

心配性者における安全追求行動と思考の制御困難性

菊 島 勝 也 (愛知教育大学学校教育講座)

村 田 英 代 (愛知教育大学大学院教育心理学領域)

(2006年10月31日受理)

The Pursuit of Safety and Difficulty of Control on Worry State

Katsuya KIKUSHIMA (Department of School Education, Aichi University of Education)

Hideyo MURATA (Graduate School of Teaching Psychology, Aichi University of Education)

要約 「本研究は、心配性者における安全追求行動と思考の制御困難性との関係を明らかにすることを目的に、大学生343名を対象に、質問紙調査を行った。その結果、心配性者の特徴である思考の制御困難性と、安全追求行動の間には正の相関関係があることが明らかとなった。このことから、心配性者が安全追求行動を熱心にするほど、思考の制御困難に陥る可能性が指摘された。

Keywords : 心配性, 安全追求行動, 思考の制御困難性

問 題

心配とは

心配 (worry) は、「否定的な情緒を伴った、制御の難しい思考やイメージの連鎖。不確定だが、否定的な結果が予期される問題を心的に解決する試み」(Borkovec, Robinson, Pruzinsky & DePee, 1983) と定義される。心配は極めて日常的な現象であり、不安 (Anxiety) と同じ意味にとらえられることが多いが、定義に「思考やイメージの連鎖」とあるように、不安の中でも認知的な成分に相当する (Mathewe, 1990)。根本ら (1984) によれば、不安と恐怖、心配とを分離する種々の基準のうち最も研究者間で共通なのは、その対象の明確さの程度である。その基準において彼らは、不安と恐怖の間に心配という用語を位置付けるべきだと考えており、対象が明確な場合は恐怖であり、不明確になるにつれ心配のカテゴリーに入り、さらに不明確になると不安になるとしている。根本ら (1984) は、これまで心理学の研究の中では、不安は多く取り上げられてきたが、それに比べ心配の研究は少ないと主張した。また、不安の研究は、不安神経症や恐怖症などの病的に不安の高い人に焦点を当てた研究が多く、一般の人々が日常的に抱くような不安を研究するという点は見落とされていると指摘している。よって、本研究では、Borkovec ら (1983) の心配の定義と、根本ら (1984) の心配と不安との相違の見解を取り入れ、心配を「一般の人々の日常的な心配」としてとらえることとする。

心配性について

心配を個人特性という観点からとらえたとき、心配性という概念が成立する。根本ら (1984) は、心配性という概念を用い、心配性者の諸実態と心理的特性を

検討した。彼らの調査では、自分を心配性だと思っている者は青年の65%強で、そのうち心配性の矯正を望む者は60~70%であった。これは彼らの予想を上回る数値であり、心配性の研究をする大きな意義のあることを示すものであると述べている。また、心配性者は非心配性者よりもストレスフルな精神生活を送っていることが明らかとなった。また、彼らの調査において、子ども・青年の心配事最頻出内容は、第1位が勉強や成績に関わることで、第2位が友達関係ないし将来についてであった。彼らはこのことから、心配性とは身体的な危害や損傷を恐れていることではなく、心理的損傷を恐れていることであると指摘している。心理的損傷を恐れるとは具体的に言えば、自尊の低減を恐れるということであり、それへの感受性の鋭い人であるといえる。さらに、心配性者は、心配性であるという自らの傾向を自覚し、その矯正を望むものが多いこと、しかもそれと同時に、その70~80%は、心配性は矯正不可能だと考えていることも明らかになった。自らの傾向を自覚しながらも、変化を諦め、心配にとらわれ続けざるをえないのはなぜか。彼らは、心配性への心理的介入は、そこにこそ焦点化されなくてはならないと指摘している。

それでは、これまでの研究では、心配性者はどのように捉えられてきたかを述べる。根本ら (1984) は、心配の根源が意識的であるか無意識的であるかの議論はおくとして、少なくとも人は心配している状況そのものを意識できると指摘している。彼らは、心配に悩み苦しむことは、主観的・意識的体験であると考えた。このために彼らは、心配性の判定に、彼自身の主観的意識的判断を重視し、心配性を自覚し、矯正を希望し、かつ毎日の生活の中で心配と嫌なことの占める割合が多いと答えた者を心配性者としている。しかし、この

