

認知行動理論の観点から見た心配とメタ認知的信念の関連性

The Relationship between Worry and Metacognitive Beliefs
From the Viewpoint of Cognitive Behavioral Theory

金築 優 (Masaru Kanetsuki) 指導：根建 金男

本論文の目的は、認知行動理論の観点から、大学生における心配という認知現象について、メタ認知的信念との関連性を実証的に検討することであった。

本論文は、8章からなる。第1章では、心配の機能や性質について、研究の展望を行った。心配とは、将来起こりうる出来事についてネガティブに考え続けることである。また、心配は、言語的活動であり、複雑なプロセスを経て、展開するものである。心配の影響性について展望した結果、心配が認知や感情に悪影響を及ぼすことが確認された。今後心配の低減を目指した臨床心理学的アプローチの有用性を高めていくためには、心配の持続要因を明らかにしていくことが必要であると考えられた。これまで検討されている心配の持続要因を展望し、心配に関するメタ認知的信念について詳しく取り上げていく必要性が述べられた。

第2章では、心配の持続要因として、心配に関するメタ認知的信念を取り上げて、研究の展望を行った。メタ認知的信念とは、自らの考え方に対する捉え方をテーマとした信念を意味する。まず、メタ認知の重要性を述べた上で、心配に関するメタ認知的信念を中核とする、Wells (1995) による慢性的な心配のメタ認知モデルが紹介された。そして、心配に関するメタ認知的信念の研究を、(1) アセスメント、(2) ポジティブなメタ認知的信念、(3) ネガティブなメタ認知的信念、(4) その他のメタ認知的信念、の4つのパートに分けて展望した。その結果、心配のメカニズムを理解する上で、メタ認知的信念に着目する妥当性が確認された。今後心配に関するメタ認知的信念の機能を更に詳しく検討していくためには、(1) 心配へのメタ認知的評価、(2) 対処方略及び心配へのメタ認知的対処方略、(3) ネガティブな気分状態について考慮する必要があることを論じた。

第3章では、心配とメタ認知的信念の研究の問題点を、大きく三つに分けて述べた。一点目は、本邦において、心配に関するメタ認知的信念だけに特化して測定する尺度が存在しないことである。海外における心配に関するメタ認知的信念を測定する尺度は、主に全般性不安障害患者を対象とすることを想定したものが多く、しかし、慢性的な心配の予防の観点からは、健常者における心配のメカニズムの検討も必要である。このことから、本邦において健常者を対象にして、心配に関するメタ認知的信念尺度を新たに

作成する必要があることを述べた。二点目は、心配と心配に関するメタ認知的信念の関連について、多面的な検討がなされていない点である。心配とメタ認知的信念の関連を検討していく上で、両概念の周辺概念(対処方略、気分状態、心配へのメタ認知的評価、メタ認知的対処方略)を考慮することが重要であると考えられた。これらの周辺概念が、心配とメタ認知的信念の関連を媒介している可能性があることを論じた。三点目として、心配とメタ認知的信念の因果関係の検討がほとんどなされていないことである。このことから、心配とメタ認知的信念の継時的調査や、心配に関するメタ認知的信念の操作が心配に与える影響を検討する実験的研究が求められる。これらの問題点を踏まえて、心配に関するメタ認知的信念の研究を重ねることにより、心配とメタ認知的信念の詳細な関連性が解明され、心配への新たな認知行動的介入技法の開発につながるのではないかと考えられた。

第4章では、本論文の目的と意義を示し、本論文の全体的な構成を提示した。

第5章から第7章にかけて、本論文を構成する8つの研究を示した。第5章では、第6章以降の研究で利用するために、心配に関するメタ認知的信念を測定する尺度を開発した。研究1で、大学生を対象にして尺度項目を新たに収集し、尺度を構成した。その結果、「心配すると、次々に心配事が増えてきて、ますます不安になる」等の項目からなる「心配に関するネガティブなメタ認知的信念」の因子と、「心配することで、問題への対応策を練ることができる」等の項目からなる「心配に関するポジティブなメタ認知的信念」の因子の2因子が抽出され、高い内的一貫性が確認された。研究2では、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は心配性傾向及び特性不安と高い正の相関が、ポジティブなメタ認知的信念は積極的問題解決スタイルと中程度の正の相関が認められ、本尺度の構成概念妥当性が確認された。本論文によって作成された尺度の特徴として、日本の大学生から新たに収集された項目から構成されている点あげられる。このことにより、海外の尺度と比較して、本尺度は日本の文化により即した項目群が含まれているといえる。本邦において、大学生を対象に、心配に関するメタ認知的信念を積極的に取り上げる意義が論じられた。

