

レジリエンスに着目した大学生のパーソナリティ理解

—文章完成法と半構造化面接による検討—

Comprehension of university student's personality that focused on Resilience.

—Reserch by SCT and semi-structured interview.—

文学研究科教育学専攻博士前期課程修了

三宅 広美

Hiromi Miyake

I. 問題と目的

1. レジリエンスの研究動向

(1) レジリエンス研究の背景

レジリエンス分野の研究は、統合失調症などの重篤な障害を持つ患者が厳しい逆境に直面しながらも適応的な結果を示す要因についての研究がおこなわれたことがきっかけとなったと言われている(石原・中丸、2007)。初期のころの研究は重篤な障害を持つ患者について、患者の不適応行動に対する解釈に焦点が置かれていた。しかし、次第に重篤な障害を持っているにもかかわらず、適応的な結果を示す要因についての理解に研究の焦点が移っていった。そのような中、統合失調症において、その症状表出は一定ではなく、仕事における能力、社会的な関係、結婚、そして十分な責任能力の有無などの個人の特性が関わっていることが明らかにされた(Garmezy、1970)。統合失調症のように、それまで不適応を起こすことが当たり前とされてきた精神病の症状に対する、個人的・社会的能力の側面からの研究が今日のレジリエンス研究の足がけとして位置づけられている。

また、レジリエンス研究の背景としてトラウマ研究が挙げられている。村本(2006)によると、トラウマとその影響に関する研究は、欧米において相次ぐ二つの世界大戦とベトナム戦争を契機に発展し、1980年、PTSDの概念がDSM-IIIにはじめて現れた。虐待、レイプ、DVなどの被害者に見られる症状も、戦争帰還兵に見られるものと本質的に同じであるということが明らかになり、複数のタイプのストレス反応症候群が合わさり、トラウマ心理学という分野が誕生した。そして、トラウマ研究が進む中で様々なトラウマ査定法が開発され、トラウマによる苦痛や心理的損傷が明らかになる一方で、トラウマ経験者がトラウマ経験に反応する肯定的方法、治療的介入の有無を問わず、個人の回復する力を表すレジリエンスの研究が始まっていった。

上記以外にもレジリエンスへの検討が始まっていた。それは、心理社会的または生物学的に危険因

子を持つ子どもの中に、健康で望ましい成長を遂げているケースが報告されたことに始まっている。例えば、村本(2006)によると、Freud,A.(1944,1973)が第二次世界大戦後の孤児の収容所において、ほとんどの子どもの心身に何らかの障害が現れている一方で、あまり障害を持たない子どもにはある特徴があることを報告した。また、Blom(1986)は、8歳から16歳までの身体的・精神的な障害を持つ子どもや、家庭環境が著しく不安定な子どもの中には、社会への積極的関心が強く、適応状況が非常によい子どもがいることを発見した。従来のトラウマ査定研究が心身へのネガティブな影響を分析し、ストレス反応の生起を阻止しようとするのに対して、上記のようなレジリエンスを示唆するような研究は、逆境の中でポジティブな影響を受けた子どもの特徴を把握して、効果的な介入をしようとするものである。また、Baldwinら(1993)が劣悪な状況において、よくない結果を示すことなしに成長している子どもたちの事実はレジリエンス研究に貢献し続けてきた、と述べている。このように、逆境における個人差をどう理解するかについての研究において、高いリスクが存在する状況下におかれた子どもたちは大いに貢献してきた。

上記に示した研究のように、同じようなストレスフルな体験をしても、心理的・社会的に不適応な症状を示す者もいれば精神的健康を維持する者も存在する。そのような個人が示す特性に注目し、Rutter(1985)はレジリエンス概念を提唱した。

(2) レジリエンスの定義

現在、レジリエンス分野における研究は、厳しく困難な状況にある者の中に良い発達や適応をする者とそうでない者がいることから、その差は何であるのかを調査・研究したものの全般を示すため、幅広い概念で捉えられており、その定義は研究者、研究の内容、目的によってさまざまである。以下、先行研究で成された定義の一部を紹介する。

