ストレス反応に及ぼすストレス経験量と楽観性の効果¹

お茶の水女子大学 藤 南 佳 代
上 智 大 学 園 田 明 人²

The effect of stressor experiences and optimism upon stress responses

Kayo Tonan (*Doctoral Research Course in Human Culture, Ochanomizu University, Bunkyo-ku, Tokyo 112*) and Akihito Sonoda (*Department of Psychology, Sophia University, Chiyoda-ku, Tokyo 102*)

The present studies investigated whether or not optimism/pessimism is a cognitive mediator of future depression for people who have experienced many negative life events. Subjects were administered optimism scales, stress response scales at Time 1. They then completed the stressor scale and stress response scales at Time 2, about six weeks later. The results showed the interaction of stressor experiences and optimistic diathesis: Subjects who have higher stressor experiences and higher stable and global explanatory style for negative events showed higher depressive responses. Other indices of optimistic diathesis—Life Orientation, Cognitive Style, and Internality dimension of Attributional Style—did not produce this interaction effect. Moreover, this interaction did not appear in the psychological stress response other than depression. These results were consistent with diathesis-stress model of depression.

Key words: learned helplessness, optimism, explanatory style, stress, depression.

Seligman (1991)によれば、楽観的な者と悲観的な者とは、様々な課題の達成度やストレスに対する耐性の上で大きな相違が見られるという。即ち、楽観的な者は悲観的な者に比べて成功体験を持ちやすく、ストレスに対する耐性度が強いというのである。Seligman (1991)のいう楽観性とは、ある出来事の原因の説明(帰属)(Explanation/Attribution)の仕方によって決定されるものである。具体的には、否定的出来事に遭遇した時に、その否定的出来事の原因を永続的(stable;これから長く続き)、全体的(global;他の否定的結果をももたらす)要因で説明するほど悲観的な説明の仕方、反対に、否定的結果の原因を一時的(unstable;長くは続かない)、特異的(specific;この場だけのものである)要因で説明する

ほど楽観的な説明の仕方である。この説明傾向は個人の特性としてあるものだと考えられており、説明スタイルとよばれている。

説明スタイルの概念は、そもそも学習性無力感(learned helplessness)に関して古くから行われてきた研究に端を発するものであり、Seligman(1991)は楽観性という言葉でその応用的効果を指摘しているのである。学習性無力感研究は、古くは動物実験を基礎として理論構築がなされたが(Maier & Seligman, 1976)、その後、人間での研究結果をふまえた理論的改訂で説明スタイルの要因が取り入れられ(Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978)、最近では新改訂理論が“抑うつ絶望感理論(hopelessness theory of depression)”として提案されている(Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989)。最も新しい理論では、悲観的説明スタイルを抑うつの認知的素質として仮定しており、“抑うつの認知的素質-ストレス・モデル(diathesis-stress model of depression)”を提唱している。即ち、悲観的説明スタイルを持つ者は、将来ストレスの高い出来事に遭遇した時に抑うつ反応が現れて

¹ 本研究を行うにあたって、東京国際大学の詫摩武俊先生に御指導をいただきました。また、久留米大学の尾関友佳子先生には貴重な調査表を提供していただきました。ここに記して感謝いたします。

² 現在：国立身体障害者リハビリテーション学院他非常勤講師。

くる素質を持つという。反対に、楽観的説明スタイルを持つ者は、将来ストレスの高い出来事に遭遇したとしても、抑うつ反応は生じないか、あったとしても症状が軽度であるといわれている。なお、出来事の原因の説明次元として内在性次元もあるが、否定的結果の原因を内的（internal；自分の）要因で説明する場合には自尊心の低下が生じるのであって、抑うつ反応とは直接の関係がないことが指摘されている。

この理論の特徴は因果モデルであるという点にある。しかしながら、従来の特に日本における研究の多くは、抑うつ水準と説明スタイルとの相関的分析しか行っていない。従って、相関があったとしても、抑うつ水準が高いから説明スタイルが悲観的になるのか、説明スタイルが悲観的だから結果として抑うつ水準が高くなったのか、因果関係ははっきりしない。因果性を重視した研究はわずかにあるが（Metalsky, Abramson, Seligman, Semmel, & Peterson, 1982; Metalsky, Halberstadt, & Abramson, 1987; Metalsky & Joiner, 1992）、日本では園田（1990）が実験的手法により課題の遂行レベルと抑うつなどのムードを従属変数とした研究を行っているのみで、日本人を対象としたこの種の研究の必要性がせまられている。

