

# 自己注目における省察及び反芻と自己効力感、自尊感情、抑うつ感との関連

関 博美\*・兒玉憲一\*

Correlation between rumination and reflection in self-focus, and self-efficacy, self-esteem and depression

Hiromi Seki\* Kenichi Kodama\*

The relationships of rumination and reflection with self-focus, self-efficacy, self-esteem and depression, as well as gender differences in these relationships were investigated. Results indicated that women ruminated more than men and that men reflected more than women. Moreover, reflection had a negative effect on depression in men, whereas it had no effect on depression in women. Previous research has suggested that reflection does not have an effect in alleviating depression. Results of this study indicated that rumination had a positive effect on depression without regard to sex. However, rumination had a negative influence on self-efficacy and self-esteem in both sexes. It is concluded that negative and persistent ruminations lowers the self-efficacy and self-esteem.

Key words: Rumination, Reflection, Self-focus, Depression

## 問題と目的

抑うつの現象を説明する自己に関する概念として、自己注目(self-focus)がある。自己注目とは、自己に注意を向けている状態(坂本, 2005)のことである。注意を向ける対象の自己として、公的自己と私的自己という2種類の側面がある。公的自己とは、自分の容姿やふるまいなど、他者から観察される側面のことである。私的自己とは、感情や動機、態度など、他者が直接観察できないその人のみが体験する側面のことである。

では、自己に注意が向くとどうということが起こるのか。まず自分自身の行動の適切さが意識されるようになり、現実の自己の状態と行動の基準とが比較され、自分の行動を基準に近づけるよう行動するようになる。現実の自己が基準よりも下回っていれば、ネガティブな感情を経験するとされる(坂本, 1997)。Wicklund(1975)は、自己注目を多く行い、現実の自己が様々な面において基準に達していないことが意識されると自尊心が低下するだろう、と述べている。また、自己注目することで、自分のことが意識に上りやすくなったり、自己に関する情報が利用されやすくなったりする(坂本, 1997)。例えば、自分について

\* 広島大学大学院教育学研究科(Graduate School of Education, Hiroshima University)

て考えているときに友達と会うと、自分の悩みや関心事について一方的に話してしまうことがそうである。自分のことが意識に上りやすくなることで、ある出来事を経験してもその原因が自分にあると思いつきやすくなることもある。これを、原因の内的帰属という。

坂本 (1997) によれば、抑うつとの関連が指摘されているのは、公的自己と私的自己のうち、他者が観察不可能でその人のみが体験しうる側面である、私的自己の方である。自己注目が抑うつとの発展や維持に関わっていることは、様々な先行研究で明らかになっている。例えば、坂本 (1997) は、自己注目と抑うつとの3段階モデルを提唱して、自己注目と抑うつとの関連を3段階に整理した。まず、自己注目の始発段階があり、これは何らかの出来事や刺激に反応して注意が自己に向かう段階のことである。次に、自己注目の作動の段階があり、これは貯えていた自己に関する情報処理をして意識に上らせる段階である。ここでの情報内容が否定的な場合に、抑うつが生じる可能性が出てくる。最後に、自己注目の持続の段階があり、これは時間が経過しても自己関連情報の処理が続く段階である。抑うつ気分の時に自己注目を持続させていると抑うつが悪化・持続に結びつくとしてされている。坂本 (1997) は、抑うつ的な学生とうつ病患者を比較し、自己注目の始発段階では特に大きな差はないが、自己注目の作動段階に大きな差があると指摘している。抑うつの方が重いうつ病患者の方が抑うつ的な学生よりも、自己に注意が向いた時の情報内容がより否定的であるという違いである。

自己注目を多く行えば、自尊感情が低下するだろうと指摘されている (Wicklund, 1975)。これに関連する研究として、自己注目と現実自己と理想自己との不一致の関連を調べた Smith, Ingram, & Roth (1985) は、現実自己と理想自己との不一致と、抑うつ及び自己注目とがどのような関連をしているのか、相関を調べた。結果、現実自己と理想自己の不一致と、抑うつ及び自己注目とは両方とも相関がみられ、現実自己と理想自己との不一致が増加すれば自己注目や抑うつも高まるとされた。現実自己と理想自己の不一致が増加することを自尊感情の低下だと捉えたとすれば、自己注目と自尊感情の低下に何らかの関連が見られる可能性もある (坂本, 1997)。

