

気晴らしの有効性認知と抑うつとの関連に依存状態が及ぼす影響

及 川 恵*

気晴らしを効果的に活用することは、適応的に抑うつを改善するために極めて重要である。気晴らしの効果的活用に関連する要因として、情動調節に対する有効性認知の重要性が示唆されているが、有効性認知と抑うつとの関連は先行研究により必ずしも一貫していない。不適応的に気晴らしを用いることによる依存の問題も指摘されることから、気晴らしの用い方を考慮した検討が必要であると考えられる。そこで、本研究では、有効性認知と抑うつとの関連に依存状態の程度がどのような影響を及ぼすかについて検討した。学期末課題を抱えるストレス状況を対象として、質問紙調査を実施し、重回帰分析による検討を行った。従属変数として抑うつを指定し、独立変数として有効性認知と依存状態、共変量としてストレス状況に対する脅威性認知、交互作用項として有効性認知と依存状態との積を投入した。分析の結果、交互作用が有意であり、有効性認知と抑うつとの関連は依存状態の程度により異なることが示唆された。交互作用の性質を検討したところ、依存状態の程度が強まるほど、有効性認知が抑うつの低減を予測する程度が弱まることが示唆された。

キーワード：気晴らし、有効性認知、依存状態、抑うつ、大学生

問題と目的

不快な情動を経験した際、他のことで気を紛らわそうとすることは日常的によく経験されることである。例えば、試験勉強で憂うつな時、気分転換のために友人と遊んだり、試験とは関係のない本を読んでみたりすることが挙げられる。他の活動をすることによって不快な情動から注意をそらす試みは、ストレス対処研究の文脈において気晴らし (distraction) と呼ばれている。Stone & Neale (1984) は、気晴らしを、「他のことをしたり、考えたりすることによって、不快な情動やその原因から注意をそらすこと」と定義している。

これまで、気晴らしは、不快情動の中でも特に抑うつとの関連において有効性が検討されてきている (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)。その結果、気晴らしは、不快な情動に注意を焦点化する考え込み方略 (rumination) に比べ、抑うつに対して効果的な方略であることが指摘されている (Fennell & Teasdale, 1984)。いかに効果的に気晴らしを用いるかについて検討することは、適応的な情動調節を促進する介入を考える上

で、極めて重要な課題といえる。

それでは、効果的に気晴らしを活用するために重要となる観点にはどのようなものがあるのであろうか。気晴らしは、ストレス対処方略の分類の中では、情動調節方略に位置付けられる。情動調節方略の効果に関連する要因としては、とりわけ、情動調節の可能性や有効性に対する認知が重要とされている (Catanzaro & Greenwood, 1994)。よって、気晴らしを行う際に、そもそも情動調節に対してどの程度可能性や有効性を感じているかということは、その後の対処プロセスに重要な影響を及ぼすと考えられる。

そこで、本研究では、情動調節に対する有効性認知に注目し、気晴らしの効果に及ぼす影響を検討する。気晴らしの効果を考える上では、とりわけ先行研究の蓄積の多い抑うつに焦点をあて、気晴らしを抑うつ改善に役立てるための示唆を得ることを目的とする。以下では、情動調節に対する有効性認知の影響について述べる。

情動調節に対する有効性認知の影響

Mearns & Cain (2003) は、情動調節における有効性認知が高いほど、不快な情動が軽減されることを見いだした。ストレス経験時に、自らの情動調節の可能性を肯定的に捉えているほど、適応的かつ積極的な情動調節が行われるとされる (Mearns & Mauch, 1998; McCarthy, Liu, Ghormley, Brack, & Brack, 1997)。こうした知見から、気晴らしを活用する際に情動調節における有効

* 日本学術振興会特別研究員・東京大学大学院教育学研究科
〒113-0033 東京都文京区本郷7-3-1
東京大学大学院教育学研究科教育心理学コース研究室
e-mail: meri@educhan.p.u-tokyo.ac.jp
本研究は、日本学術振興会科学研究費補助金の補助を受けて行われた。

性認知が高いことは、抑うつに対する積極的かつ効果的対処に繋がることが示唆される。

一方、情動調節における有効性認知が高いほど、不快情動の悪化や不適応的対処に繋がる場合もあることが指摘されている (Flett, Blankstein, & Obertynski, 1996; Tice, Bratslavsky, & Baumeister, 2001)。これらの知見は、気晴らしを用いる際、有効性認知が高いことが必ずしも抑うつに効果的とは限らないことを示唆すると思われる。

このように、情動調節における有効性認知の影響には、効果的側面とともに悪影響も指摘されており、先行研究の知見は一貫していない。こうした有効性認知と抑うつとの関連における知見の矛盾について、どのような観点から説明することができるだろうか。この点について明確にすることは、気晴らしを効果的に用いるために役立つ示唆を得て、介入に繋げるためにも重要であると考えられる。そこで、以下では、有効性認知と抑うつとの関連を検討する上で考慮すべき視点について取り上げる。

気晴らしの用い方を考慮する必要性

有効性認知を把握しても、実際の気晴らしの用い方を考慮しなければ、効果的な気晴らしの活用について十分な示唆を得ることはできないと考えられる。気晴らしの用い方に注目した研究では、弊害を伴いつつも気晴らしが抑制困難となる状態、すなわち気晴らしへの依存ともいえるべき不適応の状態について指摘されている (及川, 2002)。こうした気晴らしによる不適応の状態と有効性認知との関連に関する知見として、対処としての飲酒を取り上げた研究では、情動調節に対する有効性認知が高いほど、摂取量と飲酒関連の問題が増加することを見いだしている (Laurent, Catanzaro, & Callan, 1992; Kassel, Jackson, & Unrod, 2000)。