レジリエンスの概念を初めに示したRutter(1985)は「深刻な危険性にもかかわらず、適応的な機能を維持しようとする現象」とレジリエンスを定義し、深刻な状況に対する個人の抵抗力とした。また、Wagnild&Young(1993)は「ストレスの負の効果を和らげ、適応を促進させる個人の特性」としている。加えて、Werner(1993)は「逆境や障害に直面してもそれを糧としてコンピテンスを高め成長・成熟する能力や心理的特性」とし、Grotberg(2003)は「逆境に直面した時にそれを克服し、その経験によって、強化される場合や変容される人が持つ適応力である」としている。このように個人内特性に着目した定義は多い。

また、Garmezy(1990)は「高い困難な環境にもかかわらず、適応的な調整を行うこと」とし、Lutharら(2000)は「レジリエンスは深刻な逆境の中で肯定的な適応を包含する力動的な過程をいう」としている。これらの定義はレジリエンスの変化の過程に着目した定義である。そして、変化の過程をも含む包括的な概念を「結果」として示した定義として、Rutter(1990)は「個人が高いリスク下で、発達的に肯定的な結果を示すこと」とし、Kaufmanら(1994)は「発達上の問題における重篤なリスクの発生にもか

かわらず、肯定的な結果を示す個人の描写」としている。

以上のように、レジリエンスの定義は多岐にわたっており、発達の要因を含む過程や個人のあらゆる特性、それらに伴う結果といったすべてを包含するものとして考えられている。そして、Mastenら(1990)が「困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程・能力・結果」のことをレジリエンスとしていることから、レジリエンスの概念は非常に幅広い概念であると言える。

2. 日本における研究

国内におけるレジリエンス研究は浅く、レジリエンスに関する研究は諸外国のものが多いが、近年、国内においても盛んに研究がおこなわれている。以下で日本におけるレジリエンスの研究の一部を紹介する。

小塩ら(2002)は先行研究から、「肯定的な未来志向性」、「感情の調整」、「興味・関心の多様性」、「忍耐力」の4要因をレジリエンスの状態にあるものに特徴的な心理的特性とみなし新たにレジリエンスの状態にあるものの心理的特性を反映する精神的回復力尺度を作成し、大学生を対象に実施した。そして、因子分析の結果、精神的回復力尺度は「新奇性追求」、「感情調整」、「肯定的な未来志向」の3因子で構成されることを示した。また、この研究から、レジリエンスと自尊感情が正の相関関係を示す一方で、日常での辛い体験や苦痛な体験の経験数とは無相関であることが分かり、さらに、日常で苦痛な体験をしたにも関わらず自尊心が高い者は、そのような経験をして自尊心が低い者よりもレジリエンスが高いことを明らかにした。

森ら(2002)はレジリエンスについて「逆境に耐え、試練を克服し、感情的・認知的・社会的に健康な精神活動を維持するのに不可欠な心理特性」とし、「生きる力」の構成要因の一つだとしている。また、森ら(2002)はレジリエンス概念について「よりよく問題を解決する資質や能力、自らを律しつつ、他人とともに協調し、他人を思いやる心や感動する心を持って、強くたくましく生きる力」に極めて類似した概念として考えられると述べている。そして、レジリエンス尺度として(Hiew et al,2000)を参考にし、36項目からなる質問紙を作成し、因子分析によって4つの心理的特性を明らかにしている。第1に、「本当の自分」を知る力、すなわち自分自身の良いところも悪いところもひっくるめて、自分自身を受け入れていく「I AM」の力、第2に、他者との信頼関係を築き、学びのネットワークを広げていく「I HAVE」の力、第3に、問題解決能力である「I CAN」の力、第4に、自分自身で目標を定め、そこに向かって伸びていく力である「I WILL」の力である。このレジリエンス尺度を用い、森ら(2002)はレジリエンスと自己教育力の関係を検討し、レジリエンスの高い大学生は自己教育力(問題意識、主体的思考、学習の仕方、自己評価、計画性、自主性、自己実現)のすべてにおいて高いことを示している。