そこで本研究では、説明スタイルが楽観的か悲観的かの違いが、どのようにストレス反応に違いをもたらすかについて、日本の大学生を対象にして調査を行い、抑うつの認知的素質-ストレス・モデルの提唱する仮説の因果性、即ち、“悲観的説明スタイルを持つ者は、将来多くのストレス経験をした時に、より多くのストレス反応を示すが、楽観的説明スタイルを持つ者はストレス反応を示さない”という仮説を検証することにした。また本研究では、従来仮定されている説明スタイルに加えて、結果と自己に対する否定的認知スタイル、ならびに生活志向性を個人の内的変数の1つとして測定し、ストレスに対するストレス反応の媒介変数としての効果を調べることにした。説明スタイルが出来事の原因の説明次元（内在性、永続性、全体性）で構成されるのに対して、認知スタイルは、結果に対する否定的認知（他の否定的結果へ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）を測定している。これらの認知スタイルは学習性無力感仮説の新改訂モデル（絶望感モデル）（Abramson et al., 1989）で新たに取り入れられた内的変数であり、説明スタイルと同じ働きをすることが仮定されている。一方、生活志向性は、最近、認知療法の分野で研究が進められている楽観性に関する変数であり、楽観性を測る尺度として Life Orientation Test（生活志向テスト：LOT）という質問紙が開発されている（Scheier & Carver, 1985）。

Seligman（1991）が説明スタイルの視点から楽観性を考えているのに対して、Scheier et al.（1985）は結果の“一般化された期待”という観点からこれを考えている。このような視点から考えられた楽観性がどのような働きをするかを本研究では探ることにした。なお、Scheier et al.（1985）によると、LOTで測定される楽観性は、健康問題との関連性が深いといわれている。

研究 1

抑うつの絶望感モデルと比較するため、本研究では初めに、ストレス反応を抑うつ反応に限定した。そして、楽観性の違いがストレス経験の結果としての抑うつ反応に及ぼす効果について調べることにした。抑うつ反応は、Beck抑うつインベントリー（Beck Depression Inventory: BDI）で測定された抑うつ水準の変化を分析することにした。即ち、過去に多くのストレス（否定的生活出来事）を経験すると抑うつ反応が増加するという単純な関係ではなく、楽観性が低い者だけが抑うつ反応を増加させるのであって、楽観性の高い者は抑うつ反応を増加させないことが予測される。しかしながら、いくつかの研究結果からもいえることであるが、楽観性の高さと抑うつ水準には相関関係がある。即ち、楽観性の低い（悲観性の高い）者は抑うつ水準も高いのである。このように、相関関係がある場合には抑うつ水準は楽観性の影響を受けてしまい、ストレスに対するストレス反応との交互作用を見ることができない。そこで、1カ月間のインターバルにおいて抑うつ水準の変化量を見ることによって、その期間に生じたストレス経験の影響を測定することにした。インターバルを1カ月にしたのは、長すぎた場合にはストレスに対するストレス反応が薄れてくる可能性を考慮したためであった。また、ストレスの経験量については“ストレス質問紙”によって測定された過去1カ月間のストレス経験の総数で測定した。楽観性については、先に述べた“説明スタイル質問紙”と“生活志向テスト（LOT）”の2つの質問紙で測定することにした。さらに、先にも述べたように、認知スタイルも個人の内的変数の1つとして分析に加えることにした。

仮説 楽観性の低い者（悲観性の高い者）は、多くのストレスを経験した結果として抑うつ反応が上昇するが、ストレスの経験量が少ない場合には抑うつ反応は上昇しない。反対に、楽観性の高い者（悲観性の低い者）は、ストレスの経験量に関わらず抑うつ反応には変化がない。

方 法

調査対象 東京都と埼玉県の男女大学生。1993 年 4 月下旬に実施した第 1 回調査では 572 人（男子 323 人、女子 249 人）、同年 6 月初めに実施した第 2 回調査では 464 人（男子 253 人、女子 211 人）のデータが得られた。1, 2 回共にデータの揃った回答者数は 366 人、そのうち有効回答数は 356（男子 182 人、女子 174 人）であった。