Greenberg, Pyszczynski, Burling, & Tibbs (1992) は、抑うつ的自己注目スタイルと原因帰属との関連を調べている。ここでの抑うつ的自己注目スタイルとは、何らかの失敗体験の後に自己注目をを行い、成功体験の後に自己注目をすることを避けるスタイルのことである。Greenberg et al. (1992) は、「抑うつ的な人は成功を内的要因に帰属しにくく、失敗を内的要因に帰属しやすい」という現象は、抑うつ的自己注目スタイルによって生じているのではないかと、という仮説を検証するため調査を行った。参加者を抑うつ的自己注目スタイル群(失敗後に自己注目, 成功後に自己注目回避)と非抑うつ的自己注目スタイル群(失敗後に自己注目回避, 成功後に自己注目)に分けて、帰属スタイルを検討したところ、抑うつ的自己注目スタイル群は成功を内的要因に帰属しにくく、失敗を内的要因に帰属しやすかった。一方、非抑うつ的自己注目スタイル群は、成功を内的要因に帰属し、失敗を内的要因に帰属しにくい、ということが分かった。

Trapnell & Campbell (1999) は、動機と性格5因子論との関連から、不適応的である反芻 (rumination) と適応的である省察 (reflection) の2つに自己注目を分類した。反芻は自己への脅威や喪失、不正によって動機づけられ、省察は自己への好奇心や興味によって動機づけられているとされる。反芻は性格5因子論の神経症傾向と関連し、省察は開放性と関連しているとされる。すなわち、反芻は抑うつや不安と関連する不適応的な側面とされ、省察は自己理解を促し、問題解決や気分制御と関連する適応的な側面とされて

いる（高野・丹野，2008）。国内における反芻の研究としては、例えば、反芻と対人不安に正の関連があるという研究（佐々木ら，2005）や、反芻は抑うつリスクファクターであり、また反芻はストレスが抑うつに与える効果を増幅する作用があるという研究（高野・丹野，2009）などがある。また、Nolen-Hoeksema, Larson, & Grayson(1999)によれば、抑うつと反芻には性差があり、男性よりも女性の方が抑うつや反芻に陥りやすいとしている。

一方、省察について、高野・丹野（2009）は、適応的な側面であると言われていながら未だ不明な部分の多い概念であると述べており、これから研究が必要とされる概念であると思われる。坂本（1997）は、ポジティブな自己注目が抑うつや不安などからの回復に寄与する可能性があると述べている。省察は、ポジティブな自己注目であるし、また、反芻が抑うつリスクファクターならば、省察が抑うつを緩和する可能性もある。反芻には性差があると述べられている（Nolen-Hoeksema et al., 1999）が、省察の性差について検討した研究は見当たらない。

上述したように、反芻と省察については、抑うつや不安といったネガティブな概念との関連を検討した研究が見られるが、ポジティブな概念と検討した研究は見当たらない。高野・丹野（2009）は、近年ポジティブな感情と反芻との関連を検討した研究も行われていると述べているが、国内では見当たらない。抑うつと反芻及び省察との関連が見られているのならば、抑うつとは対極的な概念も反芻及び省察と関連が見られる可能性がある。例えば、自尊感情の低下と自己注目が関連する（Smith et al., 1985）ならば、反芻や省察も自尊感情と関連する可能性がある。

また、反芻が自己への脅威や喪失、不正によって動機づけられているのならば、自己効力感と負の関連を示す可能性があり、さらに、省察が自己理解や問題解決を促すのならば、自己効力感と正の関連を示す可能性がある。Greenberg et al. (1992) は、抑うつ的自己注目スタイル群は、成功を内的要因に帰属しにくく、失敗を内的要因に帰属しやすいと指摘しているが、このような帰属スタイルは自己効力感も低くなる可能性が考えられる。抑うつ的自己注目スタイルによって自己効力感が低くなる可能性があるならば、反芻及び省察と自己効力感にも関連がある可能性がある。

