

ポジティブな代替思考が不快記憶の意図的忘却と感情変化に与える影響

後藤田 真織

誰もが忘れたい出来事の一つや二つは持っているものである。過去に失敗したことや、大勢の前で恥をかいたことなど、何を忘れたいかは人それぞれだが、たいいていは我々にとって望ましくなくネガティブな気分を伴うような出来事だろう。嫌な出来事が起きた時、人はしばしばそのことについて考えないようにして、自分にとって望ましくない記憶を忘れようとする。このように、意図的に忘却を試みることを意図的忘却という。ところが、過度に記憶の抑制を試みるとむしろ抑制対象に関する思考が生じるという抑制の逆説的効果が生じる場合がある。抑制の逆説的効果を防いで記憶を抑制するうえで、忘れる対象の代わりに何か他の物事を考える代替思考の方略が有効であることが分かっている(Hertel&Calcaterra, 2005)。

ところで、そもそも我々はなぜネガティブな記憶を忘れようとするのだろうか。動機の一つには、その出来事を思い出したときに生じる不快感情を低減したいということがあるだろう。このことから、ネガティブな記憶の抑制に成功しているかどうかだけが重要なのではなく、どのようにすればネガティブな記憶に対する不快感情が緩和されるかについて検討することも重要であると考えられる。

そこで、本研究ではネガティブな記憶の意図的忘却においてポジティブな代替思考が有効であるのかどうかに加え、ポジティブな代替思考により記憶が抑制されることで、不快感情が緩和されるかどうかについて検討することを目的とした。実験刺激としてポジティブ・ニュートラル・ネガティブな漢字二字熟語を樋上ら(2015)から選定した。実験は大きく学習段階・トレーニング段階・抑制段階・テスト段階で構成された。参加者はまずニュートラルな手がかり語とネガティブなターゲット語を32対学習し、呈示された手がかり語に対応するターゲット語を半数以上答えられるようになるまでトレーニングを行った。抑制段階では、3つの抑制条件を参加者内要因として設定した。抑制段階で手がかり語のみ呈示された場合、参加者はそれに対応するターゲット語を考えないようにした(単純抑制条件)。手がかり語と同時に新たな代替語が呈示された場合、参加者は代替語(ニュートラル・ポジティブ)を読み上げ、元のターゲット語を考えないようにした(代替ニュートラル条件・代替ポジティブ条件)。この操作はそれぞれの単語につき計 12 回行われた。また、時間経過による忘却の影響を考慮するため、抑制段階では何も呈示されないベースライン条件を設定した。最後のテスト段階で参加者は、呈示された手がかり語に対応するターゲット語をなるべく早く、覚えているだけ回答した。抑制に成功しているか判断するための指標として、ターゲット語の正答率と回答にかかるまでの反応時間を測定した。さらに、学習直後とテスト直後にネガティブな記憶に対する感情価を評価し、抑制による感情の変化を調べた。

その結果、正答率を逆正弦変換したものを従属変数とし、1 要因分散分析を行ったところ有意な差は観察されなかった。また、反応時間・不快感情の変化量について分散分析を行ったところ有意な差は観察されなかった。不快感情の変化量について、1 標本 t 検定を条件別に実施したところ、代替ポジティブ条件のみ不快感情が有意に減少していた。さらに、不快感情の変化量について各抑制条件で t 検定を行ったところ全ての条件において有意な差は観察されなかった。

これらの結果により、ポジティブな代替思考を用いることで記憶の抑制そのものは生じなかったものの、不快感情が緩和されることが示された。また、ポジティブな代替思考は記憶を抑制できるかどうかに関わらず、不快感情を減少させることが可能であることを示した。(応用認知心理学)。