測度 1. 拡張説明スタイル質問紙 (Extended Attributional Style Questionnaire: EASQ) 短縮版: Seligman, Abramson, Semmel, & von Baeyer (1979) が作成した ASQ (Attributional Style Questionnaire) は、自己評定質問紙として小島 (1983) が日本版を作成し、その後は帰属スタイル質問紙、あるいは説明スタイル質問紙として国内の研究でも広く用いられるようになっていく。これはある仮説的出来事を想定し、まずその出来事が起こった原因を想像して自由記述により 1 つだけ書き出した上で、その原因を内在性、永続性、全体性の 3 つの帰属次元のどこに帰属するかを 7 件法で測定するものである。当初、出来事として好ましいもの（正の出来事）と好ましくないもの（負の出来事）がそれぞれ 6 つずつ挙げられていたが、正の出来事については、抑うつ絶望感モデルではそれほど関心が持たれていないことから、Peterson & Villanova (1988) は、24 の負の出来事だけからなる、EASQ (Expanded Attributional Style Questionnaire) を作成した。日本では成田・今田・新浜 (1990) らがこれを翻訳して用い、信頼性を見いだしている。一方、Metalsky et al. (1987) は 12 の仮説的負の出来事からなる、EASQ (Extended Attributional Style Questionnaire) を作成している。本研究では Metalsky et al. (1987) が作成したものを翻訳し、先行調査の結果（藤南・園田・詫摩, 1993）、信頼性を確認した上で、12 の仮説的出来事を 6 つに減らした短縮版を使用した。

2. 認知スタイル質問紙 (Cognitive Style Questionnaire: CSQ) 短縮版: CSQ は、結果と自己についての認知スタイルを見ようとする質問紙である。Metalsky & Joiner (1992) は EASQ の仮説的負の出来事が、“他の嫌な出来事に繋がると思うか?”（結果に対する認知）、またその出来事が起こったことで“どのくらい自分の評価を下げるか?”（自己に対する認知）をそれぞれ 7 件法で測定している。出来事は EASQ 短縮版と同じ 6 つであった。これについても先行調査の結果、信頼性が確認されている。

3. 生活志向テスト (Life Orientation Test: LOT): LOT は Scheier & Carver (1985) の開発した楽観性を

測定する質問紙である。これは楽観性に関わる内容、悲観性に関わる内容の質問がそれぞれ 4 つずつ含まれた、4 件法の質問紙である³。

4. Beck 抑うつインベントリー (Beck Depression Inventory: BDI): 抑うつ水準を測定するために使用した 21 項目からなる 4 件法の質問紙である。Beck, Ward, Mendelson, Mock, & Erbaugh (1961), Beck, Rush, Shaw, & Emery (1979) が開発したもので、もともと精神病患者の抑うつ程度を測るために作成されたが、その後健康な青年や成人の抑うつ傾向を把握するためにも使用されており、とくに米国の研究では大学生の抑うつ水準を測る尺度として一般的である。わが国では林・塚本 (1988) が BDI の新改定版 (Williams, 1984) について信頼性、妥当性を検討している。本研究では Beck et al. (1979) の BDI を、新改訂版を考慮した上で若干の変更を加えて翻訳し、あらかじめ先行調査（藤南他, 1993）によって信頼性、妥当性を確認したものを使用した。

5. ストレッサー質問紙: 尾関 (1990, 1993) により作成されたものである。ストレッサーとして“生活が不規則になった”、“1 人で過ごす時間が増えた”などの 35 の出来事を挙げ、それぞれの出来事を過去 1 カ月間に実際に体験したかどうかを調べるとともに、体験した場合にその出来事がどの程度つらかったかを 4 件法で測定するものである。

結果と考察

分析方法 BDI の変化量を従属変数とした、ストレッサーの経験量×内的変数の二要因分散分析を行った。ストレッサーの経験量とはストレッサー質問紙の各項目を経験したかしないかの二者択一方式で選択されたものの合計であった。内的変数には説明スタイル、結果に対する認知、自己に対する認知、生活志向テストの 4 種がある。説明スタイルには内在性 (I)、永続性 (S)、全体性 (G) の各下位次元があるが、内在性を除いた 2 つの次元を合計したもの (S+G) が、抑うつ気分の増減に関わるもっとも有効な指標になるといわれている。Metalsky et al. (1982) はこの組み合わせを“抑うつ反応を予測する一般性下位尺度 (Generality Subscale: GEN)”と呼んでいる。そこで、本研究ではまずこの Metalsky et al. (1982) の提唱する下位次元の組み合わせに基づいて分析を行い（分析結果 1）、続いて下位次元を個別な要因としたものについても分析を行った（分析結果 3）。また、本研究ではこれら各変数の得点に基づき、上位、下位 25% の者をそれぞれ上位群、下位群として分析を行っ