そこで、本研究では、反芻が自己効力感や自尊感情とどのような関係にあるのか検討することを第1の目的とする。次に、省察がどのような機能を持つのかより明らかにするために、省察が抑うつ、自己効力感、自尊感情とどのような関係にあるのか検討することを第2の目的とする。さらに、反芻と省察に性差があるかどうか検討し、性差があるならば性別によって反芻及び省察と、自己効力感及び自尊感情、抑うつとの関連が変わるのかどうか検討することを第3の目的とする。

具体的には、以下の仮説を検討する。

仮説1 「省察」及び「反芻」得点には性差がある。

仮説2 男女とも「省察」得点が高い人ほど自己効力感尺度得点及び自尊感情尺度得点が高い。

仮説3 男女とも「省察」得点が高い人ほど抑うつ尺度得点が低い。

仮説4 男女とも「反芻」得点が高い人ほど自己効力感尺度得点及び自尊感情尺度得点が低い。

仮説5 男女とも「反芻」得点が高い人ほど抑うつ尺度得点が高い。

仮説6 男女とも「省察」得点は自己効力感尺度得点及び自尊感情尺度得点に正の影響、抑うつ尺度得点に負の影響を及ぼす。

仮説7男女とも「反芻」得点は自己効力感尺度得点及び自尊感情尺度得点に負の影響、抑うつ尺度得点に正の影響を及ぼす。

## 方法

### 分析対象者及び手続き

調査対象者263名に質問紙を配布し、240名から回収した。そのうち、回答に空欄のあった10名を除いた230名（有効回答率87.5%）を分析対象者とした。このうち、男性が115名で、女性が115名であった。男性の平均年齢は20.92歳で $SD=0.70$ 、女性の平均年齢は20.75歳で $SD=0.79$ であった。調査は2011年11月下旬に行った。講義時間の一部を利用して質問紙を配布し、集団による無記名自記式質問紙調査を行った。所要時間は20分だった。

### 質問紙の構成

**特性的自己効力感尺度**（成田・下仲・中里・河合・佐藤・長田，1995以下，自己効力感尺度）を使用した。23項目、1因子構造で構成されており、各項目内容が自分自身にどのくらいあてはまるかについて、5段階で評定させた（5：そう思う，4：少しそう思う，3：どちらともいえない，2：あまりそう思わない，1：そう思わない）。

**自己評価式抑うつ尺度** 自己評価式抑うつ尺度の日本語版（福田・小林，1973以下，抑うつ尺度）を使用した。「主感情」（2項目）、「生理的随伴症状」（8項目）、「心理的随伴症状」（10項目）から成る23項目で構成されている。各項目内容が自分自身の今の状態にどのくらいあてはまるかについて、4段階で評定させた（4：ほとんどいつもある，3：少しある，2：あまりない，1：ほとんどない）。

**Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版** Trapnell & Campbell（1999）らが作成した自己効力感尺度の日本語版（高野・丹野，2008以下，反芻省察尺度）を使用した。「省察」（12項目）、「反芻」（12項目）から成る24項目で構成されている。各項目内容が自分自身にどのくらいあてはまるかについて、5段階で評定させた（5：よく当てはまる，4：少し当てはまる，3：どちらともいえない，2：あまり当てはまらない，1：当てはまらない）。

**自尊感情尺度** Rosenberg, M.（1965）らが作成した自尊感情尺度の日本語版（山本・松井・山成，1982）を使用した。10項目、1因子構造で構成されており、各項目内容が自分自身にどのくらいあてはまるかについて、5段階で評定させた（5：当てはまる，4：少し当てはまる，3：どちらともいえない，2：あまり当てはまらない，1：当てはまらない）。

**フェイス項目** 参加者の性別、年齢について尋ねた。なお、本調査で用いた質問紙を資料として巻末に添付した。

## 結果

### 各尺度と各下位尺度の記述統計量と信頼性の検討

自己効力感尺度得点、抑うつ尺度得点、自尊感情尺度得点の平均値と、反芻省察尺度の下位尺度である「反芻」得点と「省察」得点の平均値、標準偏差をTable 1に示した。

