

肯定的／否定的認知のバランスおよび日常記憶に 焦点をあてた自己複雑性の検討

Examination of Self-complexity focusing on the proportion of positive and negative cognition and everyday memory

横山 仁史 (Satoshi Yokoyama) 指導：鈴木 伸一

【問題と目的】

現在、うつ病の診断基準を満たさないまでも高い抑うつ症状を呈している大学生は多く、様々な機能障害を抱えながら生活を送っている。抑うつ発生の維持に関して重要視される「自己」について、複数の自己側面から多面的に考える必要性が指摘され、そのような自己理論として自己複雑性理論 (Linville, 1985) が有用視されている。自己複雑性とは、自己側面の数と、その側面間の分化度によって定義され、自己複雑性が高いほど側面数が多く、分化しており、否定的出来事の影響性を緩衝できる。近年、肯定的自己複雑性と否定的自己複雑性の相対的なバランスが抑うつを規定しうる可能性が示唆されているが、検討は十分でない。肯定的・否定的認知のバランスについては、両者の比率を基にしたState of Mind (SOM) モデルが有用である。また、自己複雑性は記憶との関連が密接であることが複数報告されているものの、その検討方法に対して生物学的妥当性の観点から日常記憶を扱う必要性が指摘されている。そこで本研究では、肯定的自己複雑性と否定的自己複雑性の相対比および日常記憶との関連に着目し、抑うつへの影響性についての検討を行うことを目的とする。

【方法】

調査対象者 首都圏の私立大学生55名 (女性37名, 男性18名, 平均年齢20.11±1.50歳)。適格基準: 18歳以上の健康な大学生。除外基準: ①精神科および神経内科既往歴のあること, ②心理カウンセリングを受けていること, ③器質因, 認知機能障害を有していること。

調査期間 2012年7月中旬

調査材料 1. 特性語分類課題 (Linville, 1985): 自己複雑性を測定する課題。 2. 日本語版Everyday Memory Questionnaire (EMQ: 清水ら, 2007): 日常記憶を測定する質問紙。 3. 日本語版Center for Epidemiologic Studies Depression (CES-D: 島ら, 1985): 抑うつ度を測定する質問紙。

手続き 調査は、大学の講義終了後の時間を用いて、集団で実施された。

データ処理 特性語分類課題で得られた回答をもとに指標

H (Attneave, 1959; Scott, 1969) を自己複雑性として算出した。

$$H = \log_2 n - (\sum n_i \log_2 n_i) / n$$

n : 使用した特性形容詞の総数

n_i : グループの組み合わせ各パターンに出現する特性形容詞の数

【結果】

相関分析の結果、EMQは、 H -negativeと中程度の正の相関がみられることが明らかになった ($r=.38, p<.01$)。また、EMQの下位尺度である課題モニタリングにおいてSOMの主効果がみられ ($F(4, 50)=2.94, p<.05$)、"negative dialogue" の得点が "positive monologue" よりも有意に高いことが明らかになった (Bonferroni法)。2要因分散分析の結果、各要因の主効果のみ有意であった (SOM: $F(2, 49)=15.20, p<.01, \eta^2=.38$; EMQ: $F(2, 49)=5.80, p<.05, \eta^2=.11$)。多重比較 (Bonferroni法) の結果、ネガティブ群は他の2群と比較してCES-D得点が高く、EMQ高群の方が低群と比較してCES-D得点が高いことが示された (Table 1)。

【考察】

本研究の結果から、肯定的自己複雑性と否定的自己複雑性の相対比によって抑うつの程度が異なることが明らかとなった。また、否定的記憶の想起には否定的自己複雑性が直接関与し、肯定的自己複雑性はそれに対して調整的に機能する可能性が示された。したがって、個人がどれだけ否定的自己複雑性が高いかよりも、肯定的自己複雑性に比べてどれだけ否定的自己複雑性が高いかが抑うつを決定する要因であり、肯定的自己複雑性を高めることが抑うつを予防するうえで大事である。また、自己複雑性理論のように側面を多面的に捉えることで、治療で獲得された適応的思考を実際の否定的場面においても想起させるための有効な方法についても示唆が得られると思われる。つまり、状況に関連しない肯定的側面からの情報想起を狙うことでより治療効果を反映しやすくなる。このように、従来の認知療法に自己複雑性の示唆を加えることで、有効な抑うつの予防策が提供できるようになることが期待される。