³ 本研究のデータに基づいて LOT の α 係数を求めたところ、 $\alpha=.635$ であった。

た。

分析結果1 分散分析にかけた結果を Figure 1 (Figure 1-1—1-4) に示す。Figure 1-1 は説明スタイルの一般性下位尺度 (S+G) に基づく分析結果を示している。この尺度では得点が高い者ほど負の永続的・全体的説明スタイルを持ち、悲観性が高いことを示している。これによると、悲観性が低い者 (楽観性の高い者; Low S+G) は、ストレス者の経験量の違いによって BDI で測られた抑うつ反応に変化はないが、悲観性の高い者 (High S+G) はストレス者の経験量が多い場合に抑うつ反応も大きくなっていることがわかる。分散分析の結果、説明スタイル (S+G) の主効果 ($F(1, 102)=9.840, p<.01$)、ストレス者経験量の主効果 ($F(1, 102)=6.455, p<.05$)、ならびにこれらの交互作用効果が有意であり ($F(1, 102)=7.622, p<.01$)、このことを支持していた。また、通常の繰り返しのない分散分析における単純主効果 (simple effect) (平均値の比較) を行ったところ、悲観群におけるストレス者経験の単純主効果と、高ストレス者経験における群の単純主効果が有意であった ($p<.01$)。即ち、この結果は、否定的出来事の原因をより永続的で全体的なものだと考える傾向のある者

Figure 1-1

Figure 1-2

Figure 1-3

Figure 1-4

Figure 1 (1-1 to 1-4). Change Scores of Beck Depression Inventory (BDI) from Time 1 to Time 2 as a function of negative life events and the explanatory style (Stable (S) and Global (G) dimension) (Figure 1-1), the cognitive style about outcome (Figure 1-2), the cognitive style about self (Figure 1-3), and the Life Orientation (LOT) (Figure 1-4).

と、より一時的で特異的なものだと考える傾向のある者とは、ストレス者の経験量が少ない場合には両者間の BDI の変化量に違いは見られないが、ストレス者の経験量が増えた場合に初めて両者間の BDI の変化得点の差は大きくなり、悲観群に抑うつの増加があることを示している。

Figure 1-2—1-3 には結果に対する認知と自己に対する認知を内的要因とする分析結果がそれぞれ示されている。分散分析の結果、Figure 1-2 の分析では、結果に対する認知の主効果は有意なもの ($F(1, 108)=7.428, p<.01$)、ストレス者経験量的主効果と交互作用効果は有意ではなかった。Figure 1-3 の分析では、自己に対する認知の主効果 ($F(1, 115)=4.154, p<.01$) とストレス者経験量的主効果 ($F(1, 115)=7.167, p<.01$) が有意であったが、交互作用効果は有意ではなかった。Metalsky et al. (1992) の研究で有意な差の見られた認知スタイルを内的変数とした分析は、結果に対する認知、自己に対する認知共に本調査では有意な交互作用効果は見られなかった。ただ、結果と自己の認知スタイルの主効果がそれぞれ有意であったことは、ストレス者の経験量に関わりなく、結果および自己に対する認知が否定的な者 (High Negative Outcome/Self 群) ほど抑うつは上昇していたことを示している。

Figure 1-4 は楽観的傾向を直接測ろうとする LOT を内的要因とした分析結果を示すものである。High LOT 群は Low LOT 群よりも楽観的であることを示している。分散分析の結果、LOT の主効果もストレス者経験量の主効果も有意ではなく、交互作用効果のみが有意であった ($F(1, 105)=4.067, p<.05$)。交互作用は有意であったが、説明スタイルの一般性下位尺度 (S+G) に基づく分析結果とは相違が見られ、LOT の得点が低く、ストレス者の経験量の少ない者は BDI で測られた抑うつ得点が低減しているようであった。単純主効果の分析結果では、LOT 得点の低い者 (Low LOT) にストレス者経験量の有意な単純主効果が認められるのみであった ($p<.05$)。これは、ストレス者経験量の少ない Low LOT 群が BDI 得点の減少傾向が大きかったためと思われる。なぜこのように抑うつ水準が低減するのかについては検討の余地を残しているが、同じ楽観性とはいっても、LOT で測定される楽観性と、説明スタイルで測定される楽観性とは異なる性質を持つものであることが推測できる。このことは、先行研究 (園田・藤南・訖摩, 1993) における各質問紙の因子分析結果で、LOT は説明スタイル質問紙とは異なる因子に属していることを示す結果からも理解できる。従って、ストレス者経験の結果としての抑うつを予測する上で

