

ストレッサー・非機能的態度・自己没入と抑うつの関係

筑波大学大学院(博)心理学研究科 家接 哲次

和洋女子大学カウンセラー 鈴木 由美

筑波大学心理学系 田上 不二夫

The relation between stressors, dysfunctional attitude, self-occupation and depression

Tetsuji Ietsugu and Fujio Tagami (*Institute of Psychology, University of Tsukuba, Tsukuba, 305, Japan*) and Yumi Suzuki (*Wayo Women's University, 2-3-1 Kohmodai Ichikawa, Chiba, 272, Japan*)

The purpose of this study was to examine the relation between stressors, dysfunctional attitude, self-occupation, and depression. Subjects were administered four scales: a stressor scale, a dysfunctional attitude scale, a self-occupation scale, and a depression scale. The results were as follows; interaction between stressors and self-occupation was significant. Those who had a higher tendency of self-occupation were depressive when they experienced high stressors. Stressors and dysfunctional attitude influenced depression independently. An interaction model can apply to the relation between stressors and self-occupation, and a main effect model can apply to the relation between stressors and dysfunctional attitude. In addition, it is possible that the combination of self-occupation and dysfunctional attitude influences depression.

Key words: stressors, dysfunctional attitude, self-occupation, depression

問題と目的

否定的な life events と抑うつとの間には、大きな関係があると指摘されてきた。Billing et al. (1983) は、非抑うつ者よりも抑うつ者は、多くの否定的な life events を経験していることを示している。また、Kanner et al. (1981) によって、非抑うつ者よりも抑うつ者は、多く daily hassles を経験していることが示されている。しかしながら最近の研究では、抑うつの発症は life events や daily hassles といったストレッサーのみでは説明できず (Billings, Cronkite & Moss, 1983)、ストレッサーと抑うつとの間に介在する個人の認知的要因を重要視する必要性が認められるようになってきた (Robins, et al., 1990)。この点に関して、Beck (1976, 1979) は、抑うつ者の認知の歪み理論をもって説明している。彼によると、脆弱因子としての認知の歪みが抑

うつ症状の発症や維持の重要な役割を担っている。そしてこの認知には、二つのレベルがあり、状態依存的で、特定の状況で比較的不安定な自動思考 (automatic thoughts) とよばれるものと、非機能的態度 (dysfunctional attitude) とよばれる比較的安定した特性的認知がある。認知行動療法では、この非機能的態度を治療のターゲットとして注目しているが、まだわが国では、個人内変数である非機能的態度と抑うつとの関係を検証する研究が少ないのが現状である。

これとは別の観点からも研究が進んでいる。最近では、自己に向けた注意と抑うつとの関連を示した研究もある (Ingram, 1990, Pyszczynski & Greenberg, 1987; Strack, Blaney, Ganellen & Coyne, 1985)。人は一般に成功した後に自分に注意を向け、失敗した後には注意を自分から逸らそうとする傾向があると言われている。しかし、抑うつ者には、この逆の

傾向がみられ、失敗した後に自分に注意を向け、成功した後に注意を自分から逸らそうとする。Pyszczynski & Greenberg(1987)は、この抑うつ者独特の自己注目を「反応性うつ病の自己制御保持理論(a self-regulatory preservation theory of reactive depression)」で説明している。この理論によると、反応性うつ病は、自己が価値づけてきた目標と現実の自己の状態とのズレを契機として発病する。ズレが生じた場合、このズレを低減するために自己に対する注意が高まる。ズレが大きいためこの低減が難しいときは、すみやかに注意を自己からそらした方が適応には良い。しかしながらこれが出ない場合、いたずらにネガティブな感情を強めることになり、最終的には抑うつ状態に陥ってしまう、というのである。しかしながらここで重要なことは、自己へ注意を向けることが全て悪いのではなく、自己の否定な面に注意が集中して、なんら建設的なことが考えられないときに、その注意的が自己からそれないことが問題なのである(坂本, 1997, p68)。そして最近では自己に向けた注意が固定され続けるという「自己没入(self-occupation)」の方が単なる自己注目よりも抑うつと関連があるという知見が得られている(Ingram, 1990; 坂本, 1993)。

