

修士論文（要旨）

2021年1月

反すう的侵入記憶の発生に及ぼす完全主義傾向と自己意識的感情の影響

指導 久保 義郎 教授

心理学研究科  
健康心理学専攻

219J4055

張 梟凡

Master's Thesis(Abstract)

January 2021

Effects of Perfectionism and Self-conscious Emotions on the Occurrence of Rumination on  
Intrusive Memories

Xiaofan Zhang

219J4055

Master's Program in Health Psychology

Graduate School of Psychology

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Yoshio Kubo

## 目次

### 第1章：研究背景

- 1.1 反すう的侵入記憶について . . . . . 1
- 1.2 反すう的侵入記憶と自己意識的感情との関連性 . . . . . 2
- 1.3 自己意識的感情に影響する要因 . . . . . 2
- 1.4 自己志向的完全主義傾向と類型化 . . . . . 3
- 1.5 主観的幸福感 . . . . . 4

### 第2章：研究モデルと目的 . . . . . 4

### 第3章：研究方法

- 3.1 対象者 . . . . . 6
- 3.2 調査方法と実施期間 . . . . . 6
- 3.3 質問項目 . . . . . 6
- 3.4 分析方法 . . . . . 7
- 3.5 倫理的配慮 . . . . . 8

### 第4章：結果

- 4.1 分析対象者 . . . . . 8
- 4.2 各尺度の基本統計量 . . . . . 8
- 4.3 各尺度の相関関係 . . . . . 8
- 4.4 各尺度得点の性差 . . . . . 11
- 4.5 完全主義の類型化 . . . . . 11
- 4.6 パス解析による仮説モデルの検討 . . . . . 15
- 4.7 共分散構造分析による仮説モデルの検討 . . . . . 15

### 第5章：考察

- 5.1 完全主義の2側面と各尺度の相関関係 . . . . . 19
- 5.2 自己意識的感情と反すう的侵入記憶の再体験及び主観的幸福感との関連性 . . . . . 19
- 5.3 完全主義の各類型と各尺度の相関関係 . . . . . 20
- 5.4 各尺度得点の性差 . . . . . 20
- 5.5 完全主義、自己意識的感情と反すう的侵入記憶の再体験モデル . . . . . 21

### 第6章：総合考察

- 6.1 本研究で得られた知見 . . . . . 21
- 6.2 本研究の意義 . . . . . 22
- 6.3 本研究の限界と今後の課題 . . . . . 22

### 参考文献

# 第1章：問題

## 1.1 反すう的侵入記憶について

日常生活中、誰でもトラウマ的な体験を経験する可能性がある。ストレスが非常に強い心的な衝撃を与えた場合には、その体験が過ぎても記憶に残り、精神的な影響を与え続けることがある。このような症状は心的外傷後ストレス障害(Posttraumatic Stress Disorder; PTSD)という。また、トラウマ的な出来事に関する意図せずに思い浮かんでくる記憶は侵入記憶という。

佐藤(2005)は、出来事の致死性の有無により、トラウマを狭義と広義に分けている。

瀧井(2013)らによると、侵入症状は広義的トラウマであっても反復に起こることがあると示唆された。

PTSDの中核的症状を担っている侵入記憶は、PTSD以外の致死性のないトラウマ体験からも生起することを明らかにした。すなわち、日常生活における高ストレスの場面であっても、侵入記憶が反復に発生する。

そこで本研究では、日常生活における広義的トラウマから生じ、反復する「侵入記憶」のことを、「反すう的侵入記憶」と称する。

## 1.2 反すう的侵入記憶と自己意識的感情との関連性

私たちは、日常生活で多くの人との関わりの中で、様々な感情を抱く。そのような感情の中には、恥や負傷感、プライドや高揚感と合わせて「自己意識的感情」と呼ばれる感情がある。