は, LOT よりも説明スタイル質問紙の方が予測力が高いといえる。

分析結果 2 上記に述べた結果は, ストレッサーの経験量に基づくものであったが, ストレッサー質問紙ではストレッサーを経験したかどうかに加え, 経験した場合にはそのストレッサーに対する評価が“なんともなかった”から“つらかった”までの4件法で測られている。ここでは, この評価得点の合計をストレッサー評価量として分析を試みた。分散分析の結果, ストレッサーに対する評価の主効果は有意であったが (Figure 2-1, 2-3, 2-4, $ps < .05$), 説明スタイル (S+G) の主効果と, 説明スタイルとストレッサーに対する評価の交互作用に有意傾向が見られるのみで ($ps < .10$), 他には有意な効果は見られなかった。分析1で見られた有意な交互作用効果が有意傾向に変わった理由として, ストレッサーの評価はそれ自体ストレス反応の1つと見なせることが考えられる。実際, Figure 3-1—3-4 に示されているように, ストレッサーの評価得点を従属変数として, 各内的変数とストレッサー経験量との分散分析を行った結果, 説明スタイル (S+G) (Figure 3-1) と, 結果に対する認知 (Figure 3-2) に基づく分析において有意な交互作用効果が見られた ($F(1, 102) = 21.096, p < .01, F(1, 108) =$

10.665, $p < .01$)。このことは, ストレッサーの評価が1つのストレス反応になっていることを裏付けている。

分析結果 3 ここでは EASQ の各次元 (内在性, 永続性, 全体性) を個別に見た場合と, 3つの次元の合成得点で見た場合とで分析をし, 永続性と全体性の合成得点である一般性下位尺度 (S+G) に基づく上記の分析結果と比較する。Figure 4-1—4-4 に示されているように, 永続性 (S) 次元 (Figure 4-2), 全体性 (G) 次元 (Figure 4-3) において一般性下位尺度 (S+G) の分析と同様の傾向が見られるものの, 分散分析の結果, 交互作用効果は有意ではなかった ($ps > .10$)。ここでは, いずれの主効果も有意ではなかった。内在性 (I) 次元 (Figure 4-1) においては交互作用は全く有意ではなかったが, ストレッサー経験量の主効果のみ有意であった ($F(1, 92) = 12.697, p < .01$)。また, 3つの次元の合成得点 (I+S+G) (Figure 4-4) では, 説明スタイル (I+S+G) とストレッサー経験量の主効果はそれぞれ有意であったが ($F_s(1, 95) = 6.575, 5.642, ps < .05$), 交互作用効果は有意水準には達しなかった ($p < .10$)。従って, 永続性次元と全体性次元の総和をもって一つの内的変数とする Metalsky et al. (1982) の分析は, 今回の調査で

Figure 2-1

Figure 2-2

Figure 3-1

Figure 3-2

Figure 2-3

Figure 2-4

Figure 3-3

Figure 3-4

Figure 2 (2-1 to 2-4). Change Scores of BDI from Time 1 to Time 2 as a function of the evaluation of stressor and the explanatory style (S+G) (Figure 2-1), the cognitive style about outcome (Figure 2-2), the cognitive style about self (Figure 2-3), and LOT (Figure 2-4).

Figure 3 (3-1 to 3-4). The evaluation of stressor as a function of negative life events and the explanatory style (Stable (S) and Global (G) dimension) (Figure 3-1), the cognitive style about outcome (Figure 3-2), the cognitive style about self (Figure 3-3), and LOT (Figure 3-4).

も妥当性が高い方略であることが示された。

これらの結果は、否定的出来事の説明スタイルが永続的で全体的な者（悲観的認知者）は、それだけで抑うつ水準が高いという相関的な関係ではなく、ストレスラーの経験が少ない場合には抑うつ水準が上昇するということではなく、ストレスラーの経験が多い場合に初めて抑うつ水準が上昇するという因果の関係をはっきりと示していた。この結果は、抑うつの認知的素質・ストレス・モデルを明瞭に支持するものである。

