

ネガティブな経験が個人に及ぼす影響についての検討

姜 信善・室伏 梨華*

The Effect of Negative experience for Person

Sinsun KANG, Rika MUROFUSHI*

キーワード：ネガティブな出来事の経験、経験の捉え方、経験への対処、経験による影響、ネガティブな出来事の経験量
keywords : negative experience, meaning to experience, coping with experience, effect of experience, amount of experience

問題及び目的

人は、人生において様々な出来事を経験する。そして経験から様々な事を感じ、自分にとってどのようなものであるか意味づけ、時にその出来事から影響を受けることもある。その経験は、嬉しかったり、感動したりするポジティブなものもあれば、悲しかったり、悔しかったりするネガティブなものもある。ポジティブな経験を個人にとってプラスとなるように受け入れることは容易であるが、ネガティブな経験においては、ポジティブな経験と同様にはいかならう。人がどのような出来事をどの程度ネガティブな経験であると捉えるのかは、個人の主観によるものである。物事の捉え方は主観的に認識されるものであり、客観性に基づいてその正否を問うことはできない。そのため、他者にとっては些細な出来事であっても、経験者は辛く、耐え難いものだと感じ、思い悩んでしまう可能性は十分に考えられる。しかし、だからといってネガティブな経験は個人に否定的な影響を与えるのみではない。池田・仁平(2009)は、ネガティブな経験をポジティブな経験だとして転換的にくり返し語り直すことで、その出来事を自分にとって肯定的なものとして捉えるようになるとしている。また、松下(2005)は、ネガティブな経験についての意味づけ方、すなわち捉え方を4つのタイプに分類し、その中でも『成長確認型』および『未来希望型』は経験を糧としている、またはそうしていきたいと思っているタイプであると定義している。さらに松下(2008)は、自身が分類した『成長確認型』のタイプにおいて、どのような過程を経てネガティブな経験を肯定的に捉えるように

なるのか検討を行っている。そして、経験に対する捉え方の変化には、どのような対処をしたかということが深く関連しているのではないかと示唆している。これらの研究より、人はネガティブな経験を肯定的に捉え得るとということが示されているが、いずれの研究においても、実際にどのような変化があったのかという、影響についての検討はなされていない。

青年期では、様々な経験をする中で自我が形成されていく。そのような時期にネガティブな経験を乗り越え、その後の人生の糧にしていくことは、個人にとって非常に大切なことであると思われる。なぜなら、ネガティブな経験を乗り越えることができなければ、その後の人生においても、その出来事から否定的な影響を受け続けることになる可能性が考えられるためである。ネガティブな経験と個人に及ぼされる影響との関連についての研究を見てみると、尾関・原口ら(1991)は、ネガティブに捉えられた経験と、ストレス反応との相関について検討を行っており、外山・桜井(1999)は、ネガティブな出来事が健康状態に及ぼす影響について検討を行っているなど、主に経験による否定的な影響に関する研究がなされている。ところが、ネガティブな経験による自己成長や自己形成に焦点を当てた研究は、あまり見られない。経験による自己への影響についての検討を行っていくことは、松下らの研究により、ネガティブな経験を個人の成長に繋げられる可能性が示唆されていることから、重要なことであると考えられる。人の価値観や考え方は、ある1つの経験で変化するような単純なものではない。しかし、個人の中で最もネガティブなものだと捉えられているような経験は、少なからず、現在の価値観や考え

*平成23年度 富山大学人間発達科学部卒業

方に何らかの影響を及ぼしているのではないだろうか。そのため、ネガティブな経験による価値観や考え方への影響に焦点を当て、出来事からの成長について検討を行うことは、意義深いことだといえるだろう。

ところで、松下(2008)の研究より、ネガティブな経験への対処が影響に関連していると示唆されているが、ネガティブな出来事を経験した際、そのような出来事の経験量の違いは、人に何らかの影響を与える要因となり得るのだろうか。例えば、同じような経験を複数回経験している人の場合、初めて経験した人よりも、気づきや学びを得やすいなど、ポジティブな影響に繋がるのが考えられる。その一方で、何度も繰り返す同じような経験に自信を失うなど、ネガティブな影響が及ぼされることも予想される。ネガティブな出来事の経験量は影響と関連があるのではないかと考えることができるが、これに関する研究は、ほとんど見当たらない。

そこで本研究では、ネガティブな経験による影響は、その出来事に対してどのような対処をしたのかということや、どのくらい経験したのかによって異なるという予想のもと、『人はネガティブな経験からポジティブな影響を受け得る』という仮説についての示唆を得るため、以下の検討を行う。また、青年期は自己形成という観点から非常に重要な時期である。最も多感な時期に経験した、または現在経験中の出来事を、どのように捉え、どのような影響が及ぼされたのかを把握するために、大学生を調査対象とする。

- I. 価値観や考え方、行動が変化するようなネガティブな経験のエピソード、その出来事への対処および、影響の具体的内容についての調査
- II. ネガティブな経験への対処および、ネガティブな出来事の経験量が個人に及ぼす影響についての検討

I. 予備調査(研究1)

目的

予備調査では、個人の価値観や考え方、行動に影響を与えたネガティブな経験はどのようなエピソードか、また、どのような対処をし、どのような影響を受けたかを調査する。そして、ネガティブな経験のエピソードについて検討し、その出来事への対処

および影響に関する測定項目をそれぞれ作成することを目的とする。

方法

対象者：

大学生計136名(男子36名、女子100名)

