

不快気分の調節期待感が、抑うつや対処スタイルに及ぼす影響

— 日本の青年と高齢者との比較による検討 —

渡 辺 由 己

問題と目的

ストレスと抑うつ状態の関連は多くの研究が示すところであるが、そこには様々な個人的要因、およびストレスイベントの違いからくる世代的要因が関わっていると思われる。本研究ではストレス—対処過程に影響する個人内要因として、不快気分低減の随伴性認知である、‘不快気分調節期待感’ (negative mood regulation expectancies, 以下NMR 期待感とよぶ: Catanzaro & Mearns, 1990) を取り上げ、世代的差異として大学生と高齢者を取り上げる。高齢化社会の到来に備えて高齢者のストレス—対処過程を解明することは重要な課題である。若い世代、特に大学生を対象としたストレス—対処過程について多くの研究が存在するので、本研究ではそれとの比較を通じて高齢者のストレス—対処過程について考察してゆくことを主な目的とする。

本研究の枠組みはLazarusらのストレス—対処モデルや、抑うつ素因—ストレスモデルを基礎に構成される。Lazarusらは少なくとも2つの認知的評価 (appraisal) を仮定しているが、それらは対処行動を伴って繰り返され、適応がうまくゆかないときには抑うつ気分が優勢になると考えられる。Teasdale (1988) は抑うつ気分がネガティブな認知処理を活性化させるし、ネガティブな認知が体験を嫌悪的に感じさせる、すなわち抑うつ気分と認知処理の相互作用を考えた。結局、ストレスから抑うつが増強されるサイクルを抜け出すためには、それにより安心できると感じられる対処行動の認知が必要であり、行動と不快気分低減の随伴性認知は抑うつ低減につながるであろう。更にNMR 期待感を経験による変化を仮定することが出来るので、高齢者のストレス—対処過程のモデルに、より適合的であることが期待される。高齢になると健康の問題や、配偶者との死別など、出来事そのものを直接的にコントロールすることが難しいストレスラーが多くなりがちであり、ある程度‘代償的’な対処行動でも不快な気分を低減できると感じる事が重要であろう。それはNMR 期待感により反映されるものと考えられる。本研究の主な仮説は; ①高齢者は直接問題解決しにくい出来事がストレスイベントになる可能性が高く、ある程度‘代償’的な対処で安心できるという信念が必要であろう。従ってNMR 期待感が大学生に比べて高くなるであろう、②NMR 期待感と抑

うつは大学生、高齢者どちらも負の相関を示すであろう、③NMR 期待感にはストレス—経験直後から情動の制御に関わると思われるので、大学生、高齢者ともストレスインパクトと負の相関を示すであろう、である。

研究 1

<目的>

NMR 尺度を日本語訳し、信頼性、妥当性を検討する。妥当性についてはlocus of controlにおける外的統制との弱い負の相関が考えられる。また、信頼性については再テスト法による相関と、内的整合性について検討する。

<方法>

質問紙による調査を実施。被調査者は国立大学大学生76名 (男性39名, 女性37名)。尺度はNMR 尺度30項目 (本研究者が日本語訳)、Locus of control 尺度 (鎌原他, 1982) 18項目。およそ1ヶ月半の間隔で当該大学生58名 (男性27名, 女性31名) に対して再検査を実施した。

<結果と考察>

NMR 尺度得点分布について正規性が確認された。また、因子分析を行ったところ男女を問わず1因子性の強いことが分かり、NMR 尺度は全体として1つの指標を測ると結論された。一方、再検査による相関は男性で強い正の相関、女性で中程度の正の相関が有意であった。妥当性に関してはLocus of control 尺度得点とNMR 尺度得点の相関が、男性について有意な弱い負の相関、女性については弱い負の相関傾向が見られた。これらは

Catanzaro et alの結果をある程度再現した結果になっており、信頼性、妥当性はある程度確認された結論された。

研究 2

<目的>

研究1で作成されたNMR 尺度を用いて、不快気分調節期待感がストレス対処過程とどのような関連があるのかを、被調査者の世代的差異を加味して検討する。

<方法>

質問紙による調査を実施。被調査者は国立大学大学生81名 (男性40名, 女性41名)、名古屋市およびその近郊に住む高齢者113名 (男性29名, 女性84名, 平均年齢は

