注意制御が反すうに与える影響

—認知的再解釈, 問題解決に着目して—

○田淵 梨絵¹・及川 恵²

(¹ 東京学芸大学大学院教育学研究科・² 東京学芸大学教育学部)

キーワード: 反すう, 注意制御, 認知的再解釈

The effects of attention control on rumination: A focus on cognitive reframing and problem solving

Rie TABUCHI¹, and Megumi OIKAWA²

(¹ Graduate School of Education, Tokyo Gakugei University, ² Faculty of Education, Tokyo Gakugei University)

Key Words: rumination, attention control, cognitive reframing

目 的

否定的な事柄について繰り返し考え続ける反すうは、抑うつ持続や重症化へ繋がるのが数多く報告されてきており(e.g., Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991), 低減要因の解明が求められている。

反すうに負の影響を与える要因として、必要に応じて注意を集中することや、切り替える能力とされる注意制御が示唆されてきた。しかしながら、注意制御の高さがどのような要因と関連し、反すうに影響を及ぼすのかというプロセスは未だ十分に明らかにされていない。

一方、反すうの低減要因として対処方略の活用も挙げられており、認知的再解釈や問題解決も反すうに負の影響を及ぼすことが指摘されている (Colen, Daches, Mor, & Henik, 2014; Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008)。また、これらの関連については、認知的再解釈を行うことにより問題解決に向き合うことが可能になるとの見方もある。

そこで本研究では、反すうに負の影響を与える要因を検討することを目的とし、注意制御が反すうに負の影響を及ぼすプロセスについて、媒介要因として認知的再解釈、問題解決に着目した検討を行った。

以下に示すように、(a) 注意制御が反すうに負の影響を及ぼす (仮説 1), (b) 注意制御が認知的再解釈と問題解決に正の影響を及ぼし、両対処が反すうに負の影響を及ぼす (仮説 2), (c) 認知的再解釈は問題解決に正の影響を及ぼす (仮説 3) という仮説に基づき、パス解析による検証を行った。

方 法

手続き

大学生 237 名を対象に質問紙調査を実施し、回答に不備の無かった 224 名 (男性 90 名, 女性 134 名, 平均 20.17±1.20 歳) を分析の対象とした。

質問項目

1. 普段の注意制御能力

山形ら (2005) の成人用エフォートフル・コントロール尺度の下位尺度である“注意の制御”から、“罰からの注意の切り替え”、“集中力”、“注意の切り替え”の計 9 項目 (4 件法)

2. 困難な場面における対処方略

佐々木ら (2002) のコーピング尺度 (GCQ) 特性版の下位尺度である、認知的再解釈と問題解決の各 8 項目 (5 件法)

3. 対処方略活用後の反すう状態

伊藤・上里 (2001) のネガティブな反すう尺度の下位尺度である、ネガティブな反すう傾向の 7 項目 (6 件法) を使用し、2 の対処をした後の状態としてたずねた。なお、本研究では反すうを特性ではなく状態として測定するため、語尾を若干変更して用いた。

結 果

各尺度の α 係数は.80—.93であり、内的整合性に問題はないと考えられる。

尺度間相関について、注意制御は認知的再解釈と問題解決との間に正の相関 ($r=.14, p<.05$; $r=.25, p<.01$), 反すうとの間に負の相関 ($r=-.36, p<.01$) が見られた。認知的再解釈は問題解決との間に正の相関 ($r=.44, p<.01$), 反すうとの間に負の相関 ($r=-.47, p<.01$) が見られた。問題解決は反すうとの間に負の相関 ($r=-.28, p<.01$) が見られた。

次に、仮説に基づきパスを引いたモデルを検討した。値が有意で無かった問題解決から反すうへのパスを削除した結果、AIC が 20.000 から 18.097 に減少したため Figure1 に示すモデルを採用した。パス解析の結果、(a) 注意制御が反すうに負の影響を及ぼすこと、(b) 注意制御が認知的再解釈及び問題解決に正の影響を及ぼし、認知的再解釈が反すうに負の影響を及ぼすこと、(c) 認知的再解釈が問題解決に正の影響を及ぼすことが示された。

Figure 1 パス解析の結果

考 察

本研究の結果、仮説 1 及び仮説 3 は支持されたといえる。注意制御が高いほど、反すう状態に陥りにくいことや、認知的再解釈の頻度が高いほど、問題解決の頻度も高いことが示唆された。一方で、仮説 2 については認知的再解釈への影響のみ支持されたといえ、注意制御が高いほど、認知的再解釈および問題解決の頻度が高く、認知的再解釈の活用頻度が高いほどその後の反すう状態が低いことが示唆された。問題解決から反すうへの影響は有意ではなかったことから、ストレス状況における問題解決の必要性といった他の要因が関連する可能性も考えられる。また、本研究は一時点の調査からの考察のみであり、今後は縦断調査や実験的操作による詳細な検討が必要であるといえる。

以上、今後の課題や限界点はあるものの、反すうの低減において、注意制御に加えて、認知的再解釈を活用することが有効である可能性が示唆された。