調査時期：

2009年7月下旬～8月上旬

調査内容：

下記の項目に対し、それぞれ自由記述により回答が求められた。

- i) ネガティブな経験のエピソードを調査する項目：
「あなたが今までに経験した、あなたの価値観や考え方、行動が変化するきっかけとなった、人生で一番辛かったり嫌だったりした経験は、どのような出来事ですか。」
- ii) その経験への対処を調査する項目：「経験をした時、あなたはどのようにしましたか。」
- iii) その経験による影響を調査する項目：「経験をjして、実際にあなたの価値観や考え方、行動にどのような変化がありましたか。」

結果

(1) 測定項目内容の収集

ここでは、ネガティブな経験についての i) エピソード、ii) 対処、iii) 影響への回答内容に関して詳細に検討していくこととする。

- i) ネガティブな経験のエピソードに関して予備調査では、ネガティブな経験とはどのようなエピソードであるか調べることが目的とされた。そして得られた回答を検討したところ、記述されたエピソードを個人がどのような出来事だと思っているかという、経験に関する認知についての内容が見られた。そして、認知の内容は以下のような4つのカテゴリに分類された。

1つ目のカテゴリは、“心の準備ができていなかった”“突然のことで、何がなんだかわからなかった”などの回答で、突発的に起こったり、意表を突かれたりする「予測不可能性」であった。2つ目のカテゴリは、“逆らえない”“どうしようもない”などの回答で、自分の力ではどうすることもできなかつたり、強い力に捻じ伏せられたりする「不可抗力感」であった。3つ目のカテゴリは、“心にぽっかりと穴が開いたようだった”“自分らしさがわからなくなった”などの回答で、自分にとって大切なものを

失ったり、虚無感を感じたりする「喪失感」であった。4つ目のカテゴリは、“なぜ、ありもしないことで怒られなくてはならないのか”“わけがわからないし、屈辱的だった”などの回答で、納得がいかなかったり、道理に適っていませんかったりする「理不尽さ」であった。

そこで、以下の本研究においてネガティブな経験のエピソードは、経験についての認知という観点から検討していくこととする。

ii) ネガティブな経験への対処に関して

得られた回答を検討した結果、経験への対処は、対処が行動として表出されるか否か(動的-静的)、そして経験を受け容れるか否か(受容的-拒否的)という観点から、5つのカテゴリに分類された。1つ目は、対処が行動として表出されないが、経験を受け容れる、静的受け容れのカテゴリであった。具体的には、「方針の確立、考え込み、忍耐」の内容である。2つ目は、対処が行動として表出され、かつ経験を受け容れる、動的受け容れのカテゴリであった。具体的には、「問題解決への努力、他者への相談」の内容である。3つ目は、対処が行動として表出されず、経験を受け容れない、静的拒否のカテゴリであった。具体的には、「無視、逃避、対処なし」の内容である。4つ目は、対処が行動として表出され、経験を受け容れない、動的拒否のカテゴリであった。具体的には、「回避、発散」などの内容である。5つ目は、経験を受け容れることも拒否することもできず、静的対処、動的対処の選択もできない、経験自体をまだ自分の中で処理しきれない状態の内容を含む「一時的混乱」のカテゴリであった。

iii) ネガティブな経験による影響に関して

得られた回答を検討した結果、影響の望ましさという観点から、大きく『正の影響-負の影響』に分類された。更に正の影響に関して、“辛いことがあっても乗り越えられると信じるようになった”“やればできる”などの内容を含み、自己の能力や存在について自信を持つようになる「自信獲得」、 “人にはいろいろな面があることを学んだ”“自分の考えている事、思っていることは言った方がいい”などの内容を含み、新たな視点や考え方を得る「学習」、 “周囲の人を大切にしようと思った”“自分がやられて嫌

なことはしないようにしようと思った”などの内容を含み、未来における自分の方向性を定める「方針」の3つのカテゴリに分類された。負の影響に関して、“自分に自信がなくなった”“自分の嫌な所を次々と発見するようになった”などの内容を含み、自己の能力や存在についての自信を失う「自信喪失」、 “人の目ばかり気にするようになった”“話すのが苦手になった”などの内容を含み、他者に対して不安感を抱き、消極的になる「怯臆」、 “思いやりの心が少しなくなかった”“自分も人を裏切るようになった”などの内容を含み、他者に対してやられたらやり返すようになる「仕返し」の3つのカテゴリに分類された。

(2) 測定項目の作成・検討

予備調査におけるそれぞれのカテゴリについて再検討し、研究の目的に合わせて項目の作成を行った。

i) 経験についての認知に関して

研究1において得られた「予測不可能性」「不可抗力感」「喪失感」「理不尽さ」の4項目を、以下の本研究において経験についての認知測定項目とする。それぞれの項目の具体的な内容は順に、『思いもよらず、意表を突かれるものだった』『自分の力ではどうすることもできないものだった』『自分の中で大切にしていたものが失われるものだった』『理にかなわず、納得のいかないものだった』である。

ii) 経験への対処および iii) 経験による影響に関して

各項目の内容に注意を払い、調査対象者が回答しやすいように、問題がある場合は修正・削除を行った。最終的に対処に関しては25項目が、影響についての36項目が測定項目とされた。

II. 本調査(研究2)

1. ネガティブな経験への対処およびネガティブな経験による影響に関する尺度の作成(研究2-1)

目的

研究1により作成された測定項目を用い、ネガティブな経験への対処および、ネガティブな経験による影響の尺度を作成することを目的とする。

方法

対象者：

大学生計530名(男子267名, 女子263名)

調査時期：

2010年10月

調査内容：

予備調査で収集されたネガティブな経験への対処およびネガティブな経験による影響に関する項目について「当てはまる」「まあ当てはまる」「どちらともいえない」「あまり当てはまらない」「当てはまらない」を5～1点とする5件法により回答が求められた。

