

ネガティブな反すうがストレス反応に及ぼす影響

中京大学大学院心理学研究科 木村 諭史^注
中京大学大学院心理学研究科 首藤 祐介
中京大学心理学部 坂井 誠

The effect of negative rumination on stress responses

KIMURA, Satoshi (Graduate School of Psychology, Chukyo University)

SHUDO, Yusuke (Graduate School of Psychology, Chukyo University)

SAKAI, Makoto (School of Psychology, Chukyo University)

The present study investigated the effects of negative rumination on stress responses. Participants comprised 309 undergraduate students. The main findings were as follows: (1) Negative Rumination Trait (NRT) showed a moderate positive correlation ($r=0.41\sim 0.46$) with depression, anxiety, and withdrawal; (2) Uncontrollability of Negative Rumination (UNR) showed a positive and moderate correlation ($r=0.40$) with emotional confusion; (3) participants with high NRT scores showed higher stress response scores than participants with low NRT scores; (4) participants with high UNR scores showed higher stress response scores than participants with low UNR scores; and (5) no interactions were observed between NRT and UNR. The mechanism of this effect of negative rumination on stress responses is discussed.

Key words: negative rumination, stress responses, multivariate analysis of variance

I 問題と目的

個人は、日々さまざまな出来事を経験しながら日常生活を送っている。その中で、当該個人にとって否定的・嫌悪的な出来事に遭遇すると、その出来事について考えて不安になったり、怒りを表出したり、その出来事から生じた不安に対処しようとする。ここでは、個人は目の前で実際に経験したネガティブな出来事を繰り返し体験しているわけではなく、その出来事について考えているだけであるにも関わらずさまざまな情動的・身体的・認知的・行動的反応を生じる。このように今現在生じていないネガティブな事柄について何度も繰り返し考え続けることを反すうという(伊藤・上里, 2001)。

先行研究から、反すうは抑うつと関連することが指摘されている(e.g. Lavalley & Campbell, 1995)。例えば、伊藤ら(2001)の研究では、反すうは抑うつと正の関連があることを明らかにしている。また、反すう傾向の高い個人は気分の落ち込み時に抑うつ気分が持続しやすいことが指摘されており(Nolen-Hoeksema, Morrow, & Fredrickson, 1993)。

反すうが抑うつの維持・悪化に寄与しているものと考えられている(佐々木・河崎・岩永・生和, 2005)。したがって、反すうの低減は抑うつの改善に寄与するものであると考えられる。

反すうに関する研究は、現在では抑うつのみならず、対人不安やPTSD症状などといった不安障害の症状にも応用されている(e.g. 木村, 2008; Kocovski, Endler, Rector, & Flett, 2005)。例えば、佐々木ら(2005)の行った研究では、反すうは対人不安症状にも影響を及ぼすことが明らかにされている。また、木村(2008)の行った研究では、外傷体験を想起した際に外傷体験に関する反すうを行うほど強いPTSD症状を表出することを明らかにしている。したがって、反すうは抑うつのみならず、対人不安症状など、さまざまな症状とも関連することが予想される。

ところで、これまでに、ストレス心理学の研究分野においては、Lazarus & Folkman (1984)の心理的ストレス過程モデルに基づいてさまざまな研究が行われてきた。このモデルによれば、個人はストレスイベントに遭遇すると、その出来事が自分にとって脅威となるものかどうかなどといった認知的評価を行い、次に、何らかの対処を実行し、最終的に個

注 gmqdk792@ybb.ne.jp

人のストレス反応が規定されるという。これまでに行われてきたストレス心理学の研究では、個人がストレスイベントに遭遇した際にどのような認知的評価や対処を行うかを問題にしてきた経緯がある(e.g. 加藤, 2001)。しかし、個人は特定のストレスイベントに遭遇した時のみストレス反応を表出するのではなく、例えば外傷体験を想起した際のように、その出来事に遭遇した時から数年を経た後でもその出来事を想起するだけでさまざまな苦痛を生じ、さまざまな対処を行ったり(木村・市井, 2008; 大澤・坂野, 2007)、反すうしたり(木村, 2008)することが知られている。したがって、個人のストレス反応に影響を及ぼす要因を明らかにしようとする際、出来事に遭遇した時のみならず、その出来事の遭遇後のことを考慮した検討が重要であると考えられる。

