

# 極めてストレスフルな出来事に対して行われる積極的困難受容が その後の精神的健康に与える影響について

## Association between Positive Acceptance of Adversity to adverse incident and mental health

羽鳥 健司

(東京成徳大学)

*Kenji HATORI* (Tokyo Seitoku University)

### 要 約

本研究では、極めてストレスフルな出来事に対して行われる意味づけの中で、信念の変容を伴う意味づけを表す積極的困難受容が、出来事経験後の外傷後ストレス障害 (PTSD)、抑うつ反応、ポジティブ感情にどのように影響しているのかを検討することを目的とした。調査時より5年以内に主観的に極めてストレスフルな出来事を経験したと回答した89名の大学生を対象として調査を行った。その結果、積極的困難受容を行っている者はそうでない者に比べて、PTSDが低く、ポジティブ感情が高いことが示された。抑うつ反応には影響していなかった。積極的困難受容が持つ機能と尺度の妥当性について考察された。

キーワード：積極的困難受容、意味づけ、PTSD、抑うつ、ポジティブ感情

一般の大学生は、その年齢に達するまでの間に約48%の者が一回以上のトラウマティックな経験<sup>1</sup>をしていることが示されている (Vrana & Lauterbach, 1994)。DSM-IV-TRによると、極めてストレスフルな出来事を経験すると、人は外傷後ストレス障害 (以下、PTSDとする) を発症することがある。このような不適応的な反応を示す者がいる一方で、大半の大学生は何らの精神的疾患で病院等を受療することなく (厚生労働省, 2005)<sup>2</sup>、適応的な生活を送っていると考えられる。このように、極めて強いストレスに曝されながら、不適応的な問題を発展させずに踏みとどまらせる心理学的な要因を解明するための学問分野として、近年ポジティブ心理学 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) が注目を集めている (Ryan & Deci, 2001)。中でもmeaning (以下、

意味づけと訳す) が注目されており、そこでは極めて強いストレスを受けたにも関わらず、不適応的な反応を持続させないばかりか、その出来事を経験したことで、むしろ成長したりより親密な人間関係を築いたりする者がいることが報告されている (例えば、Affleck & Tennen, 1996)。

1980年代までは、意味づけの研究は科学的な視点からはほとんど論じられていなかった (Reker, 1994)。実証的な研究が活発に行われるようになったのは、米国を中心に1990年代からである。そんな中、Folkman & Moskowitz (2000) は、これまでのストレス対処に関する研究を概観し、個人にとって主観的に極めてストレスフルであると評価されるような出来事に対して行われる認知的対処を意味づけと位置づけ、「ネガティブと判断されていた出来事を再評価し、ポジティブ面とネ

ガティブ面の両面が含まれていると認知すること」と定義した。これに基づいて何人かの研究者がそれぞれ独自に意味づけの具体的な概念を提唱し、実証的な報告を行っている。例えば Tedeschi & Calhoun (1996) は意味づけを表す具体的な概念として Posttraumatic Growth を、Park, Cohen, & Murch (1996) は Stress Related Growth を提唱し、それぞれその概念を測定するための尺度も開発されている。そして、作成された尺度や構造化面接を用いて実証的な検討を行った結果、極めてストレスフルな出来事に対しては意味づけを行うことが心身の健康度に正の影響を与えることが示されている（例えば、Davis, Nolen-Hoeksema, & Larson, 1998）。

ところが、意味づけに関する研究の多くは、意味づけが本来持つ機能である、信念の変容による永続的な自己成長感や精神性の獲得を十分に反映していないという批判がある（Elliott, Kurylo, & Rivera, 2002）。この信念の変容による変化を十分に反映していないという問題点を解決するために、羽鳥・小玉（2006）は成功した様々な心理療法の事例記録の終結期の部分から、意味づけの定義に合致する部分を抜き出して分類した後で実証的に検討し、意味づけが本来持つ機能を反映させた尺度として、積極的困難受容（Positive Acceptance of Adversity）尺度を作成した。積極的困難受容は、極めて強いストレスを受け後の心理的 well-being を増加させ、ストレス反応を減少させることが示されている（羽鳥・小玉、2006）。