結果

(1) ネガティブな経験への対処に関して

予備調査の結果をもとに作成されたネガティブな経験への対処に関する質問項目について、プロマックス回転による因子分析を行った。固有値の減退状況などから4因子を仮定することができた。因子パターンは、Table 2-1-1に示す。

第1因子は“頭の中が真っ白になった”“途方に暮れた”“どうしたらいいのかわからなかった”などの項目から構成された。この項目は、経験をどのように受け止めたらいいのかわからず、対処す

Table 2-1-1 ネガティブな経験への対処に関する項目の因子分析(プロマックス回転後)

No	項 目 内 容	F1	F2	F3	F4	共通性
13	頭の中が真っ白になった。	.827	.148	-.030	-.010	.646
17	途方に暮れた。	.735	.044	.015	-.016	.519
21	ただ呆然としていた。	.719	-.092	.092	-.002	.571
5	どう受け止めたらいいのかわからなかった。	.632	-.060	-.041	.058	.451
9	自分の置かれた状況を理解することができなかった。	.575	.053	-.067	.201	.430
1	どうしたらいいのかわからなかった。	.529	-.008	.138	-.079	.269
6	どうにかして乗り越えたいと思い、解決策を考えた。	.132	.724	-.012	-.053	.529
10	自分の力で解決しようと尽力した。	-.068	.717	-.024	.134	.491
18	とにかく頑張るしかないと思い、自分にできることに力を入れた。	-.038	.677	.036	-.073	.498
2	そのことに立ち向かうために、今後どうしていくか決めた。	-.116	.608	-.116	.094	.424
22	その状況から逃げず、きぜんとした態度を貫いた。	-.139	.538	.187	-.059	.336
25	今までの自分を省みて、直すべき点を改めた。	.134	.515	.115	-.159	.279
14	他者に協力を求め、状況の改善に手を尽くした。	.153	.439	-.092	.070	.203
23	そのことに執着しても自分が傷つくだけだと思い、あまりこだわらないことにした。	.010	.078	.680	.073	.481
19	自分にできることはないと感じに折り合いを付け、流れに身を任せることにした。	.222	-.050	.635	-.084	.428
7	態度を変えても何も変わらないだろうと見切りを付け、普段通りに振る舞うことにした。	.008	-.002	.601	-.108	.314
24	そのことについて考えるのが面倒になり、放っておいた。	-.025	-.026	.551	.308	.563
3	起きてしまったことは仕方がないと思い、特になにもしなかった。	-.050	-.222	.547	.041	.450
11	いつか終わりがくるだろうと腹をくくり、我慢してやり過ごすことにした。	-.044	.144	.451	.020	.193
8	そのことを考えただけで気分が悪くなるので、頭の中から追い出し、なかったことにした。	-.064	.097	.199	.653	.511
4	その物事に少し関わるだけでも不愉快になるので、徹底的に無視した。	-.074	.005	.221	.629	.540
16	全てを否定し、そのことを認めなかった。	.180	-.076	-.239	.625	.462
12	そのことと直面する可能性のある物事を否定し、向き合わなかった。	.155	-.060	.019	.555	.438
因子間相関		F1	—			
		F2	-.236	—		
		F3	.017	-.323	—	
		F4	.368	-.370	.456	—
α 係数			.837	.790	.760	.745

ることができない状態に関する内容が含まれている。そこで、第1因子は「動揺・自失」因子と命名された。第2因子は“どうにかして乗り越えたいと思い、解決策を考えた”“とにかく頑張るしかないと思い、自分にできることに力を入れた”“その状況から逃げず、きぜんとした態度を貫いた”などの項目から構成された。この因子は、対処を行動として表出させるか否かに関わらず、経験を受け容れ、苦しい状況から逃げず、正面から向き合うことによって乗り越えようとする内容が含まれている。そこで、第2因子は「苦境対峙」因子と命名された。第3因子は“そのことに執着しても自分が傷つくだけだと思い、あまりこだわらないことにした”“自分にできることはない気持ちに折り合いを付け、流れに身を任せることにした”“いつか終わりが来るだろうと腹をくくり、我慢してやり過ごすことにした”などの項目から構成された。この因子は、経験を受け容れるか否かに関わらず、対処を行動として示さず、経験に対する拘りに苦しまないよう、出来事を内的に処理することによって、心のバランスを保つことに関する内容が含まれている。そこで第3因子は「脱とらわれ」因子と命名された。第4因子は“そのことを考えただけで気分が悪くなるので、頭の中から追い出し、なかったことにした”“全てを否定し、そのことを認めなかった”“そのことと直面する可能性のある物事を拒否し、向き合わなかった”という項目から構成された。この因子は、対処を行動として示すか否かに関わらず、経験を受け容れず、出来事に関連する物事を徹底的に否定することで、自分が傷つかないようにするという内容が含まれている。そこで、第4因子は「関連事象の排除」因子と命名された。

因子仮定後に Cronbach の α 係数を算出したところ因子ごとの α 係数は、第1因子、第2因子、第3因子、第4因子、それぞれにおいて順に、0.84, 0.79, 0.76, 0.75であり、いずれにおいても十分な値であった。以下の本研究において、これをネガティブな経験への対処尺度とする。