判定の信頼性や妥当性については検証されていない。一方, Mayer, Miller, Metzger, & Borkovec (1990) による Penn State Worry Questionnaire (PSWQ) では, 心配する頻度やその強度を特性として測定する質問表であり, 心配性傾向の尺度として妥当性と信頼性が詳細に検討されている。杉浦・丹野 (2000) によって日本語版が作成され, 日本語版 PSWQ も妥当性と信頼性が確認されている。その項目には, 「考えたくないのかんがえてしまう」や「心配すればするほど気にかかり, 何をするにも集中できなくなってしまう」といった, 制御困難性に関する下位尺度も含まれている。

心配における制御困難性

心配の定義の中には「制御の難しい思考やイメージの連鎖」とあるように, 心配の中心的な特徴は, 考えを自分の意志でやめることの困難さ(制御困難性)である(杉浦, 2001a)。制御困難とは, 心配し出したらやめられなくなるということであり, 先述した根本ら (1984) の「心配にとらわれ続けざるをえない」と同じ意味だといえる。杉浦 (2001b) は, 心配が制御困難におちいるのは何故かを検討した。大学生が日常生活の中で体験する問題を解決するために用いる方略(問題焦点型対処方略)について検討された結果, ①問題事態に関する情報を多く収集すること(情報収集)や, ②解決策の産出の使用が多くなるほど, そのストレス事態に関する思考の制御困難性が増強することが見出された。そのメカニズムは, ①情報を収集することで多くの脅威を検出してしまい (Davey et al., 1992), 否定的な事態について考えることが否定的でない情報を処理する資源を使いきってしまう (Wells & Matthews, 1996)。②思考が持続することでその過程の自動化が進み (杉浦, 1999), 関連する情報が活性化される (Wells & Matthews, 1996), 思考内容が様々な事象と連合することにより活性化されやすくなる (Martin & Tesser, 1996) と, 考察されている。以上のように, 心配性者においては思考の制御困難は大きな特徴の一つであるといえるが, いまだそのメカニズムが明らかになっているとは言えない。そこで本研究では, 心配性者の思考の制御困難性をより詳細に解明するために, その他の要因との関連を明らかにしていきたい。

心配の能動性と制御困難性

一方心配は, 制御困難な思考であると同時に, 困難な問題を解決しようとする動機を反映している(杉浦, 2002)。「問題を心的に解決する試みと考えられる」と定義されるように, それ自体が問題解決であると考えられる。こうした問題焦点型対処方略は, ストレス事態に積極的に立ち向かう能動性を反映しているといえるであろう。よって, 心配性といえ, ストレス事態から逃げたいというネガティブな姿をイメージしやす

いが, 実際には, ストレス事態に積極的に立ち向かい, どうか事態を切り抜きたいという能動性を持っているといえる。つまり, 心配には問題解決を志向した能動性と制御困難性という一見相反する2つの側面が共存していると考えられる。では, 心配が, 対処しようとする能動性を持ちつつも, 制御困難になってしまうのはなぜなのか。Borkovec (1985) は, 心配性の人は心配が問題解決に有用だと考えており, 問題の指摘は得意であるが, 効果的な解決法の産出は苦手である, という臨床的観察をしている。一方, 杉浦 (1999) は, 心配の問題解決志向性(問題を解決しようとする程度)そのものが, 間接的に心配の制御困難性を増強する効果を持つことを見いだしている。以上のような, 心配の能動性と制御困難性についての研究は, 杉浦 (2001a) によれば, (1)心配の背後に想定される自動的処理過程を制御困難性の重要な要因と考える流れと, 先述した杉浦 (2001b) のように, (2)心配の能動性そのものの中に制御困難性の要因を見いだそうとする(言い換えれば, 制御的処理過程を重視する)研究, とに大別できる。自動的処理とは, 意識や意志が関与しない情報処理のことであり, 制御的処理とは, 逆に意識や意志にかかわる過程である。本研究では, (2)の視点に立ち, 心配の能動性に注目して心配性について検討することとする。

