

# ストレスフルな体験の意味づけにおける 侵入的熟考と意図的熟考の役割

上條 菜美子<sup>1,2</sup> 湯川 進太郎 筑波大学

The role of intrusive and deliberate ruminations for meaning making in stressful events

Namiko Kamijo and Shintaro Yukawa (University of Tsukuba)

This study examined the relationship between meaning making and rumination regarding stressful events. We focused on two facets of rumination: intrusive and deliberate. Participants ( $N = 121$ ) completed a questionnaire about a stressful event in their life that assessed the possibility of preventing the event, probability of the event occurring, perceived threat of the event, and meaning making. They also completed scales that assessed intrusive and deliberate ruminations about the event, posttraumatic growth after the event, as well as dispositions of self-rumination and self-reflection, and executive function. The results revealed that disposition of self-reflection was positively correlated with deliberate rumination about the event. Furthermore, deliberate rumination at the time of the experience was positively correlated with current positive meaning making, which was associated with current posttraumatic growth. Additionally, current intrusive rumination promoted current negative meaning making, but intrusive rumination at the time of the experience did not. Thus, this study suggests the important role of both intrusive and deliberate ruminations in the process of meaning making and several issues for future research.

**Key words:** meaning making, intrusive rumination, deliberate rumination, posttraumatic growth.

*The Japanese Journal of Psychology*

2016, Vol. 86, No. 6, pp. 513–523

J-STAGE Advanced published date: November 10, 2015, doi.org/10.4992/jjpsy.86.14037

我々は生きていの中で、親しい者との死別や病の罹患など、強いストレスを感じる出来事に遭遇する。このようなストレスフルな体験を乗り越えるための認知的対処として、“意味づけ (meaning making)”がある。これは、出来事が起きた意味を探求・理解しようとする認知的コーピングおよびその過程である (Park, 2010)。従来の研究では、ストレスフルな体験に対し体験者自身が意味を見出すことで、心身の健康が回復すると報告されている (Bower, Kemeny, Taylor, & Fahey, 1998; Roberts, Lepore, & Helgeson, 2006)。

一方で、意味づけが必ずしも精神的健康に良い影響

を与えるとは限らないことも指摘されている。例えば、意味を探索しても見つからず、よりストレスが増大する場合や (Davis & Morgan, 2008)、意味を見出したことで心身の健康がさらに悪化する場合 (Park, 2008)である。こうした不適応的意味づけ、および意味づけの抑制に関連する要因の検討は不十分であり (Park, 2010)、ストレスフルな体験の意味づけ過程を精緻に検討することが、上記の問題の解決に寄与すると考えられる。

意味づけには、その出来事について繰り返し考える反すうが重要である (Joseph & Linley, 2005; Park & Folkman, 1997)。反すうは、抑うつや不安、ネガティブ感情の増大など、精神的な不健康と正の関連がある (Watkins, 2008)。一方、意味づけ研究の領域では、反すうはストレスフルな出来事への理解や、トラウマ体験と既存のスキーマの統合を促すなど、有益な効果が報告されており (Greenberg, 1995; Joseph & Linley, 2005)、意味を生成する前段階の、意味探索としての役割を担うと考えられている (Park & George, 2013)。したがっ

Correspondence concerning this article should be sent to: Namiko Kamijo, Graduate School of Comprehensive Human Science, University of Tsukuba, Tennodai, Tsukuba 305-8572, Japan (e-mail: s1430363@u.tsukuba.ac.jp)

<sup>1</sup> 本研究にご協力いただいた先生方および学生の皆様に、心より感謝申し上げます。

<sup>2</sup> 日本学術振興会特別研究員

て反すうは、精神的健康へ悪影響を及ぼす側面を持つと同時に、ストレスフルな体験の認知的対処における中核的な要因でもあると推測される。

反すうの重要性が明らかにされつつも、意味づけ過程における反すうの質とその予測要因に関する検討や、反すうの適応的および不適応的特徴を同時に扱った研究はほとんどない。また、Stockton, Hunt, & Joseph (2011) は、特性的な反すうとは異なる、より出来事に特化した状況的な反すうを含めた検討の必要性を指摘している。そこで本研究は、意味づけと深く関連のある外傷後成長 (posttraumatic growth: 以下 PTG とする) 研究の領域で提唱された、侵入的熟考と意図的熟考に着目する (Calhoun, Cann, Tedeschi, & McMillan, 2000)。

PTG とは、“危機的な出来事や困難な経験との精神的なものがき・戦いの結果生ずる、ポジティブな心理的変容”を指し、重大なストレスを体験した多くの人が、この PTG を体感している (Taku, Calhoun, Tedeschi, Gil-Rivas, Kilmer, & Cann, 2007; Tomich & Helgeson, 2002)。Calhoun et al. (2000) は、出来事に特化した状況的な反すうとして、PTG を促進する意図的熟考と、精神的健康を悪化させる侵入的熟考の 2 つを提唱した。侵入的熟考は、意図せず生じる望まない反すうを指し、抑うつやストレスの増大、PTSD と関連がある。一方、意図的熟考は、出来事の価値や重要性を見出そうと積極的に行われる反すうを指し、適応的なコーピングや PTG と関連がある (Cann, Calhoun, Tedeschi, Triplett, Vishnevsky, & Lindstrom, 2011)。ただし、意味づけとこれらの反すうの関連性は、いまだ検討されていない。

ストレスフルな体験をしたとき、人は侵入的熟考に苦悩する一方で、出来事が起きた原因や意味、価値を探ろうとする意図的熟考が生じ、通常、それは時間の経過とともに増えてゆく (Cann et al., 2011; Nightingale, Sher, & Hansen, 2010)。この意図的な意味探索は、出来事の恩恵や価値の発見、出来事の理解を促し、成長感の獲得などポジティブな心理的変容が生じやすくなる と推測される。他方、無意図的に生じる侵入的熟考は、出来事のネガティブな側面への注意や不快感を生起させ、出来事の理解や価値の発見を抑制すると考えられる。

しかし、ストレス体験直後に生じる侵入的熟考などのストレス症状は、自然な反応であり、脅威から素早く回避するための生存戦略として重要な対処であることや (Joseph & Williams, 2005; Krans, Näring, Becker, & Holmes, 2009)、その後の回復を予測する要因であることが報告されている (Creamer, Burgess, & Pattison, 1992; Joseph & Linley, 2005)。また、侵入的熟考の慢性化が、PTSD やストレスの増大に関連すると指摘されている (Calhoun et al., 2000; Nightingale et al., 2010)。

