

挫折体験により知覚されたストレスと問題意識性，フォーカシング的態度および自己成長感との関連の検討

押江 隆 山口大学教育学部

A study on the relation among stress perceived by setbacks, issue awareness, focusing manner and feeling of self-growth

OSHIE, Takashi

Faculty of Education, Yamaguchi University

(Received May 26, 2020)

要約

本研究は挫折体験により知覚されたストレスとフォーカシング的態度および自己成長感との関連を検討するものである。パス解析の結果，(1)挫折体験により知覚されたストレスは問題意識性を高め，フォーカシング的態度による吟味のプロセスを経て自己成長感を高めること，(2)挫折体験により知覚されたストレスはフォーカシング的態度を抑制することが示された。あわせて本研究の結果が臨床に示唆する意義について議論した。

キーワード：挫折体験，知覚されたストレス，問題意識性，フォーカシング的態度，自己成長感

I 問題と目的

人は受験の失敗や恋愛関係の破綻といった挫折体験を通して，傷つくこともあれば成長することもあることが古くからいわれている。従来の心理学ではストレスフルな体験によるネガティブな側面，たとえば PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) に代表されるような障害や症状が主に扱われてきた。近年では，ストレスフルな体験によって得られるポジティブな側面として，SRG (Stress-Related Growth) や PTG (Post-Traumatic Growth) が注目されてきている。SRG とは，ストレス源への適応プロセスに関する理論的枠組みを適用し，ストレス経験を通じてコーピング・スキルや肯定的な自己概念を獲得し成長していくことを表す概念である(飯村・上野，2015)。また PTG は「危機的な出来事や困難な経験との

精神的なもがき・闘いの結果生ずる，ポジティブな心理的変容の体験 (Tedeschi & Calhoun, 2004)」と定義され，プロセスでもあり，かつ結果でもあると捉えられている(宅，2010)。SRG も PTG も，ストレスフルな体験によりもたらされる症状ではなく成長に焦点を当てた概念である。

パーソン・センタード・セラピー(以下“PCT”と記述)は症状や問題行動の除去よりも個人の成長に焦点を当てた心理療法の学派であり，ストレスフルな場面にさらされた個人の成長に PCT がいかに貢献しうるかを検討することは，PCT にとって重要な課題の 1 つであるといえる。Joseph (2004) は PCT の理論が PTSD や PTG を説明するのに有用であることを論じている。PCT に由来する構成概念と，PTG あるいは SRG といったストレスフルな体験に起因

する成長との関連を検討することは、今後の PCT の発展に有用であるといえよう。

Zwiercan & Joseph (2018) は質問紙調査から、PCT の概念のひとつであるフォーカシング的態度と PTG と正の相関があることを示している。また押江 (2016) は、大学生の質問紙調査から、日常生活においてフォーカシング的経験 (上西, 2011) をしている者ほど、学業や人間関係、スポーツなどにまつわる挫折体験による PTG がもたらされやすいこと、また挫折体験の意味づけがフォーカシング的経験に影響を与えることを論じている。しかし押江 (2016) は調査協力者が自らの挫折体験をどのように意味づけたかを検討するにとどまり、調査協力者が挫折体験によりストレスをどの程度知覚したかについては検討していない。

また、押江 (2016) は挫折体験による成長を、世界的によく用いられる PTGI の日本語版 (Taku, Calhoun, Tedeschi, Gil-Rivas, Kilmer, & Cann, 2007) により測定しているが、PTGI には「精神性 (魂) や、神秘的な事柄についての理解が深まった」や「自分の命の大切さを痛感した」といった項目 (精神性的 (スピリチュアルな) 変容および人生に対する感謝) が含まれており、学業や人間関係、スポーツなどにかかわる挫折体験によるわが国の大学生の成長の測定には必ずしも適切とはいえない。

