

諦めること一般に関する認知と 時間的展望、自己肯定感、人生満足度との関連

臨床心理学コース 菅 沼 慎一郎

The relationship between cognition in resignation and life satisfaction, self-affirmation, and time perspectives

Shinichiro SUGANUMA

At certain points during our lives, we inevitably experience feelings of resignation (akirameru in Japanese). Recently, mental health professionals have placed greater importance on investigating the role of cognition in resignation. The purpose of this questionnaire survey was to clarify the relationship between resignation and life satisfaction, self-affirmation, and experimental time perspectives (how one experiences the prospect of time), among a sample of university students (300 males and 300 females; mean age: 21.15 years, $SD = 1.51$). A covariance structure analysis revealed gender differences in the function of resignation. In addition, experimental time perspectives mediated the significant impact of mental health on cognition of resignation. An analysis of variance showed that high mental well-being was associated with high meaningful cognition and low failure cognition. The need for further interventions that focus on the cognition of resignation was discussed.

目 次

- 1 問題と目的
- 2 方法
 - A 実施手続き
 - B 質問紙の構成
- 3 結果
 - A 自己肯定感・人生満足度との関連および媒介要因としての時間的展望の検討
 - B 性差の検討
 - C 諦めること一般に関する認知の下位因子による分類と各群の特徴
- 4 考察
 - A 諦めること一般に関する認知と精神的健康との関連
 - B 諦めること一般に関する認知による4分類
 - C 課題と展望

1 問題と目的

諦めることは、人生を生きる上で多くの人々が体験する出来事である。大橋（2009）は、中高年124名に過去の諦めなければならなかった出来事について尋ね、その内容を「死別」「病気・怪我」「子供の成長」「家族・親族との関係」「恋愛」「進学・職業選択」「職業での問題・軋轢」「近隣との関係」の8つに分類している。

これらの出来事はライフイベントとして捉えることができ、人生を生きる上で誰しものが諦めることに遭遇する可能性があることがわかる。そして、諦めざるを得ない場合にその「諦める」という出来事の体験のされ方によって、その後の精神的健康が大きく異なってくることは想像に難くない。「生きること」はすなわち「万能感を捨て、諦める過程である」という指摘（佐藤，2002）もあり、臨床心理学的にみて重要な事象であるといえる。

諦めることについて考えてみた際に、日本語で「諦めがよい」と表現されるように諦めてもまたすぐに次の目標に前向きに取り組めるような諦め方と、「諦めが悪い」と表現されるように以前の目標に未練を残し、次の目標になかなか前向きになれない諦め方など、いくつかの諦め方のパターンが想像できる。そして、一般的に諦めることはネガティブなイメージを持たれがちである。心理学の研究においても「いかに学習に対して動機づけを持たせるか」といった、目標達成に主眼を置いた研究の歴史は長く（例えば、川瀬，1995）、それらと関連して諦めることはネガティブなイメージを持って語られてきたといえるだろう。一方で、近年では諦めることの持つポジティブな側面を指摘する研究も多く、諦めることが人間の精神的健康上、少なくとも2面性を有する事象であることが徐々に指摘され

ようになってきている。そのような問題意識に基づいた研究として菅沼 (2013) は青年期の男女15名に過去の諦め体験についてのインタビューを行い、その結果を質的に分析し、「諦め方」という「諦める」の行動的側面によって精神的健康に対する機能が異なる可能性を指摘している。そして、諦めることの機能の2面性を認知的な観点から量的に検討したものとして、浅野 (2010) や浅野・羽鳥・榎村・石村 (2013)、菅沼 (2014) がある。浅野 (2010) は、個人が葛藤状態にある際に目標レベルでの諦めを有する個人傾向をわりきり志向とし、大学生に対して質問紙調査を行い、わりきり志向尺度を作成した。その結果、適応的な「わりきりの有効性認知」と非適応的な「対処の限界性認知」の2因子を報告している。また浅野ら (2013) では、「わりきりの有効性認知」は豊かな感情体験を増加させ、対処の限界性認知は豊かな感情体験を減少させること、また感情体験を介して精神的健康に影響を及ぼすことを報告している。このようなわりきりの研究はライフイベントレベルでの諦めというより日常体験レベルの諦めを扱っているものと考えられる。一方、菅沼 (2014) において、諦めること一般に関する認知は、適応的な「有意味性認知」と非適応的な「挫折認知」に分けられることが明らかになった。こちらは日常生活からライフイベントまで、幅広いレベルの「諦める」を扱っていると言えるだろう。これらの研究は対象として扱っている範囲がやや異なるものの、「諦める」という現象がポジティブとネガティブという正反対の機能を有し得ることを示唆している。これらの知見から、諦めることが精神的健康に対する機能の面で少なくとも2面性を有する概念であることが確かなように思われる。一方でこれまでの先行研究で明らかになった機能は主に、ポジティブとネガティブという大きな2軸のみであり、その機能の詳細について今後明らかにしていく必要がある。そうすることで、例えば精神的健康上ポジティブな「諦める」を促進したり、ネガティブな「諦める」の影響を軽減したりといった形で、臨床場面での活用も期待できる。そこで本研究では菅沼 (2014) に引き続き「諦める」という事象に含まれる多様な要素の中でも特に諦めること一般に関する認知に焦点を当て、その精神的健康に対する機能についてより詳細に検討することとする。なお、本研究における「諦めること一般に関する認知」とは菅沼 (2014) と同様に、「諦める」という言葉で包括される現象をどのように解釈しているか、を指すものであり、何を諦めるのかといった内容については問わな

