

## 看護職の抑うつに影響する不合理な信念と自動思考、およびストレスナーの特徴(平成18年度心理科学研究科修士学位論文要旨)

著者名(日)	内山 貴美子
雑誌名	北海道医療大学心理科学部研究紀要 : J Psychol Sci
巻	2
ページ	149
発行年	2006
URL	<a href="http://id.nii.ac.jp/1145/00006818/">http://id.nii.ac.jp/1145/00006818/</a>

## 看護職の抑うつに影響する不合理な信念と自動思考、およびストレスの特徴

内山 貴美子

### 〈目的〉

看護職は労働者の中でも特にメンタルヘルスの悪化が深刻な職種であると言われており、一般労働者や同世代の女性労働者と比較して抑うつが強いことや、さらに看護職の抑うつが医療事故の一因であることなどが示唆されている。そこで、看護職の認知行動的ストレスマネジメントに関する基礎的な知見を得るために、看護職の抑うつに影響を及ぼす不合理な信念 (Ellis, 1962) と自動思考 (Beck, 1976)、およびストレスの関係、そして抑うつと属性の関係について、一般労働者との比較において検討することを目的とした。

### 〈方法〉

調査は2006年7月～10月に実施され、調査の説明に同意の得られた方に対し調査用紙を配布後、郵送法にて回収が行われた (回収率54.3%)。分析対象は女性看護職215名 (平均年齢38.7±10.2歳)、および女性一般労働者253名 (平均年齢36.9±9.8歳) であった。調査材料は、属性、不合理な信念測定尺度 (JIBT-20)、改訂版自動思考尺度 (ATQ-R)、NIOSH職業性ストレス調査票、Zung自己評価式抑うつ尺度 (SDS) であった。

### 〈結果〉

看護職と一般労働者の間で抑うつ得点に有意差はなく (t検定)、2群ともに「軽度抑うつ」の領域であった。属性と抑うつの関係について、看護職においては勤務年数の短い者の抑うつが強く、特に勤務年数1～5年目の者の抑うつが一般労働者と比較して強かった (t検定、分散分析)。また、看護職においては長時間労働者の抑うつが強く、一般労働者と比較して勤務時間が長時間であった (t検定、分散分析)。また、看護職は一般労働者に比べ、役割葛藤、対人葛藤、量的労働負荷に関するストレスが有意に高かつ

た (多変量分散分析)。次に、抑うつに影響する不合理な信念と自動思考、およびストレスの関係を検討するため、Beckの認知理論を基にした分析モデルを仮定の上、各下位尺度間の相関係数 (Pearson) の算出、重回帰分析、分散分析を行った。その結果、2群ともに、抑うつとの強い関連を持ち、かつ抑うつをもっとも予測する変数は自動思考であった。看護職においては、ストレスの「役割曖昧さ」や不合理な信念の「依存」および「無力感」が自動思考の「将来に対する否定的評価」につながり、抑うつに影響を与えていた。また、自動思考の「肯定的思考」は、ストレスや不合理な信念の影響を受けずに、独自に抑うつに影響を与えていた。

### 〈考察〉

看護職の抑うつ予防と悪化防止を主眼としたストレスマネジメントにおいて、1～5年目の看護職をターゲットとする重要性が示唆された。また、個人への介入として、第一に否定的および肯定的な自動思考についての検討を促し、自動思考を介して抑うつに影響を与える「依存」や「無力感」に関する不合理な信念、および「役割曖昧さ」に関するストレスの低減を図る必要性、かつ環境への介入として、長時間労働の改善を意図した働きかけの必要性が示唆された。

### 〈主な文献〉

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International University Press.
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Lyle Stuart.