同志社大学文学部
橋本 宰

Effects of Ruminative Response Styles on Mental Maladjustment

Yoshifumi Nagura*¹, Tsukasa Hashimoto*²

(*1Graduate School of Psychology, Faculty of Letters, Doshisha University

*2Department of Psychology, Faculty of Letters, Doshisha University, Kyoto 602-8580)

The response styles theory (Nolen-Hoeksema, 1991) suggests that people who ruminate on their symptoms in response to depressive mood, suffer longer periods of depression than those who act to distract themselves from their symptoms. Previous studies have reported that self-focused rumination maintains or exacerbates depressive mood by increasing pessimism. This study examined the relationship between rumination and pessimism, cognitive styles and mental adjustment in Japanese students. Subjects with negative ruminations were more likely to have a pessimistic outlook, negative cognitive styles and worse mental adjustment after 6 months. These results suggest that negative ruminations can predict the degree of adjustment in the future, after controlling for initial adjustment level.

Key words : Response Styles Theory, rumination, mental maladjustment, pessimism, cognitive style.

問題

抑うつ等の否定的な気分に対して、自己に注意を向けるような対処を行うと、それらの気分が持続・悪化しやすいことが指摘されている (Nolen-Hoeksema, 1991; Pyszczynski & Greenberg, 1987; 坂本, 1997a)。例えば Nolen-Hoeksema (1991) は、心理的不適応 (とりわけ抑うつ) に対する反応として考え込み (rumination) と気晴らし (distraction) という対照的な反応を概念化した、反応スタイル理論 (Response Styles Theory) を提唱している。ここでの考え込みは「自身の抑うつ状態やその原因、結末に対して繰り返し注意が焦点づけられる行動・思考」と定義され、

例えば、自分がどのように感じているのかを思案するために一人で過ごすといった行動がこれに該当する。一方の気晴らしは「自分の気分から注意を逸らすための意図的な行動・思考」と定義され、例えば、自分の気持から注意を逸らすために趣味に集中するといった行動がこれに該当する。反応スタイル理論を扱った一連の研究によって、考え込みはさまざまな心理的不適応を悪化させやすく、気晴らしはそれらの軽減に有効であることが一貫して示されるに至っている（レビューとして Nolen-Hoeksema, 1991）。

我が国においては、反応スタイル理論と類似の概念である自己注目 (self-focus) 理論に関する一連の調査が坂本 (1997 a) によって実施されている。自己注目とは、自覚状態 (人が自分自身のほうへ注意を向け、

自らが自らを注目的としている状態」と自己意識特性（普段から自己に注意を向けやすい性格特性）との両方を含む概念であり、欧米・日本を問わず、また学生群・臨床群を問わず、抑うつとの正の関連性が報告されている（レビューとして、坂本，1999）。しかしながら、上記の反応スタイル理論を直接検討した研究は、少数例（坂本，1997b，1998；名倉・橋本，1998，1999）を除いてまだ乏しいのが現状である。

反応スタイル理論と自己注目理論との間には重要な側面で違いがある。自己注目理論は否定的な出来事によって自己注目が起こるとしている。これとは対照的に反応スタイル理論は、気分状態に影響するような明らかな出来事がない場合にも考え込みが起こるとしている。また自己注目理論では、理想自己と現実自己との不一致が抑うつの持続に重要な役割を果たしていると主張している。これとは対照的に反応スタイル理論は、現実自己と理想自己との不一致がない場合でも、自己の気分状態に焦点を当てることによって抑うつが持続するとしている。さらに、考え込みの危険性はむしろ、抑うつの原因が不明瞭である場合に大きくなると考えられている（Nolen-Hoeksema，1991）。例えば Schwartz & Clore（1983）は、抑うつ気分が思考に及ぼすネガティブな影響は、抑うつ気分を特定の原因に帰着できない場合に大きくなることを報告している。また、自分の特徴・目標・経験に注目させる自己注目群と自分の気分状態に注目させる考え込み群とを比較検討した結果、考え込み群のほうが自己注目群よりも抑うつを持続させることが示されている（レビューとして Nolen-Hoeksema，1991）。これらは欧米における知見であるが、日米間では抑うつのメカニズムが異なることが指摘されている。例えば Hymes & Akiyama（1991）は、米国ではネガティブな出来事に対する帰着スタイルが抑うつと関連しているのに対し、我が国ではポジティブな出来事に対する帰着スタイルが抑うつと関連していると報告している。反応スタイルが帰着スタイルなどの情報処理過程への影響を介して抑うつと関連しているという先行報告（Nolen-Hoeksema，Parker，& Larson，1994）を考え合わせると、欧米で発展してきた反応スタイル理論を我が国においても直接再検討していく必要があると思われる。