次に、質問紙に使用した各尺度得点と各下位尺度得点について、尺度全体及び下位尺度の信頼性を検討

Table 1

各尺度得点と下位尺度得点の平均値と標準偏差		
	平均値	SD
自己効力感	69.8	13.49
抑うつ	42.13	8.66
反芻	41.54	8.30
省察	38.52	8.68
自尊感情	31.92	8.04

Table 2

「省察」得点と「反芻」得点の性別ごとの平均値と標準偏差				
		平均値	SD	t値
反芻	男性	39.97	7.87	-2.933**
	女性	43.12	8.44	
省察	男性	39.77	8.35	2.198*
	女性	37.27	8.87	

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

した。自己効力感尺度において、Cronbachの信頼性係数は $\alpha = .89$ であった。また、抑うつ尺度においては $\alpha = .84$ 、反芻省察尺度においては $\alpha = .88$ 、自尊感情尺度においては $\alpha = .89$ であった。いずれも十分な値で内的一貫性が確認できたため、各尺度を以降の分析で採用することとした。反芻省察尺度の下位尺度のCronbachの信頼性係数は、「反芻」が $\alpha = .86$ 、「省察」が $\alpha = .86$ であった。いずれも十分な値で内的一貫性が確認できたため、各下位尺度を以降の分析で採用することとした。

### 「反芻」と「省察」の性別ごとのt検定

「省察」及び「反芻」得点には性差があるという仮説1を検討するために、独立サンプルのt検定を行った。性別ごとの「省察」得点と「反芻」得点の平均値、SD、t値の結果をTable 2に示した。「反芻」得点と「省察」得点には有意差が見られた。「反芻」は女性の方が男性よりも有意に得点が高く( $t(228) = -2.933$ ,  $p < .01$ )、「省察」は男性の方が女性よりも有意に得点が高かった( $t(228) = 2.198$ ,  $p < .05$ )。よって、反芻省察尺度においてのみ性差があることが分かり、仮説1は、支持された。また、これ以降の分析は性別ごとに分析対象者を分けて行った。

### 「反芻」及び「省察」と自己効力感の関連

男女とも「省察」得点が高い人ほど自己効力感尺度得点が高いという仮説2と、男女とも「反芻」得点が高い人ほど自己効力感尺度得点が高いという仮説4を検討するため、分析対象者の「省察」得点の平均値38.52によって、分析対象者を「省察」得点の高群( $N=110$ )と低群( $N=120$ )に分けた。同様に、分析対象者の「反芻」得点の平均値41.54によって、分析対象者を「反芻」得点の高群( $N=120$ )と低群( $N=110$ )に分けた。独立変数を2(性別:男性, 女性)  $\times$  2(「反芻」:高群, 低群)  $\times$  2(「省察」:高群,

低群) とし、従属変数を自己効力感尺度得点とした 3 要因分散分析を行った。

「反芻」には主効果が見られ、「反芻」得点低群の方が「反芻」得点高群よりも自己効力感尺度得点が有意に高かった ( $F(1,222)=16.82, p<.01$ )。また、「省察」には主効果が見られ、「省察」得点高群の方が「省察」得点低群よりも自己効力感尺度得点が有意に高かった ( $F(1,222)=15.96, p<.01$ )。一方、性別の主効果は有意ではなかった。また、性別と「反芻」得点、「省察」得点において、有意な交互作用は見られなかった。

#### 「反芻」及び「省察」と自尊感情の関連

男女とも「省察」得点が高い人ほど自尊感情尺度得点が高いという仮説 2 と、男女とも「反芻」得点が高い人ほど自尊感情尺度得点が高いという仮説 4 を検討するため、独立変数を 2 (性別:男性, 女性) × 2 (「反芻」:高群, 低群) × 2 (「省察」:高群, 低群) とし、従属変数を自尊感情尺度得点とした 3 要因分散分析を行った。「反芻」には主効果が見られ、「反芻」得点低群の方が「反芻」得点高群よりも自尊感情尺度得点が有意に高かった ( $F(1,222)=23.47, p<.01$ )。また、「省察」には主効果が見られ、「省察」高群の方が「省察」低群よりも自尊感情尺度得点が有意に高かった ( $F(1,222)=6.40, p<.05$ )。一方、性別の主効果は有意ではなかった。また、性別と「反芻」得点、「省察」得点において、有意な交互作用は見られなかった。

