自己複雑性が反芻と抑うつに及ぼす影響

○金井嘉宏¹・高橋麻由¹ (非会員)

(¹東北学院大学教養学部)

キーワード: 自己複雑性, 反芻, 抑うつ

Effect of self-complexity on rumination and depression

Yoshihiro KANAI¹, Mayu TAKAHASHI^{1, #}

(¹Faculty of Liberal Arts, Tohoku Gakuin Univ.)

Key Words: self-complexity, rumination, depression

問題と目的

自己複雑性 (Linville, 1985, 1987) は, 自己知識の構造を表す概念であり (川人・堀・大塚, 2010), 自分がどのような特徴をもった人であるかを認知的に表象するときに, いくつの側面でどのように表象されるかを, 側面の数と各側面が分化されている程度で表す。側面数が多く, 分化しているほど, 自己複雑性が高い。自己複雑性は感情の安定性やストレスへの反応しやすさを予測することが示されており, 自己複雑性が高いほど, 感情の安定性は高く, 自己評価も高い状態が維持されやすい。川人他 (2010) は, 自己複雑性が高いほど, 否定的出来事に付随して生じる抑うつが他の側面に波及することを和らげることができることを示している。

一方, 抑うつの主要な維持要因として反芻があげられる。反芻は, ネガティブな出来事や状態, その状態に陥った原因について考え続けることであり, 不適応なタイプの自己注目である。不適応的な自己注目としては省察がある。省察は, 物事の本質・意味について考えることや, 自己を探索する思考で構成される。高野・丹野 (2010) は, 反芻が抑うつと正の関連, 省察が抑うつと負の関連を持つことを示している。反芻や省察と自己複雑性はいずれも抑うつと関連することが示されているが, 両者の関係を検討した研究は少ない。自己複雑性が高いほど, 自分をさまざまな側面からとらえることができるため, ネガティブな体験を限られた視点で繰り返し考える反芻が減るとともに省察が高まり, その結果として抑うつが減弱する可能性がある。そこで本研究では, 自己複雑性, 反芻と省察, 抑うつの関係を調べることを目的とした。

方 法

調査対象者 大学生 174 名 (男性 76 名, 女性 98 名; 平均年齢 19.79 歳, $SD = 1.40$)

質問紙の構成 (1) Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版 (高野・丹野, 2008): 反芻 (12 項目) と省察 (12 項目) の計 24 項目 5 件法。

(2) 特性語分類課題 (Linville, 1987; 川人他, 2010): 対象者は自分の側面について考え, 気づいた側面の名称をできるだけ多く側面欄に記入した。次に各側面に当てはまる特徴を特性形容詞リスト (肯定的特性語 20 個, 否定的特性語 20 個) の中から選び, 形容詞欄に記入することを求められた。

(3) Self-rating Depression Scale (SDS): 抑うつ症状を測定する 19 項目 4 件法。自殺に関する 1 項目を除外して実施した。

結 果

各尺度間の相関係数を Table1 に示す。反芻と否定的自己複雑性 (negative self-complexity: N-SC), 反芻および省察と SDS, N-SC と肯定的自己複雑性 (positive self-complexity: P-SC) の間には有意な正の相関がみられた。また, P-SC と SDS は有意な負の相関関係にあったが, N-SC と SDS の間には相関が

みられなかった。省察はいずれの SC とも関連がなかった。

Table1 各尺度間の相関係数

	省察	SDS	肯定的自己複雑性	否定的自己複雑性
反芻	.43**	.45**	-.14	.18*
省察	—	.17*	-.03	.02
SDS		—	.16**	.14
肯定的自己複雑性			—	.40**

* $p < .05$, ** $p < .01$

相関分析の結果をもとに, 反芻・省察, SC, 抑うつの関係を検討する仮説モデルを構成し, 共分散構造分析を行った (Figure1)。反芻や省察が SC を媒介して抑うつに影響を及ぼすモデル (RMSEA = .033) に比べて, Figure 1 に示すモデルの適合度が高かった。その結果, P-SC は反芻に対して負の関連があり, N-SC は反芻と正の関連にあった。省察は反芻に, 反芻は SDS に対して正の影響を与えていることがわかった。

Figure1 自己複雑性と反芻が抑うつに影響を及ぼすモデルの共分散構造分析の結果

考 察

本研究において, P-SC は反芻に負の影響を及ぼし, N-SC は反芻に正の影響を及ぼすことがわかった。つまり, 肯定的な自分の側面をさまざまな点からとらえることができると, ネガティブな要素について考え続ける頻度が少ない可能性がある。一方, N-SC が高い人は, 否定的な自己側面を自覚しているため, ネガティブな思考が活性化されやすく, 反芻を行う傾向があると考えられる。また, 自己複雑性と省察は関連がみられなかった。自己複雑性と抑うつの直接的な関連もみられなかったことから, 肯定的自己複雑性が反芻を弱めることで抑うつを減弱させている可能性が示された。

引用文献

川人潤子・堀 匡・大塚泰正 (2010). 大学生の抑うつ予防のための自己複雑性介入プログラムの効果 心理学研究, 81, 140-148.