これらの知見から、体験当時に生じる侵入的熟考は、当時のストレス反応を反映する指標ではあるが、後の精神的健康に対する負の影響は小さいと考えられる。問題であるのは、侵入的熟考の慢性化や、一定期間後もその頻度が高いことであり、これらの場合に、出来事のネガティブな側面に注意が捕われ続け、意味探索から抜け出せなかったり、否定的な要素を強く持つ意味づけが行われたりすると推測される。したがって意味づけには、体験当時よりも、ある程度時間が経過した現在の侵入的熟考の方が強い影響を及ぼすと考えられる。また、体験当時の侵入的熟考が自然な反応であり、回復を予測する 1 つの要因であるとすれば、体験当時の侵入的熟考はその後の意図的熟考を促進すると推測される。このように、体験当時と現在の 2 時点の反すうに着目することで、体験当時の反すうから現在の反すうへの影響について時間軸を踏まえた検討が可能になるとともに、反すうから意味づけに対する影響をより精緻に検討することができるであろう。

以上より本研究は、意味づけと PTG は異なる概念であり (Park, Riley, & Snyder, 2012)、意味づけの結果として成長感が生じると仮定し、出来事に特化した状況的な反すう (体験当時および現在の侵入的熟考と意図的熟考) を中心とした意味づけ過程 (Figure 1) について検討する。これにより、出来事に特化した反すうと意味づけの関連、および、反すうの予測要因について有益な示唆が得られると考えられる。なお、体験当時の侵入的熟考は、上述のように不適応的な特徴と適応的な特徴の両方を持つため (Cann et al., 2011; Creamer et al., 1992; Joseph & Williams, 2005)、意味づけや PTG に対する影響について探索的に検討する。

上條・湯川 (2014) は、出来事に特化した状況的な反すうには、当人の思考スタイルや認知機能、出来事に対する体験者の主観的評価が影響すると指摘している。たとえば、ストレスフルな体験に関する反すうは、普段から慢性的かつネガティブに、自己や過去の出来事について考える反すう特性 (Trapnell & Campbell, 1999) と正の関連がみられ、一方で、日常的に自己分析や内省を積極的に行う省察特性 (Trapnell & Campbell, 1999) とは無関連であり、省察特性は意味づけと正の関連を示した (上條・湯川, 2014)。また、Cann et al. (2011) は、トラウマティックな体験直後は、反すう特性と省察特性はいずれも侵入的および意図的熟考を促すが、時間が経つと、反すう特性は侵入的熟考に、省察特性は意図的熟考に、それぞれ正の影響を示すと報告している。これらの結果から、反すう特性は侵入的熟考との関連が、省察特性は意図的熟考との関連がそれぞれ強いと推測される。

加えて、上條・湯川 (2014) において、実行機能が高いと反すう特性が低く、省察特性は逆に高いことが示された。実行機能は、ある状況での優位な行動や思

考の抑制、ワーキングメモリに保持する情報の監視や更新、切り替えなどの役割を担う (Miyake, Friedman, Emperson, Witzki, Howter, & Wager, 2000)。実行機能が高ければ、ストレスフルな体験の後、ネガティブな思考が生じてもそれに固執せず、注意を向ける記憶や情報を柔軟に切り替えることができると考えられる (Joormann & Gotlib, 2008; Whitmer & Gotlib, 2013)。一方で、実行機能が低い場合、出来事や自己の否定的な側面に固執した反すうの抑制が困難であると推測される (Gotlib & Joormann, 2010; Koster, Lissnyder, Derakshan, & Raedt, 2011)。したがって、実行機能は省察特性や意図的熟考と正の関連を示し、反すう特性や侵入的熟考とは負の関連を示すと考えられる。

また、ストレスフルな体験後の認知的対処には、“体験者の出来事に対する脅威の評価（以下、脅威評価とする）”が深く関連する。脅威評価が高いほど、出来事に対するストレスは高まり (Davis & Macdonald, 2004)、意味づけが動機づけられる (Park & Folkman, 1997)。また、上條・湯川 (2014) は、脅威評価が反すうを促し、それが意味づけに結びつくと報告している。さらに、“体験者が推測する一般的な生起頻度（以下、生起可能性とする）”が低いほど、また、“体験者が推測する出来事を未然に防げた可能性（以下、未然

防止性とする）”が高いほど、脅威評価は高くなる (上條・湯川, 2014)。したがって、ある出来事に対し、一般的に起こりにくい、または、未然に防ぐことができたと評価したとき、脅威が高まり、意味づけが動機づけられ、反すうが促されると推測される。

以上より本研究では、思考スタイル、実行機能、および主観的評価を侵入的熟考と意図的熟考の予測要因とした意味づけ過程の検討と、意味づけにおける侵入的熟考および意図的熟考の役割について検討する。なお、先行研究 (Nightingale et al., 2010) に倣い、過去のストレスフルな体験について体験当時のことを回顧的に尋ねると同時に、現時点での認識についても尋ねる質問紙調査を行う。

## 方 法

### 調査対象者

関東の国立 T 大学に所属する大学生 121 名 (男性 47 名、女性 74 名、平均年齢  $20.02 \pm 2.15$  歳) に調査協力を求めた。調査時期は 2013 年 5 月から 2014 年 5 月であった。なお本研究は、筑波大学の研究倫理委員会の承認を得た上で実施した。