心配性者における安全追求行動

根本ら (1984) は, 心配性者と非心配性者の社交性の差について検討した際, 心配性者は失敗しないかどうかを気にしながら他人と交渉しようとするのに対し, 非心配性者は, 対人交渉そのものを楽しみたいが故に交渉する可能性を指摘している。すなわち, 心配性者と非心配性者には行動の動機に異なる傾向があることが予測されるのである。根本 (1996) によれば, 人間の行動は, 基本的な動機により満足追求行動と安全追求行動の2つに分けることができる。満足追求行動とは, 自分の欲求を満足させるためにする行動であり, 安全追求行動は, 恐怖や危険から逃れるためにする行動である。根本は, 心配性者と非心配性者では, たとえ表面上同じ行動をしていても, その動機は全く異なることがあり, 同じ行動が, 非心配性の人にとっては満足追求行動であるのに, 心配性の人にとっては安全追求行動である場合が多いことを推測している。例えば, 授業で発表しなければならないので, その準備をしている状況で, 心配性の人でもそうでない人も, 同じように完璧に準備をしようとしているとする。心配性の方は, 皆の前で恥をかかないために完璧であろうとするのに対し, 心配性でない人は, 皆に自分の能力を見せつけ, あっと言わせようするために完璧に準備しようとする等の違いである。このような安全追求行動において, 行動の目標は問題を解決することで心配を取り除き安全を得ることであるが, 完璧な安全とは

なかなか得られるものではない。よって、目標の完璧な達成は難しくなる。心配が全くない状態を目指す故に、達成感や満足感を味わうよりも、また新たに心配事の種を見つけ出してそちらに気をとられてしまい、結果的に思考の制御困難に陥ることが推測される。心配性と安全追求行動との関連については、この根本(1996)の見解以外にはなく、いまだ実証的な検討は行われていない。そのため、心配性者における安全追求行動と、思考の制御困難性と関係を検討することは意義のあることであろう。

本研究の目的

そこで本研究では、心配性者の特徴である思考の制御困難性と、安全追求行動との関連を明らかにすることを目的とする。心配事への対処は、認知的な部分だけではなく、自覚されない部分も含む。そして、その無自覚な部分を重視してきたのが、従来の心理学の不安研究の主流であった(根本ら, 1984)。しかし、行動の動機のような、対処の自覚された部分を把握することは、心配ごとを乗り切ろうとする意識的努力の一端を明らかにするという意義があると考えられる。

方 法

調査対象者：

大学生343名(男性75名, 女性267名, 不明1名, 平均年齢19.4歳)

実施時期：

2004年10月, 11月

手続き：

大学の講義中に「大学生の生活態度についてのアンケート」と称して、質問紙による調査を行い、その時間中に回収した。その他、個人に依頼し、後日回収した。質問紙の構成は以下の通りである。

① 心配性傾向尺度：

Mayerら(1990)によるPenn State Worry Questionnaire (PSWQ)を、杉浦・丹野(2000)によって日本語版に作成されたものを用いた。PSWQは、心配する頻度やその強度を特性として測定する質問表であり、日本語版PSWQも妥当性と信頼性が確認されている。全16項目, 5件法である。

② 満足追求行動・安全追求行動尺度：

根本(1996)の指摘をもとに、満足追求行動と安全追求行動のそれぞれの行動にあてはまる項目を作成した。「自分にとって、とても重要な課題ができて、それに一生懸命取り組むことになったとします。その時、どんな気持ちを持って取り組みますか。」という教示文に続けて、安全追求行動にあてはまる項目を8項目、満足追求行動にあてはまる項目を10項目、全18項目に5件法で評定を求めた。

③ 思考の制御困難性尺度：

Worry Process Questionnaire(杉浦・丹野, 1998)の項目をもとに、杉浦(2001b)が作成したものを用いた。この尺度では、まず対人関係ストレス状況と社会的ストレス状況について記述させ、それぞれのストレス状況に陥った結果どうなったかを、9項目について評定(5件法)を求めるものである。杉浦(2001b)によれば、対人関係ストレス状況とは、家族や親しい友人・異性と不仲になったり、友人から嫌われたり、けなされたり、裏切られたりする等、対人関係で困ったこと、つらかったことが含まれる。社会的評価ストレス状況とは、自分の仕事や学業について悪い評価を受けたり、自分のやる事が他人に認められなかったり、大勢の人の前で発表しなければならない等、進路や学業に関して困ったことが含まれる。

