

否定的思考様式尺度を用いた大学生の「破局的思考」の検討：自尊感情との関連から

針塚, 緑樹
九州大学大学院人間環境学府

古賀, 聡
九州大学大学院人間環境学研究院

<https://doi.org/10.15017/2228901>

出版情報：九州大学心理学研究. 19, pp.35-42, 2018-03-22. Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University

バージョン：

権利関係：

否定的思考様式尺度を用いた大学生の「破局的思考」の検討 — 自尊心との関連から —

針塚 緑樹 九州大学大学院人間環境学府
古賀 聡 九州大学大学院人間環境学研究院

Relevance of Catastrophic thought and self-esteem in University students by a negative thought standard

Noriki Harizuka (*Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University*)

Satoshi Koga (*Faculty of human-environment Studies Department of Clinical Psychology, Kyushu University*)

Catastrophic thought is occurred from some worrying or anxious, and the thoughts will continue to catastrophic thought. In this study, the author investigated the relevance between catastrophic thought and self-esteem, because someone has a catastrophic thought has a tendency of getting antsy or no confidence, and which is assumed that there is a relevance of self-esteem. The author took inventory survey for 171 university students by a negative thought standard comprised of three factors, ruminative worry, worry caused by the interpersonal relation, and worry related to social phenomenon. By the cluster analysis using this standard, they were classified into four groups, a group of self-consciousness thought, one of optimistic thought, one of generally negative thought and one of adoptive thought. Then, as a result of the considering about the relevance between each group and self-esteem, a group of self-consciousness thought and one of generally negative thought received lower self-esteem score than one of adoptive thought and one of optimistic thought, and there are significant differences.

Key Words: catastrophic thought; negative thought; self-esteem; university students; mental health

I 問題と目的

私たちが日々健康的に生活をしていく上で、身体的健康だけでなく、精神的健康をいかに維持していくかは重要な問題である。精神的健康には、日々どのように物事を感じ、捉えて考えるかという、感情や認知、思考が大きく関連している。これまでの研究によって、否定的思考 (negative thought) と不安障害や気分障害との関連していることが指摘されている (伊藤, 2001; 清水, 2011)。例えば否定的思考のなかでも、うつ病などの気分障害と関連が強いとされる反すう思考 (rumination) や自動思考 (automatic thought), 侵入思考 (intrusive thought) や自己関連付け思考 (self-reference thought) がある。伊藤 (2001) は、反すう思考のなかで、その人にとって、否定的で、嫌悪的な事柄を長い間、何度も繰り返し考え続けることをネガティブな反すう思考と呼んだ。そして、ネガティブな反すう思考により、長時間ストレスについて考え続けること、もしくはストレッサーが目の前になくともそれについて長時間繰り返し考え続け、不快な感情を長時間保持することは、精神的健康に影響を及ぼす可能性や抑うつとの関連があると指摘している。また清水 (2011) は、ネガティブな反すうは森田療法の「とらわれ (toraware)」と深い関連を持つことを示唆している。清水 (2011) によると「とらわれ」とは、

まず不安を受容することができないため、不安を完璧に排除しようと目論むことから始まるものの、この目論みは却って不安に対する注意を過喚起させるため、当初は不安の統制を意図していたにもかかわらず、逆に不安の増幅を招く悪循環過程となる。

Beck, A. T. (1976) により発見された自動思考とは、不快な感情に先立って自動的に、かつ極めて迅速に生じる考えと定義されている。加曾利 (2009) は、抑うつ傾向の高い者は、親しい人からの孤立、疎外や批判に対して、防衛が働きにくく自我が傷つけられやすくなり、自己批判的な自動思考が生じて否定的感情が誘発されやすいことを指摘している。一方で、日常関係の少ない他者からの批判に対しては、他者批判的な自動思考が生じており、相手との心理的距離や日常関係の程度に応じて、批判的な自動思考の向けられる方向が自己か他者かに変化する可能性が示されている。すなわち自動思考とは、他者からの批判に対して、自己か他者かのいずれかに批判的な自動思考が生じていると考えられる。また、金子 (2000) は否定的な思考に関して、特に青年期心性である自己関係づけに着目し、自己関係づけは被害妄想的な思考にもなり得るとの知見を示している。

