

大学生の反すうに関する臨床心理学的研究

— 2つの反すうに関する一考察 —

GH091005 : 中 川 誠 也

指導教員：石井宏祐講師

問題と目的

近年うつについてのポスターをよく見かけるなど、「うつ」に関心が寄せられている。中でも神庭(2010)が青年期の若者はうつ状態を呈しやすいとしているなど、青年期の「うつ」が注目されている。アイデンティティを確立していく時期において、多くの葛藤が生じ、青年は悩み、考える。様々なことを繰り返して考える中で時折、その考えることが頑なに、そして、強固に繰り返され、「うつ」に陥ってしまうことさえある。

この繰り返し考え、「うつ」と関連のある概念として、「反すう」があげられる。伊藤・上里(2001)は反すうを「物事を繰り返し考え続けること」とし、対象をネガティブな事柄に限定したネガティブな反すう「否定的・嫌悪的な事柄を長い間、繰り返し考え続けること」という概念を提唱した。また、Siegle・Moore・Thase(2004)がネガティブな出来事を対象とする反すうと自己を対象とする反すうが分かれることを示唆している。この「自己についての反すう」として、伊藤・上里(2001)が反すうと同義としている坂本(1997)の自己没入「自己に注意が向きやすく、自己に向けた注意が持続しやすい傾向」を用いる。本研究ではこの2つの反すうの定義を用いて研究を行う。

反すう研究においては、心理的不適応との検討が多く検討されており、海外の反すう研究では抑うつと不安との関連が研究されることが多い(Nolen-Hoeksema, 2000など)。しかし、我が国において、不安との関連がほとんど検討されていない。また、Papageorgiou & Wells (2003)が反すうは過去志向的な思考の連鎖で構成されるとしているが、都筑・白井(2007)が青年期の大学生は過去・現在・未来を吟味しつつ、時間的展望を確立していくこととしていることを考えると、大学生において反すう傾向が強いと、過去に注意が向き過ぎて、時間的展望をうまく持つことができなくなることが考えられる。そのため、本研究ではまず、反すうと不安、時間的展望の関連を検討した。

そして、現在の反すう研究においては反すうの経験に焦点が当てられ始めている。その中でPapageorgiou & Wells(2001)が大うつ病性障害の患者は反すうが辛いものであるという認識とともに「問題解決のために必要だ」といった反すうに対する肯定的信念を持っているとしている。しかし、反すうの経験に関しての研究は未だ散見されるに留まっており、反すうがどのように経験されているのかについての検討が必要だと考えられる。さらに、伊藤・上里(2001)は臨床群でなくても反すうは日常的に行われるとしているが、非臨床群の検討は未だ不十分である。

そこで本研究においては、非臨床群の大学生の反すうを検討すること目的とし、研究1と研究2に研究を分け検討を行った。研究1では反すうと不安、時間的展望との関連を探索的に検討すること、そして、研究2においては反すうがどのように経験されているのかを質的に検討することを目的とした。

研究1

方法

対象者 九州圏内の大学生382名(男性138名、女性244名、平均年齢19.71歳、(SD=1.25))。

調査期間 2010年10月～11月上旬。

手続き 大学講義中に質問紙を配布・回収。最後の頁に面接協力依頼の頁として、協力・記入は任意とした上で、連絡先を記入する欄を設けた。

質問紙 ①フェイスシート：年齢、性別、学年。②ネガティブな反すう尺度(伊藤・上里, 2001)③自己についての反すう傾向を測定するための自己没入尺度(坂本, 1997)④抑うつ症状を測るSDS日本語版(福田・小林, 1973)。研究2の研究協力者のスクリーニングのため採用した。⑤不安の程度を測るSTAI日本語版(清水・今栄, 1981)⑥「希望」「目標志向性」「現在充実」「過去受容」の因子からなる時間的展望尺度(白井, 1994)。

