

筑波大学審査学位論文（博士）

論文題目：ストレスフルな体験における意味づけ過程の精緻化

人間総合科学研究科心理学専攻

氏名：上條菜美子

論文要旨

人は生きていく中で、大切な人との死別や重大な病の罹患、自然災害、対人葛藤など、様々な困難に遭遇する。このようなストレスフルな体験は、不眠や免疫力の低下、抑うつ、PTSDなど心身の健康に悪影響を及ぼす。しかし多くの方は、その出来事が起きた意味を探索し、自分なりの理解や解釈を与える「意味づけ (meaning making)」によってストレスフルな体験に適応していく。本論文では、ストレスフルな体験をしてから意味を見出すまでの思考過程の精緻化と、新たな意味づけモデルの提案を目指し実証的検討を行った。

ストレスフルな出来事に遭遇すると、人は「なぜこの出来事が起こったのか」と疑問を抱き、その体験に関する思考やイメージが反復的に生起する。このような、ある出来事に対する反復思考を、本論文では「反すう (rumination)」とよぶ。反すうには、無意図的かつ制御困難で望まない反すうである侵入的熟考と、出来事の価値や重要性を積極的に理解しようとする意図的熟考の2種類がある。どちらの反すうも、意味づけ過程において意味探索的な機能を担うと指摘されていることから、本論文ではこの2種類の反すうを軸に意味づけ過程の精緻化を行った。具体的には、侵入的熟考および意図的熟考の機能を明らかにすること、および、2種類の反すうの影響要因を認知／感情／社会・環境の観点から明らかにすることを目的とした。以上の検討を通して、人はストレスフルな出来事に遭遇したときどのような過程を経て意味を見出すのか、その実態が示されると考

えられた。

第4章では認知および感情の観点から意味づけ過程を精緻化した。【研究1】では場面想定法による質問紙調査を実施し、脅威評価、反すう、意味生成の関連を検討した。その結果、出来事が自分にとって脅威であると評価するほどストレスフルな体験に関する反すうが促進され、意味生成に至ることが示された。

【研究2】では、実際に起きたストレスフルな体験を対象に、体験当時および現在の反すうが生成された意味の内容に及ぼす影響について検討した。その結果、体験当時に意図的熟考をするほど肯定的な意味を見出しやすく、一方で、その後の侵入的熟考も促進することが示された。また、体験当時の侵入的熟考はその後の反すうや意味と無関連であったが、ある程度時間が経っても侵入的熟考が高い場合は見出した意味の内容が否定的になることが示された。

次に、ストレスフルな体験に対するネガティブ感情が、脅威評価や反すうに及ぼす影響を検討するため、【研究3】では場面想定法、【研究4】では回顧法による質問紙調査を実施した。その結果、意図的熟考と体験当時の侵入的熟考が意味生成を促進し、現在の侵入的熟考のみが意味生成を抑制することが示された。また、多くのネガティブ感情が脅威評価や侵入的熟考と正の関連を示したが、後悔のみが意図的熟考を促進していた。以上の結果を統合すると、意図的熟考と侵入的熟考は、一概に適応または不適応と大別しうるものではなく、反すうが意味づけの中でどのように機能するかは生起するタイミングに依拠することが示唆された。また、積極的な意味探索は、自己帰属や自

己非難をしたときに生じる後悔によって促進されることが示された。

第 5 章では，第 4 章で精緻化された意味づけ過程のモデル構造の頑健性を確認した。【研究 5】では計 3 回の縦断調査を実施し，2 種類の反すうが意味生成に及ぼす影響と諸変数間の時系列的な関係について検討した。その結果，第 4 章と同様に，積極的な意味探索をした人ほど意味を生成しているという個人間効果が確認されたが，個人内効果は示されなかったため，意味を見出すかどうかはその直前の意味探索量に影響されないことが示された。ここから，意味づけ過程には積極的な意味探索によって徐々に意味を構築する過程がある一方で，あるきっかけやタイミングを機にふと意味を発見する過程がある可能性が示唆された。また，侵入的熟考は，最初は意図的熟考や意味生成を促進する機能を持つが，時間が経過すると逆に意味生成を抑制するという，時間の経過に伴い意味生成に及ぼす効果が転換することが示唆された。続く【研究 6】では，20 代から 60 代の成人を対象に web パネル調査を実施し，意味づけ過程のモデル構造の頑健性を検討した。多母集団同時分析の結果，本論文が仮定したモデル構造のうち，脅威評価，反すう，意味生成の関連については，性差や年代間差，ストレスフルな出来事の種類の差は示されなかった。したがって，第 4 章において精緻化された意味づけ過程のモデル構造は頑健であることが実証された。