さらに、押江 (2016) は PCT に由来する構成概念として「フォーカシング的経験 (上西, 2011)」を採用しているが、フォーカシング的経験の下位概念間には複雑な構造が想定されている。そこに挫折体験の意味づけや PTG の各因子を加えた押江 (2016) のモデルはきわめて複雑であり、解釈が困難である。本研究の目的に照らした場合、同様の概念の導入にはよりシンプルな「フォーカシング的態度 (森川・永野・福盛・平井, 2014)」が適切であろう。

本研究では以上の課題に対応したうえで、PCT に由来する構成概念として「問題意識性」

を取り扱う。問題意識性は中田 (2005) が研修型エンカウンター・グループ (以下 “EG” と表記) の事例研究を通して提出した概念であり、「自分自身についての問題意識を周囲の人と有機的に相互作用させて捉えていること」と定義され、以下の 4 つの段階からなる。段階 1 は「問題意識を自覚していないか、そこから極めて遠く、問題意識を語ろうとしない段階」である。段階 2 は「問題意識はあるが、自分自身を見つめるといふより、グループの進展具合やグループの中での行動の仕方など、グループに関する問題意識を抱える段階」である。段階 3 は「グループのことよりは自分自身について、ある程度の問題が意識されている段階」である。ただし段階 3 では問題意識はあっても次の最も高い段階のように“感じ”られてはいない。段階 4 は「自分自身についての問題意識を明確に意識しており、問題意識を“もっている”というよりフェルトセンスで“感じて”おり、その感じ方の変化に敏感になっており、周囲の人とのやり取りが自分の問題意識と有機的に交互作用するという段階」である。

中田 (2005) は EG の目的を「個人の心理的成長」と位置づけた上で、「メンバーの問題意識性を高めることがフェルトシフトという心理的成長体験に結びつく」と述べている。また中田 (2010) は事例研究を通して問題意識性が EG だけでなく心理療法や一般の人々の日常生活にも適用できることを論じている。押江 (2014) は質問紙調査により、日常生活における問題意識性の高まりがフォーカシング的態度を高め、結果として自己実現を促進することを論じている。新延・今野 (2014) が「自分に注目し、失敗した原因や失敗時の自分の行動などを振り返ることにより自己理解が促進され、困難の打開策の発見や自己の能力への気付きなどの、失敗からの心理的成長が可能になる」と述べていることとあわせると、挫折体験を通して自分自身の問題に目が向くようになり、それを

抱えて吟味することで心理的成長がもたらされることが考えられる。

一方で、人はストレスフルな出来事に遭遇すると、侵入的にその出来事を繰り返し思い出す傾向がある(上條・湯川, 2014)。挫折体験により知覚されたストレスが大きければ大きいほどその吟味のプロセスが妨げられることが考えられる。

そこで本研究では、挫折体験により知覚されたストレスと問題意識性、フォーカシング的態度および自己成長感との関連を検討することを目的とする。

本研究の仮説を述べる。挫折体験により知覚されたストレスは問題意識性を高め、フォーカシング的態度による吟味のプロセスを経て自己成長感を高めるであろう。一方で、挫折体験により知覚されたストレスは同時に、フォーカシング的態度を抑制するであろう。

II 方法

1. 調査協力者

調査協力者は中国地方の国立大学に在籍する大学生 240 名であり、そのうち 204 名(女性 94 名, 男性 110 名)から有効な回答が得られた。平均年齢は 19.5 歳($SD=1.4$ 歳, 範囲 18~29 歳)であった。

2. 調査時期および手続き

調査期間は 2016 年 4 月下旬から 10 月上旬であった。調査は大学の講義において、無記名・自己記入形式の質問紙を配布して実施された。調査にあたって、堀田・杉江(2013)と同様に、本調査が挫折体験を扱うものであること、外傷性記憶について説明した上で、外傷性記憶を持つ者は回答を拒否してもよいこと、挫折体験に関する回答内容は、人に伝えても差し支えない出来事であり、何らかの精神的苦痛を受けた場合は相談機関を紹介すること、回答中に調査への協力を困難を感じた場合には途中であっても回答を中止してもよいことを書面およ