い。菅沼 (2014) では抑うつ・不安と関連する精神的健康指標であるK6日本語版調査票 (古川・大野・宇田・中根, 2003) が用いられていたが、精神的健康の概念は多様であり、異なった精神的健康指標を用いても同様の結果が得られるかについても検討を行う。

その上で、精神的健康に対する機能の詳細を検討する観点の1つ目として性差がある。菅沼 (2014) では青年期において「有意味性認知」と精神的健康との関連が男女で有意に異なることが報告されており、諦めること一般に関する認知の精神的健康に対する機能が男女で異なる可能性を示唆している。青年期の捉え方には諸説あるが、例えば下山 (1998) は18~30歳の時期として、職業や性役割といった社会的役割を身に付け、アイデンティティを確立することをテーマとしている。この時期の「諦める」と関連したライフイベントとしては、恋愛や結婚、進学・職業選択などがあり、大学入学への不本意感 (松原・宮崎・三宅, 2006) や失恋後の未練 (浅野・堀毛・大坊, 2010)、子育てに伴う退職後の潜在的葛藤 (徳田, 2004) などの形で研究されてきた。このうち、就職、結婚や子育てに関しては特にその体験のされ方が男女で異なりやすいと考えられる。また、臨床的にも北中 (2011) はうつ病の回復プロセスにおける「諦観の哲学」が若年女性においては有効に機能しないことを指摘している。これらの研究を踏まえると、青年期男女で「諦める」ことの持つ意味合いが異なる可能性が高い。

精神的健康に対する機能の詳細を検討する観点の2つ目として浅野ら (2013) で検討されているような媒介要因の存在がある。菅沼 (2014) や浅野 (2010) からは、諦めること一般に関する認知は直接的に精神的健康に影響を与えるのではなく、何らかの媒介要因を介して間接的に精神的健康に影響を与える可能性が示唆されている。この媒介要因として浅野ら (2013) ではわりきり志向性と感情体験の関連が検討されているが、「諦める」ことがわりきりに比べ、より時間的に長いプロセス性を有する (菅沼, 2013) ことを考慮し、本研究では時間的展望に着目した。時間的展望は「個人の現在の事態や行動を過去や未来の事態を関係づけたり、意味づけたりする意識的な働き (白井, 1994)」とされ、過去や未来に対する時間的な見通しを指す概念である。青年期における時間的展望と精神的健康との関連については既に検討が行われており、首尾一貫感覚や抑うつといった多様な精神的健康指標と深い関連があることが知られている (園田・森川, 2005; 日潟・斎藤, 2007)。「諦める」という言葉は個人の内的

な心理現象を記述する言葉であり, 過去・現在・未来における自身の欲求を個人の中でどう納めていくかというプロセスでもある。そのため, 諦めること一般に関するポジティブあるいはネガティブな認知は, 将来における夢や目標を志向するか否かの判断, 現在進行中の欲求断念プロセス, 過去における諦めざるを得なかった体験の消化など, 個々人の過去・現在・未来の欲求に関連した内的要素に影響を及ぼすことで, 精神的健康に影響を及ぼすものと考えられる。このような個々人の過去・現在・未来の欲求に関連した内的要素は諦めることに関連した時間的見通しであり, 時間的展望の動機づけ的側面(都筑, 1999)といえることができる。そのため, 諦めること一般に関する認知が時間的展望に影響を与え, 結果的に精神的健康に影響を与えている可能性がある。

以上より, 本研究では初めに, 菅沼(2014)で見られたような, 「有意味性認知」と精神的健康との関連について性別による機能の異なりが異なったサンプルおよび精神的健康指標でも安定して見られるのかを検討する。次に, 媒介要因としての時間的展望の検討と性差によるメカニズムの違いを本研究における仮説として共分散構造分析を用いて検討することで, 諦めること一般に関する認知の機能に関する知見を蓄積することとする。加えて, 男女それぞれにおいて諦めること一般に関する認知に基づいた下位分類を検討することで, 「諦める」という観点から精神的健康を高める支援について探索的に検討することとする。

2 方法

A 実施手続き¹⁾

2014年3月に, インターネット調査会社の保有する

大学生のモニター600名(男性300名, 女性300名, 平均年齢21.15歳($SD=1.51$))へオンラインでの質問紙調査を実施し, 得られたデータを用いて分析した。なお, 質問紙の表紙に調査の目的と倫理的配慮に関する説明を載せ, データは統計的に処理され, 個人が特定される形で利用されないことを説明した。

