

時間的態度および時間的頻度, 時間的指向性が抑うつ傾向に及ぼす影響

Effects of Time Attitude, Time Frequency,
and Time Orientation on Depressive Tendency

張 澤・堀 内 孝
ZHANG Ze · HORIUCHI Takashi

岡山大学大学院社会文化科学研究科紀要
第54号 2022年12月 抜刷
Journal of Humanities and Social Sciences
Okayama University Vol.54 2022

時間的態度および時間的頻度、 時間的指向性が抑うつ傾向に及ぼす影響

張 澤 ・ 堀 内 孝

問 題

1. 時間的展望

私たちは、現時点に生きているが、「現在」のみに生きているのではない。過去の出来事を振り返ってなつかしさが蘇ったり、自分の将来を視野に入れてプランを立てるなど、私たちは絶えず「今」に立って過去と未来にアクセスしている。Lewin (1951) は、こうした過去・現在・未来の間に往復する時間的展望を「ある一定の時点における個人の心理学的過去および未来についての見解の総体」と定義している。

これまで時間的展望を扱う研究では、時間的展望は、個人に及ぼす影響が多岐にわたることが明らかにされている。時間的展望は、攻撃性、自尊感情、Big Five 性格特性における誠実性、開放性と関連しており、また、個人の刺激希求、リスクテイキングといった行動を予測する (Zimbardo & Boyd, 1999)。さらに、バランスの取れた時間的展望は、主観的well-beingと関連し、時間的展望は、Big Fiveよりも個人の人生に対する満足感を予測している (Zhang & Howell, 2011; Zhang, Howell, & Stolarski, 2013)。適応的に生きるには、時間的展望は重要な意味を持つと言える。

2. 時間的展望研究における時間的態度の重要性

初期の時間的展望研究では、個々の研究者は、様々な時間的展望の下位概念を独自に定義し、また独自の測定手法を使用していた (杉山, 1995)。そういった多様で曖昧な時間的展望の定義を整理するものとして、いくつかの包括的に時間的展望を説明するモデルが開発された (Mello & Worrell, 2015; Nuttin & Lens, 1985)。その中で、Mello & Worrell (2015) は、青年期の時間的展望を時間的態度 (time attitude)、時間的指向性 (time orientation)、時間的関連性 (time relation)、時間的頻度 (time frequency)、時間的意味 (time meaning) の5つの側面に分類した。その中の時間的態度は、過去・現在・未来に対するポジティブないしネガティブな態度であり、時間的展望研究の中でも最も一般的に研究される要素とされている。

3. 時間的態度と抑うつ

3-1 時間的態度が気分・精神的健康に及ぼす影響

時間的態度が個人に及ぼす影響に関し、Lewin (1951) は、「個人の行動は全面的にその現在の事態に依存するものではない。その気分は希望や願望によって深刻に影響され、或いは自分の過去

の見解によって影響される」(猪股訳 1956, p.86)と述べている。時間的展望活動を通し、私たちはイメージのタイムマシンに乗って過去・現在・未来の間に往復し、その中で生じてくる時間に対する見解、ポジティブないしネガティブな態度は、私たちに多様な影響を与える。例えば「恐れる」という未来に対する予期は、過去の想起と共に「後悔」という気持ちに関わっている(大橋, 2004)、過去のノスタルジックな出来事の想起によって本来性が向上し、未来への態度がポジティブな方向に変容する(長峯・外山, 2019)などのように、現時点において私たちの気分の多くの部分は、大いに過去・現在・未来について考えることや、各時制に対する感情・評価的な態度から由来していると言える。そして、それらの気分は、私たちの精神的健康に密接に関わっていると考えられる。

3-2 時間的態度と抑うつとの関連

時間的態度と精神的健康との関連に関わる研究では、個人の過去・現在・未来への態度と抑うつとの関連を検討するものがいくつかなされている。例えばZimbardo & Boyd (1999)は、Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI)を用いて、過去に対してネガティブな態度(過去否定)や、現在に対して宿命論的で無力的な態度(現在運命)と、抑うつとの関連を見出した($r = .37\sim.59, p < .01$)。日本において、時間的展望体験尺度(白井, 1994)を用いた研究では、過去に対して受容的な態度を示し、現在に対して充実感をもち、未来指向で未来に対して希望を持つ者のほうが、抑うつ傾向が低いと報告されている(日潟・齊藤, 2007; 神田・林, 2006; 佐藤・岡本・杉村, 2012)。以上の知見から、ポジティブな過去・現在・未来に対する時間的態度を持つほど、抑うつ傾向が低いと考えられる。

3-3 先行研究の問題点

しかしながら、先行研究において用いられた尺度は、時間的態度を測定するには構成概念上の懸念がある。Worrell & Mello (2007)は、ZTPI (Zimbardo & Boyd, 1999)の因子構造を検討し、「現在快樂」と「現在運命」の2因子は、現在に対する態度に加えて、それぞれリスクテイキングや悲観主義などの構成概念にも触れており、また、「未来」因子における質問項目の多くは、未来についてのポジティブな感情やネガティブな感情よりも、計画や目標設定についてのものであると指摘している。このような問題点は、時間的展望体験尺度(白井, 1994)にも窺える。時間的展望体験尺度では、未来の時制に対応する「目標指向性」因子では、「私には、だいたいの将来計画がある」、「将来のために考えて今から準備していることがある」など、未来に対する態度よりも、未来に対する計画性と動機づけを反映する質問項目が多く含まれている。