さらに積極的困難受容は、精神的健康に対して、従来の意味づけに比べて、より大きな影響を与えていることが実証的に示されている。すなわち、羽鳥・湯浅・小玉（2007）は、慢性的にストレスに曝されていると考えられる大学浪人生を対象に縦断的に調査を行い、従来の意味づけを表す、困難な出来事に対して行われる情動焦点型のストレス対処方略である肯定的解釈（positive

reappraisal）と積極的困難受容が、浪人生の成長感にどのように影響を与えているのか検討した。その結果、積極的困難受容は成長感に対して有意な正の影響を与えていたのに対して、肯定的解釈は有意な影響を与えていなかったことを示している。

以上のように、個人にとって主観的に極めて強いストレスとなるような出来事に対する積極的困難受容が、精神的健康に対して適応的な方向に影響を与えることが示されている。しかし、心理的 well-being、ストレス反応、および成長感以外の精神的健康を表す指標に対して、積極的困難受容がどのような影響を与えているのかについて検討した研究は、筆者の知る限りほとんど行われていない。そこで本研究では、精神的健康を表す指標として PTSD、抑うつ、ポジティブ感情を取り上げ、極めて強いストレスとなるような経験をしたあとの積極的困難受容がこれらの変数にどのように影響するのか実証的に検討することを目的とする。

PTSD はトラウマティックな経験をした後に、出来事の再体験等によって起こるフラッシュバック、覚醒の亢進、持続的回避などを主とする心身の反応である。本研究においては、積極的困難受容は PTSD を低減させると予想できる。抑うつは、現在最もかかりやすい精神的な疾患であるとされており（坂本、1997）、抑うつには認知的変数が大きな影響をあたえているとされている（Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979 坂野（訳）、1992）。積極的困難受容は認知的なストレス対処の一種であるから、抑うつを低減させる方向に影響を与えると予想される。また、臨床心理学的研究の多くは、各概念と抑うつや不安などのネガティブな結果との関連を調査しているものが多く、ポジティブ感情などのポジティブな結果との関連を調査しているものは少ない（Moskowitz, Folkman, Collette, & Vittinghoff, 1996）。意味づけがポジティブ心理学に位置づけられている

以上、ネガティブな結果とポジティブな結果の両方に対してどのように影響しているのかを検討することは意義のあることであると考えられる。

本研究では積極的困難受容に関連する概念として、楽観性を取り上げる。楽観性は、ストレッサーに曝されているとしても、様々な精神的な健康の維持に対して正の影響を与える概念である（例えば、Affleck & Tennen, 1996）。したがって、極めて強いストレッサーに曝されているとしても、楽観性が高い場合は精神的な健康を維持できると考えられる。しかし、極めて強いストレッサーとなるような経験をした後である場合、もし出来事に対する積極的困難受容ができていない場合は、たとえ楽観性が低いとしても、精神的な健康が維持できると考えられる。

以上より、本研究の仮説をまとめると以下のようになる。極めてストレスフルな経験をした後、PTSD、抑うつ、ポジティブ感情の全てに対して、積極的困難受容は楽観性よりも大きな影響を適応的な方向に与える。特に、楽観性が低い場合であっても、積極的困難受容が高ければ、PTSDと抑うつの程度は低くなり、ポジティブ感情の程度は高くなる。

## 方法

**調査対象者** 関東地方の19歳から26歳の大学生178名のうち、調査時より5年以内に非常に辛い経験をすることがあると回答した89名（男性37名、女性49名、不明3名、平均年齢20.64±1.11歳）を分析対象とした。

**調査時期** 2006年1月下旬である。無記名の個別記入形式の質問紙で、大学の講義時間中に約15分かけて実施した。

### 質問紙

1. **積極的困難受容尺度**：羽鳥・小玉（2006）の積極的困難受容尺度を用いた。この尺度は、極めて困難な出来事に対する意味づけの程度を測定で

きる。質問紙の最初で、5年以内で最もつらかった出来事の一つ挙げさせ、その出来事を現在どのように考えているのかを5件法で回答を求めた。7項目から構成される。

2. **改訂版楽観性尺度**：Scheier, Carver, & Bridges（1994）による改訂版楽観性尺度（the Revised Life Orientation Test）10項目の日本語版（坂本・田中、2002）を用いた。この尺度は楽観性の定義である、「物事がうまく進み、悪いことよりも良いことが生じるだろうという信念を一般的にもつ傾向」を測定している。それぞれの項目に対してどれくらいそう思うかを5件法で回答を求めた。