第6章では、メタ認知的信念と心配の諸側面との関連性を検討した。研究3では、実験室場面で、研究1で作成した尺度を用いて、心配に関するメタ認知的信念、メタ認知的評価及び気分状態の関連性を検討した。心配へのメタ認知的評価とは、心配の最中に、その心配に対して行う状態的な評価を指す。心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、心配の最中における、心配へのコントロール感の低さや不快感の高さといったネガティブなメタ認知的評価と関連があることが示唆された。そして、心配へのネガティブなメタ認知的評価は、不安や落ち込みといったネガティブな気分状態と関連があることが示唆された。研究4では、日常生活場面における、心配に関するメタ認知的信念、メタ認知的評価及び対処方略の関連性を検討した。その結果、心配に関するポジティブなメタ認知的信念は、ストレス場面における対処方略との関連が認められた。また、心配に関するメタ認知的信念は、対処方略として心配を用いる傾向と関連があることが見出された。対処方略に関しては、逆にストレス反応を強める可能性もあることを考え合わせると、心配に関するメタ認知的信念は、非機能的な対処方略を導くことを通して、心配を持続させる可能性が示唆された。研究5では、日常生活場面における、心配に関するメタ認知的信念、メタ認知的対処方略及びストレス反応の関連を検討した。メタ認知的対処方略とは、心配という認知現象自体への対処方略を指す。調査の結果、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は自罰と心配といったメタ認知的対処方略と、ポジティブなメタ認知的信念は再評価といったメタ認知的対処方略と、関連があることが示された。そして、自罰、心配及び再評価といった、心配へのメタ認知的対処方略は、ストレス反応と関連があることが確認された。研究6では、心配とメタ認知的信念について、4週間の間隔で2時点の同時追跡調査を行った。その結果、心配に関するネガティブなメタ認知的信念が増強もしくは維持していた者は、ネガティブなメタ認知的信念が緩和していた者と比して、心配性傾向やネガティブな気分状態が強まっていることが確認された。以上のように、第6章では、心配に関するメタ認知的信念が、心配の諸側面に対して、複数のパスを経て、影響を与えていることが明らかになった。特に、心配に関するネガティブなメタ認知的信念は、心配を強める影響が強いことが考えられた。

第7章では、メタ認知的信念と心配の因果論的関連性を検討するために、メタ認知的信念を操作することが心配に与える効果を、実験的手法によって検討した。研究7では、大学生の高心配性者を対象に、心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた認知行動的心理教育を実施した。認知行動的心理教育は、研究1～6の知見を踏まえ、心配すること自体をネガティブに捉えるのではなく、自然にそのまま

にして置くことの大事さ、すなわち、過度な心配に関するメタ認知的信念に対する反証を紹介する内容であった。その結果、心配へのメタ認知的評価である「抵抗感」が低下し、それに伴い、心配の最中の不安感情の高まりが弱まること示唆された。研究8では、大学生の高心配性者を対象に、研究7で実施した認知行動的心理教育に加えて、心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた自己教示訓練を実施した。自己教示訓練で用いた自己陳述文は、「心配することは悪いことではない」等のネガティブなメタ認知的信念に焦点を当てたものであった。その結果、2週間の自己教示訓練を受けた群は、統制群と比較して、心配に関するネガティブなメタ認知的信念が有意に弱まった。そして、それに伴い、心配性傾向が有意に低減した。また、心配へのメタ認知的評価及びネガティブな気分状態の一部にも有意な低減が認められた。先行研究において、心配とメタ認知的信念の因果関係を直接的に検討した研究は皆無であった。つまり、心配が悪化したからメタ認知的信念が形成されるのか、それとも、メタ認知的信念が存在するから心配が悪化するのか、といった点が不明瞭であった。研究7、8の結果からは、心配に関するメタ認知的信念が、心配の諸側面に因果論的な影響を持つことが示されたといえる。

最終章である第8章では、全ての研究の成果についての総括的考察と今後の課題について述べた。心配に関するメタ認知的信念は、心配の最中の、心配へのメタ認知的評価を方向づけ、心配へのメタ認知的対処の選択に影響を及ぼし、ネガティブな気分状態を喚起させることが示唆された。また、心配に関するメタ認知的信念は、心配な出来事であるストレスへの対処方略の選択にも影響を及ぼしうることが示唆された。これらのことから、心配に関するメタ認知的信念について、その信念の内容が妥当かどうかという事よりも、個人がその内容にどの程度確信をもっているか (e.g., Wells, 2009) が、心配のプロセスに影響を持っていると考えられた。心配という認知現象を研究する上で、心配の性質や機能を明らかにする研究だけではなく、心配の性質や機能を個人がどのように捉えているのかといった心配の意味(心配のメタ認知)を探る研究の重要性について考察がなされた。また、大学生の心配の慢性化を予防するための臨床心理学的アプローチとして、心配のメタ認知に焦点を当てた認知行動的技法が有用である可能性について考察がなされた。今後の課題としては、心配の多面的な測定法の必要性や、心配に関するメタ認知的信念を変容させる認知行動的技法の洗練化が挙げられた。今後は、心配に関するメタ認知的信念を中軸として、多種多様な心配の持続要因間の関連性を検討していくことが、心配のメカニズムのより詳細な理解を促進するためにも必要であると考えられる。