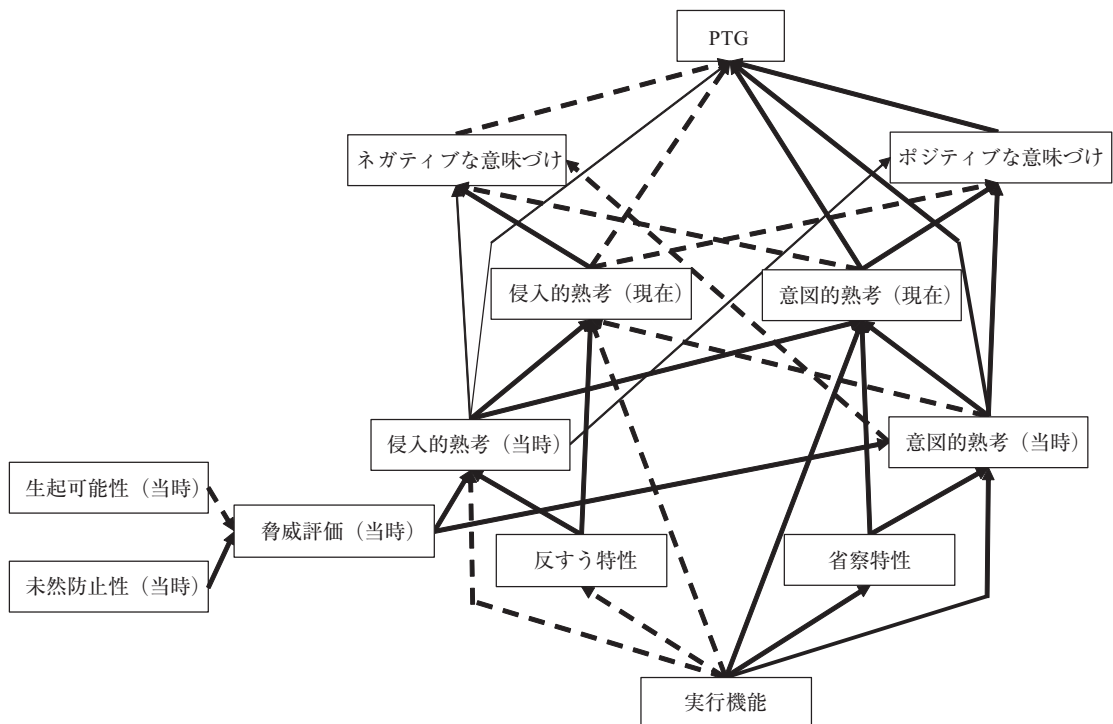


Figure 1. 意味づけ過程の仮説モデル

注) 太い直線は正の関連、太い破線は負の関連を仮定し、細い直線は、探索的に関連性を検討することを示す。



## 調査手続きおよび倫理的配慮

本研究では、過去のストレスフルな体験について詳細な回答を求めため、調査対象者が強い不快感情を抱く可能性がある。そこで、調査対象者の精神的負担を最小限に抑えるため、事前に説明会を行い、別途本調査を実施した。まず、講義時間を利用して、説明会への参加を募る依頼文書と連絡先記入用紙を配布し、参加可能な場合には、自発的に連絡先を記入し提出するよう求めた。その際、本調査では過去のストレスフルな体験を想起し、それについて回答することを書面および口頭で説明した。

後日行われた説明会では、最初に調査内容と想起する出来事の内容を説明し、本調査への参加は強制ではなくいつでも撤回可能であること、個人情報やデータの管理は厳重に行うことを伝え、参加同意書に署名を得た。その後、個人特性を測定する質問紙への回答を求め、本調査の希望日時について尋ねた後、説明会を終了した。説明会の所要時間はおよそ 20 分であった。

なお、想起する出来事の内容は、(a) “現在から 1 年以上前に起きた出来事”、(b) “解決していると思っている出来事、または、未解決だが調査で回答可能な出来事” の 2 つであった。もし、想起する出来事が調査実施日からそれほど時間が経過していない場合、調査中に高い精神的負担がかかる恐れがある。加えて、起きて間もない出来事に対する意味づけが未完了の調査対象者がいたときに、それが経過時間の短さによるものなのか、他の要因の影響によるものなのか判断が難しくなる。以上の理由から、なるべく時間経過の短さによる影響を除くため、(a) の条件をつけた。また、ストレスフルな出来事は、時として想起や開示に抵抗を感じるものである。そのため、調査対象者が思い出さたくない出来事を無理に想起する可能性を最小限にするため、(b) の条件を設けた。

本調査は、一人ずつ個別に行われた。実験室に入室した調査対象者に調査の説明を行い、再び参加同意書に署名を得た。その後、調査対象者は質問紙を手渡され、回答者用のブースに案内された。回答終了後、本調査の詳細な説明などを含めた十分なデブリーフィングを行い、データ使用同意書に署名を得た。最後に謝礼を渡し、本調査を終了した。所要時間は 25—60 分であった。

## 説明会時の質問内容

説明会では、以下の尺度に回答を求めた。

**思考スタイル** Trapnell & Campbell (1999) の Ruminant-Reflection Questionnaire (以下 RRQ とする) の日本語版 (高野・丹野, 2008) を用いた。24 項目からなり、反すう特性 (12 項目、項目例: 時々、自分自身について考えるのをなかなかやめることができな

い、本研究のデータにおける  $\alpha = .85$ 。以下、 $\alpha$  はすべて本研究におけるデータを用いて算出したものである) と、省察特性 (12 項目、項目例: なぜそうするのかを分析するのがとても好きだ、 $\alpha = .83$ ) の 2 つの下位尺度から構成される。1 (全く当てはまらない) から 5 (よく当てはまる) の 5 件法で尋ねた。

**実行機能** Rothbart, Ahadi, & Evans (2000) の Adult Temperament Questionnaire のうち、エフォートフル・コントロール (以下 EC とする) 尺度の日本語版 (山形・高橋・繁樹・大野・木島, 2005) を用いた<sup>3</sup>。実行機能研究では、各下位機能の測定に特化した何らかの神経心理学的測定法を用いることが多い (Aupperle, Melrose, Stein, & Paulus, 2012; Bridgett, Oddi, Laake, Murdock, & Bachmann, 2013; Miyake et al., 2000)。しかし本研究では、気質的な実行機能の傾向を測定すること、および、実行機能を “思考や行動を制御する能力” として包括的に捉えることを考慮し、実験の手続きではなく質問紙による測定を行った。EC 尺度は 35 項目からなり、不適切な接近行動を抑制する能力を示す行動抑制の制御 (11 項目、項目例: 不適切なおふざけをしなしていないのは簡単だ、 $\alpha = .64$ )、ある行動を回避したい時でもそれを遂行する能力を示す行動発達の制御 (12 項目、項目例: 面倒な行動計画でも決定したらすぐに、実行に移す、 $\alpha = .85$ )、必要に応じて、集中したり注意を切り替えたりする能力を示す注意の制御 (12 項目、項目例: 何かのことで悲しい時、課題に集中し続けるのは難しい (逆転項目)、 $\alpha = .80$ ) の 3 つの下位尺度から構成される。1 (あてはまらない) から 4 (あてはまる) の 4 件法で尋ねた。なお、分析に際しては、関口・丹野 (2006) や White & Turner (2014) にならう、実行機能の変数として EC 尺度全体の得点を用いることとした ( $\alpha = .88$ )。

## 本調査時の質問内容

本調査では、調査実施日から 1 年以上前に起きた、これまでの人生の中で非常にストレスを感じた出来事について想起・記述を求め、以下の質問に回答を求めた。

**当時の年齢** 出来事を体験した当時の年齢について、数字の記入を求めた。

**当時 (現在) の生起可能性** 当時および現在の、その出来事の一般的な生起頻度に対する推測について、

<sup>3</sup> EC 尺度は、正確には実行注意の効率性を測定する尺度である。また、EC 尺度の下位尺度と、実行機能の下位機能は完全に対応していない (Bridgett et al., 2013)。しかし、EC と実行機能は、概念的な重複が大きく (Bridgett et al., 2013)、先行研究から、実行機能を測定する既存の自己報告式尺度の中では、EC 尺度が妥当であると考えられる (小林・丹野, 2013; 関口・丹野, 2006; White & Turner, 2014)。したがって本研究では、EC 尺度の合計得点を実行機能の指標として使用した。