また、小花和(2004)は、先行研究で示された構成要素を分類し、個人要因と環境要因に分け、さらに個人要因を内的要因と能力要因に二分して、これらの要因は単独では影響力がないことを示している。そして、幼稚園児を対象として、母親と保育者の認知を通じて、幼児期の心理的ストレス反応に

有効なレジリエンスの検討と具体的な介入について研究した。この研究では、幼児のストレス反応を「引きこもり」、「攻撃的行動」、「落ち着きの無さ」、「依存」、「機嫌の悪さ」、「排尿・退行」、「対人緊張」の7因子とし、レジリエンスを母親の認知の側面から「意欲」、「資源」、「楽観」の3因子として、両者の関連を検討していった。

長内・古川(2004)は、個人の日常生活における重要なネガティブ・ライフイベントおよびその経験回数がレジリエンスに関連することや、レジリエンス尺度のうち「心の強さ」、「自己統制」を高める学習によって個人が傷つくこと自体を防ぐ可能性を示した。また、希死念慮の規定因と継続を見た蓮井・永田・北村(2008)は、希死念慮が高いほどレジリエンス得点が低いことから、逆にレジリエンスを高めることは自殺の防御要因になるとしている。

そして、レジリエンスが困難な状況からの立ち直りであることから、健康教育として、レジリエンスの特性を高めることに重点を置いた介入も検討されている。その中には虐待や学校でのいじめから非行に走った子どもへの介入も多く、小田(2006)においては面接により本人が示すレジリエンスへの強化をするとともに家族の支え、コミュニティの支えが重要であることが示され、個人要因と環境要因が相互に関連してレジリエンスが強化されていることが述べられている。加えて、荒木(2005)はいじめ被害体験者の青年期後期におけるレジリエンスに寄与する要因を検討し、いじめ被害者においては保護因子として問題解決型・サポート希求型コーピングが補償的に機能していることを示している。このようにレジリエンスに基づく健康教育においては個人の心理特性と、コーピング方略、サポートネットワーク形成などの社会的スキルを高めることが重要とされている。

その他にも精神的健康とレジリエンス及び自己開示との関連性(吉村、2007)、他者との愛着とレジリエンスの関連性(中村・内田、2007)、レジリエンスと向社会的行動との関連性(鈴木、2006)など多岐にわたって検討されている。

3. 本研究の目的

本研究では森ら(2002)に基づいて、レジリエンスの定義を「逆境に耐え、試練を克服し、感情的・認知的・社会的に健康な精神活動を維持するのに不可欠な心理特性」とする。また、自我発達水準を測るにあたって、渡部・山本(1988,1989)によって開発された日本版自我発達検査であるWY-SCTを使用する。この際、自我をLoevinger(1976)にならって「断片的な様々な経験としての対人関係の統合の問題や自己構成的な営み」として定義し、自分や世界を意味づける枠組みである「準拋枠」を意味するものとする。そして、それぞれの自我発達水準を発達段階であるとともにパーソナリティのタイプであると捉える。

これらのことを前提として、本研究では個人内特性に焦点を当てて、投影的手法でありながら、比較的实施が容易であるWY-SCTを使用し、レジリエンス特性を有する者の自我発達状態を把握し、そのパーソナリティ傾向を明らかにしていくことを第1の目的とする。そして第2に、森ら(2002)によ

て示されたレジリエンスの構成因子を参考に作成した独自のSCTを使用し、先行研究(村瀬、1974,1979)に倣い分類することによって、より正確なレジリエンス特性の把握を試みるとともに、半構造化面接による質的な検討を加えることでレジリエンスを重層的に検討することを目的とする。また、研究Ⅰを検討するにあたって、以下の仮説を設けることとする。研究Ⅱにおいては仮説を設けず、森ら(2002)のレジリエンス尺度の高い・低いで分けられたH群に表わされるものを探索的に検討する。(1)レジリエンス状態の高い者(以下H群と表記する)は低い者(以下L群と表記する)より自我発達水準も高い位置にあり、L群は自我発達水準も低い位置にあるだろう。(2)H群ではSCT8項目において肯定的回答が多くみられ、L群では否定的回答が多いであろう。

