

気晴らし方略のプロセス

一意図と結果の多様性に注目した情報収集と構成概念の精緻化—

教育心理学コース 及 川 恵

How does one distract in a stressful event?:
Variety of intention and effect in using distraction strategy

Megumi OIKAWA

Distraction is one of representative strategies to improve unpleasant mood. However, distraction may make one feel worse and worse if one fails. In order to investigate effective, this study illustrates how one distracts depressed mood in one's significant stressful event. Study I consists of three investigations to obtain information related to distraction, for example, intention, effect, frequency, kinds, and so on. These results suggest that distraction has variety of intention and effect. Study II shows the common distraction process by a questionnaire. The result of factor analysis supports the complicated process implicated by study I.

目 次

I 問題と目的

- A 気晴らしへの集中から結果を介した気晴らしへの依存へのプロセス
- B 気晴らしへの集中と結果に影響する要因

II 研究 1

- A 目的
- B 調査内容の概観とまとめ
- C 各調査方法と結果
- D 考察

III 研究 2

- A 目的
- B 方法
- C 結果
- D 考察

IV 総合的考察

I 問題と目的

気晴らしは、不快な気分を調節する代表的な方略であり、日常生活において非常によく用いられている。さらに近年では、抑うつ気分への介入に効果的な方略として臨床的にも関心が高まっている (Nolen-

Hoeksema & Davis, 1999; Trask & Sigmon, 1999)。このように様々な場面で行われる気晴らしは、「ストレス経験時に、自分の不快な気分やその原因から注意をそらすために、他のことをしたり考えたりすること」と定義されている (Stone, 1984; Nolen-Hoeksema, 1991)。どのように気晴らしを行うのが効果的かについて検討することは、適応的な対処を促進し精神的健康を高めるために、日常的、また臨床的にも非常に意義があると考えられる。

しかし、気晴らしは常に成功するとは限らない。気晴らしには、非効果的な気晴らしの持続、すなわち気晴らしへの依存ともいえるべき不適応的側面があることも知られている (Baumeister et al., 1994; Fichman et al., 1999)。

このように、気晴らしの影響は、先行研究により一貫していない。なぜなら、これまでの研究では、対処として「何をするか (what)」が重視され、方略間の比較による検討しかなされていなかったためである。各研究で扱われる方略の種類や下位分類は、各研究の関心や文脈によって異なり、気晴らしが実際にどのような影響を持つのか、どのように行われると効果的かについては、ほとんど検討されていなかったのである。

そこで、本研究では、効果的な気晴らしへの介入の示唆を得るために、「どのように (how) 気晴らしを行う

か]という視点を重視し、気晴らしのプロセスを検討することを目的とする。

以下、本研究で取り上げる気晴らしのプロセスについて先行研究を概観する。

A 気晴らしへの集中から結果を介した気晴らしの依存へのプロセス

気晴らしをプロセスで捉える場合、まず実際に気晴らしをしている間の注意状態について知ることが重要である。この点に関して、効果的な気晴らしは、楽しいもの、注意を奪うものでなくてはならないとされる(Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993; Baumeister et al., 1994)。しかし、気晴らしを行っている時、常に気晴らし自体のことを考えているとは限らない。例えば、実験的研究において、気晴らし課題の遂行時に自己の内面や失敗経験に注意が向くことがあると報告されている(坂本, 1993)。このような知見から、「いかに気晴らしに集中するか」が重要であるという示唆が導かれる。気晴らしに集中できないことにより不快な気分が強まり、さらに気晴らしを続けるという、気晴らしへの依存が高まる可能性も考えられる。

次に、集中や結果に影響する要因について、より詳細に見ていくことにする。

B 気晴らしへの集中と結果に影響する要因

集中の程度や結果に影響を及ぼす要因としては、1. 気晴らしの意図と2. 気分調節の自信が重要であると考えられる。

1 気晴らしの意図

これまで、気晴らしは単に気分を変える方法として扱われ、その意図についてはほとんど扱われてこなかった。しかし、Thayerら(1994)の調査結果では、気晴らしが「不快な気分を変えようとする方法」「集中力を求められる時にする方法」の両方に含まれており、気晴らし方略に複数の意図があることが示唆される。意図の多様性に注目してより詳細な情報収集を行い、実際に気晴らしにどのような意図があり、どのような影響を持つのかを明確にしていくことにより、効果的な気晴らしへの示唆にも繋がると思われる。