反すうは出来事の遭遇時に生じるものではなく、出来事に遭遇した後に生じる個人の反応の1つである。これまで、個々の症状に対して反すうがどのような影響を及ぼすかについては検討されているが、さまざまなストレス反応に対してどのような影響を及ぼすかは十分に検討されていない。この点について検討することは、個人のメンタルヘルスの向上に関する介入を考えるうえで重要であると考えられる。そこで本研究では、反すうがストレス反応に及ぼす影響について検討することを目的とする。

II 方法

1. 調査対象者

A 県の大学に在籍する4年制大学大学生のうち回答に不備のあった者を除いた309名(男性93名, 女性216名)を分析対象とした。平均年齢は全体で19.77歳(SD=1.47), 男性19.91歳(SD=1.31), 女性19.71歳(SD=1.53)であった。

2. 測度

1) 反すう

伊藤ら(2001)の作成したネガティブな反すう尺度を用いた。ネガティブな反すうを測定する尺度であり、「ネガティブな反すう傾向(Negative Rumination Trait: NRT)」因子7項目、「ネガティブな反すうのコントロール不可能性(Uncontrollability of Negative Rumination: UNR)」因子4項目の2因子計11項目を用いた。本尺度は伊藤ら

(2001)により信頼性・妥当性が確認されている。

2) ストレス反応

尾関(1993)の大学生用ストレス自己評価尺度改訂版を用いた。情動的反応15項目(「抑うつ」, 「不安」, 「怒り」), 認知・行動的反応10項目(「情緒的混乱」, 「引きこもり」), 身体的反応10項目(「身体的疲労感」, 「自律神経系の活動性亢進」)の7因子計35項目からなり、内的整合性による方法で十分な信頼性を有することが確認されている。

III 結果

1. 基本統計量

本研究における各尺度の平均値および標準偏差をTABLE 1に示した。

各尺度について、性差を検討するために、性別を独立変数、各尺度の下位因子を従属変数とするt検定を行った(TABLE 1)。その結果、いずれの従属変数に対しても性差は認められなかった。

2. 相関分析

各変数間の関連を検討するために、ピアソンの積率相関係数を算出した(TABLE 2)。その結果、すべての変数間に有意な相関が見られた。相関の強さとしては、「ネガティブな反すう傾向」と「抑うつ」($r=.46$), 「不安」($r=.41$), 「引きこもり」($r=.43$)との間に中程度の正の相関が見られた。また、「ネガティブな反すうのコントロール不可能性」と「情緒的混乱」との間に中程度の正の相関($r=.40$)が見られた。「ネガティブな反すう傾向」と「ネガティブな反すうのコントロール不可能性」との間にも中程度の正の相関($r=.55$)が見られた。

3. 反すうがストレス反応に及ぼす影響

次に、NRTとUNRとの交互作用がストレス反応に及ぼす影響について検討するために、まず、平均値 $\pm 0.5SD$ を基準としてNRT因子の平均値 $+0.5SD$ 以上をNRT高群、平均値 $-0.5SD$ 以下をNRT低群、その中間の者をNRT中群に群分けした。UNRについても同様の群分けを行い、平均値 $+0.5SD$ 以上をUNR高群、平均値 $-0.5SD$ 以下をUNR低群、その中間の者をUNR中群とした。

次に、NRT, UNRの群を独立変数、ストレス反応尺度のすべての下位因子を従属変数とする多変量

TABLE 1 本研究の対象者における性別の記述統計

	男性	女性	性差
NRT ^{a)}	23.72 (7.48)	25.62 (8.04)	$t(307) = -1.94$ <i>n.s.</i>
UNR ^{b)}	14.32 (4.21)	13.91 (4.02)	$t(307) = .81$ <i>n.s.</i>
抑うつ	9.04 (3.87)	9.74 (4.06)	$t(307) = -1.40$ <i>n.s.</i>
不安	9.47 (3.72)	9.34 (3.50)	$t(307) = .30$ <i>n.s.</i>
怒り	7.92 (3.14)	8.42 (3.73)	$t(307) = -1.11$ <i>n.s.</i>
情緒的混乱	9.03 (3.97)	8.87 (3.21)	$t(307) = .39$ <i>n.s.</i>
引きこもり	8.04 (3.72)	8.13 (3.37)	$t(307) = -.20$ <i>n.s.</i>
身体的疲労感	9.38 (4.51)	9.42 (3.83)	$t(307) = -.09$ <i>n.s.</i>
自律神経系の活動性亢進	6.67 (3.07)	6.19 (2.36)	$t(307) = 1.47$ <i>n.s.</i>