今回の調査では回答時間の短縮を図るため、それぞれに、大学生ほどの年齢であれば誰もが経験したことがあるであろう状況をあらかじめ設定し、その状況に遭遇したとして、思考の制御困難性尺度に回答を求めた。対人関係ストレス状況は「あなたの親しい人(友達, 家族, 恋人など)と、喧嘩をした」とし、社会的評価ストレス状況は「自分の仕事や学業について、悪い評価を受けたり、自分のやる事が他人に認められなかった」とした。

結 果

満足追求行動・安全追求行動尺度の因子分析(表1)

満足追求行動・安全追求行動尺度について、因子内妥当性と信頼性の確認のため、因子分析と α 係数の算出を行った。まず、満足追求行動・安全追求行動尺度については、主因子法により因子抽出を行った結果、2因子解を採用した。このとき2因子による累積説明率は32.81%であった。

因子負荷量の絶対値0.37以上を示した項目の内容を参考に各因子を解釈した。まず因子1に関して、各項目を見ると、自分の欲求を満足させるために行動しているかどうかに関連する因子であると解釈し、『満足追求行動』因子と命名した。次に、因子2に関して、各項目を見ると、恐怖や危険から逃れるために行動しているかどうかに関連する因子であると解釈し、『安全追求行動』因子と命名した。

信頼性分析により α 係数を算出した結果、第1因子の $\alpha = .80$ 第2因子の $\alpha = .76$ であり、因子内の内的整合性がほぼ認められた。

心配性傾向尺度と満足追求行動・安全追求行動尺度、思考の制御困難性尺度との相関関係(表2)

心配性傾向と、満足追求行動・安全追求行動、思考の制御困難性との関係を確認するために、心配性傾向

Table 1 満足追求行動・安全追求行動尺度の Varimax 回転後の 2 因子

因子1 「満足追求行動」	因子負荷量
1. 自分にも周囲の人にも, 成功する可能性は同じくらいあると思う。	0.41
2. 自分がどこまで課題に取り組めるか, 自分を試すことが出来れば満足だ。	0.43
3. 失敗する可能性はあっても, 大きな成功が得られる解決策がよいと思う。	0.51
4. 課題を解決し達成感を得ることで, 満足できると思う。	0.54
5. どんな結果になろうとも, 目標に向かって努力することは楽しい。	0.68
6. 成功に向かってがんばっているのだから, とても充実した気分だ。	0.73
7. 課題に成功し, 自分の実力を確かめたい。	0.61
8. 成功して周囲の人をあとと言わせることができると思うと, やる気がでる。	0.49
9. 自分なりに努力したのであれば, 結果を見るのは楽しみだ。	0.63
10. 成功して, 自分の実力を周囲の人たちに見せつけたい。	0.37
負荷量平均和	3.36
寄与率	18.65
累積寄与率	18.65
因子2 「安全追求行動」	因子負荷量
1. 周囲の人は, 自分よりうまく対処できるだろうから, 自分は人一倍努力しなくてはならない。	0.51
2. ライバルががんばっている姿を見ると, 自分が落ちこぼれていく気がするので, 必死に取り組む。	0.55
3. 大きな成功は得られなくても, 失敗する可能性ができるだけ少ない解決策がよいと思う。	0.37
4. 課題を解決することによって, 今ある不安を解消したい。	0.45
5. 「解決できなかったらどうしよう」と不安なので, 努力しなければと思う。	0.64
6. 課題を解決するまでは不安が付きまとうので, どうにか解決したい。	0.70
7. 成功して満足するためというよりは, 失敗してショックを受けないために, がんばろうと思う。	0.50
8. 失敗してショックを受けている自分の姿を想像してしまい, 怖くなって必死に取り組む。	0.58
負荷量平方和	2.55
寄与率	14.16
累積寄与率	32.81