結果と考察

不安との関連 相関分析を行ったところ、ネガティブな反すうは状態不安($r=.425$, $p<.01$)、

特性不安($r=.573$, $p<.01$)と比較的強い正の相関を示し、自己についての反すうは状態不安($r=.354$, $p<.01$)と弱い正の相関、特性不安($r=.453$, $p<.01$)と比較的強い正の相関がみられた。

時間的展望との関連 相関分析を行ったところ、「ネガティブな反すう」は「過去受容」と比較的強い負の相関を示した($r=-.418$, $p<.01$)。

この他は $r=.300$ 以下の微弱な相関であったため省略するが、結果から、反すうは不安とも関連があることが明らかになった。そして、ネガティブな反すうは時間的展望全体というよりも過去を受容できていないことが反すうと関連していることが示唆された。また、自己についての反すうは微弱な負の相関しか示さなかった。

研究2

方法

対象者 面接依頼に承諾した者について、ネガティブな反すう傾向と自己についての反すう傾向が平均値以上で抑うつ得点が臨床群未満(福田・小林(1973)に準じた)という基準でスクリーニングした5名(男性2名、女性3名)。

面接構造 半構造化面接。

質問項目 ①反すうする内容②共通するテーマ③やめられない感覚④反すうの意味⑤他者への相談を設定し、自由な語りが得られるよう適宜質問の仕方を変え、順不同で質問した。

倫理的配慮 事前に面接を中断・拒否する権利、データをカットする権利があること、匿名性が守られることを説明、同意を得た上で面接を行った。

リサーチクエスション 「反すうはどのように経験されているのか」「反すうはどのように意味づけられているのか」「周囲との関係において、なんらかの摩擦を起こしているのではないか」

分析方法 面接の逐語をおこしたものを、全体の意味が理解できるまで熟読し、研究課題に関係するカテゴリを抜き出す。これをいくつかのテーマにまとまりができるまで繰り返した。

結果と考察

面接調査を行った結果、①コントロール不可能性②相談できなさ③反すうの肯定的意味づけというテーマが現れてきた。まず、①コントロール不可能性について、特に気分が落ち込んだ時やネガティブな出来事のインパクトが強い時などにコントロールができてにくいようである。そして、コントロールができるようになってから行動を起こすようであり、気晴らし行動は反すうしている最中

ではとりにくいことが考えられた。次に②相談できなさについては、他人を気にして、自分の弱みをみせたくない、気分状態からなど反すうの内容について他人へ相談することには消極的であり、自分1人で反すうする状況が作られやすいことが考えられた。最後に③反すうの肯定的意味づけについては、「反省できる」ということが多く語られ、それ以外にも自分を変えられる、気分が安定するといった反すうに対して肯定的な意味づけがなされているようだった。

総合考察

本研究ではネガティブな反すうと自己についての反すうに分けて検討したが、研究1において2つの反すう共に心理的不適応との関連があり、対象の違いというよりも反すう傾向自体が不適応であることが示唆されるなど、2つの反すうに分けることに積極的な意味を見出すことはできなかった。この理由として、研究2においてネガティブな反すうの中に否定的な自己についての内容が含まれていることが語られており、自己についての反すうは反すうしている内容に付随していることが影響していると考えられた。しかし、反すうする共通するテーマとして自分についてのテーマが多く語られていたことから考えると、ネガティブな出来事の内容は変わりつつも、自己の認識は一生を通して変容していくものであるため、自己像の変容と反すうの内容が関連している可能性が示唆された。そして、研究2のテーマについて、それぞれの語られ方に個人差はあるものの、これらのテーマが絡み合い、その人なりの頑なな反すうのパターンが形成されているようであった。このパターンに沿って頑なに反すうが行われることが抑うつや不安と関連のある反すうの継続に関連していると考えられ、以後このパターンについての検討が必要である。

本研究の臨床的意義として、研究1においては反すうの特性についての知見を深めることができたと考えられる。そして、研究2における3つのテーマは反すうの継続に関与していると考えられるため、抑うつや不安といった心理的不適応と関連がある反すうを予防的観点からみる一助となると考える。今後、反すうの経験についてのさらなる検討が必要である。