既存尺度の問題点から出発し、Mello & Worrell (2007)は、時間的態度を測定する尺度としてAdolescent Time Attitude Scale (ATAS)を開発した。ATASは、「過去肯定」、「過去否定」、「現在肯定」、「現在否定」、「未来肯定」、「未来否定」の6因子によって構成されている。時間的態度のみを測定することや、尺度構成としてポジティブ・ネガティブという時間的態度の2側面を反映す

ることや、各因子における質問項目数は同一であるため、特定の1つの時制に偏らないといった特徴が挙げられる。

ZTPI (Zimbardo & Boyd, 1999) や時間的展望体験尺度 (白井, 1994) では、過去・未来・現在に対するポジティブ・ネガティブな態度以外に、リスクテイキング、悲観主義、計画性、目標設定、動機づけなどの複雑な構成概念も含まれている。そのため、それらの尺度を用いて測定された時間的態度と抑うつとの関連は、時間的態度だけではなく、上述した時間的態度以外の構成概念の影響を受けている恐れがある。時間的態度と抑うつとの関連を明らかにするために、「個人の過去・現在・未来に対するポジティブないしネガティブな態度・感情」(杉山, 1995; Mello & Worrell, 2015) という時間的態度の定義に準拠した、精確に時間的態度を測定できる尺度の利用が妥当であると考えられる。

以上のことから、本研究は、時間的態度の定義を「個人の過去・現在・未来に対するポジティブないしネガティブな態度」(Mello & Worrell, 2015) と捉え、ATASを用い、時間的態度が抑うつ傾向に及ぼす影響を検討する。既存尺度に反映されている時間的態度以外の構成概念を除き、個人における各時制に対する見解を狭意の時間的態度に限定することによって、過去・現在・未来に対する時間的態度が抑うつ傾向に及ぼす影響をより明瞭化することができると考えられる。

4. 時間的頻度

時間的態度が抑うつ傾向に及ぼす影響を検討するにあたって、本研究はさらに「頻度」という変数を扱う。時間的展望を構成する1つの側面として、時間的頻度は、個人が過去・現在・未来について考える頻度と定義される (Mello & Worrell, 2015)。先行研究では、時間的頻度は、学業成績や自尊感情に関連することが明らかにされている (Mello, Barber, Vasilenko, Chandler, & Howell, 2022; Mello, Worrell, & Andretta, 2009)。過去・現在・未来について考える頻度と個人の精神的健康との関連について、例えば日湯・齊藤 (2007) は、肯定的な時間的展望を有する者は抑うつ傾向が低く、そして、肯定的な時間的展望を持つ「展望高群」は、他の群と比べ過去・現在・未来に関する快体験の想起数が多いという結果を得ている。この研究では、各時制について考える頻度、そして頻度と抑うつとの関連を直接的に測定していないが、過去・現在・未来について考える頻度が、個人の抑うつ傾向に何らかの影響を及ぼすことが示唆される。

時間的頻度が抑うつ傾向に及ぼす影響のルートは2つあると考えられる。その1つは、時間的頻度が直接的に抑うつ傾向に作用する場合である。もう1つは、時間的頻度は、時間的態度と合わせて抑うつ傾向に作用する場合である。いくつかの研究は、時間的頻度自体に着目し、他の変数への影響を検討している (Mello et al., 2009; 野村・橋本, 2006)。その一方、特定の変数に及ぼす時間的頻度と時間的態度の交互作用に関し、その効果は明らかにされていないのが現状である。

5. 時間的指向性

過去について考える頻度が高い場合、過去だけを高い頻度で考える人と、過去・現在・未来を共

に高い頻度で考える人がいると考えられる。この場合、前者は過去に重きを置いており、後者は、過去について考える頻度が高いとしても、前者と比べて過去に対する「重み付け」がそれほど大きくないと言える。すなわち、すべての時制について考える頻度の総和に対して、特定の時制について考える頻度の占める比率は、個人がどの時制を重視しているかという、特定の時制に対する重視度を反映していると考えられる。こうした特定の時制に対する重視度は時間的指向性と呼ばれている。時間的指向性は、過去・現在・未来に対するイメージを円で描くというサークル・テスト (Cottle, 1976) によって測定されることが多いが、しかしながら、投影法であるため、結果の解釈には曖昧性や困難さがあると指摘されている (佐藤他, 2012; 和田, 2019)。そのため、本研究は探索的に、時間的指向性が抑うつ傾向に及ぼす影響を検討するにあたって、時間的指向性を、各時制を考える頻度の割合という行動指標によって捉えることとする。

時間的展望を検討するにあたって、時間的展望の各側面を個別的に扱うだけではなく、時間的展望における複数の側面の相互作用を検討することの必要性が指摘されている (Mello & Worrell, 2015; 杉山, 1995)。そこで本研究は、時間的態度が抑うつ傾向に及ぼす影響を検討すると同時に、時間的頻度、そして時間的頻度によって反映される特定の時制に対する時間的指向性という2つの時間的展望の側面を取り入れ、この2つの変数が抑うつ傾向に及ぼす影響、さらに2つの変数と時間的態度と合わせて抑うつ傾向に及ぼす影響をも検討する。