Ⅱ. 予備調査

1. 目的

予備調査では、WY-SCTマニュアルの信頼性を確認するために評定者間の一致度を見ていく。また、森ら(2002)を参考に独自に作成したSCT20項目を実施し、施行方法、所要時間、意味内容が重複しやすい項目などを検討するとともに、「肯定・否定」に分類されやすい項目を選定していく。これらを検討することによって、研究Ⅰの質問紙調査においてWY-SCTおよび独自に作成したSCTを使用することを目的とする。

2. 方法

大学生を対象として、2009年5月下旬、WY-SCTおよび独自に作成したSCTで構成された質問紙を実施する。その上で、3名の評定者(臨床心理学専修の大学院生)がそれぞれWY-SCTマニュアルに沿って、WY-SCTを評定し、独自のSCTについては「肯定・否定・その他」の分類に分ける。以下、被験者、調査の実施方法、質問紙の構成を説明する。

<調査対象者>

予備調査の対象者は私立大学の学生3年～4年および大学院生1年～2年、計23名。

<調査方法>

－質問項目の内容－

1. フェイスシート

性別、年齢、学籍番号の記入を求めた。記入は任意である。

2. WY-SCT(27項目)

自我発達段階を測定するために渡部・山本(1988,1989)により作成されたWY-SCTを使用する。

WY-SCT は日本版自我発達検査として、Roever(1970)により開発された自我発達検査である WU-SCT(Washington University Sentence Completion Test)を翻訳し、我が国において独自に作成されたものである。評定にあたっては渡部・山本のマニュアルに従い、累積度数分布法によって個人の自我発達段階(自我発達の総合評定：TPR)を算出した。項目評定は、評定に関する一般的ルール(Table1 - 4)に基づきマニュアルに記載された反応例に従って行うが、該当する反応例がない場合は分類不可能として、各自我段階の一般的特徴を参考にして行った。なお、Loevingerの示した10段階の自我発達段階の中で、最初の段階にある前社会的共生的段階は言語成立以前のものであり、文章完成法検査のような言語的手法では捉えられないと考えられており、最後の段階にある統合的段階は自律的段階に含めてもよいと考えられているため、実際に測られる自我発達段階は8段階となる。

3. SCT(20項目)

森ら(2002)によって明らかにされたレジリエンスの4因子を参考に独自に作成した文章完成法(以下SCTと記す)である。森らの4つの因子は、第1に「本当の自分」を知る力、すなわち自分自身の良いところも悪いところもひっくるめて、自分自身を受け入れていく「I AM」の力、第2に他者との信頼関係を築き、学びのネットワークを広げていく「I HAVE」の力、第3に、問題解決能力である「I CAN」の力、第4に、自分自身で目標を定め、そこに向かって伸びていく力である「I WILL」の力で構成されている。これらの4因子を参考に20項目のSCTを作成した。評定は「肯定・否定・その他」の分類に分ける。分類方法の信頼性については検討しなかったが、類似の方法を用いた研究(村瀬、1974,1979)において高い信頼性が確かめられている。

3. 結果および考察

(1) WY-SCTマニュアルの信頼性

3人の評定者がマニュアルに基づいて評定した。項目ごとの評定一致度は78~100%(少なくとも2人一致すれば一致とみなした)にわたっている。また、TPR(総合評定)の評定一致度は100パーセントである。上述の数値は先行研究、Loevinger(1970)における数値と比べると、同等かそれ以上である。よって、WY-SCTのマニュアルを用いれば簡単な説明のみで高い一致率が得られることが追認できた。この結果から評定の信頼性がほぼ確認されたので、本調査における評定では筆者自身のもので代表させる。

(2) SCT20項目の修正

3人の評定者にSCT20項目を「肯定・否定・その他」に分類してもらい、「その他」の比率が高いものから順に削除し、「肯定・否定」に分類されやすい8項目に修正した。本調査においては下記の8項目を使用する。

