

# 思考の性質の日内変動についての研究

B43065 須藤夏海

## 〈研究史〉

物事を長い間繰り返し考えるということについて、近年「反すう」という概念が注目されている。(樋口 2011) 反すうに関する研究は、大きく分けて個人の内的要因と状況や環境が影響しているものの二種類がある。反すう思考に関する研究の原因や結果が個人内のプロセスである研究については、津田 (2012) によれば、例えば、反すう思考をもたらす変数として、反すう思考に対するメタ認知がある。反すう思考が問題解決など利益を生じると信じている個人は、反すう思考を持続させる傾向があることが明らかにされている。状況要因の研究では、津田 (2012) によると、反すう思考を導く状況的要因に関しては、他者とコミュニケーションがとれない状況が反すう思考を導くという理論的予測を実験的に検討したが、コミュニケーションが不可能な状況であれば誰でも反すう思考をしやすくなるわけではなく、あいまいさ耐性が低い個人に限って反すう思考しやすくなるという個人特性との交互作用が新たに明らかにされた。

抑うつと日内変動について、北西 (1979) によると、日内変動、特に朝型日内変動はうつ病の重要な指標であるといえる、と述べている。だが、黒川・石村ら (2013) によると、考え事は主に寝床に入ってから行われると述べられているのでネガティブな反すう思考は夜に多いのではないかと考えた。

## 〈目的〉

今、夜と昼の違いという時間帯や環境についての論文があまりない。ところで反すう思考は現在注目されている。そして、ネガティブな反すう思考は昼間よりも夜に多いのではないかと考えられるが、そういったことに関しての研究が現在はないので研究する題材にした。先行研究の多くがうつ病の研究であるが、健康的な大学生の研究があまりないので、今回の研究では健康な大学生のネガティブな反すうの時間や、大学生のネガティブな反すうに影響を与えているものについて求めることにする。大学生のネガティブな反すうに影響を与えていることについて、現代の大学生のどのような生活スタイルの傾向が影響を与えているかを検討し、みつけることでネガティブな反すうをする時間を少しでも減らしていくことを検討し、目的とする。

## 〈仮説〉

- 仮説1. 昼の時間帯よりも夜の時間帯の方がネガティブな反すう思考をしやすい。
- 仮説2. 男性より女性の方が夜にネガティブな反すう思考をしやすい。
- 仮説3. 一人暮らし、一人暮らしではない人・普段定時に就寝する人・普段の睡眠時間・就寝時間・起床時間がそれぞれ夜のネガティブな反すうに影響があるか。
- 仮説4. 夜の時間帯の、人に会う人数・アルバイトや勉強の時間・趣味やレジャーの時間・SNS を利用する時間が夜のネガティブな反すうに影響があるか。

## 〈方法〉

対象者：首都圏の私立大学の生徒 92 名を調査の対象とした。調査は「心と身体健康心理」の授業内で行った。講義時間中に質問紙を配布し、集団法で実施した。実施時間は約 10 分であった。有効回答としては 88 名で、これを分析対象とした。調査期間は 2017 年 11 月中旬であった。

手続き：「心と身体健康心理」の教員に許可を得て、正解や不正解はないもの、調査は強制ではないので無理にお答えいただく必要はないこと、評価にかかわることがないこと、調査用紙の提出をもって本研究への協力を了承されたこととみなさせていただくこと、回答されたものはすべて調査者が厳重に管理し個人情報公開されることがないこと、を伝えた。

質問紙：質問紙は既存尺度 1 つとオリジナル尺度とフェイス項目によって構成された質問紙を配布し、回答してもらった。既存尺度の、ネガティブな反すう尺度は、ネガティブな反すうを測定するために伊藤、上野 (2001) によって開発された全 14 項目 (内 3 項目はダミー項目) からなるものである。普段の生活についてを問う項目もオリジナル尺度では、被験者の普段の生活時間の状況について聞く、オリジナルの名義尺度を 4 項目使用した。質問内容は「あなたの普段の生活時間における、起床～12時・12～18時・18時～就寝のそれぞれの時間帯の状況について、最もあてはまるものに 1 つだけを選んで○をつけてく