3. **PTSD尺度**：Weiss & Marmar（1997）が作成した改訂版出来事インパクト尺度（The Impact of Event Scale-Revised）の日本語版（飛鳥井、1999）を用いた（22項目・5件法）。DSM-IV-TRのPTSDの診断基準を参考に作成された尺度である。

4. **抑うつ尺度**：the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale（Radloff, 1977）の邦訳版（島・鹿野・北村・浅井、1985）を用いた（20項目・4件法）を用いた。抑うつの程度を測定する尺度である。

5. **ポジティブ感情尺度**：佐藤・安田（2001）の日本語版ポジティブ感情ネガティブ感情尺度のうち、ポジティブ感情に当たる項目のみを用いた。現在の感情について測定する尺度である。教示文を「ここ1週間のあなたの気分について伺います」と変更して使用した。8項目で構成される（6件法）。

## 結果

**積極的困難受容と楽観性がPTSD、抑うつ、ポジティブ感情、成長感に与える影響**

PTSD、抑うつ、ポジティブ感情、成長感を従属変数とし、積極的困難受容（平均値で分割した

高群42名と低群43名)×楽観性(平均値で分割した高群36名と低群47名)を独立変数とした2要因分散分析を行った。その結果、PTSDに対して積極的困難受容と楽観性の交互作用が見られた( $F(1, 78) = 2.93, p < .10$ )。下位検定を行ったところ、PTSDに対し、楽観性低群において有意水準5%で積極的困難受容高群と低群の単純主効果( $F(1, 78) = 5.85, p < .05$ )が見られた(Figure 1)。これは、楽観性が低い場合でも、積極的困難受容している者はしていない者に比べてPTSD反応が低減していることを示唆している。したがって仮説は支持された。

次に、抑うつを従属変数として分散分析を行った結果、交互作用、主効果ともに有意ではなかった。これは、積極的困難受容や楽観性が高くても低くても、抑うつは増加も低減もしないことを示唆している。よって仮説は支持されなかった。

次に、ポジティブ感情を従属変数として分散分析を行った結果、ポジティブ感情に対して積極的困難受容の主効果が有意であった( $F(1, 78) = 9.05, p < .01$ )。交互作用は有意ではなかった。この結果は、出来事の積極的困難受容が高い者は低い者に比べてポジティブ感情が高いことを示唆している。よって仮説の一部が支持された。

## 考察

本研究の目的は、積極的困難受容と楽観性がPTSD、抑うつ、ポジティブ感情にどのような影響を与えているのかを検討することであった。

### 積極的困難受容がPTSDおよびポジティブ感情に与える影響について

積極的困難受容と楽観性を独立変数、PTSDを従属変数として2要因の分散分析を行った結果、楽観性が低い場合であっても積極的困難受容ができていればPTSDが低減するという仮説通りの結果を得た。また積極的困難受容と楽観性を独立変数、ポジティブ感情を従属変数として2要因の分散分析を行った結果、積極的困難受容の主効果が有意であった。この結果もほぼ仮説を支持しているといえる。これらの結果は、極めてストレスフルな経験をした後の意味づけを表す積極的困難受容が楽観性よりもPTSDやポジティブ感情に対して大きな影響力を持っていることを示唆していると考えられる。極めてストレスフルな出来事を経験した後に起こる不適応的な反応がPTSDであることを考えると、PTSDを低減させ、ポジティブ感情を促進するという結果は、積極的困難受容尺度が意味づけの概念に必要な不可欠な成分を十分に反映していることを示唆していると考えら

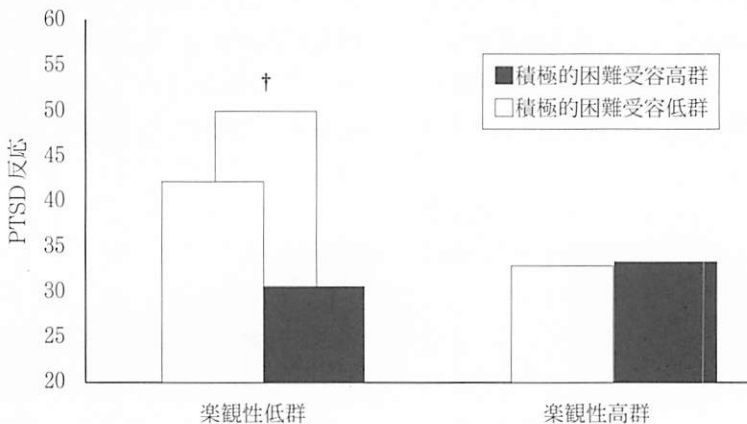


Figure 1 PTSD 反応に対する、積極的困難受容と楽観性の交互作用

れ、積極的困難受容尺度の構成概念妥当性の一部が確認されたといえるであろう。

#### 積極的困難受容が抑うつに与える影響について

積極的困難受容と楽観性を独立変数、抑うつを従属変数として2要因の分散分析を行った結果、主効果と交互作用ともに有意ではなかった。積極的困難受容が抑うつに対して何の影響も与えてないことに関して、以下のことが考えられる。