Note. カッコ内は標準偏差を表す。

a) Negative Rumination Trait. b) Uncontrollability of Negative Rumination

TABLE 2 各変数間の相関係数

	NRT ^{a)}	UNR ^{b)}	抑うつ	不安	怒り	情緒的混乱	引きこもり	身体的疲労感	自律神経系の活動性亢進
NRT ^{a)}	—								
UNR ^{b)}	.55**	—							
抑うつ	.46**	.26**	—						
不安	.41**	.31**	.75**	—					
怒り	.37**	.30**	.64**	.68**	—				
情緒的混乱	.36**	.40**	.57**	.58**	.59**	—			
引きこもり	.43**	.36**	.67**	.60**	.65**	.67**	—		
身体的疲労感	.35**	.31**	.57**	.55**	.58**	.64**	.58**	—	
自律神経系の活動性亢進	.26**	.23**	.42**	.47**	.47**	.49**	.52**	.56**	—

a) Negative Rumination Trait. b) Uncontrollability of Negative Rumination

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

分散分析を行った。その結果、Wilks の Λ は NRT の主効果 ($\Lambda(14, 588) = .86, p < .001$)、UNR の主効果 ($\Lambda(14, 588) = .91, p < .01$) において有意であったが、交互作用については有意ではなかった ($\Lambda(28, 1061) = .91, n.s.$)。そこで、ストレス反応尺度下位因子をそれぞれ従属変数とする 2 要因の単変量分散分析を行った (TABLE 3)。その結果、NRT についてはすべての従属変数に対して主効果が見られ、UNR については「抑うつ」、「自律神経系の活動性亢進」以外の従属変数に対して主効果が見られた。交互作用についてはいずれの従属変数に対しても認められなかった。

主効果が見られたことから、Tukey 法による多重比較を行ったところ、「抑うつ」の平均値の大小関係は、NRT 高群 > NRT 中群 > NRT 低群であった。「不安」と「怒り」については、NRT 高群 = NRT 中群 > NRT 低群、UNR 高群 > UNR 中群 = UNR 低群であった。「情緒的混乱」では NRT 高群 > NRT 低群、UNR 高群 > UNR 中群 = UNR 低群であった。「引きこもり」では、NRT 高群 > NRT 中群 > NRT 低群、UNR 高群 > UNR 中群 = UNR 低群であった。「身体的疲労感」では、NRT 高群 > NRT 中群 = NRT 低群、UNR 高群 > UNR 中群 = UNR 低群であった。「自律神経系の活動性亢進」