2 気分調節の自信—悩みの重要性との関連

効果的な気分調節のためには、気分調節を行うことに対する自信が重要である(Catanzaro & Mearns, 1990; Baumeister et al., 1994)。特に、悩みの重要度が高いほど、簡単に目標を断念できないため、自己調節の過程がより複雑となる(Lavalle & Campbell, 1995)。このよ

うな状況では、気分調節の必要性がさらに高まると思われる。しかし、気分調節の自信が低い場合、気晴らしをしても集中できず、気晴らしの結果も悪くなると考えられる。

以上のような理由から、本研究では、個人にとって特定の重要な悩みを扱う。問題が重要であり、本人が考え込んでいる状況こそ、臨床場面で介入対象になる状況であり、なにより、いかにうまく気晴らしを行うかが重要となるからである。なお、本研究で対象とする大学生は、重要な悩みを経験する機会が多く、抑うつ気分にも陥る可能性も高いと考えられる。方略の習慣性も考慮すると、非効果的な方略使用の積み重ねで生じる悪影響に対する予防的介入の示唆にも繋がると思われる。

以上のような先行研究の知見を基に、本研究では、効果的な気晴らしを行う必要性が高い状況と対象者において、先行研究からは不明瞭であった実際の気晴らしのプロセスについて明らかにしたい。

II 研究1

A 目的

実際の気晴らしに関する情報収集を行い、構成概念の精緻化を行うことを目的とする。特に先行研究の知見からは曖昧である、気晴らしの意図と結果の多様性に注目して情報収集を行う。加えて、気晴らしの使用頻度と気晴らしの種類も把握することによりプロセスを捉える。

B 調査方法の概観とまとめ

研究Iでは、半構造化面接によるインタビュー調査と、自由記述を含む2つの質問紙調査を全て異なる集団に対して行った。まず、インタビュー調査でプロセスの全体的な把握を行い、質問紙調査でより焦点を絞って情報を得た。各調査では、特定の悩みに関する想起を促すため、口頭あるいは記述での具体的な報告を求めた。次に、悩みに関する基礎的情報(悩みの種類や困難度、重要度、考え込み状態などの評定)と、具体的な気晴らしに関する質問項目への回答を求めた。なお、インタビュー調査や自由記述で得た回答は、KJ法により分類した。分類は基本的に筆者自身が行った。客観性を高めるため、分類過程と分類結果について、筆者以外の教育心理学専攻の大学院生の意見を参考にした。

以下、各調査の方法と結果について調査順に述べ

る。ここでは、気晴らしのプロセスに関する構成概念の精緻化が主な目的であるため、気晴らしに関する情報を中心にまとめる。

C 各調査方法と結果

1 インタビュー調査

大学院生10名(男性4名, 女性6名, 平均年齢24.1歳)を対象とした。最近経験した特定の重要な悩みに関する基礎的情報を訊ね、気分の調節可能性、気晴らしの有無や内容、気晴らしの意図と結果について訊ねた。対象者の発話の内容は、許可を得て筆記で記録した。1人の面接時間は、平均約40分程度であった。

以下、主な結果について述べる。

a 気分調節の自信

自分の気分に関する調節可能性についての回答は、自分の努力により可能であるというポジティブな見方に関わるものを「肯定的」、時によるなど一概には決定できないとしたものを「どちらともいえない」、自信の無さなどネガティブな見方に関わるものを「否定的」というカテゴリーに分類した(Table 1)。

Table 1 気分の調節可能性(状況の調節可能性との対応)

状況	気分	度数	具体的な回答例
○	○	4	自分が頑張れば、感情はコントロール可能。状況は結果としてどうなるかわからない。悩みながらやってく、その時々々の精神状態を悪くしないようにはできる
△	○	2	周りを変えるのは無理。自分の気持ちを変える。問題は変えられると思ったわけではないが、何かしなくちゃと、気分は50/50。わかんない。
×	×	4	問題も感情もうまく変えられない。自分1人でどうなるもんでもない。