欧米での先行研究においては、考え込みが抑うつを持続・悪化させるメカニズムについても、さまざまな角度から検討されている。例えば Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema（1995）は、考え込みが個人を悲観的にし、さらに対人的な問題解決能力を阻害することを見いだしている。また Nolen-Hoeksema，Perker，& Larson（1994）は、はじめの抑うつレベルの高低にかかわらず、考え込みが悲観傾向を介して抑うつと関連していることを明らかにしている。そこで本研究では、日本人の大学生を対象として、抑うつに対する反応スタイルが悲観性を介して心理的不適応に結びついているのではないかという仮説を検証する。また Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema（1995）は、考え込みが認知の歪みと関連していることを報告している。しかしながら、抑うつ者の認知は歪んでいるのではなくむしろ正確であるという指摘（Alloy & Abramson，1988）もあり、認知スタイルについてはより包括的な観点からの検討も必要であると考えられる。そこで本研究では、Abramson，Metalsky，& Alloy（1989）が抑うつと関連する変数として悲観性に加えて提唱している、結果と自己に対する認知スタイルを測定し、考え込みと心理的不適応を媒介する変数としての影響を調べることとした。悲観性は出来事の原因に対する説明次元（内在性、永続性、全体性）で構成されるのに対し（Seligman，1991）、認知スタイルは結果に対する否定的認知（他の否定的結果に波及することの予測の程度）ならびに自己に対する否定的認知（自己卑下の程度）を測定するものである（Abramson，Metalsky，& Alloy，1989）。

ところで抑うつに対する個人の考え込み傾向を測定する際には、RSQ（Response Styles Questionnaire）が広く用いられている（例えば Just & Alloy，1997；Nolen-Hoeksema & Morrow，1991；Nolen-Hoeksema，Parker，& Larson，1994；坂本，1997b，1998；名倉・橋本，1999）。オリジナルのRSQは71項目から構成され、考え込み（rumination）、気晴らし（distraction）、問題解決（problem solving）、危険行動（dangerous activities）の計4種類の反応スタイルが測定される。日米間の文化差などを考慮し、本研究ではRSQを翻訳した上で尺度構成を再検討して用いることにした。なお欧米の先行報告では、反応スタイルは持続的・傾

性的 (stable, dispositional) な一貫した個人変数であることが示されているが (Nolen-Hoeksema, Morrow, & Fredrickson, 1993; Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994)、我が国においてこれを検討した調査はまだ存在しないように見受けられる。そこで本研究の調査形式は、反応スタイルの持続性・傾性を検証するために、約6ヶ月間を跨る縦断形式とした。また我が国においてはRSQの再テスト信頼性に関する報告も存在しないようであるが、6ヶ月の間隔を跨る再テスト相関の算出は、尺度の再テスト信頼性の検証という意味でも有用であると思われる。さらに、横断調査に比べて変数間の因果関係を明らかにしやすい等のメリットもある。

したがって本研究の目的は、RSQの尺度構成を再検討した上で、悲観性と認知スタイルを媒介変数に含めて、反応スタイルと心理的不適応との関連性を縦断的に検討することである。具体的には、初期の心理的不適応が考え込みにつながり、それがさらに悲観性や否定的な認知スタイルを介して将来の心理的不適応に結びつくのではないかとという仮説的なパスモデルを検証することを最終的な目的とした。

方 法

調査対象

男女大学生を対象とした。1997年7月初めに実施した第1回調査では、633名 (男性365名・女性265名・無回答4名) のデータが得られた。同年の12月末に実施した第2回調査では、428名 (男性231名・女性197名・無回答1名) のデータが得られた。第一回、二回ともにデータの揃った被調査者は270名 (男性138人・女性132) であった。

調査用紙

1. RSQ : Nolen-Hoeksemaらが抑うつに対する反応スタイルを測定するために作成したオリジナルのRSQを翻訳して用いた。憂うつな気分を感じた時に各項目の事柄を普段どの程度考えたり行ったりしたかについて、「ほとんどなかった」「ときどきあった」「しばしばあった」「ほとんどいつもそうだった」の4件法で回答する形式をとり、上記の4種類の反応スタイル

が測定される。

2. GHQ28日本語版 : 中川・大坊 (1985) によって広く妥当性・信頼性が確認されている尺度で、ここ2~3週間の心身の健康状態に関する28項目について4件法で回答する形式をとる。「身体的症状」「不安と不眠」「社会的活動障害」「うつ傾向」の4下位尺度が測定され、全体の合計点 (GHQ得点) が心理的不適応の指標となる。心理的不適応の指標として抑うつ尺度ではなくGHQ28を用いたのは、反応スタイルが抑うつのみならず不安や怒りなどの幅広い不適応に関連しているという先行報告 (Rusting & Nolen-Hoeksema, 1998) が存在するためである。