これまで、完全主義などのような非機能的な態度を持っている人は、自己注目によってその非機能的な態度が意識され、非現実的な達成不可能な高い目標を設定するが示されている(Alden, Bieling & Wallace, 1994)。さらに目標が現実離れしているために現実と基準とのずれが大きく、ネガティブな感情(抑うつ感情)を経験することが示されている(Burgio, Merluzzi & Pryor, 1986)。このように非機能的な態度と自己注目の関連が知られており、非機能的な態度と自己への注意が持続する自己没入とは、互いに影響を与えあって抑うつ状態を引き起こしていることが考えられる。そこで上記のことをふまえて本研究では、これまで別々に研究が進んできた非機能的態度と自己没入という2つの個人内変数と抑うつとの関係をストレスラーという要因も考慮しながら検討することを目的とする。

方法

質問紙

(1) ストレスラー尺度：尾関(1990, 1993)によって作成された尺度で、「自分の経済状態(生活費, 交際費など)が悪くなった」、「生活が不規則になった」などの35の出来事を体験しているかど

うか調べるとともに、その出来事がどの程度「辛かった」かを4件法(1: なんともない~4: 非常にづらい)で評定するものである。

(2) 日本語版非機能的態度尺度(Dysfunctional Attitude Scale-Japanese version: DAS-J): 家接・田上(1998)が作成したDAS-Jは、抑うつ者が独特にもつといわれる認知的歪みを測定する質問紙である。Weissman & Beck(1978)のDysfunctional Attitude Scaleを元にして作成され、「何事にも妥協は許されない」「平凡な生き方では、満足すべきではない」などといった「高達成志向」因子、「他の人が私をどう評価するかということは、とても重要である」「周りの人がかまってくれないと、孤独感に襲われるに違いない」などといった「評価の他者依存」因子、「もし弱さを他の人に知られたら、拒絶されるだろう」「一度でも大きな失敗をしたら、挽回できない」などといった「失敗回避」因子の3因子合計24項目から構成されており、7件法(1: 全くそう思わない~7: 全くそう思う)で測定している。

(3) 自己没入尺度：坂本(1997)が作成した尺度で、「長い間、自分についてのことで思いをめぐらせていることがよくある」、「自分のことについて考え始めたら、なかなかそれを止めることができない」など11項目で構成されており、5件法(1: 全く当てはまらない~5: かなり当てはまる)で測定している。

(4) 抑うつ尺度：Zung(1965)が開発した自己記入式抑うつ尺度(SDS: Self-rating Depression Scale)の日本語版(福田・小林, 1973)で20項目により構成されており、4件法(1: ないか、たまに~4: ほとんどいつも)で測定している。

調査対象者 茨城県内のA大学生(男性49名, 女性68名)と首都圏内のB女子大学生(女性255名)で合計372名で、平均年齢19.4歳(SD=2.19)であった。

手続き 質問紙は大学の授業中にストレスラー尺度, DAS-J, 自己没入尺度, および抑うつ尺度を配布・実施した。

結果

ストレスラー, 非機能的態度, 自己没入, 抑うつ各尺度における男女別の平均点と標準偏差をTable 1に示す。なお調査の段階で男女比に偏りがあったため、女性をランダムに選び出し男女の人数(n=42)をそろえた後に各尺度ごとに男女差の検定(t検定)を行った。その結果、いずれの尺度にも有

意な男女差が認められなかったため、以後の分析では男女の区別をせずに分析を行うことにした。

各尺度間について検討するために、Personの積率相関係数を算出した(Table 2)。その結果、ストレスラー、非機能的態度、自己没入の3つの尺度得点と抑うつ尺度得点とに相関($r=.24\sim.37, p<.01$)が認められた。この結果は、ストレスラー、非機能的態度、自己没入がそれぞれ抑うつと関係があることを示している。また、ストレスラー、非機能的態度、自己没入の3つの尺度得点が互いに相関している($r=.22\sim.49, p<.01$)ことが認められた。