○…肯定的 △…どちらともいえない ×…否定的

b 気晴らし行動の有無や内容・意図と結果

気晴らしを「行った」者は7名、「ほとんどしなかった」者は3名であった。「行った」者の意図については、悩みにより良く向き合いたいという内容のものを「目標明確化志向」、嫌な気分を忘れ、和らげようという内容のものを「気分緩和志向」、意図について考えなかったという内容のものを「無目標」とした(Table 2)。気晴らしを行った7名の者について、気晴らしの結果について表に示した(Table 3)。気晴らしした結果、「効果的」と答えた者は3名、「非効果的」と答えた者は3名、「時による」と答えた者は1名であった。気晴らしの結果に

関する具体的な回答は、不快な気分の改善に関わるものを「気分緩和」、悩みに向き合う気力の回復に関わるものを「目標明確化」、落ち込みや消耗感に関わるものを「気分悪化」というカテゴリーに分類した。気晴らしの内容については、「遊びに行く」「人と話す」「飲食」「買物」など、日常的行動がほとんどであった。

最後に、気晴らしを行った者の調査結果のまとめを表に示した(Table 4)。

Table 2 気晴らし行動の有無と意図

有無	度数	意図	具体的な回答例
有	7	目標明確化	気晴らしと問題解決、どっちかだけをしようとしてるわけじゃない。問題を何とかしたいという思いはあってやる。
		気分緩和	気を晴らすため、気分転換。考えこむと問題は変わらないけど、気持ちは疲れて落ちこんでいくから、一旦そーゆう悪い傾向を断ち切るため。
		無目標	目的はない。何となくやってた。
無	3		どっぷり浸っていた。対処はしていない。

Table 3 気晴らしの結果

結果	度数	具体的な回答例	
効果的	3	気分緩和	気が晴れる。悩んでいる時と精神状態が変わる。問題は変わらない。気分は軽くなる。楽になる。やってみようという気になる。はりきって実験は始める。
		目標明確化	一時的にやった時は落ちこむ。気晴らしに失敗したら重くなるから、また別の気晴らし。関係ないこと。
時による	1	問題解決しないなあ、という感じ。時間を無駄にした。もやもや、やな感じ、疲れる。	
非効果的	3	気分悪化	

Table 4 インタビュー調査のまとめ—主な結果一覧

対象者	悩み	状況調節	気分調節	考え込み	気晴らしの意図	気晴らしの結果
1	進路・将来	×	○	持続的	無意図	気分悪化
2	進路・将来	△	○	持続的	気分緩和	気分緩和
	対人関係	×	×	持続的		
3	学業	○	○	持続的	目標明確化 気分緩和	時々による
	進路・将来 対人関係	△ ○	○ ○	持続的 断続的		
4	身体	×	△	持続的	気分緩和	気分悪化
5	学業	×	×	持続的	気分緩和	気分悪化
	対人関係	×	×	持続的		
6	進路・将来	○	○	その他	気分緩和	気分緩和
7	身体	×	△	その他	気分緩和	気分緩和・ 明確化

2 調査1

大学院生と大学生47名(男性22名, 女性29名, 平均年齢23.4歳)を対象とし, 質問紙調査を行った。悩みに関する基礎的な情報を求めた後, 実際行った方略について頻度が多い順に3つ, 自由記述を求めた。

以下, 主な結果について述べる。

a 用いた方略の自由記述

方略の分類に関しては, 先行研究を参考にし, 悩んでいることとは関係のない活動をするものを「気晴らし」, 直接問題状況に働きかけることに関わるものを「問題焦点」, 人に相談したり頼ることに関わるものを「ソーシャルサポート」, 上記以外のものや特に方略を取らないことなどを「その他」というカテゴリーに分類した。

多く行った順に方略を3つ自由記述した場合, 気晴らしが含まれた者は27名であり, 全体の57.4%であった。気晴らしを記述したか否かで対象者を分け, 記述した悩みの種類別に表に示した(Table 5)。「その他」の状況以外では, 全ての悩みに関して気晴らしが用いられていた。方略別の使用頻度をまとめると, 「気晴らし」は「問題焦点」に次いで多く記述された方略であった(Table 6)。

また, 「気晴らし」に分類されたものを, 2つ以上の異なった行動内容を含んでいる場合は別々に分類・カウントし, さらに類似する行動型でまとめた。その結果, 行動内容は, 「人と会う, 話す(9)」「睡眠(4)」「飲食(4)」「趣味(4)」などが多かった(括弧内は度数)。