第 6 章では，社会的・環境的要因が意味づけ過程に及ぼす影響を検討した。【研究 7】および【研究 8】の知見を統合すると，

体験当時に積極的な意味探索をするほど、実際に周囲の他者からサポートを受けやすいことが示された。そして、サポートを受け満足感を抱くほど、意味生成が促進され侵入的熟考が低減することが示された。また、新たな人間関係の構築や成功体験など、ストレスフルな体験後に遭遇する新たな出来事が意味生成を促進することが示された。さらに、意味生成を促すだけでなく、意味探索の開始や再開、中断に寄与したり、意味探索や意味の内容に変化を及ぼしたりするなど、その影響は多様であることが示された。ここから、意味づけは単に個人に閉じられた思考過程ではなく、他者や環境、多様なライフイベントから影響を受ける循環的な営みであることが示唆された。

第7章では、研究1から研究8において収集した、意味づけに関する自由記述回答あるいは逐語録を対象に、生成された意味の内容と意味を見出さない理由を整理し、意味を見出さない理由の特徴から意味生成に至るまでの段階について考察した。まず【研究A】では、人はストレスフルな体験から何かを学習・発見したり、肯定的に出来事を再評価したりして意味を見出しやすいことが示された。また、体験との直面化の嫌悪や出来事の自己制御可能性の低さが、意味を見出せなくする要因であることが明らかになった。また【研究B】では、意味づけが不要な者、意味を見出せない者、見出したかどうか判断できない者それぞれが回答した意味を見出さない理由について、対応分析とクラスタ分析を実施した。その結果、ストレスフルな体験を想起・思考する際の注意が、自分が置かれている環境やストレスサーである相手など、自分以外の対象に向いていると、意味

を見出しにくいまたは意味づけを放棄しやすいことが示唆された。一方、意味を見出せたかどうか判断できない者は、ストレスフルな体験に対する理解や解釈など、自分の内面にかかわる言葉を多く使用していたことから、自分とストレスフルな体験のつながりに注意が向くと意味生成に近づくことが示唆された。

第 8 章ではこれらの研究を統括し、実証的検討で得られた知見の整理を行い、新たな意味づけモデルを提案した。さらに、本論文が心理的支援に貢献する可能性について論じた。

まず、積極的な意味探索は、ストレスフルな体験の意味生成を促進するが、侵入的で望まない反すうも促し、意味生成からかえって遠ざかってしまう場合があることが明らかになった。また、侵入的熟考が生起すること自体は問題ではなく、むしろ生産的な意味探索や意味生成へつながる重要な要因であることが示された。ただし、侵入的熟考が長期化したり、一定の期間経過してもその頻度が維持されていたりすると、意味生成を妨害する要因となることが明らかになった。ここから、ストレスフルな体験直後は、不意に浮かぶ侵入的な思考を抑制したり、無理にその体験と向き合おうとしたりする必要はなく、その体験と向き合おうと自然に思うまでは、浮かんでくる思考に身を任せることも時に必要であると考えられる。

意味生成を促す生産的な意味探索のためには、以下の 2 点が重要であることが明らかになった。第一に、ストレスサーである相手や環境など外的対象ではなく、体験当時自分ができたことや、今後自分が改善できること、また、その体験に対する自分の思考や感情など、自分の内面に注意を向けた思考をするこ

とである。本論文では、後悔を抱いたり自分の内面に注意を向けたりすると意味生成に近づくことが示された。これは、自分がいる環境や出来事に対する制御可能性が高まったり、自伝的記憶とストレスフルな体験の統合が促されたりするためと考えられる。第二に、当事者や支援者が「ストレスフルな体験後の行動や経験によって意味づけは変化する」ことを認識することである。本論文において、意味づけは他者との交流や新たな体験から影響を受け、さらに、意味を見出した後も意味探索を継続したり意味の内容が変容したりする循環的な過程であることが示唆された。すなわち、意味探索中の思考内容や見出される意味の内容は、当事者が経験する多様なライフイベントから影響を受けるといえる。そのため、当事者を取り巻く環境を構成する一員である支援者が、上記の点に自覚的になることで、当事者の意味生成を促す生産的な相互作用がより生まれやすくなると考えられる。

最後に、本論文の課題と今後の展望を論じた。課題として、世界観的意味と状況的意味の矛盾を直接的に測定していないこと、回想バイアスの問題があること、意味づけの問題として取り上げた「意味探索の長期化」の定義が曖昧であることが挙げられた。また、今後の展望として、調査のタイミングを考慮した縦断調査が必要であること、ストレスフルな体験だけでなく当事者がそれまでに体験した他の出来事も網羅する質的研究を行うこと、トラウマ体験における意味づけ過程と、本論文の意味づけ過程の整合性を確認することが挙げられた。