

第 11 章 本研究の意義

これまで示されてきた通り、本研究からいくつかの新しい発見があった。これらをまとめると、大きく以下の 3 つになる。

(1) 従来抑うつ傾向を促進するとされてきた友人関係における評価目標の内、評価回避目標は抑うつ傾向を促進するが、評価接近目標はむしろ抑うつ傾向を抑制することが示された。

(2) 抑うつ傾向の発生メカニズムに関するモデルの 1 つであるストレス生成モデルは、「ディストレス」が引き起こされるプロセスのみを仮定していた。これに対して、本研究では、「ユーストレス」が引き起こされるプロセスを仮定した、「ユーストレス生成モデル」を新たに提唱し、検討した。

(3) 従来のストレス生成モデルでは、「特定の対人行動がネガティブな出来事の発生頻度を高める」と仮定されていた（ストレス生成モデルの行動過程）。これに対して、本研究では、「拒否への予期・感受性という認知・感情的要因が、出来事のネガティブに偏った知覚を高める」という、「ストレス生成モデルの認知・感情過程」を提唱し、検討した。さらに、これをユーストレス生成モデルにも応用した（「受容への期待・感受性は、出来事のポジティブに偏った知覚を高める」という認知・感情過程を提唱した）。

本章では、これらの新しい知見が、関連する既存の研究や研究領域に対して、どのような貢献をしたかについて論じる。

第1節 目標志向性に関する研究への貢献

従来において、目標志向性から抑うつ傾向やそれと関係する適応的反応を予測する研究は、主に学業領域を中心に行われてきた(Ames & Archer, 1988; Elliott & Dweck, 1988; Midgley et al., 1998; 桜井, 1995; 杉浦, 1996; 渡辺, 1990 など)。そして、評価目標を接近と回避の次元に区別して、適応関連反応を予測する重要性も、主に学業領域において示されてきた(Elliott & Harackiewicz, 1996; Midgley et al., 1998; Skaalvik, 1997; 田中・山内, 2000 など)。

これに対して、本研究は、対人領域における目標志向性が抑うつ傾向に及ぼす影響について検討した。そして、対人領域においても、評価目標を接近と回避の次元に区別して、適応関連変数を予測する重要性を実証した。さらに、評価-接近目標と評価-回避目標とで、友人関係において全く異なる認知・感情的、行動的機能を果たすことを検証した。これらの点において、本研究は意義がある。

第2節 抑うつ傾向の素因に関する研究への貢献

従来の抑うつ研究においては、抑うつ傾向の発生の原因として、認知的要因を仮定する立場(認知的アプローチ)と、行動的要因を仮定する立場(行動的アプローチ)の2つの立場があった(第1部第2章第1節を参照のこと)。

これに対して、本研究では、Dykman (1998) や桜井 (1995, 2000) に従い、抑うつの原因として「目標志向性」という動機づけ的な要因を仮

定する，動機づけ的アプローチを採用した。

それでは，本研究で採用された動機づけ的アプローチと，従来の認知的アプローチ及び行動的アプローチとの間には，どのような関係があるのだろうか．両者は，お互いに関連のない，独立したアプローチなのだろうか．第1項では，本研究の結果に基づいてこれらのアプローチの関係を考察し，第2項では，動機づけ的アプローチが，従来の2つのアプローチを統合できる可能性について論じる。

第1項 抑うつ傾向への動機づけ的アプローチと認知的アプローチ及び行動的アプローチとの関係

認知的アプローチにおいては，抑うつ傾向が発生するかどうかは，ストレスフルな出来事が生じた時に，その出来事をどのように解釈するかによって決まると仮定し，出来事の解釈の仕方を重視している．そして，このような出来事の解釈が何故生じるかという疑問に対して，認知的な素因を仮定している（第1部第2章第1節を参照のこと）。