【表 1】

1. 私の誇れるところは< >。
2. 私の将来は< >。
3. 私にとって友人とは< >。
4. 自分が困っているときは< >。
5. 一つの課題に対して、私は< >。
6. 目標が高いと< >。
7. たいていのことは< >。
8. 相手に優れているところがあったら、私は< >。

Ⅲ. 研究 I : 質問紙調査

1. 目的

研究 I ではまず、森ら(2002)によって作成されたレジリエンス尺度で得られる得点と WY - SCT によって測られる自我発達水準との関連性について検討する。次に、レジリエンス得点の高い・低い者において、森ら(2002)を参考に独自に作成した SCT8 項目の反応に差異があるかどうか検討する。

その際、WY - SCT を採用したのは SCT を解釈する方法がいろいろと研究されているが、WY - SCT はマニュアルがあり、妥当性・信頼性も様々な研究によって検証されているためである。さらに、SCT8 項目を使用するのは尺度を使って、量的にレジリエンスの高・低を見ていくだけでなく、具体的にどのような特徴を持っているのかを、レジリエンスの構成因子を反映していると思われる SCT を作成して、実際の文章によって質的にも見ていくためである。

2. 方法

<調査対象者>

研究 I の対象者は私立大学の学生 2 年～4 年、計 142 名に実施。うち有効回答数 138 名である。

<実施月日>

6 月下旬～7 月初旬。

<調査方法>

－質問項目の内容－

1. フェイスシート
2. WY-SCT(27項目)
3. SCT(8項目)

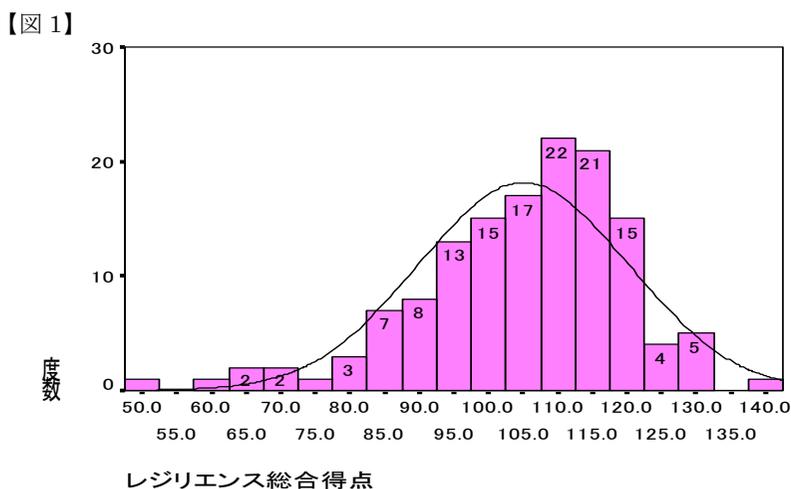
予備調査によって、20 項目から 8 項目へと修正・削除された SCT を使用する。

4. レジリエンス尺度(29項目、5件法)

森ら(2002)によるレジリエンス尺度を使用した。「I AM」因子8項目、「I HAVE」因子7項目、「I CAN」因子7項目、「I WILL」因子7項目、計29項目から構成されており、どの程度「現在の自分」に当てはまるかについて「全く当てはまらない(1点)」、「あまり当てはまらない(2点)」、「どちらとも言えない(3点)」、「やや当てはまる(4点)」、「よく当てはまる(5点)」の5段階で評定を求めた。上記の4つの因子の存在は因子分析によって先行研究で確かめられている(森ら、2002)。得点が高いほどレジリエンスがあることを示す。

3. 結果

レジリエンス総合得点について本研究で得た結果について述べる。以下、【図1】は質問紙調査で得た最終的な分析の対象となる138名のレジリエンス総合得点の分布である。



全体の平均値は105.0点、標準偏差は15.14、最小値は50点、最大値は138点であった。因子別では、第1因子が平均値23.1点、標準偏差5.5であり、第2因子が平均値29.2点、標準偏差5.2である。また、第3因子が平均値25.6点、標準偏差5.0点であり、第4因子が平均値27.6点、標準偏差4.1である。