このような知見から、有効性認知が過度の気晴らしや弊害に繋がる可能性があり、有効性認知と抑うつとの関連を考える上で、こうした気晴らしへの依存状態を考慮する必要があると思われる。例えば、有効性認知が高くとも、依存状態も高い場合には、抑うつ改善は阻害されるであろう。有効性認知と抑うつとの関連は、依存状態の程度により異なる可能性があると考えられる。本研究では、有効性認知と抑うつとの関連を依存状態の程度という視点から検討し、先行研究の知見の矛盾について示唆を得ることを目指したい。なお、これまで、情動調節における有効性認知は全般的な情動調節に対する認知や特定の行動に対する認知である場合がほとんどであった。しかしながら、気晴ら

しの効果的活用を考える上では、気晴らし自体に焦点化した有効性認知の影響を知ることが重要であろう。気晴らしに焦点化した有効性認知は、実際の気晴らしの活用により大きく影響すると考えられる。そこで本研究では、特定のストレス状況において気晴らしを役立つ方略と見なすかどうか、すなわち気晴らしの有効性認知を扱い、抑うつとの関連を検討することとする。

以上、気晴らしの有効性認知と抑うつとの関連を検討する際、依存状態の程度という視点を考慮する必要性について述べてきた。実際の気晴らしの用い方を考慮することにより、効果的な気晴らしの活用に関わる示唆を得ることが期待される。ここで、実際の気晴らしの活用に関連して、どのようなストレス状況で気晴らしを用いるかという、ストレス状況の文脈も有効性認知や抑うつに重要な影響を及ぼすと考えられる。以下では、ストレス状況の文脈として、ストレス状況に対する対処必要性和脅威性認知を取り上げる。

ストレス対処の文脈

状況への対処必要性 気晴らしを活用する状況は様々であるが、ストレス状況自体に対する対処の必要性により、気晴らしの影響は異なると考えられる。例えば、何らかの課題を抱える場面では、抑うつ改善とともに具体的な問題解決が必要とされる。こうした場合には、気晴らしがストレス状況に与える影響も考慮し、不快な情動を効果的に調節することが望まれる。本研究では、大学生を対象とするが、大学生を含む青年期は、発達的には内省傾向が高まる時期である。落ち込んだときの内省や自己注目、抑うつへのさらなる悪化に繋がるとされる。大学生は、こうした内省傾向の発達と日常的に経験するストレスの多さから、抑うつ発生率も高い時期である (坂本, 1998)。こうした世代で、抑うつに効果的とされる気晴らしの影響を検討することは、適応的にストレス対処を行い、抑うつ悪化を予防するための心理教育的な示唆にも繋がるであろう。

本研究で対象とする大学生にとって、テストやレポートの提出などの学期末課題は、重要性が高く、高頻度で経験するストレスフルな出来事であるとされる (鈴木・嶋田・坂野, 2001)。このように、重要性が高く、ストレス状況に対する対処の必要性が高い状況では、情動調節はより困難となりやすいことが指摘されている (Lavalley & Campbell, 1995)。本研究では、ストレス状況の重要性や対処必要性を考慮し、より効率的に気晴らしを活用する必要のある状況として、課題ストレス状況における気晴らしを取り上げることとする。

脅威性認知 ストレス状況における対処やストレス反応に大きく影響する要因として、どの程度ストレス状況を脅威的と認知するかが重要であるとされる。これまで、ストレス状況を脅威的と認知するほど、強い不快情動を経験し、情動調節方略を多く用いることが指摘されている (Oswiecki & Compas, 1999 ; 鈴木・坂野, 1998)。上述したように、本研究では課題ストレス状況を取り上げるが、同様のストレス状況でも個人により脅威を感じる程度は異なる可能性がある。経験されるストレス状況を脅威性の高いものと認知すれば、その分強い抑うつが生じ、依存状態が高まることも考えられる。よって、本研究では、脅威性認知の程度も測定し、あらかじめ共変量として分析に加えることとする。

以上の点を踏まえ、本研究では、気晴らしに対する有効性認知と抑うつとの関連が、依存状態の程度により異なるという仮説を検討する。仮説を検討するために、課題ストレス状況における気晴らしに関する質問紙調査を実施し、有効性の認識が抑うつに及ぼす影響に、依存状態がどのように関連するかという調整効果を検討する。

予備調査 1

目的

課題ストレス状況で行われる気晴らしに関して、大学生が経験するストレス状況の内容や、気晴らしの影響に関する情報を得ることを目的とする。

方法

対象者 大学生18名(男性5名,女性13名。平均年齢19.21歳)を対象とした。

調査内容 今後に課題が控えているというストレス状況を想定してもらい、想定した状況における気晴らしについて半構造化面接を実施した。調査では、(a)対象者が想定したストレスの内容、(b)気晴らしの影響、(c)悪影響が生じた場合の要因について尋ねた。

手続き 対象者の発言の内容は許可を得てテープに録音し、逐語化した。面接に要した時間は、平均30分であった。

結果と考察

半構造化面接調査で得られた回答を KJ 法により分類した結果、次のようにまとめられた。

ストレスの内容 まず、ストレス状況の内容に関して、課題として想定されたものは、「授業での発表」「試験」「レポート」「就職活動」などであった。日々の授業の課題や提出物、また学期末テストなど、大学での就学、学業に関するものと、就職活動や資格試験とい