“その出来事を経験した当時（または、現在では）、その出来事は実際どのくらいの頻度で起こることだと思いましたか（または、思いますか）？”と質問し、1（めったに起こらない）から5（よく起こる）の5件法で尋ねた。

当時（現在）の未然防止性 当時および現在の、その出来事を未然に防げた可能性に対する推測について、“その出来事を経験した当時（現在では）、その出来事が起こることをどのくらい未然に防ぐことができたと思われましたか（思いますか）？”と質問し、1（防ぐことは全くできなかった）から5（防ぐことは十分できた）の5件法で尋ねた。

当時（現在）の脅威評価 当時および現在の、その出来事に対する脅威の程度の高さについて、“その出来事を経験した当時（現在では）、その出来事をどのくらい脅威に感じましたか（感じますか）？”と尋ねた。なお、回答形式は上條・湯川（2014）にならい、0（全く脅威ではない）から100（人生において極めて脅威である）で任意の点数をつけるよう回答を求めた。

意味づけ “あなたにとってその経験はどのような‘意味がある’と思えますか？”と尋ね、“意味を見出せている”または“意味を見出せていない”のいずれかに○をすること、前者に○をした場合は、その内容について記述することを求めた。なお、本調査では、“意味”を“この経験に関する自分なりの解釈や理解”と説明した。

出来事に関連した反すう Cann et al. (2011) の Event Related Rumination Inventory (以下 ERRI とする) の日本語版 (Taku, Cann, Tedeschi, & Calhoun, in press) を用いた。出来事に関する望まない侵入的な反すうである侵入的熟考 (10 項目、項目例：自分が望んでいないときでさえ、その出来事についての考えや記憶、イメージが思い浮かんだ) と、出来事を理解しよう努める意識的な反すうである意図的熟考 (10 項目、項目例：自分が経験したことから何か学ぶことがあったかどうか考えていた) の2つの下位尺度から構成される。1（全くなかった）から4（よくあった）の4件法で尋ねた。なお、体験当時と調査時（ここ数週間の間）の2時点について測定したため、計40項目となった。 $\alpha$  係数は、当時の侵入的熟考が .91、現在の侵入的熟考が .91、当時の意図的熟考が .94、現在の意図的熟考が .94 であった。

外傷後成長 Posttraumatic Growth Inventory- Japanese version (以下 PTGI とする, Taku et al., 2007) を用いた。21 項目からなり、他者との関係 (6 項目、項目例：他者に対して、より思いやりの気持ちが強くなった、 $\alpha = .78$ )、新たな可能性 (4 項目、項目例：自分の人生に、新たな道筋を築いた、 $\alpha = .80$ )、人間としての強さ (4 項目、項目例：自らを信頼する気持ちが強まった、 $\alpha$

$= .80$ )、精神的 (スピリチュアルな) 変容および人生に対する感謝 (4 項目、項目例：自分の命の大切さを痛感した、 $\alpha = .60$ ) の4つの下位尺度から構成される。1（全く経験しなかった）から6（かなり強く経験した）の6件法で尋ねた。なお、PTGI 全体では、 $\alpha = .90$  であった。

デモグラフィック変数 名前、性別、年齢について回答を求めた。

## 結 果

### ストレスフルな体験の分類

回答を得たストレスフルな体験について、Taku et al. (2007) のストレスフルな出来事の5カテゴリを基準に、心理学を専攻する大学院生2名が分類した。一致係数は  $\kappa = .86$  (一致率91%) で、十分な信頼性の高さであった。評定者間で不一致がみられた出来事は、協議のうえいずれかのカテゴリに分類した。友人や異性関係のストレス、いじめやSNSでの誹謗中傷などを含む“対人関係”カテゴリには、59名 (48.8%) が該当し、最も多かった。自分自身の病気や天災、所属する部活やサークルに対するストレスなどを含む“自己”カテゴリには、29名 (24.0%) が該当した。大学受験の失敗や浪人、課題に関するトラブルなどを含む“学業”カテゴリには、18名 (14.9%) が該当した。家族成員間の争いや、家族からの暴力などを含む“家族”カテゴリには、9名 (7.4%) が該当した。友人や家族の死などを含む“死別”カテゴリには、6名 (5.0%) が該当した。なお、現在の年齢から当時の年齢を引いて算出した、出来事からの経過期間は、平均3.56 ( $SD = 2.56$ ) 年であり、最大経過年数は12年であった。

また、95%以上の調査対象者が、出来事に対し意味を見出せていると回答した (115名)。そこで、意味を見出せていないと回答した6名、現在の年齢が平均より+3SD以上だった1名、経過期間が1年未満だった3名を分析から除き、最終的に111名 (男性43名、女性68名、平均年齢  $19.94 \pm 1.52$  歳) を分析対象とした。

### 変数の基礎的検討

意味づけの記述内容を数値化するため、心理学を専攻する大学院生2名が評定を行った。Davis, Nolen-Hoeksema, & Larson (1998) や Joseph & Linley (2005) にならい、“出来事を肯定的に再評価したり、出来事がもたらした恩恵や、出来事の価値・重要性を発見したりしている。または、回答者の、自己や世界に対する信念 (考え方) や行動が、肯定的に変化している”ことが確認される内容をポジティブな意味づけ、“回答者の、自己や世界に対する信念 (考え方) や行動が、否定的に変化している”ことが確認される内容をネガ

Table 1  
各変数の平均値と標準偏差

	Mean	(SD)
1 生起可能性 (当時)	2.44	(1.54)
2 生起可能性 (現在)	2.66	(1.34)
3 未然防止性 (当時)	2.47	(1.42)
4 未然防止性 (現在)	3.14	(1.34)
5 脅威評価 (当時)	81.37	(16.65)
6 脅威評価 (現在)	44.53	(26.23)
7 侵入的熟考 (当時)	3.24	(0.55)
8 侵入的熟考 (現在)	1.78	(0.63)
9 意図的熟考 (当時)	2.65	(0.64)
10 意図的熟考 (現在)	2.15	(0.78)
11 反すう特性	3.58	(0.65)
12 省察特性	3.42	(0.60)
13 行動抑制制御	2.69	(0.41)
14 行動始発制御	2.44	(0.55)
15 注意制御	2.33	(0.47)
16 実行機能	2.46	(0.39)
17 他者との関係	3.30	(1.13)
18 新たな可能性	3.31	(1.40)
19 人間としての強さ	2.99	(1.29)
20 精神的変容と感謝	2.30	(1.02)
21 外傷後成長	3.01	(0.95)
22 ポジティブな意味づけ	1.94	(0.60)
23 ネガティブな意味づけ	1.45	(0.64)
24 経過時間	3.68	(2.53)