【表2-1】

	度数	最小値	最大値	平均値	標準偏差
レジリエンス第1因子(IAM因子)	138	8	36	23.11	5.51
レジリエンス第2因子(IHAVE因子)	138	10	35	29.24	5.22
レジリエンス第3因子(ICAN因子)	138	14	35	25.62	5.00
レジリエンス第4因子(IWILL因子)	138	12	35	27.16	4.10
レジリエンス総合得点	138	50	138	105.04	15.14

(1)WY-SCTとレジリエンス総合得点との関連

WY-SCTをマニュアルに基づいて評定した結果、【表2-2】のようになった。

【表2-2】WY-SCT 総合評定・度数分布表

	I-2	△	△/3	I-3	I-3/4	I-4	I-4/5	I-5	合計
H群	0	0	0	5	32	7	2	0	46
L群	1	0	1	5	29	10	0	0	46

自我発達水準とレジリエンス総合得点とに統計的な差があるか調べるため、レジリエンス総合得点の上位33%をH群、下位33%をL群としてt検定を行った。自我発達水準については統計的分析のために数量化する必要があったので、TPRを得点化し、自我発達得点(低い方から順に1, 2, …8点)として分析した。レジリエンスのH群とL群との間で自我発達得点の平均値を比較した結果、有意差が見られなかった($t(90)=0.94$, n.s.)。しかし、数値的に見てみると、H群の方がL群よりやや高いことが分かる(H群平均値: 5.13、L群の平均値: 4.98)。

(2)SCTとレジリエンス総合得点との関連

SCT8項目とレジリエンス総合得点との間に統計的な差があるかどうか調べるため、レジリエンス総合得点の平均値以上をH群、平均値以下をL群とし、 χ^2 検定を行った。SCT項目はそれぞれ「肯定・否定・その他」に分類して、レジリエンスH・L群×「肯定・否定」間で人数の比較をした。その結果、以下のように項目③以外のそれぞれについて有意差が見られた。

【表2-3】レジリエンスHL群×SCT8項目

	SCT①		SCT②		SCT③	
	肯定	否定	肯定	否定	肯定	否定
H群	80(100%)	0	73(93.6%)	5(6.4%)	77(98.7%)	1(1.3%)
L群	54(93.1%)	4(6.9%)	45(78.9%)	12(21.1%)	52(92.9%)	4(7.1%)
	$p<.05$		$\chi^2(1, 135)=6.415, p<.05$		$p<n.s.$	
	SCT④		SCT⑤		SCT⑥	
	肯定	否定	肯定	否定	肯定	否定
H群	69(88.5%)	9(11.5%)	68(85.0%)	12(15.0%)	57(76.0%)	18(24.0%)
L群	37(68.5%)	17(31.5%)	34(65.4%)	18(34.6%)	27(50.0%)	27(50.0%)
	$\chi^2(1, 132)=8.024, p<.01$		$\chi^2(1, 132)=6.905, p<.01$		$\chi^2(1, 129)=9.343, p<.01$	
	SCT⑦		SCT⑧			
	肯定	否定	肯定	否定		
H群	69(90.8%)	7(9.2%)	64(85.3%)	11(14.7%)		
L群	42(73.7%)	15(26.3%)	33(68.8%)	15(31.3%)		
	$\chi^2(1, 133)=6.903, p<.01$		$\chi^2(1, 123)=4.828, p<.05$			

※項目①、③はFisherの直接確率法にて検定

4. 考察

WY-SCTに関しては対象が大学生ということで、だいたい同程度の知識量、道徳観や知能レベルを持っていたため、I-3/4レベルに偏ってしまったと考えられる。今後の課題としては、対象を大学生でない同年齢の一般人や中高生などの低年齢に変更し、多様な水準をばらつきなく集め、検討することがあげられる。