Janoff-Bulman (2006) によると、極めてストレスフルな出来事は、個人の基盤となっている世界観に強い衝撃を与える。この衝撃を緩和するために、個人はこの出来事についてルミネーションする。そしてこのルミネーションが、出来事に対する意味づけを促進することが示唆されている (Janoff-Bulman, 2006)。しかしルミネーションは自己への注目を促進し、その結果として抑うつ反応に正の影響を及ぼすことが実証的に示されている (例えば、伊藤・上里, 2001)。本研究の結果は、出来事に対する積極的困難受容を行う過程で行われたルミネーションが抑うつに与える正の影響と、積極的困難受容が終わった後に与える抑うつへの負の影響が相殺された結果を表していると解釈できるかもしれない。

#### まとめと今後の課題

従来ストレスラーに対する楽観性の重要性が指摘されてきた (Scheier, Carver, & Bridges, 1994) が、PTSDとポジティブ感情に関しては、本研究の結果は、極めてストレスフルな出来事を積極的困難受容できた場合は、楽観性よりも積極的困難受容の方がより大きな影響を持っていることが示唆された。このように、極めてストレスフルな出来事を経験した後の積極的困難受容が、精神的健康に概ね適応的な方向に影響を与えていることが示唆された。したがって、PTSDを発症するようなトラウマティックな経験をした者に対する臨床心理学的な援助の方法の一つとして、積極

的困難受容を高めるようなアプローチが有効であることが示唆されたといえる。自然災害、戦争経験、凄惨な事件に巻き込まれることあるいは目撃することなどの他にも、親しい人との死別、虐待の経験、不治の病や慢性的な病に罹患した者に対するアプローチ法に示唆を与える結果の一つとして注目に値するものであろう。

しかし、本研究には以下に示すような課題が残されている。第一に、極めてストレスフルな出来事に対して、出来事の経験後どの段階で積極的困難受容が行われたのかについては、明らかにされていない。本研究において、積極的困難受容が抑うつに与える影響について検討した結果をより詳細に検証するために、出来事に関するルミネーションがいつ終わって、積極的困難受容がどのように行われるのかをより詳細に検討する必要がある。また行われた積極的困難受容が適応感に及ぼす影響は、本来、信念の変容を伴う永続的なものであるはずであるが、この点については本研究では実証的な検討は行われていない。さらに、本研究では、極めてストレスフルな出来事を経験した後の積極的困難受容と楽観性が精神的健康に与える影響について検討しているが、ストレスフルな出来事を経験している最中の積極的困難受容を検討することで、より明確に概念の輪郭を描き出すことができると考えられる。これらのことを今後詳細に検討することが望まれる。

第二に、極めてストレスフルな出来事の種類ごとにより詳細に検討する必要がある。本研究では、極めてストレスフルな出来事を種類ごとに分けることなく検討している。わが国では、未だ意味づけに関する実証的な研究は筆者の知る限りではほとんど行われていないことを考慮に入れると、知見を積み重ねるという点において本研究には十分な意義があると考えられるが、種類ごとにより詳細に検討することで、より緻密な支援に示唆を与えることができると考えられる。

意味づけに関する実証的な研究は、まだ十分に

行われていない。特にわが国において筆者の知る限りまだほとんど行われていない。今後、意味づけに関する多くの実証的研究を行うことが望まれる。

#### 脚注

1. 本研究における「トラウマティックな経験」や「極めてストレスフルな出来事の経験」などは、同義とする。
2. 2005年度のわが国の精神科外来患者のべ数は、18,425,961名であり、わが国の総人口の約14%である。現在のわが国の平均寿命81.9（歳）を大学生の標準的な卒業年齢である22（歳）で割った値で14（%）を割ると、3.76（%）となる。のべ人数であることを考えると、22歳までの年齢の者が精神科に受診した割合は3.76%未満となり、これを22歳までの間に精神科を受診したことがある者のおおよその割合と考えた。

