

反応スタイルの違いによる 問題の外在化・内在化の心理的効果

○田村奈央・田邊敏明
(山口大学大学院教育学研究科)

目的

問題の原因や責任が自分にあると考えることを問題の内在化といい、問題の原因や責任を自分から切り離す技法を問題の外在化という。高橋・西野(2014)は、内在化群と外在化群とで有用性を比較検証する実証的研究を行った。しかし、この研究では個人のパーソナリティの違いによる有用性は検討されていない。本研究では、松本(2008a)が作成した拡張版反応スタイル尺度の「問題への直面化」,「ネガティブな内省」を取り上げ、2つの反応スタイルの違いによる問題の外在化・内在化の心理的効果を検討することを目的とする。なお心理的効果については、先行研究(高橋・西野,2014)に倣い“自責的対処”,“抑鬱・不安”,“活動的快”因子と“対処困難感”を採用する。

方法

調査時期 2016年12月中旬から下旬

調査対象者 4年生国立大学の大学生・大学院生、合計173名(外在化群86名,内在化群87名:男性52名,女性121名,平均年齢20.49歳, $SD=2.41$)。

手続き 集団配布と個別配布を行った。各群に対応したワークシートを含んだ2種類の調査用紙を無作為に配布した。調査用紙の内容の流れは、まず「拡張版反応スタイル尺度」(松本,2008a)を4件法で“ネガティブな内省”(7項目)と“問題への直面化”(6項目)。「K6 日本語版」(古川ら,2002)を5件法6項目。「ストレス状況下で用いる対処尺度」(高橋・西野,2014)を4件法で“自責的対処”(5項目)の順に回答を求めた。次に、各個人が日常生活の中で抱えている「やめたくてもやめられない問題」を「外在化」群・「内在化」群それぞれに2つ挙げてもらい、そのうち特に重要度の高いものを1つ選択するように教示した。その後、選択した問題のやめたい強さと対処困難感を10段階で評定するよう求めた。そして、「多面的感情状態尺度」(寺崎ら,1992)を4件法で“抑鬱・不安”,“活動的快”への回答を求めた。その

後各群のワークシートへの記入を終えた人から、対処困難感,自責的対処,抑鬱・不安,活動的快への再回答を求めた。

結果

外在化・内在化の条件,ネガティブな内省の高低,ワークシート前後の時点を独立変数とした3要因の分散分析を行った。その結果,「活動的快」得点において条件とネガティブな内省の交互作用がみられた($F(1,169)=16.12p<.001$)。交互作用の結果をFigure1に示した。多重比較の結果,ネガティブな内省高群において外在化群の方が内在化群よりも活動的快得点が有意に低かった。また,ネガティブな内省低群においては,外在化群の方が内在化群よりも活動的快得点が有意に高かった。

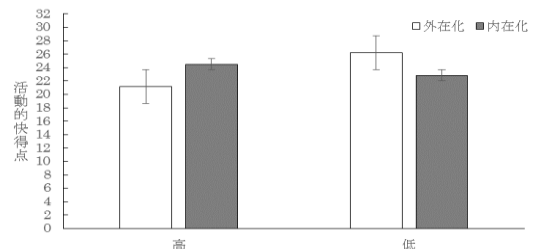


Figure1 条件とネガティブな内省の交互作用
考察

ネガティブな内省高群において,外在化群の方が内在化群よりも活動的快得点が有意に低かった。外在化群のワークシートはユーモアを必要とする内容であり,ネガティブな内省高群の人は問題に対してユーモアをもって取り組めなかったのではないかと考えられる。そのため,高いネガティブな内省の反応スタイルをもつ人は,ユーモアを楽しむ余裕がなく,問題の外在化を強いられることを逆に苦痛に感じてしまうので,外在化技法は適さないと考えられる。反対に低いネガティブな内省の反応スタイルをもつ人は,外在化群の方が有意に活動的快得点が高かったことから,ユーモアを楽しむ余裕があるため外在化技法が適切であると考えられる。