(2) ネガティブな経験による影響に関して

ネガティブな経験による影響に関する項目についてプロマックス回転による因子分析を行ったところ、固有値の減退状況などから、5因子を仮定

することができた。因子パターンは Table 2-1-2 に示す。

第1因子は“今は実現していないことでも、自分ならいつか実現させることができる”“視野が広がり、物事を様々な観点からとらえることができるようになった”“ふところが広くなり、思いやりの気持ちを持つことができるようになった”などの項目から構成された。この因子は、自分が前向きな姿勢を身につけたり、心がけたりできるようになったと思う内容に関する内容が含まれており、自己および他者に対する正の影響を、自分自身で認めている。そこで、第1因子は「自己向上感」因子と命名された。第2因子は“人から嫌われたくないので、自分の言動が気がかりになってしまう”“自分の意見が否定されることを恐れて、人に合わせてしまう”“自分から人に話しかけようとしても、不安になり、ためらってしまう”などの項目から構成された。この因子は、他者と関わる際に自分の思っている通りに行動できなくなったり、委縮してしまったりすることに関する内容が含まれている。そこで、第2因子は「対人怯臆」因子と命名された。第3因子は“他者が自分の期待に答えてくれるとは、思わなくなった”“人の言動を信用せず、疑り深くなった”“今は親しい人でも、いつか自分を裏切るだろうと思いい、他者を信じなくなった”などの項目から構成された。この因子は、他者に対して不信感を抱き、人の言動に対して確信が持たなくなる内容に関する内容が含まれている。そこで第3因子は「他者信頼への猜疑」因子と命名された。第4因子は“人に気をつかっても、自分の気持ちは伝わらないと思い、他者への配慮がなくなった”“所詮周りは敵ばかりだと思いい、他者に対して攻撃的になった”“人は自分を裏切るものだと思いい、自分も裏切り行為をするようになった”という項目から構成された。この因子は、他者に対して被害意識を持ち、やられたことをやり返すようになる内容に関する内容が含まれている。そこで、第4因子は「負の返報返し」因子と命名された。第5因子は“自分は無能な人間だと思いい”“自分が存在することに、意味を見出すことができない”“自分の言動を、無意味に思いい”などという項目から構成された。この因子は、自分の存在価値を認めることができず、自己を全否定することに関

Table 2-1-2 ネガティブな経験による影響に関する項目の因子分析 (プロマックス回転後)

No	項 目 内 容	F1	F2	F3	F4	F5	共通性
13	今は実現していないことでも、自分ならいつか実現させることができる。	.620	-.016	.006	.190	-.217	.492
3	この先につらいことがあっても、きっと自分なら乗り越えることができる。	.617	-.081	.115	.001	-.160	.433
12	物事に積極性を持って取り組むようにしている。	.606	.013	-.015	.072	-.210	.468
2	何事も前向きに捉えるようにしている。	.604	.015	-.230	.102	-.038	.457
31	視野が広がり、物事を様々な観点から捉えることができるようになった。	.598	-.056	-.103	-.075	.188	.344
36	我慢強く物事に向き合うことができるようになった。	.569	.073	.080	-.130	.015	.334
32	肩の力を抜いて、気を張りすぎないようにしている。	.560	-.243	.000	-.027	.221	.318
26	気持ちのコントロールができるようになった。	.545	-.020	.130	-.129	.118	.290
16	今にとらわれるより、将来を見据えることが大切だと気づいた。	.539	.025	.127	-.084	.018	.290
17	辛いことは楽観的に考え、あまり落ち込まないようにしている。	.535	-.145	-.103	.099	.090	.304
21	ふとところが広くなり、思いやりの気持ちを持つことができるようになった。	.512	.256	.028	-.079	-.159	.366
27	物事を客観的に捉えるようにしている。	.482	-.122	.218	-.206	.216	.266
1	小さなことでも、幸せは沢山あると気づいた。	.456	.214	-.138	.103	-.077	.284
22	起こってもいけない悪いことは、考えないようにしている。	.407	-.054	-.076	.263	-.015	.224
6	自分の気持ちを、しっかりと相手に伝えることが大切だとわかった。	.366	.239	-.045	.035	-.151	.216
4	人からどう思われているのかが気になり、顔をうかがってしまう。	-.053	.802	-.015	-.046	-.071	.579
34	人から嫌われたくないので、自分の言動が気がかりになってしまう。	.089	.797	-.110	-.073	.204	.676
9	自分の意見が否定されることを恐れて、人に合わせてしまう。	-.063	.590	.161	-.041	-.039	.430
24	人を傷つけてしまわないか心配で、思っている通りに行動できなくなってしまう。	.055	.509	.136	.059	.107	.450
29	自分から人に話しかけようとしても、不安になり、ためらってしまう。	.007	.466	.078	.101	.234	.487
10	他者が自分の期待に応えてくれるとは、思わなくなった。	-.025	.025	.776	.027	-.108	.539
15	人の言動を信用せず、疑り深くなった。	-.064	.019	.743	.115	-.024	.648
5	今は親しい人でも、いつか自分を裏切るだろうと思い、他者を信じなくなった。	-.078	.004	.716	.119	-.108	.518
20	人は正直だとは限らないと思い、気になることがあっても追求しなくなった。	.283	.091	.505	-.024	.074	.390
30	人に気をつかっても、自分の気持ちは伝わらないと思い、他者への配慮がなくなった。	.025	-.034	.044	.666	.116	.540
35	所詮周りは敵ばかりだと思い、他者に対して攻撃的になった。	.013	-.043	.125	.638	.091	.543
25	人は自分を裏切るものだと思い、自分も裏切り行為をするようになった。	.004	-.016	.106	.621	.053	.485
33	自分は、無能な人間だと思う。	-.002	.060	-.166	.052	.853	.633
28	自分は、誰からも必要とされない人間だと思う。	-.028	.089	.050	.153	.632	.630
23	自分が存在することに、意味を見出すことができない。	-.078	.122	.068	.100	.548	.531
18	自分の言動を、無意味に思う。	-.010	.048	.271	.076	.417	.487
因子間相関		F1	—				
		F2	-.001	—			
		F3	-.129	.483	—		
		F4	-.038	.266	.450	—	
		F5	-.249	.401	.679	.416	—
α 係数			.855	.825	.791	.776	.837