ティブな意味づけとし、各記述内容がどの程度ポジティブ(ネガティブ)かについて、1(あてはまらない)から3(あてはまる)の3件法で評定した<sup>4</sup>。その結果、ポジティブな意味づけ得点は $\kappa = .79$ (一致率85%)、ネガティブな意味づけ得点は $\kappa = .72$ (一致率86%)で、いずれも適度な信頼性の高さであったため、評定者間の平均を得点として用いた。

その後、全変数の平均値と標準偏差(Table 1)を算出し、 $t$ 検定により各変数得点の性差を検討した。その結果、反すう特性と当時の侵入的熟考は女性の方が(順に、 $t(104) = 2.21, p < .05, \text{Cohen's } d = .43$ ;  $t(104) = 2.32, p < .05, \text{Cohen's } d = .43$ )、実行機能は男性の方が( $t(104) = -2.28, p < .05, \text{Cohen's } d = .46$ )、有意に

高かった。こうしてごく一部の変数間に性差がみられたものの、大半については有意な差がみられなかったため、これ以降は男女含めて分析を行った。

### 反すうを中心とした意味づけ過程の検討

仮説モデルについて検討するため、出来事からの経過時間を統制変数とし、完全情報最尤推定法を用いた共分散構造分析を行った(母数の推定方法は最尤法)。なお、変数間の積率相関係数を求めたところ、反すう特性と省察特性、体験当時の侵入的熟考と意図的熟考、現在の侵入的熟考と意図的熟考、ポジティブな意味づけとネガティブな意味づけの間に有意な相関がみられたため(順に、 $r = .35, p < .01$ ;  $r = .34, p < .01$ ;  $r = .57, p < .001$ ;  $r = -.57, p < .001$ )、それぞれの誤差変数間に相関を仮定した。

分析の結果をFigure 2に示す<sup>5</sup>。分析の結果、適合度指標は $\chi^2(44) = 63.58 (p < .05)$ 、CFI = .92、RSMEA = .06と、十分な値が示された。まず、実行機能から反すう特性および現在の意図的熟考に負のパスがみられた。また、反すう特性は当時と現在の侵入的熟考に、省察特性は当時と現在の意図的熟考に、それぞれ正のパスを示していた。続いて、生起可能性から脅威評価に負のパスがみられ、脅威評価は当時の侵入的熟考および意図的熟考に正のパスを示した。反すうに着目すると、当時の意図的熟考からポジティブな意味づけとPTGに、現在の意図的熟考からはPTGにのみ正のパスがみられた。一方、当時の意図的熟考は、現在の侵入的熟考にも正のパスを示していた。また、ネガティブな意味づけは、当時の意図的熟考から負のパス、現在の侵入的熟考から正のパスがみられた。最後に、PTGはポジティブな意味づけから正のパス、ネガティブな意味づけから負のパスがみられた。

### 侵入的熟考が意味づけに及ぼす影響の検討

慢性化した侵入的熟考とネガティブな意味づけの関連について検討するため、当時と現在の侵入的熟考について、それぞれの平均値を基準に調査対象者を高群低群に分類し、従属変数をネガティブな意味づけとする2要因分散分析を行った。すなわち、当時と現在の侵入的熟考がいずれも平均値より高い調査対象者を、

<sup>5</sup> 現在の主観的評価(生起可能性、未然防止性、脅威評価)は仮説モデルに含まれていないが、現在の主観的評価と、現在の反すう(侵入的熟考、意図的熟考)や意味づけ、PTGとの関連について補足的に分析を行った。具体的には、当時の主観的評価、侵入的熟考、および意図的熟考を統制し、偏相関係数を算出した。その結果、現在の主観的評価としての生起可能性は、有意傾向ではあるが、ポジティブな意味づけと正の関連を示す一方で( $r_p = .17, p < .10$ )、ネガティブな意味づけとは負の関連を示した( $r_p = -.19, p < .10$ )。また、現在の脅威評価は、現在の侵入的熟考と正の相関がみられた( $r_p = .30, p < .01$ )。

<sup>4</sup> 1つのストレスフルな体験に対し、解釈が複数ある場合や、その内容が一律してポジティブ、もしくはネガティブであるとは限らない場合が考えられる。本研究では、記述内容の特徴をより正確に捉えるため、各調査対象者の記述について、ポジティブな程度とネガティブな程度をどちらも評定し得点化した。



“侵入的熟考が慢性化した者”とみなし、彼らがネガティブな意味づけをしやすいかどうかについて検討した<sup>6</sup>。

ネガティブな意味づけの平均値と標準偏差はそれぞれ、(a) 侵入的熟考が当時も現在も低い群が  $M = 1.37 \pm 0.58$ , (b) 当時は高く現在は低い群が  $M = 1.45 \pm 0.60$ , (c) 当時は低く現在は高い群が  $M = 1.34 \pm 0.58$ , (d) 当時も現在も高い群が  $M = 1.63 \pm 0.78$  であった。すなわち、侵入的熟考が慢性化した者の平均値が、他に比べて最も得点が高かった。しかしながら、分散分析の結果、交互作用は有意ではなかった ( $F(1, 104) = 0.67, ns, \eta_p^2 = .01$ )。

<sup>6</sup> 当時と現在の侵入的熟考の交互作用の他に、当時の侵入的熟考と意図的熟考、現在の侵入的熟考と意図的熟考、当時と現在の意図的熟考の交互作用についても、平均値で群分けをし、従属変数をネガティブまたはポジティブな意味づけとした2要因分散分析を用いて検討した。その結果、いずれも交互作用は有意にならなかった。

考 察

本研究では、過去の実際のストレスフルな体験について、意味づけ過程における侵入的熟考および意図的熟考の役割と、それらの予測要因に着目し、検討した。

まず、ストレスフルな体験をした当時、その出来事の価値や重要性を見出そうと意図的に考えると、それが出来事に対する肯定的再評価や、個人の信念および価値観の肯定的変化をもたらし、外傷後成長に結びつく過程が示された。また、出来事からある程度時間が経っているにもかかわらず、侵入的熟考の頻度が高い場合、自己の認知や信念を否定的に変容する意味づけが行われやすいことが示唆された。これらの結果から、意図的熟考はポジティブな意味づけ、侵入的熟考はネガティブな意味づけを促進することが推察される。

他方、本研究の結果からは、侵入的熟考と意図的熟考は、一概に適応不適応を大別し得るものではないことも示唆された。第一に、当時の侵入的熟考はネガティブな意味づけと無関連であった。これは、侵入的熟考