B 質問紙の構成²⁾

①諦めることに対する認知尺度

菅沼(2014)で作成された諦めることに対する認知尺度18項目を用いた。諦めることに対する認知尺度は「有意味性認知(項目例:諦めることで, 物事を新たな視点で見ることができる)」と「挫折認知(項目例:諦めることは, 自分にとって達成が困難な事から逃げることである)」という2因子で構成され, 諦めること一般に関する認知を測定するものである。菅沼(2014)によって, その妥当性, 信頼性が確認されており, 本研究における α 係数はそれぞれ.88, .84であった。

② 時間的展望体験尺度

白井(1994)によって作成された時間的展望体験尺度18項目を用いた。時間的展望は「過去・現在・未来が事象によって分節化されるものととらえた時の, その事象の広がりや数, 相互の関係(白井, 1997)」と定義される。時間的展望体験尺度は「現在の充実感(項目例:毎日の生活が充実している)」「目標指向性(項目例:私には, だいたいの将来計画がある)」「過去受容(項目例:私は, 自分の過去を受け入れることができる)」「希望(項目例:私の将来には, 希望が持てる)」の4つの因子から構成されるもので, 白井(1994)によって, その妥当性, 信頼性が確認されており, 本研究における α 係数はそれぞれ.65, .75, .63, .78であった。

③ 自己肯定感尺度 ver. 2

Table 1 諦めること一般に関する認知と時間的展望, 自己肯定感, 人生満足度の相関係数

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
①有意味性認知		-.049	.133**	.032	.017	.072	.109**	.172**
②挫折認知			-.221**	-.141**	-.224**	-.180**	-.239**	-.119**
③現在の充実感				.440**	.489**	.585**	.582**	.589**
④目標指向性					.250**	.689**	.452**	.459**
⑤過去受容						.516**	.590**	.390**
⑥希望							.702**	.541**
⑦自己肯定感								.580**
⑧人生満足度								

** $p < .01$

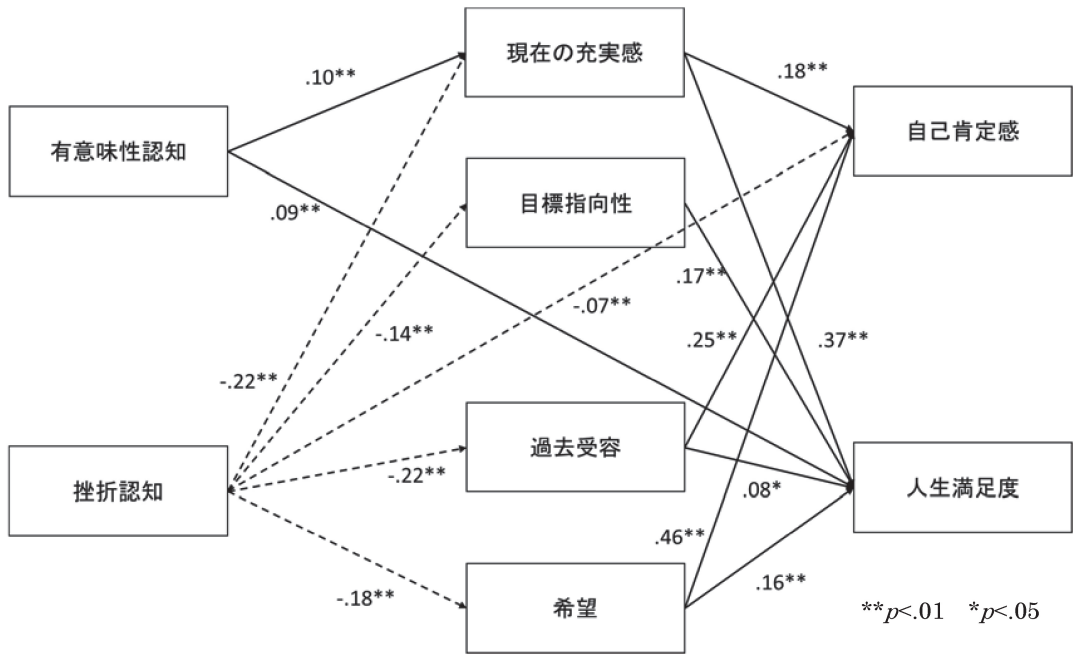


Figure 1 共分散構造分析の結果

注) 数値はいずれも標準化推定値。なお、誤差変数については省略した。

Table 2 全群での効果の詳細

	自己肯定感			人生満足度		
	総効果	直接効果	間接効果	総効果	直接効果	間接効果
有意味性認知	.02	0	.02	.13	.09	.04
挫折認知	-.25	-.07	-.18	-.15	0	-.15

Table 3 男性における効果の詳細

	自己肯定感			人生満足度		
	総効果	直接効果	間接効果	総効果	直接効果	間接効果
有意味性認知	.01	0	.01	.06	.03	.03
挫折認知	-.29	-.12	-.17	-.14	0	-.14

