気晴らしに関するメタ認知的信念と肯定的情動の関連

○関谷有里菜¹・及川恵²

(¹東京学芸大学教育学研究科・²東京学芸大学教育学部)

キーワード：気晴らし，メタ認知的信念，肯定的情動

Relationship between meta-cognitive beliefs about distraction and positive emotion

Yurina SEKIYA¹ and Megumi OIKAWA²

(¹Graduate School of Education, Tokyo Gakugei Univ., ²Faculty of Education, Tokyo Gakugei Univ.)

Key Words: distraction, meta-cognitive belief, positive emotion

目 的

気晴らし (distraction) は、抑うつなどを軽減し、精神的健康の向上に役立つと指摘されている (e.g., Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991)。さらに、肯定的情動を伴った気晴らしをすることによって問題解決行動を促進する効果も期待されており (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008)、及川・林 (2010, 2013) は大学生のストレス場面において、気晴らしの頻度や気晴らしへの集中が高いと気晴らし後の肯定的情動が高く、問題解決行動が高いというモデルを示した。

気晴らしの頻度や気晴らしへの集中と関連していると考えられるのが、気晴らしに関するメタ認知的信念である。服部・川口 (2013) によれば、ポジティブなメタ認知的信念は方略使用を促進する可能性があることが示唆されている。気晴らしを用いることに何かしらの利益があるというポジティブな信念を持っている人は、気晴らしを多く用い、また、嫌な出来事とは関連のない活動により集中できると考えられる。しかしこれまで、気晴らしに関するポジティブなメタ認知的信念が気晴らしの用い方や結果にどのような影響を及ぼすかについては明らかにされていない。

本研究では、気晴らしに関するポジティブなメタ認知的信念が、気晴らしの頻度や気晴らしへの集中を介して、気晴らし後の肯定的情動の高さと関連するという仮説について検討する。また、ポジティブなメタ認知的信念から肯定的情動への直接的な関連も検討する。

方 法

対象者と手続き

大学生を対象に質問紙調査を行い、回答に不備のなかった205名 (男性 116名, 女性 89名, 平均年齢 20.33±1.22歳) を対象とした。

調査項目

気晴らしに関するメタ認知的信念：服部・川口 (2013) の集中的気晴らしに関するメタ認知的信念尺度から、冷静な判断、記憶抑制の各3項目 (1-5の5段階評定)。なお、項目の文言について、“集中的気晴らし”から“気晴らし”に改変して用いた。

ストレスイベント：最近1か月間で最もストレスに感じたことを対人関係、勉強・試験、その他の3つから1つ選択。

気晴らしの頻度：坂田 (1989) のコーピング尺度から、気晴らし4項目 (1-4の4段階評定)。

気晴らしへの集中：及川 (2002) の気晴らしへの集中5項目 (1-6の6段階評定)。

肯定的情動：寺崎・岸本・古賀 (1992) の多面的感情状態尺度の短縮版から、活動的快5項目 (1-4の4段階評定) を用いた。先行研究 (及川・林, 2010, 2013) に準拠し、語尾を“気持ちになる”に改変して用いた。

結 果

気晴らしに関するポジティブなメタ認知的信念を強く持っている人は、気晴らしの頻度や気晴らしへの集中を介して、気晴らし後の肯定的情動の高さと関連するという仮説を検証するために、パス解析を行った (Figure 1)。

“冷静な判断”は気晴らしの頻度へのパスは有意ではなく、気晴らしへの集中 ($\beta=.21, p<.01$) と、肯定的情動 ($\beta=.19, p<.01$) への直接的なパスが正の値を示した。“記憶抑制”は気晴らしの頻度 ($\beta=.23, p<.01$)、気晴らしへの集中 ($\beta=.28, p<.001$) へのパスが正の値を示し、肯定的情動 ($\beta=.24, p<.001$) への直接的なパスも正の値を示した。気晴らしの頻度から気晴らし後の肯定的情動 ($\beta=.14, p<.05$)、気晴らしへの集中から気晴らし後の肯定的情動 ($\beta=.24, p<.001$) へのパスもそれぞれ正の値を示した。

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$, ----- n.s.

Figure 1 パス解析の結果

考 察

“冷静な判断”は、物事を落ち着いた状態でみることができるとい信念から、必ずしも多く気晴らしを用いるのではなく、気晴らしに集中して冷静さを取り戻すことで、肯定的情動と関連すると考えられる。“記憶抑制”は、気晴らしを用いることで嫌な出来事について忘れることができるという信念から、ストレスと距離をとるために気晴らしを多く用い、気晴らしに集中することで肯定的情動と関連することが明らかになった。

また、気晴らしへの集中と肯定的情動の関連については、先行研究 (及川・林, 2010, 2013) と同様な結果が得られた。そして、2つのポジティブな信念は肯定的情動とも直接的な関連があったことから、気晴らしに対してポジティブな信念を持つことや、気晴らしへ集中することが、肯定的情動を経験する上で重要であることが示唆された。

本研究は、1時点の横断調査であったことから、ポジティブなメタ認知的信念と肯定的情動の因果関係は明確ではない。今後は縦断調査によって因果関係を明確にする必要がある。