する内容が含まれている。そこで、第5因子は「自己価値の否認」因子と命名された。

因子仮定後に Cronbachの α 係数を算出したところ、因子ごとの α 係数は、第1因子、第2因

子、第3因子、第4因子、第5因子それぞれにおいて順に、0.86、0.83、0.79、0.78、0.84であり、いずれにおいても十分な値であった。以下の本研究において、これをネガティブな経験による

影響尺度とする。

2. ネガティブな経験とそれについての認知、対処、影響、および経験量の関連についての検討 (研究 2-2)

目的

ネガティブな経験が個人に及ぼす影響について調べるため、ネガティブな経験とそれについての認知、対処、影響、および経験量の関連について検討を行う。

方法

調査時期・対象者：

研究 2-1 と同様

調査内容：

- (1) ネガティブな経験についての認知：研究 1 で作成されたネガティブな経験についての認知測定項目が用いられ、「当てはまる」(5点)～「当てはまらない」(1点)の 5 件法により回答が求められた。
- (2) ネガティブな経験への対処及び影響：研究 2-1 で作成されたネガティブな経験への対処および影響尺度が用いられ、「当てはまる」(5点)～「当てはまらない」(1点)の 5 件法により回答が求められた。
- (3) ネガティブな経験の量:個人が今までに経験した、辛かったり、耐え難かったり、深く傷ついたりした出来事の経験量に関する項目を、経験量測定項目とし、「かなり経験している」(5点)～「ほ

とんど経験していない」(1点)の 5 件法により回答が求められた。

なお、以下『ネガティブな経験についての認知』『ネガティブな経験への対処』『ネガティブな経験による影響』『ネガティブな経験の量』は『認知』『対処』『影響』『経験量』と表記する。

分析手続き

まず、認知測定項目得点、経験量測定項目得点、対処尺度の下位尺度項目合計得点および、影響尺度下位尺度項目合計得点を用いて、以下の相関関係を求める。

i) 認知と対処との関係

ii) 対処および経験量と影響との関係

次に認知、対処、影響、および経験量の関連について、多変量回帰分析による探索的な検討を行う。

結果

(1) 認知、対処、影響および経験量の関係について
i) 認知と対処との関係および、ii) 対処および経験量と影響との関係についての検討を行うため、相関関係が求められた。分析結果は、i) Table 2-2-1 および、ii) Table 2-2-2 に示す。

(2) ネガティブな経験が個人に及ぼす影響についての検討

ネガティブな経験が個人に及ぼす影響について、多変量回帰分析による探索的な検討を行うため、相関関係 (Table 2-2-1, Table 2-2-2) の結果からモデル (図 2-2-3) が構成された。そして、有意な結果が得られなかったパスを削除した後、も

Table 2-2-1 ネガティブな経験について認知測定項目得点とその経験への対処尺度各因子との相関関係

	動揺・自失	苦境対峙	脱とらわれ	関連事象の排除
予測不可能性	.288***	-.163***	.110**	.049
不可抗力感	.301***	-.082†	.142***	.298***
喪失感	.445***	-.159***	.034	.194***
理不尽さ	.423***	-.114**	.060	.099*

***p<.001, **p<.01, *p<.05, †p<.10

Table 2-2-2 ネガティブな経験への対処尺度各因子および経験量項目とその経験による影響尺度各因子との相関関係

	自己向上感	対人怯慮	他者信頼への猜疑	負の返報返し	自己価値の否認
動揺・自失	.010	.219***	.156***	.082†	.178***
苦境対峙	.424***	-.048	-.100*	.022	-.143***
脱とらわれ	.020	.210***	.253***	.195***	.260***
関連事象の排除	-.073	.244***	.329***	.304***	.278***
経験量	-.001	.163***	.237***	.089*	.156***