しかしながら、日常生活の中で不安や抑うつ感情を生起するきっかけは、反すう思考のように同じことを繰り返し考え続けることや、不快な感情を刺激として自動的

に浮かぶ自動思考や、他者の言動を被害妄想的に自己関係づけする思考だけでなく、1つの出来事をきっかけに生じた心配や不安を派生させ、「もし〜だったらどうしよう」と連鎖的に思考を継続させ、その思考が破局化するところまで思考をとめられない思考もある。例えば、友人に言われた一言に対して傷ついた場合でも、「あの人があんなことを言うなんてショックだ」というショックな気持ちばかりを繰り返し考え続けることや、「あの人に嫌われてしまったかもしれない」と被害妄想的に捉えてしまうこと、時には「あの人が嫌われたら、周囲の人みんなに嫌われてしまい、もうおしまいだ」というように極端に破局的な思考に陥ってしまうこともあるだろう。このように、同じ体験でも受け取り方や反応は多様にあるが、否定的思考を抑制できず繰り返し考え続け、更にはその思考が物語性を持って最悪のケースを想定する破局化まで展開する思考は、健常者においても日常に体験され得る思考であると考えられる。また、このような思考の様式についての検討と考察は、うつ病などの心理臨床への知見としても意義があると思われる。杉浦（2000）は、心配（worry）を制御困難な思考であるという点で強迫観念と共通している一方で、心配は強迫観念よりも現実的で、自我にとって異質な度合いが低いとしたTurnerら（1992）やWellsら（1994）の指摘をもとに心配と強迫症状とを弁別した。また藤田（2007）は、心配には問題解決を有する特徴があると指摘している。即ち、心配とは我々にとって現実的な側面を持ち、かつ問題解決策として使用されているために、特に日常問題においては当然引き起こされる反応の1つと考えられる。一方で、藤田（2011）は、個人の持つ慢性的な心配や不安は、多くの不安障害や気分障害と関連すること、またその制御困難性が臨床的な問題であることを指摘している。

藤田（2014）は、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（catastrophizing）を意味しており、この破局化に伴い産出された思考を破局的思考（catastrophic thought）とした。この破局的思考には最終的に物語が破局化するまで思考を止められないという特徴があり、破局的思考の生起プロセスでは、自己関係づけにより本来自分とは関係のない事柄についても、被害妄想的に自己と結びつけることで否定的感情を抱きやすく、さらには自身の不快な感情を契機に自動思考が生じ、その自動思考を繰り返し考え続けるネガティブな反すう思考があり、さらに最終的に破局的な状況に至るまで物語化する思考がある。また、破局的思考の特徴として、自己に関する関係づけにとどまらず、他者の身に起きた問題や出来事についても、自分の身に置き換え「もしも自分の身に同じことが起きたらどうしよう」といった思考特徴もあると考える。これは、災害や社会的事件の被害

者に対して、過剰な共感性を持つことで生じる思考であり、大きな事件や事故や災害が起きると、常に危機意識を持って行動する一種の強迫的な思考である。否定的思考を包括しつつ、物語化する破局的思考の生起要因として、この否定的思考が否定しているものに、自己否定的思考の存在が推測される。しかしながら、これらの視点からの破局的思考に関する研究は少ない。

ところで、我々の精神的健康を考える上で、自尊感情（self-esteem）は非常に重要な概念と位置付けられている。とりわけ人間関係やビジネスにおける社会的活躍、また教育場面においても重要視され、自尊感情を高めることで個人の適応を促す取り組みが積極的に見られるようになっており、適応を考える上で自尊感情は重要なキーワードとされている。伊藤ら（2013）は自尊感情とは、自分自身に対する肯定的な認知や感情を指すとしている。一方で桜井（2000）は、自尊感情尺度を作成するに当たりRosenberg（1965）の考え方を援用し、自尊感情を自分は「これでよい（good enough）」と感じるような「自己受容」を意味するような自尊感情を対象としたとしている。以上のことから、本研究では、破局的思考を否定的な思考の一思考と考えると同時に、前述の否定的思考を包括した思考であると考え、破局的思考を有する人は、自己否定的傾向が強く、そのために心理的不適応を起しやすく自尊感情が低いであろう仮定した。

さらに、金子（2000）は、青年期を自己への関心の高まる時期とし、それに伴い自意識過剰になりやすく健常者においても被害妄想的な思考が見られると指摘している。青年期である大学生では、金子（2000）が指摘した青年期の特性として、そのような被害妄想的な思考の中でも、必ずしも自分に向けられていない出来事に対して、自分がその出来事の対象ないし被害者であると過剰に判断する自己関係づけがなされていることが考えられ、破局的思考を想起しやすいことが考えられる。そこで、本研究では、大学生を対象とし、破局的思考を有する人においては自己否定的な思考を持ち合わせていると考え、その指標として用いる自尊感情においては「自己受容」を意味する自尊感情を対象としたRosenbergの自尊感情尺度と否定的思考様式尺度を用いて、破局的思考者においては低いと仮定される自尊感情と否定的思考との関連について検討する。