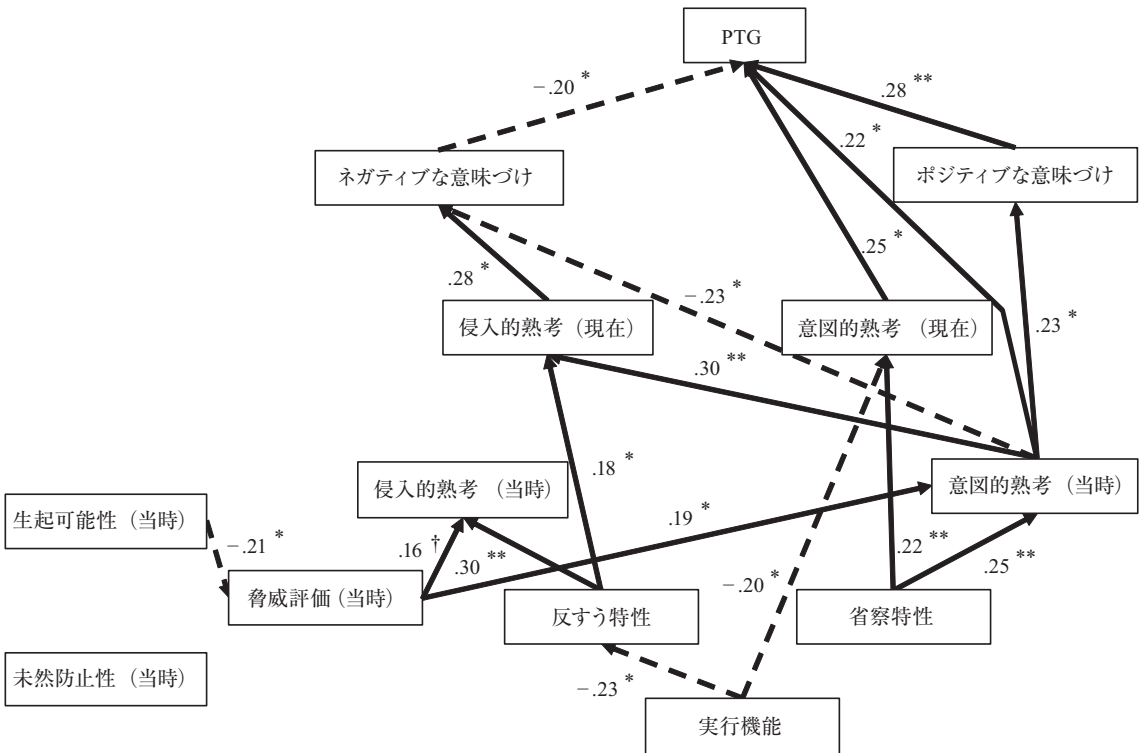


Figure 2. 共分散構造分析による意味づけ過程の検討

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

注1) 図中の数値は標準回帰係数を示し、実線は正のパス、破線は負のパスを示す。また、非有意なパス、および誤差変数は省略した。

注2) 反すう特性と省察特性の相関は .35、体験当時の侵入的熟考と意図的熟考の相関は .34、現在の侵入的熟考と意図的熟考の相関は .57、ポジティブな意味づけとネガティブな意味づけの相関は -.57であった (いずれも  $p < .001$ )。

などトラウマ体験初期の症状は有害ではなく (Joseph & Linley, 2005), 自然な反応であることを (Joseph, Murphy, & Regal, 2012; Joseph & Williams, 2005), 直接ではないが, 支持する結果と考えられる。すなわち, 体験当時の侵入的な反すうは, 確かにストレスを高める要因ではあるが (Krans et al., 2009; Roberts et al., 2006), そのまま単純に精神的な不健康を促すわけではないと推察される。

第二に, 予測とは異なり, 当時の意図的熟考は, ポジティブな意味づけだけでなく, ネガティブな意味づけを間接的に促進する要因でもあることが示唆された。Folkman (2008) や Nightingale et al. (2010) は, 体験直後に無理に意味を見出そうとすると, かえってストレスが増幅すると指摘している。さらに, Joseph (2011 北川 2013) や Parkes & Weiss (1983 池辺 1987) は, 配偶者や子どもの喪失など, 衝撃の大きい出来事に直面したときは, その体験と向き合う準備をするために, 出来事から一時的に距離を置くことが必要な場合があると論じている。ここから, 出来事の種類の強さによって, 意味探索の適切なタイミングは異なると推察される。

加えて, 意図的熟考を促進すると予測していた実行機能は, 現在の意図的熟考に負のパスを示した。現在の意図的熟考が, PTG にのみ正のパスを示し, ポジティブな意味づけと無関連であったことを踏まえると, 現在意図的熟考の頻度が高い人は, 体験の肯定的側面は見つけられても, 出来事が起きた意味や理由の理解までには辿り着いておらず, 意味探索が完全に完了していない可能性が考えられる。たとえ意味を見出しても, 本人がその解釈に納得していなかったり, 嫌悪感を抱いていたりする場合, 意味探索は継続され (Gillies & Neimeyer, 2006), 意味探索の過度な長期化は, ストレスの増大に繋がる (Bonanno, 2013)。また, 反すうは認知資源を消耗するため (Whitmer & Gotlib, 2013), 現在の重要な課題に対する集中を阻害することがある (Brinker, Campisi, Gibbs, & Izzard, 2013)。これらの知見から, 実行機能は意味探索の長期化を抑制し, 過去の体験へ注意が向き過ぎることを防ぐ役割を担うことが推察される。

主に適応的な側面が注目される意図的熟考だが, これらの議論から, 意図的熟考が過度に長引いた場合や, それを行うタイミング次第では, 時に精神的な不健康を招くことが示唆されたと考えられる。今後, この点について詳細に検討することで, 意味づけを適応的なものと不適応的なものに分岐する要因の解明に貢献するであろう。

ところで, 本研究のデータで見る限り, 体験当時と現在の両方の侵入的熟考が平均値より高くても, 必ずしもネガティブな意味づけに結びつかないことが示唆された。予測通りにならなかった理由として, 測定手

法の問題が挙げられる。本研究では, 体験当時について回顧的に尋ねたため, 実際の侵入的熟考をどの程度正確に測定できているかは不明である。また, 体験当時と現在の侵入的熟考が高いからといって, その間も一定して高かったことは確認できていない。別の理由として, 現在の侵入的熟考の平均値の低さ ( $M = 1.78 \pm 0.63$ ) が挙げられる。つまり, 調査対象者の多くは, 現在は侵入的熟考の頻度が低減しており, 重度に慢性化している者が非常に少ないと推察される。今後は, “侵入的熟考の慢性化” の定義を明確にし, 妥当な測定方法を考案する必要がある。

次に, 反すうの予測要因として想定した, 主観的評価について考察する。体験当時, 出来事の脅威を高く評価するほど, 侵入的熟考と意図的熟考の両方が促進されることが示された。これは, 出来事が自分にとって脅威であるほど, ストレスや侵入的熟考が高まること (Joseph & Williams, 2005; Park, 2008), ストレス低減のために意味づけが動機づけられること (Davis & Macdonald, 2004; Park, 2010) と一致する。侵入的熟考は自動的な, 意図的熟考は努力的な意味探索であることから (Greenberg, 1995; Park & George, 2013), 脅威評価はストレスフルな体験への適応を動機づける引き金となり, 侵入的熟考や意図的熟考を促進すると考えられる。