目 的

本研究は、時間的態度、時間的頻度、および時間的指向性という3つの時間的展望の側面が抑うつ傾向に及ぼす影響について検討することを目的とする。

仮説

先行研究では、時間的態度と抑うつ傾向との関連は直接的に検討されていないが、先行研究で示された肯定的な時間的展望と抑うつ傾向との負の関連、そして、特定の時制に対する時間的態度が抑うつ傾向に及ぼす影響は、個人がその時制に対して考える頻度や重視度から影響を受けていると考えられることから、本研究は以下に仮説①～③を立てる。

仮説①：過去、現在、未来の各時制に対し、肯定的な時間的態度を持つ人のほうが、抑うつ傾向が低い。

仮説②：過去、現在、未来の各時制に関し、特定の時制に対して肯定的な時間的態度を持つ場合、その時制に対して高頻度で考える人のほうが、そうでない人よりも抑うつ傾向が低い。否定的な時間的態度を持つ場合はその反対である。

仮説③：過去、現在、未来の各時制に関し、特定の時制に対して肯定的な時間的態度を持つ場合、

その時制に対する重視度（時間指向性）の高い人のほうが、そうでない人よりも抑うつ傾向が低い。否定的な時間的態度を持つ場合はその反対である。

時間的頻度や時間的指向性が直接的に抑うつ傾向に及ぼす影響、そして時間的展望側面同士の関連に関して、参照できる先行研究は調べた範囲では少ないため、本研究では仮説を立てずに探索的に検討することにする。

方 法

手続き 2020年11月下旬から12月上旬にかけて、Google フォームを用いてアンケート調査を実施した。

調査対象 アンケートに回答した大学生146名（女性108名、男性33名、その他5名）を分析対象とした。平均年齢は20.5歳（ $SD = 1.06$ ）であった。

アンケートの構成 ①時間的態度：Worrell & Mello (2007) の青年時間的態度尺度（ATAS）の日本語版（ATAS-J, Chishima, Murakami, Worrell, & Mello, 2019）を使用した。この尺度は、「過去肯定」、「過去否定」、「現在肯定」、「現在否定」、「未来肯定」、「未来否定」の6因子から構成されており、各因子均一に5項目があり、個人における過去、現在、未来に対する肯定的ないし否定的な態度を「1.まったくそう思わない～5.とてもそう思う」の5件法で尋ねるものである。②時間的頻度：Mello & Worrell (2016) の青年時間尺度（The Adolescent Time Inventory）のうち、時間的頻度を測定するATI-TFの日本語版（Mello, Worrell, & Chishima, 2014）を使用した。この尺度は、3項目から構成され、過去、現在、未来それぞれについて考える頻度（例（過去頻度）：あなたはどれくらいの頻度で過去について考えますか）を、「1.ほとんどない～5.ほとんどいつも」の5件法で尋ねるものである。③抑うつ傾向：自己評価式抑うつ尺度¹（SDS, Zung, 1965）の日本語版（福田・小林, 1973）を使用した。この尺度は、抑うつ症状を尋ねる20項目から構成され、「1.ないかたまに～4.ほとんどいつも」の4件法である。

結 果

1. ATAS 尺度構成の検討

IBM SPSS Statistics 23を使用した。ATASの全30項目に対して探索的因子分析（最尤法）を行った結果、原尺度の6因子構造は再現されなかった。第1因子から第5因子までの固有値の推移（12.79,

¹ 使用にあたっては著作権者である株式会社三京房の許諾を得ています。

3.46, 2.42, 1.83, 1.07), およびスクリープロットにおいて、第4因子と第5因子の間に比較的に大きな落ち込みが見られたことから、4因子構造の可能性が示唆された。そこで因子抽出の基準を4因子と指定し、再度因子分析を行った結果、原尺度の「過去肯定」因子と「過去否定」因子は再現されたが、「未来肯定」因子と「未来否定」因子、「現在肯定」因子と「現在否定」因子はそれぞれ1つの因子となった。各時制における「肯定」と「否定」が1因子解の「二極次元」構造になることは、先行研究(Worrell, Mello, & Buhl, 2013)においても示されたことや、説明の利便性から、本研究ではすべての時制における時間的態度を、統一的に「肯定」・「否定」からなる次元構造で捉えることにした。そのため、過去に対する時間的態度・現在に対する時間的態度・未来に対する時間的態度という3因子構造を想定し、因子抽出の基準を3因子に指定して再度因子分析(最尤法・プロマックス回転)を行った。その結果、原尺度の「過去肯定」因子と「過去否定」因子の項目は1つの因子にまとまったが、未来の時間的態度に対応する第1因子の9番目の項目は、原尺度の「現在肯定」因子の質問項目となった。パターン行列を見ると、9番目以降の2つの項目の負荷量は他の項目と比べて比較的小さかった(-.40, -.37)ことから、第1因子では、9番目の項目を境界に、上位8項目を採用した。そして、各因子における項目数を一致させるために、第2因子と第3因子でも負荷量の高い順に8項目のみを採用した。採用しなかった質問項目の番号に取り消し線を引き、因子分析の結果を表1にまとめた。第1因子は、「自分の将来にワクワクします」、「自分の将来が楽しみです」など、未来に対する肯定的な態度を反映する項目が正の負荷量を示したことから、「未来満足」因子と命名した。第2因子は、「自分の今の状況に不満です」などの項目が正の負荷量を示したことから、「現在不満」因子と命名した。第3因子は、「私は、自分の過去に不満があります」などの項目が正の負荷量を示したことから、「過去不満」因子と命名した。