Ⅱ 方 法

1. 調査協力者

国立A大学の大学生、計171名（男性76名、女性92名、不明3名、平均年齢19.90歳、 $SD=1.51$ ）を対象者とした。

2. 質問紙の構成

- 1) フェイスシート：性別、年齢、学部、学年の回答を求めた。
- 2) 日常生活場面での否定的な思考傾向に関する尺度：否定的思考様式尺度（針塚ら，2017）を使用した。本尺度では、「次の質問を読んで、あなたの考えに最も近いものはどれですか」という質問に対して、それぞれ「全くそう思わない（1点）」、「あまりそう思わない（2点）」、「少しそう思う（3点）」、「とてもそう思う（4点）」の4件法で回答を求めた。
- 3) 自尊心に関する尺度：ローゼンバーグの自尊感情尺度の日本語版（桜井，2000）を使用し、4件法で回答を求めた。

3. 倫理的配慮

無記名方式による質問紙調査を行った。質問紙のフェイスシートには、調査目的や注意点を明記し、倫理的配慮として、研究以外の目的に使用されることがないこ

と、質問紙への記入は強制ではなく、記入したくないと思った場合には回答をやめてよいこと、希望者には調査者から結果のフィードバックを行うことを明記し、持ち帰り可とした。

Ⅲ 結 果

分析 1. 尺度構成

前述の手続きで作成された30項目に対して、各項目の平均値、標準偏差を算出したところ、それぞれ天井効果とフロア効果が見られた2項目を削除した。残りの28項目に対して、固有値1以上の基準を設け、さらにスクリープロットの結果から因子を3因子と仮定し、最尤法による因子分析（プロマックス回転）を行った。その後、共通性が著しく低い項目を2項目削除し、更に両方の因子に対して高い負荷量を示す項目を5項目削除した。残った全21項目を、再度最尤法による因子分析（プロマックス回転）を行った（Table 1）。この結果は、項

Table 1
否定的思考様式尺度についての因子分析結果（N=171, R² = 47.84）

第1因子：『反すう的な心配』（α=.88）		第1因子	第2因子	第3因子	
1	(6) 一度いやなことを考えてしまうとなかなか忘れることができない	.83	-.08	-.05	
2	(5) 考えようとは思わないのに、これまでの自分の失敗や愚かな言動が頭に浮かぶ	.80	-.03	-.01	
3	(29) 心配し始めると、とまらなくなる	.76	-.12	.11	
4	(24) 同じ嫌なことを何度も繰り返して考える傾向がある	.75	.06	-.05	
5	(15) 悩んでも仕方がないとわかっている、どうしても悩んでしまう	.72	-.01	.03	
6	(10) 自分のしたことが気になって、頭から離れない	.67	.08	-.08	
7	(20) ほとんどどんな場面でも悩みの種はつきない	.67	.02	.01	
8	(2) 何かが起こると、いつも最悪のことを考えてしまう	.66	-.01	-.03	
9	(4) いつも次から次に心配事がでてくる	.61	.10	.03	
10	(7) 何日もの間、嫌なことを考えるのに没頭することがある	.60	.05	.17	
11	(27) 一日中ずっと、嫌な事ばかりを考え続けることがある	.59	.09	.06	
12	(28) 嫌なことがあっても、そのことばかりをずっと考え続けることはない	-.48	.18	.06	
13	(17) ひとつの仕事が終わるとすぐに、他の事柄が心配になってくる	.45	.00	.14	
第2因子：『対人関連付けによる心配』（α=.81）		第1因子	第2因子	第3因子	
14	(19) 友人が悪口を言っているのを聞くと、自分の事を言っているのではないかと思う時がある	.15	.74	-.15	
15	(18) 知人が挨拶をしてくれなかった時に、無視されたと思うことがある	-.25	.72	.11	
16	(22) いつも行動を共にしている友人が自分を誘わなかった時、自分は嫌われているのではないかと思うことがある	-.08	.70	.16	
17	(23) 隣に座っている人が他の席へ移動すると、自分を避けたのではないかと思うことがある	-.03	.66	-.05	
18	(11) 恥ずかしいことをした後、自分のことが陰で噂されているに違いないと思う	.25	.56	-.09	
第3因子：『対社会事象関連付けによる心配』（α=.71）		第1因子	第2因子	第3因子	
19	(8) ニュースで災害にあった人などを見ると、自分の身に起こったらどうしようと考え続けてしまう	-.02	.01	.87	
20	(25) 凶悪な事件などをニュースで聞くと、日常生活でも警戒心を持って行動することが多い	.05	-.06	.59	
21	(16) ニュースで起きた事件について、翌日以降でもそのことをつい考えてしまうことがある	.04	.09	.56	
		因子間相関	第1因子	第2因子	第3因子
		第1因子	—	.55	.39
		第2因子	—	—	.27
		第3因子	—	—	—