#### 「反芻」及び「省察」と抑うつに関連

男女とも「省察」得点が高い人ほど抑うつ尺度得点が高いという仮説 3 と、男女とも「反芻」得点が高い人ほど抑うつ尺度得点が高いという仮説 5 を検討するため、独立変数を 2 (性別:男性, 女性) × 2 (「反芻」:高群, 低群) × 2 (「省察」:高群, 低群) とし、従属変数を抑うつ尺度得点とした 3 要因分散分析を行った。「反芻」には主効果が見られ、「反芻」得点高群の方が「反芻」得点低群よりも抑うつ尺度得点が有意に高かった ( $F(1,222)=17.56, p<.01$ )。「省察」には有意な主効果は見られなかったが、「省察」得点低群の方が「省察」得点高群よりも抑うつ尺度得点が高い傾向が見られた ( $F(1,222)=2.77, p<.10$ )。一方、性別の主効果は有意ではなかった。また、性別と「反芻」得点、「省察」得点において、有意な交互作用は見られなかった。

上記の分散分析の結果から、「反芻」得点高群は「反芻」得点低群よりも抑うつ尺度得点が高く、「反芻」得点低群は「反芻」得点高群よりも自己効力感尺度得点と自尊感情尺度得点が高いことが分かった。また、「省察」得点高群は「省察」得点低群よりも自己効力感尺度得点と自尊感情尺度得点が高く、「省察」得点低群は「省察」得点高群よりも抑うつ尺度得点が高い傾向にある事が分かった。よって、仮説 2, 4, 5 が支持された。また、仮説 3 については支持する傾向が見られた。

#### 各尺度と各下位尺度の性別ごとの相関係数

男女とも「省察」得点は自己効力感尺度得点及び自尊感情尺度得点に正の影響、抑うつ尺度得点に負の影響を及ぼすという仮説 6 と、男女とも「反芻」得点は自己効力感尺度得点及び自尊感情尺度得点に負の影響、抑うつ得点に正の影響を及ぼすという仮説 7 を検討するため、男性の自己効力感尺度得点と抑うつ尺度得点、「反芻」得点、「省察」得点、自尊感情尺度得点との間で相関係数を算出した。相関係数の結果は Table 3 に示したとおりであった。抑うつ尺度得点と「反芻」得点、自己効力感尺度得点と「省察」得点、自尊感情尺度得点と「省察」得点には有意な弱い正の相関が見られた。また、抑うつ尺度得点と「省察」

得点, 自己効力感尺度得点と「反芻」得点, 自尊感情尺度得点と「反芻」得点には有意な弱い負の相関が

Table 3

男性の各尺度の相関係数

	抑うつ	反芻	自己効力感	省察	自尊感情
抑うつ	—				
反芻	.317 **	—			
自己効力感	-.667 **	-.214 *	—		
省察	-.255 **	.276 **	.332 **	—	
自尊感情	-.715 **	-.335 **	.689 **	.256 **	—

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

Table 4

女性の各尺度の相関係数

	抑うつ	反芻	自己効力感	省察	自尊感情
抑うつ	—				
反芻	.346 **	—			
自己効力感	-.513 **	-.204 *	—		
省察	.102	.507 **	.118	—	
自尊感情	-.726 **	-.274 **	.573 **	-.004	—

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

見られた。

女性の自己効力感尺度得点と抑うつ尺度得点, 「反芻」得点, 「省察」得点, 自尊感情尺度得点との間の相関係数は Table 4 に示したとおりであった。抑うつ尺度得点と「反芻」得点には有意な弱い正の相関が見られた。また, 自己効力感尺度得点と「反芻」得点, 自尊感情尺度得点と「反芻」得点には有意な弱い負の相関が見られた。一方で, 自己効力感尺度得点と「省察」得点, 自尊感情尺度得点と「省察」得点, 抑うつ尺度得点と「省察」得点には相関が見られなかった。

