

# 大学生の学生生活の質に影響する日常の体験様式に関する研究：「体験過程を尊重する態度」に着目して

福盛, 英明

<https://hdl.handle.net/2324/1866369>

---

出版情報：九州大学, 2017, 博士（心理学）, 論文博士  
バージョン：  
権利関係：やむを得ない事由により本文ファイル非公開（2）

氏 名 : 福盛英明

論 文 名 : 大学生の学生生活の質に影響する日常の体験様式に関する研究  
- 「体験過程を尊重する態度」に着目して -

区 分 : 乙

## 論 文 内 容 の 要 旨

本研究では、大学生の日常における「体験過程を尊重する態度」と学生生活の質との関連について、数量的研究と事例的研究・質的研究において明らかにした。

第1章では、大学コミュニティにおける大学生のこころの健康の背景について研究をレビューし、よりよい生活に向かう過程を重視した大学生のこころの健康について再定義を行った。また、日常における「体験過程を尊重する態度」の従来の研究を整理し、体験過程を尊重する体験様式に注目する心理学的意義について文献的に検討し、最後に本研究の目的について述べた。

第2章では、「体験過程を尊重する態度」を測定する質問紙「体験過程尊重尺度(Focusing Manner Scale:FMS)」を開発し、精神的健康との関連を調べた。因子分析の結果3因子が抽出され、「体験に注意を向けようとする態度」、「問題との距離を取る態度」、「体験過程を受容し行動する態度」と命名された。FMS総得点はGHQとの間で相関が認められ、日常生活において体験過程を尊重する態度と精神的健康に相関があることが示された(研究1)。

第3章では、大学生の学生生活の質(Quality of College Student Life:QCSL)を測定する質問票「学生生活チェックカタログ」のプロトタイプ(研究2)、短縮版の「学生生活チェックカタログ45」を開発し、信頼性、妥当性を検討した(研究3)。因子分析の結果、「学生生活チェックカタログ45」は12因子と2項目の「全体的充実感」、3項目の「学生生活実態項目」からなる尺度構成が決定された。

第4章では、まず「学生生活チェックカタログ45」の因子の中で、どのような要因が学生生活の充実に影響を及ぼしているかを同定するために、「全体的充実感」を問う項目を目的変数、各因子を説明変数としたロジスティック回帰分析を行った(研究4)。その結果、「大学帰属意識」「親密な友人関係」「講義・ゼミ」「生きがい」などが学生生活満足度に強く影響を与えていた。次に、「体験過程尊重尺度(Focusing Manner Scale:FMS)」と「学生生活チェックカタログ45」を用いて、体験過程を尊重する態度と学生生活のQCSLとの関連を分析した(研究5)。まずFMSを再因子分析し、14項目からなるFMS14を作成した。FMS14の合計得点と「学生生活チェックカタログ45」の合計得点との間に比較的強い正の相関が認められた。「学生生活チェックカタログ45」因子合計得点とFMS14の3つの因子との間で相関を見たところ、「体験過程を受容し行動する態度」と大学生生活の質との間で正の相関があった。また、目的変数を「学生生活チェックカタログ45」の総得点とし、説明変数を「性別」とFMS14の3つの因子として重回帰分析を行ったところ、「体験過程を受容し行動する態度」が最も大学生のQCSLに影響を与えていることがわかった。この結果から、大学生生活の質を高めるためのアプローチには、体験へ注意を向けたり、体験から距離をとることだけにとどまらず、自分の内なる体験を確かめつつ、それを認め、的確に表現し、行動することを組み入れることが有効であることが示唆された。「体験過程を尊重する態度」の3因子が、「学生生活

チェックカタログ45」の因子にどのように影響を与えているのかについて、構造方程式モデリング (structural equation modeling:SEM)を用いて複数のモデル間で適合度の比較を行った(研究6)。その結果、「問題との距離」をとり、不安や悩みを取り扱うことで「自己効力感」をもつことで、「体験過程を受容し行動する態度」が形成され、その結果「積極的な対人関係」や「学生生活全体の満足度」がもたらされるモデルが最も適合度が高かった。「体験過程を尊重する態度」と学生生活の対人コミュニケーションとの関係は、「体験過程を受容し行動する態度」はコミュニケーションの中でも、自分の感覚をはっきり伝えることと関連が強いことが示唆された(研究7)。「体験過程を尊重する態度」の3つの因子を用いてクラスター分析を行った結果、4群が抽出され、それぞれ「豊かな内面活用タイプ」「思いつき率直行動タイプ」「内面味わい慎重タイプ」「内面に触れられないタイプ」と命名された。各群のQCSL とコミュニケーションの特徴をレーダーチャートとグラフを用いて視覚化し検討した(研究8)。「豊かな内面活用タイプ」の学生は、QCSLが充実しており、コミュニケーションにおいても、友人や知らない人との関わりを苦にせず、他者の目を気にして緊張したり同調せず、深い人づきあいを避けないという傾向があった。「思いつき率直行動タイプ」の学生は、学生生活を送る基礎的な部分は充実しているように見えるが、QCSL の意欲的な学生生活の充実に関する因子の得点は「豊かな内面活用タイプ」の学生より低くなっていた。「内面味わい慎重タイプ」は「内面に触れられないタイプ」に比べQCSL もコミュニケーションも高く、「内面に触れられないタイプ」は、不安や悩みが高く、親密な人間関係も少なく、生きがいや講義への積極性も少ない、などの特徴が明らかになった。最後に、体験過程を尊重する態度の数量的分析では見えてこないような側面を明らかにするため、学生相談の4つの事例について検討した(研究9)。その結果、「体験過程を尊重する態度」は事例の初期から状態が固定しているのではなく、変化する可能性があるということが明らかになった。他者との関係の中で安心できる環境において、自分の気持ちを表現し他者に受け入れられる中で、自分の感情や内的体験を受け入れることができるように変化していくと考えられた。

第5章では、大学生の QCSL を高めるための「体験過程を尊重する態度」を促進するアプローチについて検討した。まず、フォーカシング学習会において「体験過程を尊重する態度」が醸成される過程について検討した(研究10)。自由記述による感想を KJ 法による分析を行ったところ、安心できる場が必要であること、体験に注意を向けることの意義を共有すること、スタッフが自由で多様な「体験過程を受容し行動する態度」をとることで、参加者も「体験過程を受容し行動する態度」がとりやすくなることが明らかになった。次に、フォーカシングの個別トライアル・セッションにおける逐語録を検討し、リスナーとフォーカサーの共同作業による「体験過程を尊重する態度」の変化を細密な視点で検討した(研究11)。最後に「問題との距離を取る態度」へのアプローチについて検討した。まず「問」を測定する質問紙(FMI) (研究12)と評定尺度(FDS)を開発した(研究13)。フォーカシングセッションの評定を行い、ガイドの働きかけと問題との距離を取る態度と関連を検討した(研究14)。その結果、ガイドは①フォーカサーが自分の体験のプロセスを俯瞰して見ることができるように支援する②フォーカサーが自分のとらえている問題の重さの判断ができる③発言のやりとりの間合いを調整する、ということが重要であることが示された。最後に、本研究に知見に基づき、大学生向けの「体験過程を尊重する態度」に焦点を当てたワークショップの試案を作成した(研究15)。