

物語筆記が目標行動達成に及ぼす効果の検討

The effect of narrative writing for achieving target behavior

石山 裕菜

ISHIYAMA Yuna

立命館大学応用人間科学研究科

(Ritsumeikan University Graduate School of Science for Human Services)

key words : writing cure , narrative , self-management

本研究では Pennebaker のパラダイムを利用した King (2001) の研究を基に Pham & Taylor (1999) で示された物語の「視覚化 (visualization) の効果」から物語が目標行動を達成しやすくさせると仮説を立て、物語筆記が目標行動達成に及ぼす効果と、先行研究同様、筆記行動が健康に影響を与えるかについて検討した。

方法

参加者 大学生 56 名 (女性 44 名, 男性 12 名) を対象とした。

実験計画 2 (物語筆記群・集中筆記群) × 2 (実験群・統制群) の 2 要因計画であった。参加者は物語筆記 (自己の視点から物語調で書く筆記方法) と、集中筆記 (文法も気にせず単語でもかまわないので書き続ける筆記方法) とに分けられた。筆記法の差を明確にするため、物語筆記群と集中筆記群の用紙は分けられ、群ごとに異なる教示がなされた。

従属変数 MHP.1 (橋本・徳永・金崎, 1994), GSES (坂野・東條・福井・小松, 1986) がセッション 1 とセッション 4 で測定された。参加者は目標行動達成率 (目標行動達成日数 ÷ 目標行動計測日数) を約 1 週間ずつに分けて測り、実験者に報告した。また、インタビューの回答も測定された。

手続き 参加者は計 4 つのセッションに参加した。それぞれ時間はセッション 1 が約 1 時間、セッション 2~4 が約 30 分であった。セッション 1~3 内において各々 15 分の筆記と、その前後で約 5 分間のインタビューが行われた。セッション 4 ではインタビューと質問紙への記入が行われた。プレテスト (セッション 1)、セッション 2 - 3 とポストテスト (セッション 4 から 2 ヶ月後) において目標行動達成率が報告された。

結果

物語・実験群と集中・実験群の 4 回目の目標行動達成率のみを従属変数として分散分析を行ったところ、参加者間で $F(3,52)=2.31, P<.1$ であり有意傾向にあった。

Figure1 は各群の目標行動達成率の平均値を示したものである。

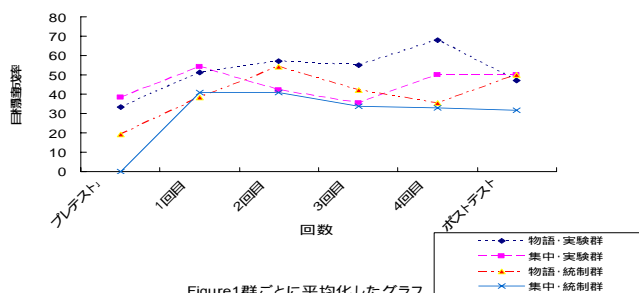


Figure1 群ごとに平均化したグラフ

Figure1 から、物語・実験群の目標行動達成率が他の群と比較し、高い達成率で推移していることがわかった。参加者内・間で GSES を従属変数とする分散分析を行ったところ、それぞれ $F(3,52)=0.05, P>.05, F(3,52)=0.23, P>.05$ 、同様に MHP.1 では、ストレスは $F(1,52)=1.96, P>.05$ となり、生きがいは $F(1,52)=1.79, P>.05$ となり、いずれも有意差はなかった。インタビューの結果から物語・実験群にのみ、「自分が目標行動を行うことで将来的にどうなるか筆記した」との回答が見られた。

考察

物語・実験群と集中・実験群の 4 回目の目標行動達成率を比較したことから、筆記を続けていけば、目標行動達成率に差が生まれてくる可能性が示唆された。また、Figure1 の結果から、目標行動を実行するという場面に当たっては、従来通り箇条書きなどで目標行動を簡潔に書かせるよりも、自己を主人公として物語を記述させたものの方が効果を発揮する可能性が示された。一方で、筆記セッション終了後の目標行動の維持には、筆記法の違いによる効果の差が生まれにくい可能性が示された。また、MHP.1 (橋本, 1994), GSES (坂野, 1986) に対して行った分散分析の結果から、目標行動を記述することは健康に影響を及ぼさない可能性が示された。

加えて、インタビューの結果から、仮説で示した物語の「視覚化の効果」が目標行動達成に影響を与える可能性を示した。

引用文献

- 橋本公雄・徳永幹雄・金崎良三(1994). 精神的健康パターン診断検査 (MHP.1). トーヨーフィジカル
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798-807
- 坂野雄二・東條光彦・福井至・小松智賀 (1986). 一般性セルフ・エフィカシー (自己効力感) 尺度. ころネット株式会社