Table 4 女性における効果の詳細

	自己肯定感			人生満足度		
	総効果	直接効果	間接効果	総効果	直接効果	間接効果
有意味性認知	.03	0	.03	.19	.15	.04
挫折認知	-.21	-.03	-.18	-.16	0	-.16

田中 (2008) によって作成された自己肯定感尺度 ver. 2, 8 項目 (項目例: 私は、自分のことを大切に感じる) を用いた。田中 (2008) は、自己肯定感を、

「自己に対する前向きで、好ましく思うような態度や感情」として、日本人の精神的健康を測定するための 1 基準として捉えており、精神的健康の指標として用

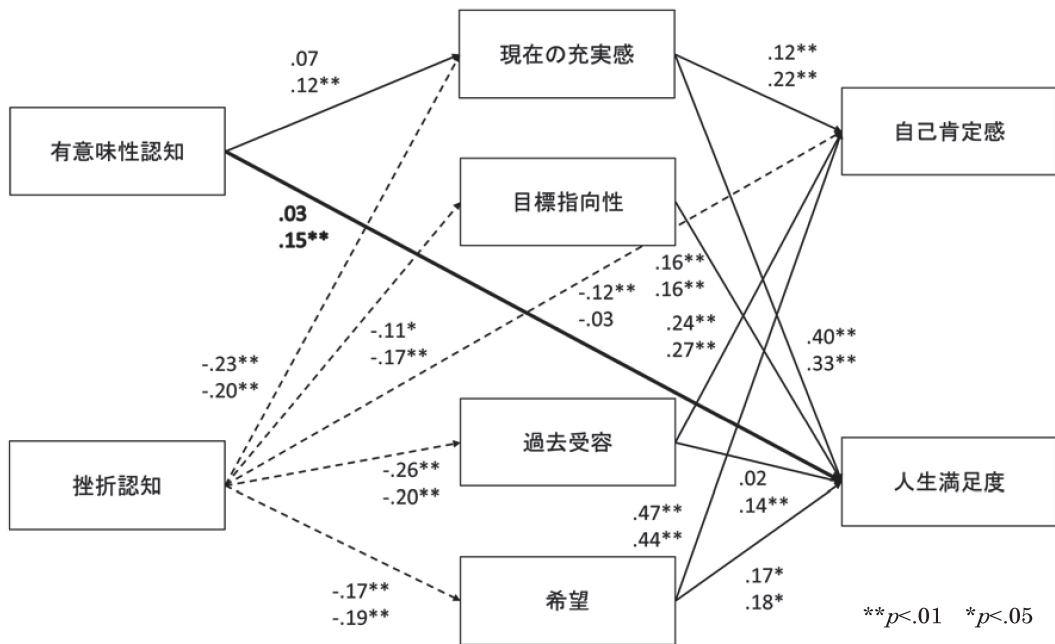


Figure 2 共分散構造分析の結果

注) 数値はいずれも標準化推定値であり, 上段は男性, 下段は女性の数値を示す。なお, 誤差変数については省略した。

いた。田中 (2008) によってその妥当性, 信頼性が確認されており, 本研究における α 係数は .82 であった。

④ 人生に対する満足尺度

角野 (1994) によって作成された人生に対する満足尺度 5 項目 (項目例: 大体において, 私の人生は理想に近い) を用いた。この尺度は, 「自ら選んだ基準に基づく, 過去・現在・未来にわたる人生の主観的評価 (角野, 1994)」という自己の人生に対する満足度を測定するものとされ, 精神的健康の指標として用いた。角野 (1994) によってその妥当性, 信頼性が確認されており, 本研究における α 係数は .89 であった。

3 結果

A 自己肯定感・人生満足度との関連および媒介要因としての時間的展望の検討

諦めること一般に関する認知が自己肯定感と人生満足度に与える影響について, 共分散構造分析を用いて検討した。仮説を基に諦めること一般に関する認知が時間的展望を介して精神的健康に及ぼす影響を検討するモデルを作成した。なお, 各変数の単相関を Table 1 に示す。

モデルを基に, 5% 水準で有意でないパスを標準化係数の絶対値が小さなものから順々に削除する分析を行った結果, Figure 1 のモデルが得られた。なお, そのままでは適合度が低かったため (GFI=.72, AGFI=.28, CFI=.52, RMSEA=.32), 時間的展望および精神的健康それぞれの変数において誤差間の共分散を設定し, 再度分析を行った¹。最終的な適合度は, GFI=1, AGFI=.98, CFI=1.00, RMSEA=.03 と十分な値が得られた。「有意味性認知」は現在の充実感を介して自己肯定感に正の影響を, 直接及び現在の充実感を介して人生満足度に正の影響を及ぼしていた。「挫折認知」は直接及び現在の充実感, 過去受容, 希望を介して自己肯定感に負の影響を, 現在の充実感と目標指向性, 過去受容, 希望を介して人生満足度に負の影響を及ぼしていた²。それぞれの直接効果, 間接効果, 総