尺度と各尺度との相関関係をもとめた。心配性傾向尺度と有意な相関がみられたもののうち, 比較的強い相関がみられたのは, 思考の制御困難性尺度 (対人関係ストレス状況), 思考の制御困難性尺度 (社会的評価ストレス状況), 満足追求行動・安全追求行動尺度 (安全追求行動因子) であり, 満足追求行動・安全追求行動尺度 (満足追求行動因子) とはほとんど相関がなかった。

満足追求行動・安全追求行動尺度と思考の制御困難性尺度との相関関係 (表 3)

満足追求行動・安全追求行動と思考の制御困難性との関係を確認するために, 満足追求行動・安全追求行動尺度と思考の制御困難性尺度の相関関係をもとめた。

有意な相関がみられたのは, 満足追求行動・安全追求尺度 (安全追求行動因子) と思考の制御困難性尺度 (対人関係ストレス状況), 思考の制御困難性尺度 (社会的評価ストレス状況) であり, いずれも比較的強い相関であった。

心配性傾向上位群, 下位群の選別

心配性傾向を測定するため, 心配性傾向尺度の平均値と標準偏差を利用し, 日本語版 PSWQ の合計が 63.478 以上のものを心配性傾向上位群, 40.562 以下のものを心配性傾向下位群として各尺度との関連を調べた。

心配性傾向上位群と下位群における, 満足追求行動・安全追求行動尺度の比較 (表 4)

心配性傾向上位群と下位群において, 満足追求行動・安全追求行動尺度の比較を行うために, t 検定を行った。

因子①満足追求行動の t 検定結果

因子・満足追求行動において, 有意差 ($P < .05$) の認められた項目は, 3 「失敗する危険性はあっても, 大きな成功が得られる解決策がよいと思う。」 6 「成功にむかってがんばっているのだから, とても充実した気分だ。」 9 「自分なりに努力したのであれば, 結果を見るのは楽しみだ。」と, 因子①合計の計 4 項目で, いずれも心配性下位群が上位群に比べて高い得点となっていた。有意傾向 ($P < .10$) のみられた項目は, 2 「自分がどこまで課題に取り組めるか, 自分を試すことができれば満足だ。」 5 「どんな結果になろうとも, 目標に向かって努力することは楽しい。」の計 2 項目で, いずれも心配性下位群が上位群に比べて高い得点となっていた。

因子②安全追求行動の t 検定結果

因子②安全追求行動において, 有意差 ($P < .05$) の認められた項目は, 1 「周囲の人は, 自分よりうまく対処できるだろうから, 自分は人一倍努力しなくてはならない。」 2 「ライバルががんばっている姿を見ると, 自分が落ちこぼれていく気がするので, 必死に取り組む。」 3 「大きな成功は得られなくても, 失敗する危険性ができるだけ少ない解決策がよいと思う。」

Table 2 心配性傾向尺度と思考の制御困難性尺度、満足追求行動

安全追求行動尺度との相関関数

	心配性傾向尺度
思考の制御困難性尺度（対人関係ストレス状況）	0.514 **
思考の制御困難性尺度（社会的評価ストレス状況）	0.552 **
満足追求行動・安全追求行動尺度（満足追求行動因子）	-0.119 *
満足追求行動・安全追求行動尺度（安全追求行動因子）	0.553 **

** .相関係数は 1 %水準で有意（両側） * .相関係数は 5 %水準で有意（両側）

Table 3 満足追求行動・安全追求行動尺度と思考の制御困難性尺度との相関係数

	満足追求行動・安全追求行動尺度	
	満足追求行動因子	安全追求行動因子
思考の制御困難性尺度（対人関係ストレス状況）	0.003	0.451 **
思考の制御困難性尺度（社会的評価ストレス状況）	0.022	0.411 **

