

目標からの回避行動に対する 反復性思考の影響についての検討

－体験への注目が回避行動を抑制する可能性－

○^{1,2} 神原広平・¹ 吉良悠吾・¹ 尾形明子

(¹ 広島大学大学院教育学研究科, ² 日本学術振興会特別研究員 DC)

研究の目的

反復性思考とは、繰り返される思考であり、出来事の意味や原因に注目する「抽象・分析的処理モード」と出来事の体験に注目する「具体・体験的処理モード」の2つに分類される (Watkins, 2008)。先行研究より、抽象・分析的処理モードはネガティブな出来事の想起頻度を増やし、回避行動を増加させることが示唆されている (Kingston et al., 2014; Moulds et al., 2007)。回避行動とは短期的に嫌悪的な物事から逃避する行動であり、抑うつを維持・増加させる要因である (高垣他, 2011)。そのため、抑うつの改善には回避行動の低減が必要である (Martel et al., 2001)。

しかし、先行研究の問題として、具体・体験的処理モードと回避行動との関連が未検討という点がある。具体・体験的処理モードは、今の体験に注意を向ける思考である。この具体・体験的処理モードが増加することで、回避行動の対象である嫌悪的な物事への注目が維持され、回避行動が抑制されることが推測される。そこで本研究は、抽象・分析的処理モードと具体・体験的処理モードが回避行動に与える影響の検討を目的とする。

方法

対象者 大学生等 296 名が参加した。内訳は、男性 136 名、女性 138 名、未回答 22 名であった。平均年齢は 20.23 歳、年齢の標準偏差は 1.54 歳、年齢の範囲は 18 歳から 27 歳であった。

測定変数 (1) 反復性思考: 日本語版 Cambridge Exeter Repetitive Thought Scale を用いた。以下の2因子で構成される、(a) 抽象・分析的処理モード (項目例: “私は頑なに同じようなことばかり考えてしまう”), (b) 具体的・体験的処理モード (項目例: “私は細かく分析せずに周りの変化を感じ取ったり、それに反応したりできる”)。12 項目 4 件法。 (2) 回避行動: 日本語版 Cognitive-Behavioral Avoidance Scale (高垣他, 2011) を用いた。本研究では回避行動を測定する項目のみ使用した (項目例: “仕事や学校でやり遂げたいこと

があるが、自分の限界を受け入れなければならない”)。14 項目、5 件法。 (3) 抑うつ: 日本語版 Beck Depression Inventory Second Edition (小嶋・古川, 2003) を用いた。21 項目、4 件法。

手続き 集合調査および縁故法で質問紙を配布した。本調査は、広島大学大学院教育学研究科倫理審査委員会の承認を得て実施した。

結果

構造方程式モデリングを実施し、Figure 1 に示されるモデルの適合度は十分な値であり、他のモデルよりもデータに適合していることが確認されたため、この Figure 1 のモデルを採用した。分析の結果、抽象・分析的処理モードは回避行動を低減させ、具体・体験的処理モードは回避行動を増加させる可能性が示された。

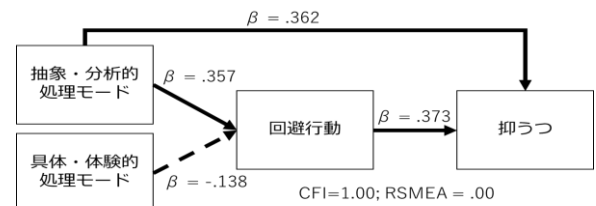


Figure 1. 反復性思考の処理モードが回避行動に与える影響

Note. β はすべて $p < .01$, 実線は正、破線は負の影響を示す

考察

本研究より、抽象・分析的処理モードは回避行動に正の影響を及ぼし、具体・体験的処理モードは回避行動に負の影響を及ぼすことが明らかになった。回避行動の低減を目指した心理学的介入では、抽象・分析的処理モードを低減させることで回避行動を低減させる手続きがある (Martel et al., 2001)。しかし、回避行動の低減を目指した従来の介入に、具体・体験的処理モードを増加させる手続きはない。本研究より、回避行動の軽減を狙った介入では、抽象・分析的処理モードの軽減とともに、具体・体験的処理モードの増加を狙うことが回避行動の低減に有効である可能性が示された。

謝辞

本研究は、JSPS KAKENHI Grant Number JP70452919 の研究助成を受けた。