

機関番号：14301

研究種目：若手研究（B）

研究期間：2008～2010

課題番号：20730461

研究課題名（和文）認知行動的介入による気晴らしの接近的活用に関する臨床健康心理学的研究

研究課題名（英文）Practical use of distractoin coping based on cognitive behavior intervention: Clinical health psychology study.

研究代表者

及川 恵(OIKAWA MEGUMI)

京都大学・高等教育研究開発推進センター・准教授

研究者番号：60412095

研究成果の概要（和文）：本研究の目的は、自己制御の試みとして気晴らし方略を効果的に活用するための予防的介入法を開発することであった。気晴らしの活用に関する質問紙調査等の基礎研究を踏まえて、週1回90分、計4回の心理教育プログラムを構成した。各回では、認知行動的な知識やスキルを取り上げる講義やグループワーク、ホームワークを実施した。参加者による理解度の評定や心理教育実施前と各回終了時の質問紙調査の結果から、プログラムは意義のあるものと評価され、気晴らしやストレス対処に関する自己効力感の向上に効果的であることが示唆された。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was to develop a psycho-educational program for promoting active use of distraction coping as a self-regulation method among university students. A 4-week psycho-educational program was developed based on the results of previous questionnaire studies about using distraction coping in stressful events. The program consisted of lectures on cognitive behaviour skills and knowledge, discussion and homework. The lectures also included psychology theories and research related to stress and effective use of coping. Participants rated the degree of their understanding in each session and made overall evaluation after the end of the program. Participants also completed a questionnaire measuring their self-efficacy for using distraction, other coping, and relaxation techniques before the start of the program and after each session. Their rating and comments about the program suggested that participants regarded the program as meaningful. The results of questionnaires suggested that the program was useful in improving self-efficacy for using distraction coping effectively.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2008年度	1,100,000	330,000	1,430,000
2009年度	700,000	210,000	910,000
2010年度	700,000	210,000	910,000
年度			
年度			
総計	2,500,000	750,000	3,250,000

研究分野：臨床心理学

科研費の分科・細目：健康心理学

キーワード：気晴らし，認知行動的介入，心理教育，自己効力感

## 1. 研究開始当初の背景

### (1) 気晴らし方略の適応性に関する知見

気晴らし方略は、ネガティブ気分やその原因から注意をそらすための認知や行動とされている (Nolen-Hoeksema et al., 2008)。

気晴らしは、ネガティブ気分やその原因に注意を焦点化する考え込みに比べ、気分改善に有効であり、問題解決にも役立つ方略とされている。これまで、気晴らしによる気分改善効果に関する知見は先行研究により一貫しておらず、気晴らしの気分改善効果を支持するものがある一方で、支持しないものもある。近年では、気晴らしの活用の仕方に着目し、より詳細に気晴らしの効果を検討する研究も重視されてきている。

気晴らしは、ストレス状況に積極的に関わるか否かという「接近 回避」の次元でみれば、回避方略としての特徴も持つ。一般的に回避方略は情動を悪化させ、問題解決を阻害するため不適応的であるとされる。気晴らしが対処や助言として頻繁に用いられる方略であり、抑うつ気分の悪化や持続を防ぐために有効であることを考慮すれば、効果的な気晴らしの特徴について明確にすることは非常に意義があると考えられる。

### (2) 予防的介入法の開発の必要性

(1) の気晴らしの適応性に関する先行研究の知見を踏まえ、これまでの研究では気晴らしの活用の仕方に着目し、気晴らしのプロセスに関する研究を行ってきた。一連の基礎研究の結果、気晴らしを用いる際の目標や集中の程度、認知的再解釈のような他方略との組み合わせなどの観点が気晴らしの効果的活用を考える上で重要であることが示唆されている (e.g., 及川, 2003; 村山・及川, 2005)。

回避方略とされる気晴らしには、一旦問題と距離を取ることで、肯定的情動を強め、問題解決を促進するという“接近的”な活用の仕方もあると考えられる。また、大学生を対象とした抑うつの一歩予防に関する実践研究に従事する中で、気晴らしに対する知識やスキルが少ないことによる不適応的活用も多いという問題認識を持った。ストレスイベントを経験する機会が多く、気晴らしの内容も多様化する青年期を対象とし、気晴らしに関する心理教育を行うことは、予防的観点からみても有益であると思われる。