3. ASQ (Attributional Style Questionnaire) 短縮版 : 園田・藤南 (1996) によって作成、信頼性が確認されている尺度で、6つの仮説的な負の出来事に対してそれぞれ自由記述によって原因を挙げさせた上で、その説明スタイル (内在性、永続性、全体性) と認知スタイル (結果に対する認知の否定度、自己に対する認知の否定度) を7件法で回答させる形式をとる。本研究では先行報告 (Metalsky, Abramson, Seligman, Semmel, & Peterson, 1982; 藤南・園田, 1994) にならない、説明スタイル下位尺度の「永続性」と「全体性」を合計したものを悲観性得点として用いた。認知スタイルについては、下位尺度の「結果に対する認知」(負の出来事が他の嫌な出来事にどの程度つながると思うか) と「自己に対する認知」(負の出来事が起こったことで自分の評価がどの程度下がると思うか) をそのまま用いた。

4. RSQの構成概念妥当性の検討に用いた尺度 :

(a) 私的自己意識尺度 : 菅原 (1984) によって作成されたもので、大学生438名を対象とした調査によって信頼性が確認されている。10項目から構成され、それぞれの項目に対して「全くあてはまらない」から「非常にあてはまる」までの7件法で回答する形式をとる。測定される私的自己意識は、自己の内的側面に注意を向けやすい傾向を意味する。

(b) 没入尺度 : 坂本 (1997a) によって作成されたもので、大学生639名を対象とした調査によって信頼性が確認されている。自己没入尺度11項目、外的没入尺度9項目から構成され、各項目について「全く当

てはまらない」から「かなり当てはまる」の5件法で回答する形式をとる。自己没入は「自己に向けた注意が持続する傾向」を意味し、外的没入は「外部に向けた注意が持続する傾向」を意味する。

反応スタイルの概念と照合すると、私的自己意識は考え込みの「自分自身に注意が焦点づけられる傾向」という側面において、没入尺度は考え込みの「その注意が繰り返し持続する傾向」という側面において共通部分があると考えられる。したがって、RSQ（考え込み変数とその対極とされる気晴らし変数）の構成概念妥当性を検討するために、上記の2尺度を用いた。

手続き

第1回調査では、RSQと私的自己意識尺度、没入尺度、GHQ28を順に一つに綴じた質問紙を実施した。約6ヶ月後の第2回調査では、RSQとASQ短縮版、GHQ28を順に一つに綴じた質問紙を実施した。いずれも講義時間中に質問紙を一斉配布し、後日回収した。

結 果

RSQの項目に関する再検討

まず、被験者の80%以上がリカート尺度の片側半分に回答している19項目を削除した(削除された項目は、2, 4, 11, 13, 19, 27, 28, 34, 37, 38, 39, 41, 49, 51, 57, 59, 64, 66, 67)その上で因子分析を実施した。固有値の差(第一因子から順に5.57, 2.48, 0.61, 0.31, 0.10, 0.11と続く。以下略)、解釈可能性などを考慮して4因子を抽出し、主因子法による因子分析をおこない、プロマックス回転を施した。その後、絶対値.40以上の因子負荷量を有することを条件に項目を選択した。次に各下位尺度に対してG P分析を行ったが、削除された項目はなかった。その結果得られた各因子の寄与率と α 係数、項目内容をTable 1に示す。各因子の項目内容から、第1因子は「否定的考え込み」、第2因子は「気晴らし」、第3因子は「分析的考え込み」、4因子は「対人関係希求」と解釈した。各下位尺度の α 係数は.70～.91の範囲をとり、内的一貫性についても問題はなかった。

RSQの妥当性の検討

RSQの構成概念妥当性を検討するために、RSQの

各下位尺度と私的自己意識尺度、没入尺度との相関係数を算出した。その結果をTable 2に示す。否定的考え込みと分析的考え込みはそれぞれ私的自己意識および自己没入と高い相関を示すが(.43と.58)、対人関係希求はいずれとの相関も低く(.15と.17)、気晴らしとは無相関であった(.02と-.02)。また、RSQのいずれの尺度とも、外的没入尺度との相関は中程度以下であった(.16～.27)。以上の結果はRSQの構成概念妥当性を支持するものと考えられる。

RSQ各下位尺度とGHQ28の相関

RSQの各下位尺度(否定的考え込み、分析的考え込み、気晴らし、対人関係希求)とGHQ28(身体症状、不安と不眠、社会的活動障害、抑うつ、GHQ得点)との間の相関係数をTable 3に示す。

第1回調査と第2回調査のいずれにおいても、否定的考え込みが抑うつをはじめとするGHQ各下位尺度ならびにGHQ得点と相関を示し、分析的考え込みもこれらの不適応指標と弱い相関を示した。気晴らしは、第1回調査においては社会的活動障害との間に、第2回調査においては社会的活動障害と抑うつ、GHQ得点との間に弱い負の相関を示した。対人関係希求は、不安と不眠との間に弱い相関を示したのみで、それ以外の不適応指標とは相関を示さなかった。