この点に関して，本研究からは，目標志向性によっても出来事のネガティブな解釈が方向づけられるという結果が示された．すなわち，素因ストレスモデルにおける認知・行動過程の検討（研究6・7）から，評価一回避目標の高い生徒は，ストレスをネガティブに評価し，経験・成長目標の高い生徒は，それをポジティブに解釈することが示された．また，ディストレス/ユーストレス生成モデルの認知・感情過程を検討した結果（研究10）から，高い評価一接近目標をもつ者は，友人からの反応をよりポジティブに解釈することが示され，高い評価一回避目標をもつ者は，友人からの反応をよりネガティブに解釈することが示唆された．

従って、出来事の解釈は、認知的な素因によってのみならず、動機づけ的な素因によっても方向づけられると考えられる。

出来事の認知的な解釈において、目標という動機づけ的な要因が大きな影響を与えることは、近年の攻撃的な子どもや引きこもりの子どもの社会的認知に関する研究においても指摘されている (Dodge, 1993 ; Erdley & Asher, 1996 ; Erdley et al., 1997)。例えば、攻撃的な子どもは、「後ろから他者がぶつかってきた」というあいまいな状況を、「わざとやった」とネガティブに解釈しやすい。このような攻撃的な子どものネガティブに偏った認知的解釈は、その子どもが対人関係でもっている、支配的で自己防衛的な目標によって方向づけられるという。本研究においても、これらの研究と同様に、状況の解釈という認知的な働きに、その個人がもともともっている動機づけ的な要因が強く影響すると考える。

他方、行動的アプローチにおいては、抑うつ傾向の発生の原因として、行動的要因を仮定している (第1部第2章第1節を参照のこと)。

ここで、本研究においてディストレス／ユーストレス生成モデルの行動過程を検討した結果 (研究8) と、素因ストレスモデルにおける認知・行動過程の結果 (研究6) から、抑うつ傾向の原因となる一部の行動的要因は、目標志向性によって方向付けられることが示された。

不適応的な対人行動が目標志向性などの動機づけ的な要因によって引き起こされることは、近年の子どもの社会的スキルに関する研究からも示されている。従来の社会的スキル研究においては、対人関係で他児から拒否されたり不適応をおこしている子どもに関しては、対人関係における「スキル (行動)」に問題があると考えられてきた。これに対して近年、対人不適応を直接的にもたらしているのは対人行動であるが、その

行動は対人関係における不適切な目標（例えば、他者を支配しようとする目標）によって引き起こされることが示され、対人関係における目標に焦点を当てて対人不適応の生起過程を検討する重要性が指摘されている（Chang & Asher, 1996 ; Erdley & Asher, 1996 ; 濱口, 1992 ; 松尾・新井, 1997 ; Renshaw & Asher, 1983 ; Rose & Asher, 1999 など）。本研究の結果は、これらの社会的スキル研究における主張と一致するものである。

第2項 認知的要因と行動的要因の共通の原因としての動機づけ的要因（目標志向性）

以上を踏まえると、目標志向性（動機づけ的）アプローチと、認知的アプローチ及び行動的アプローチは、お互いに独立したアプローチではなく、むしろ、目標志向性が、抑うつ傾向を引き起こす認知的要因と行動的要因に共通する（根本的な）原因となっていることが考えられる。

従来の抑うつ研究においては、認知的アプローチないしは行動的アプローチから多種多様な原因が仮定され、抑うつ傾向との関係が検討されてきた。しかしながら、これらを統合するアプローチや理論は、あまり提唱されていない。複数の研究が乱立する現在の抑うつ研究において、各アプローチを統合する理論やアプローチが必要である。本研究から、動機づけ的アプローチが、これらを統合する有力なアプローチの1つとなると考えられる。

しかしながら、本研究は、従来の認知的アプローチと行動的アプローチを統合することを主な目的として行われた研究ではなかった。従って、従来の認知的アプローチと行動的アプローチにおいて取り上げられてき