注) 括弧内の数字は質問紙で提示された順番を示す

目数としては先行研究よりも2項目少ないものの、因子構造が概ね同じ構造となっているため、先行研究に倣いこのまま使用した。

第1因子は13項目で構成されており、「自分のしたことが気になって、頭から離れない」、「同じ嫌なことを何度も繰り返して考える傾向がある」、「いつも次から次に心配事がでてくる」など、繰り返し心配について考えてしまう内容であったため、『反すう的な心配』因子 ($\alpha=.88$) と命名した。第2因子は5項目で構成され、「友人が悪口を言っているのを聞くと、自分の事を言っているのではないかと思う時がある」や「知人が挨拶してくれなかった時に、無視されたと感じることがある」など、対人場面における自己関連付けを表す内容であったため、『対人関連付けによる心配』因子 ($\alpha=.81$) と命名した。最後の第3因子は3項目で構成され、「ニュースで災害にあった人などを見ると、自分の身に起こったらどうしようと考え続けてしまう」など社会的事象に対して自己関連付けを表す項目が高い因子負荷量を示したため、『対社会事象関連付けによる心配』 ($\alpha=.71$) と命名した。第3因子においては、信頼性を示す α 係数が多少低い値を示したものの、信頼性の妥当ボーダーラインとされる .70 を超えているため、第3因子も信頼性に耐えうるものと判断し、採用した。

分析2. 否定的な思考様式尺度を用いたクラスタ分析

分析1で作成された否定的思考様式尺度3因子の項目平均値を標準化した値を変量とし、クラスタ分析(平方ユークリッド距離, Ward法)を行ったところ、解釈可能な4クラスタが抽出された(Fig.1)。各クラスタの人数は、第1クラスタ(以下、CL1と表記)28名、第2

クラスタ(CL2)69名、第3クラスタ(CL3)26名、第4クラスタ(CL4)48名であった。次にクラスタの特徴を示すために、4クラスタを独立変数、3領域の否定的思考様式尺度標準化得点を従属変数とした1要因分散分析を行ったところすべてについて有意差が見られた(反すう: $F(3,168)=64.84, p<.001$; 対人関連付け: $F(3,168)=64.93, p<.001$; 対社会事象関連付け: $F(3,168)=98.11, p<.001$)。多重比較としてTurkeyのHSD検定を行った結果、反すう的な心配はCL1-CL2間以外の組み合わせで、対人関連付けによる心配はCL1-CL3間以外の組み合わせで、対社会事象関連付けによる心配は、CL1-CL4間以外の組み合わせで有意であった。上記のクラスタの特徴から、CL1は、反すう的な心配、対人関連付けによる心配は共に低かったが、対社会事象関連付けによる心配のみ高く示された。対社会事象関連付けによる心配は、否定的な思考の一種ではあるものの、社会的事象に対する関心の高さと捉えると、社会的問題への関心の高さが見られる群と考えられるため、「対社会問題思考群」とした。CL2は反すう的な心配があまり見られず、且つ対社会事象関連付けによる心配も低かったものの、対人関連付けによる心配がやや示された。これは他者からの自己への視点を意識する思考であるため、「対人不安的思考様式群」とした。CL3は反すう的な心配、対人関連付けによる心配、対社会事象関連付けによる心配の全ての否定的な思考において低く、否定気思考が現れていなかったため、「楽観的思考様式群」とした。CL4は反すう的な心配、対人関連付けによる心配、対社会事象関連付けによる心配の全ての否定的な思考において高く、あらゆる否定的思考を最も強く示していたため、「全般的

