

対人場面における心理的耐性の検討

感情喚起場面での身体感覚の自覚との関連

○荻原優花 (医療法人崇徳会 長岡西病院)・

五十嵐透子 (上越教育大学大学院学校教育研究科 臨床・健康教育学系)

キーワード：心理的耐性, 身体感覚, 対人場面

目的

青年期の対人関係については、1980年代以降、親密な対人関係を避け表面的なかかわりにとどまる“ふれあい恐怖の心性” (岡田, 2002)をはじめとし、希薄化が指摘されている。さらに、近年はSNSや情報機器の発展により、相手と直接顔を合わせない間接的コミュニケーションが増加している。親密なかかわりを回避したり、間接的コミュニケーションを選択したりしやすい背景には、対人場面での葛藤や煩わしさを体験した際の不快な感情に対する耐性の低さが考えられる。

本研究では、対人関係での不快体験時の対処行動に関与することが考えられる個人内要因として“心理的耐性”に着眼した。“心理的耐性”とは、思い通りにならない状況下で生じる不快な状態に耐えようとすることを示し、14の下位概念で構成され、社会生活を送る上で必要かつ育成可能なものとされている (戸口他, 2016)。このような体験時には、何らかの身体面での変化も生じており、怒りや喜び、悲しみなど感情の種類によって知覚する身体感覚は異なる (小澤, 2010)。感情の喚起によって生じた身体反応の知覚は“感情に伴う身体感覚の自覚”と定義され、不快感情が喚起される場面で身体感覚を自覚しやすい人の不適応状態の高さが報告されている (小田, 2012)。本研究は心理的耐性と不快場面における身体感覚の自覚との関連を明らかにし、現代青年における心理的耐性の理解の一助とすることを目的とした。加えて、心理的耐性と個人の適応指標である主観的幸福感との関連も検討し、心理的“耐性”という個人の強さが適応につながるのかを明らかにすることも目的とした。

方法

2017年10—11月に関東地方の私立大学の大学生96名および北信越地方の国立大学の大学生と大学院生84名の計180名を対象に質問紙調査を実施した。書面と口頭で研究の目的、個人情報保護について説明し、自由意思による研究の参加の同意を得た。なお、本研究は上越教育大学の研究倫理審査委員会の承認のもとで実施し、発表に関連した開示すべき利益相反関係にある企業などはない。

■質問紙：①デモグラフィック要因 (性別, 学年, 年齢), ②心理的耐性尺度 (先行研究に基づき本研究用に作成し、臨床心理学専攻の教員1名と大学院生5名および研究者で項目の修正を行った。各概念につき3項目の計42項目5件法), ③不快場面の身体感覚の自覚尺度 (Body Awareness during Negative Emotions: 以下BANEと略す) (小田, 2012: 13項目4件法), ④主観的幸福感尺度 (伊藤他, 2003: 12項目4件法)

結果

回答に不備のある8名を除いた172名 (男性88名, 女性84名; 平均年齢20.72歳, $SD=1.66$) を分析対象とした (有効回答率95.56%)。本研究で作成した“心理的耐性尺度”は因子分析 (主因子法, Promax回転) の結果, 34項目4因子が示され, “心の安定さ” “他者とのかかわり” “協調性” “やり通す力” と命名した。各下位因子では $\alpha=.73-84$, 項目全体では $\alpha=.85$ の信頼性が確認された。

心理的耐性尺度とBANEの関連を検討するために相関係数を算出した結果, 男女ともに心理的耐性尺度の合計得点と“心の安定さ”因子でのみ, BANE全項目平均値および2つの下位因子と弱から中程度の負の関連がみられた。心理的耐性が高いほど, 不快感情が喚起される場面で身体感覚を自覚しにくい状態が明らかになった。

また, 心理的耐性尺度の合計得点の平均値を基準に高低に分け, 性別ごとに組み合わせた4群で分散分析を行った。その結果, BANEの全項目平均値および2つの下位因子では心理的耐性で主効果がみられ, 心理的耐性低群はBANEの得点が高かった。主観的幸福感でもBANEと同様の結果が得られたが, 性別も有意傾向の主効果が示された。よって, 心理的耐性高群の方が不快場面で身体感覚を自覚しにくく, より心理的に健康であることが明らかになった。

考察

心理的耐性尺度4因子のうち“心の安定さ”因子のみBANEとの間に関連がみられたのは, 不安が高まったり動揺したりする状況で平静を保てることが, 身体感覚の自覚の程度の低さと関連しているためと考えられる。また, 男女ともに心理的耐性の高い人の方が身体感覚の自覚の程度が低い要因には, 不快感情を体験する場面であってもその状況から逃れない対処行動を選択することや, 身体の器質的要因から, 感情に伴った身体感覚を自覚しても自覚の程度が低い, あるいは自覚していない可能性が推測される。そのため, 個人の選択しやすい対処行動の傾向や身体的要因を含めた, より詳細な検討が必要であると思われる。

本研究の結果, 心理的耐性を高めるために身体感覚という視点に着目することが有用であること, 心理的耐性が高いことは心理的健康に肯定的な側面をもたらすことが示唆された。今後は, ストレッサーに対する個人内要因である心理的“耐性”という人の強さだけでなく, 一律の身体反応に対する感覚の個人差のより詳細な理解を深めることが, “からだ”と“こころ”の切り離せない関連への理解につながると考えられる。

(OGIHARA Yuka, IGARASHI Toko)