う、より将来の、就職や就業に関わる内容が得られたといえる。内容自体は、大学生が抱える課題ストレス状況として、よく挙げられるものであると考えられる。

気晴らしの影響 次に、気晴らしの影響に関する回答をまとめると、「気分転換」「息抜きになる」などの効果的な影響と、「自己嫌悪」「焦る」など悪影響に関する回答が得られた。こうした結果から、課題を抱える状況での気晴らしは、課題を効率的に処理し、やるべきことに向き合うための息抜きになる場合もあるが、状況回避や逃避に繋がり、むしろ不快情動を強める可能性もあることが示唆される。

悪影響の要因 気晴らしにより悪影響があるとした者にその理由について尋ねると、「ストレスの原因自体を解決していない」「気晴らしをやめられない事自体がストレスになる」「時間を無駄にする」など、ストレス状況の解決から遠ざかり、気晴らしに依存してしまう状態に関連する回答が得られた。

以上の結果から、課題ストレス状況において、気晴らしが情動調節に効果的である場合と悪影響を及ぼす場合があることが示唆される。ストレス状況自体は、大学生を対象とした先行研究においてもよく取り上げられる内容であるといえる。しかしながら、ストレス状況の原因自体が解決していない、時間を無駄にするなどの回答から示されるように、ストレス状況に対する対処必要性や時間的制約の違いにより、気晴らしの影響が異なる可能性も考えられる。課題ストレスといっても、より文脈を特定して検討する必要があるであろう。

予備調査 2

目的

半構造化面接の結果を踏まえ、多くの大学生にとって日常的によく経験される課題ストレス状況の文脈を特定し、さらに気晴らしに対する認知に関して記述を得ることを目的とする。

方法

対象者 大学生・専門学校生63名(男性27名,女性36名。平均年齢22.36歳)を対象とした。

調査内容 調査では、日常的に経験される課題ストレスに対して、(a)頻繁に経験するストレスの高い状況とその特徴、(b)課題ストレス状況における気晴らしをストレス対処方略としてどのように認知するかについて尋ねた。

手続き 実際に対象者がよく経験するストレス状況を具体的に記述してもらい、その状況で行われる気晴

らしについてよく想起して回答するように教示した。

結果と考察

自由記述調査で得た回答を KJ 法により分類した結果、次のようにまとめられた。

ストレス状況 ストレス状況として挙げられた内容は、主にテストや発表などであり、半構造化面接で得られた内容とも類似している。資格試験や就職試験は、学年によって経験する頻度が異なるが、テストやレポートなど、授業にまつわる課題は比較的どの大学生にとっても経験されやすい状況であると思われる。特に、締め切りのある提出物やテストなどについての回答が得られ、時間的に期限が迫る状況が、日常的によく経験されるストレスであることがうかがえる。

気晴らしに対する認知 気晴らしに対して、対処方略としての認知に関する回答をまとめたところ、「気分転換になるもの」「嫌な気分が紛れるもの」「課題に前向きになるもの」など、有効性認知の内容について回答が得られた。気晴らしが日常的な対処方略として、不快な気分を変えるための手段として認識され、よく用いられていることがうかがえる。

以上の結果から、気晴らしは、緊張緩和や問題解決の促進など情動改善、ひいては問題解決に役立つ方略として認知されていることが示唆される。

なお、2つの予備調査を経て、課題ストレス状況の文脈について、学期末テストのように期限が明確にあり、比較的短期的なストレス状況と就職活動のように長期のストレスとは分けて考える必要性も示唆されるため、本調査では、課題ストレスの中でも、期限があり、かつ大学生が頻繁に経験する重要なストレス状況として、学期末テスト課題を扱うこととする。

本 調 査

目的

2つの予備調査で得られた質的情報を踏まえ、学期末課題を抱えたストレス状況において、気晴らしの有効性認知と抑うつとの関連に、依存状態の程度が及ぼす影響について検討することを目的とする。

方法

先行研究と上述した予備調査の過程で得られた結果を参考に、以下のような質問項目を用意した (Appendix1)。

ストレス状況 ストレス状況は、今後経験する学期末テストに関して憂うつを感じる状況とした。同一のストレス状況でも、個人により脅威を感じる程度が異なる可能性を考慮し、脅威性認知を測定した。鈴木・

坂野 (1998) の認知的評価尺度を参考にし、下位尺度の脅威性尺度を用いて、「テスト課題状況において、あなたはどのように考えたり、感じたりしますか」という教示に続けて、「私自身の生活を脅かすものだと思う」「私を危機に陥れることだと思う」「自分の心や立場を脅かすものだと思う」という3項目に対して、1 (「全くあてはまらない」) から5 (「とてもよくあてはまる」) までの5件法で評定を求めた。

有効性認知 Catanzaro & Mearns (1990) や Thayer, Newman, & McClain (1994) を参考にしてテスト課題状況における気晴らしの認知を尋ねた。先行研究では、情動調節に対する全般的な可能性や期待を測定しているが、本研究では、特定の状況における気晴らしに対する認知を測定するため、「ふだん」「いつも」などの用語を用いない表現に改め、全般的に困難な状況や広いストレス状況をさす用語は「課題」として用いた。また、気晴らしのストレス対処方略としての認知について尋ねるため、対処の結果期待や効力感などと区別するために、自由記述で得た結果も参考にして、「～だろう」「～できる」などの語尾を、「～ものである」に統一した。「テスト課題を抱えているときの気晴らしについて、どのように考えますか」という教示に続けて、「ストレス解消になるものである」「気分転換になるものである」「嫌な気分が紛れるものである」など10項目に対して、1 (「全くあてはまらない」) から5 (「とてもよくあてはまる」) までの5件法で評定を求めた。