続いて, 実行機能と思考スタイルに着目すると, 仮説通り, 実行機能から反すう特性に負のパス, 反すう特性から侵入的熟考に正のパスがみられた。一方, 実行機能は省察特性と無関連であったが, 上條・湯川 (2014) においても, これらの関連は微弱であったことから, 実行機能の高さが日常の自己分析や内省に結びつくとは限らないと推察される。ただし, 省察特性から意図的熟考に正のパスがみられたため, 省察特性はストレスフルな体験からの回復を促す要因の 1 つであることが示唆された。

本研究では, 意味づけの内容について感情価を評定し, その結果, 肯定的な解釈も否定的な解釈も得られた。ストレスフルな体験の記憶を含む自伝的記憶には, 自己一貫性を保ち, 他者との関係を円滑にし, 判断や行動を方向づける機能がある (Bluck, 2003; 佐藤, 2007)。そしてこれらの機能は, 出来事に対し解釈や意味を与えることで, その役割を発揮する (佐藤, 2002)。したがって, 出来事に対し意味づけを行うことで, ストレスフルな体験の記憶は, 自己一貫性を維持し, 将来に対する目標や行動の方向づけに寄与する 1 つの記憶へと変容すると考えられる。しかし, 本研究でもみられたように, 客観的にネガティブであると評価される解釈も存在する。すなわち, ストレスフルな体験の記憶が, 無希望や無力感, 自己の否定的側面を強調し, 不適応的な行動を方向づける記憶として根付く可能性もあると推察される。今後は, 意味づけの



内容と心身の健康の結びつきについて、より多面的な観点から詳細に検討する必要があるであろう。

最後に、本研究の限界と今後の展望について論じる。最も重要な限界として、本研究は体験当時を回顧的に測定したため、得られた回答は回想バイアスの影響を少なからず受けている点が挙げられる (Bonanno, 2013; Nightingale et al., 2010)。当時の体験をそのまま正確に記憶することは極めて難しく (佐藤, 2002)、また、意味を見出せていると回答した者を分析対象としたため、当時の記憶を自らの解釈と首尾一貫するよう再構成している可能性がある (Bluck, 2003; Dekel & Bonanno, 2011; 佐藤, 2002)。さらに、ストレスフルな体験について筆記する行為が、認知的再構成を促していた可能性もある (Niederhoffer & Pennebaker, 2009)。また、意味づけは時間をかけて行われるものであり、反すうも時間の経過に伴い変質することが指摘されている (Calhoun et al., 2000)。したがって今後は、縦断的に2時点以上の調査を実施し、時間軸に沿ったダイナミックな変化を追う必要がある。第二に、調査対象者が大学生であったこと、それと関連して、想起された出来事が従来の研究のものとは若干異なる点が挙げられる。教育歴や結婚歴、子どもの有無など、調査対象者の属性によって、ストレスフルな出来事の捉え方は異なると考えられる。また、従来の意味づけ研究では、主に死別や重病の罹患、交通事故、虐待など、生死や傷害に関する出来事が扱われてきた (Park, 2010)。しかし、今回想起された出来事の約半分が、対人関係の問題であったため、本研究の結果の一般化可能性については、調査対象者の属性の幅を広げるなどして検討する必要がある。第三に、実行機能の測定方法の限界と、下位機能に着目した検討の必要性が挙げられる。本研究で測定した実行機能は主観報告であったため、実際の能力をどの程度反映しているか不明確である。したがって今後は、神経心理学的測定法など客観的な指標を併用する必要がある。また近年、脅威刺激からの注意の解放困難が、PTSDの症状を悪化・維持させること (Aupperle et al., 2012) や、認知的柔軟性が意味づけを促進すること (Bonanno, 2013) が報告されている。ここから、実行機能の各下位機能を測定し、それらが意味づけに及ぼす影響について詳細に検討することは、臨床的介入への貢献に結びつくと考えられる。第四に、意味づけの測定手法について、妥当性の強化が必要である。本研究では、意味づけの内容を第三者が評定したが、自身の解釈に対する本人の評価が、精神的健康を左右することが指摘されている (Gillies & Neimeyer, 2006)。本研究は、解釈に対する回答者自身の納得や満足度を測定していなかったため、今後は自己評定を取り入れた検討が必要である。ただし、本人が自らの解釈に満足し意味探索を完了していても、不適切な自己非難などが精神的健康を害している

のであれば、主観よりも客観的な判断に基づき、介入や援助の必要性を見極めることが求められるであろう。したがって、意味づけの内容に対する客観的評定の基準を精査し、体験者の認知と第三者の評定の間の対応関係を整理することも必要である。

## 引用文献

- Aupperle, R. L., Melrose, A. J., Stein, M. B., & Paulus, M. P. (2012). Executive function and PTSD: Disengaging from trauma. *Neuropharmacology*, *62*, 686–694.
- Bluck, S. (2003). Autobiographical memory: Exploring its functions in everyday life. *Memory*, *11*, 113–123.
- Bonanno, G. A. (2013). Meaning making, adversity, and regulatory flexibility. *Memory*, *21*, 150–156.
- Bower, J. E., Kemeny, M. E., Taylor, S. E., & Fahey, J. L. (1998). Coping processing, discovery of meaning CD4 decline, and AIDS-related mortality among bereaved HIV-seropositive men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *66*, 979–986.
- Bridgett, D. J., Oddi, K. B., Laake, L. M., Murdock, K. W., & Bachmann, M. N. (2013). Integrating and differentiating aspects of self-regulation: Effortful control, executive functioning, and link to negative affectivity. *Emotion*, *13*, 47–63.
- Brinker, J. K., Campisi, M., Gibbs, L., & Izzard, R. (2013). Rumination, mood and cognitive performance. *Psychology*, *4*, 224–231.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, *13*, 521–527.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M., (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress, and Coping*, *24*, 137–156.
- Creamer, M., Burgess, P., & Pattison, P. (1992). Reaction to trauma: A cognitive processing model. *Journal of Abnormal Psychology*, *101*, 452–459.
- Davis, C. G., & Macdonald, S. L. (2004). Threat appraisals, distress and the development of positive life changes after September 11th in a Canadian sample. *Cognitive Behavior Therapy*, *33*, 68–78.
- Davis, C. G., & Morgan, M. S. (2008). Finding meaning, perceiving growth, and acceptance of tinnitus. *Rehabilitation Psychology*, *53*, 128–138.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Meaning sense of loss and benefiting from the experience: Two construal of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*, 561–574.
- Dekel, S., & Bonanno, G. A. (2011). Changes in trauma memory and patterns of posttraumatic stress. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *5*, 26–34.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the