#### 各尺度と各下位尺度との性別ごとの重回帰分析

仮説 6, 7 を検討するため, 男性の「反芻」得点と「省察」得点の 2 つを説明変数, 男性の自己効力感尺度得点と抑うつ尺度得点, 自尊感情尺度得点を基準変数とした重回帰分析(強制投入法)を実施した。男性の重回帰分析の結果の標準編回帰係数 ( $\beta$ ) と重決定係数 ( $R^2$ ) の数値の値を Table 5 に示した。どの標準編回帰係数 ( $\beta$ ) も重決定係数 ( $R^2$ ) も有意な値となった。男性の「反芻」得点は, 男性の抑うつ尺度得点に正の影響を及ぼし, また, 男性の自己効力感尺度得点, 自尊感情尺度得点に負の影響を及ぼしていた。特に, 男性の「反芻」得点から男性の自尊感情尺度得点への影響が  $\beta = -.439$  で最も高い値となった。男性の「省察」得点は, 男性の自己効力感尺度得点, 自尊感情尺度得点に正の影響を及ぼし, また, 男性の抑

Table 5

男性の「反芻」「省察」と各従属変数の重回帰分析結果

	反芻	省察	R <sup>2</sup>
自己効力感	-.331 **	.423 **	.211 **
抑うつ	.419 **	-.371 **	.228 **
自尊感情	-.439 **	.377 **	.244 **

\*\* $p < .01$

Table 6

女性の「反芻」「省察」と各従属変数の重回帰分析結果

	反芻	省察	R <sup>2</sup>
自己効力感	-.354 **	.297 **	.107 **
抑うつ	.396 **	-.099 n.s.	.127 **
自尊感情	-.366 **	.182 †	.100 **

† $p < .10$ , \*\* $p < .01$

うつ尺度得点に負の影響を及ぼしていた。次に、女性の「反芻」得点と「省察」得点の2つを説明変数、女性の自己効力感尺度得点と抑うつ尺度得点、自尊感情尺度得点を基準変数とした重回帰分析（強制投入法）を実施した。女性の重回帰分析の結果の標準編回帰係数（ $\beta$ ）と重決定係数（ $R^2$ ）の数値の値を Table 6 に示した。

女性の「反芻」得点は、女性の抑うつ尺度得点に正の影響を及ぼし、また、女性の自己効力感尺度得点、自尊感情尺度得点に負の影響を及ぼしていた。女性の「省察」得点は、女性の自己効力感尺度得点に正の影響を及ぼしていた。しかし、女性の「省察」得点は女性の抑うつ尺度得点に有意に影響を及ぼさず、女性の自尊感情尺度得点への影響も有意傾向にとどまった。

## 考察

### 「反芻」と「省察」の性差

「反芻」得点と「省察」得点には男女間で有意差が見られた。「反芻」得点は、女性の方が男性よりも有意に得点が高かった。「省察」得点は、男性の方が女性よりも有意に得点が高かった。このことから、「省察」及び「反芻」得点には性差があるという仮説1は、支持された。

本研究の「反芻」の性差については、Nolen-Hoeksema et al. (1999) の結果と同じく、女性の方が男性よりも「反芻」しやすいという結果になった。Nolen-Hoeksema et al. (1999) は、女性は社会的重圧や家庭の負担といった統制不可能な状況に直面しやすく、この統制不可能感を高めることで「反芻」に陥りやすくなると述べている。

### 「省察」得点と自己効力感得点、自尊感情得点及び抑うつ得点の関連

「省察」得点高群は「省察」得点低群よりも自己効力感尺度得点と自尊感情尺度得点が高く、「省察」得点低群は「省察」得点高群よりも抑うつ尺度得点が高い傾向にあったことから、男女とも「省察」得点が



高い人ほど自己効力感尺度得点及び自尊感情尺度得点が高いという仮説2は、支持された。男女とも「省察」得点が高い人ほど抑うつ尺度得点が高いという仮説3については、有意傾向であるが一応支持された。抑うつとの関連については、先行研究でも本研究と類似した結果が出ている。例えば、高野・丹野（2010）の研究では、構造方程式モデリングによって「反芻」及び「省察」と他の変数との関連を検討した結果、「省察」から抑うつへのパスが比較的小さいものであったと述べている。また、高野・丹野（2009）の研究では、「省察」と抑うつとの相関係数を算出し、相関が見られなかった、と述べている。これらの結果から、「省察」は自己効力感や自尊感情には効果を及ぼすことが期待できるが、抑うつとは弱い関連しかなく、「省察」が抑うつを緩和するような効果はない可能性が示唆される。