** .相関係数は 1 %水準で有意（両側） * .相関係数は 5 %水準で有意（両側）

Table 4 心配性傾向上位群、心配性傾向下位群における、満足追求行動・安全追求行動尺度の t 検定結果

質 問 項 目	心配性傾向上位群 (n=55)	心配性傾向下位群 (n=55)	t 値	
満足追求行動・安全追求行動尺度				
第一因子：満足追求行動	平均値(標準偏差)	平均値(標準偏差)		
1 自分にも周囲の人にも、成功する可能性は同じくらいある	3.6 (1.11)	3.7 (1.09)	0.17	n.s.
2 自分がどこまで課題に取り組めるか、自分を試すことができれば満足	3.1 (1.19)	3.5 (1.10)	1.83	n.s.
3 失敗の可能性はあっても、大きな成功が得られる解決策がよい	2.5 (1.05)	3.0 (0.99)	2.52	*
4 課題を解決し達成感を得ることで、満足できる	4.0 (1.05)	4.2 (0.92)	1.06	n.s.
5 どんな結果になろうとも、目標に向かって努力することは楽しい	3.5 (1.12)	3.8 (1.03)	1.68	n.s.
6 成功に向かってがんばっているのだから、とても充実した気分	3.4 (1.13)	4.0 (0.86)	3.23	**
7 課題に成功し、自分の実力を確かめたい	3.8 (1.17)	4.0 (0.97)	1.06	n.s.
8 成功して周囲の人をあとと言わせることができると思うと、やる気が出る	3.9 (1.19)	3.9 (1.17)	0.16	n.s.
9 自分なりに努力したのであれば、結果を見るのは楽しみだ	3.6 (1.13)	4.1 (0.90)	2.45	*
10 成功して、自分の実力を周囲の人たちに見せつけたい	3.7 (1.17)	3.5 (1.23)	-0.95	n.s.
第一因子合計	35.0 (7.77)	37.6 (6.09)	-1.99	*
第二因子：安全追求行動				
1 周囲の人は、自分よりうまく対処できるだろうから、自分は人一倍努力しなくてはならない	3.9 (1.06)	3.0 (1.12)	-3.93	***
2 ライバルががんばっている姿を見ると、自分が落ちこぼれていく気がするので、必死に取り組む	4.0 (0.95)	3.1 (1.20)	-4.23	***
3 大きな成功は得られなくても、失敗する危険性ができるだけ少ない解決策がよいと思う	3.7 (1.13)	3.0 (1.11)	-3.15	**
4 課題を解決することによって、今ある不安を解消したい	4.2 (1.14)	3.2 (1.23)	-4.08	***
5 解決できなかったらどうしようと不安なので、努力しなければならないと思う	4.3 (0.83)	2.6 (1.16)	-8.52	***
6 課題を解決するまでは不安が付きまとうので、どうにか解決した	4.4 (0.69)	2.8 (1.14)	-8.92	***
7 成功して満足するためというよりは、失敗してショックを受けないために、がんばろうと思う	3.7 (1.30)	2.6 (1.12)	-4.85	***
8 失敗してショックを受けている自分の姿を想像してしまい、怖くなって必死に取り組む	3.4 (1.27)	2.0 (1.06)	-6.34	***
第二因子合計	31.5 (4.71)	22.3 (5.77)	-9.14	***

4「課題を解決することによって、今ある不安を解決したい。」5「解決できなかったらどうしよう」と不安なので、努力しなければならないと思う。」6「課題を解決するまでは不安が付きまとうので、どうにか解決したい。」7「成功して満足するためというよりは、失敗してショックを受けないために、がんばろうと思う。」8「失敗してショックを受けている自分の姿を想像してしまい、怖くなって必死に取り組む。」と、因子②合計の計9項目で、いずれも心配性上位群が下位群に比べて高い得点となっていた。

考 察

満足追求行動・安全追求行動尺度について

満足追求行動・安全追求行動尺度の因子内妥当性と信頼性の確認のため、因子分析と α 係数の算出を行った。その結果、予測通り満足追求行動・安全追求行動の2因子が抽出されたが、2因子による累積説明率は32.81%であった。よって、質問数を増やしたり、質問内容を検討するなど、今後もさらに尺度の改良を進める必要があるといえる。次に、信頼性分析により α 係数を算出した。その結果、第1因子の $\alpha = .80$ 第2因子の $\alpha = .76$ であり、因子内の内的整合性がほぼ認められた。

心配性者、非心配性者の選別

心配性傾向尺度の得点から平均 ± 1 SDを基準に、心配性傾向上位群と下位群の選別を行った結果、心配性傾向上位群が55名、心配性傾向下位群が55名となった。本研究では、心配性傾向上位群を心配性者、心配性傾向下位群を非心配性者とする。全体に占める心配性者の割合は、16.03%となった。根本ら(1984)の、独自の心配性尺度での心配性者の割合は15.95%であった。このことから、測定尺度は異なるものの、本研究で抽出した心配性者の割合はほぼ妥当であると考えられる。