1 現在の充実感, 目標指向性, 過去受容, 希望, 自己肯定感, 人生満足度の誤差変数をそれぞれ e1~e6 とした時, 最終的な誤差間の相関の推定値は次の通りである。e1-e2=.42, e2-e3=.23, e3-e4=.50, e1-e3=.47, e1-e4=.57, e2-e4=.68, e5-e6=.25。

2 最終的な説明率の推定値は次の通りであった。希望 (.03), 過去受容 (.05), 目標指向性 (.02), 現在の充実感 (.06), 人生満足度 (.42), 自己肯定感 (.59)。

合効果に関して標準化推定値を示す (Table2)。

B 性差の検討

上記で得られたモデルにおいて性差があるかを検討するため、多母集団の同時分析を行い、パラメータ間の差の検定を行った。男女のパス係数が有意に異なっていたのは「有意味性認知」から「人生満足度」へのパス (男性 $\beta = .03$, 女性 $\beta = .15$; $p < .05$) のみであった (Figure2)。男女それぞれにおける直接効果, 間接効果, 総合効果に関して標準化推定値を示す (Table3, 4)。

C 諦めること一般に関する認知の下位因子による分類と各群の特徴

男女で群分けを行った後、諦めること一般に関する認知尺度の下位因子である「有意味性認知」「挫折認知」それぞれの平均値を基準とし、低低, 低高, 高低, 高高の4群のグループ分けを行った。各群の特徴を踏まえた上でそれぞれ無関心群, 挫折認知群, 有意味性認知群, 葛藤群と命名した。

次に、群と性別を独立変数とし、時間的展望体験尺度の下位尺度、自己肯定感、人生満足度を従属変数とした2要因の分散分析をそれぞれ行った (Table 5)。その結果、現在の充実感 ($F(3, 592) = 4.08, p < .01$)、過去受容 ($F(3, 592) = 4.80, p < .01$)、自己肯定感 ($F(3, 592) = 6.85, p < .001$) において群の主効果が見られた。Tukeyのb法による多重比較の結果、現在の充実感と過去受容に関しては有意味性認知群が他の3つの群よりも高いこと、自己受容に関しては有意味性認知群が最も高く、無関心群と葛藤群がそれに続き、挫折認知群が最も低いこと示された。なお、性別の主効果、交互作用についてはいずれの従属変数においても確認されなかった。

4 考察

A 諦めること一般に関する認知と精神的健康との関連

本研究では精神的健康として自己肯定感と人生満足度を取り上げ、諦めること一般に関する認知との関連、およびその性差について検討した。諦めること一般に関する認知と精神的健康の媒介要因としての時間的展望について、「挫折認知」においては自己肯定感についても人生満足度についても時間的展望を媒介する形で影響を及ぼしていることが示唆された。これは「挫折

認知」と精神的健康の媒介要因として時間的展望があることを示唆しており、本研究の仮説は一部支持された。これにより例えば「挫折認知」に働きかけることが難しい場合でも、時間的展望を高めることにより精神的健康への影響を緩和できる可能性が明らかになった。一方で「有意味性認知」については全群での分析において、また男女それぞれの分析においても時間的展望が主な媒介要因とならないことが示唆された。「有意味性認知」と「挫折認知」で媒介要因としての時間的展望にこのような媒介プロセスの違いがみられたのは、時間的展望体験尺度が「現実に即したリアルな時間的展望 (白井, 1997)」を尋ねるものであり、過去の辛い体験や未来の不安といったネガティブなものを踏まえた上で、それらとどう折り合いをつけていくかというところに焦点が当てられていることと関係していると考えられる。そのため、諦めることを負けや挫折であるとする現実的な「挫折認知」は時間的展望を経て、諦めることを選択や発見であるとする、ある意味で非現実的ともいえる「有意味性認知」は時間的展望ではない別の変数を媒介して精神的健康に影響を及ぼしている可能性がある。従来の現実的な認知を重視する精神的健康観とは異なり、肯定的に偏った非現実的な認知が精神的健康に繋がり得るとする考え方はポジティブ・イリュージョンという形で近年注目を集めている (藪垣, 2012) が、「有意味性認知」はこのようなポジティブ・イリュージョンの一種として捉えられる可能性があり、その特徴についてポジティブ心理学の観点から今後検討を行うことが期待される。

性差については、男女とも「挫折認知」のみ自己肯定感と有意な関連を有していたのに対して、人生満足度に関しては、男性に有意な関連は見られず、女性においては「有意味性認知」「挫折認知」とも有意に関連していた。このような性差はK6を精神的健康の指標として用いた菅沼 (2014) と同様であり、諦めること一般に関する認知の機能の性差は安定したものと考えられる。翻って、自己肯定感に関しては性差が見られなかった。自己肯定感は「自己に対して前向きで、好ましく思うような態度や感情 (田中, 2008)」と定義されており、「自尊感情」と近い概念とされる。しかし、自尊心の低さを示す「自己の変化に対して肯定的な群」が日本においては精神的健康群として扱う方が適切であること (田中, 2011) が研究によって示されている。つまり、自己肯定感は人生満足度や一時的な精神健康状態とは違って、必ずしも自己肯定感単体が高ければ良いという概念ではなく、その背景には多様な要因が