次に、ストレスラー、非機能的態度、自己没入の各尺度を平均値で群分けした後に、抑うつ尺度得点を従属変数、ストレスラー、非機能的態度3尺度得点の高低群を独立変数として、ストレスラー(高低)×非機能的態度(高低)×自己没入(高低)の3要因分散分析を行った。ストレスラー($F_{(1,363)}=29.89, p<.01$)、非機能的態度($F_{(1,363)}=4.44, p<.05$)、および自己没入($F_{(1,363)}=24.27, p<.01$)のそれぞれの主効果が見られた。またストレスラー×非機能的態度×自己没入の交互作用($F_{(1,363)}=.02, p>.10$)およびストレスラーと非機能的態度の交互作用($F_{(1,363)}=.08, p>.10$)は、見られなかった。非機能的態度と自己没入の交互作用($F_{(1,363)}=3.03, p<.10$)は有意傾向で、ストレスラーと自己没入の交互作用($F_{(1,363)}=11.00, p<.01$)は有意であった(Fig. 1)。ここでストレスラーと自己没入の交互作用が有意であったた

め、各水準ごとに単純主効果を分析した。その結果、高自己没入群におけるストレスラーの単純主効果と、高ストレスラーにおける群の単純主効果が有意であった($ps<.05$)。これは自己没入しやすい者は、ストレスラーが増えてきた場合に高うつ状態に陥りやすく、自己没入しにくい者はストレスラーの影響にあまり左右されず、比較的低うつ状態であることを示している。

考察

ストレスラーに関する最近の研究では、ストレスラーが増加するにしたがって、媒介変数としての個人の特性がストレス反応を強める(または緩和する)

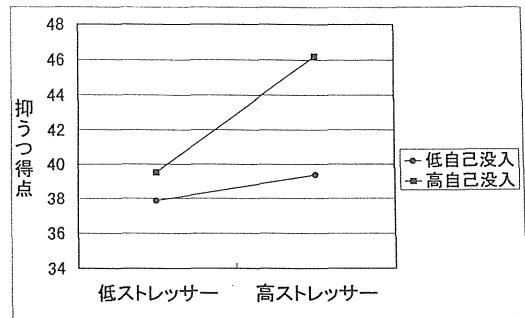


Fig. 1 ストレスラー・自己没入・抑うつの関連

Table 1 各尺度の性差

	男性 (N=49)	女性 (N=49)	t 値	
ストレスラー	22.27 (7.39)	20.80 (6.71)	1.03	n.s.
非機能的態度	83.92 (17.15)	84.27 (16.79)	.10	n.s.
自己没入	36.14 (9.00)	35.94 (9.32)	.11	n.s.
抑うつ	40.10 (7.49)	41.96 (9.01)	1.11	n.s.

カッコ内は標準偏差

Table 2 各尺度の相関行列

	非機能的態度	自己没入傾向	抑うつ
ストレスラー	.22**	.25**	.24**
非機能的態度		.49**	.34**
自己没入			.37**

** $p<.01$

という交互作用モデルと、ストレスと個人の特性がそれぞれストレス反応に影響を与えるという主効果モデルが考えられている。これまで、ストレスと心理的健康との間に媒介要因として hardiness を考慮した研究(小坂・吉田, 1992), ストレスとストレス反応との間の媒介要因に楽観性を考慮した研究(藤南・園田, 1994), ストレスと抑うつとの間に完全主義を媒介要因とした研究(大谷・桜井, 1995)ではそれぞれ主効果モデルを支持する結果を報告している。本研究は、ストレスと抑うつの関係を、非機能的態度と自己没入の2つの個人内媒介変数を考慮に入れて検討した。その結果、ストレスと自己没入と交互作用は見られ、ストレスが増加すると自己没入傾向がそれを助長して抑うつ状態へ導いてしまうという交互作用モデルを支持する結果が得られた。それに対して、ストレスと非機能的態度の間に交互作用は見られず、それぞれが抑うつ状態に影響を与えるという主効果モデルを支持する結果となった。このように本研究では、ストレスと自己没入の間には交互作用モデルが、ストレスと非機能的態度の間には主効果モデルが適用されることが示された。また媒介要因である非機能的態度と自己没入の2つの変数間にも有意とはいえないまでも交互作用が見られ、自己没入と非機能的態度が重なると抑うつ状態に強い影響を与えることが示唆され、今後検討する余地がある。今回の調査対象は大学生であり、抑うつ者といっても日常生活に重大な支障をもたない mild depression であったが、この結果が臨床群でも妥当な内容であるか今後の研究が望まれる。