RSQ各下位尺度の再テスト相関については、いずれの尺度も比較的高い相関を示した(.49～.63)。したがってRSQによって測定される反応スタイルは、いずれも持続的・傾性的な特性であることが示唆される。またこの結果は、RSQの再テスト信頼性を支持するものと考えられる。

第1回調査時の予測変数と第2回調査時の心理的不適応指標との相関

第1回調査において測定された各予測変数と第2回調査において測定された不適応指標との相関係数をTable 4に示す。第1回調査時の否定的考え込み、分析的考え込み、私的自己意識、自己没入の得点が、第2回調査時のさまざまな不適応指標と相関を示した。その中でも特に否定的考え込みが不適応指標との間に強い相関を示し、またGHQ各下位尺度の全てと相関していることから、以下の分析では否定的考え込みのみに焦点を当て、不適応の指標としてGHQ得点

Table 1 RSQ の因子分析結果

質問項目	I	II	III	IV	共通性
I 否定的考え込み ($\alpha=0.91$)					
15. 自分がどれだけ消極的でやる気がないと感じているかを考える	.71	.06	-.19	-.09	.39
46. 何かをする元気が自分にどれだけないかを考える	.62	.06	-.03	.04	.38
42. 「自分はなぜ物事をうまく処理していけないのだろう」と考える	.61	-.10	.05	.11	.45
48. 「私の友人は自分および自分の問題点にうんざりしている」と考える	.60	-.05	-.03	.06	.36
40. 「なぜ自分は他の人になに問題を抱えているのだろうか」と考える	.59	-.12	-.07	.05	.34
5. 自分がどれだけ孤独を感じているかを考える	.59	-.07	-.01	-.05	.34
47. 「自分にはこのように感じる資格はない。自分は本当に利己的だ」と考える	.55	.04	.02	-.02	.30
69. 「自分には深刻な問題点があるに違いない。そうでなければ、これほど頻繁にこのような感じかたをしなないだろう」と考える	.55	-.13	.20	-.03	.47
22. 「自分はなぜいつもそのようなやり方で反応するのか」と考える	.54	-.00	.12	.01	.37
7. 自分の疲労感や痛みについて考える	.53	.05	-.04	.05	.27
61. 自分自身に対してどれだけ怒りを感じているかを考える	.53	.01	.20	-.03	.41
21. 「自分はなぜ動き出せないのだろうか」と考える	.52	.07	.07	-.02	.31
44. 自分の欠点、短所、過失、間違いの全てを考える	.51	-.13	.22	.12	.25
17. 「自分は家族や友人を当惑させている」と考える	.51	.04	-.04	.05	.25
62. 自分が他の人に対してどれだけ怒りを感じているかを考える	.51	.05	.07	-.00	.29
43. 自分がどれだけ悲しみを感じているかを考える	.50	-.12	.15	.17	.41
36. 「自分には何か間違っていることがある。そうでなければこんな風には感じないだろう」と考える	.49	.07	.12	.06	.34
8. 集中するのがどれだけ困難であるかを考える	.48	.17	-.04	-.05	.22
6. 「気分がすぐれないせいで自分の仕事や課題をやり遂げられないだろう」と考える	.47	.13	-.09	.08	.23
14. 「自分はこのことに値するようなことを何かしているのだろうか」と考える	.47	.11	.17	.00	.35
10. 「人々は本当の私がどんな風なのか知るだろう」と考える	.33	.15	.14	-.08	.18
63. 以前に憂うつを感じたときのことを思い起こす	.32	.05	.22	.01	.22
54. 自分が感じていることから逃避するために眠る	.26	.23	-.07	.10	.13
II 気晴らし ($\alpha=0.81$)					
45. 楽しめることを何かする	-.16	.70	.05	.09	.56
31. 「外出して何か楽しいことをしよう」と考える	-.16	.65	.02	.08	.46
52. 友人と何か楽しいことをする	-.07	.65	-.08	.24	.56
71. 自分の気持ちから気を逸らすために何か活動的なこと(例えばジョギング、エアロビクス、体操など)をする	-.08	.51	.24	-.01	.33
24. 自分のフィーリングから心を離すために気に入りの場所へ行く	.07	.48	.20	-.08	.28
12. 「自分の気分を良くするために何かしよう」と考える	-.07	.45	.23	.08	.30
33. 人々の輪の中にいる	-.01	.45	-.12	.25	.31
29. 過去にそのおかげで自分の気分がよくなったことを何かする	-.01	.44	.28	.03	.30
23. 気分転換するためにテレビを見る	.25	.42	-.22	-.07	.19
20. 空想・夢想したり、良いことを考える	.14	.42	.15	-.09	.22
35. 自分の仕事や勉強に集中する	-.03	.41	.15	-.10	.19
58. 食べる	.31	.41	-.19	.04	.23
60. 読む	.22	.29	.12	-.23	.18
III 分析的考え込み ($\alpha=0.78$)					
70. 自分の憂うつな気持ちに注目することで自分自身を理解しようとする	.16	-.08	.64	.00	.53
53. 自分がなぜ憂うつなのかを理解するために自分のパーソナリティを分析する	.12	-.08	.63	.02	.50
18. 自分がなぜ憂うつなのかを理解するために最近の出来事を分析する	.07	-.08	.58	.13	.42
25. 一人になって、自分がなぜこのように感じるのかを考える	.16	-.10	.55	.10	.44
65. 「自分にはコントロールできることがある」と考える	-.02	.31	.46	-.22	.32
9. 状況におけるポジティブな事柄や自分が学んだ事柄を見いだしそうと試みる	-.12	.24	.46	.05	.26
32. 問題を克服するために計画を立てる	-.08	.24	.43	-.02	.23
56. 自分の気持ちについて考えるために独りでどこかに行く	.14	.19	.41	-.13	.28
68. 自らを孤立させ、なぜ自分が悲しみを感じているのかを考える	.38	-.06	.40	-.14	.44
30. 状況がよくなることを願って、最近の状況について考える	.06	.27	.39	.07	.29
50. 自分の生活をどこか改善しようと決意する	.19	.19	.35	.11	.31
16. このようなフィーリングが続くわけでないことを思い起こす	-.01	.14	.21	.14	.10
3. あなたが現在おかれている状況について、あなたが尊敬する人(あるいは実在しない人)ならどのように対処するかを考える	.16	.07	.20	.06	.11
IV 対人関係希求 ($\alpha=0.70$)					
26. 自分の尊敬する見解を持つ誰か(友人・家族・牧師など)と話し合う	-.05	.07	.17	.70	.55
1. 問題を乗り越えるのを助けてくれる誰かを探す	.14	.02	-.02	.63	.45
55. 自分の気持ちを他の誰かにぶつける	.14	.14	-.00	.44	.29
固有値	7.68	4.13	3.67	1.65	
寄与率(%)	17.86	9.60	8.53	3.84	