依存状態 気晴らしを行う際に、気晴らしの調節が困難となる状態について、及川 (2002) の尺度や予備調査の結果を参考に、現在の依存状態を尋ねるよう記述を改めた (例えば、「～しまった」から「～ている」)。「課題ストレス状況において気晴らしをするときに、以下の項目はあなたの状態にどの程度あてはまりますか」という教示に続けて、「気がつく必要以上に時間を使っている」「気晴らしをやめても、またすぐ始めている」「しだいに費やす時間や労力が大きくなる」などの9項目に対して、1 (「全くあてはまらない」) から5 (「とてもよくあてはまる」) までの5件法で評定を求めた。

抑うつ 気晴らしの影響を検討するために、先行研究において盛んに取り上げられている抑うつについて尋ねた。抑うつは精神的健康の代表的な指標であり、日常的に経験される程度が高く、対処の結果としてのストレス反応の指標にも用いられる (坂本, 1998)。抑うつは、抑うつ気分や身体的症状、絶望感などからなる抑うつ症状について測定する、加藤・渡部・藤波 (1998)

の尺度を用いた。「対処による影響として、以下の項目が最近のあなたの状態にどの程度あてはまりますか」という教示に続けて、「何をしても楽しくない」「不安でしかたがない」「何事にもおっくうである」などの25項目に対して、1（「ない」）から4（「かなり」）までの4件法で評定を求めた。

対象者

関東近郊の複数の大学の大学生336名（男性150名、女性186名。平均年齢20.04歳）を対象とした。

手続き

質問紙は、複数の大学において、学期末テストの2～3週間前に配布し、回答を求めた。教示（実際に今後に控えている学期末課題のストレスに対する気晴らしについて尋ねていること、実際の気晴らしについて想起して質問項目に回答すること）を行った上で質問紙調査を実施した。

結果と考察

尺度構成と基本統計量

まず、各項目の評定値の基本統計量を検討したところ、極端な偏り等の問題点は見られなかった。

ストレス状況に対する脅威性認知、有効性認知、依存状態、抑うつに関する尺度は、各項目の評定値の合計得点を尺度得点とした。ここで、男女別に、各尺度得点の基本統計量と尺度得点間の相関の比較を行った（Appendix2, 3）。その結果、一部性差の見られる箇所もあったが、全体的な傾向として、基本統計量、相関の双方において男女で著しい差異は見られなかったため、男女を合わせた全体での検討を行った。

尺度の基本統計量と α 係数の値についてTABLE 1に示した。 α 係数は、.83から.94と概ね高い値が得られ、内部一貫性の高い尺度が得られたといえる。

尺度得点間相関の検討

各尺度得点間の相関を検討したところ、次のような傾向が見られた（TABLE 2）。

まず、ストレス状況に対する脅威性認知と依存状態との間に正の相関が見られた（ $r=.28, p<.001$ ）。また、脅威性認知と抑うつとの間にも正の相関が見られた（ $r=.35, p<.001$ ）。ストレス状況を自分にとって脅威的と認

TABLE 2 各尺度の相関係数

	有効性認知	依存状態	抑うつ
脅威性認知	.02n.s.	.28***	.35***
有効性認知		.00n.s.	.16**
依存状態			.36***

** $p<.01$, *** $p<.001$

知するほど、気晴らしに依存する傾向が強くなり、また、抑うつを強く経験することが示唆される。

次に、気晴らしに対する有効性認知と依存状態との相関は、有意ではなかった（ $r=.00, n.s.$ ）。また、有効性認知と抑うつとの間には、負の相関が見られた（ $r=-.16, p<.01$ ）。気晴らしに対する有効性を認知していることは、依存状態と直接的には大きな関連を持たないこと、抑うつとは弱い負の関連があることが示唆される。

依存状態と抑うつとの間には、正の相関が見られた（ $r=.36, p<.001$ ）。気晴らしに対して依存する程度が高いほど、抑うつを強く経験することが示唆される。

以上、各尺度の相関を検討した結果、ストレス状況を脅威的と認知するほど、また、気晴らしに対して依存するほど、抑うつは強いと考えられる。また、有効性認知の高さ自体は、直接的には依存状態や抑うつと関連しないと考えられる。単純相関を検討した結果では、有効性と抑うつとの関連が明確に見られなかったが、以下では、依存状態の程度を考慮した検討を行う。**有効性認知と抑うつとの関連－依存状態の程度による差異**

まず、有効性認知と抑うつとの関連が、依存状態により異なるかを検討するために、依存状態の得点の中央値で対象者を高群と低群に2分し、各群における有効性認知と抑うつとの相関を求めた（TABLE 3）。

各群における相関を検討した結果、依存状態の程度が高い群では、有効性認知と抑うつとの相関は有意ではなかった（ $r=.02, n.s.$ ）。一方、依存状態の低い群では、有効性認知と抑うつとの間には負の相関が見られた（ $r=-.36, p<.001$ ）。以上の結果から、気晴らしに対する有効性認知と抑うつとの関連は、依存状態の程度により異なる可能性が示唆される。依存状態という、気晴らしを不適応的に用いる程度が低いほど、有効性認知と抑うつとの間に負の相関が強いという傾向が見られた。

次に、気晴らしに対する有効性認知が課題ストレス状況における抑うつに及ぼす影響に関する、依存状態の調整効果を検討するために、交互作用項を投入した重回帰分析を行った。

