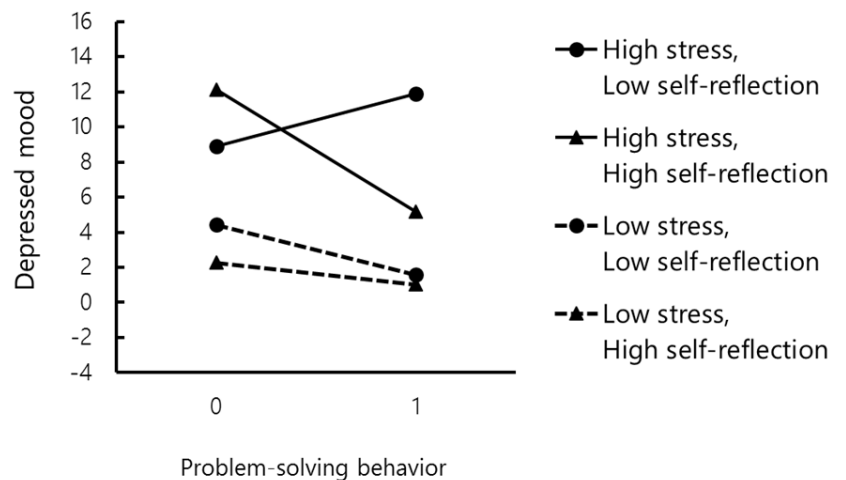


図2. 省察、問題のストレスの強さ、問題解決行動の有無 (0 = 無し, 1 = 有り) による抑うつ気分の予測。

決行動が抑うつ気分低減効果を省察が向上させたことを示唆する結果である。このことから省察が問題解決の成果を向上させること、つまり高省察者は適切に問題を解決できたので抑うつ気分が低かった、という可能性が示唆される。

研究 3 研究 1, 2 から得られた示唆をより詳細に検討するため、研究 3 では高省察者が積極的な問題解決行動を取ることができるか、それだけではなく効果的な問題解決行動を取ることができるか、さらにそれらを通じて実際に高い問題解決の成果を示すことができるかの 3 点を検討した。これらを検証するためには実際の問題解決行動及びその成果に関する客観的、量的な指標が必要になる。そこで研究 3 では難易度を高く調整した英単語テストを用いた問題解決課題を作成し、大学生 39 名を対象に実験を実施した。

参加者に 1 回目のテストに回答させた後、実験室内で 30 分間 PC の使用を許可し、「インターネットを通じて英単語を調べてもよい」と教示した。英単語を検索した回数 (検索数) と、無関係の Web ページの閲覧も含めた総 Web 閲覧数を測定した。1 分ごとの検索数を 1 分ごとの総 Web 閲覧数で除した割合 (検索率) を算出し、30 分間分の検索率の個人内平均を問題解決行動の多さ (積極的な問題解決行動) の指標とした。また、1 分ごとの検索率の変動性 (Mean-Squared Successive Differences; MSSD) も算出した。MSSD の高さは、1 分ごとに積極的に検索したりしなかったりするよう変動的な行動パターンを示す。このようなパターンは学習における有効性が示されているため (Cepeda et al., 2006)、この変動性を効果的な問題解決行動の指標とした。問題解決の成果の指標は 2 回目のテスト成績を用いた。

媒介分析の結果、省察が検索率の多さ及び検索率の変動性の高さを通じて 2 回目のテスト成績の高さと関連することが示された。省察が変動性をなぜ高めるか、また変動性がテスト成績をどのように高めるかといったメカニズムについては今後より詳細な検討が必要である。しかしながら、この結果は高省察者が積極的かつ効果的な問題解決スタイルを持ち、問題解決において高い成果を示すことを客観的な指標を用いて示した最初の知見である。

第 3 章：省察、反芻と脱中心化の関連

研究 4 第 3 章では脱中心化を導入することで省察と反芻を対比し、適応的な自己注目の性質を探ることを目的とした。脱中心化とは「思考や感情などを一過性のものとして距離を置いて観察するスキル」であり、反芻と相反する概念である (Teasedale et al., 2002; 杉浦, 2008)。また、近年の研究で脱中心化は抑うつ気分の低減と関連することが示されている (Fresco et al., 2007; McCracken et al., 2014)。上述のように省察はネガティブ感情にとらわれずに理想と現実の乖離をモニタリングすることができる自己注目だと考えられ、脱中心化の高さと関連している可能性がある。

研究 4 では、省察の適応性の源泉が脱中心化の高さにあるという仮説を立て、249 名の大学生を対象とした横断調査を実施した。媒介分析の結果、省察は脱中心化の高さを通じて間接的に抑うつ気分の低さと関連していた。一方で反芻は直接的に、また脱中心化の低さを通じて間接的に抑うつ気分の高さと関連していた (図 3)。