ださい。」という教示文で、①普段何人くらいの人に出ているか、②勉強・アルバイトの時間、③趣味・レジャーの時間、④SNSを利用する時間を、起床～12時・12～18時・18時～就寝の3つの時間帯で合計すると平均何時間ほどになるかを、それぞれ・1時間未満・1～3時間・3時間以上（①は、2人以下・2～5人・6人以上）から選んでもらうものであった。

## 〈結果〉

### ・仮説1. の結果

昼の時間帯の「ネガティブな反すう尺度」と夜の時間帯の「ネガティブな反すう尺度」の平均値に差があるかどうかを検定するためにt検定を行った。昼のネガティブ反すうと夜のネガティブ反すうの平均と標準偏差は表1. の通りである。その結果、 $t(84) = -0.40, p > .05$  で有意差は見られなかった。すなわち、昼の時間帯よりも夜の時間帯の方がネガティブな反すう思考をしやすい、という仮説は支持されなかった。（表1.）

表1. 昼と夜のネガティブ反すうの平均と標準偏差

	平均	標準偏差
昼のネガティブ反すう	37.9	10.55
夜のネガティブ反すう	37.6	10.07

### ・仮説2. の結果

夜のネガティブ反すう尺度の値を昼のネガティブ反すう尺度の値で引いたもの（これからこの値のことを「夜のネガティブな反すう思考」ということにする。）で男性と女性の平均値に差があるかどうかを検定するためにt検定を行った。男女別、夜のネガティブ反すうから昼のネガティブ反すうの値を引いたものの人数と平均、標準偏差は表2. のとおりである。その結果、 $t(80) = -2.28, p < .05$  で有意差がみられた。すなわち、男性より女性の方が夜にネガティブな反すう思考をしやすい、という仮説は支持された（表2.）

表2. 男女別、夜のネガティブな反すう思考の平均と標準偏差

	人数	bf	平均	標準偏差	t	P
男性	21	80	-2.1	3.89	-2.28	.02
女性	61		.7	5.11		

・仮説3. の結果は、一人暮らし、一人暮らしではない人・普段定時に就寝する人・普段の睡眠時間・就寝時間・起床時間、どれも夜のネガティブな反すう思考に差はなかった。

・仮説4. の結果は、夜の時間帯の、人に会う人数・アルバイトや勉強の時間・趣味やレジャーの時間・SNSを利用する時間、どれも夜のネガティブな反すうに影響はなかった。

## 〈考察〉

本研究では男性よりも女性のほうがネガティブな反すうをするという仮説以外は有意な差は見られなかった。なぜ見られなかったのかについては、以下のことが考えられる。ネガティブ反すう思考に影響を与える物事の時間や人数の研究で全体として考えられることは、サンプル数の不足と偏りである。仮説3の検証で、一人暮らしの人が15人で一人暮らしではない人が69人であった。そして、普段の睡眠時間・就寝時間・起床時間がそれぞれ夜のネガティブな反すうに影響があるかを分散分析で検証するうえで、睡眠時間、就寝時間、起床時間で時間ごとにグループ分けされる際に極端に人数が少ないグループができてしまった。そのため、有意差が見られなかったと考えた。これは、仮説4. でもいえることである。他にも、質問紙の教示文に「昼に一人のときのことを考えて教えてください。」というものと「夜寝る前に一人でいるときのことを考えて教えてください。」と昼と夜の一人のときを想像して答えてもらったものであるため、これを実際に昼に一人でいるときの時間に質問紙をやったり、夜の寝る前の一人の時間のときに質問紙をそれぞれ答えてもらったらまた、違った結果が出るのではないかと考えている。

## 〈引用文献〉

- 伊藤拓 上野一郎 (2001) ネガティブな反すう尺度の作成およびうつ状態との関連性の検討 カウンセリング研究 34 (1) 31-42  
 北西憲二 (1979) うつ病の日内変動とその問題点 精神医学 21 (10) 1049-1058  
 黒川泰貴 石村郁夫 (2013) 大学生の睡眠状況が不登校傾向に及ぼす影響 東京成徳大学臨床心理学研究 13 3-16  
 津田 恭充 (2012) 反すう思考を導く状況的要因 愛知学泉大学・短期大学紀要 47 123 - 127  
 樋口友里 (2011) 大学生におけるポジティブおよびネガティブな出来事の反すうについて 九州大学心理学研究 12 97-102