び口頭で伝えた。

3. 調査内容

1) 問題意識性

問題意識性の測定には「問題意識性尺度 (Issue Awareness Scale(以下“IAS”と表記); 押江, 2014)」を用いた。IAS は周囲や友人など他者の問題に気づき知覚しているかを問う「他者の問題の知覚」5 項目、自分自身に関する問題に気づき知覚しているかを問う「自分の問題の知覚」6 項目、自分自身に関する問題意識を内面で抱えそれに取り組もうとしているかを問う「問題意識の抱え」10 項目の 3 下位尺度 21 項目から構成され、一定の妥当性と信頼性が示されている。回答は、「まったくあてはまらない(1)」から「よくあてはまる(5)」の 5 件法で求めた。

2) フォーカシング的態度

フォーカシング的態度の測定には「The Focusing Manner Scale 改訂版(以下“FMS-18”と表記; 森川ら, 2014)」を用いた。FMS-18 は日常生活の中で人々がどの程度フォーカシング的な態度で生活しているかを測定する FMS(福盛・森川, 2003)を改訂したものであり、妥当性と信頼性が確認されている。FMS-18 は体験過程に注意を向けようとする態度である「注意」6 項目、問題と距離をとる態度である「距離」6 項目、体験過程を受容し行動する態度である「受容」6 項目の 3 下位尺度 18 項目から構成される。回答は、「まったくあてはまらない(1)」から「非常にあてはまる(6)」の 6 件法で求めた。

3) 挫折体験

いままでに経験した一番大きな挫折体験の回答を求めた。堀田・杉江(2013)と同様、挫折体験がどのような体験を示すか明確にするために、“ここでいう挫折体験とは「ある目的や目標、期待を持って行ったこと、続けてきたことが途中でくじけ折れ、とてもネガティブな気持ちになる体験」を指します”という教示文を示

した。回答は堀田・杉江(2013)と同様,“学業のこと(受験や学校でのテストなど)”,“人間関係のこと(恋愛,友人関係など)”,“継続してきたこと(スポーツ,部活動,習い事,夢など)”,“その他”のうちから1つ選択するよう求め,さらにその体験からの経過年月の回答を求めた。

4) 知覚されたストレス

3)で尋ねた挫折体験によるストレスを評価する尺度として「知覚されたストレス尺度日本語版(Perceived Stress Scale(以下“PSS”と表記);鷺見,2006)」を用いた。鷺見(2006)は因子分析の結果,「ポジティブな内容」7項目と「ネガティブな内容」7項目の2因子構造を見出しているが,鷺見(2006)にならってポジティブな内容を逆転項目とし,14項目すべての合計得点を知覚されたストレスの値とした。なお,鷺見(2006)は14項目版と10項目版を提示しているが,本研究では14項目版を用いた。PSSは鷺見(2006)により一定の妥当性と信頼性が確認されている。教示文に“以下は人がどのように感じたり振るまったりするかという例を挙げたものです。それぞれの項目について,そのようなことが,その挫折体験を経験した当初にどのくらいあったかを,当時を振り返りながら「まったくなかった(0)」から「いつもあった(4)」の5段階でお答えください」と示し,回答を求めた。

5) 自己成長感

3)で尋ねた挫折体験をきっかけとした自己成長感を測定する尺度として,「ストレス体験をきっかけとした自己成長感尺度(宅,2010;以下“SRGS”と表記)」を用いた。自己成長感尺度はわが国の高校生が回答しやすいように工夫されたものであり,高い内的整合性が示されている。因子分析の結果,4因子構造が示されているものの,因子間相関が中から高程度の値であることや,それぞれの因子の内容から,1因子構造が妥当であるとされている。教示文に

「その挫折体験を経験した結果,あなたの生き方に,これらの変化がどの程度生じたか,最もあてはまるところに1つ○をつけてください」と示し,回答を求めた。回答は,「そのような変化は全く感じていない(1)」から「そのような変化をととても感じている(4)」の4件法で求めた。