反すう的侵入記憶の発生と同時に、ネガティブな自己意識的感情を鮮明に再体験されることがある(貝谷2019)。

また、Groome(2008)らは、人間の脳にはネガティブ記憶の検索を避けようとする監視過程の働きによってネガティブ刺激への注意が持続し、思考抑制の逆説的效果があるとしている。

これらのことから、ネガティブな自己意識的感情は、その後の思考抑制や反すうといった不適応的なコーピングスタイルに影響を与える。さらに、思考抑制の逆説的效果によって、それらが反すう的侵入記憶を増加させると予測できるだろう。

*Hypothesis 1*: ネガティブ自己意識的感情は反すう的侵入記憶の発生と正の関連がある。

## 1.3 自己意識的感情に影響する要因

自己意識的感情が反すう的侵入記憶の増加に寄与している可能性があるとするならば、自己意識的感情に影響する要因についても考慮する必要があると考えられる。例えば、同じ失敗場面であっても、認知の個人差によって、その場面で生じた感情がそれぞれであろうし、情動反応の程度も異なるだろうと考えられる。

本研究では、自己意識的感情に影響する要因として主観的に頻繁に失敗を経験する完全主義(Perfectionism)傾向を取り上げる。

*Hypothesis 2*: 完全主義傾向はネガティブな自己意識的感情と正の関連がある。

## 1.4 自己志向的完全主義傾向の類型化

完全主義(Perfectionism)とは完全性を過度に求めることである。

完全主義者は、完全でなければ意味がないとか、完全でなければ失敗と同じだと考える傾向が強い、彼らは主観的に頻繁に失敗を経験すると考えられる。

Stoeber&Otto (2006) は、完全主義の達成基準を「完全主義的努力」次元、完全主義の失敗への過敏性を「完全主義的懸念」次元と定義し、その2次元の組合せで完全主義を「非完全主義」「健全完全主義」「不健全完全主義」3群に分けた。

本研究では Stoeber&Otto(2006) にならって、完全主義傾向を類型化し、それに基づく分析を行う。

## 第2章：研究目的

常に自分に厳しい評価をしている完全主義者は、小さな失敗でもネガティブな自己意識的感情を感じ、自尊感情が脅かされるような事態を経験しやすい。さらに、思考抑制の逆説的効果に基づくと、ネガティブな自己意識的感情によって反すう的侵入記憶は生起する可能性があると考えられる。

**Hypothesis 3:** 完全主義は自己意識的感情を媒介して反すう的侵入記憶の発生と正の関連がある。

本研究の目的は、次の2点である。

- ① 完全主義と反すう的侵入記憶の再体験との関連性および自己意識的感情を媒介要因とした仮説モデルの検証を行う。
- ② 「健全完全主義者」、「不健全完全主義者」の2群に類型化し、新たな反すう的侵入記憶の発生を予防的介入、早期的介入について考察する。

## 第3章：研究方法

### 3.1 対象者

調査対象者は桜美林大学大学生、および大学院生計140名（年齢  $M=20.61$ ,  $SD=2.32$ ）であった。性別の内訳は男性30名（21.4%）、女性109名（77.9%）、その他1名（0.71%）であった。

### 3.2 質問紙の構成

- ① フェイスシート  
性別、年齢
- ② 完全主義  
多次元完全主義尺度 MSPS（高目標設定尺度、失敗過敏尺度を抽出、10項目）桜井・大谷（1997）。
- ③ 自己意識的感情  
KA-JiKoKan-12（恥因子、共感的配慮因子、負債感因子を抽出、36項目）菊池・有光（2006）。
- ④ 反すう的侵入記憶の発生  
再体験・侵入的想起について改訂版出来事インパクト尺度（侵入因子、8項目）飛鳥井（1999）。
- ⑤ 主観的幸福感尺度（15項目）伊藤・相良（2003）。

## 第4章：結果と考察

本研究では、パス解析による仮説モデルは多重共線性に阻まれ、成立できなかったため、最尤法による構造方程式モデリングを用いた。その結果、仮説モデルの適合度は、CFI .995, TLI .986, RMSEA .057, と十分な適合度が得られた。