心配性傾向と各尺度間の相関関係 (Table 1, Table 2)

心配性傾向と各尺度との相関係数を算出したところ、安全追求行動、思考の制御困難性と比較的強い正の関連があることが明らかになった。一方、心配性傾向と満足追求行動とは、ほとんど関連がないことも明らかになった。また、安全追求行動と思考の制御困難性の間に、比較的強い正の関連があることが明らかになった。この結果は、心配性者と安全追求行動に関連がある(根本, 1996)とする見解を支持するものであり、また、心配の特徴には制御困難性の高さがある(杉浦, 2001a)ことを確認した結果だといえるであろう。

よって、心配性傾向の強い者、すなわち心配性者は、安全追求行動をしがちであり、思考の制御困難性にお

ちいりやすいといえるであろう。その要因としては、以下のことが考えられる。安全追求行動において、行動の目標は問題を解決することで心配を取り除き安全を得ることであるが、完璧な安全とはなかなか得られないものではない。よって、目標の完璧な達成は難しくなる。心配が全くない状態を目指す故に、達成感や満足感を味わうよりも、また新たに心配事の種を見つけ出してそちらに気をとられてしまい、結果的に思考の制御困難に陥るのではないかと考えられる。より一般的に言えば、何らかの目的と現状のずれが知覚されている限り、考え(=心配)を止めるのは難しいことになるであろう(Martin & Tesser, 1996; Wells & Matthews, 1996)。ただし本研究では、安全追求行動と思考の制御困難性について、正の関連があるということが明らかになったのであり、因果関係は明らかにされていない。よって、その因果関係を検討することが今後の課題といえる。

心配性者と非心配性者の、満足追求行動・安全追求行動の比較 (Table 3)

心配性者と非心配性者における、満足追求行動・安全追求行動についてt検定による比較を行った。その結果、因子①満足追求行動では、因子①合計に有意差が認められたため、心配性者は非心配性者に比べ満足追求行動をしないという結果になった。一方、因子②安全追求行動では、全ての項目において両者の間に有意差が認められた。よって、安全追求行動は心配性者の特徴的な行動であるといえるであろう。安全追求行動は恐怖や危険から逃れるための行動である(根本, 1996)。その恐怖や危険とは何かと考えると、根本(1996)の例示「皆の前で恥をかきたくないから完璧に準備しようとする」から読み取れるように、自分に対する周囲の評価が下がったりプライドが傷つくことである。根本ら(1984)の、心配性者とは自尊の低減をより強く恐れる人であり、それへの感受性の鋭い人であるという指摘から、心配性者が自分の評価やプライドを守ろうと、安全追求行動をすると考えられる。

次に、各質問項目の結果について検討し、心配性者の具体像を考察する。因子①の質問項目の中で有意差のみられなかった項目には、7「課題に成功し、自分の実力を確かめたい」8「成功して周囲の人をあとと言わせることができると思うと、やる気がでる。」10「成功して、自分の実力を周囲の人たちに見せつけたい。」という、優越欲求に関わると思われる項目がある。根本ら(1984)は、心配性者と非心配性者では優越欲求に有意な差はないという指摘をしており、本研究でもそれが確認できたといえる。

また、因子①で2「自分がどこまで課題に取り組めるか、自分を試すことが出来れば満足だ。」5「どんな結果になろうとも、目標に向かって努力することは

楽しい。」6「成功に向かってがんばっているのだから、とても充実した気分だ。」9「自分なりに努力したのであれば、結果を見るのは楽しみだ。」が心配性者で有意に低く、因子②で全ての質問項目で心配性者が有意に高かったことから、心配性者が問題解決までの過程を、ストレスフルなものだととらえていることが窺える。それは、心配性者の特徴である安全追求行動が恐怖や危険から逃れるための行動であることから支持されると考えられる。問題を解決しなければ恐怖や危険から逃れられないのだと考えれば、それまでの道のりはストレスフルなものになるであろう。