研究 2

研究 1 では、将来の抑うつ反応を予測する上で最も有効な内的変数は否定的出来事に対する永続性次元と全体性次元の合成得点であることが示されていた。では、この悲観的説明スタイルは将来の抑うつ反応のみを予測するものなのだろうか。抑うつ以外のストレス反応は予測しないのだろうか。そこで研究 2 では、これを調べるために抑うつ反応以外のストレス反応の様々な側面も測定して研究 1 と同様の分析をすることにした。また同時に、LOT を用いて測定された楽観性についてもストレス反応への効果を調べることにした。

方 法

調査対象 研究 1 と同じ都内の男女大学生。研究 1 の調査と同時に、第 1 回調査と第 2 回調査を実施した。1, 2 回共にデータの揃った回答者数は 366 人、有効回答数は 356（男子 182 人、女子 174 人）であった。

測度 拡張説明スタイル質問紙（EASQ）短縮版、認知スタイル質問紙（CSQ）短縮版、生活志向テスト（LOT）、ストレスラー質問紙は、研究 1 で用いたものと同じであった。

ストレス反応質問紙 尾関（1990）が開発し、尾関（1993）により短縮版が作成された 35 項目からなる 4 件法の質問紙で、心理的ストレス反応と身体的ストレス反応を測定するものである。心理的ストレス反応を測定する項目は、情動的反応に関する 3 つの下位尺度（抑うつ、不安、怒り）15 項目と情動的反応から生じる認知・行動的反応に関する 2 つの下位尺度（情緒的混乱、引きこもり）10 項目からなっている。身体的ストレス反応を測定する項目は、2 つの下位尺度（身体的疲労感、自律神経系の活動亢進）10 項目からなっている。

結果と考察

初めにストレス反応質問紙で得られたストレス反応の変化量を従属変数としたストレスラー経験量と説明スタイル（S+G）の二要因分散分析を行った（Figure 5-1—5-8）。説明スタイル（S+G）の主効果が有意であったのは、ストレス反応合計得点（各下位尺度の合計）（Figure 5-1）と、抑うつ（Figure 5-2）、不安（Figure 5-3）、自律神経系の活動亢進（Figure 5-8）の下位尺度を従属変数とした場合であった（ $F_s(1, 102) = 7.951, 6.510, 4.192, 5.212, p < .05$ ）。ストレスラー経験量の主効果については身体的疲労尺度を従属変数とした場合（Figure 5-7）にのみ有意性が見られ（ $F(1, 102) = 5.864, p < .05$ ）、他の尺度では有意でないか、有意傾向が見られるのみであった。交互作用で有意であったのはストレス反応合計得点、抑うつ、引きこもり、身体的疲労感を従属変数とした場合であった（ $F_s(1, 102) = 7.813, 3.975, 9.615, 5.864, p < .05$ ）。有意な交互作用効果が見られるものについて単純主効果を分析したところ、ストレス反応合計得点と身体的疲労感では悲観群（High S+G）におけるストレスラー経験の単純主効果が有意であった（ $p < .05$ ）。また抑うつと引きこもりでは高ストレスラー経験群における悲観性の単純主効果が有意であった（ $p < .05$ ）。この結果は、ストレスラー経験と楽観性の交

Figure 4-1

Figure 4-2

Figure 4-3

Figure 4-4

Figure 4 (4-1 to 4-4). Change Scores of BDI from Time 1 to Time 2 as a function of negative life events and the Internal (I) (Figure 4-1), the Stable (S) (Figure 4-2), the Global (G) (Figure 4-3), and the Composite (Figure 4-4) dimension of explanatory style.

相互作用効果は、情動的反応（抑うつ）だけではなく、行動的反応（引きこもり）や身体的反応（疲労感）にも現れうるものであることを示している。

Figure 5-1

Figure 5-2

Figure 5-3

Figure 5-4

Figure 5-5

Figure 5-6

Figure 5-7

Figure 5-8

Figure 5 (5-1 to 5-8). Change Scores of Total Stress Responses (Figure 5-1), Depression (Figure 5-2), Anxiety (Figure 5-3), Anger (Figure 5-4), Emotional Disorder (Figure 5-5), Withdrawal (Figure 5-6), Physical Fatigue (Figure 5-7), Autonomic Acceleration (Figure 5-8) from Time 1 to Time 2 as a function of negative life events and the explanatory style (S+G).