Table 2 RSQ と私的自己意識尺度、投入尺度の相関

	私的自己意識尺度	自己没入尺度	外的没入尺度
否定的考え込み	0.43***	0.58***	0.23***
分析的考え込み	0.58***	0.47***	0.27***
気晴らし	0.02	-0.02	0.16***
対人関係希求	0.15***	0.17***	0.16***

+ p<.10, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

Table 3 RSQ と GHQ28 との相関

	否定的 考え込み	分析的 考え込み	気晴らし	対人関係 希求	身体症状	不安と不眠	社会的 活動障害	抑うつ	GHQ
否定的考え込み	.63***	.52***	.10*	.26***	.31***	.41***	.27***	.46***	.49***
分析的考え込み	.55***	.49***	.28***	.21***	.15**	.22***	.06	.15**	.19**
気晴らし	.04	.26***	.57***	.32***	-.01	-.00	-.16***	-.07+	-.07+
対人関係希求	.30***	.14*	.16*	.57***	.06	.16***	.00	-.00	-.07+
身体症状	.27***	.06**	-.04	.07	.40***	.52***	.34***	.34***	.74***
不安と不眠	.43***	.24***	.02	.17**	.56***	.43***	.43***	.51***	.82***
社会的活動障害	.25***	.11*	-.20**	-.07	.39***	.48***	.23**	.39***	.68***
抑うつ	.42***	.17**	-.16**	-.06	.38***	.52***	.49***	.52***	.77***
GHQ	.45***	.23***	-.11*	.04	.76***	.83***	.73***	.79***	.45***

+ p<.10, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

対角線の右上半分は第一回調査時、左下半分は第二回調査時の相関を示す。

対角線上の太字は各下位尺度のテスト-再テスト相関を示す。

Table 4 第一回調査時の予測変数と第二回調査時の GHQ28 との相関

	身体症状	不安と不眠	社会的活動障害	抑うつ	GHQ得点
否定的考え込み	.18**	.29***	.19**	.30***	.31***
分析的考え込み	.14*	.22***	.16**	.18***	.22***
気晴らし	-.01	.02	-.16**	-.04	-.07
対人関係希求	.03	.06	-.07	-.02	.00
私的自己意識	.15*	.25***	.08	.17**	.22***
自己没入	.06	.21***	.11+	.24***	.21***
外的没入	.03	.08	-.04	.08	.05