以上の3因子計24項目に対して最終的に因子分析を行った結果、「過去不満」因子の8番目の項目は負荷量が-.39まで落ち込んだが、その値が|.40|に近く、しかも他の2因子に対して負荷量が小さかった(.11, .04)ため、保留することにした。各因子の α 係数と因子間相関を表1に附した。

2. 各変数の算出と相関

参加者ごとにSDS尺度の得点、ATAS尺度の各因子の得点、時間的指向性を算出した。ATAS尺度における各因子の肯定・否定の方向性を一致させるために、「現在不満」と「過去不満」の2因子において正の負荷量を示した、すなわち否定的な時間的態度を表す項目の得点を反転して因子得点を算出した。算出した2因子の得点をそれぞれ「現在満足度」、「過去満足度」と命名した。時間的指向性に関しては、時制Aの時間的指向性=時制Aについて考える頻度/(時制Aについて考える頻度+時制Bについて考える頻度+時制Cについて考える頻度)という算式に従い、過去指向性、現在指向性、未来指向性を算出した。各変数間の相関係数および各変数の平均値、標準偏差を表2にまとめた。

表1 ATAS尺度の因子分析の結果 (最尤法・プロマックス回転, $N=146$)

項目	因子		
	F1	F2	F3
F1 未来満足 ($\alpha = .95$)			
19 自分の将来にワクワクします	.97	-.01	.08
28 私は、自分の将来のことを考えるとワクワクします	.92	.02	.05
1 自分の将来が楽しみです	.91	-.04	.03
7 私は将来、幸せになると思います	.79	-.05	-.03
10 私は大人になっても、大した人間にならないと思います	-.77	-.05	.07
4 私は将来、成功するとは思えません	-.73	.04	.05
22 私は、自分の将来について考えたくありません	-.69	.07	.03
13 自分の将来のところを考えると笑顔になります	.64	-.10	-.07
17 全体的に、私が今取り組んでいることに幸せを感じます	.41	-.40	.07
25 自分の将来のことを考えても意味がありません	-.40	-.10	.18
16 自分の将来のことを考えると悲しくなります	-.37	.25	.27
F2 現在不満足 ($\alpha = .93$)			
20 自分の今の状況に不満足です	.09	.86	.09
11 私は、今の状況を気に入っています	-.01	-.86	.03
8 自分の今の状況についてよく思っていない	.02	.78	.08
14 私にとって、今の状況は充実しています	.16	-.78	.17
2 私は、今の生活に不満があります	.24	.78	.15
23 今の生活が幸せではありません	-.15	.78	-.11
29 私は、今の生活に悩んでいます	.04	.74	.15
5 今の生活に満足しています	.14	-.72	.11
26 全体的に、自分の今の生活に幸せを感じます	.27	-.68	.07
F3 過去不満足 ($\alpha = .88$)			
12 私は、自分の過去に不満があります	.14	.07	.79
6 私にとって、過去の人生は忘れたいものです	-.10	-.09	.75
15 自分の昔のことを振り返ると悲しくなります	.09	.17	.75
24 とても幸せだったので、昔のことを考えるのが好きです	-.12	-.04	-.70
21 自分の過去を幸せに思っています	.21	.10	-.64
18 自分の過去が違うものであったらよかったのと思います	-.11	.09	.62
27 自分の過去について苦い思いがあります	.11	.13	.62
3 自分には幼い頃のとても幸せな思い出があります	.09	.11	-.54
30 私の過去には楽しい思い出がいっぱいです	.31	.11	-.54
9 私には、小さい頃のよい思い出があります	.29	.16	-.41
因子間相関	F1	F2	
	F2		-.61
	F3		-.43
		F3	.42

表2 SDS得点、時間的態度、時間的頻度、時間的指向性の変数間相関

	SDS得点	過去満足	現在満足	未来満足	過去頻度	現在頻度	未来頻度	過去指向性	現在指向性	未来指向性	M	SD
SDS得点	—										2.22	0.44
過去満足	-.34**	—									3.16	0.89
現在満足	-.70**	.42**	—								3.26	0.93
未来満足	-.58**	.44**	.61**	—							2.96	1.05
過去頻度	.34**	-.17*	-.15	-.16	—						3.38	0.90
現在頻度	.12	-.03	-.13	.07	.20*	—					3.84	0.77
未来頻度	.08	.04	-.12	.20*	.18*	.28**	—				3.52	0.82
過去指向性	.24**	-.14	-.04	-.24**	.80**	-.28**	-.31**	—			0.31	0.07
現在指向性	-.10	.01	.00	.02	-.45**	.60**	-.38**	-.50**	—		0.36	0.06
未来指向性	-.15	.14	.04	.22**	-.40**	-.29**	.69**	-.55**	-.45**	—	0.33	0.06