1),2),4),5)それぞれの尺度ごとに,逆転項目については点数を反転させたうえで,合計得点を求めた。

III 結果

以下の統計解析にはR(3.6.3)とpsychパッケージ(1.8.12)およびlavaanパッケージ(0.6-4)を用いた。

1. 挫折体験の種類および経過年月

選択された挫折体験は“学業のこと(受験や学校でのテストなど)”が70名(34.3%),“人間関係のこと(恋愛,友人関係など)”が62名(30.4%),“継続してきたこと(スポーツ,部活動,習い事,夢など)”が66名(32.4%),“その他”が6名(2.9%)であった。また,挫折体験からの経過年月の範囲は0ヶ月から180ヶ月であった。

挫折体験からの経過年月と知覚されたストレス,問題意識性,フォーカシング的態度および自己成長感との関連を検討するために,PSSとIAS,FMS-18およびSRGSの各下位尺度得点間の相関分析を実施した。その結果,どの尺度得点間にも有意な相関はみられなかった。

2. 知覚されたストレスと問題意識性,フォーカシング的態度および自己成長感との関連

知覚されたストレスと問題意識性,フォーカシング的態度および自己成長感との関連を検討するために,最尤法ロバストバージョン(MLMV)を推定法とした構造方程式モデリングによるパス解析を実施した。