+ p<.10, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

(GHQ の合計点) のみを取り上げることにした。

反応スタイル理論によれば、私的自己意識および自己没入は考え込みと関連のある概念であるが、同じものを測定しているわけではない。すなわち、考え込みは私的自己意識や自己没入が不適応につながる際の一機序であると考えられる。この仮説を検討するために、第1回調査時の私的自己意識もしくは自己没入を統制した後においても、第1回調査時の否定的考え込みが第2回調査時の不適応と関連しているかどうかを、偏相関分析によって検討した。私的自己意識の影響を取り除いた場合の否定的考え込みと GHQ 得点との偏相関係数は、.25 ($p < .001$) であり、自己没入の影響を取り除いた場合の否定的考え込みと GHQ 「得点との偏相関係数は、.24 ($p < .001$) であった。いずれの場合も、否定的考え込みは GHQ 得点と有意な相関を示している。否定的考え込みの影響を取り除いた場合には、私的自己意識と GHQ 得点との偏相関係数は、.10 ($p < .10$) で、自己没入と GHQ 得点との偏相関係数は、.11 ($p < .10$) であったことから、否定的考え込みは私的自己意識や自己没入と概念的に共通する部分はあるものの、それらに比べて将来の不適応と強く関連していることが示された。

また反応スタイル理論によれば、考え込み傾向は持続的・傾性的な特性であるが、自らの考え込みを止めることも可能であり、そのような者は不適応を軽減しやすいとされている (Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994)。この主張を検討するために、否定的考え込みの変化量 (第2回調査時の否定的考え込み得

点から第1回調査時の否定的考え込み得点を引いた数値) と、GHQ 得点の変化量 (第2回調査時の GHQ 得点から第1回調査時の GHQ 得点を引いた数値) との相関係数を算出した。その結果、両者の相関係数は、.33 ($p < .001$) であり、6ヶ月の間に否定的考え込み傾向を小さくした者ほど、不適応も軽減したことが示された。

反応スタイル、悲観性・認知スタイル、不適応の関連性

反応スタイルが悲観性、認知スタイルを介して不適応につながるのではないかと、という本研究の仮説を検討するために、各変数を含めたパス解析を実施した。性別が反応スタイルに寄与しているという報告 (Nolen-Hoeksema, 1987) もあるため、分析に際しては、性別の要因を予測変数に含めた。悲観性と認知スタイルについては、尺度間相関が高いため、それぞれを媒介変数とする個別のパス解析を行った。

まず第1回調査時の性別と GHQ 得点を予測変数、第1回調査時の否定的考え込み得点を基準変数とする重回帰分析を行った。次に、第1回調査時の否定的考え込み得点を予測変数、第2回調査時の悲観性と結果に対する認知、自己に対する認知のいずれかを基準変数とする回帰分析を行った。さらに、第1回調査時の GHQ 得点、性別、第1回調査時の否定的考え込み得点、悲観性と結果に対する認知、自己に対する認知のいずれかを予測変数に含め、第2回調査時の GHQ 得点を基準変数とする重回帰分析を行った。悲観性を媒介変数とした場合の結果を Figure 1 に示す。第1回

Time 1=第1回調査時 Time 2=第2回調査時 + $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Figure 1 反応スタイル、悲観性、心理的不適応の因果関係

調査時の心理的不適応が否定的考え込みにつながるとともに、第2回調査時の不適応を予測するというパスが見られた。第1回調査時の否定的考え込みは、有意傾向ながら第2回調査時の不適応を予測し、初めの不適応水準を統制した後においても否定的考え込みは6ヶ月後の不適応をある程度予測することが示された。また、第1回調査時の否定的考え込みから第2回調査時の悲観性へのパスが示された。結果に対する認知、自己に対する認知を媒介変数とした場合も、これとほぼ同一のパスが示された。否定的考え込みの傾向が強い者ほど、後に悲観的になり、結果および自己に対する認知がネガティブになった。悲観性、結果に対する認知はさらに、第2回調査時の不適応につながった。なお、性別はいずれの変数とも関連を示さなかった。

考 察

まずRSQの尺度構成を再検討したところ、否定的考え込み、分析的考え込み、気晴らし、対人関係希求の計4下位尺度が得られ、内的一貫性、構成概念妥当性、再テスト信頼性が確認された。オリジナルでは考え込み、気晴らし、問題解決、危険行動の4下位尺度尺度が測定され、中でも考え込みに研究の焦点が当てられているが、今回得られた下位尺度構成は、考え込みが概念上、否定的考え込みと分析的考え込みとに分けられることを示している。今回、米国における尺度構成とかなり異なる結果が得られたことには、北山・高木・松本（1995）の指摘する「日米間における自己観の違い」が寄与しているのかもしれない。すなわち、相互独立の自己観が優勢な米国では自己の望ましい側面に注意が向けられやすいのに対し、相互依存の自己観の優勢な我が国では、社会的関係の中に自らをはめ込むために自己の望ましくない側面に注意を向けてそれを修正しようとする傾向が強いことが確認されている。したがって、日本人は米国人に比べて自己の否定的な側面に敏感であることが示唆される。このことが、米国では「考え込み」という一次元でくくられていた概念が「否定的考え込み」と「分析的考え込み」に分かれた一因となっているのかもしれない。我が国特有の考え込み構造を解明するためにさらなる研究が望ま