***p<.001, **p<.01, *p<.05, †p<.10

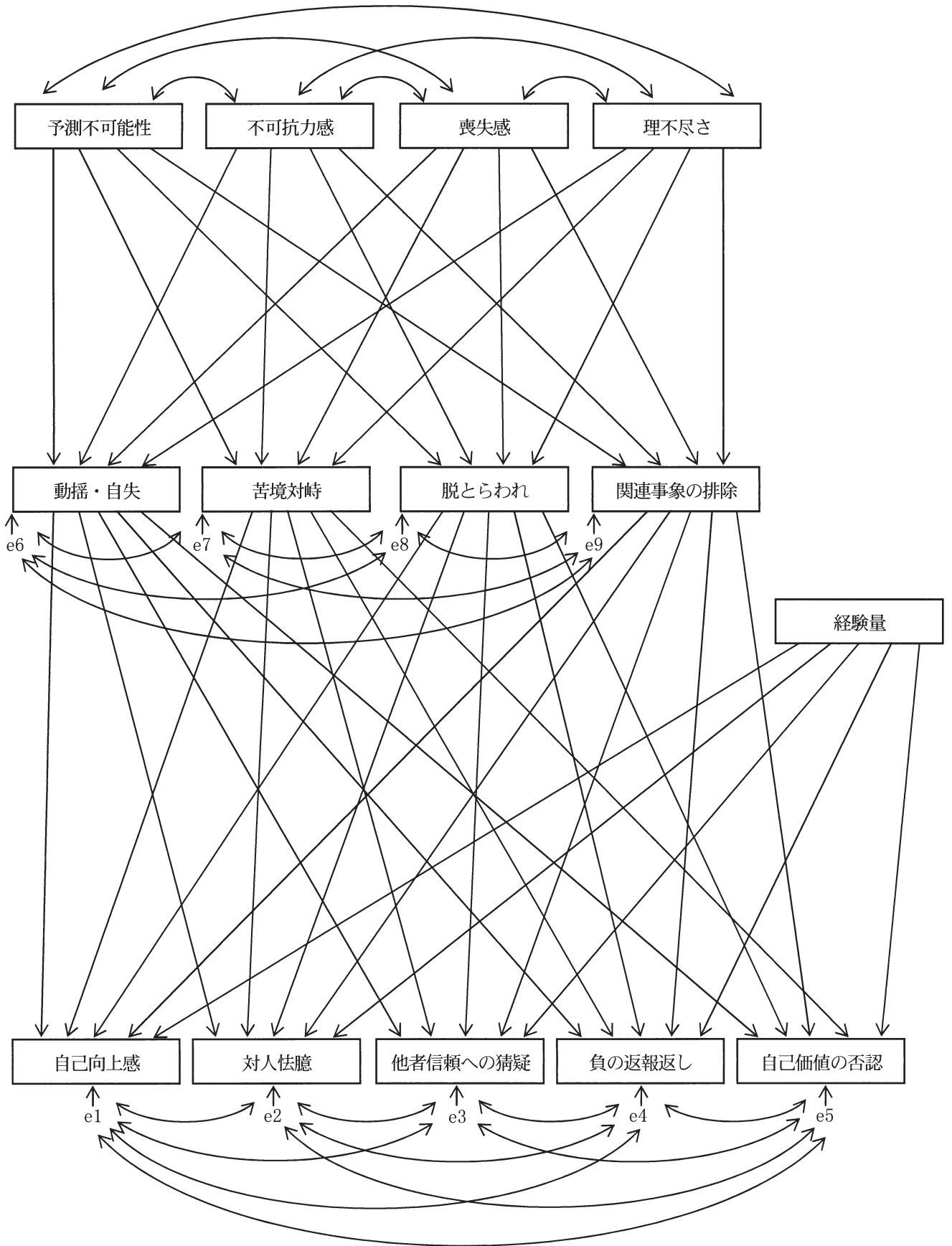
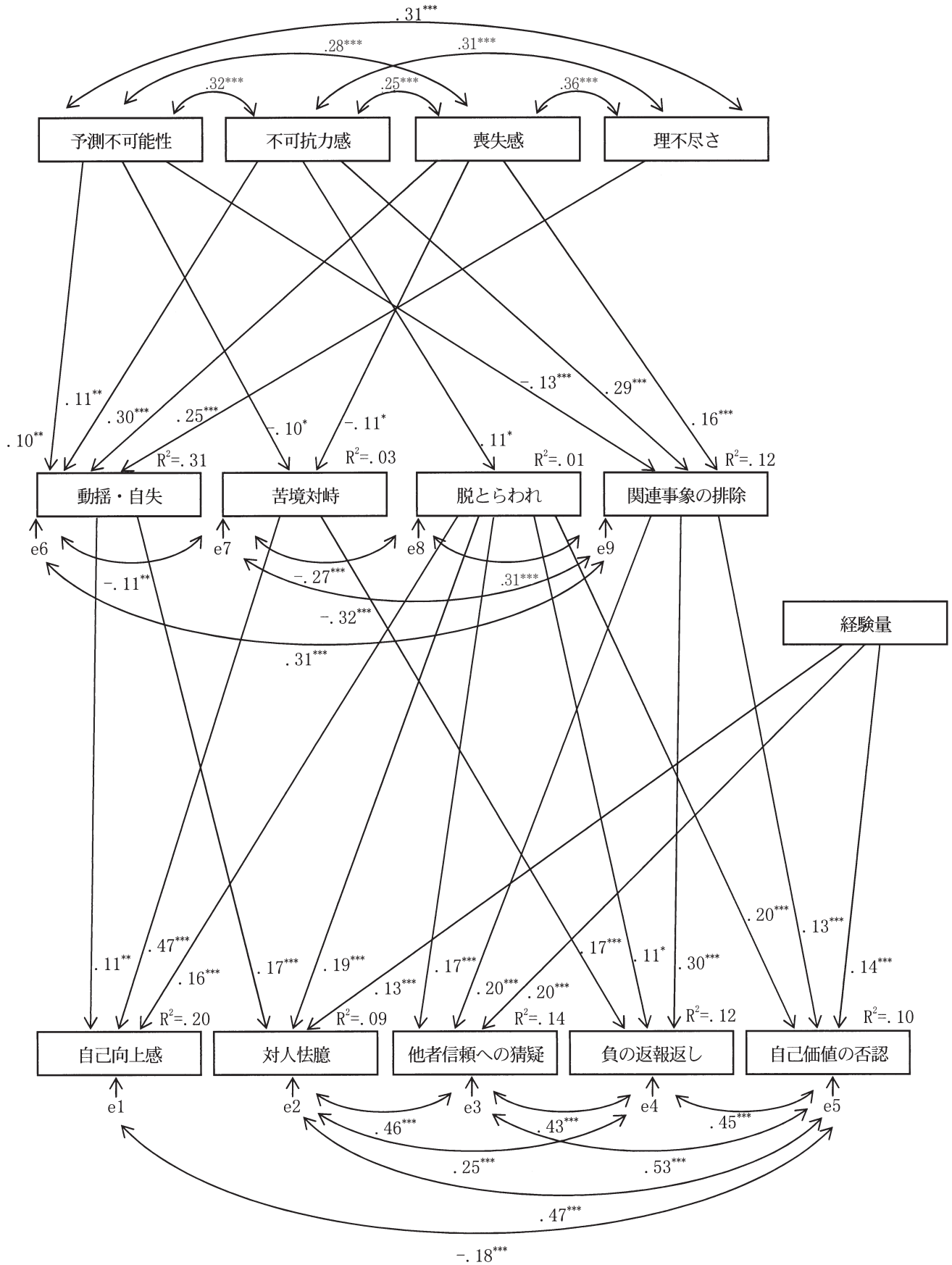