要約

本研究は、ストレスと抑うつの関係を、非機能的態度と自己没入という2つの個人内媒介変数を考慮に入れて検討した。大学生372名に質問紙を実施し、抑うつ尺度得点を従属変数、ストレス、非機能的態度3尺度得点の高低群を独立変数として3要因分散分析を行った。ストレス、非機能的態度、および自己没入のそれぞれの主効果が見られたが、ストレス×非機能的態度×自己没入およびストレスと非機能的態度の交互作用は見られなかった。また、ストレスと自己没入の交互作用は有意($p < .01$)であった。さらに、高自己没入群におけるストレスの単純主効果と、高ストレスにおける群の単純主効果が有意なことが見いだされた。これは自己没入しやすい者はそうではない者より、ストレスが増えてきた場合に抑うつ状

態に陥る傾向があることを示している。これに対して、ストレスと非機能的態度では、それぞれが独立に抑うつ状態に影響していることが示された。また媒介要因である非機能的態度と自己没入が重なると抑うつ状態に影響を与える可能性が示されたが、今後の検討課題である。

引用文献

- Beck, A. T. 1976 *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press. (大野裕訳 1990 『認知療法』 岩崎学術出版.)
- Beck A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. and Emery, G. 1979 *Cognitive Therapy of Depression*, New York: Guilford Press(坂野雄二 監訳: うつ病の認知療法, 1992, 岩崎学術出版社, 東京)
- Billings, A. G., Cronkite, R. C. & Moos, R. H. 1983 Social-environmental factors in unipolar depression: Comparisons of depressed patients and non-depressed controls. *Journal of Abnormal Psychology*, **92**, 119-134.
- 福田一彦・小林重雄 1973 自己評価式抑うつ性尺度の研究 精神神経学雑誌, **75**, 673-679
- 家接哲次・田上不二夫 日本語版非機能的態度尺度の作成 1998 日本カウンセリング大会第31回大会発表論文集, J-2.
- Ingram, R. E. 1990 Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, **107**, 156-176.
- 小坂守孝・吉田悟 1992 ハーディネス、ストレスと心理的健康との関連性: 管理職者を対象にした調査研究 慶応大学大学院社会研究科紀要, **34**, 43-50.
- 大谷佳子・桜井茂男 1995 大学生における完全主義と抑うつ傾向および絶望感との関係 心理学研究, **66**, 41-47.
- 尾関友佳子 1990 大学生のストレス自己評価尺度 久留米大学大学院紀要 比較文化研究, **1**, 9-32
- 尾関友佳子 1993 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂: トランスアクション分析に向けて 久留米大学大学院比較文化研究科年報, **1**, 95-114.
- Pyszczynski, T. & Greenberg, J. 1985 Depression and preference for self-focusing stimuli following success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, **49**, 1066-1075.
- Pyszczynski, T. & Greenberg, J. 1987 Self-regulatory perseverance and the depressive self-focusing

- style: A self-awareness theory of reactive depression. *Psychological Bulletin*, **102**, 1-17.
- Rush, A. J., Beck, A. T., Kovacs, M. & Hollon, S. 1977 Comparative efficacy of cognitive therapy and pharmacotherapy in the treatment of depressed outpatients. *Cognitive Therapy and Research*, **1**, 17-37.
- 坂本真士 1997 自己注目と抑うつの社会心理学, 東京大学出版会.
- Strack, S., Blaney, P. H., Ganellen, R. J. & Coyne, J. C. 1985 Pessimistic self-preoccupation, performance deficits, and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, **49**, 1076-1085.
- 藤南佳代・園田明人 1994 ストレス反応に及ぼすストレスラー経験量と楽観性の効果 心理学研究, **65**, 312-320
- Weissman, A. N. & Beck, A. T. 1978 Development and validation of the Dysfunctional Attitude Scale: A preliminary investigation. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, Toronto, Canada.
- Zung, W. W. K. 1965 Self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, **12**, 63-70.
- 1998. 9. 30 受稿-