Table 5 2 要因 (性別×群) 分散分析の結果

従属変数	性別	群 (N)	平均値	標準偏差	性別主効果	群主効果	交互作用
現在の充実感	男性	無関心群 (97)	14.89	2.23	.02	4.08** 有意味性認知 ≥ 無関心 = 挫折認知 = 葛藤	.26
		有意味性認知群 (87)	15.53	3.61			
		挫折認知群 (62)	14.66	3.73			
		葛藤群 (54)	14.74	2.70			
	女性	無関心群 (69)	14.90	3.12			
		有意味性認知群 (89)	15.96	3.44			
		挫折認知群 (82)	14.48	3.79			
目標指向性	男性	無関心群 (97)	14.45	2.56	.05	2.18	.25
		有意味性認知群 (87)	13.72	3.82			
		挫折認知群 (62)	13.37	4.78			
		葛藤群 (54)	13.48	3.82			
	女性	無関心群 (69)	14.13	3.06			
		有意味性認知群 (89)	14.07	4.37			
		挫折認知群 (82)	13.17	3.77			
過去受容	男性	無関心群 (97)	12.39	2.12	2.83	4.80** 有意味性認知 ≥ 無関心 = 挫折認知 = 葛藤	.09
		有意味性認知群 (87)	13.10	3.04			
		挫折認知群 (62)	11.85	3.27			
		葛藤群 (54)	12.00	2.83			
	女性	無関心群 (69)	12.01	2.23			
		有意味性認知群 (89)	12.55	2.88			
		挫折認知群 (82)	11.63	3.03			
希望	男性	無関心群 (97)	12.11	2.19	.42	2.08	.01
		有意味性認知群 (87)	12.23	3.53			
		挫折認知群 (62)	11.44	4.15			
		葛藤群 (54)	11.65	3.20			
	女性	無関心群 (69)	11.97	2.58			
		有意味性認知群 (89)	12.10	3.91			
		挫折認知群 (82)	11.26	3.59			
自己肯定感	男性	無関心群 (97)	20.67	2.73	.15	6.85*** 有意味性認知 ≥ 無関心 = 葛藤 ≥ 挫折認知	.22
		有意味性認知群 (87)	21.61	4.18			
		挫折認知群 (62)	19.65	5.09			
		葛藤群 (54)	19.56	3.70			
	女性	無関心群 (69)	20.65	3.74			
		有意味性認知群 (89)	21.17	4.91			
		挫折認知群 (82)	19.27	4.62			
人生満足度	男性	無関心群 (97)	17.97	5.05	0	2.32	1.03
		有意味性認知群 (87)	17.53	6.45			
		挫折認知群 (62)	16.29	6.46			
		葛藤群 (54)	16.39	6.44			
	女性	無関心群 (69)	16.71	5.80			
		有意味性認知群 (89)	18.30	6.58			
		挫折認知群 (82)	15.91	6.32			
葛藤群 (60)		17.33	7.24				

*** $p < .001$ ** $p < .01$

あることが予想される。今回の調査ではその背景まで検討することはできないが、同じ精神的健康を測定する指標ではあってもそのような概念間の違いが機能の性差に影響した可能性はあり、今後関連する要因を増やすなど、更に詳しく検討する必要がある。

本研究の結果からは、女性における諦めること一般に関する認知、特に有意味性認知の精神的健康上の重要性が青年期の男性と比較して高いことが示唆される。その理由として菅沼 (2014) においても指摘されているように、青年期というこの時期の男女での発達の特徴の異なりが影響している可能性は高い。女性の生き方が多様化した現在においては、青年期の女性は家庭的役割と職業的役割を統合して性アイデンティティを確立するという困難な課題に直面することが指摘されている (下山, 1998)。それに対して男性では、職業を持ち、経済的に独立することが単純に男性役割の形成に繋がりがやすいので職業と性役割との葛藤が少なく、表面的にはアイデンティティの確立が達成されることも可能である (下山, 1998) という。このことから、男性に比べて女性は青年期において進路選択やアイデンティティの上での「諦める」を経験する可能性が高いといえ、同時にその経験を自分の中でどう扱っていくか、特に失敗や挫折を有意味であると認知できているかは精神健康上重要な問題であるだろう。またこの背景には、社会的要因も大きく関わっていると考えられる。柏木 (2008) も青年期において、男性は社会的に期待される男性役割を受容しているのに対して、女性は社会の期待とは異なる特性を身につけたいと志向していること、そして、社会的性役割期待を受容しない・できない女性は不適応となることを指摘している。北中 (2011) は、30代以下の若年女性においてうつ病が過労の産物として理解する「大きな物語」が治療的に機能せず、「自己実現」における挫折として語られることを報告している。これはうつ病に限らず、青年期から成人期前期にかけて、女性の選択や挫折・失敗からの復帰が社会的に承認されにくいことを示しているとも考えられる。それゆえ、特に現代における青年期の女性のライフコースの多様性を考えた際に、自身の夢や目標を諦める際に、それが何らかの「大きな物語」の一部として社会的に承認されると感じられることが少なく、むしろ自身の自己実現の問題として捉えられることも多いのではないかと考えられる。その際に、それを「挫折」という社会的な価値観に留めておくのか、そこから新しい意味を見だし、新たな個人の物語を再構成していけるかは現代の青年期女

