

# ネガティブな情動喚起とマインド・ワンダリングの関係性について

伝保 香織

## 【序論】

課題遂行中に課題と関係のないできごとが頭に浮かぶ現象をマインド・ワンダリング(MW)という。MWとムードの関係は不明瞭な点が多い。本実験では、後で不安を引き起こす課題を行う際、課題を行う確実性の違いがMWの内容やムードに与える影響、及びどのような内容のMWがムードに影響を与えるかについて検討した。

## 【方法】

実験参加者には不安を引き起こす課題として、自分自身の外見上のコンプレックスについてのスピーチを認知課題後にしてもらおうと教示し、スピーチを70%の確率でしてもらおう条件(高確率条件)と30%の確率でしてもらおう条件(低確率条件)を設定した。認知課題は、退屈な課題であるSARTをさせ、SART中に思考プローブ法を用いてMWを測定した。MWの内容については時制(過去・現在・未来)、対象(自分—他人:7件法)と感情価(ネガティブ—ポジティブ:7件法)を尋ねた。また、ムードはスピーチについての教示をする前・教示後・SART後の3カ所とプローブ毎に記録した。

## 【結果】

### ・結果1:スピーチの確実性の違いの影響

スピーチの確実性の条件間でMWの内容に差がなく、不安を引き起こす課題であるスピーチについてのMWが非常に少なかった。しかし、高確率条件ではSART後、低確率条件では教示後にポジティブ・ムードが低下した。そこでMWと課題関連思考の感情価をポジティブ・中立・ネガティブの三つに分けた結果、高確率条件において中立な思考がポジティブな思考よりも多く見られた。

### ・結果2:MWがムードに与える影響

MWがMW直後とSART後のムードに与える影響について調べた結果、不安事項についてのMWは直後のムードをポジティブ寄りにさせるが、SART後のムード変化については有意な影響を与えなかった。また、ネガティブな内容のMWは直後のムードをポジティブ寄りにさせた。低確率条件では、課題中にネガティブなMWを多く起こしているほど課題後のポジティブ・ムードが低下していた。

## 【考察・論議】

結果1について、高確率条件においてSART後にポジティブ・ムードが低下した理由として、SART中にポジティブな思考内容を思い出しにくくなり、思考内容がMW・課題関連思考含めポジティブではなくなったことが挙げられる。

結果2について、ネガティブなMWが直後とSART後のムードに異なる影響を与えたことは、MWの直後にはムードを平常に保とうとする感情制御がはたらき、SART後には自分の集中度などについて省みる状況認識がはたらいたことが考えられる。

MWとムードの関係は複雑であり、今後の研究では個人差や状況、課題の内容といった媒介要因も検討する必要がある。(応用認知心理学)