

破局的思考に伴う気分状態の継時的な変化に関する検討

藤田 知也

あかつき心理相談研究所

問題と目的

心配は将来に対する否定的な思考であり、不安の認知的な変数として位置付けられている。また、心配は多くの不安障害と関連することはよく知られており、特に、全般性不安障害（以下、GAD）に関して、心配は中心的な診断特徴となり、不安障害の中でも最も関連が深いとされている（Brown, Antony, & Barlow, 1992）。

心配が臨床的な問題として指摘される場合、その制御困難性を指している。心配の制御困難性とは、ある問題に対して、そこから派生する問題を次々に見つけてしまう現象である破局化を意味している。この破局化に伴い産出された思考を破局的思考と呼んでいる。

Vasey & Borkovec (1992) は、破局的なプロセスやその結果を捉える実験的なパラダイムを提案している。この実験的な手法である破局的課題は認知療法の介入ツールである脱破局化の手続きを応用したもので、思考の連鎖を数量的に捉えることができるという点で質問紙法に基づいた測定法の限界を克服しており、認知的な現象を客観的に測定可能な実験的手法として有効性が指摘されている（Davey & Wells, 2006）。

Davey, Hampton, Farrell, & Davidson (1992) は、ネガティブな気分は心配性者の特徴のひとつとして考えられ、非心配性者が経験するよりも有意に高いことを示唆している。また、心配性者は心配を開始するとき非心配性者よりも有意にネガティブな気分が高く（Vasey & Borkovec, 1992）、よりネガティブな気分状態で心配を開始すること（Startup & Davey, 2001）、さらに、Davey, Eldridge, Drost, & MacDonald (2007) は破局化の開始前と終了時との比較では悲観気分は増加することを報告している。このように心配性者はネガティブな気分と関連することがこれまでに指摘されているが、心配をしている最中のネガティブな気分に関しては明らかにされていない。また、心配はある思考から別の思考に連鎖するように生じる動的なプロセスであることから、心配前後における気分状態だけでなく、思考が連鎖をしている最中の気分状態を検討することは、思考を介すことに伴い気分状態が変動するかどうかが明らかになり、より心配のプロセスを反映させた形で心配性者のメカニズムの理解につながる事が予想される。さらに、臨床領域においてネガティブな気分は心配の諸側面として

重要な変数であることから、心配をしている最中の気分状態が固定的ではなく、変動することが明らかになれば、思考の連鎖そのものが介入の対象になるなど臨床領域においても新たな知見を提供することにつながる事が推察される。

そこで、本研究では、破局的思考に伴う気分状態の変化に関して、破局的課題を用いて Davey et al. (2007) の追試的検討を行うことを目的とした。Davey et al. (2007) の示す気分状態と破局的思考の関係を捉えると、破局的課題で産出された思考内容に対する不安と悲観気分は思考の連鎖に伴い増加することが想定される。

方 法

実験参加者 大学生を対象に実験参加者の募集を行った。募集にあたっては、実験の目的と内容を説明したうえで、①実験のいかなる段階においても辞退可能であること、②参加者の現在の心配事を扱うこと、③参加者のプライバシーは厳守されること、④測定されたデータは研究のためにのみ使用されること、⑤実験不参加によりいかなる不利益も生じないこと、について紙面と口頭で説明が行われ、実験参加への同意が確認された。なお、実験の目的と内容は「今回、みなさん一人一人が抱えている心配と気分との関係について、面接を通じて調べることを目的としています。また、面接ではあなたの心配事を対象に実験者と一対一の形式で行われます」という説明が紙面と口頭にて行われた。実験参加者は57名、分析の対象となった実験参加者は50名であった。

手続き 実験参加者に対して破局的課題の例題が与えられ、その後破局的課題を実施した。尺度は Meyer, Miller, Metzger, & Borkovec (1990) により開発された心配性傾向を測定する尺度である Penn State Worry Questionnaire (PSWQ) が用いられた。日本語版は杉浦・丹野 (2000) により作成され、信頼性と妥当性が確認されている。なお、実験手続きの例題は、「これから課題を実施する前に例題を見ていただきます。例題では学校のテストをテーマとして、実験者が質問をします。そして、回答者は簡潔で一文になるように答えていただきます」と口頭で説明が行われた。内容は以下の通りである。

実験者：「学校のテストについて何が心配ですか？」

参加者：「サークルが忙しくて勉強する時間がないこと

です」

実験者：「サークルが忙しくて勉強する時間がないこと
ついて何が心配ですか？」

参加者：「もう何も思いつきません」……終了。

⇒ 参加者の答えを利用して質問を続け、これ
以上何も答えることができなくなるまで続けら
れる。

①実験参加者の心配事の記入：実験に関する説明がなされた後、実験参加承諾書、PSWQ、「現在の主な心配事」への記入が求められた。なお、「現在の主な心配事」への記入は、「現在、あなたが抱えている主な心配事について、記入しても差し支えない範囲内で一つお答えください」という教示が紙面と口頭で行われた。

