心配の抑制によるリバウンド効果

○飯島 雄大^{1,2}・丹野 義彦¹

(¹ 東京大学大学院総合文化研究科・² 日本学術振興会)

キーワード: 思考抑制 心配 メタ認知

Rebound effect of thought suppression

Yudai IJIMA^{1,2} and Yoshihiko TANNO¹

(¹ Graduate School of Arts and Sciences, The University of Tokyo, ² Japan Society for the Promotion of Science)

Key words: thought suppression, worry, meta-cognition

目的

考えたくない事柄や、直面したくない出来事をできるだけ頭から追出すということは誰しも経験があるだろう。しかし、望まない思考の抑制は必ずしも成功するとは限らず、抑制しようとしたことにより、かえってその思考を増幅させてしまうという皮肉な結果を招くことがある。このように、抑制後に対象となる思考の侵入頻度が増加するという逆説的な効果はリバウンド効果と呼ばれ、これまで数多くの研究でその効果が確認されている。

日常の悩みや心配事が焦点となる精神障害に、全般性不安障害がある。Wells (1995) の心配という思考に対する認知(メタ認知)によって、全般性不安障害の発生および持続を説明したモデルでは、思考抑制が病理を持続させる要因であると考えられている。

そこで本研究は、個人的な心配事を抑制することによって逆説的な効果が確認されるのか、また、効果の生起にネガティブなメタ認知が影響を及ぼすのかを、思考サンプリング課題を用いて検討することが目的である。

方法

実験参加者 東京都の大学生 38 名(男性 19 名, 女性 19 名, 平均年齢 19.26 歳, $SD=95$) が実験に参加した。

質問紙 Meta-Cognitions Questionnaire (MCQ; Cartwright-Hatton & Wells, 1997), 心配や侵入思考に関する信念を測定する質問紙である。5 つある解釈のうち、ネガティブなメタ信念の下位尺度を実験参加者のスクリーニングに用いた。

手続き 課題は一定の間隔をあけて音刺激が呈示され、音刺激が呈示された際に、そのときの思考内容を手元にある A5 サイズの記録用紙に記述するというものであった。参加者は各実験条件の下で 3 回の思考サンプリング課題を行った。それぞれ 10 分間の課題を行い、音刺激は平均 60 秒間(範囲: 40 秒間-80 秒間)の間隔をあけて 10 回呈示された。全ての試行において実験は単独で行われた。

参加者はまず、ベースラインとして思考サンプリング課題を 10 分間行った。ベースラインの後、最近最も悩んでいる心配事を簡単に記述するように求めた。心配事を記述した後参加者は、ベースラインにおいて記述したそれぞれの思考がどのようなものであったかを (a) 書き出した心配事, (b) 別の心配事, またはネガティブな思考, (c) ポジティブな思考, または中性的な思考, (d) 何も考えていなかったという 4 つのカテゴリーから選び分類するように求められた。

次に参加者は、「書き出した心配事だけは絶対に考えないようにしてください」というような抑制教示が与えられ、10 分間の思考サンプリング課題を行った。課題の後に、ベースラインと同様に抑制条件における思考をそれぞれ 4 つのカテゴリーに分類した。

その後、10 分間の自由思考条件が設けられた。「思うまま好きなことを考えてください」というような教示が与えられ、他の条件と同様に 10 分間の思考サンプリング課題および試行の分類を行った。

結果

対象の心配事の思考数に対して 2 要因の分散分析を行った結果を Figure に示す。分散分析の結果、実験条件(ベースライン・抑制・自由思考)の主効果が有意であった($F(2,72)=8.31$, $p<.01$)。多重比較の結果、自由思考条件において、参加者は対象となる心配事の思考をベースライン、抑制条件(M =と比較して有意に多く報告した。また、抑制条件においてベースラインよりも少なく報告する傾向がみられた($MSe=.30$, $p<.10$)。しかし、ネガティブな信念における有意な効果は確認されなかった($F(1,36)=.34$, ns)。よって参加者は、思考抑制によって効果的に対象となる心配事を抑制していた。また、思考抑制によるリバウンド効果が確認されたが、効果におけるネガティブな信念の影響はなかった。

Figure. Frequency of repetitions of their main worry.

考察

思考抑制によるリバウンド効果が確認されたが、効果におけるネガティブな信念の影響はなかった。また、参加者は、効果的に心配事を抑制しており、抑制中における侵入の増大は確認されなかった。このことから、心配は危険で制御困難なものであるという信念がなくても、心配を抑制するとその意図に反して、抑制後の侵入が増加すると示された。

引用文献

- Cartwright-Hatton, S., & Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: The Meta-Cognitions Questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders*, *11*, 279-296.
- Wells, A. (1995). Meta-cognition and worry: A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behaviour and Cognitive Psychotherapy*, *6*, 86-95.