次に、ストレッサー経験量と LOT の二要因分散分析を行ったが、いずれの従属変数においても、LOT の主効果は有意ではなく、ストレッサー経験量の主効果が有意であったのは、情緒的混乱と身体的疲労感のみであり ($F(1, 105) = 4.203, 5.470, ps < .05$)、交互作用で有意な効果が見られたのは身体的疲労感のみであった ($F(1, 105) = 4.147, p < .05$)。交互作用が有意であった身体的疲労感を従属変数とした分析の各群の平均値は、ストレス経験量が少ない楽観群 (High LOT) は 0.0, 悲観群 (Low LOT) は -2.65, ストレス経験の多い楽観群は 0.21, 悲観群は 0.40 であった。この結果について単純主効果を見てみると、悲観群 (Low LOT) におけるストレッサー経験の単純主効果と、低ストレッサー経験群における LOT の単純主効果が有意であった ($ps < .05$)。これは、ストレッサー経験が少なかった時に LOT の違いによる身体的疲労感の差が見られているのであって、説明スタイルを内的変数とした場合とは全く異なる結果であった。この結果から LOT が説明スタイルと同様の媒介変数とはなりえないことが示されている。

全体的考察

本研究の結果は、楽観的か悲観的かという個人の説明スタイルが、将来、否定的出来事に遭遇した時のストレス反応生起を予測する決定要因であることを示していた。ただし、楽観性 (optimism) と一言でいっても、ストレッサーに対するストレス反応出現の媒介要因となるのは、負の永続的・全体的説明スタイルであり、負の内在的説明スタイルや負の生活志向ではないことが明らかになった。

なぜ負の永続的・全体的説明次元だけが効果を持ち、内在性次元は効果を持たなかったのだろうか。改訂学習性無力感モデルが提案された時から、内在性次元は抑うつの症状を強めるものではなく、自尊心の低下をもたらすかどうかを決定するものであるとされていた。最近の新改訂モデル (絶望感モデル) (Abramson et al., 1989) では、直接絶望感につながるものではなく、自尊心の低下を左右するものとして明瞭化されている。実際、Metalsky らの研究は内在性次元を除いた分析をすることで有意な結果を報告している (Abramson et al., 1989; Metalsky et al., 1982; Metalsky et al., 1987; Metalsky & Joiner, 1992)。従って、内在性の効果に関しての本研究の結果は、米国の研究において指摘されているとおりの結果であり、内在性次元は抑うつ反応とは関連性があまりないということがここでも確認された。

抑うつの絶望感モデルでは、説明スタイルに加えて、結果に対する否定的認知と自己に対する否定的認

知も抑うつ1つの認知的素質であることが提案された。この2つの認知的素質については Metalsky & Joiner (1992) が有意な交互作用の結果を見いだしているが、本研究では交互作用は全く有意ではなかった。ただ、ストレス経験との交互作用ではなく、結果と自己に対する認知スタイルが否定的であればストレス反応は時間とともに増加する効果が見られた。この違いは質問項目の翻訳による意味合いの違いによる影響や日米の文化差による影響かもしれない。ただ、この2つの認知的モジュレーターは、新改訂モデルが提案されたときに初めて提案された理論が先行したものであるように思われる。従って、実証データに欠けていることは否めない。今後のデータの蓄積が必要である。

本研究で用いた説明スタイルは否定的出来事についての説明スタイルのみを測定したもののだが、従来の日本におけるいくつかの研究は、負の出来事よりも正の出来事の方が、抑うつ水準と相関が高いことを示している(園田, 1989; 小島, 1983; 新名, 1984; 桜井, 1987)。これは日本人に特有の何かがあることを示唆しているが、本研究では正の出来事については調査を行っておらず、こうした点についての今後の研究が必要であろう。

本研究では抑うつ反応だけではなくストレス反応として知られる他の側面についても調査が行われた。その結果、引きこもりや身体的疲労などのストレス反応の認知・行動的反応や身体的反応においても、抑うつ反応と同様の有意な交互作用効果が認められた。このことから、楽観性は、抑うつ反応という心理的ストレス反応だけではなく、認知・行動的ストレス反応や身体的ストレス反応にも影響を及ぼすものであるように思われる。ただ、今回見られた引きこもりや身体的疲労はともに抑うつ反応と結びつきのあるものであり、楽観性とストレス経験との直接の効果というよりもむしろ、抑うつ反応からもたらされた副作用的なものと見なすことができる。従って、負の永続的・全体的説明スタイルは、抑うつ反応に特異的な効果を持っており、他のストレス反応には決定的な効果はもたらさないことを示唆している。