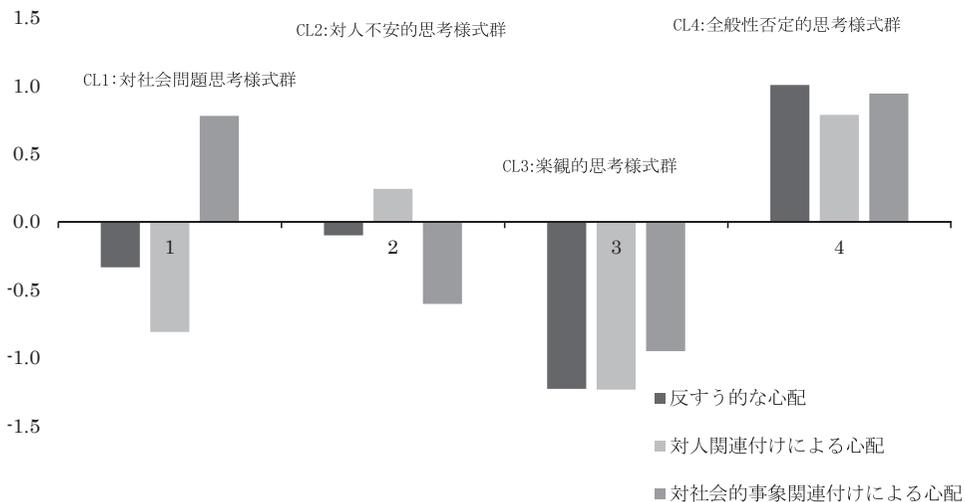


Fig.1 クラスタ分析の結果

否定的思考様式群」とした。

分析 3. 各思考様式と自尊感情との関連

分析 2 で抽出された各クラスタを独立変数, 自尊感情を従属変数とする各クラスタの自尊感情尺度の下位尺度得点の平均値の差について 1 要因の分散分析を行った (Table 2)。

その結果, 自尊感情において有意な主効果が見られた ($F(3,168)=14.34, p<.001$)。有意な主効果を示したものは, Tukey 法により多重比較を行った。自尊感情において, Tukey 法の HSD 検定による多重比較を行ったところ, 対社会問題思考群と楽観的思考様式群は自己意識思考群, 全般的否定的思考様式群よりも自尊感情を強く伴っていることが示された。しかしながら, 対社会問題思考群と楽観的思考様式群において有意な差は示されず, また自己意識思考群と全般的否定的思考様式群においても, 有意な差は認められなかった (Fig.2)。

IV 考 察

本研究の目的は, 否定的思考様式尺度を用いて, 破局的思考者においては低いと仮定される自尊感情と否定的思考との関連について明らかにすることであった。

分析 1. 尺度構成について

日常生活における否定的な思考様式尺度の因子分析の結果, 「反すう的な心配」「対人関連付けによる心配」「対社会事象関連付けによる心配」の 3 因子が抽出された。第 1 因子の「反すう的な心配」因子では, 全般的かつ慢性的な心配性傾向と, 目の前の心配から切り替えることが出来ず心配の制御困難性を示す傾向, 更に心配を反すうし続けるという 3 つの傾向が示された。第 1 因子に挙げられる 3 つの傾向は, 伊藤 (2001) や清水 (2011) が指摘しているように, ネガティブな反すうや心配に対する“とらわれ”を示している因子と考えられる。心配を問題解決的に捉えたと, 適応的と考えられるものの, 第 1 因子にみられるような過剰な心配やまた気持ちの切り替えの困難さ, 心配の制御困難性は気分障害や不安障害などに繋がる重大な要因であると考えられる。次に, 第 2 因子である「対人関連付けによる心配」は, 知人による必ずしも自分に向けられたとは言い切れない言動を自己関連付けてしまう傾向や, 見ず知らずの人の対応や自身がその場に居合わせない状況においても, 自己関連付けてしまう被害妄想的な傾向がみられた。自己に関する意識の高さは, 他者からの視点を気にする意識と通じており, また自己意識の高さは自己との適切な距離をとることができないことに繋がるため, 自己への他者視点が非

Table 2
各クラスタでの変数の平均と標準偏差

I. 対社会問題思考様式群 (N=28)		II. 対人不安的思考様式群 (N=69)		III. 楽観的思考様式群 (N=26)		IV. 全般的否定的思考様式群 (N=48)		F 値	多重比較 (Tukey法)	
M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
自尊感情	2.78	.42	2.50	.43	3.01	.42	2.33	.55	14.33***	1,3 > 2,4