性の精神的健康にとって極めて重要な問題であるだろう。本研究で見られた性差の背景にはそのような青年期の男女のライフコースとそれに対する社会的承認の違いが関係している可能性が高い。

また、本研究では、低低群の人数が男性97名に対し、女性69名という差が見られた。低低群は、下記に述べるように諦めることについて無関心な群と考えられる。加えて、諦めること一般に関する認知は自身の諦め体験の質や量に応じて深化していくことが予想されることを考えると、低低群における男女の人数差も、この時期のアイデンティティ確立における「諦める」の重要性の男女差を示すものと考えられるだろう。

B 諦めること一般に関する認知による 4 分類

本研究では諦めること一般に関する認知の観点からの支援を検討するために、群分けを行った上で分散分析を行った。まずは各群の特徴について整理しておきたい。

低低群は、下位尺度得点がいずれも低い群であることから、他の群に比べて諦めるという事象に無関心な群であると考えられたため、無関心群とした。また、低高群は諦めることを挫折だと認知する傾向が強い群である。挫折や失敗に厳しく、諦めることを否定的に考える傾向の強い群ということができ、挫折認知群とした。それに対して高低群は、諦めることを有意味なものであると認知する傾向が強く、挫折や失敗に暖かく、諦めることを肯定的に考える傾向の強い群といえ、有意味性認知群とした。一方で、高高群は、諦めることを有意味であると捉えつつも、挫折であるとも強く思っており、捉え方に葛藤している群であると考えられ、葛藤群とした。諦めることは有意味であると頭では考えながらも、実際には諦めることは難しく、過去や現在の目標達成にこだわってしまう人などが例として考えられる。

分散分析の結果からは有意味性認知群の現在の充実感と過去受容が他の3つの群よりも高いこと、有意味性認知群の自己肯定感が高く、挫折認知群の自己肯定感が低いことが示された。そのため、現在の充実感と過去受容という観点からは有意味性認知を高めること、自己肯定感という観点からは、有意味性認知を高め、挫折認知を低めることが一つの選択肢となる。今回、群分けにおいて男女差と交互作用は見られなかったことから、男女いずれにおいても有意味性認知が高く、挫折認知が低いという2つの認知のバランスが

精神的健康の上で重要である可能性が示唆される。

引用文献

C 課題と展望

本研究のサンプルはインターネット調査会社の保有する大学生のモニターであり, インターネット調査を利用した研究である。小塩 (2004) は, 質問紙を用いて回答した得点とコンピューターを用いて回答した得点とで大きな差がないことを報告しており, インターネット調査は近年では有力な調査方法の一つとなってきた。一方で, 大隈 (2008) はインターネットにおける調査における注意の代表的なものとして目標母集団の曖昧さや回答の代表性の疑わしさなどをあげており, 結果の一般化には慎重になる必要がある。このような調査手法そのものの課題も本研究の限界として挙げられる。

本研究では, 菅沼 (2014) で得られた知見を進展させ, 諦めること一般に関する認知と精神的健康に対する機能をより詳細に明らかにすることはできたが, 諦めること一般に関する認知と精神的健康との関連は菅沼 (2014) と同様弱いものであり, 特に有意味性認知についてその傾向は顕著であった。その理由として考えられることとして, 本研究では諦める内容については問わず, 諦めること一般についての認知を問うたということがある。青年期における諦める内容は, 日常的事から受験や恋愛といったライフイベントに関連するものまでさまざまであることが予想され, 内容によって諦めることが精神的健康に及ぼす影響の程度が異なるであろう。そのため, 精神的健康との関連を検討するにあたっては, 特定の諦めることに焦点を当てるなどして諦める内容をより統制し, より詳細な認知とその機能について検討することが期待される。加えて, 本研究では「有意味性認知」と「挫折認知」の高低により4群にグループ分けを行ったが, それら群がどういった特徴を持つのかは具体的に明らかにならず, 今後, 下位因子の高低各群の特徴を検討していくことが必要であろう。

注

- 1) 本研究は, 東京大学ソーシャルICTグローバル・クリエイティブリーダー育成プログラム(GCL)の支援を受けて実施された
- 2) 調査の際にはここに挙げた以外の項目も含まれていたが, 本研究に関係があるもの以外は割愛した。