Table 5 悩みの種類と気晴らし方略

気晴らし方略	学業	進路 将来	対人 関係	自分の 内面	その他
記述されなかった (20名)	5	8	5	0	2
記述された (27名)	7	11	3	6	0

Table 6 方略使用状況

方略の種類	頻度1	頻度2	頻度3
気晴らし	9	11	18
問題解決の努力(実行/情報収集/準備)	27	27	11
ソーシャル・サポート(人に相談)	7	5	4
その他(特に何もしない/回避)	3	1	1

注)方略使用頻度は, 頻度1>頻度2>頻度3の順である

3 調査2

大学生と大学院生99名(男性41名, 女性58名, 平均年齢21.7歳)を対象とし, 質問紙調査を行った。悩みに関する基礎的な情報を求めた後, 「考え込み状態」に関する10項目, 「気分調節の自信」に関する9項目(「全くあ

てはまらない」から「非常によくあてはまる」の7件法), 気晴らし行動に関する9項目(「全くしなかった」から「非常によくした」の5件法), 気晴らしの意図を考えた程度と実際行った結果のそれぞれについて, 同一内容の17項目(「全くあてはまらない」から「非常にあてはまる」の5件法)の回答を求めた。質問項目はRobertsら(1998)やTrapnel&Campbell(1999)を参考に作成した。

以下, 主な結果について述べる。

a 考え込み状態の程度と気分調節の自信

考え込み状態に関する項目は, 平均値はやや高く, 標準偏差の値からも対象者の多くが記述した悩みについて繰り返し考えている状態であるといえる。気分調節に関する認知的評価については, 平均値は中程度であり, 標準偏差の値から, 個人によりある程度ばらつきがあることが分かった(Table 7)。

Table 7 気分調節に関する認知評価と考え込み状態の項目の基本統計量

項目内容	平均点	標準偏差
自分の不快な気分をうまく何とかできる	4.23	1.48
気分を何とかするためにいろいろな方法を使う	4.18	1.58
自分の気分を何とかしていくことができると思う	4.51	1.56
自分の嫌な気分を何とかできると思う	4.56	1.59
嫌な気分を何とかするためにどうしたらよいか知っている	4.05	1.78
自分には, 不快な気分に対応する有効な手段はほとんどない	3.23	1.59
自分の気分は, 自分の対応や努力で何とかかなりそうである	4.65	1.64
自分の気分をうまく変えることができる	4.01	1.59
嫌な気分を何とかするのに参考になる経験がある	3.96	1.73
頭の中で何度も考えている	5.35	1.51
いつも心に引っかかっていると感じている	5.37	1.65
くり返し考えている	5.33	1.42
他のことに集中できないと考えている	3.68	1.71
長い間考えこんでいる	4.33	1.73
気がつくと自然と考えている	4.57	1.82
考えるのをやめることが困難である	4.09	1.94
否定的なことをあれこれと考えてしまう	4.24	1.75
自分の気持ちについて, 1人でいろいろと考えこんでいる	4.29	1.87
自分の気持ちについて, あれこれと考えている	4.54	1.70

注1) 上段は気分調節の認知, 下段は考え込み状態の項目

注2) 各項目の得点範囲は1-7. 各項目とも最大値は1, 最小値は7

b 気晴らしの行動頻度

気晴らしの内容に関する項目と行動頻度をみると, 各項目によって頻度の分布には違いが見られたが, 全体的に各項目に対して, 「ややした」と答えた者が多かった(Table 8)。

c 気晴らしの意図と結果

Table 8 気晴らしの種類ごとの行動頻度

項目内容	全く しなかった	あまり しなかった	どちらとも いえない	ややした	非常に よくした
1人で外出や買物をする	17 (18.1)	16 (17.0)	14 (14.9)	34 (36.2)	13 (13.8)
1人でテレビをみたり、音楽を聴いたりする	10 (10.6)	12 (12.8)	14 (14.9)	31 (33.0)	27 (28.7)
誰かと遊んだり、どこかに行ったりする	17 (18.1)	16 (17.0)	15 (16.0)	35 (37.2)	11 (11.7)
趣味など、1人で好きなことをする	8 (8.5)	14 (14.9)	15 (16.0)	33 (35.1)	24 (25.5)
1人で食べたり、飲んだりする	24 (25.5)	15 (16.0)	20 (21.3)	26 (27.7)	9 (9.6)
いつもよりよく眠る	20 (21.3)	17 (18.1)	27 (28.7)	18 (19.1)	12 (12.8)
インターネットやゲームなどをする	27 (28.7)	13 (13.8)	11 (11.7)	29 (30.9)	14 (14.9)
悩んでいること以外のことで忙しくする	14 (14.9)	17 (18.1)	14 (14.9)	30 (31.9)	19 (20.2)
誰かに電話したり会ったりして悩みと関係ない話をする	26 (27.7)	17 (18.1)	22 (23.4)	21 (22.3)	8 (8.5)