モデルの作成にあたっては次のような手続きをとった。IASとFMS-18の各下位尺度間の

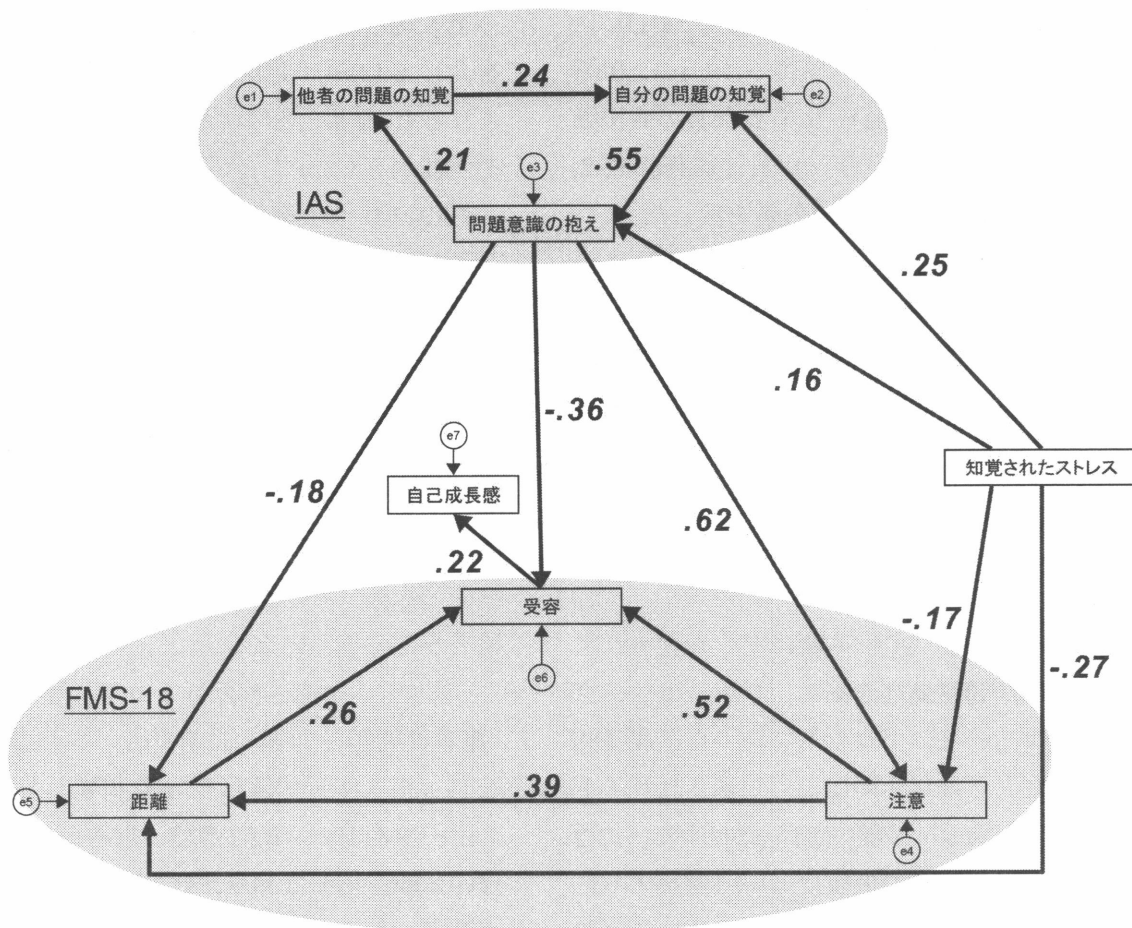


図 1. 知覚されたストレスと問題意識性, フォーカシング的態度および自己成長感との関連

関連については押江 (2014) のモデルをそのまま採用した。知覚されたストレスが問題意識性やフォーカシング的態度に影響を及ぼすとする上述の議論から、「知覚されたストレス」から IAS および FMS-18 の各下位尺度にパスを仮定した。また、押江 (2014) がフォーカシング的態度である「体験過程を受容し行動する態度」と「問題との距離を取る態度」が成長の指標である「自己実現」を促進し、問題意識性の「問題意識の抱え」が「自己実現」を抑制することを示していることを参考に、FMS-18 の「受容」と「距離」および IAS の「問題意識の抱え」から「自己成長感」へのパスを仮定した。そこからパス係数が 5% 水準で有意でない標準化推定値を持つパスを削除し、修正指標を参考にしながらモデルの改良を行った。最終的なモデルを図 1 に示した。本モデルの適

合度指標は $GFI=.961$, $AGFI=.900$, $CFI=.943$, $RMSEA=.062$ であり、一定の基準に達する適合度が得られた。

IAS について、「他者の問題の知覚」は「自分の問題の知覚 (.24, $p < .01$)」に、「自分の問題の知覚」は「問題意識の抱え (.55, $p < .001$)」に、「問題意識の抱え」は「他者の問題の知覚 (.21, $p < .05$)」に、それぞれ有意な正の直接効果を示した。FMS-18 について、「注意」は「距離 (.39, $p < .001$)」と「受容 (.52, $p < .001$)」に、「距離」は「受容 (.26, $p < .001$)」にそれぞれ有意な正の直接効果を示した。

「知覚されたストレス」は「自分の問題の知覚 (.25, $p < .001$)」と「問題意識の抱え (.16, $p < .01$)」にそれぞれ有意な正の直接効果を、「注意 (-.17, $p < .05$)」と「距離 (-.27, $p < .001$)」にそれぞれ有意な負の直接効果を示した。また

「問題意識の抱え」は「注意 (.62, $p < .001$)」に有意な正の直接効果を、「距離 (-.18, $p < .05$)」と「受容 (-.36, $p < .001$)」に有意な負の直接効果を示した。さらに「受容」は「自己成長感 (.22, $p < .01$)」に有意な正の直接効果を示した。

「知覚されたストレス」から IAS の「他者の問題の知覚」および FMS-18 の「受容」への有意なパスは認められなかった。また、FMS-18 の「距離」および IAS の「問題意識の抱え」から「自己成長感」への有意なパスは認められなかった。

IV 考察

本研究の仮説は「挫折体験により知覚されたストレスは問題意識性を高め、フォーカシング的態度による吟味のプロセスを経て自己成長感を高める」と「挫折体験により知覚されたストレスはフォーカシング的態度を抑制する」の2点であった。これらの仮説について考察する。