各仮説を検証した結果、失敗過敏得点は自己意識的感情得点へ正のパスを示し ( $\beta = .995$ ,  $p < .001$ ), 仮説 2 は支持された。自己意識的感情得点は反すう的侵入記憶の再体験得点へ正のパスを示し ( $\beta = .599$ ,  $p < .001$ ), 仮説 1 は支持された。

これらの結果は、完全主義の不適応の側面である「失敗過敏」得点と反すう的侵入記憶の再体験得点の関係は、自己意識的感情得点によって部分媒介されることが示された。仮説 3 は成立と見られる。

日常生活における高ストレス場面に関する反すう的侵入記憶は、不適応的完全主義傾向のピリフとネガティブな自己意識的感情の喚起に経て発生することが明らかになった。

以上のことから、反すう的侵入記憶の改善を目的とした介入を行う際に、完全主義の不適応的側面について失敗や不完全さを過度に恐れられないような支援とともに、適応的側面について高い目標に向けて努力しようとする傾向を「強み」として認めることが、精神的健康を保つ上、新たな反すう的侵入記憶の発生が抑えられるプロセスが想定される。

また、反すう的侵入記憶の発生と関連度が高いネガティブな感情の情動調整への支援も反すう的侵入記憶の予防と改善に有用であると言えるだろう。本研究で自己意識的感情の尺度で性差がみられた。自己意識的感情の情動調節には性差によって焦点を当てる必要性もあると考えられる。

本研究の回答を見ると、情動または身体反応を伴って反すう的侵入記憶の発生を経験したことがある人数は 116 名、総人数の 83% も占めた。そのうち、反すう的侵入記憶の発生による精神的な苦痛を感じる個人差の検討を今後に行う必要性もあるだろう。

## 参考文献

- Asukai, N., Kato, H., Kawamura, N., Kim, Y., Yamamoto, K., Kishimoto, J., Miyake, Y., & Nishizono-Maher, A. (2002). Reliability and validity of the Japanese-language version of the impact of event scale-revised (IES-R-J): Four studies of different traumatic events. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 190, 175-182
- Arntz, A., de Groot, C., & Kindt, M. (2005). Emotional memory is perceptual. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 36, 19-34
- 雨宮有里 (2014). 意図的想起と無意図的想起, 自伝的記憶, 関口貴裕, 森田泰介, 雨宮有里 (編著) ふと浮かぶ記憶と思考の心理学: 無意図的な心的活動の基礎と臨床 (pp. 11-24) 北大路書房, pp. 11-24
- 有光興記 (2001). 罪悪感, 恥と精神的健康の関係, *健康心理学研究*, 14, 24-31
- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. New York: Guilford Press
- Diener, E., Suh, E. M. Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302
- 藤南佳代・園田明人・大野裕 (1995). 主観的健康観尺度 (SUBI) の作成と, 信頼性, 妥当性の検討, *健康心理学研究*, 8(2), 12-19
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In Flett, G. L., & Hewitt, P. L. Eds. *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, D.C.: American Psychological Association. 33-62
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1991). Perfectionism, self-actualization, and personal adjustment. *Journal of Social Behavior & Personality*, 65, 147-160
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association. pp. 89-132
- 福井義一 (2009). 高目標設置は本当に適応的か? 成人愛着スタイルを調整変数として, *心理学研究*, 79, 522-529
- 福田正治 (2015). 感情の記憶について, *福井医療科学雑誌*, 12, 19-26
- Gold, S. D., Marx, B. P., Soler-Ballio, J. M., & Sloan, D. M. (2005). Is life stress more traumatic than traumatic stress? *Journal of Anxiety Disorders*, 19, 687-698
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. 1991a. Dimensions of self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality & Social Psychology*, 60, 456-470
- Hensley, L., & Varela, R. E. (2008). PTSD Symptoms and somatic complaints following hurricane Katrina: The roles of trait anxiety and anxiety sensitivity. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(3), 542-552
- 堀越歩, 榎本玲子, 山上精次, 吉田弘道 (2016). キーボードタッチングが侵入記憶に及ぼす影響, *専修人間科学論集, 心理学篇* (6), 59-71, 2016-03

