

大学生の首尾一貫感覚の発達過程の検討

——回想の機能に着目して——

20006FRM 伊藤 和輝

キーワード：大学生，首尾一貫感覚，回想

1. 問題と目的

ストレスの評価的な過程における個人特性や状況認知に影響する構成概念として，首尾一貫感覚（Sense of coherence；以下 SOC）が挙げられる。SOC はストレス対処・健康保持能力を説明する概念であり，①把握可能感，②処理可能感，③有意味感によって表される（齋藤・北島，2018）。

SOC の発達過程を検討するために回想の機能に着目する。回想はライフレビューなどによって広く臨床・実践の場で取り入れられている。長田・長田（1994）は青年期における回想の量が老年期に比べて多いことを明らかにし，回想はアイデンティティの確立に役立っているとした。

SOC の発達における重要な時期である大学生を対象とした SOC の発達過程を検討することは，不適応や精神疾患を発症するリスク因子の早期発見と予防に新たな知見をもたらすかもしれない。したがって，本研究では，大学生の過去の体験と SOC の関連性と，SOC の発達過程への影響を検討する。研究 1 では大学生の回想が SOC に及ぼす影響を，研究 2 では青年期の SOC とその発達過程を明らかにすることを目的とする。

II. 研究 1

1. 目的

肯定的な回想，否定的な回想さらに否定的な出来事を捉え直すことを意味する再評価傾向が SOC とどのような関連があるのか検討する。過去の体験を肯定的に回想する傾向がある者は，SOC を構成する確信のうち有意義感や処理可能感が高く（仮説 1），再評価傾向が高い者は SOC を構成する確信のうち有意味感が高い（仮説 2）。

2. 方法

調査対象者：X 県内の大学生と短期大学生 168 名，平均年齢は 19.8 歳（ $SD = 1.93$ ）を対象とした。

調査内容：①短縮版 SOC スケール日本語版 13 項目 7 件法，②野村・橋本（2001）の肯定的回想尺度 14 項目 5 件法，③野村・橋本（2001）の否定的回想尺度 6 項目 5 件法，④野村・橋本（2001）再評価傾向尺度 12 項目 5 件法，⑤フェイスシート，⑥研究 2 の参加者募集，⑦アンケート調査に対する感想で構成された。

3. 結果と考察

回想尺度と SOC 尺度の無相関分析を行った。その結果を Table1 に示す。「否定的回想」と「処理可能感」の間に正の相関がみられた（ $r(167) = .32, p < .01$ ）。負荷が過大でも過小でもなかった場合は，物事を正確に把握し判断すると考えられる。それに加え，困難を処理するために，過去の体験を肯定的に捉えるのではなく，否定的な出来事を活用し，現在の出来事と比較することで直面する困難を評価していると考えられる。また，再評価傾向と有意味感との間に弱い負の相関がみられた（ $r(167) = -.27, p < .01$ ）。有意味感を左右する人生経験パターンとして「結果の形成への参加」が考えられている。結果の形成が成功し，それが有意味だと経験づけられ有意味感の発達に影響するのであれば，再評価は過去の困難な経験を捉え直して回想していることとなる。したがって，困難な体験を肯定的に変換することで体験に対しての感情を変化させていると考えられた。

Table1 各尺度間の相関係数

	処理可能感	有意味感	否定的回想	肯定的回想	再評価傾向
把握可能感	.40 **	.18 *	.30 **	-.01	-.09
処理可能感	—	.26 **	.32 **	-.20 *	-.17 *
有意味感		—	.13	-.35 **	-.27 **
否定的回想			—	-.42 **	-.25 **
肯定的回想				—	.43 **

** $p < .01$

* $p < .05$

Ⅲ. 研究 2

1. 目的

SOC とその発達過程について半構造化面接により明らかにすることを目的とした。

2. 方法

調査対象者：研究 1 で回答を得た対象者のうち、研究 2 の参加に同意し、かつ過去の困難だと思った体験について自由記述欄に記入した者に限定し、20 名に面接調査を実施した。

調査内容：半構造化面接を実施した。対象者には同意書による面接調査への同意を得た上で、倫理的配慮のもと行われた。

分析方法：得られた発話内容を逐語録に起こしたうえで修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ (M-GTA) (木下, 2003) を用いた。

3. 結果と考察

困難に直面した際、様々な困難に対する認知が生まれていた。それから派生する解決への動機には個性があり、＜恐怖＞や＜怯え＞から回避的な対処行動を行った者や、＜負けた気がする＞として積極的に解決志向的な対処行動を行った者もいた。そして、解決した者は＜転機＞などの外的、または内的資源を用いて処理していることが明らかとなった。その後、困難についての一連の流れは当事者のなかで体験化され、困難を解決した者は、困難な体験を肯定的なものに再評価し、有意味感などの SOC を形成することが示された。

また、本研究では、解決に至る要因は自己の努力だけではなく、外的な資源を活用していることが示唆された。内的および外的資源の活用については岩崎・五十嵐 (2010) が GRRs の概念を用いて説明しており、経済環境や知的能力、対人関係パターンなどの GRRs を活用してストレスを効果的に処理することができ、それが成功体験となって SOC の発達を促すとしている。本研究では外的な GRRs によって説明される対処行動を用いて困難を解決した者は、特に外的な GRRs に頼る傾向があることが示され、一方で主として解決志向的な行動によって解決した者は成長感が得られることが示唆された。経済的、環境的に豊かであり、外的な GRRs を求めることがと可能

であるため、より柔軟な考え方をする者が多かった。したがって、多面的な認知によって現実検討力や精神病理的水準を維持することができると推測される。

研究 2 では多少ではあるが多面的な認知の獲得がみられた。したがって、過去の困難な体験や学びのあった体験について言語化する機会を提供することは、青年期である大学生にとって有意義であると考えられる。普段より経験を乗り越えたという意識を再確認でき、大きなインパクトに備えることは、SOC の発達や維持に好影響を与えられよう。

Ⅳ. 総合考察

本研究において、青年期の SOC には個人差があり、SOC の高低によって現在の自己評価や成長に大きく影響していることが示唆された。

先行研究および結果より、大学生の時期は SOC の発達過程の途上にある可能性が考えられた。調査対象者らは必要になったタイミングで過去の経験をリソースとして活用しようとする傾向があることが推察された。特に青年期のアイデンティティは拡散しやすく、その引き金となるインパクトの大きな出来事も多い。言い換えると、その出来事に対してどのように対処し社会適応していくかを学んでいく過程にあるということである。したがって、人生経験のエントロピーが増大していくことによって SOC も増大するという仮説に準拠していると推測された。

本研究では語りによって回想が促され、対象者のなかに新たな発見が見られた。過去の困難な体験や学びのあった体験について言語化する機会を提供することは、SOC の発達や維持に好影響を与えられよう。したがって、心理教育などで早期介入に SOC への介入プログラムが活用できると考えられる。精神疾患の早期介入の 1 つの視点が得られたと考えられた。しかし、SOC の発達に関係する要因や、介入プログラムの作成についてのさらなる検討のためにも、成人期や児童期、思春期を含めた縦断研究や質的研究を行う必要があるだろう。