*** $p<.001$

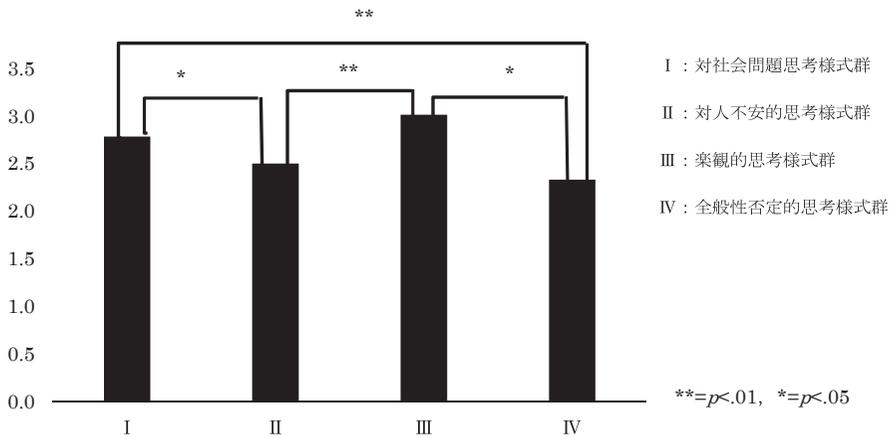


Fig.2 各クラスタと自尊感情の 1 要因分散分析

常に偏った状態で体験されていると推察できる。最後に、第3因子である「対社会事象関連付けによる心配」は、ニュースで見聞きした社会的事件について、実際は関係のない自分の生活にその事件を重ねてしまうような自己関連付けがみられた。第3因子も、本来は自らの生活とは関係なく起こるかどうかわからない不確実な事象に対して自己関連付けを行うために、第2因子と似た被害妄想的な側面がある。しかしながら、第2因子との違いとして、事件の被害者に対する共感性から生じた思考であり、他者への過剰な共感による自己と他者の同一視によって引き起こされる関連付けによるものと考えられる。また、同じ自己への関連付けでも、第3因子の項目には「凶悪な事件などニュースで聞くと、日常生活でも警戒心を持って行動することが多い」など、社会生活を営む際には、常に社会事象に関心を持ち危機管理意識を持つという適応的な側面があり、第3因子では不安障害に繋がる不適応的な側面だけでなく、適応的な側面も含んでいることを考慮する必要がある。

今回、破局的思考が大学生を対象とした質問紙の因子として出てこなかったこととして、大学生においては同じネガティブなことを考え続ける反すう思考は見られたものの、その反すう思考から物語化して破局化する思考は多く体験されていないことが考えられる。このことは、自身の行動が自身の破局へと向かうような体験への親近感の乏しさがあると考えられる。大学生は、人によっては未成年ということや成人を迎えていても学生という学校や保護者、社会によって守られている立場に属しているため、社会人とは異なり自身の言動の与える影響やそれに伴う責任について体感する機会は多くない。破局的思考とは、1つ1つの心配に対して答えを出していき、常に最悪のことを想定することで危機的意識を保つ機能的側面もあると考えられ、大学生においてはそこまでの危機的意識を持つ体験が多くないために、そのような思考が必然的に想起しにくいことが考えられる。

分析2. 否定的な思考様式尺度を用いたクラスタ分析について

否定的思考様式尺度により分類された4つのクラスタを独立変数、3領域の否定的思考様式尺度標準化得点を従属変数とした1要因分散分析を行ったところすべてについて有意差が見られ、多重比較を行ったところ、一部において有意差が見られた。CL1の「対社会問題思考群」は、第3因子の「対社会事象関連付けによる心配」がCL4と共に他CLよりも有意に高く、第2因子の「対人関連付けによる心配」は有意に低い特徴がある。これは、同じ自己関連付けでありながらも、因子分析において第2因子と第3因子が分かれたという質的な違いが明らかにされたものと考えられる。即ち第2因子の対人関連付けによる心配は自己意識に基づく被害妄想的な思考

である一方、第3因子の対社会事象関連付けによる心配は、不適応的な側面だけでなく社会問題に対する敏感性という適応的な側面を持ち併せているという違いと考えられる。CL2の「対人不安的思考様式群」は、青年期心性でもある自己関連付けに当てはまる第2因子の「対人関連付けによる心配」因子がCL4に続いて有意に高く、特に第3因子はCL3と共に有意に低い群であった。しかしながら、第1因子の「反すう的な心配」は、CL1と共にCL4よりも有意に低いものの、CL3よりも有意に高く、第3因子の「対社会事象関連付けによる心配」はCL1、CL4よりも有意に低いことから、自己意識が強く、被害妄想的に生まれた心配から反すう的な心配に及んでいる可能性や、自己意識への固執が他者や社会的な意識の低さに繋がっている可能性が考えられる。CL3の「楽観的思考様式群」は、全ての因子において有意に低い群であった。この群では、心配に対する固執やとらわれ、また反すう傾向などは見られず、ある程度の心配を抱えながらもうまく気持ちの切り替えができており、また対人や対社会的な事象について過剰な反応が見られず、物事に対する楽観性を持ち併せている群と考えられる。CL4の「全般性否定的思考様式群」は、全ての因子において有意に高い群であった。とりわけ第2因子の「対人関連付けによる心配」が、唯一いずれのクラスタよりも有意に高い特徴がある。他者の何気ない言動を自己関連付け否定的に捉えることで、常に自身への注意が喚起されやすくなっており、その状態から心配に対してのアクセシビリティが高く、心配についても反すう的に考えやすいことが推察される。