TABLE 3 NRT 群, UNR 群を独立変数, ストレス反応尺度下位因子を従属変数とする 2 要因分散分析結果

		UNR ^{b)} 低群	UNR ^{b)} 中群	UNR ^{b)} 高群	NRT ^{a)}	UNR ^{b)}	交互作用
抑うつ	NRT ^{a)} 低群	6.99 (2.46)	7.87 (2.88)	8.12 (3.55)	21.13*** ①<②<③	1.98 <i>n.s.</i>	1.07 <i>n.s.</i>
	NRT ^{a)} 中群	10.17 (3.31)	8.88 (3.72)	11.08 (4.10)			
	NRT ^{a)} 高群	11.55 (4.25)	10.74 (4.46)	11.66 (4.12)			
不安	NRT ^{a)} 低群	7.29 (1.98)	8.48 (2.54)	8.71 (3.60)	11.91*** ①<②, ③	5.89** ④, ⑤<⑥	1.79 <i>n.s.</i>
	NRT ^{a)} 中群	9.38 (3.37)	8.35 (3.21)	11.33 (3.83)			
	NRT ^{a)} 高群	10.75 (3.68)	9.70 (4.02)	11.43 (3.63)			
怒り	NRT ^{a)} 低群	6.43 (2.04)	6.65 (2.84)	7.41 (2.06)	12.16*** ①<②, ③	4.21* ④, ⑤<⑥	.34 <i>n.s.</i>
	NRT ^{a)} 中群	8.29 (3.24)	7.77 (3.42)	9.38 (3.95)			
	NRT ^{a)} 高群	8.45 (3.19)	9.13 (3.95)	10.47 (4.03)			
情緒的混乱	NRT ^{a)} 低群	6.90 (2.11)	8.57 (3.00)	9.59 (3.57)	3.27* ①<③	10.66*** ④, ⑤<⑥	.91 <i>n.s.</i>
	NRT ^{a)} 中群	8.63 (3.44)	8.18 (3.70)	10.33 (4.15)			
	NRT ^{a)} 高群	8.55 (2.69)	9.43 (3.17)	10.91 (3.34)			
引きこもり	NRT ^{a)} 低群	6.36 (1.99)	6.52 (2.37)	7.35 (2.26)	11.07*** ①<②<③	5.79** ④, ⑤<⑥	.62 <i>n.s.</i>
	NRT ^{a)} 中群	7.88 (2.92)	7.55 (3.41)	8.88 (4.03)			
	NRT ^{a)} 高群	8.25 (2.55)	8.35 (3.49)	10.63 (4.00)			
身体的疲労感	NRT ^{a)} 低群	7.56 (2.65)	8.70 (3.84)	8.88 (3.20)	6.34** ①, ②<③	3.80* ④, ⑤<⑥	.72 <i>n.s.</i>
	NRT ^{a)} 中群	9.21 (3.80)	8.30 (3.41)	10.42 (4.36)			
	NRT ^{a)} 高群	9.80 (4.37)	9.96 (4.36)	11.75 (4.47)			
自律神経系の 活動性亢進	NRT ^{a)} 低群	5.39 (1.09)	6.39 (2.64)	5.59 (1.12)	3.22* ①<③	1.68 <i>n.s.</i>	1.50 <i>n.s.</i>
	NRT ^{a)} 中群	6.21 (2.54)	5.80 (1.87)	6.88 (3.03)			
	NRT ^{a)} 高群	6.50 (2.04)	6.22 (2.39)	7.65 (3.68)			

Note. カッコ内は標準偏差を表す。

a) Negative Rumination Trait. b) Uncontrollability of Negative Rumination

①NRT 低群, ②NRT 中群, ③NRT 高群, ④UNR 低群, ⑤UNR 中群, ⑥UNR 高群

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

では, NRT 高群 > NRT 低群であった。

IV 考察

本研究の目的は, 反すうがストレス反応に及ぼす影響について検討することであった。相関分析の結

果から, 伊藤ら (2001) と同様に, ネガティブな反すう傾向やネガティブな反すうのコントロール不可能性と抑うつ反応との間の関連が明らかになった。また, 反すうは抑うつ反応以外のストレス反応とも関連することが明らかになったことから, 反すうは抑うつのみならず, さまざまなストレス反応とも関

連する要因であると考えられる。

分散分析の結果からは、ネガティブな反すう傾向やコントロール不可能性の違いが単独でストレス反応の個人差に影響を及ぼすことが明らかになったが、それらの交互作用は見られなかった。このことから、ネガティブな反すう傾向とコントロール不可能性はともにストレス反応の増大につながる要因となるが、それらの組み合わせによるストレス反応への相乗効果は生じない可能性がある。また、各ストレス反応について、抑うつ反応や引きこもり反応ではネガティブな反すう傾向の高い群、中程度の群、低い群のそれぞれの間にストレス反応の違いが生じた。このことから、ネガティブな反すう傾向の高さはこれらのストレス反応に敏感に反映される可能性がある。