男性73.0歳、女性69.7歳、年齢範囲は男女合わせて62歳～88歳)。尺度はNMR尺度、抑うつ尺度(CES-D, 島他, 1985), ストレスイベントの評価として心理的ストレス反応尺度(新名他, 1990) 53項目のうち情動的反応26項目を過去形の文体に変えて使用(以下, ストレスインパクト尺度とよぶ), 対処行動の評価としてCarver et al (1989)のCOPE尺度14因子53項目のうち, 各因子から2項目ずつ(「アルコール, 薬の使用」のみ1項目)合計27項目を使用。ある特定のストレスイベントについて各項目の対処行動をどれくらいやったのか評定させた。

＜結果と考察＞

高齢者のNMR尺度得点分布について正規分布に近い形であり, また高齢者のNMR尺度を因子分析したところ, 研究1と同様に1因子性が強いことが分かり, NMR尺度が世代を越えて使用可能であることが示唆された。大学生, 高齢者のNMR尺度得点の平均については高齢者の方が有意に高く, 仮説は支持された。対処行動について因子分析したところ, 大学生, 高齢者に共通して解釈可能な4因子が抽出され, それぞれ「問題関連的対処」, 「回避的対処」, 「他者利用的対処」, 「他力的対処」と命名した。抑うつ尺度, NMR尺度, ストレスインパクト尺度, COPE尺度4因子の相関関係は大学生, 高齢者でそれほど大きな違いはなく, 仮説どおりNMR尺度と抑うつ尺度, ストレスインパクト尺度の間に有意な負の相関が大学生, 高齢者ともに見られた。しかしながらCOPE尺度4因子との相関では両群に差異が見られた。そこでストレスインパクトを統計的に統制すると, NMR尺度は大学生, 高齢者共通して「問題関連的対処」および「他者利用的対処」と有意に相関し, NMR尺度を統制すると抑うつと「回避的対処」および「他者利用的対処」で大学生, 高齢者共相関が有意になった。このことより, 大学生, 高齢者共ストレスレベルが同一なら, NMR期待感 は積極的解決や, 他者の協力を求める行動に向かわせる。そしてNMR期待感が同一であれば抑うつは情動焦点的対処により生じるのであり,

NMR期待感を高めを保つことで対処行動のバランスがとれ抑うつを回避できるようである。また, 「他者利用的対処」は積極的な問題解決にも情動焦点的に対処にも関係していた。これは問題解決の情報を得る側面と, 気持ちを吐露する側面の両方が含まれているためと考えられる。一方, ストレスー対処過程をよく説明する因子は, 重回帰分析から大学生, 高齢者共NMR期待感であり, 仮説どおりNMR期待感が高ければ抑うつになりにくいことが分かった。また, 高齢者については回避的対処が有意な説明力をもっており, そのストレスイベントの特色から, 回避的な対処をすることも多く, それは問題の完全な解決ではないので抑うつを高める可能性があるが, これまでの様々な経験を背景とするNMR期待感の高さから, 特に具体的な対処行動をしなかったとしても「まあ, 大丈夫だろう」と安心できているものと考えられた。

総合的, 発展的考察

NMR尺度について, 「不快」という教示への抵抗が数名の被調査者の感想から見出された。また, 社会的望ましさの影響がどの程度あるのか調べる必要もあり, 尺度のより精緻化が今後の課題として残された。ストレスー対処過程におけるNMR期待感の役割については, 大学生と高齢者で大きな違いはなく, どちらも抑うつ状態に大きな影響力を持ち, ストレスインパクトの認知にも影響することが分かった。また, NMR期待感と実際の対処行動の間に直接大きな相関はなく, NMR期待感の高低がストレス反応としての情動の調節につながっていた。研究2の結果をふまえ発展的考察として本研究の結果を心理臨床実践にいかにかに利用できるか考えてみる。NMR期待感が世代を越えて抑うつと強い関係をもったことで, NMR期待感を高めることが生活上の適応につながると考えられる。すなわち「……すれば安心できるから, まあ大丈夫だ」という信念をもたせることである。それには例えば, 高齢者の日常的回想を利用し, 過去に経験した困難においてどうしたときに安心できたかという点から自信を回復させることが可能であるかもしれない。