

## ネガティブな自伝的記憶の肯定的な語り直しに関する検討 —パーソナリティ特性の調整効果に着目して—

中 村 優 花

### 問題と目的

自伝的記憶とは、個人的に意義を持った記憶を指す(池田・仁平, 2009)。自伝的記憶の中でも、ネガティブな自伝的記憶は、その記憶の出来事中心性が高まるほど、より深刻な PTSD 症状を引き起こす可能性が高いことが示されている (Berntsen & Rubin, 2007)。そこで、本研究では、ネガティブな自伝的記憶に対する介入方法の1つとして、肯定的な語り直しに着目し、その効果について検討する。先行研究によって、語り直しによって語られる内容は、目的や状況、聞き手などの要因によって変化するものであり、ネガティブな自伝的記憶を、ポジティブな出来事として肯定的に語り直すことによって、語り直しを行っている最中のポジティブ感情 (PA) が増加し、ネガティブ感情 (NA) が低減することが示されている (池田・仁平, 2009)。しかし、ネガティブな出来事のポジティブな側面のみに着目した場合でも、ネガティブな自伝的記憶の語り直しを行うことは、人々にとってある程度は負担となるという知見もある (King & Miner, 2000)。そこで、想像上のネガティブな出来事を肯定的に語り直すことが、実際のネガティブな自伝的記憶を肯定的に語り直すことと同様に、PAを増加させ、NAを低減するかを検討することを、本研究の第一の目的とする。想像上のネガティブな出来事を肯定的に語り直すことは、実際の記憶について語り直した場合と同様に、PAを増加させ、NAを減少させると予測する。また、語り直しに対する精神的負担度は、想像上のネガティブな出来事について語り直す場合には、実際のネガティブな自伝的記憶について語り直した場合よりも低いと予測する。

先行研究から、ネガティブな自伝的記憶を肯定的に語り直すことによって、洞察が得られ、その自伝的記憶のポジティブな側面を増幅するなど、人々にとって良い影響を及ぼすことが示されてきたが (e.g., King & Miner, 2000; 池田・仁平, 2009), こうした語り直しの効果は、各個人の持つパーソナリティ特性の影響を受ける可能性がある。そこで、本研究では、ネガティブな自伝的記憶の肯定的な語り直しが、PA・NAに及ぼす影響を、パーソナリティ特性が調整するかどうかについて検討することを、第二の目的とする。パーソナリティ特性を測定する変数としては、自己効力感およびBig Fiveを採用する。自己効力感、外向性、協調性、勤勉性、開放性を高く持

つ人々ほど、語り直し後にNAが低減する程度、およびPAが増大する程度が大きく、神経症傾向を高く持つ人々ほど、語り直し後にNAが低減する程度、およびPAが増大する程度が小さいと予測する。

### 方法

#### 調査参加者

愛知県内の大学生、大学院生、専門学校生81名(男性22名、女性59名、平均21.50歳、 $SD = 2.50$ )。

#### 手続き

縁故法を用いた。また、大学の心理学関連の講義終了後に質問紙を配布した。

#### 仮想場面

上條・湯川 (2014) によって意味づけ動機が高いことが示された「就職活動の失敗」を採用し、想像群の仮想場面を作成した。

#### 質問紙の構成

実際のもしくは想像上のネガティブな出来事について記述した後、その出来事を肯定的に語り直すよう求めた。また、記述することに対する精神的負担度も尋ねた。日本語版PANAS (佐藤・安田, 2001)、主観的な感覚としての人格特性的自己効力感尺度 (三好, 2003)、日本語版Ten Item Personality Inventory (小塩・阿部・カトローニ, 2012) を使用した。

### 結果

#### 肯定的な語り直しがNAに及ぼす影響

語り直し前後および群を独立変数、NA得点を従属変数とする、2要因4水準混合計画の分散分析を行った (Figure 1)。その結果、語り直し前後の主効果 ( $F(1,$

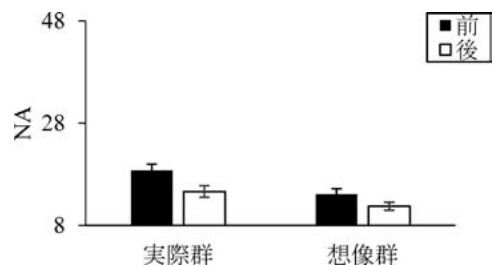


Figure 1. 各群の語り直し前後のNA得点の平均値と標準誤差

79) = 24.42,  $p < .001$ ;  $\eta_p^2 = .25$ )と群の主効果 ( $F(1, 79) = 7.41, p < .01$ ;  $\eta_p^2 = .09$ ) が統計的に有意であり, 交互作用 ( $F(1, 79) = 1.98, n.s.$ ;  $\eta_p^2 = .02$ ) には統計的な有意差が示されなかった。