れる。

RSQとGHQの相関分析から、否定的考え込みが横断的にも縦断的にも心理的不適応と密接に関連していることが示された。分析的考え込みも不適応を予測する傾向を示し、気晴らしは不適応を軽減させる傾向を示した。これらの結果は、抑うつに対する考え込みがさまざまな不適応に結びつくという欧米での先行報告を支持するものであった。従来抑うつとの関連が指摘されている私的自己意識や自己没入よりも否定的考え込みのほうが不適応の予測力が大きく、我が国においても今後、不適応を予測する際の重要な心理的機序として扱っていく必要があるだろう。

なお、今回使用したRSQとGHQの項目を比較検討すると、「自分の否定的な側面に目を向ける」という点において概念上の重複があるように思えるかもしれない。しかしながら、RSQは「抑うつ状態のときにどういった反応をとるか」という特性を測定しているのに対し、GHQは「現時点でどれだけ抑うつを感じているか」という状態を測定するものである。したがって、両者は本質的に異なる概念であると考えられる。

ただ、抑うつ者は非抑うつ者に比べて自分に注意を向けやすいことが報告されている（Ingram, 1990; Ingram, Lumry, Cruet, & Sieber, 1987）。このことから、反応スタイルと抑うつとの違いが不明瞭になり得ることが懸念されるが、両者の違いを明確に示す先行報告は存在する。例えばJust & Alloy（1997）は、非抑うつ状態において測定された反応スタイルが抑うつ状態において実際に用いられる反応を有意に予測すること、ならびに非抑うつ状態で測定された反応スタイルが抑うつエピソードの程度を強く予測することを見だしている。この結果から、反応スタイルは抑うつ状態に左右されない、抑うつとは独立した概念であることが示唆される。

否定的考え込みと心理的不適応の関連性について、悲観性と認知スタイルを媒介変数に含めて検討した結果、心理的不適応によって否定的考え込みの傾向が強くなり、それによって悲観傾向や結果に対する否定的な認知が高められて将来的に不適応を引き起こす、という機序の存在が示唆された。この知見は、考え込みが悲観傾向を介して不適応につながるという先行報告

を支持するとともに、考え込みによって媒介される変数として結果および自己に対する認知スタイルを同定した点において、反応スタイルに関する知見を補足する意義を持つと思われる。本研究においては、悲観性および認知スタイルと不適応との関連性は強いとは言えない。しかしながら、これらの変数が不適応につながることを示す先行報告は多数あり（レビューとして Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989; Haaga, Dyck, & Ernst, 1991）、考え込みに関わる変数としてさらに検討するに値するものと考えている。

否定的気分を考え込みすると、なぜ悲観傾向や否定的な認知スタイルが高まるのだろうか。反応スタイルを扱った先行研究では、否定的気分への考え込みによって個人の記憶が否定的になることが示されている（Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995）。また、抑うつ的な個人に自己注目操作を行った先行研究でも、自己注目すると自分の過去から否定的な出来事を想起しやすくなることが見いだされている（Pyszczynski, Hamilton, Herring, & Greenberg, 1989）。したがって、自己の否定的な気分状態に注意を向けることによって否定的な記憶が増大し、それによって原因帰属や認知が否定的に歪みやすくなるという過程が考えられる。

またパス解析において、第1回調査時の不適応レベルを統制した上でも、その時点での否定的考え込みが6ヶ月後の不適応をある程度予測したことは重要な点であろう。気分状態が否定的な場合のほうが考え込みの悪影響が大きくなると言われているが（Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993; Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994）、今回の知見からは、初期の不適応レベルにかかわらず考え込みが不適応を持続・悪化させ得ることが示唆される。

個人は否定的な気分状態に陥ったときに自己に注意を向けやすく（Ingram & Smith, 1984; Smith & Greenberg, 1981）、それは自分の否定的気分の原因を分析・理解しようとする肯定的な動機に基づくものであろう（Carver & Scheier, 1990; Pyszczynski & Greenberg, 1987）。しかしながら本研究の結果からも示されるように、自己に注意を向けること（否定的考え込みおよび分析的考え込み）によって不適応が持続・悪化するのであれば、こういった思考・行動を意

識的に止めて注意を外的な方向に向けるような気分マネジメントを実施していくことが重要と考えられる。現実には、否定的な気分をもたらししている原因を解決するためには、問題点や自己に目を向けなければならない場合も多いだろう。だが、否定的な気分状態のまま問題点や自己に直面すると、物事をどんどん悲観的な方向へ考えてしまい、不適応をさらに悪化させてしまう可能性が高い。このような場合、気分転換等によって否定的な気分状態からいったん脱して、新たな気持ちで問題解決に取り組むことが大切なのである。反応スタイルは持続的・傾性的な特性であるが、本研究の結果から、否定的考え込み傾向を低減させた個人ほど不適応の軽減量も大きいことが示された。したがって、考え込みを止めるよう意識的に努力することによって、不適応の持続・悪化を防止できる可能性は十分にあると言えるだろう。