注) 上段は度数, 下段は%である

Table 9 実際の結果と意図した結果の差得点の平均値と標準偏差

項目内容	差得点		意図		結果		相関
	平均	SD	平均	SD	平均	SD	
1 やるべきことがはっきりする	-0.04	.90	3.05	1.33	3.04	1.21	.75
2 苦しい気分が和らぐ	-.32*	.98	3.60	1.23	3.30	1.23	.68
3 嫌な気分が増す	.19*	.80	2.02	1.22	2.18	1.28	.80
4 悩みに向き合える	-.10	.73	3.22	1.43	3.13	1.41	.87
5 集中力が回復する	-.18*	.89	2.78	1.24	2.63	1.15	.72
6 罪悪感が生じる	.17*	.74	1.97	1.21	2.14	1.36	.84
7 気分が落ち着く	-.29*	1.14	3.64	1.17	3.35	1.25	.56
8 嫌な気分が紛れる	-.20*	.92	3.55	1.19	3.36	1.23	.71
9 楽に気分が明るくなる	-.14	1.07	3.19	1.23	3.04	1.28	.64
10 時間が無駄になる	.32*	1.03	2.15	1.25	2.48	1.39	.70
11 考えがまとまる	-.21	1.05	3.21	1.29	3.01	1.26	.66
12 結局何も変わらない	.15	.93	2.78	1.26	2.94	1.28	.73
13 嫌な気分を忘れる	-.24*	.95	2.96	1.41	2.70	1.28	.75
14 後悔する	.23*	.83	2.13	1.14	2.35	1.30	.78
15 他の人の迷惑になる	.12	.74	2.08	1.24	2.19	1.26	.83
16 気持ちを整理する	-.24*	.94	3.68	1.11	3.45	1.15	.66
17 悩みについて考えることをやめる	-.07	1.20	2.33	1.28	2.26	1.27	.56

注1) 各項目の得点範囲は1-5. 各項目とも最小値は1, 最大値は5

注2) *は, 検定結果が5%水準で有意であったことを示す

意図と結果のそれぞれについて、平均値と標準偏差を検討した結果、それぞれの項目に関して、平均値は中程度であり、標準偏差の値から、個人によりある程度ばらつきがあることが分かった(Table 9).

次に、結果と意図の差得点の検定を行った。各差得

点について対応のあるt検定を行い、差得点の平均が0であるという帰無仮説の下で検定した。差得点の定義は、「結果-意図」である。

分析の結果、気分が「和らぐ(2)」「落ち着く(7)」「紛れる(8)」「嫌な気分を忘れる(13)」「気持ちを整理する

(16)の差得点平均は、いずれも負で有意であった。「嫌な気分が増す(3)」「罪悪感(6)」「後悔(14)」の差得点平均はいずれも正で有意であった。これらの項目は、いずれも気分に関連しており、意図よりも結果の方がネガティブな評価になる傾向があるといえる。気分に関連するものは、意図よりも結果の評価の方が、有意に低くなる傾向があるといえる。一方、「やるべきことをはっきり(1)」「考えることをやめる(17)」といった項目には差が無かった(括弧内は項目番号である)。

また、意図と結果の間の相関係数も求めたところ、全て有意であり、値も大きかった。これは、意図が高ければ結果の評価も高い傾向があることを示している。しかし、差得点の検定で有意であった項目に関しては、評定値は同程度であるものの、わずかではあるが、各対象者共通に同方向のずれがあったものと考えられる。

D 考察

研究1では、3つの調査を通して自分にとって重要な特定の悩みを経験している時の気晴らしについて情報を収集した。その結果、1. 気晴らしには多様な意図や結果があること、2. 気晴らしは多くの状況において用いられる方略であることが確認された。