図2-2-3 ネガティブな経験が個人に及ぼす影響についての予想モデル



(注) *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

図2-2-4 ネガティブな経験が個人に及ぼす影響モデル

う一度モデルの検討を行い、図 2-2-4 のモデルを採用した。モデルの適合度は、GFI=.967、AGFI=.927、CFI=.955、RMSEA=.056であった。

まず、経験についての認知が対処に及ぼす影響について見ていく。経験についての認知「予測不可能性」において、経験への対処「動揺・自失」「関連事象の排除」に正の影響を、「苦境対峙」に負の影響を与えることが示された。「不可抗力感」において、「苦境対峙」以外全ての因子それぞれに正の影響を与えることが示された。「喪失感」において、「動揺・自失」「関連事象の排除」に正の影響を、「苦境対峙」に負の影響を与えることが示された。「理不尽さ」において、「動揺・自失」に正の影響を与えることが示された。

次は、ネガティブな経験への対処が個人に及ぼす影響についてである。経験への対処「動揺・自失」において、経験による影響「自己向上感」「対人怯臆」に正の影響を与えることが示された。「苦境対峙」において、「自己向上感」「負の返報返し」に正の影響を与えることが示された。「脱とらわれ」において、全ての因子に正の影響を与えることが示された。「関連事象の排除」において、「他者信頼への猜疑」「負の返報返し」「自己価値の否認」に正の影響を与えることが示された。ネガティブイベントの経験量が個人に及ぼす影響に関して、「対人怯臆」「他者信頼への猜疑」「自己価値の否認」に正の影響を与えることが示された。

考察

1. ネガティブな経験が個人に及ぼす影響に関して

(1) ネガティブな経験についての認知が対処に及ぼす影響に関して

ネガティブな経験についての認知全ての項目において、経験への対処「動揺・自失」に正の影響を与えることが示された。「理不尽さ」を除く3つの項目に関しては、「動揺・自失」を含む全ての項目への影響が見られる。「動揺・自失」は、出来事を自己の中でどのように受け止めたらいいかかわからず、何もすることのできない状態を示す内容である。そのことから、一時的に思考が混乱しネガティブな経験に反応することすらできない状況に陥るが、その後何らかの対処を選択するのではないかと考えられ、「動揺・自失」は対処の初期段階であると推察される。

経験への対処「苦境対峙」は、出来事から逃げずしっかりと向き合っていく内容であり、経験についての認知全ての項目と負の相関関係があり、「予測不可能性」および「喪失感」から負の影響を受けている。また、「関連事象の排除」は、出来事を否定的に捉え受け容れない内容であり、「予測不可能性」「喪失感」および「不可抗力感」から正の影響を受けることが示された。そのことから、経験を思いがけなかったり、喪失感を抱いたり、また、自分ではどうすることもできないものだと認知すると、出来事と向き合うことが難しくなるのではないかと推察された。

経験への対処「脱とらわれ」において、経験についての認知「不可抗力感」から正の影響を受けている。「脱とらわれ」は、出来事について妥協点を見出し、心のバランスを保つ内容の項目である。そのことから、出来事を自己の力ではどうすることもできないものだと認知すると、自分の置かれた状況を解決することよりも、自分の心の安定を図る方を重視するのではないかと考えられる。

(2) ネガティブな経験への対処が個人に及ぼす影響に関して

ネガティブな経験への対処「苦境対峙」において、経験による影響「自己向上感」および「負の返報返し」に正の影響を与えることが示された。つまり、ネガティブな経験から逃げずに立ち向かうことは、他者に対して“やられたらやり返す”という強い姿勢を身に付ける一方で、自己に対して肯定的になるということが示された。経験への対処「脱とらわれ」において、経験による影響全ての因子に正の影響を与えることが示された。前述したように、「脱とらわれ」は、経験に対する拘りを捨てる内容が含まれている。「脱とらわれ」が個人に正の影響、負の影響どちらも与えていることが示されているが、経験をどのようなものとして折り合いを付けたのかによるものだと解釈される。つまり、納得して経験を受け入れた場合には正の影響が、納得しないまま切り捨てた場合には負の影響が個人に及ぼされると考えることができる。

上記のように、「苦境対峙」および「脱とらわれ」のような対処を選択することにより、「自己向上感」という個人にとってポジティブな影響が及ぼされるということが示された。つまり、本研

究における仮説：『人はネガティブな経験からポジティブな影響を受け得る』を支持する結果が得られたと言えるだろう。

一方、経験への対処「関連事象の排除」において、「他者信頼への猜疑」、「負の返報返し」および「自己価値の否認」に正の影響を与えることが示されており、「自己向上感」には有意な影響が見られなかった。このことから、経験を自分と切り離し、向き合わないことは、ネガティブな経験にとらわれたまま個人の成長に繋げることができないのだと推察される。

2. ネガティブな経験の量が個人に及ぼす影響に関して

ネガティブな経験の量において、「対人怯臆」、「他者信頼への猜疑」および「自己価値の否認」に正の影響を与えることが示された。つまり、ネガティブな経験を多くしているととらえるほど、対人場面での不安感が高まったり、自己や他者に対する不信感が強くなったりすることが推察される。

