

大学生における人生の意味の保有と探求が人生満足度に及ぼす影響

—成人愛着スタイル 4 タイプ別の検討—

The effect of the presence and search for meaning in life on satisfaction with life in
college students : Considering 4 types of adult attachment styles

臨床心理学研究科 臨床心理学専攻 1000-170707 松下 聡

主指導教員 長田由紀子 先生

目的

成人愛着といった個人内要因を踏まえたうえでの人生の意味保有、人生の意味探求についての検討は、人生満足度の向上を目指すうえで必要であると考えた。そこで、第一研究では質問紙調査を行い、異なる成人愛着スタイルにおける意味保有と意味探求、人生満足度および心理的ストレスそれらの関連とその違いを検討することを目的とした。仮説は以下のとおりである。仮説 1「愛着不安と愛着回避は人生満足度と意味保有との間に負の相関を示す」仮説 2「愛着不安と愛着回避は SRS-18 と意味探求との間に正の相関を示す」仮説 3「安定型は他の成人愛着スタイルよりも意味保有と人生満足度の平均が高い」。また、第二研究では人生の意味を探求させ、保有することを目指した介入をすることで人生満足度の向上に寄与するかを検討することを目的とした。

<第一研究>

方法

関東の大学生 346 名に対して質問紙調査を行った。質問紙は以下の 6 つの尺度で構成された。①“一般他者”を想定した愛着スタイル尺度（中尾・加藤，2004b）②日本版「人生の意味」尺度（島井・大竹，2005）③人生満足度評定尺度（大石，2009）④心理的ストレス反応尺度（以下，SRS-18）（鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野，1997）

結果と考察

仮説 1 と仮説 2 を検討するため、相関分析を行った結果、仮説 1 である「愛着不安と愛着回避は人生満足度と意味保有との間に負の相関を示す」は支持される結果となった。このことから、自己観や他者観がポジティブであることが人生満足度に関連しており、意味保有の傾向も高くなることがわかる。仮説 2 である「愛着不安と愛着回避は SRS-18 と意味探求との間に正の相関を示す」は愛着回避と意味探求との間に負の相関が示されたことにより、予測された結果ではなかった。Prior & Glaser（2006）が報告したように、愛着回避と意味探求との間に負の相関が示されたことは、意味探求がストレスを伴うものであ

ると予期した為、防衛的に注意をそらすこと、つまり意味探求をしないといった方略がなされていることが考えられる。仮説 3 である「安定型は他の成人愛着スタイルよりも意味保有と人生満足度の平均が高い」は、支持される結果となった。Steger et al. (2006) の研究では、意味探求は怒りや抑うつといったネガティブな感情に対し正の相関を示している。しかし、意味探求において安定型と他の成人愛着スタイルとの間に有意な差が認められなかったが、安定型は他の成人愛着スタイルよりも SRS-18 も低かった。これは、日常生活での愛着対象との関わりがストレスの低減をさせるという機能をもたらしていることが考えられる。

<第二研究>

方法

関東の女子大学の学生（統制群 30 名，介入群 30 名）に実施をした。そのうち，分析が可能であった計 21 名（統制群 11 名，介入群 10 名）を分析の対象とした。介入群には究極的意味技法を行った。対象者全員に，事前に，中尾・加藤（2004b）の“一般他者”を想定した愛着スタイル尺度を実施した。プレテスト，ポストテスト，フォローアップで，計 3 回の質問紙調査を実施した。質問紙は，①人生の意味尺度②人生満足度評定尺度③ SRS-18 で構成された。実験群では究極的意味技法を 1 週間に 1 回，5 週間の計 5 回行い，ポストテストから 5 週間後にフォローアップを行った。

結果と考察

介入効果を検討する為，従属変数を各下位尺度の差分量，独立変数を介入の有無(統制群)成人愛着スタイルとした二要因分散分析を行ったところ，有意な主効果交互作用は見られなかった。人生の意味探求について成人愛着スタイルごとの特徴を捉えるために，それぞれの成人愛着スタイルから特徴的な 1 名ずつ選び，典型事例として検討したところ，自己観がネガティブであるとらわれ型や恐れ型は，自分自身の存在価値が見出せていないと考えられる意味が見出された。自己観がポジティブである安定型は，ポジティブに未来志向的な意味を見出し，拒絶型も，ネガティブな意味から，ポジティブな未来志向的な意味を見出した。

総合考察

とらわれ型や恐れ型が問うテーマとして，自分自身の価値が見出せるテーマや，自分が社会的にどのような役割を担うことができるのかについて見出せるテーマであることが必要であることが考えられる。