

怒り反芻に対するディタッチト・マインドフルネスの効果

The Effect of Detached Mindfulness on Anger Rumination

金 ヌルプルンソル (Nurpurunsol Kim) 指導：野村 忍

【問題と目的】 Wells (2009 熊野他訳 2012) によると、怒り反芻のような固執的な思考は、情動障害の発症・持続させる要因である。Wells (2005) は、内的出来事に反応せず、距離をおいて気づいている状態であるディタッチト・マインドフルネス (以下、DM) を促進することが情動障害の介入では重要であると提唱している。これまで、DM状態を促進させる介入は、全般性不安障害 (Wells & King, 2006) や反復性うつ病 (Wells, Fisher, Myers, Wheatley, Patel & Brewin, 2009) 等への効果が示されてきた。しかし、怒り反芻においてはDM状態との関連性について検討した知見が蓄積されていない。そこで、本研究では、DM状態と怒り反芻、ネガティブな信念、ポジティブな信念、特性怒りの関連性について検討し (研究1)、DM技法の介入効果を検討する (研究2)。

研究1：DMと怒り反芻、メタ認知的信念、特性怒りの関連の検討

【方法】 調査対象：記入漏れがない学部生209名 (男性95名、女性114名、20.49±1.31歳) を有効回答として分析対象とした。
調査材料：①フェイスシート、②Detached Mindfulness Mode Questionnaire (DMMQ; 今井・今井・熊野, 2012)、③STAXI日本語版の下「特性怒り尺度」(鈴木・春木, 1994)、④日本語版怒り反すう尺度 (八田・大淵・八田, 2013)、⑤怒り反芻に対するメタ認知的信念尺度 (MBARQ; 金・山口・今井・熊野・野村, 2014)。

【結果】 相関分析の結果、DMMQは全ての尺度との間に有意な負の相関を示した (特性怒り $r = -.19$; 怒り反芻 $r = -.32$; ネガティブな信念 $r = -.35$; ポジティブな信念 $r = -.18$, 全て $p < .01$)。共分散構造分析の結果、満足できるモデルが得られた (GFI=.998, AGFI=.985, CFI=1.000, RMSEA=.000)。DMMQからポジティブな信念、怒り反芻、ネガティブな信念には有意な弱い負のパス係数 ($\beta = -.18$, $p < .01$; $\beta = -.24$, $p < .001$; $\beta = -.24$, $p < .001$) が示された。また、ポジティブな信念から怒り反芻には有意な中程度の正のパス係数 ($\beta = .46$, $p < .001$) が示され、怒り反芻からネガティブな信念と特性怒りには有意な中程度の正のパス係数 ($\beta = .34$, $p < .001$, $\beta = .42$, $p < .001$) が示され、ネガティブな信念から特性怒りには有意傾向の弱い正のパス係数 ($\beta = .12$, $p < .10$) が示された。

【考察】 ポジティブな信念が怒り反芻を強め、怒り反芻はネ

ガティブな信念と特性怒りを強め、強められたネガティブな信念がさらに特性怒りを強めることが示された。しかし、DM状態は、ポジティブな信念、怒り反芻、ネガティブな信念を弱めることが示され、DM状態の促進が全ての変数に影響を与える可能性が示唆された。

研究2：怒り反芻へのDM技法の効果の検討

【方法】 実験対象：学部生25名を対象にし、無作為に、2群に分けた (実験群12名:女性10名、男性2名、19.67±1.44歳; 統制群13名:女性8名、男性5名、19.31±1.38歳)。

調査材料：研究1の①~⑤と、STAXIの「状態怒り尺度」を加えた。

手続き：実験群は1週間ごとに、自由連想課題・記録シートの記入・質問紙 (pre, post1, post2) の回答を求め、ホームワークとして、毎日自由連想課題と記録シートへの記入を求めた。統制群は1週間ごとに、質問紙 (pre, post1, post2) への回答を求めた。

自由連想課題：中性的な単語5つと怒りに関連する単語5つを聞き、1単語につき1分間程度DM状態で見てもらい、記録シートへの記入を求めた。

【結果】 実験群と統制群の各尺度得点についてt検定を行った結果、preにおける群間差は見られなかった。次に、群 (実験群、統制群) と時期 (pre, post1, post2) を独立変数、各尺度得点を従属変数に設定し、二要因分散分析を行った結果、一部の尺度得点において有意傾向または有意な交互作用が示された。各尺度における分散分析の詳細な結果は、Table 1に示した。

Table 1 各尺度得点における群×時期の分散分析の結果

	F値			効果量(eta ²)		
	群	時期	群×時期	群	時期	群×時期
DMMQ	.15	3.54*	2.99*	.01	.12	.10
状態怒り	.88	.79	1.82	.04	.03	.07
特性怒り	.79	6.27**	1.15	.03	.21	.04
怒り反芻	1.99	1.90	5.28**	.08	.06	.17
ネガティブな信念	1.04	.73	2.58*	.04	.03	.10
ポジティブな信念	4.27*	1.03	4.64*	.16	.04	.16

** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$

【考察】 2週間のDM技法を実施した結果、DM状態が有意に向上し、怒り反芻、ポジティブな信念は有意に減少した。ネガティブな信念と状態怒りの群と時期についての交互作用には、中程度の効果量が見られたことから、DM技法が有効であった可能性が考えられる。