- stress process. *Anxiety, Stress, and Coping*, **21**, 3–14.
- Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, **19**, 31–65.
- Gotlib, I. H., & Joormann, J. (2010). Cognition and depression: Current status and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, **27**, 285–312.
- Greenberg, M. A. (1995). Cognitive processing of traumas: The role of intrusive thoughts and reappraisals. *Journal of Applied Social Psychology*, **25**, 1262–1296.
- Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2008). Updating the contents of working memory in depression: Interference from irrelevant negative material. *Journal of Abnormal Psychology*, **117**, 182–192.
- Joseph, S. (2011). *What doesn't kill us: The new psychology of posttraumatic growth*. New York: Basic Books.  
(ジョセフ, S. 北川 知子 (訳) (2013). *トラウマ後 成長と回復——心の傷を超えるための6つのステップ——* 筑摩選書)
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, **9**, 262–280.
- Joseph, S., Murphy, D., & Regal, S. (2012). An affective-cognitive processing model of post-traumatic growth. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, **19**, 316–325.
- Joseph, S., & Williams, R. (2005). Understanding posttraumatic stress: Theory, reflection, context and future. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, **33**, 423–441.
- 上條 菜美子・湯川 進太郎 (2014). ストレスフルな体験の反すうと意味づけ——主観的評価と個人特性の影響—— 心理学研究, **85**, 445–454.  
(Kamijo, N., & Yukawa, S. (2014). Examination of rumination and meaning making in stressful events: The influence of subjective evaluation of events and personal characteristics. *Japanese Journal of Psychology*, **85**, 445–454.)
- 小林 正法・丹野 義彦 (2013). エフォートフル・コントロールは検索誘導性忘却を予測する パーソナリティ研究, **22**, 77–79.  
(Kobayashi, M., & Tanno, Y. (2013). Individual differences in effortful control predict retrieval-induced forgetting. *Japanese Journal of Personality*, **22**, 77–79.)
- Koster, E. H. W., Lissnyder, E. D., Derakshan, N., & Raedt, R. D. (2011). Understanding depressive rumination from a cognitive science perspective: The impaired disengagement hypothesis. *Clinical Psychology Review*, **31**, 138–145.
- Krans, J., Näring, G., Becker, E. S., & Holmes, E. A. (2009). Intrusive trauma memory: A review and functional analysis. *Applied Cognitive Psychology*, **23**, 1076–1088.
- Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., & Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex “frontal lobe” tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, **41**, 49–100.
- Niederhoffer, K. G., & Pennebaker, J. W. (2009). Sharing one's story: On the benefits of writing or talking about emotional experience. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press. pp. 621–632.
- Nightingale, V. R., Sher, T. G., & Hansen, N. B. (2010). The impact of receiving an HIV diagnosis and cognitive processing on psychological distress and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, **23**, 452–460.
- Park, C. L. (2008). Testing the meaning making model of coping with loss. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **27**, 970–994.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, **136**, 257–301.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, **1**, 115–144.
- Park, C. L., & George, L. S. (2013). Assessing meaning and meaning making in the context of stressful life events: Measurement tools and approaches. *Journal of Positive Psychology*, **8**, 483–504.
- Park, C. L., Riley, K. E., & Snyder, L. B. (2012). Meaning making coping, making sense, and post-traumatic growth following the 9/11 terrorist attacks. *Journal of Positive Psychology*, **7**, 198–207.
- Parkes, C. M., & Weiss, R. S. (1983). *Recovery from bereavement*. New York: Basic Books Inc.  
(パークス, C. M.・ワイス, R. S. 池辺 明子 (訳) (1987). *死別からの回復——遺された人の心理学——* 図書出版社)
- Roberts, K. J., Lepore, S. J., & Helgeson, V. S. (2006). Social-cognitive correlates of adjustment to prostate cancer. *Psycho-Oncology*, **15**, 183–192.
- Rothbart, M. K., Ahadi, S. A., & Evans, D. E. (2000). Temperament and personality: Origins and outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, **78**, 122–135.
- 佐藤 浩一 (2002). 自伝的記憶 井上 毅・佐藤 浩一 (編) 日常認知の心理学 北大路書房 pp. 70–87.  
(Satou, K.)
- 佐藤 浩一 (2007). 自伝的記憶の機能と想起特性 群馬大学教育学部紀要 人文・社会科学編, **56**, 333–357.  
(Satou, K. (2007). Functions and phenomenal characteristics of autobiographical memory remembering. *Department of Educational Psychology, Faculty of Education, Gunma University*, **56**, 333–357.)
- 関口 陽介・丹野 義彦 (2006). 状態／特性怒りと実行機能の関連について パーソナリティ研究, **14**, 238–239.  
(Sekiguchi, Y., & Tanno, Y. (2006). State/trait anger and effortful control. *Japanese Journal of Personality*, **14**, 238–239.)
- Stockton, H., Hunt, N., & Joseph, S. (2011). Cognitive pro-

- cessing, rumination, and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, **24**, 85–92.
- 高野 慶輔・丹野 義彦 (2008). Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版作成の試み パーソナリティ研究, **16**, 259–261.
- (Takano, K., & Tanno, Y. (2008). Development of Japanese-version Rumination-Reflection Questionnaire. *Japanese Journal of Personality*, **16**, 259–261.)
- Taku, K., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Gil-Rivas, V., Kilmer, R. P., & Cann, A. (2007). Examining posttraumatic growth among Japanese university students. *Anxiety, Stress, and Coping*, **20**, 353–367.
- Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (in press). Core beliefs shaken by an earthquake correlate with posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*.
- Tomich, P. L., & Helgeson, V. S. (2002). Five years later: A cross-sectional comparison of breast cancer survivors with healthy women. *Psycho-Oncology*, **11**, 154–169.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, **76**, 284–304.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and un-constructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, **134**, 163–206.
- White, B. A., & Turner, K. A. (2014). Anger rumination and effortful control: Mediation effects on reactive but not proactive aggression. *Personality and Individual Differences*, **56**, 186–189.
- Whitmer, A. J., & Gotlib, I. H. (2013). An attentional scope model of rumination. *Psychological Bulletin*, **139**, 1036–1061.
- 山形 伸二・高橋 雄介・繁榊 算男・大野 裕・木島 伸彦 (2005). 成人用エフォートフル・コントロール尺度日本語版の作成とその信頼性・妥当性の検討 パーソナリティ研究, **14**, 30–41.
- (Yamagata, S., Takahashi, Y., Shigemasu, K., Ono, Y., & Kijima, N. (2005). Development and validation of Japanese version of effortful control scale for adults. *Japanese Journal of Personality*, **14**, 30–41.)

—— 2014. 10. 4 受稿, 2015. 7. 11 受理 ——