

早稲田大学審査学位論文
博士（人間科学） 概要書

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

2010年1月

早稲田大学大学院 人間科学研究科

金築 優

Kanetsuki, Masaru

研究指導教員： 根建 金男 教授

本論文は、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ものであった。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。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。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。第3章では、先行研究の問題点として、心配に関するメタ認知的信念を測定する尺度の開発、メタ認知的信念と心配の諸側面の関連性の検討、及びメタ認知的信念の操作が心配に及ぼす効果の検討の必要性を論じた。第4章では、本論文の目的、意義及び構成を示した。

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。

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。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。その結果、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減弱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。

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、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行った結果、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が示唆された。研究8では、研究7で実施した認知行動的心理教育に加えて、心配に関するネガティブなメタ認知的信念に焦点を当てた自己教示訓練を採用した。その結果、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。これらの結果からは、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。

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、心配の諸側面に対して、複数のパスを経て、因果論的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、心配を強める影響力が強いことが考えられる。今後は、心配に関するメタ認知的信念に焦点を当てた心理学的介入技法の洗練化とその効果性の検討が求められる。