## 2. 研究の目的

本研究では、青年期を対象とし、自らの問題や情動と適切な距離をとるための自己制御の試みとして、気晴らしを効果的に活用するための予防的介入法を開発することを目的とする。

### (1) 気晴らしの効果的活用に関連する要因の検討

効果的な気晴らしの特徴に関する情報収集や活用の仕方に着目した質問紙調査等の基礎研究を行い、気晴らしの有効性を高め、問題解決を促進する要因について明らかにする。

### (2) 予防的介入法の開発

先行研究及び(1)で得られた研究知見を踏まえ、気晴らしに焦点化した心理教育プログラムを開発し、効果を検証する。

## 3. 研究の方法

大学生を主な対象とし、(1) 質問紙調査による基礎研究、(2) 心理教育プログラムに関する実践研究を行った。

本研究は複数の調査からなるが、以下では主要な調査として、(1) については及川・林 (2010)、(2) については及川・坂本 (2010) を中心に述べる。

### (1) 質問紙調査による基礎研究

まず、気晴らしの活用に関する情報収集のため、大学生・大学院生 54 名を対象とし、選択肢と自由記述からなる質問紙調査を実施した。調査では、主にネガティブ気分による気晴らしの活動内容や使い方の変化についてたずねた。

次に、課題ストレス場面における気晴らしによる問題解決促進プロセスの検討を行うため、先の情報収集や先行研究等の知見を踏まえて質問紙調査を実施した。

#### 対象者と手続き

大学生 303 名を対象とした。質問紙調査では、学業上の課題ストレス場面を設定し、そのような状況のもとでの気晴らしについてたずねた。

#### 質問項目

気晴らしによる問題解決促進プロセスに関する内容(気晴らしへの集中、肯定的情動、問題解決)(4段階評定)、プロセスに影響すると考えられる特性要因(ネガティブな反すう(6段階評定)、活動選択の知識(5段階評定))などについてたずねた。

なお、学業上の課題ストレス場面の他、得られた知見の一般化可能性を検討するため、対人ストレス場面を設定した調査についても、同様の規模、手続きにより別途実施した。

### (2) 心理教育プログラムに関する実践研究

#### 対象者と手続き

先行研究や(1)の気晴らしの活用に関する基礎研究の知見を踏まえ、週1回90分、計4回の心理教育プログラムを構成した。

各回は、気晴らしの効果的活用を促進するための認知行動的な知識や対処スキルに関

する講義，ディスカッション，ホームワークから構成された。

心理教育プログラムは大学の選択科目の授業内で実施した。対象者は16名であった。

#### 教育効果の測定

心理教育プログラムの教育効果について，各回の終了時にその日の授業目標に対応する理解度の項目（各回3～5項目）についてたずねた（1～5の5段階評定）。4回目の終了時には，総合的評価として，有効性や難易度，実行可能性等について10段階評定（1～10）でたずねた。

また，心理教育プログラム実施前と各回の終了時に気晴らし・ストレス対処（1回目終了時および2回目終了時），リラクゼーション（3回目終了時）に対する自己効力感を測定した（1～5の5段階評定）。

心理教育は次年度にも同様の手続きで実施し，効果の検討を行った。

#### 4. 研究成果

本研究の主な成果について，3の研究の方法で述べた基礎研究および実践研究と対応させて述べる。

##### (1) 気晴らしの効果的活用を促進する要因に関する示唆

気晴らしの活用に関する情報収集の結果，ネガティブな気分により効果的とされる活動内容が異なる可能性があること，ネガティブ気分によって活動を使い分けている者が多いことが示唆された。このような結果からも，気晴らしに関する適切な知識を持つことや気晴らし活動の多様性に着目した介入が重要であると思われる。