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

2-1 時間的態度、時間的頻度、時間的指向性と抑うつ傾向の関連

時間的態度と抑うつ傾向の関連については、過去満足度とSDS得点の間に弱い負の相関 ($r = -.34$, $p < .01$), 現在満足度とSDS得点 ($r = -.70$, $p < .01$), 未来満足度とSDS得点の間 ($r = -.58$, $p < .01$) に中程度から強い負の相関が見られた。時間的頻度と抑うつ傾向との関連については、過去について考える頻度のみ、SDS得点の間に弱い正の相関が見られた ($r = .34$, $p < .01$)。時間的指向性と抑うつ傾向との関連については、過去指向性のみ、SDS得点の間に弱い正の相関が見られた ($r = .24$, $p < .01$)。

2-2 時間的頻度と時間的態度、時間的指向性と時間的態度の関連

時間的頻度と時間的態度の関連については、過去頻度と過去満足度の間に弱い負の相関 ($r = -.17$, $p < .05$), 未来頻度と未来満足度の間に弱い正の相関が見られた ($r = .20$, $p < .05$)。時間的指向性と時間的態度の関連については、過去指向性や未来指向性は、それぞれ未来満足度との間に有意な弱い負の相関 ($r = -.24$, $p < .01$) と正の相関 ($r = .22$, $p < .01$) が見られた。

3. 時間的態度、時間的頻度、時間的指向性が抑うつ傾向に及ぼす影響

時間的態度、時間的頻度、および時間的指向性が抑うつ傾向に及ぼす影響を検討するために、過去・現在・未来満足度、過去・現在・未来頻度、および過去・現在・未来指向性に対し、それぞれの得点の平均値を基準に高群と低群に分け、以下2つの分析を行った。すべての分析はjs-STAR XR (v1.0.0j) を用いて行い、結果を表3と表4にまとめた。

3-1 時間的態度と時間的頻度が抑うつ傾向に及ぼす影響

時間に対する満足度と時間的頻度を独立変数、SDS得点を従属変数とし、時間に対する満足度 (高群・低群) × 時間的頻度 (高群・低群) の2要因分散分析を過去・現在・未来の時制ごとに行った。

過去については、過去満足度 ($F(1, 142) = 12.66$, $p < .01$, $\eta_p^2 = .08$) と過去頻度 ($F(1, 142) = 13.38$, $p < .01$, $\eta_p^2 = .09$) の主効果は有意であった。過去満足度に関しては低群よりも高群、過去頻度に関しては高群よりも低群のほうが、SDS得点が有意に低かった。

現在と未来については、現在満足度 ($F(1, 142) = 48.96$, $p < .01$, $\eta_p^2 = .26$) と未来満足度 ($F(1, 142) = 43.93$, $p < .01$, $\eta_p^2 = .24$) の主効果は有意であった。現在満足度と未来満足度に関しては、

低群よりも高群のほうが、SDS得点が有意に低かった。

なお、満足度と頻度との交互作用は、いずれの時制においても認められなかった。

表3 各時制に対する満足度と時間的頻度によるSDS得点と分散分析結果

満足度 頻度	満足度高群		満足度低群		主効果		交互作用
	頻度高群	頻度低群	頻度高群	頻度低群	満足度	頻度	
過去	45.52 (9.55)	38.74 (6.26)	48.41 (8.89)	45.38 (6.95)	12.66**	13.38**	1.96
	N=31	N=42	N=39	N=34			
現在	39.77 (5.48)	37.27 (5.89)	48.89 (8.74)	48.07 (6.33)	48.96**	1.37	0.35
	N=44	N=22	N=65	N=15			
未来	40.96 (5.66)	39.59 (6.96)	50.38 (9.67)	47.47 (8.33)	43.93**	2.70	0.35
	N=51	N=29	N=34	N=32			

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

3-2 時間的態度と時間的指向性が抑うつ傾向に及ぼす影響

時間に対する満足度と時間的指向性を独立変数、SDS得点を従属変数とし、時間に対する満足度(高群・低群)×時間的指向性(高群・低群)の2要因分散分析を過去・現在・未来の時制ごとに行った。

過去については、過去満足度 ($F(1, 142) = 14.61, p < .01, \eta_p^2 = .09$) と過去指向性 ($F(1, 142) = 5.63, p < .05, \eta_p^2 = .04$) の主効果は有意であった。過去満足度に関しては低群よりも高群、過去指向性に関しては高群よりも低群のほうが、SDS得点が有意に低かった。

現在については、満足度の主効果 ($F(1, 142) = 67.21, p < .01, \eta_p^2 = .32$) と、満足度と指向性の交互作用 ($F(1, 142) = 3.99, p < .05, \eta_p^2 = .03$) が認められた。単純主効果検定を行った結果、現在指向性高群 ($F(1, 142) = 19.22, p < .01$) と現在指向性低群 ($F(1, 142) = 51.98, p < .01$) における現在満足度の単純主効果が有意であり、現在満足度は低群よりも高群のほうが、SDS得点が有意に低かった。そして、現在満足度低群における現在指向性の単純主効果は有意であり ($F(1, 142) = 5.57, p < .05$)、現在指向性は低群よりも高群のほうが、SDS得点が有意に低かった。

未来については、未来満足度の主効果 ($F(1, 142) = 32.45, p < .01, \eta_p^2 = .19$) のみ有意であり、未来満足度は低群よりも高群のほうが、SDS得点が有意に低かった。

