

自己注目およびフォーカシング的態度と抑うつとの関連

—コーピング方略からの検討を加えて—

学校教育学専攻

臨床心理学コース

M10045H

飯尾有未

問題と目的

自己注目が持続することによって抑うつが持続する(坂本, 1998)。しかし, 近年, 自己注目は適応的な側面も有することが知られてきている(Watkins, 2008)。自己注目は問題解決や自己制御の一過程として位置づけることも可能であり, 自己注目の結果, 自己理解が向上し心理的適応を促進するなどの見方もある。こうした自己注目の適応的な機能を考慮し, 反芻(rumination)と省察(reflection)という2つのタイプの自己注目が提案されている(Trapnell&Campbell, 1999)。高野・丹野(2009)は縦断的研究を行い, 自己注目と抑うつ, およびストレスとの因果関係を検討した。その結果, 省察は抑うつの変化を予測せず否定的な感情を強めない程度であり, これは自己注目の適応性には省察という要因の他に様々なものが影響しているためだと考察している。

ところで, 自己の内側の領域に注意を向けることが共通している概念に, フォーカシング的態度(福森・森川, 2003)がある。フォーカシング的態度と自己注目が抑うつに与える影響を検討した山崎・内田・伊藤(2008)は, フォーカシング的態度は自己注目に比べて, 抑うつに関するリスクを軽減できると述べている。省察とフォーカシング的態度には関連があると考えられるが, 山崎ら(2008)の研究ではストレスの影響や自己注目の適応的側面について考慮されていない。その他, 抑うつなどのストレス反応に影響をもたらす要因として, コーピング方略がある。

以上のことから, 本研究では自己注目の2側面

とフォーカシング的態度と抑うつとの関連について明らかにすることを目的とする。なお, 抑うつはストレス反応とストレス障害の2つのレベルを想定する。本研究によって, 心理的適応の獲得に向けた自己への注目の適応的な側面についての知見を得ることが出来ると考える。

【仮説: 省察はフォーカシング的態度や適応的なコーピングと正の関連がある】

方法

調査対象

A~C 県の大学生(有効回答数 340 名: 男性 166 名, 女性 174 名, 平均年齢 20.14 歳, SD=2.77)。

調査材料

- ・ Self Depression Scale (SDS) 日本語版(福田・小林, 1973) 20 項目
- ・ Rumination-Reflection Questionnaire (RRQ) 日本語版(高野・丹野, 2008) 24 項目
- ・ 心理的ストレス反応尺度 (PSRS) 抑うつ気分尺度(新名・坂田・矢富・本間, 1990) 8 項目
- ・ The Focusing Manner Scale (FMS): 体験過程尊重尺度(福盛・森川, 2003) 19 項目
- ・ TAC-24(神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野, 1995) 24 項目
- ・ ストレッサーを測定する項目
- ①過去 3 か月の間で“強くストレスを感じた出来事” ②過去数年間のトラウマ体験の有無

調査手続き・倫理的配慮

講義時間の一部を用いて質問紙を配布し, 同意を得られた者に回答してもらった。回答内容は統計的に処理され, 個人が特定されないことや, 回

答は自由意志によるもので、途中で回答をやめても構わないことを説明した。回収の際には、トラウマ心理教育のリーフレットを作成し配布した。

結果

1. 各尺度の検討

RRQ 日本語版：因子分析（最尤法，プロマックス回転）を行い，第1因子「反芻」（ $\alpha=.87$ ），第2因子「省察」（ $\alpha=.85$ ）を抽出した。

FMS：因子分析（主因子法，プロマックス回転）を行い，第1因子「自己一致」（ $\alpha=.77$ ），第2因子「フェルトセンス」（ $\alpha=.69$ ），第3因子「距離を置いて見る」（ $\alpha=.71$ ）を抽出した。