②気分状態の測定：破局的思考に伴う主観的な不安気分と悲観気分の程度を測定するために、「この心配事（参加者が産出した心配事）が実現したらどの程度不安に感じますか（悲しみを感じますか）。0～100の範囲でお答えください」という教示が与えられ、実験の開始と終了時、そして反応が一つ産出されるごとに回答が求められた。

③実験手続きの実施（破局的課題）：参加者の反応は、反応分類の誤差を防ぐため、例題を提示し簡潔かつ一文となるよう教示し、シートによる記入を用いた。

破局的課題は、手続き①で記入した参加者の心配の内容について、まず、「あなたの心配事の何が心配なのですか」という質問をする。次に、そこで得られた回答を用いて、「～（前の質問で産出した反応）が実現したら何が心配なのですか」というように連鎖的に質問を続け、参加者が続けられなくなったところで終了する（杉浦，2003）。

④デブリーフィング：実験終了後、参加者には実験参加の募集時に行った実験の目的が口頭で説明され、デブリーフィングが行われた。また、不快気分の緩和を目的にリラックス効果のある映像と音楽が用意され、不快な気分に対応できるように配慮された。

解析方法 本研究では参加者の心配に対して連鎖的に反応を求めるため、参加者ごとに反応数が異なり、欠損値のあるアンバランスなデータであることから、5時点を任意に設定（Time 1～Time 5）することで欠損値に影響されないバランスの取れたデータに整えた。5時点の設定はそれぞれの参加者のデータに対し実験の開始時点（Time 1）、中間時点（Time 3）、終了時点（Time 5）、さらにTime 1とTime 3の中間をTime 2、Time 3とTime 5の中間をTime 4

とした。なお、Time 2, 3, 4の算出においてデータ数が偶数の場合、中間前後の2つの平均値とした。そして、この5時点における気分状態について反復測定分散分析を実施した。5時点はサンプル数を確保するため、産出された平均反応数を考慮し決定された。そのため、産出数が4以下の参加者は除外し、57名中50名を分析の対象とした。分析の対象となった実験参加者の詳細をTable 1に示した。

結果と考察

本研究は、破局的思考に伴う気分状態の変化に関して、破局的課題を用いて Davey et al. (2007) の追試的検討を行うことを目的とした。はじめに実験開始前に記入が求められたPSWQ得点（PSWQ: 43.7, SD: 4.5）はDavey et al. (2007) により認められた値（PSWQ: 51.48, SD: 11.0）よりもやや低かったが、Molina & Borkovec (1994) とほぼ同等であり（PSWQ: 47.65, SD: 12.99）、本研究の実験参加者の心配性傾向は非臨床群における平均的な範囲内であると考えられた。気分状態について反復測定分散分析を行った結果、不安気分には有意差が確認され（ $F(3, 168) = 2.21, p < .01$ ；Figure 1）、Time 1 は Time 4（ $p < .05$ ）と Time 5（ $p < .01$ ）

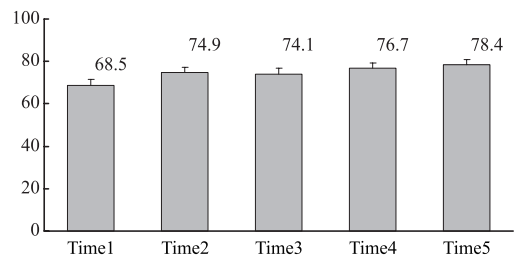


Figure 1 不安気分の継時的変化

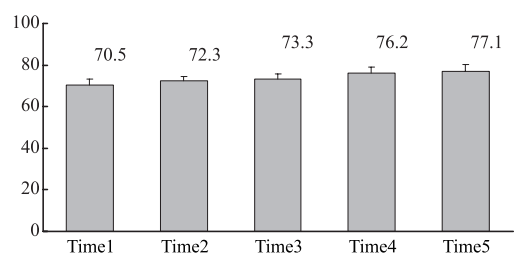


Figure 2 悲観気分の継時的変化

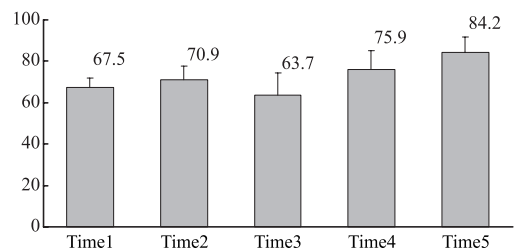


Figure 3 カテゴリー分類後の悲観気分の継時的変化

Table 1 実験参加者の属性と思考ステップ数の平均

Number	50
Man (woman)	26 (24)
Age (SD)	21.1 (1.6)
PSWQ (SD)	43.7 (4.5)
Catastrophizing steps (SD)	6.3 (1.7)
Catastrophizing steps: 最大値	12
Catastrophizing steps: 最小値	5