全体的考察

本研究では、仮説：『人はネガティブな経験からポジティブな影響を受け得る』について、対処および経験量を考慮した検討を行うことが目的とされた。そこで、経験による対処および影響についての尺度の作成を行い、検討を行った。これらの主な結果について考察していくこととする。

なお、以下の考察および今後の課題において、ネガティブな経験についての認知は『認知』、ネガティブイベントの経験量は『経験量』、ネガティブな経験への対処は『対処』、ネガティブな経験による影響は『影響』として表記する。

I. ネガティブな経験への対処および影響についての尺度の作成

まず予備調査により、ネガティブな経験をした際、どのような対処をし、その出来事からどのような影響を受けたのかについて調査を行った。それにより、対処および影響の測定項目を作成し、因子分析を行った。結果、対処においては、どうしたらいいのかわからない状態である「動揺・自失」、経験を受け容れ、乗り越えようとする「苦境対峙」、自分の拘りを捨て、心のバランスを保とうとする「脱とらわれ」、出来事に関する物事を徹底的に排除する「関連事象

の排除」の4つの因子として示された。因子ごとの α 係数は順に、0.84, 0.79, 0.76, 0.75であった。影響においては、自己および対人場面におけるポジティブな変化を、自分自身で認める「自己向上感」、他者に対して委縮し、不安感を感じる「対人怯臆」、他者の言動に対して疑心暗鬼になる「他者信頼への猜疑」、他者に対する被害意識から、やられたことをやり返すようになる「負の返報返し」、自己を全否定する「自己価値の否認」の5因子として示された。因子ごとの α 係数は順に、0.86, 0.83, 0.79, 0.78, 0.84であった。

このことから、全ての因子において高い信頼性が得られたといえるだろう。

II. ネガティブな経験とそれについての認知、対処、影響、および経験量の関連について

まず、ネガティブな経験についての認知、対処、影響および経験量についての相関関係が求められた(Table 2-2-1, Table 2-2-2)。そしてその結果より、認知と対処との間に因果関係が、また、対処および経験量と影響との間に因果関係があるのではないかと予測され、モデルが作成された。作成されたモデルについて多変量回帰分析による検討を行ったところ、それぞれの間に図 2-2-4 のように予想通りの因果関係が示された。

今後の課題

本研究では、人はネガティブな経験からポジティブな影響を受け得るのではないかとことを検討するため、影響に関する尺度が作成された。

対処と影響との因果関係の結果より、ネガティブな経験からポジティブな影響を受け得るという仮説が支持された。本研究において、対処の違いによる影響の検討が行われたが、対処の他にも、サポートの有無や、出来事に対する原因帰属、経験を乗り越えるきっかけとなった出来事など、ポジティブな影響に繋がり得る、多様な側面が考えられる。そのため、今後の研究においては、ネガティブな経験による正の影響について様々な観点から、より詳しく検討されることが望まれる。

ネガティブな経験への対処と影響との関連についての検討では、「苦境対峙」のように経験に向き合う対処や、「脱とらわれ」のように気持ちに折り合いを付ける対処において、個人に正の影響、負の影響どちらも与えることが示された。その結果から、

ネガティブな経験への対処に関しては、どのような対処を行ったのかということに加え、その対処をどのように受け止めたのかという個人の評価について検討を行うことにより、対処と影響との関連がより明確になるのではないかとと思われる。また、「動揺・自失」が対処の初期段階である可能性を考察で述べたように、対処は時系列的に変化していくと予想されるため、時間の経過と対処の4因子がどのように関連しているのか、また、時間の経過による対処の変化が、個人にどのような影響を及ぼすのかということについても検討されることが望まれる。

ネガティブな出来事の経験量と影響との関連について、本研究においてはネガティブな経験をどのくらい経験してきたと感じるかのみに焦点を当て、その経験の内容は考慮に入れなかった。そのため、今後の研究においては、どのような経験をどのくらい経験したかについて検討していくことにより、経験量と影響との関連がより明確になるとと思われる。

今回の研究により、ネガティブな経験からポジティブな影響を受け得るという仮説が支持された。ポジティブな影響に関しては「自己向上感」1因子として示されたが、自他を含め、様々な側面への影響が考えられる。そのため、ポジティブな影響の内容に関してより詳細な検討が必要であろう。

今後の研究において、これらのことを踏まえた上での検討を行うことにより、ネガティブな経験から、個人が前向きに生きていくための示唆を得られるのではないかと考えられる。

参考文献

- 池田和浩・仁平義明 2009 ネガティブな体験の肯定的語り直しによる自伝的記憶の変容 心理学研究 第79巻 第6号, 481-489
- 尾崎友佳子・原口雅治・津田彰 1991 大学生のストレスラー, コーピング, パーソナリティとストレス反応 健康心理学研究 第4巻 1-9
- 外山美樹・桜井茂男 1999 大学生における日常的出来事と健康状態の関係 教育心理学研究 第47巻 第3号, 374-382
- 松下智子 2005 ネガティブな経験の意味づけ方と開示抵抗感に関する研究 心理学研究 第76巻 第5号, 480-485
- 松下智子 2008 ネガティブな経験の意味づけ方の変化過程—肯定的な意味づけに着目して— 九州

謝辞

本研究を実施するに当たり、質問紙調査に快くご承諾くださいました先生方より、多大なるご協力をいただきましたことに厚く御礼申し上げます。また、調査にご協力くださいました学生の皆様に、心から感謝申し上げます。

(2011年10月19日受付)

(2011年12月14日受理)