分析3. 各思考様式と自尊感情との関連について

クラスタごとの自尊感情の下位尺度得点の平均値を比較した結果、対社会問題思考群と楽観的思考様式群が対人不安的思考様式群と全般性否定的思考様式群よりも自尊感情が有意に高いことが示された。この結果により、破局的思考者は自尊感情が低いという本研究の仮定は支持された。しかしながら、クラスタごとの比較においては、全般性否定的思考様式群のみが有意に低いという結果ではなく、全般性否定的思考様式群は対人不安的思考様式群と同等に自尊感情が低いということが示された。即ち、自尊感情との関連においては、第1因子の全般性否定的思考様式群の特徴である「反すう的な心配」因子だけでなく、対人不安的思考様式群の特徴である「対人関連付けによる心配」因子も影響していると考えられるのである。この結果から、対人不安的思考様式群と全般性否定的思考様式群の特徴についてもそれぞれ検討が必要である。

まず、今回示された対社会問題思考群と楽観的思考様式群における、自尊感情の高さについて検討を行いたい。対社会問題思考群には、金子(2000)が指摘した自

己関連付けには他者を思いやるような思考が働いていることと関係していると考えられる。しかしながら、同じ関連付けでも対人不安的思考様式群よりも自尊感情が有意に高く示されたということは、対社会問題思考群の特徴である対社会事象関連付けによる心配には、社会問題に対する過剰反応というネガティブな側面がある一方で、社会への関心の高さや鋭敏性がポジティブな側面を持っていると考えられる。大学生における社会的事象への関心の高さは、自己没入してしまう青年期心性と反した意識であり、社会的な適応を促進する効果があり、その適応により自尊感情が高まったと推察される。また、同じく楽観的思考様式群の自尊感情の高さは、心配を抱え込みにくく、どんな場面においても自己関連付けを示さず、自分自身についても否定的な意識がないことで自己肯定感を表す自尊感情が高くなったと考えられる。

しかしながら、全ての心配因子が見られなかった群であるものの、社会的思考群よりも優位に自尊感情の高さが示されてなかったという点に着目すると、楽観的思考様式群は藤田（2007）が心配には、問題解決の要素があると指摘したように、物事にある程度の心配を示すことで問題を解決する動機が得にくく、問題意識を持って自らの問題に取り組めていないとも考えられる。そのため、問題意識を持たないということは、自らの問題に取り組めないことにもつながりえるために、自己肯定感を損ねてしまう可能性が考えられる。

次に、対人不安的思考様式群が、対社会問題思考群と楽観的思考様式群よりも有意に自尊感情が低くなった結果については、伊藤（2001）による自己没入の特徴が関連していると考えられる。伊藤（2001）は、自己没入のように自己について注目し続けることは抑うつをもたらすと指摘しており、対人不安的思考様式群の自己意識の高さは、自己没入への高さとして捉えることができる。更に、対人不安的思考様式群における自己没入による自己への注目、自己の否定的な面に対する注目として考えられる。今回の否定的な思考様式尺度においては、自己を否定的に捉える項目が多く、必然的に自尊感情を高く持てていないと考えられる。全般性否定的思考様式群は、自身の問題に対して常に心配を喚起しやすい自動思考の傾向や同じ問題を繰り返し考え続け長時間不快感を覚える反すう思考の傾向がある。更に、全般性否定的思考様式群は反すう的な心配のみならず、対人や対社会的な事象においても自己関連付けを起こす傾向があるため、様々な場面において心配を喚起しやすいと推測できる。つまり、全般性否定的思考様式群は様々な場面において心配を想起しやすく、かつ心配の長時間化により否定的感情が誘発されやすいと考えられる。否定的感情は物事に対してのみならず、自己否定に繋がり、結果自己肯定感が持てないことで、全般性否定的思考様式群は自尊感情が

低く示されたと考えられる。

対人不安的思考様式群と全般性否定的思考様式群との間に差が見られなかったことについては、金子（2008）が指摘したような自意識過剰により被害妄想的な思考が他者との関係が広がる時期である青年期の大学生においては、対人関係が多様化していく中で体験されていることが考えられ、全般性否定的思考様式群においては有意に自尊感情が低くならなかったことが推察される。

