

# 時間経過イメージが推論の誤りを弱める効果の実験的検討

専攻 学校教育学専攻

コース 臨床心理学コース

学籍番号 M09059B

氏名 竹内健文

## 【問題と目的】

**推論の誤り** 推論の誤り(Logical Thinking Error)とは、Beck et al(1979)によって提唱された概念で、外部の情報に対する特徴的な推論の様式で「自己に対する否定的な見方」、「経験の否定的な解釈」、「将来への否定的な予測」を促進するものである。クライアントの示す推論の誤りは一貫していることが多く、それに気づき、思考を客観的に評価するようになることが認知行動療法において重要とされている。推論の誤りに対する介入方法も様々で、イメージを用いるものもある(Beck,1995)。

**イメージ法** 門前・青木(1990)は動物恐怖に対して、メンタル・リハーサル技法を用いることは恐怖心の減少に有効であることを明らかにした。ネガティブな自動思考は思考や言語としてではなく、最悪の瞬間がイメージとなっても現れることがある。Wells(1997)はこのイメージを終わらせ、最悪の瞬間をすぎたらどうなるかをイメージさせることが大切だと述べている。このようなイメージ法は推論の誤りに対しても有効と考えられる。しかし、その効果を実験的に検討した研究はまだ多いとは言えない。

**本研究の目的** そこで本研究では、時間経過イメージが推論の誤りに与える効果について検討

した。閉眼状態で時間経過イメージを行うイメージ群,開眼状態で時間経過を紙に記述する記述群,統制群の3群を設け,ネガティブな場面から群ごと,個別にどのように変化したかを検討した。

## 【方法】

**参加者** 大学生・大学院生320名にTVIC(視覚心像統御性検査)(Gordon,1949),K6(古川ら,2001)を実施,実験に適した参加希望者を抽出し,イメージ群8名,記述群7名,統制群7名とした。

**質問紙** ①TES(推論の誤り尺度)(丹野,1998)の19項目,②著者が作成した推論-自動思考尺度の1項目,③POMS短縮版(横山,2008)の30項目(「緊張-不安」,「抑うつ-落込み」,「怒り-敵意」,「活気」,「疲労」,「混乱」)

**手続き** 全体の手続きをFigure1に示した。

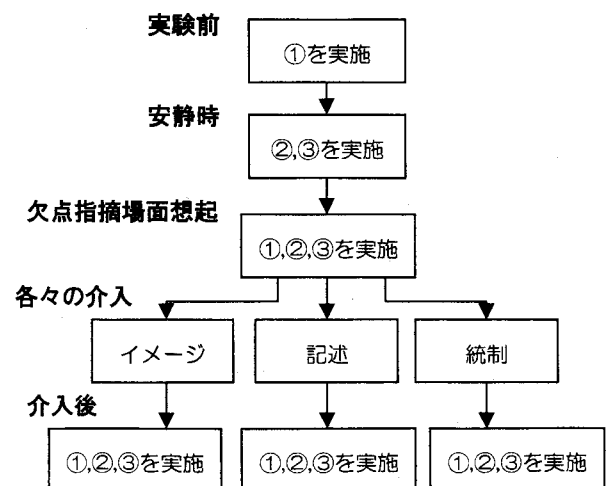


Figure1. 全体の実験手続き

**分析方法** 群(イメージ, 記述, 統制)×時間(欠点指摘場面, 介入後)の繰り返しのある2要因分散分析を行った。

### 【結果】

Table1. 群×時間ごとのTES, 自動思考, POMSの平均値と2要因分散分析結果

	イメージ群 N=8		記述群 N=7		統制群 N=7		二要因分散分析		
	欠点指摘	介入後	欠点指摘	介入後	欠点指摘	介入後	群	時間	交互作用
	F値	F値	F値	F値	F値	F値	F値	F値	
TES	44.75 (11.41)	44.25 (11.70)	44.29 (7.43)	42.71 (10.70)	45.29 (5.59)	43.86 (7.08)	0.31	1.10	0.10
自動思考	6.63 (2.62)	4.50 (2.73)	6.57 (1.72)	4.00 (2.00)	6.29 (1.80)	4.86 (0.90)	0.06	23.36***	0.60
緊張-不安	4.25 (2.38)	3.00 (1.31)	3.71 (1.80)	1.71 (2.06)	7.29 (4.72)	2.57 (3.15)	1.70	15.37**	2.41
抑うつ-落ち込み	3.00 (2.45)	1.13 (1.13)	1.57 (1.40)	0.57 (0.79)	6.00 (4.00)	2.43 (3.64)	4.64*	10.30**	1.22
怒り-敵意	2.00 (4.87)	0.50 (1.41)	3.14 (3.02)	0.43 (0.79)	1.86 (1.77)	0.00 (0.00)	0.28	10.64 **	0.34
活気	2.88 (5.14)	5.00 (5.24)	1.29 (1.60)	2.00 (2.24)	3.43 (3.41)	4.57 (5.09)	0.84	5.68 *	0.58
疲労	2.88 (3.23)	3.13 (2.90)	3.14 (3.53)	0.86 (0.90)	5.57 (5.80)	3.14 (4.41)	0.95	3.30†	1.18
混乱	3.00 (2.20)	3.13 (1.81)	2.14 (2.12)	1.00 (1.00)	4.57 (3.60)	2.71 (1.80)	2.58	2.76	1.04

0内は標準偏差

†p<.1 \*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

実験結果をTable1に示した。TESは群×時間の交互作用、群の主効果、時間の主効果ともに有意差ではなかった。自動思考は群×時間の交互作用と群の主効果が有意差ではなかったが、時間の主効果(F(1, 19)=23.36, p<.001)が有意であった。

POMSの下位尺度で交互作用が認められたものはなかった。「緊張-不安」では時間の主効果(F(1, 19)=15.37, p<.01)が有意であった。「抑うつ-落ち込み」では群の主効果(F(2, 19)=4.64, p<.05)、時間の主効果(F(1, 19)=10.30, p<.01)ともに有意であった。「怒り-敵意」では時間の主効果(F(1, 19)=10.64, p<.01)が有意であった。「活気」では時間の主効果(F(1, 19)=5.68, p<.05)が有意

であった。「疲労」では時間の主効果(F(1, 19)=3.30, p<.10)に有意な傾向があった。

### 【考察】

イメージ群の介入が記述群・統制群より明確な効果を示さなかった要因として、(a)統制群における自然にネガティブな思考・感情を下げる効果とイメージ群、記述群による介入が同程度であること、(b)全ての群において、自然にネガティブな思考・感情を下げる効果が出現している間は介入の効果が出現しづらいという可能性が示唆された。TESに時間の影響が少なかったが、自動思考は群に関係なく一定の割合で減少していた。これは上記の(a), (b)に加えて、(c)質問紙を選択式の短項目としたことで、参加者がそのとき感じていた思考が反映されやすくなった結果、変動が起こりやすくなったという可能性が考えられる。今後の研究課題として、統制群による自然な自動思考得点の減少が終わってから再び各群による介入をすることと、複数項目の尺度を用いた場合と本研究の比較をする必要があると考えられる。

本実験の意義として、推論の誤りを実験的に扱った研究であること、イメージによる介入において思考・感情という認知的な変数を扱ったことである。短期間での介入では推論の誤りや自動思考に対する効果の検討が困難であり、中・長期的な介入計画が必要とされること、時間経過イメージを用いる介入効果の検討にはイメージ内容の統制が課題となることが示唆された。

主任指導教員(中村菜々子)

指導教員(中村菜々子)