に有意差がみられた。このことから、破局的思考の進展に伴い不安気分の上昇が示された。一方、悲観気分については有意な差異は認められなかった ($F(3, 136)=1.18, n.s.$: Figure 2)。

悲観気分に関連差が認められなかったことは、破局化の開始前と終了時との比較において悲観気分は増加するという先行研究 (Davey et al., 2007) の指摘を支持しない結果であった。Davey et al. (2007) は自己の無能さに基づき心配が表現されやすいということが悲観気分と関連する ($p<.05$) のではないかと考察しており、気分状態は思考内容との関連性において捉えられている。そこで、本研究で産出された反応に関してカテゴリー分類を行ったところ¹⁾、心配の内容は将来 (学業を含む) が42%、人間関係が30%で最も多く、自己の無能さ (自己の欠如) に関する思考内容は12%であった。さらに、悲観気分について自己の無能さを対象に限定して反復測定分散分析を行った結果 ($N=6$)、有意差は認められなかった ($F(4, 20)=2.22, n.s.$)。しかし、平均値の推移を考慮すると、悲観気分はTime 3からTime 5にかけて増加する可能性が推察される (Figure 3)。今後は必要数のサンプルを保ったうえで思考内容と気分状態の変化を検討する必要があるであろう。

本研究では不安気分は変化し、思考を介すことで増加することが示された。これまで心配性者は「もし〜だったらどうしよう (“What if” Question Style)」という思考が連鎖的に生じることが指摘されているが (Kendall & Ingram, 1987; Davey & Levy, 1998)、本研究の結果より心配性者に特徴的な思考パターンは不安気分の増加をもたらす可能性が考えられた。また、思考を介すことで不安気分が増加することから、思考の連鎖を中断させる介入方法は不安気分の上昇に対して有効であることが推察された。本研究ではサンプル数を確保するため気分状態の継時的な変化を任意に5時点で設定したが、今後はさらなる知見の蓄積に加え、より詳細な継時的な変化を検討する必要があるであろう。

1) カテゴリーの分類は心配の内容を測定する尺度である心配領域質問紙 (Worry Domains Questionnaire: WDQ) を参考に筆者と臨床心理学専攻の大学院生2名の合意によって行った。

引用文献

- Brown, T. A., Antony, M. M., & Barlow, D. H. (1992). Psychometric properties of the Penn State Worry Questionnaire in a clinical anxiety disorders sample. *Behaviour Research and Therapy*, 30, 33-37.
- Davey, G. C. L., Eldridge, F., Drost, J., & MacDonalda, B. (2007). What ends a worry bout? An analysis of changes in mood and stop rule use across the catastrophizing interview task. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 1231-1243.
- Davey, G. C. L., Hampton, J., Farrell, J. J., & Davidson, S. (1992). Some characteristics of worry: Evidence for worrying and anxiety as separate constructs. *Personality and Individual Differences*, 13, 133-147.
- Davey, G. C. L., & Levy, S. (1998). Catastrophic worrying: Personal inadequacy and a perseverative iterative style as features of the catastrophizing process. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 576-586.
- Davey, G. C. L., & Wells, A. (2006). *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment*. Chichester: Wiley.
- Kendall, P. C., & Ingram, R. E. (1987). The future for cognitive assessment of anxiety: Let's get specific. In L. Michaelson & L. M. Ascher (Eds.), *Anxiety and stress disorders: Cognitive-behavioral assessment and treatment*. New York: Guildford. pp. 89-104.
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the Penn state worry questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28, 487-495.
- Molina, S., & Borkovec, T. D. (1994). The Penn State Worry Questionnaire: Psychometric properties and associated characteristics. In G. C. L. Davey & F. Tallis (Eds.), *Worrying: Perspectives on theory, assessment and treatment*. Chichester, England: Wiley. pp. 265-283.
- Startup, H. M., & Davey, G. C. L. (2001). Mood-as-input and catastrophic worrying. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 83-96.
- 杉浦義典 (2003). ストレス対処から見た心配の認知的メカニズム 風間書房
- 杉浦義典・丹野義彦 (2000). 強迫症状の自己記入式質問票——日本版 Padua Inventory の信頼性と妥当性の検討—— 精神科診断学, 11, 175-189.
- Vasey, M., & Borkovec, T. D. (1992). A catastrophizing assessment of worrisome thoughts. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 505-520.

—2010.12.25 受稿, 2013.9.17 受理—

The Examination of Mood Changes across a Catastrophizing Task

Tomoya FUJITA

Psychological Counseling Office. AKATSUKI

THE JAPANESE JOURNAL OF PERSONALITY 2014, Vol. 22 No. 3, 281–284

This study investigated the changes of mood (assessed five times) across a catastrophizing task. The results showed that anxious mood at Time 1 was significantly different from at Time 4 and Time 5. Also sad mood did not show a significant difference across the catastrophizing task. It was suggested that an anxious mood tends to increase across a catastrophizing task.

Key words: mood, anxiety, catastrophizing task