従属変数は抑うつを指定し、独立変数は有効性認知

TABLE 1 各尺度の基本統計量と α 係数

	平均	標準偏差	α 係数
脅威性認知	8.88	3.12	.83
有効性認知	36.36	6.93	.85
依存状態	30.86	7.14	.86
抑うつ	49.38	16.50	.94

と依存状態、共変量としてストレス状況に対する脅威性認知、そして交互作用項として有効性認知と依存状態の積を投入した。なお、多重共線性の問題を回避するために、Cronbach(1987)を参考に、全ての値を平均0、分散1に標準化した値を使用した。

重回帰分析の結果、交互作用が有意であった ($t(316)=2.50, p<.05$)。また、有効性認知、依存状態の主効果がそれぞれ有意であった ($t(316)=-3.16, p<.01, t(316)=5.24, p<.001$)。

重回帰分析の結果をFIGURE 1に示した。交互作用の意味を解釈するために、依存状態の得点が、平均値である場合と、平均値 ± 1 標準偏差である場合の、有効性認知にかかる偏回帰係数の値を示した (TABLE 4)。

TABLE 4より、依存状態の程度が、有効性認知の値に影響を与えていることが読み取れる。より具体的には、依存状態の程度が高いほど、有効性認知が抑うつを予測する程度は弱まることが示唆される。TABLE 4とFIGURE 1より、依存状態が弱いほど、有効性認知と抑うつとの間に負の関連が強まるが、依存状態が強いほど、有効性認知と抑うつとの間の関連が弱まることが示唆される。

総合的考察

本研究の目的は、気晴らしに対する有効性認知と抑うつとの関連に、依存状態が及ぼす影響を検討することにより、効果的に気晴らしを行うための示唆を得ることであった。

重回帰分析の結果、交互作用が有意であり、気晴らしに対する有効性認知が抑うつに与える影響は、依存状態の程度により異なることが示唆された。以下では、得られた示唆について考察し、今後の展望について述

TABLE 3 依存状態の高低における有効性認知と抑うつとの相関

	有効性認知と抑うつとの相関
依存状態低群	-.36***
依存状態高群	.02n.s.

*** $p<.001$

TABLE 4 依存状態の値と対応する偏回帰係数の変化

	依存状態の値と対応する偏回帰係数の変化		
	平均-1	平均	平均+1
有効性認知	-.26	-.16	-.06

※ $R^2=.24$, 共変量の脅威性認知は $t(316)=5.22, p<.001$ で有意

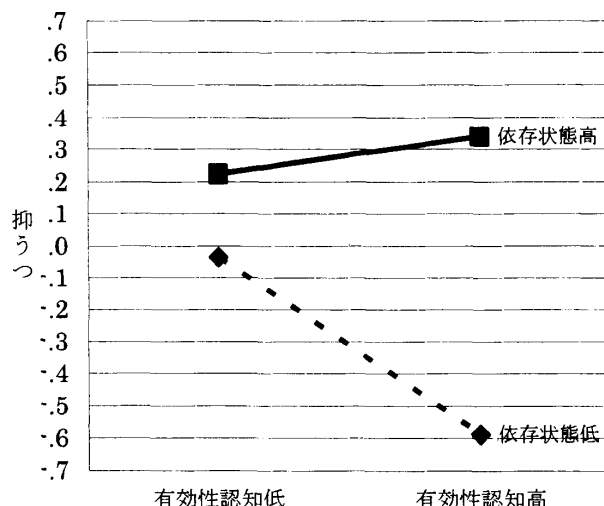


FIGURE 1 依存状態の程度による有効性認知と抑うつとの関連の差異

FIGURE 1では有効性認知の高低と依存状態の高低であらわした

べる。

有効性認知と抑うつとの関連に依存状態が及ぼす影響

これまで、有効性認知と抑うつとの関連を検討している研究の知見は必ずしも一貫しておらず、効果的側面とともに悪影響も指摘されてきた。有効性認知が抑うつに対して効果的だとする研究は、有効性認知が積極的かつ適応的対処を促進する点について指摘している (Mearns & Cain, 2003)。本研究でも、有効性認知と抑うつとは負の単純相関を示した。

しかしながら、抑うつに対する、有効性認知と依存状態の交互作用は、有効性認知と抑うつとの単純相関の検討のみでは捉えきれない示唆を提供するものと思われる。以下では、交互作用の性質について、依存状態の程度により有効性認知と抑うつとの関連がどのように異なるかについて述べる。

まず、依存状態が弱いほど、有効性認知が抑うつ改善を予測する程度が強まることが示唆された。依存状態が弱いほど、気晴らしに過度に依存せず、効率的に気晴らしを活用できている状態と考えられる。よって、依存状態の程度が弱まれば、気晴らしが役立つという有効性認知が高いほど積極的かつ効果的に気晴らしを用いる結果、抑うつを改善できると考えられる。

一方、依存状態が強いほど、有効性認知が抑うつ改善を予測する程度が弱まることが示唆された。依存状態が強いほど、弊害を伴いながらも気晴らしを抑制できない状態であると考えられる。よって、依存状態の程度が強まれば、気晴らしが役立つという有効性認知が高いほど、悪影響を及ぼしながらも気晴らしを続

けてしまうという悪循環が強化される可能性があると考えられる。こうした場合、有効性を認知しているだけに、気晴らしに対する期待も高く、弊害があっても気晴らしの行い方を修正することが困難であると考えられる。