### **「反芻」得点と自己効力感得点、自尊感情得点及び抑うつ得点の関連**

「反芻」得点高群は「反芻」得点低群よりも抑うつ尺度得点が高く、「反芻」得点低群は「反芻」得点高群よりも自己効力感尺度得点と自尊感情尺度得点が高かったことから、男女とも「反芻」得点が高い人ほど自己効力感尺度得点及び自尊感情尺度得点が高いという仮説4と、男女とも「反芻」得点が高い人ほど抑うつ尺度得点が高いという仮説5は、支持された。「反芻」と抑うつとの関係については、高野・丹野（2009）などの先行研究の結果と一致した。「反芻」と自己効力感及び自尊感情との関係については、前節の「省察」と自己効力感及び自尊感情との関連も含めて、「反芻」が不適応的な自己注目であり、「省察」が適応的な自己注目であることを支持する結果であると言える。また、「反芻」得点が高い人ほど自己効力感や自尊感情が低いという結果は、「『反芻』は自己への脅威や喪失、不正によって動機づけられている」という Trapnell & Campbell (1999) の定義の内容を支持する結果であると言える。

### **「省察」得点が自己効力感得点、自尊感情得点及び抑うつ得点に及ぼす影響**

男性において「省察」得点と自己効力感尺度得点及び自尊感情尺度得点には弱い正の相関が、抑うつ尺度得点とは弱い負の相関が見られた。一方、女性において「省察」得点と自己効力感尺度得点及び自尊感情尺度得点、抑うつ尺度得点には相関が見られなかった。また、男性において「省察」得点は、自己効力感尺度得点、自尊感情尺度得点に正の影響を、抑うつ尺度得点に負の影響を及ぼしていた。女性において「省察」得点は自己効力感尺度得点に正の影響を及ぼしていた。抑うつ尺度得点には影響を及ぼさず、自尊感情尺度得点への影響も有意傾向にとどまった。このことから、男女とも「省察」得点は自己効力感尺度得点及び自尊感情尺度得点に正の影響、抑うつ尺度得点に負の影響を及ぼすという仮説6は、男性の場合は支持したが、女性の場合は支持されなかった。男性において「省察」は抑うつに負の影響を及ぼしており、これは、「省察」は抑うつを緩和するような効果はない可能性がある、とした考察と矛盾する。しかし、女性において「省察」は抑うつに影響を及ぼさないという、男性とは異なった結果が出ている。この結果より、「省察」と抑うつとの関係は性別によって違うものであった可能性が示唆される。本研究で行った相関分析では、男性において「反芻」と「省察」は弱い相関であったが、女性において「反芻」と「省察」は比較的強い相関があった。ここからも、本研究の男性と女性は別の特性を持った参加者であった可能性が考えられる。

女性において「省察」と抑うつに仮説どおりの結果が出なかったことについて、Takano & Tanno (2009) は「反芻」が「省察」を打ち消す可能性があることを述べている。Takano & Tanno (2009) は、「省察」から「反芻」へ一方向な因果関係があることを示した。「省察」は「反芻」と同居しうるもので、「反芻」

の存在のために「省察」の適応的な効果が打ち消される可能性を示唆している。本研究の女性の「反芻」得点と「省察」得点には比較的強い正の相関があり、また男性よりも女性の方が「反芻」得点が高く、「反芻」に陥りやすかった。このことから、本研究の女性の場合はTakano & Tanno (2009) が述べているように、「反芻」と「省察」が同居して存在し、「反芻」が「省察」の適応的な効果を打ち消した可能性が考えられる。

男性の「省察」と自己効力感、自尊感情との関連は、分散分析の結果を支持する結果と言える。女性の「省察」と自己効力感の関連も同様で、また、自尊感情についても有意傾向ではあるが正の影響を及ぼしている。今後も性差を含め、省察の機能や他変数との関連を検討していくことが必要である。