ところで、本研究でBDIとストレス反応の変化点にはマイナス方向の得点も見られた。この原因は、調査対象者の多くが大学1年生であり、かつ、1回目の調査を行った時期が4月下旬という、大学に入学したての1年生にとっては環境の変化などストレスの多い時期であったことによると思われる。即ち、こうした要因が1回目の基礎得点を高め、2回目の調査時にはマイナス方向に若干変化したものと考えられる。しかし、そうした基礎得点が高い状況にも関わらず、さ

らにプラスの方向に大きく変化した者が、多くのストレス経験をした楽観性の低い者であった。このことは、楽観性とストレス経験の相互作用がストレス反応との重要な関連性を持つことをさらに支持している。

楽観性・悲観性の要因は、将来の抑うつ反応の出現を予測すると理論的にはいわれており、本研究でも悲観的であることがストレス反応を高めるという仮説をたててきた。しかしながら、本研究の結果を概観すると、むしろ、楽観性がストレス反応を抑制したという見方もできる。なぜならば、ストレスの主効果は有意であり、ストレス経験が多ければそれだけでもストレス反応を高める効果があるからである。このことから、楽観性はストレス反応のモジュレーターとしての機能があるといえるであろう。しかしながら、悲観的説明スタイルの主効果も見られており、楽観性の効果がストレス反応の抑制効果であるのか促進効果であるのかについては今後の検討が必要であろう。

本研究の結果から、楽観性、特に、負の出来事に対する原因の永続的・全体的説明スタイルを持つ者は、将来、多くのストレス経験をした時に抑うつ反応が生じる認知的素質を持つ者であるということがわかった。したがって、抑うつ反応の認知的素質-ストレス・モデルは明瞭に支持されたと言える。

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.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. 1978 Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, **87**, 49-74.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. 1979 *Cognitive therapy of depression*. NY: Guilford Press.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. 1961 An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, **4**, 561-571.
- 林 潔・塚本嘉寿 1988 Beck Depression Inventory (新改訂版) についての検討 埼玉大学紀要(総合篇), **6**, 45-57.
- 小島理恵 1983 女子大生における原因帰属スタイルと抑うつ水準との関係——ASQ 日本版による検討—— 日本心理学会第 47 回大会発表論文集, 425.
- Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. 1976 Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, **105**, 3-46.

- 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.
- Metalsky, G. I., Halberstdt, L. J., & Abramson, L. Y. 1987 Vulnerability to depressive mood reactions: Toward a more powerful test of the diathesis-stress and causal mediation components of the reformulated theory of depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**, 386-393.
- Metalsky, G. I., & Joiner, J., T. E. 1992 Vulnerability to depressive symptomatology: A prospective test of the diathesis-stress and causal mediation components of the hopelessness theory of depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, **63**, 667-675.
- 成田 健一・今田 寛・新浜 邦夫 1990 EASQ (Expanded Attributional Style Questionnaire) を用いた帰属様式の測定 日本心理学会第 54 回大会発表論文集, 135.
- 新名理恵 1984 ASQ 日本版による大学生の原因帰属スタイルの検討 日本心理学会第 48 回大会発表論文集, 619.
- 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ナルな分析に向けて 久留米大学大学院比較文化研究科年報, **1**, 95-114.
- Peterson, C., & Villanova, P. 1988 An expanded attributional style questionnaire. *Journal of Abnormal Psychology*, **97**, 87-89.
- 桜井茂男 1987 大学生の絶望感および抑うつに及ぼす原因帰属の影響 日本心理学会第 51 回大会発表論文集, 591.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. 1985 Optimism, coping, 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.
- Seligman, M. E. P., Abramson, L. Y., Semmel, A., & von Baeyer, C. 1979 Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*, **88**, 242-247.
- 園田明人 1989 抑うつの認知-学習説の検討(I): 抑うつ水準と課題遂行・認知スタイルとの関係 応用心理学研究, **14**, 41-48.
- 園田明人 1990 抑うつの認知的素質-ストレス・モデルの検討: 確率的非随伴性によるストレス効果 応用心理学研究, **15**, 9-16.
- 園田明人・藤南佳代・詫摩武俊 1993 楽観性とストレス研究II: 抑うつ水準と楽観性との関係 日本性格心理学会第 2 回大会発表論文集, 29.
- 藤南佳代・園田明人・詫摩武俊 1993 楽観性とストレス研究I: BDI と ASQ-E の項目分析 日本性格心理学会第 2 回大会発表論文集, 28.
- Williams, J. M. G. 1984 *The psychological treatment of depression*. NY: The Free Press.

——1993. 11. 9 受稿, 1994. 3. 5 受理——