表4 各時制に対する満足度と時間的指向性によるSDS得点と分散分析結果

満足度 指向性	満足度高群		満足度低群		主効果		交互作用
	指向性高群	指向性低群	指向性高群	指向性低群	満足度	指向性	
過去	42.97 (9.86) N=38	40.14 (6.43) N=35	48.68 (8.62) N=40	44.97 (7.10) N=33	14.61**	5.63*	0.10
現在	39.32 (5.53) N=34	38.53 (5.93) N=32	46.78 (7.31) N=41	50.79 (8.86) N=39	67.21**	1.79	3.99*
未来	40.00 (5.69) N=61	41.95 (7.42) N=19	49.94 (9.96) N=35	47.87 (8.02) N=31	32.45**	0.00	2.08

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

考 察

本研究は、時間的態度、時間的頻度、および時間的指向性という3つの時間的展望の側面が抑うつ傾向に及ぼす影響について検討した。

1. 時間的態度と抑うつ傾向の関連

過去・現在・未来共に満足度とSDS得点の間に有意な負の相関が見られた。そして、各時制における満足度の主効果は、すべての分散分析において見られた。過去・現在・未来に対する時間的態度は、否定的な場合よりも肯定的な場合のほうが、抑うつ傾向が低いことから、仮説①は支持された。

この結果は、時間的展望体験尺度（白井, 1994）を用いた先行研究の結果と一致している（日潟・齊藤, 2007；神田・林, 2006；佐藤他, 2012）。また、序論で述べたように、時間的展望体験尺度には、未来に対する計画性や動機づけなど、時間的態度以外の構成概念が含まれているが、本研究では、時間的態度のみを測定した。結果として、肯定的な時間的態度だけでも低い抑うつ傾向を予測することが示唆された。近年では、うつに対するバッファとして時間的展望の効果が注目されている（都築・白井, 2007）。本研究の結果は、その潮流に一致し、肯定的な時間的態度を樹立することによって抑うつ傾向の予防ないし軽減を図る可能性を示した。

なお、過去と比べ、現在・未来満足度はSDS得点との相関係数が高く、そして、分散分析では、満足度高・低群間におけるSDS得点の差に関して、現在や未来は過去に比べて差が大きかった。抑うつ傾向は、過去に対する時間的態度よりも、現在や未来に対する時間的態度によって規定されていることが示唆された。また、日潟・齊藤（2007）においては、「過去受容」と抑うつ傾向との相関係数が-.30 ($p < .01$), 「現在の充実感」や「希望」と抑うつ傾向との相関係数がそれぞれ-.45, -.36 ($p < .01$) であり、神田・林（2006）においては、「過去受容」と抑うつ傾向との相関係数が-.37 ($p < .01$), 「現在の充実感」や「希望」がそれぞれ-.51, -.45 ($p < .01$) であった。このように、先行

研究においても、現在や未来の時間的態度は、過去よりも抑うつ傾向との相関係数が高く、そして今回の結果と同様に、時間的態度と抑うつ傾向との相関係数の値は現在>未来>過去の順となっている。現在や未来に対する時間的態度は、過去に対する時間的態度よりも抑うつ傾向に影響を及ぼし、そして現在に対する時間的態度は、最も抑うつ傾向と関連していることが示唆された。しかしながら、SDS尺度では、「日ごろしていることに満足している」、「将来に、希望がある」といった現在や未来の時制に関わる質問項目が含まれているため、今回の結果は、こういった質問項目の属性に応じたものである可能性も否定できない。抑うつ傾向に対する時間的態度の効果の時制間の比較に関し、今後より詳細な検討が必要である。

2. 時間的頻度・時間的態度・抑うつ傾向

2-1 時間的頻度が抑うつ傾向に及ぼす影響

時間的頻度と抑うつ傾向の関連について、過去頻度のみ、SDS得点との間に有意な正の相関が見られた。そして、時間的頻度の主効果は、過去のみに見られ、過去について低い頻度で考える場合よりも高い頻度で考える場合のほうが、抑うつ傾向が高かった。過去について考えることの非適応的な効果について、例えば野村・橋本(2006)は、青年期を対象に過去に対する回想と精神的健康度との関連を検討した結果、頻繁な回想が精神的健康度を低める影響が認められたが、今回の結果もこの知見を支持した。過去に関する自伝的記憶は、自己の連続性や一貫性を維持する自己機能、対人関係やコミュニケーションにプラスの影響を及ぼす社会機能、過去を参照し判断や行動を方向づける方向づけ機能という3つの機能があるとされている(佐藤, 2008)。しかしながら本研究では、頻繁に過去について考えると、かえって抑うつ傾向が高まるということが示唆された。頻繁に過去について考えることで抑うつ傾向が高まる理由としては、過去頻度が高い場合は、ネガティブな過去の出来事を繰り返し考え続けるという抑うつの反芻のプロセスが生起している可能性が考えられる(Nolen-Hoeksema, 1991)。

2-2 時間的頻度・時間的態度の交互作用が抑うつ傾向に及ぼす影響

満足度と時間的頻度による2要因分散分析の結果、すべての時制において満足度と時間的頻度の交互作用が認められなかったため、仮説②は棄却された。特定の時制に対する時間的態度は、その時制について考える頻度と関係なしに、抑うつ傾向に影響を及ぼすことが示された。

