

# 反応スタイルの適応性と脱中心化の継時的関連性

○石川遥至（早稲田大学大学院文学研究科）・三枝高大（早稲田大学大学院文学研究科）・小塩真司（早稲田大学文学学術院）・越川房子（早稲田大学文学学術院）

キーワード：反応スタイル，反すう，気晴らし，脱中心化，抑うつ

## 目的

反応スタイル理論 (Nolen-Hoeksema, 1991) は、抑うつ気分に対する反応の種類と気分の持続性の関連を表すものである。抑うつに関連する情報に注意を向け続ける反すう反応が抑うつ持続や増幅を招く一方、こうした情報から注意を逸らす気そらし反応は気分の早期改善に繋がるとされる。しかし近年の研究では、問題の解決を目的とした意図的な反すうでは抑うつが上昇しないこと (Treyner, et al., 2003), 逃避を目的とした気晴らしが抑うつを上昇させること (島津, 2010) などが示されている。すなわち、2 種類の反応スタイルにはそれぞれ適応的・不適応的な側面があると考えられる。

これまで、反応スタイルの適応性に関する研究は主に、反すう反応が気晴らし反応を個別に対象としており、双方の反応に共通して影響をもつ要因は考慮されてこなかった。そこで Ishikawa et al. (2017) では適応・不適応的な反すう・気そらしと抑うつに関連性に影響する要因を検討し、脱中心化 (思考や感情を心の中の一時的なものとして捉え、心的に距離を置いてそれらを観察する態度) が共通要因として機能する可能性を指摘した。ただし、この知見は横断研究によるものであり、脱中心化と各反応スタイルの継時的関連性は明らかになっていない。抑うつ緩和などを目的として介入を行う上では、脱中心化を高めることで適応的な反応スタイルが促進されるのか、あるいは適応的な反応スタイルの習得が脱中心化の上昇に寄与するのかを明らかにする必要がある。

そこで本研究は、各反応スタイルと脱中心化のいずれが時間的に先行し、他方に影響を及ぼすのかを検討することを目的とした。

## 方法

対象者：

都内の大学に通う学生 157 名 (男性 42 名, 女性 115 名) を調査対象とした。平均年齢は 19.9 歳 (SD = 0.96) であった。使用尺度：

反応スタイルの傾向を測定するため、反応スタイル尺度 (島津, 2010) を使用した。本尺度は適応的・不適応的な反すう・気そらし反応の頻度を測定するものであり、4 下位尺度から構成される。脱中心化の測定には、日本語版 Experiences Questionnaire (EQ) の下位尺度「脱中心化」を用いた。そして抑うつ指標として、日本語版 CES-D (島他, 1985) を使用した。

これらの尺度を 4 週間の間隔を空けて 2 度測定し、両方の回答が得られた人を本研究の対象者とした。本研究は「早稲田大学 人を対象とする研究」倫理審査委員会の承認を得て実施された。

## 結果

2 時点の間における各反応スタイルと脱中心化の関連を検討するため、交差遅延効果モデル (Figure 1) による分析を行った。なお、同時点の反応スタイルと脱中心化、および Time1, 2 の同一変数間に誤差相関を設定し、全ての変数に対して Time1 における抑うつの影響を統制した。

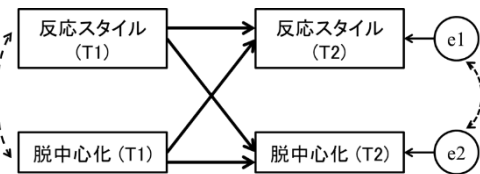


Figure 1 脱中心化と反応スタイルの交差遅延効果モデル

分析の結果、Time1 の「問題解決的考え込み反応」(適応的な考え込み) から Time2 の脱中心化への正の影響、および Time1 の脱中心化から Time2 の「回避的気そらし反応」(不適応的な気そらし) への負の影響がみられた。そこで、この 2 つの反応スタイルについて、有意な交差パスのみを残して再度分析を行った。その結果、問題解決的考え込み反応 (T1) から脱中心化 (T2) へのパスが有意であり ( $\beta = .16, p < .05$ ), モデルは概ね十分な適合度を示した (CFI = .955, RMSEA = .079)。また、脱中心化 (T1) から回避的気そらし反応 (T2) へのパスが有意傾向であり ( $\beta = -.13, p < .10$ ), モデルは十分な適合度を示した (CFI = .988, RMSEA = .027)。

不適応な考え込みである「否定的考え込み反応」、適応的な気そらしである「気分転換的気そらし反応」では有意な交差パスはみられなかった。

## 考察

本研究の結果から、適応的な反すう反応が時間的に先行して脱中心化を高めること、また脱中心化が時間的に先行して不適応な気そらし反応を低減させることが示された。問題解決的考え込み反応は、自身の直面した問題を分析して具体的な解決策を探る思考であると考えられ、このような態度を通してネガティブな感情に振り回されずに対象へ注意を向ける脱中心化のスキルが培われていくのかもしれない。一方、この脱中心化によって、問題に対して過剰な感情的反応を起こさず対峙できるようになり、ネガティブな状況から目を背けて逃避しようとする不適応な気そらし方略が用いられなくなっていく可能性が示唆された。今後、他の 2 つの反応スタイルに関する検討、時点間隔を調整した再調査が望まれる。利益相反開示；発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業などはありません。

(ISHIKAWA Haruyuki, MIEDA Takahiro, OSHIO Atsushi, KOSHIKAWA Fusako)