- 浅野憲一 2010. 「わりきり志向尺度の作成および精神的健康, 反応スタイルとの関係」『パーソナリティ研究』, 第18巻, 第2号, pp.105-116.
- 浅野憲一・羽鳥健司・檜村正美・石村郁夫 2013. 「わりきり志向と感情体験, 精神的健康の関連の検討」『ヒューマン・ケア研究』第13巻, 第2号, pp.101-110.
- 浅野良輔・堀毛裕子・大坊都夫 2010. 「人は失恋によって成長するのか: —コーピングと心理的離脱が首尾一貫感覚に及ぼす影響」『パーソナリティ研究』, 第18巻, 第2号, pp.129-139.
- 日潟淳子・斎藤誠一 2007. 「青年期における時間的展望と出来事想起および精神的健康との関連」『発達心理学研究』, 第18巻, 第2号, pp.109-119.
- 古川壽亮・大野裕・宇田典典・中根允文 2003. 「一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究」平成14年度厚生労働科学研究費補助金 (厚生労働科学特別研究事業) 心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究 研究協力報告書
- 柏木恵子 2008. なぜ「男性の心理学」なのか 柏木恵子・高橋恵子 (編) 『日本の男性の心理学—もう一つのジェンダー問題—』有斐閣 pp.1-23.
- 川瀬良美 1995. 「ドゥエックの目標理論」宮本美沙子・奈須正裕 (編). 『達成動機の理論と展開: 続・達成動機の心理学』金子書房 pp.199-207.
- 北中淳子 2011. 「うつの医療人類学(3)鬱, ジェンダー, 回復: 「諦観の哲学」をめぐる(1)」『こころの科学』, 第159巻, pp.129-135.
- 北中淳子 2011. 「うつの医療人類学(4)鬱, ジェンダー, 回復-- 「諦観の哲学」をめぐる(2)」『こころの科学』, 第160巻, pp.157-163.
- 松原達哉・宮崎圭子・三宅拓郎 2006. 「大学生のメンタルヘルス尺度の作成と不登校傾向を規定する要因」『立正大学心理学研究所紀要』, 第4巻, pp.1-12.
- 大橋明 2009. 「あきらめに関する心理学的考察—自由記述法による探索的検討—」『中部学院大学・中部学院大学短期大学部研究紀要』, 第10巻, pp.17-28.
- 大隅昇 2008. 「これからの社会調査—インターネット調査の可能性と課題—」『日本健康教育学会誌』, 第16巻, 第4号, pp.196-205.
- 小塩真司 2004. 質問紙による調査とWebによる調査の比較: コンピュータ不安に注目して『人文学部研究論集』, 第11巻, pp.81-90.
- 佐藤晋爾・佐々木恵美・鈴木利人・朝田隆 2002. 「精神療法における「諦める」ことの意義—心気症に引き続き嫉妬妄想を呈した女性例の治療を通じて—」『臨床精神医学』, 第31巻, 第8号, 971-977.
- 下山晴彦 1998. 「青年期の発達」下山晴彦 (編) 『教育心理学 (2) 発達と臨床援助の心理学』東京大学出版会 pp.183-205.
- 下山晴彦 1998. 青年期の心理障害と臨床援助 下山晴彦 (編) 『教育心理学 (2) 発達と臨床援助の心理学』東京大学出版会 pp.209-236.
- 園田直子・森川美希 2007. 「Sense of Coherenceからみた大学生の自己概念」『久留米大学心理学研究』, 第4巻, pp.35-42.
- 菅沼慎一郎 2013. 「青年期における「諦める」ことの定義と構造に関する研究」『教育心理学研究』, 第61巻, 第3号, pp.265-276.
- 菅沼慎一郎 2014. 「諦めることに対する認知尺度の作成と検討」『臨床心理学』, 第14巻, 第1号, pp.81-89.
- 白井利明 1994. 「時間的展望体験尺度の作成に関する研究」『心理学

- 研究』第65巻、第1号、pp.54-60.
- 白井利明 1997. 『時間的展望の生涯発達心理学』勁草書房
- 角野善司 1994. 「人生に対する満足尺度 (the Satisfaction With Life Scale [SWLS]) 日本版作成の試み」『日本教育心理学会総会発表論文集』第36巻、p.192.
- 田中道弘 2008. 「自尊感情における社会性、自尊感情形成に関する基準：自己肯定感尺度の新たな可能性」下斗米淳 (編) 『シリーズ自己心理学第6巻 社会心理学へのアプローチ』金子書房 pp.27-45
- 田中道弘 2011. 「自分を変えることに対する肯定的な捉え方の背景にあるものは何か? : 自己肯定感, 向上心, 時間的展望, 特性的自己効力感の視点から」『マイクロカウンセリング研究』, 第6巻, pp.12-23.
- 都筑学 1999. 『大学生の時間的展望—構造モデルの心理学的検討』中央大学出版部
- 徳田治子 2004. 「ナラティブから捉える子育て期女性の意味づけ：生涯発達の視点から」『発達心理学研究』, 第15巻, 第1号, pp.13-26.
- 藪垣将 2012. 「ポジティブ・イリュージョン研究の展望」『東京大学大学院教育学研究科紀要』, 第52巻, pp.419-426.