

大学生の抑うつにおけるセルフ・コンパッション と自動思考の関連

○木村明日美¹・谷原弘之²・安藤美華代¹

(¹岡山大学大学院社会文化科学研究科, ²川崎医療福祉大学)

研究の目的

精神的につらい状況に遭遇したとき、精神的不調を訴える人もいれば、その状況を乗り越え、肯定的な自己像を維持できる人もいる(宮川・谷口, 2016)。しかしながら、ストレスが社会的にも深刻な問題となっている現在、軽度の抑うつであれば誰もが日常的に経験しやすい問題であると考えられる(及川・坂本, 2007)。抑うつの認知理論では、ストレスフルな出来事が直接抑うつを引き起こすのではなく、ネガティブな自動思考により、抑うつが引き起こされるとしている(Beck 1976 大野訳 1990)。抑うつへの対処として近年セルフ・コンパッションが注目されており、セルフ・コンパッションの度合いが高い人ほど、抑うつの程度が低いこと(Neff, 2011 石村・樫村訳 2014)、ネガティブ感情が相対的に活性化しにくいこと(宮川・谷口, 2016)が明らかになっている。また、セルフ・コンパッションは苦痛やネガティブな経験を消し去るのではなく、優しさで包み込むことでネガティブな経験を変化させる(Neff, 2011 石村・樫村訳 2014)。このように、自動思考とセルフ・コンパッションがそれぞれ抑うつに影響することが明らかになっているが、それら2つを関連させ、抑うつへの効果を検討した研究はほとんど見当たらない。そこで本研究では、大学生の抑うつへ与えるセルフ・コンパッション、自動思考の関連を検討することを目的とし、先行研究を踏まえて以下のような仮説を立てた。
仮説：セルフ・コンパッションは自動思考を介して抑うつに関連する。

方法

調査対象者 大学生 163 名。そのうち、未回答者等を除く 113 名(男性 23 名, 女性 90 名, 平均年齢 18.37 歳)を分析対象者とした。

倫理的配慮 A 大学の学生に対して、調査時間を設け、調査者が研究の目的、無記名で個人特定されないこと、調査への協力は自由意思で、協力しなくても不利益がないこと、研究に使用することなどを書面および口頭で説明し、質問紙の表紙

にある同意・非同意のどちらかにチェックすることで意思表示をしてもらった上で回答を求めた。

質問紙の構成 日本語版自動思考質問紙改訂版(坂本ら, 2004)、日本語版セルフコンパッション反応尺度(宮川・谷口, 2016)、日本語版 Beck 抑うつ尺度(林, 1988a; 林・瀧本, 1991)で構成した。

結果と考察

統計的有意水準は、5%とし、SPSSVer22, AMOSVer22 を使用して統計的分析を行った。大学生の抑うつ、セルフ・コンパッション、自動思考について、各変数間の相関を検討した。無相関分析の結果、いずれにおいても有意な相関が見られた。相関分析の結果を踏まえ、セルフ・コンパッション、自動思考を予測変数として、抑うつを予測するモデルを作成し、パス解析を用いてモデルの検討を行った。自動思考を媒介変数とした仮説モデルを検証した(図1)。肯定的自動思考から抑うつへの標準化係数は有意でないが、除外しないほうがモデルの適合度指標は良好な傾向を示したことから、モデルに採用した。その結果、モデルの適合度は、 $\chi^2(df=1, N=113)=1.027$, CFI=1.000, TLI=0.999, RMSEA=0.016 で、モデルのあてはまりが良好であった。このモデルによって、抑うつは、55.0%説明できた。

セルフ・コンパッションを高めることは、否定的自動思考を低め、肯定的自動思考を高めると考えられた。また、セルフ・コンパッションは、否定的自動思考を介して抑うつを低減させることが推測された。

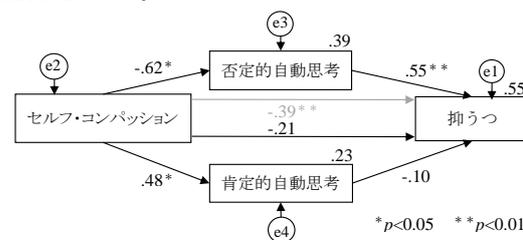


図1 パス解析による抑うつとセルフ・コンパッション、自動思考のパスモデル
実線単方向矢印は標準化されたパス係数を示す。e1, e2, e3, e4は、モデル内の各変数に関連した誤差変数を示す。バイアス修正済み信頼区間を用いたブートストラップ法による有意差:*p<0.05, **p<0.01
実線単方向矢印は直接効果を示す*p<0.05, **p<0.01。灰色実線単方向矢印は間接効果を示す。観測変数の右上にある数値は、重相関係数の平方を示す。