2. 自己注目とフォーカシング的態度の性差

t検定を行った結果，「反芻」は女性の方が高く（ $t=2.13, p<.05$ ），「自己一致」は男性の方が高かった（ $t=3.01, p<.01$ ）。

3. 自己注目およびフォーカシング的態度と抑うつ，自己注目とフォーカシング的態度との関連

各尺度得点の相関を Pearson の積率相関係数によって求めた（表1）。

	1	2	3	4	5	6	7
自己注目							
1. 反芻		.44**	-.54**	-.12	-.18*	.48**	.49**
2. 省察	.22**		.01	.42**	.19*	-.01	-.12
フォーカシング的態度							
3. 自己一致	-.51**	-.17*				-.27**	-.41**
4. 距離を置いて見る	.10	.44**				-.13	-.40**
5. フェルトセンス	.08	.14				-.05	-.24**
抑うつ							
6. PSRS	.46**	.09	-.47**	-.40**	-.32**		
7. SDS	.37**	.05	-.43**	-.30**	-.27**		

** $p<.01$ * $p<.05$
※右上が男性，左下が女性

4. 自己注目およびフォーカシング的態度とコーピング方略との関連

反芻と省察に共通して計画立案と正の相関がみられた（ $r=.22, p<.01$ / $r=.36, p<.01$ ）。反芻は回避的思考（ $r=.22, p<.01$ ），肯定的解釈（ $r=.25, p<.01$ ）と負の相関がみられた。省察は情報収集と正の相関がみられた（ $r=.20, p<.01$ ）。自己一致，距離を置いて見る，フェルトセンスに共通して肯定的解釈（ $r=.37, p<.01$ / $r=.48, p<.01$ / $r=.29, p<.01$ ），気晴らし（ $r=.20, p<.01$ / $r=.24, p<.01$ / $r=.21, p<.01$ ）と正の相関みられた。自己一致は回避的思考（ $r=.25, p<.01$ ）と，距離を

置いて見るは情報収集（ $r=.30, p<.01$ ），計画立案（ $r=.47, p<.01$ ）と，フェルトセンスはカタルシス（ $r=.21, p<.01$ ），情報収集（ $r=.32, p<.01$ ），計画立案（ $r=.37, p<.01$ ）と正の相関がみられた。

5. 自己注目およびフォーカシング的態度とコーピング方略が抑うつに与える影響

男性においては抑うつ気分・抑うつ症状ともに反芻（ $\beta=.41, p<.01$ / $\beta=.33, p<.01$ ）と放棄・諦め（ $\beta=.21, p<.01$ / $\beta=.28, p<.01$ ）が正の影響，肯定的解釈（ $\beta=-.18, p<.01$ / $\beta=-.46, p<.01$ ）が負の影響を与えていた。女性においては抑うつ気分・抑うつ症状ともに反芻（ $\beta=.46, p<.01$ / $\beta=.25, p<.01$ ）が正の影響，肯定的解釈（ $\beta=-.22, p<.01$ / $\beta=-.26, p<.01$ ）と距離を置いて見る（ $\beta=-.18, p<.01$ / $\beta=-.25, p<.01$ ）が負の影響を与えていた。また，抑うつ気分のみフェルトセンス（ $\beta=-.17, p<.01$ ）が負の影響，抑うつ症状にのみ放棄・諦め（ $\beta=.19, p<.01$ ）が正の影響，自己一致（ $\beta=-.20, p<.01$ ）が負の影響を与えていた。

考察

抑うつについて，反芻と正の関連，フォーカシング的態度と負の関連が示された。省察とフォーカシング的態度の関連から，本研究の仮説が支持されたといえる。

反芻と省察では情報収集の部分で違いがみられ，省察とフォーカシング的態度は計画立案と情報収集の部分で共通していた。フォーカシング的態度は，気晴らしという回避的コーピング方略を用いながらも，問題と積極的に関わるコーピング方略を組み合わせることができ，気晴らしの望ましい使い方（森田，2011）ができると示唆された。

女性においてフォーカシング的態度が抑うつに負の影響を及ぼすことが示唆され，抑うつ気分と抑うつ症状における違いもみられた。今後も性差を視野に入れた検討が必要であると考えられる。

主な引用文献

高野慶輔・丹野義彦（2009）．抑うつと私的自己意識の2側面に
関する縦断的研究 パーソナリティ研究，17（3），261-269.

主任指導教員・指導教員（富永良喜）