

反芻・省察と自己効力感が青年期の抑うつ症状に与える影響

— 性差に着目して —

三 好 孝 拓

1. 問題と目的

近年、青年期においてうつ病を経験する者が増え、うつ病よりも軽度の抑うつ症状はさらに多くの者が経験する可能性が高い（坂本，1998）。高野・丹野（2009）は適応の側面である省察及び不適応の側面である反芻と抑うつとの因果関係を明らかにすることを試みた。結果、反芻は抑うつのリスクファクターであり、省察は否定的感情を起こすことなく自己理解を促進し得る要因であることを示唆している。また他の因子として、及川・坂本（2007）は抑うつが特に若い世代において増加していることを問題とし、抑うつ低減のための予防的取り組みのための研究を行い、抑うつ対処のための自己効力感がネガティブな情動と距離をとるのに有効であるという結果を出している。

本研究では青年期の抑うつ症状について、反芻・省察、自己効力感の二点を基に、性差に注目しながら因果関係を検討した。

2. 方 法

関西の4年生大学の大学生を対象に質問紙調査を行った。心理尺度はRumination-Reflection Questionnaireの日本語版（高野・丹野，2008）、特性的自己効力感尺度（成田・下仲・中里・河合・佐藤・長田，1995）、自己評価抑うつ尺度（Self-rating Depression Scale）（Zung, 1965）（以下SDS）を用いた。

3. 総合考察

本研究で立てた仮説を基に考察する。仮説1.「個人の特性である反芻・省察、自己効力感の平均点と標準偏差には大きな性差が見られないが、抑うつへの影響の仕方は性差がある。」については、SDS、RRQ、特性的自己効力感尺度の得点に男女で有意な差は見られず、しかし反芻・省察、自己効力感がSDS全体、「抑うつ気分」「日常への不満足感」「身体的随伴症状」に与える影響はいずれも男女で違いがあったため、概ね仮説の通りであった。仮説2.「反芻は抑うつを高め、省察は抑うつを低減する。」については、「反芻」がほぼ一貫して抑うつを強めていたことと、高野・丹野(2009)の先行研究では抑うつへの影響が見られなかった「省察」も男子のSDS全体を低めていることから、仮説通りであった。仮説3.「自己効力感が高いと抑うつは低減し、自己効力感が低いと抑うつは高まる。」については女子の「行動を完遂する意思」と男子の「逆境に打ち勝つ自信」がSDS全体や「抑うつ気分」「日常への不満足感」を低めていたため、仮説は部分的に認められたと言える。