ストレスフルな体験の反すうと意味づけに関する質的検討

○上條菜美子^{1,2}・湯川進太郎³

(¹筑波大学大学院人間総合科学研究科・²日本学術振興会特別研究員・³筑波大学人間系)

キーワード: 意味づけ, 反すう, ストレスフルな出来事

A qualitative study of rumination and meaning making in stressful events

Namiko KAMIO^{1,2} and Shintaro YUKAWA³

(¹Graduate School of Comprehensive Human Sciences, Univ. of Tsukuba, ²JSPS, ³Faculty of Human Sciences, Univ. of Tsukuba)

Key Words: meaning making, rumination, stressful events

目 的

われわれは、ストレスフルな体験に遭遇したとき、その出来事が起きた意味を探索し、価値や重要性を見つけ出す「意味づけ」を行うことがある。意味づけには、その出来事を繰り返し思い出す反すうが重要であると報告されている (Joseph & Linley, 2005; Park & Folkman, 1997)。近年、反すうの頻度だけでなく、その質や内容にまで踏み込んだ研究が求められており (Stockton *et al.*, 2011)、反すうの質とストレスフルな体験後の心理的反応の関連に着目した研究が徐々に増えている (Nightingale *et al.*, 2010; Taku *et al.*, 2009)。そこで本研究では、ストレスフルな体験に対する反すうと意味づけの内容について詳細に検討することを目的とし、ストレスフルな体験をした当時と現在の 2 時点における反すうの内容、および現在の意味づけの内容について、回顧的質問紙調査を実施する。

方 法

調査協力者 関東の国立大学に所属する大学生および大学院生 111 名 (男性 48 名, 女性 63 名, 平均年齢 20.05±2.17 歳)。

調査手続き 大学内の講義などを利用し、調査協力者を募集した。事前に本調査に関する説明会を開き、参加同意書に署名した者にのみ、後日本調査として個別に実験室に訪問を求め、過去に体験した非常にストレスフルな出来事について、下記の項目を尋ねた。

調査項目 これまでの人生の中で非常にストレスを感じた出来事 (ただし、調査時から 1 年以上前に起きた出来事) について、(1) 反すう: その出来事について繰り返し思い出した (す) 内容、(2) 意味づけ: 意味づけの定義を「その経験に関する自分なりの解釈や理解」とし、その出来事に対し見出した意味の内容を、それぞれ自由記述形式で回答を求めた。

結果と考察

ストレスフルな体験の分類 回答を得たストレスフルな体験の内容を、Taku *et al.* (2007) の 5 カテゴリーを基準に、心理学を専攻する大学院生 2 名により分類した。分類の結果、【自己】カテゴリーの該当者が 28 名 (25.2%)、【家族】カテゴリーの該当者が 7 名 (6.3%)、【学業】カテゴリーの該当者が 16 名 (14.4%)、【対人関係】カテゴリーの該当者が 54 名 (48.6%)、【死別】カテゴリーの該当者が 6 名 (5.4%) であった。出来事から調査までの経過時間は、平均 3.46±2.41 年であった。

反すうの内容分類 出来事に関する反すうの内容について、当時の反すうが 168 個、現在の反すうが 119 個、総計 287 個の自由記述が得られた。各回答について、心理学を専攻する大学院生 2 名が分類した結果、Table 1 のカテゴリーが抽出された。最も記述数が多かったカテゴリーは、当時・現在いずれも、「出来事がまさに起こっている光景やその場面について考えること」を示す【その時の光景・場面】であった。この結果は、トラウマ体験後にその光景がフラッシュバックしたり、侵入思考として生じたりする等の報告と同じように (Joseph & Williams, 2005; Robert *et al.*, 2006)、非常にストレスの高

い体験をすると、その時の光景を思い出す人が多いことを示唆している。また、2 時点間における反すう内容の変化について検討するため、 χ^2 検定を行った。その結果、有意差がみられ (χ^2 (13) =25.03, $p<.05$)、【その時の感情】は当時より現在の方が、【関連人物・もの】は当時より現在の方が、【将来の不安・心配】は現在より当時の方が、【その後の出来事】は当時より現在の方が、それぞれ記述数が有意に多かった (いずれも $p<.05$)。

意味づけの内容分類 出来事に対する意味づけの内容について、総計 176 個の自由記述が得られた。各回答について、心理学を専攻する大学院生 2 名が分類した結果、Table 2 のカテゴリーが抽出された。最も記述数が多かったカテゴリーは、「その出来事によって、何かを学んだり、発見したり、知識を得たりすることができたと認識すること」を示す【学習・発見】であり (30.1%)、全回答のうち約 3 分の 1 が該当した。次いで、【態度や行動の変化・獲得】 (21.6%) であった。ここから、人はストレスフルな体験に遭遇したとき、その出来事から新しい考え方や知識、価値観を得たり学んだりし、時にはそれを自分の考えとして新たに取入れたり、それまでの自分の考え方や価値観を変容させたりすることが多いと推察される。

Table 1 ストレスフルな体験の反すうカテゴリ

カテゴリ	記述例	当時/現在の記述数(%)
その時の光景・場面	TVで見た津波で家や車が流されている映像	74(44.0) / 43(36.1)
思い出	告白したときのことや一緒にいた時のこと	18(10.7) / 8(6.7)
出来事の事実	“いやがらせされていた”という事実	14(8.3) / 10(8.4)
その時の感情	その時に自分が感じた苦しさや不信感	14(8.3) / 20(16.8)
関連人物・もの	目の前から消えてしまった自分の所有物	8(4.8) / 13(10.9)
原因	今までの生活の何が悪かったか	5(3.0) / 6(5.0)
自己非難	私がいかに自己中心のであったか	3(1.8) / 2(1.7)
反省・修正	もっと早くレポートに取り組みばよかった	1(0.6) / 3(2.5)
反楽依想	浪人していなかったらどうなっていたのかな	3(1.8) / 2(1.7)
理解困難	どうして告白したときに断てられなかったのか	3(1.8) / -
将来の不安・心配	これからどうすれば良いのか分からない	9(5.4) / 1(0.8)
否定的思考・イメージ	競技に対してマイナスな考え	9(5.4) / 5(4.2)
解決策の模索	どうすれば現状を変えられるのか	6(3.6) / -
その後の出来事	出来事が起きてから、自分たちが立ち直ってくるまで	1(0.6) / 6(5.0)

Table 2 ストレスフルな体験の意味づけカテゴリ

カテゴリ	記述例	記述数(%)
学習・発見	親とさえ人間であり互いが全てを知っているわけではない	53 (30.1)
態度や行動の変化・獲得	その経験をすする前より物事に対してより柔軟に対応できるようになった	38 (21.6)
肯定的評価	その経験をしていなかったら他でもっと損をしていたかもしれない	18 (10.2)
教訓・警告	将来自分がそのようにあるべきではないという教訓	16 (9.1)
きっかけ	自分の精神的な弱さを見直す契機になった	11 (6.3)
新たな目標の設立	大切な人には優しく傷つけないように接していこう	10 (5.7)
自己に対する気づき・再認識	自身が頼まれたと嫌とは言いえない人間なのだと認識した	10 (5.7)
将来への糧	またいつか同じようなことがあったとしても乗り越えられるような気がする	9 (5.1)
試練	自分にとって試練だったと思える	5 (2.8)
受容・あきらめ	いつまでも悩んでいては仕方がない	4 (2.3)
価値への気づき・再認識	目だけでなく、身体の異常を察知することの大切さ	2 (1.1)