1. 挫折体験により知覚されたストレスは問題意識性を高める

図1に示したとおり、「知覚されたストレス」は IAS の「自分の問題の知覚 (.25)」と「問題意識の抱え (.16)」を有意に促進することが示された。押江 (2014) によれば、問題意識性の段階3(自分自身について、ある程度の問題が意識されている)は「自分の問題の知覚」に、段階4(自分自身についての問題意識を明確に意識しており、問題意識を“もっている”というよりフェルトセンスで“感じて”おり、その感じ方の変化に敏感になっており、周囲の人とのやり取りが自分の問題意識と有機的に相互作用する)は「問題意識の抱え」から FMS-18 の「注意」と「距離」を介して「受容」へと至る流れに相当する。このことから、挫折体験により知覚されたストレスは問題意識性を高め、フォーカシング的な吟味のプロセスを促進するといえる。フォーカシング的なプロセス、すなわち FMS-18 の「注意」から直接「受容」

へ至る流れ (.52)、および「注意」から「距離」を介して (.39)「受容」へ至る流れ (.26)が促進されると、結果として「受容」は「自己成長感」を促進する (.22)ことが示された。

宅 (2014) は出来事の衝撃が大きいと、自分がそれまでに持っていた価値観や信念が大きく揺さぶられて崩れたあと、崩れたものを新たに作り直そうともがきが経験され、そのもがきが PTG を推進すると述べている。挫折体験により知覚されたストレスが大きいと、これまで問題とみなしていなかった自分自身の問題に目が向きやすくなり、自分自身に関する問題意識を内面で抱え、もがきながらそれにじっくり取り組もうとするといえる。

一方で、「知覚されたストレス」から IAS の「他者の問題の知覚」に有意なパスは認められなかった。挫折体験は受験や恋愛、友人関係、スポーツなどの目的や目標、期待がかなえられない体験を指しており、他者よりは自分自身に目が向くものと思われる。

以上より、「挫折体験により知覚されたストレスは問題意識性を高め、フォーカシング的態度による吟味のプロセスを経て自己成長感を高める」という仮説は一部支持されたといえる。

2. 挫折体験により知覚されたストレスはフォーカシング的態度を抑制する

「知覚されたストレス」は FMS-18 の「注意 (-.17)」と「距離 (-.27)」を有意に抑制することが示された。上條・湯川 (2014) は、出来事の脅威の程度が高いと、個人の思考スタイルにかかわらず、その出来事について繰り返し思い出されやすいことを示している。脅威度の高い挫折体験が侵襲的に想起されると、それと距離をとって吟味するプロセスが阻害されるといえる。

一方で、「知覚されたストレス」から FMS-18 の「受容」に有意なパスは認められなかった。「受容」は自分の内面で起こっていることを受容し、それを頼りにして行動する態度であ

り(森川ら, 2014), 外部の出来事を受けてフェルトセンスに目を向けたりそれと距離を取ったりといった作業とは性質を異にする。「受容」は内面での作業が中心となるため, 挫折体験により知覚されたストレスの影響を受けにくいと考えられる。

以上より, 「挫折体験により知覚されたストレスはフォーカシング的態度を抑制する」という仮説は一部支持されたといえる。

3. 臨床への示唆

上條・湯川(2014)は, 「ストレスフルな体験はあくまで意味づけを生起させる原因となるだけで, それ自体が自動的に(心理的成長につながる)意味づけを導くとは限らない」, 「自分の身にふりかかった脅威から意味を見出すためには, 出来事について繰り返し考える過程が必要だと考えられる」と述べている。

本研究の結果は上條・湯川(2014)を支持するものといえる。挫折体験によりストレスが知覚されることで, フォーカシング的態度を取りづらくなり, 結果として成長が阻害されるということが起こりうる。一方で, 挫折体験により知覚されたストレスは問題意識性を高め, フォーカシング的なプロセスを経て自己成長感を高めることにもつながる。つまり, 挫折体験をとおして成長に至るためには, その体験への取り組み方が重要であると考えられる。