本研究では、不安などの情動的反応、行動の落ち着きのなさや人間不信などの認知・行動面のみならず、体のだるさなどの身体的側面のストレス反応に対しても反すうの影響が確認された。一般にストレス反応は、ストレスラーによって怒りや不安などといった情動的反応が惹起し、続いて人と話すのがわずらわしい、話や行動に落ち着きがないなどといった認知・行動面の反応が自覚され、長くこうした状態が解消されない場合に目の疲れや肩こりなどといった身体的反応が自覚されるとされる(尾関, 1993)。こうした身体的反応にまで反すうが影響した原因として、繰り返しネガティブな事柄について考えることがストレスラーとしての機能を果たしている可能性が考えられる。例えば、外傷体験など、嫌悪的な事柄について考えることは個人にさまざまな苦痛や症状をもたらす(木村, 2008)。したがって、繰り返し嫌悪的な事柄について考えることは直接的でないにしろ、何度も間接的にストレスラーに直面する事態となり得る。先行研究から、ストレスラーの経験量はストレス反応の悪化につながるということが明らかにされている(尾関・原田・津田, 1994)。したがって、反すうは繰り返し間接的にストレスラーに晒される機会となり、ストレスラーの経験量を増幅させることで中・長期的なストレス反応をもたらすために、身体的なストレス反応の悪化にまで寄与するものと考えられる。

本研究結果から、反すうはさまざまなストレス反応に悪影響を及ぼす可能性が示唆されるが、近年、反すう同様、ストレス反応の悪化に寄与する可能性のある要因として注意制御機能が指摘されている(木村・首藤・市井・坂井, 投稿中)。注意制御機能

とは「注意の対象」と「注意の配分」を能動的に制御する能力をいう(寶迫・今井・阿部・小宮山・根建, 2008)。木村ら(投稿中)は、注意制御機能の高い者ほどストレス反応の表出が低いことを明らかにし、注意制御機能が反すうを低減させることでストレス反応の低減に寄与する可能性を示唆している。現在のところ、反すうそのものを直接的に低減させるのに十分効果的な介入方法は見受けられない。しかし、注意制御機能に関しては、この機能を向上させるアプローチが開発されていることから(Wells, 1990)、操作可能な要因であると考えられる。したがって今後は、木村ら(投稿中)も指摘するように、注意制御機能と反すう、ストレス反応との関連について統合的に検討し、注意制御機能と反すうは関連があるのかという点や、注意制御機能の向上が反すうの低減につながることでストレス反応の低減に寄与するのか否かという点などについて明らかにする必要がある。

引用文献

- 伊藤拓・上里一郎 2001 ネガティブな反すう尺度の作成およびうつ状態との関連の検討 カウンセリング研究, 34, 31-42
- 寶迫暁子・今井正司・阿部ひと美・小宮山みなみ・根建金男 2008 注意機能が怒り感情と攻撃行動に及ぼす影響 日本行動療法学会第34回大会発表論文集, 422-423
- 加藤司 2001 対人ストレス過程の検証(2) 教育心理学研究, 49, 295-304
- 木村論史 2008 不安感受性が侵入的想起時の認知的評価および対処に及ぼす影響 兵庫教育大学大学院学校教育研究科修士課程学位論文 未公開
- 木村論史・市井雅哉 2008 対処方略の組み合わせが外傷性ストレス反応に及ぼす影響—外傷体験想起時に焦点を当てて— 日本行動療法学会第34回大会発表論文集, 416-417
- 木村論史・首藤祐介・市井雅哉・坂井誠 投稿中 注意機能がストレス反応に及ぼす影響—単独効果および組み合わせ効果の検討— 発達心理臨床研究
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. 1984 Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company. (本明寛・春木豊・織田正美 1991 ストレスの心理学 実務教育出版)
- Lavallee, L.F. & Campbell, J.D. 1995 Impact of personal goals on self-regulation processes elicited by daily negative events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 341-352
- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B.L. 1993 Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20-28

大澤香織・坂野雄二 2007 外傷体験の記憶想起時における対処方略が外傷性ストレス反応に及ぼす影響—重回帰分析による検討— ストレス科学, 21 (4), 223-232

尾関友佳子 1993 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂—トランスアクションナルな分析に向けて— 久留米大学大学院比較文化研究科年報, 1, 95-114

尾関友佳子・原田雅浩・津田彰 1994 大学生の心理的ストレス過程の共分散構造分析 健康心理学研究, 17 (2), 20-31

佐々木晶子・河崎千枝・岩永誠・生和秀敏 2005 対人不安と抑うつに対する自己注目と反すうの関連性 Science reports (広島大学総合科学部紀要), 31, 43-55

Wells 1990 Panic disorder in association with relaxation-induced anxiety: An attentional training approach to treatment. *Behavior Therapy*, 21, 273-280

(受理年月日 2010年1月12日)