課題ストレス場面における気晴らしについて検討した質問紙調査では，欠損値のある者をのぞく258名のデータを用いてパス解析を行った（図1）。

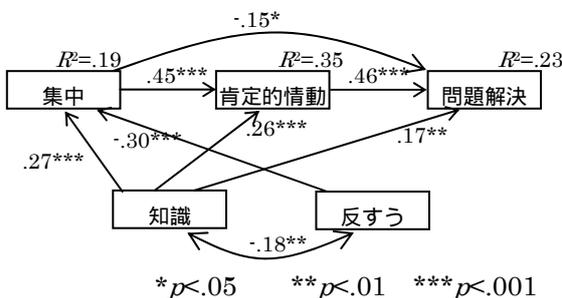


図1. パス解析の結果（及川・林，2010）  
業績の論文 より引用

パス解析の結果，(a) 気晴らしへの集中が高いほど肯定的情動が高く，問題解決が高い

こと，(b) 肯定的情動を統制すると集中が高いほど問題解決が低いことが示唆された。特性要因については，(c) 活動選択の知識が高いほど気晴らし状況における集中及び肯定的情動が高く，問題解決も高いこと，(d) ネガティブな反すうが高いほど，気晴らし状況での集中が低いことが示唆された。

以上の結果から，気晴らし時の集中や活動選択の知識に着目した介入が重要であることが示唆された。

##### (2) 気晴らしに焦点化した心理教育プログラムの開発

各回の理解度に関する項目の平均（標準偏差）は3.6(1.1)～4.8(0.4)であった。心理教育プログラム終了時の総合的評価の平均(標準偏差)については，有効性(8.3(1.0))や興味関心(8.6(1.2))，ディスカッション参加度(7.7(2.1))の評定が高く，プログラム内容は学生にとって有意義で，興味関心の高いものであったことが示された。学習した内容の実行可能性(7.7(1.5))も高く評価された。

また，気晴らし・ストレス対処に関する自己効力感については授業前の自己効力感と授業後(2回目)の自己効力感にポジティブな変化がみられた( $p < .05$ )。実際に行った気晴らし活動や気分の変化に関するホームワークの結果からも，気晴らしの有効性を評価した者が多かったことが示唆された。

本研究全体を通して，比較的短期間で実施可能な心理教育プログラムの有効性が示唆された。従来の介入では，回避方略を抑制し，接近方略を促進するという方向のものが多かったが，本研究では回避方略を接近的に用いるという視点で検討を行い，効果的活用のための観点を提示した。

本研究では，基礎研究の知見と認知行動療法の理論に基づき，実践性と実証性を重視した内容構成を試みた。本研究で開発した予防的介入は，教育現場で実施しやすい形態であり，効率性という点でも意義がある。気晴らしは幅広い世代かつさまざまな場面で用いられる方略であるため，波及効果の高い成果を提供するものと思われる。

今後，これまでの成果をもとに心理教育プログラムの内容を洗練させるとともに，より大規模な対象者での実施や実施可能な回数に応じて，介入形態を工夫した心理教育プログラムを考案することが課題である。また，特にどのような特性を持つ個人で高い効果がみられるのかについて検討することも重要である。

#### 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文](計2件)

及川恵, 林潤一郎 気晴らし方略が問題解決に及ぼす影響 大学生の学業ストレス場面における検討 パーソナリティ研究, 査読有, 第19巻2号, 2010, 170-173

及川恵, 坂本真士 大学生における気晴らし方略に焦点化した心理教育が自己効力感に与える影響 ストレス科学, 査読有, 第25巻3号, 2010, 230-235

[学会発表](計9件)

林潤一郎, 及川恵 気晴らしの問題解決促進プロセスに及ぼす特性要因の影響 先延ばしと認知的再解釈に着目して 日本パーソナリティ心理学会第19回大会, 2010年10月, 慶應義塾大学

Oikawa, M., & Hayashi, J. The role of goal clarification in successful problem solving using distraction The 2010 Association for Psychological Science Annual Convention, 2010年5月, Boston

林潤一郎・及川恵 活動的快を伴う気晴らしの問題解決促進効果における目標明確化の影響 気晴らしの効果的活用に関する研究1 日本健康心理学会第22回大会, 2009年9月, 早稲田大学

及川恵・林潤一郎 ネガティブ気分による気晴らし方略の活用の変化 気晴らしの効果的活用に関する研究2 日本健康心理学会第22回大会, 2009年9月, 早稲田大学

6. 研究組織

(1) 研究代表者

及川 恵 (OIKAWA MEGUMI)

京都大学・高等教育研究開発推進センター

・准教授

研究者番号: 60412095

(2) 研究分担者

なし

(3) 連携研究者

なし