2-3 時間的頻度と時間的態度の関連

過去頻度と過去満足度間に有意な弱い負の相関、未来頻度と未来満足度間に有意な弱い正の相関が見られたことから、過去と未来の場合では、特定の時制に対する時間的態度と、その時制について考える頻度の高さとの間に何らかの関連があることが示唆された。また、この結果を過去満足度や過去頻度がSDS得点に及ぼす影響と総合して考えると、過去に対する否定的な態度は過去について頻度の高い回想、あるいは過去について頻度の高い回想は過去に対する否定的な態度を引き起こし、結果的に抑うつ傾向が高まる可能性が考えられる。

3. 時間的指向性・時間的態度・抑うつ傾向

3-1 時間的指向性が抑うつ傾向に及ぼす影響

時間的指向性と抑うつ傾向との関連について、過去指向性のみ、SDS得点との間に有意な正の相関が見られた。そして、時間的指向性の主効果は、過去のみに見られ、過去指向性は低群よりも高群のほうが、抑うつ傾向が高かった。今回の研究で扱った時間的指向性は、個別の時制について考える頻度のみを反映する時間的頻度と違い、過去・現在・未来の中で、どの時制を一番考えているのかという、個人における特定の時制に対する重視度を表している。その結果、過去指向性が抑うつ傾向に及ぼす影響が確認された。過去について高頻度で考えるだけではなく、現在や未来と比べて頻繁に過去について考え、過去を現在や未来よりも重視することも、抑うつ傾向を高めることが示唆された。

サークル・テストにおいて、過去の円が一番大きく描かれた場合は過去優位性 (past dominance) と判定されるが、先行研究では、過去優位性を示した者は、未来優位性を示した者よりも有意に自殺危険度が高いことが報告されている (藤野・和田, 2018)。本研究で測定した時間的指向性は、厳密的にサークル・テストにおける時間的優位性と一義的ではないが、時間の「重さ」という点においては、概念的に重なる部分があると考えられる。その結果、先行研究で示された過去優位性の非適応的な効果は、今回の研究でも再現されたと言えよう。

3-2 時間的指向性・時間的態度の交互作用が抑うつ傾向に及ぼす影響

満足度と時間的指向性による2要因分散分析の結果、過去と未来において満足度と時間的指向性との交互作用は見られなかった。過去と未来については、時間的態度は、時間的指向性と関係なしに抑うつ傾向に影響を及ぼすことが示唆された。現在指向性と現在満足度との交互作用は見られたが、しかしながら、仮説③に反して、現在満足度が低い場合、現在指向性得点の低い現在指向性低群のほうが、抑うつ傾向が高かった。すなわち、現在満足度低群では、現在について考える頻度が過去・未来頻度よりも少ない場合、抑うつ傾向が高いという結果であった。なお、今回の研究では現在頻度ではなく、抑うつ傾向に対する現在指向性の単純主効果が認められた。本研究で扱う時間的頻度と時間的指向性の2つの変数の違いについて考えると、頻度は当該時制について考える回数を意味するが、指向性は全時制間における当該時制の相対的割合を意味する。したがって、指向性は、全時制について考える合計時間の個人差を統制した指標だとみなすことができる。現在満足度低群において、現在の自分について考える割合の低い人に、抑うつ傾向が高いことの理由としては、現在に対して不満を持っている場合、抑うつになってしまうため、現在の自分から目をそらすという防衛的な方略を取っている可能性が考えられる。

3-3 時間的指向性と時間的態度の関連

過去指向性と未来満足度との間に負の相関が見られたことから、過去に着目することにより未来に対して肯定的な時間的態度が獲得できない、あるいは未来に対する否定的な時間的態度が原因で

過去への過度な注目が生じるといった可能性が考えられる。一方、SDS得点は過去指向性と正の相関、未来満足度と負の相関を持つことから、過去指向性と未来満足度の間の負の相関は、抑うつ傾向という第3変数による結果であるという可能性も否定できない。今後は、過去指向性と未来満足度との相関だけではなく、さらに因果関係を特定する必要がある。また、未来指向性と未来満足度との正の相関が見られた。この結果を、未来頻度と未来満足度との間に示された正の相関と総合して考えると、未来について考える頻度や未来指向性に関して、それら自体は抑うつ傾向に関連しないが、未来満足度を介して抑うつ傾向に作用する可能性が考えられる。なお、今回の結果では未来頻度と未来満足度、未来指向性と未来満足度との間の交互作用は見られなかったが、今後の研究では、未来について考える頻度や未来指向性の効果をさらに検討する必要がある。

4. 今後の課題

最後に、今後の課題について述べておく。まず、本研究は一時点調査であるため、各変数間の関係をより明確化するには、今後縦断調査を行い、各変数が時間経過とともにどのように変化するか検討する必要がある。そして、今回の研究は時間的頻度について尋ねたが、頻度の生起の性質については触れていない。過去・現在・未来について「考える」ことは、嫌な出来事の反芻的な想起、問題解決のための現在の状況に対するメタ認知的な思考、動機づけるための未来に関わる理想的な自己の表象など、様々な種類がある。また、各時制について考えることの内容や質は、生起時の気分によって規定される可能性も考えられる。さらに、過去・現在・未来など、時制によって「考える」こと自体の性質が異なる可能性もある。今後の研究では、時間的頻度だけではなく、頻度の「中身」をも取り入れて考慮すると、今回の結果で示された過去頻度や過去指向性、そして現在指向性の効果をより明確にすることが可能であると考えられる。