以上、依存状態の程度により、有効性認知と抑うつとの関連が異なる点について述べてきた。本研究で測定した有効性認知は、抑うつのみに対する有効性ではなく、課題状況における有効性を広く尋ねたものであった。情動改善や問題解決に役立つものとして気晴らしの有効性を高く評価して活用したとしても、依存状態が高ければ、時間的浪費や課題遂行の遅れに繋がるため、気分改善の効果が弱まり、結果として抑うつが強まる可能性もあるだろう。このような本研究の示唆は、先行研究における知見の矛盾点を説明することにも繋がると考えられる。気晴らしに対する有効性認知とその結果としての抑うつとの関連に、実際の気晴らしの用い方という視点を組み込むことによって、有効性認知の影響が先行研究により異なるという点について説明することが可能となると思われる。依存状態の程度を考慮することによって、なぜ有効性認知と抑うつとの関連が異なるのかについて、より具体的な示唆が得られたといえる。こうした具体的な示唆は、日常的なストレス状況において、気晴らしを効果的に活用していくためにも役立つものである。以下では、本研究で得られた結果から、効果的な気晴らしの活用に関する示唆を述べる。

効果的な気晴らしへの示唆

気晴らしに対して、有効性を認知していること自体は、気晴らしを効果的に活用していくために必要であると考えられる。なぜなら、気晴らしを有効だと認知していなければ、不快情動を経験しても積極的に気晴らしを活用することには繋がりにくいからである。気晴らしの有効性を低く認知する場合、不快な情動から注意をそらせず、考え込みや感情発散(venting)のように情動に焦点化する方略や、単なる思考抑制(thought suppression)を用いて不快情動を悪化、持続させてしまう可能性も高い(Fichman, Koestner, Zuroff, & Gordon, 1999; Wegner & Erber, 1992)。しかしながら、単に有効性認知が高いだけでは、依存状態が高い場合には、むしろ逆効果に繋がる可能性も示唆される。本研究で得られた知見から、効果的に気晴らしを行うために、有効性認知の程度と依存状態という両側面から効果的介入を考えることが重要であると思われる。

有効性認知と依存状態の双方からの介入

本研究では、気晴らし自体に焦点化した有効性認知を扱った。気晴らしをはじめとする情動調節方略は、問題解決的方略と比べ、意図や目標を明確に意識せずに用いられることも多いと考えられる。情動調節の失敗には、対処の自動化や短期的焦点に基づく衝動的活用が関連しているという指摘もなされている(Gollwitzer & Bargh, 1996; Sorrentino & Higgins, 1986)。こうした指摘から、衝動的活用のように、明確な意図や目標が不明瞭な場合も考慮する必要がある。方略に対する認知は、意図の前提条件として方略使用の態度に影響すると考えられる。よって、有効性認知の把握は、その後の対処プロセスを理解し、介入に活用するためにも役立つであろう。気晴らしを抑うつの改善に役立てるためには、まず、どの程度気晴らしを有効だと認知しているかを把握することが重要であるといえる。

加えて、これまではあまり注目されてこなかった、気晴らしをどのように用いるかという視点を重視する必要があるだろう。気晴らしは、直接ストレス状況を改善する方略ではないため、とりわけ本研究で取り上げた課題ストレス状況のように、ストレス状況自体に対する対処の必要性が高い状況では、効果とともに弊害を伴うことも多いと考えられる。気晴らしの影響として、情動に与える影響だけではなく、ストレス状況に与える影響も考慮し、より効率的に活用する必要があると考えられる。抑うつを低減するために、効果的な気晴らしの活用を促進するための介入としては、依存状態の程度により介入すべきポイントを分ける必要があると考えられる。依存状態が高ければ、単に有効性認知を促進するのではなく、例えば、適応的な対処を予測するとされる対処の柔軟性(Cheng, 2001)を促進するなど依存状態を低める介入や、有効性だけでなく弊害も認識するような介入が考えられる。依存状態の低減に関連して、先行研究では、気晴らし時の集中と他方略との組合せという視点が挙げられている(及川, 2002, 2003)。特に、本研究で扱った、課題を抱えるというストレス状況においては、うまく注意制御を行ったり、気晴らしだけでなく状況に向き合う方略も用いることによって依存状態を防ぎながら、気晴らしを効率的に用いることが求められるであろう。依存状態が低ければ、気晴らしの有効性認知を促進し、情動調節が必要となる状況において、より積極的に気晴らしを活用するように促すことが効果的であると考えられる。

以上、有効性認知と抑うつとの関連に依存状態が及ぼす影響を検討した結果から、気晴らしを抑うつの改

善に役立てるための介入について述べてきた。このような示唆は、大学生の精神的健康を高め、抑うつが悪化を予防するためのストレスマネジメントを目指した心理教育的介入にも活用することができると考えられる。単に気晴らしの実行を促進するのではなく、用い方に着目した本研究の示唆は、介入を考える上で有益な示唆を提供すると考えられる。

今後の課題

以下では、本研究で十分に検討できなかった点について取り上げ、今後さらに有効な示唆を得るための課題について述べる。

第1に、気晴らしの内容を組み込んだ検討が挙げられる。また、内容という視点に加えて性差のより詳細な検討も重要である。本研究では、依存状態の得点に若干の性差が見られているが、気晴らしの内容によって、有効性認知や依存状態にはより明確な性差が見られる可能性も考えられる。今後は、気晴らしの内容の視点を組み込み、性差や年齢差等を考慮し、対象層を広げた検討が必要であると思われる。

第2に、本研究では、課題ストレス状況において、抑うつの改善を促進する側面、すなわち情動改善の側面に注目して検討した。しかし、課題状況においては、気晴らしにより効果的に情動調節を行うことに加えて、実際に課題への取り組みが促進されたかという点も重要である。よって、今後は、情動改善の側面だけでなく、課題遂行に対する取り組みの程度に関する情報も合わせて検討する必要があると考えられる。