1 気晴らしの意図と結果の多様性

気晴らしの意図として、不快な気分を低減しようというものだけでなく、意図のない気晴らしや、問題解決を念頭においた気晴らしの存在が明らかとなった。気晴らしの結果についても、気分を緩和したり、間接的に問題解決を促進する可能性を持つ一方、かえって逆効果にすらなり得ることが示唆された点は重要である。今後、より詳細に意図の違いによる気晴らしの結果への影響を検討していくことが必要と思われる。

また、気分調節の自信の認知に関して、重要で困難な悩みを経験していても、個人によって自分の気分をうまく変えることができると思う程度に差があることが分かった。従来の対処方略研究では状況認知が重視されてきたが、研究1の結果から、個人の気分調節に関する自信の違いが気晴らしの行い方や結果に影響を与える可能性も示唆され、気分調節の自信が気晴らしの結果に与える影響を検討することは非常に意義があると考えられる。

2 気晴らしの用いられる頻度と種類

3つの調査を通して、気晴らしは、程度の差はあるが多くの重要な悩みに対して用いられていることが分かった。

気晴らしの内容を検討すると、重要な悩みに直面している時に行う気晴らしは、日常的な活動の中から選ばれることが分かる。気晴らしが極めて日常的な行動として行われているだけに、気晴らしが非効果的な場合、悪循環に至る可能性も高いと考えられる。

以上、気晴らしのプロセスについて、全体的に検討する前に実際の気晴らしについて情報収集を行った。ここで、気晴らしのプロセスに関して構成概念を精緻化した(Table10)。研究2では、気晴らしのプロセスについて量的に測定し、検討していくための試験的な質問紙を作成する。

Table10 構成概念の精緻化

構成概念	特徴
気分調節の自信	自分の気分をうまく変えられると思う程度
目標明確化志向	悩みにより良く向き合おうという意図
気分緩和志向	不快な気分を低減しようという意図
無目標	特に意図のない気晴らし
気晴らしへの集中	気晴らしに集中している程度
目標明確化	悩みにより良く向き合えたという結果
気分緩和	不快な気分が和らいだという結果
気分悪化	かえって気分が悪くなったという結果
気晴らしへの依存	非効果的な気晴らし行為の持続

III 研究2

A 目的

研究2では、気晴らしのプロセスに関して精度の高い測定を行なうことができるように、研究1で精緻化した構成概念を定量的に測定する質問紙を試験的に作成することを目的とする。

B 方法

1 対象者

東京都内の私立T大学の1～4年生191名(男性120名、女性71名、平均年齢19.8歳)を対象とした。

2 手続き

調査は、大学の授業時間を利用して調査を実施・回収した。対象者が質問紙に回答する前に、1. 特定の悩みの経験時に対象者自身が実際に行った気晴らしについて尋ねていること、2. どのように考えて気晴らしをし、どのような結果になったかというプロセスを尋ねるものであると教示した。

3 質問紙の構成と内容

質問項目は、研究1で得た情報を参考に作成した。本研究で実施した質問紙の構成は、はじめに、最近落

ちこんだ気分を経験した特定の悩みについて基礎的な情報、考え込み状態に関する7項目について評定を求めた。次に、気晴らしの頻度(「ほとんどしなかった」から「非常によく行った」の4件法)とその特徴に関する4項目(「全くあてはまらない」から「非常にあてはまる」の6件法)について訊ねた。実際行った気晴らしのプロセスについて以下のような情報を得た。

次に、以下の気晴らしのプロセスに関する項目について、「気分調節の自信」に関する6項目、「気晴らしの意図」に関する15項目、「気晴らしへの集中」に関する4項目、「気晴らし結果」に関する15項目、「気晴らしへの依存」に関する5項目について、「全くあてはまらない」から「非常にあてはまる」の6件法で評定してもらった。

C 結果

はじめに、本研究の目的から、記述した悩みの重要性が低かった者7名(6段階評定で3段階以下と評定)、気晴らしをほとんどしなかった者(25名、全体の13.1%)、欠損値のもの1名は分析から除外した。よって、以後の分析は残り158名(男性99名、女性59名、平均年齢19.9歳)のデータで行った。