本研究の結果からは、心理的介入の効果について論じることはできない。今後の課題として、さらに検討を進めていく必要があると考えている。

引用文献

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. 1989 Hopelessness Depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372.
- Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. 1988 Depressive realism: Four theoretical perspectives. In L.B. Alloy (Ed.), *Cognitive processes in depression*. New York: Guilford Press. Pp.2 23-265
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. 1990 Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19-35.
- Carver, C. S., Blaney, P. H., & Scheier, M. F. 1979 Reassertion and giving up: The interactive role of self-directed attention and outcome expectancy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1859-1870.
- Haaga, D. A. F., Dyck, M. J., & Ernst, D. 1991 Empirical status of cognitive theory of depression. *Psychological Bulletin*, 110, 215-236.

- Hymes, R. W., & Akiyama, M. M. 1991 Depression and self-enhancement among Japanese and American students. *Journal of Social Psychology*, 131, 321-334.
- Ingram, R. E. 1990 Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 107, 156-176.
- Ingram, R. E., Lumry, A. E., Cruet, D., & Sieber, W. 1987 Attentional process in depressive disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 351-360.
- Ingram, R. E., & Smith, T. W. 1984 Depression and internal versus external focus of attention. *Cognitive Therapy and Research*, 8, 139-152.
- Just, N. & Alloy, L. B. 1997 The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 221-229.
- 北山忍・高木浩人・松本寿弥 1995 成功と失敗の帰因：日本の自己の文化心理学 心理学評論, 38, 247-280.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. 1995 Effect of self-focused rumination on thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176-190.
- Metalsky, G. I., Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., Semmel, A., & Peterson, C. 1982 Attributional style and life events in classroom: Vulnerability and invulnerability to depressive mood reactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 612-617.
- 名倉祥文・橋本宰 1998 Rumination に関する実験的検討—否定的気分の持続に及ぼす影響について—日本心理学会第62回大会発表論文集, 65.
- 名倉祥文・橋本宰 1999 反応スタイルと精神的不適応の関連性について—Response Styles Questionnaireを用いての検討—日本教育心理学会第41回大会発表論文集, 615.
- 中川泰彬・大坊郁夫 1985 日本語版 GHQ 精神健康調査票手引き 日本文化科学社
- Nolen-Hoeksema, S. 1987 Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101, 259-282.
- Nolen-Hoeksema, S. 1991 Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. 1991 A prospective study of depression and distress following a natural disaster: The Roma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115-121.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. 1993 Effect of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561-570.
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B.L. 1993 Response style and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20-28.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. 1994 Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92-104.
- Pyszczynski, T., & Greenberg, J. 1987 Self-regulatory perseveration and the depressive self-focusing style: A self-awareness theory of reactive depression. *Psychological Bulletin*, 101, 122-138.
- Pyszczynski, T., Hamilton, J. H., Herring, F., & Greenberg, J. 1989. Depression, self-focused attention, and the negative memory bias. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 351-357.
- Pyszczynski, T., Holt, K., & Greenberg, J. 1987 Depression, self-focused attention, and expectancies for negative future life event for self and others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 994-1001.
- Rusting, C. L., & Nolen-Hoeksema, S. 1998 Regulating responses to anger: Effects of Rumination and Distraction on Angry Mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 790-803.
- 坂本真士 1997 a 抑うつと自己注目の社会心理学 東京大学出版会
- 坂本真士 1997 b 抑うつ症状と自己に注目する状況、抑うつ気分への反応スタイルとの関係について 日本社会心理学会第38回大会発表論文集, 244-245.

- 坂本真士 1998 抑うつ症状と抑うつ気分への反応スタイルに関する縦断的研究 日本心理学会第62回大会発表論文集, 921.
- 坂本真士 1999 自己注目と抑うつ —抑うつ of 発症・維持を説明する3段階モデルの提起—心理学評論, 41, 283-302.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. 1983 Mood, misattribution, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Seligman, M. E. P 1991 Learned Optimism. New York: A.A.Knopf.
- Smith, T.W., & Greenberg, J. 1981 Depression and self-focused attention. *Motivation and Emotion*, 5, 323-332.
- 園田明人・藤南佳代 1996 説明スタイル質問紙(ASQ-E)短縮版の作成 静岡県立大学国際関係学部教養科研究紀要, 8, 121-125
- 菅原健介 1984 自意識尺度 (self-consciousness scale) 日本語版作成の試み 心理学研究, 55, 184-188.
- 藤南佳代・園田明人 1994 ストレス反応に及ぼすストレス経験量と楽観性の効果 心理学研究, 65, 312-320.

(1999.4.26 受稿, 1999.12.20 受理)