第3に、ストレス状況に対する対処の必要性を考慮すれば、課題が近づくにつれ時間的制約が大きくなれば、その分対処必要性も増し、ストレスも大きくなると考えられる。本研究は一時点での質問紙調査による検討であった。しかし、課題の1か月または数週間前から1週間前まではストレス反応があまり変化しないが、1週間前からテスト直前にストレス反応が大きくなるという指摘(鈴木ら, 2001)やテスト前後で対処の効果が異なるという指摘(Carver & Scheier, 1994)もなされている。こうした点を考慮すれば、学期末課題に対する気晴らしについて、課題までに複数回の調査を実施することや、課題前後の時期などに縦断的なデータを取ることも必要であろう。縦断的なデータは、本研究で得られた示唆の因果関係について、より詳細に検討していくためにも重要であると思われる。

第4に、本研究では、課題を抱えるストレス状況での気晴らしに焦点をあてたが、どのようなストレス状況で気晴らしを行うのかによっても有効性認知が抑う

つに与える影響は異なると思われる。例えば、対人ストレス状況のように、相手も関与していることであり、ストレス状況に対して直接的なコントロールがより難しい状況では、気晴らしの有効性認知や効果も異なるかもしれない。より様々なストレス状況において気晴らしが抑うつに及ぼす影響を検討していくことが必要であろう。本研究では、気晴らしとの関連が盛んに検討されており、また様々なストレス状況で経験される抑うつを取り上げた。今後は抑うつ以外の不快情動との関連についても検討していくことにより、気晴らしの応用可能性を広げることも必要である。

以上、今後検討すべき課題点について述べてきた。これらの視点を組み込んで検討することにより、効果的な気晴らしの活用についてより有益な示唆が得られると考えられる。気晴らしは、極めて日常的な方略であるが、注意をコントロールする方略として臨床場面での介入にも活用され、極めて応用可能性の高い方略として注目されている。しかしながら、本研究で示唆されたように、有効性を認知しているだけでは新たなストレスを引き起こす場合もある。依存状態の悪影響を防ぐために、先行研究で指摘されている点に加え、例えば、性格特性や気晴らしを行う状況など、本研究では扱わなかった要因も含めて検討を行い、関連要因の影響を明らかにすることが必要であろう。実際にどのような気晴らしを行うことが効果的なのかについて、今後さらに詳細な検討が望まれる。

引用文献

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. 1994 Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, **66**, 184-195.
- Catanzaro, S. J., & Greenwood, G. 1994 Expectancies for negative mood regulation, coping, and dysphoria among college students. *Journal of Counseling Psychology*, **41**, 34-44.
- 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.
- Cheng, C. 2001 Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, **80**, 814-833.

- Cronbach, L. J. 1987 Statistical tests for moderator variables : Flaws in analyses recently proposed. *Psychological Bulletin*, **102**, 414-417.
- Fennell, M. J., & Teasdale, J. D., 1984 Effects of distraction on thinking and affect in depressed patients. *British Journal of Clinical Psychology*, **23**, 65-66.
- Flett, G. L., Blankstein, K.R., & Obertynski, M. 1996 Affect intensity, coping styles, mood regulation expectancies, and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, **20**, 221-228.
- 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.
- Gollwitzer, P. M., & Bargh, J. A. 1996 *The psychology of action : Linking cognition and motivation to behavior*. New York : The Guilford Press.
- Kassel, J. D., Jackson, S. I., & Unrod, M. 2000 Generalized expectancies for negative mood regulation and problem drinking among college students. *Journal of Studies on Alcohol*, **61**, 332-340.
- 加藤健太郎・渡部 洋・藤波茂忠 1998 うつ病尺度 FDI (Fujinami Depression Index) の作成の試み 東京大学大学院教育学研究科紀要, **38**, 259-267. (Kato, K., Watanabe, H., & Fujinami, S. 1998 An attempt to develop the depression scale FDI. *Graduate School of Education, The University of Tokyo*, **38**, 259-267.)
- Laurent, J., Catanzaro, S. J., & Callan, M. K. 1992 Stress, alcohol-related expectancies and coping preferences : A replication with adolescents of the Cooper et al. (1992) model. *Journal of Studies on Alcohol*, **58**, 644-651.
- Lavallee, L. F., & Campbell, J. D. 1995 Impact of personal goals on self-regulation : Processes elicited by daily negative events. *Journal of Personality and Social Psychology*, **69**, 341-352.
- Mearns, J., & Cain, J. E. 2003 Relationships between teachers' occupational stress and their burnout and distress : Roles of coping and negative mood regulation expectancies. *Anxiety, Stress and Coping*, **16**, 71-82.
- Mearns, J., & Mauch, T. G. 1998 Negative mood regulation expectancies predict anger among police officers and buffer the effects of job stress. *Journal of Nervous and Mental Disease*, **186**, 120-125.
- McCarthy, C. J., Liu, H. T. T., Ghormley, M. N., Brack, G., & Brack, C. J. 1997 The relationship of beliefs about mood to coping resource effectiveness. *Journal of College Student Development*, **38**, 157-165.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. 1991 A 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.
- 及川 恵 2002 気晴らし方略の有効性を高める要因 ---プロセスの視点からの検討--- 教育心理学研究, **50**, 185-192. (Oikawa, M. 2002 Distraction as an intervention for depression : The distraction process. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **50**, 185-192.)
- 及川 恵 2003 再解釈と計画が気晴らしへの依存に及ぼす影響---ストレスの文脈を考慮して--- 教育心理学研究, **51**, 319-327. (Oikawa, M. 2003 Coping strategies for reducing dependence on distraction : Reframing and planning. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **51**, 319-327.)
- Osowiecki, D. M., & Compas, B. E. 1999 A prospective study of coping, perceived control, and psychological adaptation to breast cancer. *Cognitive Therapy and Research*, **23**, 169-180.
- Sorrentino, R. M., & Higgins, E. T. 1986 *Handbook of motivation and cognition : Foundations of social behavior*. New York : Guilford Press.
- 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.
- 鈴木伸一・坂野雄二 1998 認知的評価測定尺度 (CARS) 作成の試み ヒューマンサイエンスリサーチ, **7**, 113-124. (Suzuki, S., & Sakano, Y. 1998 Development of a cognitive appraisal rating scale (CARS) and its validation. *Human Sciences Research*, **7**, 113-124.)

