反すう思考を誘導しやすい状況の検討

思考サンプリング法を用いた反すう思考の測定

○大井 瞳¹・小松 史奈^{2,*}・富田 彩乃^{2,*}・望月 聡³

(¹筑波大学人間総合科学研究科・²筑波大学人間学群・³法政大学現代福祉学部)

キーワード：反すう思考, 思考サンプリング法

Investigation of situations that are likely to cause ruminative thought.

Measurement of ruminative thought by thought sampling method.

Hitomi OI¹, Fumina KOMATSU^{2,*}, Ayano TOMITA^{2,*} and Satoshi MOCHIZUKI³

(¹Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba, ²School of Human Sciences, University of Tsukuba,

³Faculty of Social Policy and Administration, Hosei University)

Key Words: ruminative thought, thought sampling method

目 的

反すうは個人特性の一つであると考えられている (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirski, 2008) 一方で, 状況や気分状態に応じて個人内で変動するものであるという主張もある (Moberly & Watkins, 2008)。特性反すうよりも状態反すうの方がストレスからのリカバリーを予測する (Lemoult, Arditte, D'Avanzato, & Joormann, 2013) といった先行研究から, 状態としての反すう, つまり反すう思考に着目した研究の意義が大きいと考えられる。

質問紙法では, 特性としての反すうを測定することができるが状態としての反すうは測定が困難である。そのため, 反すう状態を測定するための手続きの開発や精緻化が必要である。そこで, 本研究では思考サンプリング法を用いて反すう状態を測定した。本研究の目的は, 実験場面においてどのような状況で反すう思考が持続しやすいかを検討することであった。具体的には, 抑うつ気分誘導のシナリオの有無, 思考サンプリング時の状況 (実験課題時または安静時) が反すう思考の程度に与える影響について検討した。

方 法

実験参加者 大学生 50 名 (男性 20 名, 女性 30 名, 平均年齢 19.66±1.10 歳) が実験に参加した。

質問紙 Ruminative Responses Scale 日本語版 (Hasegawa, 2013), 日本版 Beck Depression Inventory-II (小嶋・古川, 2003), 日本語版 PANAS (佐藤・安田, 2001), Penn State Worry Questionnaire 日本語版 (杉浦・丹野, 2000) を使用した。

抑うつ気分誘導 本研究では, シナリオあり群とシナリオなし群を設けた。シナリオあり群では, 甲田・伊藤 (2009) の抑うつ気分誘導のシナリオを使用した。シナリオなし群では, 自身の落ち込んだ出来事について想起するよう求めた。

実験課題 持続的注意課題 (Sustained Attention to Response Task : SART : Robertson et al., 1997) を使用した。SART は画面に瞬時的に表示される数字や文字に対する判断を行う課題である。本研究では, コンピュータ画面に 0 から 9 までの数字をランダムな順番で提示し, 3 以外の数字が提示されたときにキー押しをするよう求めた。刺激の提示時間は数字刺激が 600ms, マスク刺激が 900ms, SART の試行数は 150 試行×2 ブロックであった。

手続き 実験参加者は, あらかじめシナリオあり群, シナリオなし群のいずれかに割り当てられた。はじめに質問紙に回答し, 抑うつ気分誘導を 5 分間行った。その後, 抑うつ気分誘導時に想起した内容に関する事柄の原因や意味, 結果について 5 分間考えるよう教示した (反すう誘導)。反すう誘導後, 実験課題または安静状態で過ごし, 各状況において 2 回ずつ思考サンプリングを行った。思考サンプリングでは, 今

何を考えていたか (自由記述), 反すう誘導の際に想起した内容についてどの程度反すうしていたか (Visual Analogue Scale : 以下 VAS) について尋ねた。実験課題と安静の順番に関してはカウンターバランスを取って行った。

結 果

手続きの不備等の理由により, 分析対象者は 47 名となった。シナリオの有無, 思考サンプリング時の状況, サンプリングのタイミングが反すう思考に与える影響について検討するため, 3 要因の分散分析を行った。その結果, シナリオの有無, 思考サンプリングの状況, タイミングの主効果は 5% 水準でいずれも有意ではなかった ($F(1, 45) = 0.69, ns$, $F(1, 45) = 3.28, p < .10$, $F(1, 45) = 3.57, p < .10$)。一方で, サンプリング状況要因とタイミング要因の一次の交互作用が有意であった ($F(1, 45) = 7.10, p < .05, \eta_p^2 = .14$)。単純主効果の検定の結果, 安静時におけるタイミングの単純主効果, およびサンプリング 1 回目におけるサンプリング状況の単純主効果が有意であった (順に, $F(1, 46) = 9.25, p < .01, \eta_p^2 = .17$; $F(1, 46) = 7.60, p < .01, \eta_p^2 = .14$; Figure)。安静時においては 2 回目よりも 1 回目の方が, 反すう思考の程度が大きく報告され, また, サンプリング 1 回目においては実験課題時よりも安静時の方が, 反すう思考が顕著に報告された。

Figure 実験課題時, 安静時における反すう思考の程度

Note. エラーバーは標準誤差を示す

考 察

反すうを誘導するための手続きとしてシナリオあり群となし群を設けたが, シナリオの有無による反すう思考への影響はみられなかった。サンプリング 1 回目において, 実験課題時よりも安静時の方が, 反すう思考が顕著に報告されたことから, 抑うつ気分が生じる出来事について想起した直後, 何も取り組んでいない状態のときに反すう思考が持続することが考えられる。従来の思考サンプリング法では, 実験課題を用いることが多いが, 必ずしも実験課題中に反すう思考が生じやすいとはいえない。