### **「反芻」得点が自己効力感尺度得点、自尊感情尺度得点及び抑うつ尺度得点に及ぼす影響**

男性において「反芻」得点と抑うつ尺度得点とは弱い正の相関が、自己効力感尺度得点と及び自尊感情尺度得点には弱い負の相関が見られた。一方、女性において「反芻」得点と抑うつ尺度得点には弱い正の相関が、自己効力感尺度得点及び自尊感情尺度得点には弱い負の相関が見られた。また、男性において「反芻」得点は抑うつ尺度得点に正の影響を、自己効力感尺度得点、自尊感情尺度得点に負の影響を及ぼしていた。女性において「反芻」得点は抑うつ尺度得点に正の影響を、自己効力感尺度得点、自尊感情尺度得点に負の影響を及ぼしていた。このことから、男女とも「反芻」得点は自己効力感尺度得点及び自尊感情尺度得点に負の影響、抑うつ尺度得点に正の影響を及ぼすという仮説7は、支持された。

「反芻」が抑うつに及ぼす影響については、先行研究と一致する結果が得られた。また、この結果から「反芻」を行うことで自己効力感や自尊感情を下げてしまう可能性が考えられる。これは、自己注目を「反芻」と「省察」に分類はしていないが、Smith et al. (1985) の自己注目と自尊感情の研究を支持する結果である。「反芻」はネガティブで持続的な思考を特徴としている (Trapnell & Campbell, 1999) ため、自分について否定的に捉えた自己注目を続けることで、自己効力感や自尊感情が下がってしまう可能性はある。今後は、「反芻」が自己効力感や自尊感情を低くするのかどうか縦断的に検討していく必要がある。

### **今後の課題**

第一に、「反芻」と「省察」について、その機能や他変数との関連について、さらに検討していく必要がある。「反芻」については、自己効力感や自尊感情を低くする働きをするのかどうか縦断的に検討していく必要がある。また、「省察」については、さらに研究を重ね、その機能について検討していく必要がある。本研究では、抑うつを緩和する効果はない可能性が示唆されたが、これについても今後十分に検討される必要がある。

第二に、「反芻」と「省察」の性差について今後検討していく必要がある。本研究では「省察」に性差が見られたが、これは先行研究にはない結果であり、生じた理由について検討する必要がある。同様に、「反芻」についても、なぜ性差が生じたのか、明らかにする必要がある。

### **引用文献**

- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Burling, J., & Tibbs, K. (1992). Depression, self-focused attention, and the self-serving attributional bias. *Personality and Individual Differences*, *13*, 959-965.
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms.

*Journal of Personality and Social Psychology*, **77**, 1061-1072.

- 坂本真士 (2005). 抑うつと自己 坂本真士・丹野義彦・大野裕 (編) 抑うつの臨床心理学 東京大学出版会 pp.75-95
- 坂本真士 (1997). 自己注目と抑うつの社会心理学 東京大学出版会 pp.53-187
- 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 広島大学総合科学部紀要IV理系編, **31**, 43-55.
- Smith, T. W., Ingram, R. E., & Roth, D. L. (1985). Self-focused attention and depression: Self-evaluation, affect, and life stress. *Motivation and Emotion*, **9**, 381-389.
- 高野慶輔・丹野義彦 (2008). メタ認知的信念と自己注目——適応的・不適応的自己注目の観点から——日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集, **17**, 50-51.
- 高野慶輔・丹野義彦 (2009). 抑うつと私的自己意識の2側面に関する縦断的研究 パーソナリティ研究, **17**, 261-269.
- 高野慶輔・丹野義彦 (2010). 反芻に対する肯定的信念と反芻・省察 パーソナリティ研究, **19**, 15-24.
- Takano, K., & Tanno, Y. (2009). Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection. *Behaviour Research and Therapy*, **47**, 260-264.
- Trapnell, P.D., & Campbell, J.D. (1999). Private selfconsciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, **76**, 284-304.
- Wicklund, R. A. (1975). Discrepancy reduction or attempted distraction? A reply to Liebling, Seiler and Shaver. *Journal of Experimental Social Psychology*, **11**, 78-81.