- 鈴木伸一・嶋田洋徳・坂野雄二 2001 テストへの対処行動の継時的変化とストレス状態との関連 心理学研究, **72**, 290-297. (Suzuki, S., Shimada, H., & Sakano, Y. 2001 Change over time of coping behavior and stress responses. *Japanese Journal of Psychology*, **72**, 290-297.)
- 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.
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. 2001 Emotional distress regulation takes pre-

cedence over impulse control : If you feel bad, do it ! *Journal of Personality and Social Psychology*, **80**, 53-67.

- Wegner, D. M., & Erber, R. 1992 The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, **63**, 1-10.

謝 辞

本論文執筆にあたり、データ収集の際には多くの方々にご協力いただきました。記して感謝申し上げます。また、対象者の皆様に心より感謝申し上げます。

(2003.5.2 受稿, '04.5.15 受理)

Appendix 1 質問紙の項目

脅威性認知	抑うつ
この状況は私自身の生活を脅かすものだと思う	何をしても楽しくない
この状況は私を危機に陥れることだと思う	あせってしかたがない
この状況は自分の心や立場を脅かすものだと思う	気持ちがすっきりとしない
有効性認知	不安でしかたがない
気分転換になるものである	取りこし苦勞が多い
嫌な気分が紛れるものである	とてもゆううつである
課題の効率をあげるものである	過ぎたことをくよくよとくやむ
課題に向き合う気力を回復させるものである	からだの調子が悪い
ストレス解消になるものである	食欲がない
課題に対して前向きにさせるものである	夜よく眠れない
課題への集中力をあげるものである	朝の方が調子が悪い
嫌な気分が忘れられるものである	理由もないのに疲れる
疲労の回復につながるものである	ふだんのように仕事ができない
緊張感を和らげるものである	何事にもおっくうである
依存状態	なかなか決断ができない
気晴らしをやめようと考えてもなかなかやめられない	頭の回転がにぶくなったように思う
はじめに考えていたより費やす時間が長くなる	気力がわかない
気晴らしをしていないと落ち着かなくなる	なにかにつけて満足感がない
いつもより時間や回数が多くなる	根気が続かない
気がつくとも必要以上に時間を使っている	自分は不必要な人間のように思える
気晴らしをいったんやめても、またすぐ始めている	生活に張りが無い
長く続いたり繰り返しても満足感がなくなっている	自分がいやになってしまう
他のことを犠牲にすることがある	将来に希望がもてない
しだいに費やす時間や労力が大きくなる	とてもさびしい
	「死ぬ」ことを考えてしまう

Appendix 2 各尺度の男女別の基本統計量と検定結果

	男性		女性		
	平均	標準 偏差	平均	標準 偏差	
脅威性認知	8.57	3.10	9.12	3.13	n.s.
有効性認知	36.45	7.10	36.29	6.81	n.s.
依存状態	29.87	7.11	31.67	7.09	*(t(331) = -2.30)
抑うつ	46.40	15.77	51.82	16.72	** (t(323) = -2.98)

*p<.05, **p<.01

Appendix 3 男女別の各尺度の相関係数

男性	有効性認知	依存状態	抑うつ
脅威性認知	.00n.s.	.31***	.32***
有効性認知		-.13n.s.	.22**
依存状態			.44***
女性	有効性認知	依存状態	抑うつ
脅威性認知	.04n.s.	.25**	.37***
有効性認知		.11n.s.	-.11n.s.
依存状態			.27***

p<.01, *p<.001

Does Addictive Distraction Affect the Relationship Between the Cognition of Distraction Effectiveness and Depression ?

MEGUMI OIKAWA (DEPARTMENT OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY, GRADUATE SCHOOL OF EDUCATION, THE UNIVERSITY OF TOKYO)

JAPANESE JOURNAL OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY, 2004, 52, 287—297

Using distraction coping strategies effectively is one very important way to reduce the level of depression. It is suggested that a belief or expectancy about the effectiveness of mood regulation may be one of the preconditions for distraction to be effective. However, a strong belief in the effectiveness of mood regulation may not be useful in moderating depression, if the person uses distraction in a maladaptive way. The present study investigates the relation between the cognition of distraction effectiveness and depression by focusing on “addictive distraction.” A questionnaire measuring the cognition of distraction effectiveness, depression, and addictive distraction in the stressful context of an examination was completed by 336 college students. The results, analyzed with multiple regression analysis, were as follows : (1) The cognition of distraction effectiveness did not always moderate depression. (2) In those individuals with a high level of addictive distraction, a belief in the effectiveness of distraction did not reduce the level of depression. (3) The cognition of distraction effectiveness had different effects on depression, depending on the level of addictive distraction.

Key Words : distraction, cognition of distraction effectiveness, addictive distraction, depression, college students