#### 肯定的な語り直しがPAに及ぼす影響

語り直し前後および群を独立変数, PA得点を従属変数とする, 2要因4水準混合計画の分散分析を行った (Figure 2)。その結果, 語り直し前後の主効果 ( $F(1, 79) = 13.04, p < .001$ ;  $\eta_p^2 = .14$ ) のみが統計的に有意であり, 群の主効果 ( $F(1, 79) = 1.65, n.s.$ ;  $\eta_p^2 = .02$ ) および, 交互作用 ( $F(1, 79) = 0.01, n.s.$ ;  $\eta_p^2 = .00$ ) には統計的な有意差が示されなかった。

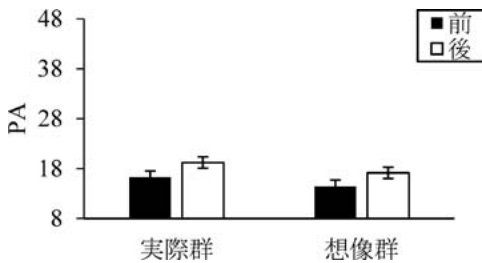


Figure 2. 各群の語り直し前後のPA得点の平均値と標準誤差

#### ネガティブな出来事の記述に対する精神的負担度

実際群および想像群におけるネガティブな出来事の記述に対する精神的負担度は,  $t$ 検定の結果, 実際群において想像群より有意に高いことが明らかになった ( $t(75.77) = 4.22, p < .001$ )。

#### 語り直しがNA, PAに及ぼす影響に対するパーソナリティ特性の調整効果

次に, 肯定的な語り直しがNA, PAに及ぼす影響に対して, 各パーソナリティ特性変数が調整効果を示すか検討を行った。各パーソナリティ変数の得点を独立変数, 各個人の肯定的な語り直し前後のNA得点の差得点, およびPA得点の差得点を従属変数とする単回帰分析を行った。その結果, いずれのパーソナリティ特性変数も, 語り直し前後のNAもしくはPA得点の差得点と有意な関連は見られなかった。

#### 実際群におけるネガティブな自伝的記憶の分類

最後に, 実際群の参加者が記述したネガティブな自伝的記憶を, Taku et al. (2007) のストレスフルな出来事

の6カテゴリを参考に, 「対人関係」, 「学業・進路」, 「死別」, 「自己」, 「家族」, 「その他」の6カテゴリに分類した。その結果, 「対人関係」カテゴリには16名 (39.0%) が, 「学業・進路」カテゴリには9名 (22.0%) が, 「死別」カテゴリには2名 (4.9%) が, 「自己」カテゴリには5名 (12.2%) が, 「家族」カテゴリには5名 (12.2%) が, そして「その他」カテゴリには4名 (9.8%) が分類された。

#### 考察

本研究の結果から, 想像上のネガティブな出来事を肯定的に語り直すことによって, より少ない負担で, 実際のネガティブな自伝的記憶の語り直しを行う場合と同等の効果が得られるという可能性が示唆された。また, この効果は, 個人の持つパーソナリティ特性の違いに関わらず, 全ての人々に対して一定の効果があるということが示された。しかし, 肯定的な語り直しを日常的にコーピング方略として用いることできない人々は, その効果を楽しむことはできないと考えられる。そこで, 今後の研究としては, ネガティブな出来事の肯定的な語り直しをコーピング方略の1つとして獲得するためのプログラムについて検討することも考えられる。日常的に肯定的な語り直しをコーピング方略として用いにくい人々は, こうした介入を通して新たなコーピング方略を獲得し, コーピングの柔軟性を高めることができる可能性がある。

本研究の課題としては, 肯定的な語り直しによって, 実際にネガティブな自伝的記憶の内容が変容したかを確認していないこと, そして, 各群においてどのような語り直しが多く行われていたのか, またどのような語り直しを行うことが最も効果的かといった点について検討していないこと等が挙げられる。

#### 文献

- Berntsen, D. & Rubin, D.C. (2007). When a trauma becomes a key to identity: Enhanced integration of trauma memories predicts posttraumatic stress disorder symptoms. *Applied Cognitive Psychology, 21*, 417-431.
- 池田和浩・仁平 義明 (2009). ネガティブな体験の肯定的な語り直しによる自伝的記憶の変容 心理学研究, 79, 481-489.