また、今回の研究では探索的に、時間に対する重視度を反映する時間的指向性を時間的頻度によって測定しているが、ある時制に対して頻繁に考えることと、その時制を重視していることとは必ずしも同義ではないことを意識する必要がある。今後の研究はこの点に留意し、サークル・テストと合わせて時間的指向性を測定し、今回の研究で扱った時間的頻度によって算出した時間的指向性の妥当性を検討する必要がある。

今後は、以上挙げた課題を考慮した上で、今回の研究で扱った諸変数間の関連に関するさらなる解明が期待される。

引用文献

- Chishima, Y., Murakami, T., Worrell, F. C., & Mello, Z. R. (2019). The Japanese version of the Adolescent Time Inventory-Time Attitudes (ATI-TA) scale: Internal consistency, structural validity, and convergent validity. *Assessment*, *26*, 181-192.
- Cottle, T. J. (1976). *Perceiving time: A psychology investigation with men and woman*.

New York: John Wiley & Sons.

- 藤野美香・和田万紀 (2018). 精神疾患簡易構造化面接法 (M.I.N.I.) による自殺の危険度と、サークル・テストにおける時間的发展性 (指向性)・優位性との関係について 日本応用心理学会大会発表論文集, **85**, 85-85.
- 福田一彦・小林重雄 (1973). 自己評価式抑うつ性尺度の研究 精神神経学雑誌, **75**, 673-679.
- 日湯淳子・齊藤誠一 (2007). 青年期における時間的展望と出来事想起および精神的健康との関連 発達心理学研究, **18**, 109-119.
- 神田信彦・林潔 (2006). 大学生の抑うつ傾向 —自己注目及び時間的展望との関係— 応用心理学研究, **31**, 113-122.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science: Selected theoretical papers*. New York: Harper & Brothers. (猪股佐登留訳 1956 社会科学における場の理論 誠心書房)
- Mello, Z. R., Barder, S. J., Vasilenko, S. A., Chandler, J., & Howell, R. (2022). Thinking about the past, present, and future: Time perspective and self-esteem in adolescents, young adults, middle-aged adults, and older adults. *British Journal of Developmental Psychology*, **40**, 92-111.
- Mello, Z. R., Worrell, F. C., & Andretta, J. R. (2009). Variation in how frequently adolescents think about the past, the present, and the future in relation to academic achievement. *Diskurs Kindheitsund Jugendforschung / Discourse. Journal of Childhood and Adolescence Research*, **4**, 173-183.
- Mello, Z. R., Worrell, F. C., & Chishima, Y. (2014). *The Adolescent Time Inventory – Japanese*. San Francisco State University & the University of Tsukuba.
- Mello, Z. R., & Worrell, F. C. (2007). *The Adolescent Time Perspective Inventory-English*. Unpublished scale: University of California, Berkeley.
- Mello, Z. R., & Worrell, F. C. (2015). The past, the present, and the future: A conceptual model of time perspective in adolescence. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time perspective theory; Review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 115-129). Cham: Springer International Publishing.
- Mello, Z. R., & Worrell, F. C. (2016). *The Adolescent Time Inventory Technical Manual*. San Francisco, California & Berkeley, California.
- 長峯聖人・外山美樹 (2019). ノスタルジアが時間的態度に与える影響 —本来性を媒介要因として— 教育心理学研究, **67**, 190-202.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, **100**, 569-582.
- 野村信威・橋本宰 (2006). 青年期における回想と自我同一性および心理的適応の関連 パーソナ

- リテイ研究, *15*, 20-32.
- Nuttin, J., & Lens, W. (1985). *Future time perspective and motivation*. Leuven: Leuven University Press.
- 大橋靖史 (2004). 行為としての時間—生成の心理学へ 新曜社
- 佐藤浩一 (2008). 自伝的記憶の機能 佐藤浩一・越智啓太・下島裕美 (編著) 自伝的記憶の心理学 北大路書房
- 佐藤祐樹・岡本祐子・杉村和美 (2012). 時間的連関性と時間的展望体験が抑うつに及ぼす影響 広島大学心理学研究, *12*, 61-70.
- 白井利明 (1994). 時間的展望体験尺度の作成に関する研究 心理学研究, *65*, 54-60.
- 杉山成 (1995). 時間的展望の関連要因に関する研究の動向 立教大学心理学科研究年報, *38*, 39-52.
- 都築学・白井利明 (2007). 時間的展望研究ガイドブック ナカニシヤ出版
- 和田万紀 (2019). 時間的展望と精神的健康—過去, 現在, 未来から立ち現れる「現在の拡がり」— 桜文論叢, *100*, 1-22.
- Worrell, F. C., & Mello, Z. R. (2007). Reliability and validity of Zimbardo Time Perspective Inventory scores in academically talented adolescents. *Educational and Psychological Measurement*, *67*, 487-504.
- Worrell, F. C., Mello, Z. R., & Buhl, M. (2013). Introducing English and German versions of the Adolescent Time Attitude Scale (ATAS). *Assessment*, *20*, 496-510.
- Zhang, J. W., & Howell, R. T. (2011). Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits? *Personality and Individual Differences*, *50*, 1261-1266.
- Zhang, J. W., Howell, R. T., & Stolarski, M. (2013). Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, *14*, 169-184.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-difference metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, *77*, 1271-1288.
- Zung, W. W. K. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, *12*, 63-70.

