認知的感情制御と精神的健康の関連

ストレッサーの強度に着目した検討

○榊原良太¹

(¹東京大学大学院教育学研究科)

キーワード: 認知的感情制御, 精神的健康, ストレス

The relationship between cognitive emotion regulation and psychological well-being.

Ryota SAKAKIBARA¹

(¹Graduate School of Education, Tokyo Univ.)

Key Words: cognitive emotion regulation, psychological well-being, stress

問題と目的

苦しい出来事や辛い経験をしたときに、我々は「この経験がいつかプラスになるはずだ」「なんとか受け入れるようにしよう」などのように、頭の中で様々な解釈を試み、感情経験を変容させようとする。このような現象は、認知的感情制御(cognitive emotion regulation)と呼ばれ、心理学や脳科学を中心に、近年急速に研究が進められている(Ochsner & Gross, 2005)。認知的感情制御には、性質の異なる複数の方略が存在し、それぞれが精神的健康にどのような影響を与えるかについて、多くの研究が行われてきた(e.g., Garnefski et al., 2001; Garnefski & Kraaij, 2006; Kraaij et al., 2002)。現在では、各方略の効果についてある程度一貫した知見が得られている。一方で、それぞれの方略の効果は、文脈によって多様に変化し得ることが指摘されている(Gross & Thompson, 2007)。しかしながら、異なる文脈における各方略の効果の差異を検討した研究はこれまでに行われていない。そこで本研究では、第一段階として、「ストレッサーの強度」という文脈の基本的な構成要素の違いに着目し、それぞれの方略の精神的健康への影響の差異を検討する。

方法

対象: 18~57 歳(平均 25.8 歳, SD=8.42)の男女 197 名(男性 99 名, 女性 98 名)。

調査方法: 質問紙調査

尺度: 認知的感情制御尺度(CERQ) (Garnefski et al., 2001)

ベック抑うつ尺度日本語版

特性不安尺度日本語版

CERQ は、9 つの方略(自責, 他者非難, 受容, 計画への再焦点化, 肯定的再焦点化, 反芻・思考への固着, 肯定的再評価, 大局的視点, 破局的思考)から構成される尺度である。本研究では、ストレッサーの強度による認知的感情制御方略の効果の差異を検討する目的から、CERQ の教示を 2 種類用いた。具体的には、ストレッサー弱条件では、「日常場面において、些細なストレスを感じる出来事(対人関係の小さなトラブル・ちょっとした不運な出来事など)を経験したときに、あなたはどのように考えますか」という教示を、ストレッサー強条件では、「非常につらい出来事や苦しい出来事(身近な人の死・自身の大きな病気やけがなど)を経験したときに、あなたはどのように考えますか」という教示を用いた。調査協力者には、両方のストレッサー条件への回答を求めた。

結果

ストレッサー条件ごとに、重回帰分析を行った。各方略の標準偏回帰係数の値を表 1 に示す。ただし、紙幅の都合上、いずれかの値が有意になった方略のみ掲載する。

表 1 各方略のストレッサー別の標準偏回帰係数

		ストレッサー弱 ストレッサー強	
		β	β
不安	肯定	-.283***	-.126
	反芻	.300***	.393***
	自責	.196**	.064
	再焦	-.135*	-.066
	破局	.154*	.137
抑うつ	肯定	-.180*	-.066
	反芻	.146	.242*
	自責	.168*	.151
	破局	.191*	.052
	計画	-.136	-.187*

*p < .05, **p < .01, ***p < .001

まず、不安への標準偏回帰係数の値について、肯定的再評価、肯定的再焦点化、破局的思考は、それぞれストレッサー弱条件では有意であったが、ストレッサー強条件では有意ではなくなった。一方、抑うつへの標準偏回帰係数の値について、肯定的再評価、自責、破局的思考は、それぞれストレッサー弱条件では有意であったが、ストレッサー強条件では有意ではなくなった。逆に反芻、計画への再焦点化は、ストレッサー強条件でのみ有意となった。ただし、いずれの方略においても、ストレッサー強・弱の標準偏回帰係数の差そのものの有意性を算出しているわけではないため、ストレッサー強度ごとの方略効果の変化が確かなものであると断定することはできない。

考察

上述のように、方略効果の実質的な変化に関する解釈の限界はあるものの、ストレッサー強度ごとの各方略効果の変化を概ね示すことができた。特に、従来ほぼ一貫して適応的な効果が示されてきた「肯定的再評価」が、ストレッサー強条件において、その効果が見られなくなった点は、特筆すべき結果であると言えるだろう。今後は、ストレッサーの強度のみならず、その質的な差異などにも着目し、方略効果が文脈ごとに変化するメカニズムを詳細に検討していくことが必要である。