た認知的要因や行動的要因を網羅した上で、目標志向性とそれらの要因との関係、及び、抑うつ傾向の発生に至るメカニズムを検討していない。今後は、これらの要因を網羅した上で、目標志向性などの動機づけ的アプローチから、認知的アプローチと行動的アプローチを統合することを目的とした、抑うつ傾向の発生メカニズムに関する研究を行うことが必要である。

第3節 抑うつ傾向の発生メカニズムに関する研究への貢献

本研究では、「ユーストレス生成モデル」と、ストレス（ディストレス／ユーストレス）生成モデルにおける「認知・感情過程」という、抑うつ傾向の発生メカニズムに関する新しいモデルを提唱した。これらのモデルの提唱は、従来の抑うつ傾向の発生メカニズムに関する研究に、大きく貢献すると考えられる。本節では、これらの新しいモデルが、従来の研究に対してどのような貢献をしたかについて論じる。

第1項 ユーストレス生成モデルの意義

従来、抑うつ傾向の発生メカニズムに関しては、「素因ストレスモデル」と「ストレス生成モデル（本研究では、これをディストレス生成モデルと命名し直した）」の2つのモデルが提唱されていた（第1部第3章を参照のこと）。これらの従来のモデルに対して、ユーストレス生成モデルはどのような意義をもつのであろうか。

従来において提唱されていた素因ストレスモデルとストレス生成モ

デルは、どちらもネガティブなストレス（ディストレス）に注目し、その生起を抑うつ傾向の発生の前提としていた。

これに対して、ユーストレス生成モデルは、近年のストレス研究（高比良，1998；外山・桜井，1999）において示されているように、抑うつ傾向の発生のないし非発生において、ポジティブなユーストレスも重要な役割を果たしていることを示している。つまり、対人関係においてポジティブな出来事を経験できる者は、抑うつに陥らずにすみ、それを経験できない者は、抑うつに陥りやすくなることを示している。また、ポジティブな出来事を経験は、ネガティブな出来事が発生した時にその影響を緩和して、抑うつ傾向の発生を阻止する役割ももっている（外山・桜井，1999）。

さらに、ユーストレス生成モデルを検討した本研究から、「友人関係で適切に振る舞えない者は、ポジティブな出来事を経験できないが、適切に振る舞える者は、ポジティブな出来事を経験できる」という結果が示された。この結果から、友人関係におけるポジティブな出来事は、自らの振る舞い方によってある程度コントロールできることが示唆される。

これらの結果は、抑うつ傾向の予防及び治療方法に関して、新しい、有益な情報を与えると考えられる。従来のディストレス生成モデルや素因ストレスモデルの考え方からすれば、抑うつ傾向の予防や治療の方法としては、「ネガティブな出来事が起こらないようにする」、あるいは「（ネガティブな出来事が起こってしまった時に）その出来事の認知の仕方や行動的な対処の仕方を適切なものにする」という方法が導かれる。これに対して、新たに提唱されたユーストレス生成モデルの考え方からすれば、抑うつ傾向の予防・治療方法としては、「ポジティブな出来事を経験できるようにする」というような、従来とは異なる方法が導かれる（具

体的な方法に関しては、第 12 章も参照のこと)。

従って、個々人の振る舞いやそれを導く目標によって、友人関係におけるポジティブな出来事が引き起こされるメカニズムを明らかにすることは、抑うつ傾向の新しい予防法や治療法に関して、より具体的な情報を与えることになる。本研究においては、ポジティブな出来事を誘発する振る舞いとして、向社会的行動と関係構築・維持行動のみしか取り上げておらず、それを導く目標としては、経験・成長目標と評価—接近目標しか取り上げていなかったが、今後は、複数の対人関係における振る舞いや目標を取り上げてユーストレス生成モデルを検討し、ポジティブな出来事が誘発されるメカニズムを、より明らかにしていく必要がある。