まとめ

本研究では、心配性者の行動として安全追求行動を想定し、思考の制御困難性との正の関連を予想した。結果は、それが支持される内容となった。しかし、安全追求行動と思考の制御困難性との因果関係については推測の域を出ておらず、今後より調査を進める必要があるであろう。また、本研究は心配性者の考察に重心を置いたが、非心配性者についての詳しい検討も心配性者の具体像の解明にもつながることが考えられるため、今後の課題といえるであろう。

次に、本研究の結果から、どうしたら心配性者のストレスが軽減されるかについて検討する。心配性とは、適応の様式のことである。困難な場面を切り抜けるために、これまでの自分が選び取ってきた行動様式だといえるであろう。その行動様式でそれまで困難を乗り越えてきたのだから、それをやめようとするのは難しい。心配性者が心配性の矯正を望みながらも、同時にそれは無理だとも思っていることは、そのことを感じているからであろう。よって、心配性を全面的に否定してしまうのではなく、できるだけ心配性としての特質を生かして生活していこうと努めるという視点も必要なのではないか。心配性は「症」ではなく病気ではないのだから、発想の転換によっては、そのよい面に気づくことができると思われる。心配性の特質とは、根本（1996）の指摘のように、人に対するこまやかな配慮や、満足追求行動・安全追求行動尺度の因子②安全追求行動の質問項目の「努力しなくてはならない」や「必死で取り組む」などから読み取れるような問題を解決したいという強い気持ちだが、人生や物事に対し丁寧で十全な準備を可能にするということである。物事を分析し、とことん考える機会にもなるであろう。また、心配とは客観的事実として自分の外に存在しているものではなく、自分の心の内に存在するものである（根本、1996）。同じ事象でも、人によって心配事になる場合もあれば、そうならない場合もあるのは、そのためではないであろうか。安全追求行動の質問項目は、課題を達成できなかった場合に自分自身が傷つくことを恐れ、努力しようと思う、という内容を意味

する項目がほとんどである。よって、心配とは、関心が本来の自分の外に存在する対象から離れ、自分自身に向いてしまっている状態と考えることもできるかもしれない。その点で、関心を本来の対象に向き変え、対処の方法を練ることが、問題解決への道のりを、ストレスの少ないものにするにつながらるのではないかとと思われる。

引用文献

- Borkovec, T. D. 1985 Worry: A potentially valuable concept. *Research and Therapy*, 23, 481-482
- 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
- Martin, L. L., & Tesser, A. 1996 Someruminative thought. In R. S. Wyer, JR., (Ed.), *Advances in social cognition* Vol. 9. *Ruminative thought*. Mahwah, New Jersey: Laurence Erlbaum Publishers. 1-47
- Mathews, A. 1990 Why worry? The cognitive function of anxiety. *Behavior Research and Therapy*, 28, 455-468
- Mayer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L. & Borkovec, T. D. 1990 Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behavior Research and Therapy*, 28, 487-495
- 根本橋夫 1996 心配性の心理学 講談社現代新書
- 根本橋夫・毛利新治・寺島泰誉・中沢智・山本真理 1984 「心配性」の実証的一考察 千葉大学教育学部紀要33 1 25-43
- 杉浦義典 1999 心配の問題解決志向性と制御困難性の関連 教育心理学研究 47 191-198
- 杉浦義典 2001a 心配への認知的アプローチ—能動性に注目して— 教育心理学研究 49 240-252
- 杉浦義典 2001b ストレス事態に関する思考の制御困難性と関連する対処方略—情報回避・情報収集・解決策産出と心配— 教育心理学研究 49 186-197
- 杉浦義典・丹野義彦 1998 心配の合理性と病理性—自由記述の分析と尺度の開発— 日本心理臨床学会第17回大会発表論文集 488-489
- 杉浦義典・丹野義彦 2000 強迫症状の自己記入式質問表—日本語版 Padua Inventory の信頼性と妥当性の検討— 精神科診断学 11 2 175-189
- Wells, A., & Matthews, G. 1996 Modeling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Research and Therapy*, 34, 881-888

付記

本論文は、第一著者の指導のもと第二著者が作成した卒業論文（平成16年度）の一部を加筆・修正したものである。