

自分に注意を向けやすい性格特性のことを「自己注目」と呼ぶ。自己注目は抑うつと関連することが古くから知られており、なかでもネガティブで慢性的な自己注目である「反芻」はうつ病の強力なリスクファクターである。そのため、自己注目研究では反芻に焦点を当て、その悪影響を抑えることを目的とした研究が多くなっている。このように自己注目を不適応的なものとして扱う研究が多い一方で、自己注目が問題解決などの自己制御行動を向上させる適応的機能を持ちうることも指摘されている。そのような適応的な自己注目として、自己に対する知的好奇心に動機付けられた自己注目である「省察」が提案されている。しかし省察についてはそもそもの研究数が少ない、省察の思考内容やモードがどのようなものか具体的な定義付けがなされていないといった問題点があり、省察の適応性については不明な点が多くなっている。

そこで本論文では一般大学生及び大学院生を対象として、より効果的なうつ病の治療・予防法への示唆を得るために省察の機能と性質を明らかにすることを目的とした。具体的には、問題解決に着目し、省察が問題解決の向上を通じて抑うつの低減に寄与しうるかを検討することで、省察の適応的機能を明らかにすることを第一の目的とした。さらに、脱中心化という変数を導入することで、省察が具体的にどのような自己注目なのかをより詳細に明らかにすることを第二の目的とした。

第 1 章では、抑うつが社会の中でどのような問題を引き起こしているかをまとめ、自己注目の諸理論を概観した。特に、精神衛生に対する反芻の不適応性と対比させる形で、省察がどのように適応性を発揮させ得るかを論じ、これを序論とした。

第 2 章では問題解決との関連を検討することで省察の適応性を検証した。研究 1 では質問紙調査を実施し、反芻・省察と問題解決能力の自己評価及び抑うつ症状との関連を検討した。省察が問題解決に寄与するのであれば、省察の高い人は問題解決の自己評価が高く、抑うつ症状は低くなると考えられる。分析の結果、省察は問題解決能力の自己評価の高さを通じて、間接的に抑うつ症状の低さと関連していた。ただしそれと同時に、問題解決能力の自己評価から抑うつ症状へのパスを反芻が調整していることが明らかとなった。この反芻の調整効果については慎重な解釈が必要だが、研究 1 の結果は少なくとも省察が問題解決能力の自己評価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。

しかし、研究 1 で測定したのはあくまでも自己評価であり、実際に生じた問題に対する問題解決行動を測定できていない。そこで研究 2 では日記法を用いて日常生活における問題解決行動を測定し、反芻・省察との関連を検討した。分析の結果、省察の高い人がストレスフルな問題に対して問題解決行動を行った場合、問題解決行動をしなかった場合より有意に 1 日の終わりの抑うつ気分が低かった。対して省察の低い人は問題解決の有無にかかわらず抑うつ気分が高かった。これは省察の高い人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を示唆する結果である。

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 では実験室実験により問題解決行動を客観的、定量的に測定することで、省察の高い人が客観的に見ても問題解決能力が高いかどうかを検討した。「英単語テストの得点が平均点より低い」という擬似的な問題場面を発生させ、その後 30 分の

間の問題解決行動をどれだけ取るか測定した。この実験では、問題解決行動は「英単語を検索すること」と定義した。分析の結果省察の高い人は問題解決行動の量が多く、結果的に問題解決のパフォーマンス(2回目のテスト得点)が高かった。さらに、1分ごとに問題解決行動量が多かったり少なかったりを繰り返す、という変動的な問題解決行動のパターンを示した。この変動的なパターンもまた問題解決のパフォーマンスの高さと正の関連を示した。この結果は、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2章における研究から、省察が問題解決に寄与する機能を持つことが一貫して示唆された。

第3章では省察がどのような自己注目ののか、より具体的に定義づけをするために、脱中心化という概念を導入した。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。省察はこの脱中心化の高さを通じて適応性を発揮する可能性がある。研究4ではこの可能性を検討するため横断調査を実施した。その結果、省察は脱中心化の高さを通じて間接的に抑うつ症状の低さと関連していた。一方の反芻は直接的に、また脱中心化の低さを通じて間接的に抑うつの高さに関連しており、仮説を支持する結果が得られた。

しかしながら研究4は横断調査であるため時間的関連について言及できない。そこで研究5では2時点縦断調査を用いて脱中心化の変化を反芻・省察がどのように予測するかを検討した。その結果、反芻と省察の交互作用が有意となった。下位検定をしたところ、省察が低いと反芻から脱中心化への負の効果は有意傾向となるのに対し、省察が高い場合には反芻の効果は有意ではなかった。反芻が高いと理想と自己のネガティブな乖離に頻繁に注目し脱中心化が下がるが、省察は反芻の効果を緩衝していると考えられる。

第4章では以上の結果をまとめ、省察がどのようにして問題解決に寄与しうるかを考察し、さらになぜ反芻的な思考に固執してしまう人々が存在するかを論じた。加えて省察の再定義を試み、それに基づいて適応的な自己注目を獲得する方法を問題解決能力の向上という観点から提案した。

審査会では、測定法論上の手続きについての議論や具体性・抽象性の用語についての議論があったが、それらは適切に修正されたうえ、本論文においては次の点が高く評価された。

- 1) これまで研究の少なかった「省察」という特性をとりあげて、システムティックに研究を進め、豊富なデータにより、これまでネガティブなものとされてきた自己注目のポジティブな側面を実証的に明らかにしたこと、さらに「省察」というややあいまいな概念を、より具体的で操作的な「脱中心化」という概念で再定義を試みたこと、
- 2) 横断的な質問紙調査だけでなく、縦断的な質問紙法や認知心理学的実験法を用いて、因果的な側面に踏み込んだ議論を提出したこと、および日記法という実生活の中における生態学的妥当性の高い測定法を用いて、多くの側面から調べたこと、
- 3) 実証的なデータに対する統計学的な分析手法を駆使して、自己注目の現象論に関してより確実なエビデンスを提供したこと。

これらの成果により、本論文は、博士(学術)の学位に値するものであると、審査員全員が判定した。なお、第2章の一部は専門誌 *Motivation & Emotion*、第3章の一部は *Psychology* に公表済みである。