また、本研究から、友人関係における目標志向性が抑うつ傾向に影響を与えるまでのメカニズムは、以上のユーストレス生成モデルによって、最もよく説明されるという結果が示された。この点でも、本研究においてユーストレス生成モデルを提唱したことは、大きな意義があったと考えられる。

第 2 項 ストレス（ディストレス／ユーストレス）生成モデルにおける 認知・感情過程の意義

従来のストレス生成モデルにおいて、「ストレス」は、「生体のネガティブな反応を引き起こす、客観的なネガティブな刺激」と考えられてきた。これらのストレスは、Lazarus & Folkman (1984) の心理的ストレスモデルにおける、「ストレッサー」に対応するものと考えられる。

これに対して、本研究では、「ストレス」を、客観的なストレッサー（ネガティブな刺激）のみならず、「出来事のネガティブな知覚」も含む

ものとして定義した。何故なら、第三者からネガティブなストレッサーであると明確に判断されない出来事であったとしても、当事者がそれをネガティブに歪んで解釈すれば、その出来事はその人にとってはネガティブなストレスとなると考えられるためである。相手からの同じ反応を、ある人はネガティブに解釈しないが、別の（抑うつに陥りやすい）人はネガティブに解釈してしまっ、自らストレス感をためこんでしまうという現象は、日常においてしばしばみられる。

以上のようなストレス生成の認知・感情的メカニズムは、客観的なストレッサーのみを取り上げている、従来のストレス生成モデルでは説明することができない。しかしながら、あいまいな出来事をネガティブに偏って評価することで、ストレス感を自らためてしまうというプロセスも、ストレス生成の重要な側面であると考えられる。従って、ストレス生成モデルの認知・感情過程を踏まえることにより、ストレス生成のメカニズムがより詳細に説明できるようになると考えられる。

第4節 精神的健康に関する研究への貢献

本研究は、精神的健康に関する従来の研究に対しても貢献すると考えられる。特に、本研究で提唱されたユーストレス生成モデル（行動過程及び認知・感情過程）は、従来の研究に対して貢献すると考えられる。

従来において、抑うつ傾向を含めた精神的健康に関する研究の多くは、精神的不健康の原因と考えられる変数から、精神的不健康を予測することを目的として行われてきた。これらの研究においてもとになっている研究の視点は、「精神的に不健康な状態を治療する、ないし精神的不健康

に陥ることを予防する」という、比較的「消極的な」発想であると考えられる。

これに対して、本研究において提唱されたユーストレス生成モデルの行動過程及び認知・感情過程は、「精神的に不健康な状態を治療・予防する」という視点のみならず、「精神的に健康な状態を積極的に促進する」という、「積極的でポジティブな」発想の重要性を示している。例えば、黒田・桜井（2003）の結果から、友人関係においてポジティブな出来事を多く経験することは、友人関係の充実感と強くつながることが示されている。この結果から、対人関係において適切に振る舞い、他者からポジティブな反応を数多く引き出すことによって、精神的健康を高めることができると考えられる。また、ポジティブな反応を実際に引き出すことも重要であるが、対人関係における他者からの反応や様々な出来事を、（ネガティブに解釈せず）ポジティブに解釈していくことも、精神的健康の促進や維持のために重要であろう。

環境をコントロールしてポジティブな対人環境を積極的に作り出したり、自己をコントロールして対人関係をポジティブに解釈したりすることにより、自己の精神的健康を自ら促進・維持していくという考え方は、これまでにほとんど見当たらない。本研究で提唱された、ユーストレス生成モデルの行動過程と認知・感情過程は、このような精神的健康の維持・促進に関する積極的な発想に基づくものである。今後は、他者からのポジティブな反応が引き出される（あるいは、対人関係でのポジティブな解釈を促進する）メカニズムをより詳細に検討し、精神的健康が維持・促進されるメカニズムをさらに明らかにしていく必要がある。