

閉鎖環境における心理的適応とその後の再適応に関する質的一研究

藤井あかり

(愛媛大学大学院教育学研究科心理発達臨床専攻)

問題

物理的・对人的閉鎖環境下における職務遂行時の心理状態を測定する研究は、宇宙飛行士の訓練施設や生態系実験施設、南極越冬隊を対象としたものが散見される(嶋宮ら, 2008)。しかし、これら先行研究は全て質問紙調査や生理的指標を用いた量的研究であり、心理的適応の機制やプロセスを詳細に検討する質的な研究は希少である(井上ら, 2006)。また、閉鎖環境・特殊環境から解放された後、任務から解放された後、日常生活に再び適応していくことに関する研究も同様に希少である。野口(2021)によると、宇宙からの帰還後、ミッションに代わる目標を見出すことができず精神に不調を来し、適応障害になるケースがある。加えて、野口・矢野(2020)は、宇宙空間での様々な体験が日常生活でフラッシュバックすることを指摘している。研究成果は、閉鎖環境で働く、または身を置く人のメンタルヘルスを支援することに貢献し得ると考える。

目的

調査対象者に、閉鎖的な環境下における心理的適応の機制と過程を明らかにすることと、実験終了後に再適応することができた要因を明らかにすることを目的とする。

方法

実施方法 2021年9月下旬から10月中旬に、オンラインによる半構造化面接を実施した。

調査対象 物理的・对人的に制限が課せられた閉鎖環境実験の参加者

倫理審査 筆者が所属していた大学の倫理委員会の承認(受付番号: 2021-107)を得た。

結果

事例 A 楽観的な性格であり常に余裕を持って行動しており、実験完遂への高い動機づけを持っていた。ストレス対処には行動コーピング・認知コーピングを共に用い、その後認知コーピングに落とし込むプロセスが見受けられた。そして、そのコーピングが次の段階の「備え」となっていた。

事例 B 元来の性格として鈍感力や柔軟性を

備え、実験完遂への高い動機づけを持っていた。ストレス状況に応じて、多様なコーピングを使用しており、効果的に回避コーピングを用いていた。

事例 C 元来の性格として、閉鎖環境を快適に感じる感受性・思考パターンを備えており、実験完遂への高い動機づけを持っていた。放置するという特に何もしないことによるストレスの自然消滅という特徴的なコーピングを多用していた。

考察

個人要因については、「ネガティブな気持ちを引きずらない・切り替える・気にしない」性格特性が挙げられた。また、実験完遂への責任により向上した動機が適応過程を支えたと考察された。

コーピングについては、効果的に回避コーピングを用いることで葛藤に対して柔軟に対処していた。森田(2008)は、対人場面において、回避型コーピングを行うことで認知・行動的反応が低減されることを示している。多様なコーピングを柔軟に使用している点も心理的適応に大きく寄与していた。

対人関係様式については、日常的なコミュニケーションを重要視し、機能的アサーションを有効的に用いることにより信頼関係を築くことで実験を完遂に導き、同時に心理的適応にも寄与していた。

再適応の要因として、再就職先が閉鎖環境実験に少なからず関係する職場であったことが挙げられた。坂爪(2003)は、前職での職務経験を基盤としながらも、それに限定されることなく様々な職務内容へと希望職種を展開し、キャリアを再構築することが、重要であることを指摘している。また、周囲のサポートや家族の支援を得ることができていたことも、再適応の要因として挙げられた。内藤(2009)は、家族問題の有無が、帰任者の生活適応のみならず会社適応とも相関がみられたことを指摘している。対象者とその家族は、実験開始前から、実験終了後の生活について理解を共有しており、そのことが再就職、再適応に関与したと考察された。