- 羽鳥健司(2018). 困難事態に対する肯定的意味づけが主観的幸福感に与える影響, 埼玉学園大学紀要. 人間学部篇, 18, 207・213
- 羽鳥健司・石村郁夫・樫村正美・浅野憲一(2013). 対人ストレス体験から獲得した利益の筆記が精神的健康に及ぼす効果, 心理学研究, 84, 156-161
- 石井留美(1997). 主観的幸福感研究の動向 コミュニティ心理学研究, 1, 94-107
- 伊藤大輔・佐藤健二・鈴木伸一(2009). トラウマの開示が心身の健康に及ぼす影響—構造化開示群, 自由開示群, 統制群の比較—, 行動療法研究, 35, 1-12
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至(2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討, 心理学研究, 74, 276-281
- 岩崎真和・五十嵐透子 (2018), 青年期の自己志向的完全主義と対人ストレス・コーピングおよび精神的健康の関連, 日本健康心理学会大会発表論文集, 31
- 貝谷久宣(2019). ADA とはなにか：治療に困ったときの一手のために, 精神科, 34 (5), 1-8
- 神谷俊次(2003). 不随意記憶の機能に関する考察, 想起状況の分析を通じて, 心理学研究, 74 (5), 444-45
- 神庭重信(2004). 情動記憶の脳科学:海馬を中心に, 福岡医誌, 95(11), 281-285
- 金吉晴(2001). 心的トラウマの理解とケア第2版, じほう
- 小堀修, 丹野義彦(2002). 完全主義が抑うつに及ぼす影響の二面性：構造方程式モデルを用いて性格心理学研究, 10, 112-113
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101, 259-282
- 長江信和・増田智美・山田幸恵・金築 優・根建金男・金 吉晴(2004). 大学生を対象としたライフ・イベントの実態調査と日本版外傷後認知尺度の開発 行動療法研究, 30, 113-124
- 沼昂佑・野中陽一郎・井上弥(2011). 恥の種類における性差と発達段階の特徴, 日本教育心理学会, 第53回総会発表文集
- Orth, U., Berktnig, M., & Burkhardt, S. (2006). Self-conscious emotions and depression: Rumination explains why shame but not guilt is maladaptive. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 1608-1619
- 越智啓太(2002). 解離性体験とフラッシュバルブイベントの記憶の関連, 東京家政大学臨床相談センター紀要, 2, 15-22
- 越智啓太, 中村敦子(2007). トラウマ記憶はスナップショット化するか(1), 日本認知心理学会, 第5回大会発論文集
- 越智啓太(2007). トラウマ記憶はスナップショット化するか(2), 日心第71回大会
- 越智啓太, 及川晴(2009). 想起抑制意図による侵入想起の増加と忘却の抑制, 法政大学文学部紀要, 56, 61-67
- 桜井茂男, 大谷佳子(1997). “自己に求める完全主義”と抑うつ傾向および絶望感との関係, 心理学研究, 68, 179-186
- 佐藤健二(2005). トラウマティック・ストレスと自己開示, ストレス科学, 19, 189-198
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319
- Tangney, J.P. (2002). Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride. In G. L. Flett, & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association. pp. 199-215



- ピーター・A・ラヴィーン(2017). ト라우マと記憶：脳・身体に刻まれた過去からの回復, 春秋社
- 瀧井美緒, 上田純平, 富永良喜(2013). ト라우マ体験の違いによる外傷後ストレス反応, 身体症状, 抑うつ症状, 不安感受性の差異に関する検討, 不安障害研究, 4(1), 10-19
- 山田一夫, 一谷幸男(2008). 情動記憶の消去過程に関する脳内メカニズム, 生理心理学と精神生理学, 26(1), 27-39