1 行った気晴らしの基礎的情報

気晴らしの頻度に関しては、「やや行った」者が最も多く、全体の54.4%であった。また、「非常によく行った」者は17.1%、「あまりしなかった」者は28.5%であった。

行った気晴らしの特徴に関して、項目内容と基本統計量を表に示した(Table11)。平均値から以下のことが読み取れた。「気晴らしとして使う」程度や「悩みがなくてもやる」程度、「悩んでいる時以外も行う」程度は、かなり高かった。逆に、「悩みがなければやらない」程度は非常に低かった。よって、自分にとって重要な悩みを経験している時に行う気晴らしは、普段の行動と特別には変わらず、日常的な行動であるといえる。

Table11 気晴らしの特徴

気晴らしの特徴	平均値	標準偏差
気晴らしとしてよく使うものである	4.97	1.09
悩みがなければやらないことである	1.88	1.09
気晴らしという目的がなくてもやる	5.13	1.04
悩んでいる時以外も行っている	5.03	1.13

注)各項目の得点範囲は1-6.各項目とも,最小値は1,最大値は6

2 尺度の構成

はじめに、各項目の基本統計量、得点分布を検討し

た。その結果、回答の極端な偏り等の問題点は見られなかった。尺度構成を行うために、「考え込み状態」「気分調節の自信」、「気晴らしの意図」「気晴らしへの集中」「気晴らしの結果」「気晴らしへの依存」に関する項目群それぞれに対して主成分法、プロマックス回転による因子分析を行った。

結果、固有値の変化と因子パターンから、気晴らしの意図と気晴らしの結果に関する項目の因子分析では3因子解、他は1因子解が妥当であると考えられた。

気晴らしの意図に関しては、第1因子は、考えや気持ちを整理し、悩みに向き合おうという項目の負荷が高く、「目標明確化志向」と名付けた。第2因子は、気晴らしの目的について考えない項目の負荷が高く、「無目標」と名付けた。第3因子は、嫌な気分を忘れて気分を和らげようという項目に負荷が高く、「気分緩和志向」と名付けた。

気晴らしの結果に関しては、第1因子は、かえって気分がなくなるといった項目の負荷が高く、「気分悪化」と名付けた。第2因子は、考えがまとまったという項目の負荷が高く、「目標明確化」と名付けた。第3因子は、嫌な気分が紛れたという項目に負荷が高く、「気分緩和」と名付けた。

他は全て1因子であり、それぞれ「考え込み状態」「気分調節の自信」「気晴らしへの集中」「気晴らしへの依存」と名付けた。

3因子解を得た気晴らしの意図と気晴らしの結果に関しては、さらに各因子に負荷の高かった項目を用いて、因子数1の因子分析を行った。

それぞれの1因子の因子分析において、因子負荷はほとんどの項目で.70程度と高かったことから、各尺度の1次元性が示唆された。ただし、後にモデルを検討する際の共分散構造分析の適用なども考慮し、できるだけ精度の高い尺度を構成するという目的から、基本的に因子負荷が.70以下の項目、及び他の項目と比較して相対的に因子負荷の低さが目立ったいくつかの項目を除外した。除外された項目は、「目標明確化志向」の意図2(.67)と意図7(.65)、「無目標」の意図3(.61)、意図4(.34)、「気分緩和」の結果14(.56)であった(括弧内は因子負荷の値である)。

以上の分析から、得られた項目群の平均点をそれぞれ尺度得点として用いることにした(項目については、及川(2000))。各尺度について α 係数を求め、尺度得点の平均と標準偏差とともに、表に示した(Table12)。無目標尺度の α 係数が.72程度と、他の尺度と比べて低いが、他は.80以上で概ね高い値であった。尺度間相関に

悪化」が「気晴らしへの依存」と正の相関、「気分調節の自信」と負の相関が見られるなどの類似性が見られた。

D 考察

研究2では、本研究で扱う気晴らしのプロセスに関する諸変数を量的に測定した。その結果、気晴らしのプロセスに関して、仮説に基づく因子が得られた。

しかし、気晴らしの意図に関連する項目は、以下の点で改善の必要性があると考えられる。まず、因子分析の結果から、「目標明確化志向」と「気分緩和志向」の双方に負荷する、内容の曖昧な項目があったこと、 α 係数を検討したところ「無目標」尺度の値が低かったことなどである。また、気晴らしの結果因子の1つである「気分悪化」は、他の肯定的な結果である「気分緩和」や「目標明確化」と相関が低かった。気晴らしがうまくいけば、不快な気分を感じたり、また考え込むといった傾向は低くなると考えられるが、良い結果と悪い結果間にほとんど関連が見られなかった。