最後に本研究の結果が臨床に示唆するところを述べる。本研究の結果より, 挫折を体験したクライアントは, 自分の実感に注意を向けづらく問題との距離も取りづらくなりがちであるが, 同時に自分自身の問題を知覚しそれを抱えて吟味しようとする動きも生じると考えられる。したがって, 挫折を体験したクライアントへのPCTにおいては, その体験にただ圧倒されることのないように, クリアリング・ア・スペースなどにより適切な心理的距離を確保できるよう支援しながら, 自らの問題に目を向けそれを吟味しようとする動きがあらわれることを

信頼し, それを支えることが求められる。ただし, 問題意識の高まりが「距離」と「受容」を阻害することが押江(2014)でも本研究(図1)でも示されており, 心理的距離を確保しつつ自分の問題についてどのように感じているのか自分の内面にやさしく注意を向け, 性急に結論を出すことなくゆっくり吟味するような支援が, パーソン・センタードのセラピストには求められるといえるだろう。

引用文献

- 福盛英明・森川友子(2003). 青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康度との関連—「体験過程尊重尺度」(The Focusing Manner Scale:FMS)作成の試み, 心理臨床学研究, 20(6), 580-587.
- 堀田亮・杉江征(2013). 挫折体験の意味づけが自己概念の変容に与える影響. 心理学研究, 84(4), 408-418.
- 飯村周平・上野雄己(2015). 中学生のストレス関連成長に関する横断的研究—プロアクティブ・コーピングとストレス関連成長, およびストレス反応との関連による検討. ストレスマネジメント研究, 11(1), 31-44.
- Joseph, S. (2004). Client-centered therapy, post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth: Theoretical perspectives and practical implications, *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 77, 101-119.
- 上條菜美子・湯川進太郎(2014). ストレスフルな体験の反すうと意味づけ—主観的評価と個人特性の影響, 心理学研究, 85(5), 445-454.
- 森川友子・永野浩二・福盛英明・平井達也(2014). FMS(The Focusing Manner Scale)改訂版の作成および信頼性と妥当性の検討. 九州産業大学国際文化学部紀要, 58, 117-135.
- 中田行重(2005). 問題意識性を目標とするファシリテーション—研修型エンカウンター・グ

- ループの視点．関西大学出版部．
- 中田行重 (2010)．“セッション外体験”と“問題意識性”概念の心理療法および日常生活への適用．日本人間性心理学会第 29 回大会発表論文集，216-217．
- 新延知美・今野裕之 (2014)．自己注目が失敗からの心理的成長に与える影響—自尊感情および自己価値の随伴性を媒介として，パーソナリティ研究，23(1)，57-59．
- 押江隆 (2014)．問題意識性とフォーカシング的態度，自己実現との関連の検討．心理臨床学研究，32(4)，483-490．
- 押江隆 (2016)．挫折体験の意味づけとフォーカシング的経験および外傷後成長との関連の検討．日本人間性心理学会第 35 回大会プログラム・発表論文集，102-103．
- 宅香菜子 (2010)．外傷後成長に関する研究—ストレス体験をきっかけとした青年の変容．風間書房．
- 宅香菜子 (2014)．悲しみから人が成長するとき—PTG．風間書房．
- Taku, K., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Gil-Rivas, V., Kilmer, R. P., & Cann, A. (2007). Examining posttraumatic growth among Japanese university students. *Anxiety, Stress, & Coping*, 20, 353-367.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.
- 上西裕之 (2011)．日常生活におけるフォーカシング的経験の構造についての一考察—フォーカシング的経験尺度の開発とその構造の分析．関西大学心理臨床カウンセリングルーム紀要，2，91-100．
- 鷲見克典 (2006)．知覚されたストレス尺度 (Perceived Stress Scale) 日本語版における信頼性と妥当性の検討．健康心理学研究，19(2)，44-53．

Zwiercan, A. & Joseph, S. (2018). Focusing manner and posttraumatic growth. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 17(3), 191-200.

付記

本研究は日本心理臨床学会第 36 回大会にて発表したものを大幅に加筆・修正したものである。