#### 引用文献

- Affleck, G., & Tennen, H. 1996 Constructing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64, 899-922.
- 飛鳥井望 1999 不安障害外傷後ストレス障害 (PTSD) 臨床精神医学増刊号, 28, 171-177.
- Beck, A. T., Rush, A. L., Shaw, B. F., & Emery, G. 1979 *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press. (坂野雄二 (監訳) 1992 うつ病の認知療法 岩崎学術出版社)
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. 1998 Making Sense of Loss and Benefiting from the experience: Two Construals of Meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 561-574.
- Elliot, T. R., Kurylo, M., & Rivera, P. 2002 Positive growth following acquired physical disability. In Snyder, C. R. & Shane, L. J. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. London: Oxford University Press. Pp. 687-699.

- Folkman, S., & Moskowitz, J. 2000 Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647-654.
- 羽鳥健司・小玉正博 2006 困難事態に対する肯定的意味づけと主観的 well-being との関連 日本心理学会第70回大会発表論文集, 31.
- 羽鳥健司・湯浅俊夫・小玉正博 2007 受験生活に対する積極的困難受容が予備校生の精神的健康生成に及ぼす影響に関する縦断的研究 日本心理学会第71回大会発表論文集, 939.
- 伊藤拓・上里一郎 2001 ネガティブな反すう尺度の作成およびうつ状態との関連性の検討 カウンセリング研究, 34, 31-42.
- Janoff-Bulman, R. 2006 Schema-change perspectives on posttraumatic growth. In Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (Eds.), *Handbook of Posttraumatic Growth*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. Pp. 81-99.
- 厚生労働省 2005病院の外来患者延数, 病院の種類×年次別 厚生労働省  
<<http://www.dbtk.mhlw.go.jp/toukei/youran/data18k/2-39.xls>> (2008年2月6日)
- Moskowitz, J., Folkman, S., Collette, L., & Vittinghoff, E. 1996 Coping and mood during AIDS-related caregiver and bereavement. *Annals of Behavioral Medicine*, 18, 49-57.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. 1996 Assessment and projection of stress related growth. *Journal of Personality*, 64, 71-105.
- Radloff, L. S. 1977 The CES-D Scale. A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Reker, G. T. 1994 Logotherapy and logotherapy: Challenges, opportunities, and some empirical findings. *International journal for Logotherapy*, 17, 47-55.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2001 On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual*

- Review of Psychology*, 52, 141-166.
- 坂本真士 1997 自己注目と抑うつ社会心理学 東京大学出版会
- 坂本真士・田中江里子 2002 改訂版楽観性尺度 (the revised Life Orientation Test) の日本語版の検討 健康心理学研究, 15, 59-63.
- 佐藤徳・安田朝子 2001 日本語版 PANAS の作成 性格心理学研究, 9, 138-139.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. 1994 Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. 2000 Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. 1994 Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- 島 悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘 1985 新しい抑うつ性自己評価尺度について 精神医学, 27, 717-723.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. 1996 The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- Vrana, S., & Lauterbach, D. 1994 Prevalence of traumatic events and posttraumatic psychological symptoms in a nonclinical sample of college students. *Journal of Traumatic Stress*, 7, 289-302.
- Weiss, D. S., & Marmar, C. R. 1997 The Impact of Event Scale-Revised. In Wilson, J. P. & Keane, T. M. 1997 *Assessing psychological trauma and PTSD*. Guilford Press, New York. Pp. 399-411.

## Association between Positive Acceptance of Adversity to adverse incident and mental health

*Kenji HATORI* (Tokyo Seitoku University)

### ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate that the influence of Positive Acceptance of Adversity (PAA), which was one of the cognitive copings and were accompanied by change in one's beliefs to extremely stressful incidents, on post traumatic stress disorder (PTSD), depression, and positive emotions. Undergraduate students (n=89) who had experienced one or more extremely stress life event within the last five years participated in the study. Results indicated that participants who gave PAA to adverse incidents were lower PTSD and higher positive emotions compared to participants not giving PAA. Giving PAA to adverse incidents was not associated with depression. Issues related to the function of PAA and validity of PAA scale were discussed.

KEYWORDS: Positive Acceptance of Adversity, meaning, PTSD, depression, positive emotions