V まとめと今後の展望

本研究では、否定的思考様式尺度を作成し、大学生における破局的思考と自尊感情との関連について検討することを試みた。しかしながら、本研究の質問紙の因子分析の結果からは、反すう的な心配に多くの否定的な思考項目が含まれてしまい、「何かが起こると、いつも最悪のことを考えてしまう」というような破局的な心配の因子のみを抽出することが出来なかった点がある。これは、破局的思考と反すう的な心配を繰り返し考え続ける思考との体験様式の違いを、質問紙という調査方法で明らかにすることの限界を示唆している。また、破局的思考とは青年期である大学生に限られた思考ではないものの、今回の調査対象者は大学生であった。今後は青年期に留まらず成人期以降の破局的思考についても研究を行っていく必要があるだろう。最後に今回の研究の課題を踏まえた展望として、破局的思考について考察していく手段として質問紙などではなくインタビューなどを行う質的研究の必要性が挙げられる。藤田（2014）は、心配の制御困難性である破局化とは、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と指摘している。更にその破局化に伴い産出された思考である破局的思考とは、心配が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としており（藤田，2014）、その動的なプロセスにおいては反すう的な要素を含んでいる。そのため、破局的思考の思考過程を明らかにすることで、破局的思考が他の否定的な思考とどのように異なっており、どのような特徴を有するかについて多面的に捉えられるような調査が必要である。

【付記】

本研究を進めるにあたり、調査にご協力いただきました学生の皆様に心より感謝申し上げます。また、貴重なご助言・ご指導を賜りました九州大学大学院人間環境学大学院人間科学部門小澤永治准教授、古賀研究室のゼミ生の皆様に深く感謝申し上げます。

引用文献

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press
- Borkovec, T.D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J.A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behavior Research and Therapy*, **21**, 9-16
- Clark, D. (2005). *Intrusive thoughts in clinical disorders: Theory, research, and treatment*. New York: Guilford Press. (クラーク, D 丹野義彦監訳 (2006). 侵入思考—雑念はどのように病理へと発展するのか—星和書店)
- 藤田知也・杉山雅彦 (2007). 破局的思考におけるメタ認知に関する検討—日本語版 SRCL の作成とアナログ精神病理課題に用いた実験面接手続きについて—, 広島国際退学心理臨床センター紀要, **6**, 48-61
- 藤田知也 (2011). 破局的思考と心配に関する認知に関する検討, 広島国際大学心理臨床センター紀要, **10**, 1-7
- 藤田知也 (2014). 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, パーソナリティ研究, **22** (3), 281-284
- 針塚緑樹・池田恭子・古賀 聡 (2017). 大学生における否定的思考様式尺度の作成と思考パターンとの関連について—場面想定法を用いた「破局的思考」の検討—, 九州大学総合臨床心理研究 (九州大学大学院人間環境学府附属総合臨床心理センター紀要), **8**, 15-23
- 伊藤正哉 (2013). 日本人大学生における自尊感情の源泉—随伴性と充足感を考慮した自尊感尺度の作成—, 健康心理学研究, **26**(2), 73-82
- 伊藤 拓・上里一郎 (2001). ネガティブな反すう尺度の作成およびうつ状態との関連性の検討, カウンセリング研究, **34**(1), 31-42
- 金子一史 (2000). 青年期心性としての自己関係づけ, 教育心理学研究, **48**, 473-480
- 加曾利岳美 (2009). 抑うつ傾向大学生に見られる自動思考の特徴, 心理臨床学研究, **27**(1), 17-28
- 中間玲子 (2013). 自尊感情と心理的健康との関連再考—「恩恵享受的自己観」の概念定期—, 教育心理学研究, **61**, 374-386
- 桜井茂男 (2000). ローゼンバーグ自尊感情尺度日本語版の検討, 発達心理学研究, **12**, 65-70
- 清水健司 (2011). ネガティブな反すうの増減要因に関する基礎的研究—森田療法における“とらわれ”の観点を通して—, 心理臨床学研究, **29**(3), 353-358
- 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**(2), 175-189
- 辻平治郎 (2004). 自己意識と自己内省: その心配との関係, 甲南女子大学研究紀要, **40** 人間科学編, 9-18
- 登張真穂 (2003). 青年期の共感性の発達: 田路見の視点による検討, 発達心理学研究, **14**(2), 136-148
- Wells, A., & Matthews, G. (1994). *Attention and emotion*. Hove: Laurence Erlbaum. (箱田祐司・津田 彰・丹野義彦 監訳 (2002) 心理臨床の認知心理学, 培風館)