外的没入特性とネガティブな反すうおよび気晴らしの関係

— 強迫傾向や抑うつとの関連性から —

○渡邊 篤¹・永作 稔²

(¹駿河台大学大学院心理学研究科 ²駿河台大学心理学部)

キーワード: 外的没入, 気晴らし, 強迫傾向

The relationship between distraction and negative rumination and external preoccupation characteristics

Atsushi WATANABE¹, Minoru NAGASAKU²

(¹Surugadai University Graduate School of Psychology ²Surugadai University Faculty of Psychology)

Key words: External preoccupation, Distraction, Obsessive-Compulsive tendency

目 的

侵入思考は、臨床群のみならず健常者においても認められることが知られており、侵入思考に対する認知的評価や対処行動が病理の発展を左右することが示唆されている (Salkovskis, 1985)。またネガティブな反すう (以下、反すう) は抑うつに限らず、強迫傾向を生みやすいことも示唆されている (今井, 2009)。その一方で、気晴らしは、侵入思考やディストレスを増加させないことがあるとされている (土井・笠井, 2013)。さらに、趣味に熱中し、強迫症状にとらわれない時間を持つことは強迫性障害の治療において有効であるという臨床的な知見が示唆されており (原田, 2008)、気晴らしは強迫傾向、抑うつに対して有効なものと考えられる。ところで、坂本 (1997) は、対象に注意を向けやすく、向いた注意を維持させやすい特性を、「自己没入」と「外的没入」の2つの没入という概念で表した。没入は対象に繰り返し注目する思考スタイルであることが考えられ、自己没入傾向の高い人はうつ病を経験した割合が有意に高かったが、一方で外的没入傾向は抑うつとの関連が示されなかった (高橋, 2005)。しかし、反すうや気晴らしに集中している状態は、何らかの対象に没入している状態だと考えられ、外的没入特性が高い場合、これらの状態を導きやすいことが推測される。

そこで本研究では、反すうと気晴らしへの集中という側面により外的没入の概念の整理を試みる。さらに整理の観点として、強迫傾向と抑うつとの関連を検討することを目的とした。仮説は以下の通りである。

仮説 1: 外的没入と抑うつとの関連が見られなかったことには、没入することのポジティブな面とネガティブな面とが相殺されたためであると考えられる。すなわち、高い外的没入特性は、反すうや気晴らしに集中している状態を生みやすい。

仮説 2: 先行研究から、外的没入特性そのものは強迫傾向や抑うつと無相関が想定されるが、この特性によって引き起こされた反すう状態は強迫傾向、抑うつを生みやすく、気晴らしに集中している状態は強迫傾向、抑うつを軽減する。

方 法

大学生を対象に質問紙による調査を実施した。

調査協力者 埼玉県私立大学の学生 162 名 (男性 114 名, 女性 41 名, 無記入 7 名, 平均年齢 20.37 歳, 標準偏差 1.74)

調査時期 2014 年 1 月

調査材料 (1) 没入尺度 (坂本, 1997) のうち「外的没入」のみ用いた。5 件法 7 項目。(2) ネガティブな反すう尺度 (伊藤・上里, 2001) のうち「ネガティブな反すう傾向」のみ用いた。6 件法 7 項目。(3) 気晴らし尺度 (及川, 2002) のうち「気晴らしへの集中」のみ用いた。4 件法 5 項目。(4) 強迫傾向尺度 (関山, 2003)。6 件法 18 項目。(5) 自己評価式抑うつ尺度 (福田, 1967)。4 件法 20 項目。全 57 項目。

結果と考察

まず、反すう、気晴らし、外的没入の尺度得点を z 得点に

換算し、その値に基づいてクラスター分析を実施した。その結果、4 つのクラスターによる分類が、最も妥当であると考えられたため、4 クラスターを採用した (Figure 1)。各クラスターの特徴は、反すう、気晴らしがともにある程度が高い第 1 クラスター (共存群)、反すうが平均より低く、気晴らしと外的没入が平均より高い第 2 クラスター (気晴らし群)、反すう、気晴らし、外的没入のすべて平均以下の第 3 クラスター (非没入群)、反すうと外的没入が平均より高く、気晴らしが平均より低い第 4 クラスター (反すう群) であった。クラスター分析の結果から、外的没入は、反すう、気晴らしのどちらか、あるいは両方の状態と関連がある特性であることが考えられる。したがって、仮説 1 は支持された。

Figure 1 反すう、気晴らし、外的没入のクラスターパターン

つぎに、4 つのクラスターパターンと強迫傾向、抑うつとの関係をそれぞれ検討するため、1 要因の分散分析を行った。その結果、それぞれ 1%水準で有意であった ($F(3, 141)=7.00$, $F(3, 140)=13.29$)。そこで Tukey 法による多重比較を行った (Table 1)。

Table 1 クラスターパターンによる強迫傾向、抑うつとの差の検討

クラスターパターン	n	M	SD	F	多重比較	n	M	SD	F	多重比較
1. 共存群	29	58.14	10.02			29	50.72	6.27		
2. 気晴らし群	35	51.34	10.53	7.00**	2<4	33	43.67	7.40	13.29**	2<1
3. 非没入群	39	53.15	11.22		3<4	38	46.95	8.04		2<4
4. 反すう群	42	61.33	10.77			44	54.73	9.56		3<4

表中の記号<は $p<.01$ を表す

** $p<.01$

外的没入得点が相対的に高いのは気晴らし群と反すう群であった。しかし、この 2 つの群は気晴らしと反すうの得点傾向が対照的であり、両群の間には強迫傾向、抑うつともに有意な得点差があった。以上の結果から、外的没入の特性そのものが強迫傾向や抑うつに影響を与えるのではなく、外的没入の特性によって引き起こされた可能性がある、反すう状態や気晴らしに集中している状態によって強迫傾向や抑うつが導かれている可能性が示唆される。したがって、仮説 2 もある程度支持されたと考えられる。

本研究から、外的没入特性とポジティブ・ネガティブな状態との関連と、強迫傾向および抑うつへの影響が示唆された。今後は、同じ特性にも関わらず、真逆の状態を生じやすい両群の違いを検討するとともに、意識的に気晴らしに集中している状態を維持する方法についても研究を深めていきたい。