省察の適応的効果におけるハーディネスの役割

○中島実穂¹・小口孝司²・高野慶輔³・丹野義彦¹

(¹東京大学大学院総合文化研究科・²立教大学現代心理学部・³日本大学文理学部)

キーワード：省察，自己理解，ハーディネス

The Role of Hardiness on the Adaptive Effect of Self-reflection

Miho NAKAJIMA¹, Takashi OGUCHI², Keisuke TAKANO and Yoshihiko TANNO^{1, #}

(¹Graduate School of Arts and Sciences, Univ. of Tokyo, ²College of Contemporary Psychology, Rikkyo Univ.,

³College of Humanities and Art, Nihon Univ.)

Key Words: self-reflection, self-understanding, hardiness

Trapnell & Campbell(1999)は私的自己意識を動機づけの違いによって「反芻」と「省察」の2つに分類した。反芻は抑うつと正の関連が報告され、省察は抑うつと負の関連が報告されており、反芻は非機能的なタイプの自己注目であり、省察は機能的なタイプの自己注目であるとされている(高野・坂本・丹野, 2012)。本研究では、機能的なタイプの自己注目である省察が、どのような過程を通じて抑うつの抑制と関連しているのかを調べるため、自己注目の目標とされている自己理解と、ハーディネスに着目して検討する。

ハーディネスとはKobasa(1979)によって提唱された概念であり、「コミットメント」「コントロール」「チャレンジ」という3つの特性を示し、これらの特性を持ち合わせることで、ストレス下においても精神的に健康でいられるとされている。ハーディネスと抑うつには負の相関が報告されており(e.g. 田中, 2000)、ここから省察が抑うつに適応的影響を与える過程を媒介している可能性が考えられる。しかし、上記の3特性のどれが抑うつの抑制と関連しているかを調べた研究の結果は、一貫していない(e.g. 榎並・磯部・浦, 2011; Pengilly & Dowd, 2000; 海蔵寺・寺嶋・岡田, 2003)。そこで本研究では、ハーディネスの3つの特性のうち、どの特性が抑うつの抑制と関連しているかの検討も合わせて行う。

方 法

質問紙

RRQ 日本語版(高野・丹野, 2008): 24 項目, 5 件法, 反芻, 省察の2因子構成である。**Self-Reflection and Insight Scale**(Grant, Franklin & Langford, 2002): Insight 因子の8項目を使用し, 6 件法である。自己理解の程度を測定する因子であることから, これを邦訳したものを**自己理解尺度**とした。因子分析の結果, 「漫然的自己理解」と「確信的自己理解」の2因子が抽出された。**CES-D 日本語版**(島・鹿野・北村・浅井, 1985): 20 項目, 4 件法である。CES-Dの因子構造をメタ分析によって調べた研究において(Shafer, 2006), ポジティブ項目と抑うつ項目は異なった因子に属することが示され, これらを1つの因子として扱うことが問題であるという指摘がされていることから(Wood, Taylor & Joseph, 2010), 本研究ではポジティブを抑うつから独立した項目として扱った。**15 項目版ハーディネス尺度**(多田・濱野, 2003): 15 項目, 5 件法である。チャレンジ, コントロール, コミットメントの3因子構成である。

調査対象者

大学生124名(女性90名, 平均年齢19.54歳, $SD=3.33$)を対象とした。

結 果 と 考 察

1. 抑うつ・ポジティブへのハーディネスの影響

ハーディネスの3特性が、抑うつ・ポジティブにそれぞれどのように関連しているかを検討するため、抑うつ・ポジティブを従属変数とし、チャレンジ・コントロール・コミットメ

ントを独立変数とした重回帰分析を行った。その結果、抑うつはコミットメントのみ($\beta=-.21, p<.01$)標準回帰係数が有意であった($R^2=.41, p<.01$)。一方ポジティブは、コントロール($\beta=.33, p<.001$)とコミットメント($\beta=.31, p<.001$)の標準回帰係数が有意であった($R^2=.38, p<.001$)。ここから抑うつの抑制と関連するハーディネスの特性はコミットメントであることが示された。一方コントロールは抑うつとは関連せず、ポジティブのみとの関連が示された。ここから、自身の行動に統制感を感じていることは、とった行動の結果が好ましくないのであった場合に抑うつの反応が起きることは避けられないが、前向きな心構えを保持すると解釈できるであろう。

2. 省察の適応的効果におけるハーディネス

ハーディネスが省察の適応的効果において媒介変数となっているという仮説を検討するため、共分散構造分析を行った(Figure 1.)。また自己注目の目的は自己理解であるとされていることから、ハーディネスが省察を媒介する前に、自己理解が省察の適応的効果に関わることを予想された。

省察から、相関分析において関連が示唆された確信的自己理解を通し、ハーディネスの3特性にパスを伸ばして分析した結果、コントロールへのパスのみが有意であった。また適合度を比較しながらハーディネスの3特性間のパス方向を検討した結果、コントロールからコミットメント、チャレンジへパスを伸ばしたものが最も適合度が良かった。ここから省察はコントロールを高めることを介してポジティブを高める他、コントロールからさらにコミットメントを高めることを介して抑うつを抑制していることが示唆された。よってハーディネスのコントロールとコミットメントは省察の精神的健康における適応的効果を媒介することが示唆された。

本研究は質問紙調査であったため、見出された因果関係はデータ上のものである。よって今後は実験法や縦断的デザインを用いて実際の因果関係を検討する必要がある。

Figure 1. 反芻・省察の自己理解とハーディネスを媒介した

抑うつ・ポジティブへの影響

$\chi^2=89.81, df=28, p<.05, GFI=.928, AGFI=.861, CFI=.982, RMSEA=.079$

*** $p<.001$