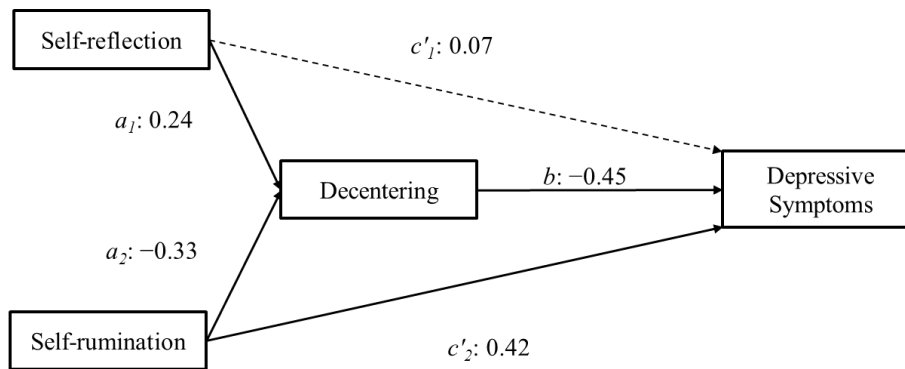


図 3. 媒介分析の結果。実線は有意なパス($p < .05$), 点線は有意ではないパスを示す($p > .05$)。パス上の数値はすべて非標準化係数 (B)。

研究 5 研究 4 は横断調査であるため、省察と脱中心化の時間的関連について結論付けることができない。そこで研究 5 では 2 時点縦断調査を実施し、脱中心化の変化を素因ストレスモデルの枠組みで検討した。ストレスから脱中心化への負の効果を、省察は緩衝し、反芻は増幅すると考えられる。省察、反芻、脱中心化、調査期間中に体験したストレスを測定する尺度を用い、297 名の大学生を対象とした 2 時点縦断調査を実施した。2 時点目の脱中心化得点を従属変数とした重回帰分析の結果、

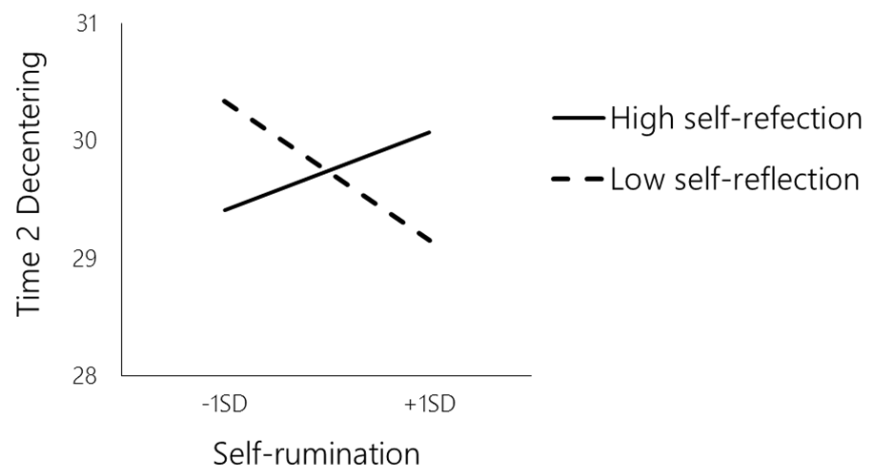


図 4. 省察、反芻による脱中心化の予測。

ストレスを含む交互作用項はすべて有意ではなく、省察と反芻の交互作用のみが有意となった。下位検定の結果、省察が低いと反芻から脱中心化への負の効果が有意傾向となり、省察が高い場合には反芻の効果が有意ではなかった (図 4)。つまり反芻から脱中心化への負の効果を省察が緩衝しているという結果である。反芻傾向の高い個人は理想と現実の乖離について頻繁に注目していると考えられる。このことから省察が「理想と現実の乖離に頻繁に直面しても脱中心化された視点を維持して自己注目できる傾向」である可能性が示唆される。

第 4 章：総合考察

研究 1~3 より省察と問題解決能力の高さが関連することが示された (第 2 章)。また研究 4, 5 から省察が脱中心化の維持に関わる自己注目であることが示された (第 3 章)。これらの結果から、省察は脱中心化状態を保ったまま理想と現実の乖離に注目できる自己注目であり、またその乖離の減少に寄与する自己注目である可能性が示唆される。以上の結果は自己注目の適応性を支持するものであり、適応的な自己注目を促進し抑うつを予防するためのより効果的な手法の開発に示唆を与えるものである。