

望まない思考とポジティブな代替思考の効果

人間福祉学科 福祉心理系 鷹嘴ふみ子

望まない思考を抑制すると、意図に反して抑制した内容について考えてしまうこと、すなわち、リバウンド効果が生じる。木村(2004)は単純に思考を抑制するよりもポジティブな代替思考がこの効果を減少させることを示した。本研究では、落ち込んだ過去体験に対して、単純抑制群、ポジティブ代替思考群（以下、代替思考群）、そして統制群を設定し、実際にポジティブ代替思考がリバウンド効果、感情、認知に対してどのような効果を有するのかを実験的に検討した。なお、代替思考群では抑制する過去経験のポジティブな側面を考えることとした。実験の結果、予測に反し、代替思考群において過去経験の思考侵入が他の2群より高くなり、また感情も統制群より高くなった。認知については群間に差はなかった。代替思考群では、ポジティブな側面ではあるが失敗体験に焦点を当てることになり、これがポジティブな思考の効果を打ち消し、ネガティブな感情を強めた可能性が考えられる。