これらの結果を踏まえ、それぞれの項目の特徴を明確にすること、また項目数の増加などより、さらに気晴らしのプロセスに関する尺度の改良を行い、気晴らし方略のプロセスモデルを構成、検討することが今後の課題となる。

IV 総合的考察

本研究は、「どのように気晴らしを行うか」という気晴らしのプロセスを検討することが目的であった。研究1において、先行研究の概観により形成された仮説モデルに基づき3つの調査を行った。結果から、気晴らしの意図や結果に多様性があることが示唆された。気晴らしの意図には、単に気分を変えるというだけでなく、より良い状態で問題に向かおうとする意図もあることが分かった。また、気晴らしの結果としては、考えがまとまり、気持ちが整理されるなど、間接的な問題解決に役立つこともある一方、かえって気分を悪化させてしまい、逆効果となり得ることも示唆された。

研究2では、研究1で得られた情報をもとに気晴らしのプロセスを量的に測定する質問紙調査を行い、尺度構成を行った。その結果、研究1で精緻化した構成概念に基く因子が得られたといえる。しかし、尺度の中には α 係数の低いものもあり、項目を改善しさらに制度の高い質問紙を作成し、モデルを検討していくことが今後の課題となる。

気晴らし自体で悩みの状況やその重要性は変わらない。しかし、気晴らしが効果的に行われ、うまく気分が晴れば、良い精神状態で悩みに向き合える。一方、気晴らしをしても気分が晴れなければ、気分が晴れるまで同様のプロセスが繰り返される可能性、つまり気晴らしからなかなか抜け出せなくなることも考えられる。今後さらに気晴らしのプロセスを詳細に検討し、効果的な気晴らしに関わる要因を明らかにしていく試みは非常に意義があると思われる。それによって、効果的な気晴らしを考える際、ただ「気晴らしをすれば良い」ということではなく、より具体的な示唆を与えることに繋がるであろう。

(指導教官 下山晴彦助教授)

引用文献

- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. 1994 *Losing control : how and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA : Academic Press
- Catanzaro, S. J., & Mearns, J. 1990 Measuring Generalized Expectancies for Negative Mood Regulation : Initial Scale Development and Implications. *Journal of Personality Assessment*, 54, 546-563
- Fichman, L., Koestner, R., Zuroff, D. C., & Gordon, L. 1999 Depressive Styles and the Regulation of Negative Affect : A Daily Experience Study. *Cognitive Therapy and Research*, 23, 483-495
- Lavallee, L. F., & Campbell, J. D. 1995 Impact of Personal Goal on Self-Regulation Process Elicited by Daily Negative Events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 341-352
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. 1991 Prospective Study of Depression and Posttraumatic Stress Symptoms After a Natural Disaster : The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115-121
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. 1993 Effect of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561-570
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. 1999 "Thanks for Sharing That" : Ruminators and Their Social Support Networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 801-814
- 及川恵 2000 認知的要因に注目した気晴らしのプロセスの検討 東京大学大学院教育学研究科修士論文(未公刊)
- 坂本真士 1993 自己に向けた注意の硬着性と抑うつとの関係 教育心理学研究, 41, 407-413
- Stone, A. A., & Neale, J. M. 1984 New Measure of Daily Coping : Development and Preliminary Results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 892-906
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. 1994 Self-Regulation of Mood : Strategies for Changing a bad mood, Raising Energy, and Reducing Tension. *Journal of Personality and Social Psychology*,

67, 910-925

Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. 1999 Private Self-Consciousness and the Five-Factor Model of Personality : Distinguishing Rumination From Reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284-304

Trask, P. C., & Sigmon, S. T. 1999 Ruminating and Distracting : The Effects of Sequential Tasks on Depressed Mood. *Cognitive Therapy and Reasearch*, 23, 231-246

謝辞

本研究は、2000年度東京大学大学院教育学研究科に提出した修士論文の一部を加筆修正したものです。修士論文執筆にあたり、ご指導いただきました下山晴彦助教授に深く感謝致します。