

自動思考と行動的コーピングが抑うつ症状に与える影響とそのプロセスの検討

立命館大学大学院
応用人間科学研究科
臨床心理学領域
水戸 薫

本研究の目的は、自動思考と行動的コーピングが抑うつ症状にどのような影響を与えるのかについて検討することである。本検討にあたっては、行動的コーピング尺度の開発を行った。

研究 1 では、既存のコーピング尺度の問題、特にコーピング尺度に認知的対処と行動的対処が混在しているという問題性を指摘し、新たに 36 項目からなる行動的コーピング尺度を作成し、334 名の大学生を対象に質問紙調査を実施した。その結果、6 因子構造（問題検討型コーピング、感情表出型コーピング、問題回避・逃避型コーピング、気晴らし型コーピング、当事者関与型コーピング、文字記述型コーピング）であることが確認され、信頼性・妥当性の面からもほぼその使用に耐えうる尺度であることが示された。

研究 2 では、作成した行動的コーピング尺度と自動思考尺度（ATQ-R；将来に対する否定的評価、自己に対する非難、肯定的思考）とうつ性自己評価尺度（SDS）を使用し、抑うつ症状に与える影響とそのプロセスの検討について、共分散構造分析による分析を行った。主な結果は以下の通りである。

「問題検討型コーピング」は「将来に対する否定的評価」に負の影響を与えることで間接的に「抑うつ症状」に影響を与えていた。

「感情表出型コーピング」は直接「抑うつ症状」へ負の影響を与える直接効果と、「自己に対する非難」に負の影響を与えることで、「抑うつ症状」に影響を与える間接効果がみられた。

「問題回避・逃避コーピング」は「自己に対する非難」に正の影響を与えることで、間接的に「抑うつ症状」に影響を与えていた。

以上の結果から、抑うつ症状に直接影響を与えていたのは自動思考であり、行動的コーピングは自動思考を介して間接的に影響を与える傾向が強かった。このことは、抑うつ症状を低減させるためには、自動思考とコーピングの両面からの働きかけが最も効果的であることを示唆している。否定的な考えをできるだけ合理的な考えに変容が出来るよう支援することと、問題回避・逃避型コーピングを出来るだけ減らし、他のコーピングが出来るように援助することが有効であろう。他のコーピングとしては、問題検討型コーピングや当事者関与型コーピング、感情表出型コーピングが一定のプラス効果をもたらすと考えられる。

キーワード：自動思考、行動的コーピング、抑うつ症状、大学生