独自に作成したSCTについてはSCT③項目以外のすべてにおいて有意差が見られた。「私の誇れるところは」に関しては、L群の者にのみ否定的な回答が見られる結果となった。また、「私の将来は」項目ではH群よりL群の者の方が否定的回答が多い結果となった。これらは「本当の自分」を知る力や自分自身の良いところも悪いところも含めて、自分自身を受け入れていく力である「I AM」因子を参考に作成された項目である。L群の者は自分の誇れるところや将来について特定しにくい傾向があり、森らの言う「本当の自分」を知らない、あるいは受け入れていないのではないかと考えられる。

他者との信頼関係を築き、学びのネットワークを広げていく力である「I HAVE」因子を参考に作成した「私にとって友人とは」、「自分が困っているときは」の項目では、後者では有意差が見られたが、前者においては有意差が見られなかった。このことからH群・L群両群に共通して、友人イメージは肯定的であると思われる。その一方で、困難に直面した時、H群の者は他者にサポートを求める者が多いのに対して、L群の者は「自分で抱え込む」や「混乱する」という者が多かった。

「一つの課題に対して、私は」に関しては、H群の者に課題に対して積極的に取り組む肯定的な回答が多く、L群の者に課題に対する消極的な回答が多かった。また、「目標が高いと」に関してはH群の者は高い目標を積極的に捉えている者が多いが、L群の者は高い目標について「諦める」といった消極的な回答が多かった。これらは試練を乗り越え問題を解決していく力を表す「I CAN」因子を参考に作成した項目である。これらの結果から、H群の者は日々の課題や目標に対して肯定的に捉えて、積極的に取り組む姿勢が見られるが、L群の者は課題や目標に対して自分は「諦め」たり、「挫折」したりすると捉えていることが推察される。

「たいていのことは」項目に関してはH群の者はL群の者より物事全体に対して楽観的な回答が多かったが、L群の者はH群の者より物事に対して悲観的・消極的に捉える回答が多かった。「相手に優れているところがあったら、私は」項目に関してはH群よりL群の者において「嫉妬する・自己卑下する」などの否定的な回答が多かった。これらの項目は自分自身で目標を定め、それに向かって伸びていく力や自らの意志で自己形成する力を示す「I WILL」因子を参考に作成した項目である。これらのことから、H群の者は物事に関して、楽観的に捉える傾向があり、他者の優れているところを認めるとともにそれを取り入れ自己形成に役立てようとする姿勢を持つ者が多いと考えられる。一方で、L群の者は物事に対して「悩み続け」たり、「適当にやる」傾向があり、他者の優れているところに対して「自己卑下」したり、「嫉妬」したりする者が多いと推察される。

IV. 研究Ⅱ：面接調査

1. 目的

研究Ⅱでは、レジリエンス尺度に表れる得点と面接の場で実際に語られる自己や周囲をどのように捉えているかとの関連を調べることを目的としている。前述のとおり、レジリエンスの理論や概念・定義は確立しているとは言えないため、データから探索的に分析していく方法をとった。半構造化面接に際して、森ら(2002)を参考に4つの質問を主な質問項目として設定したが、それらの質問から派生して様々な発話データを得ていくこととする。

第2節 方法

<調査対象者>

レジリエンス尺度によって測られたレジリエンス総合得点の高い・低い順に、調査に協力してもらいたいという個人と連絡を取り、半構造化面接のスケジュールと都合の合う15名を調査対象者として決定した。内訳は女子13名、男子2名であり、平均年齢は20.7歳(19～23歳)であった。

【表 3-1】

レジリエンス	ID	学年	年齢	性別	レジリエンス総合得点
H群	1	4年生	21歳	女性	131
	2	3年生	20歳	男性	130
	3	4年生	21歳	女性	129
	4	4年生	21歳	女性	129
	5	4年生	22歳	女性	122
	6	4年生	21歳	女性	120
	7	4年生	23歳	女性	119
L群	8	2年生	20歳	女性	95
	9	2年生	19歳	女性	94
	10	2年生	19歳	女性	90
	11	4年生	21歳	女性	85
	12	2年生	20歳	女性	83
	13	4年生	21歳	女性	71
	14	4年生	21歳	男性	67
	15	3年生	21歳	女性	61

<実施年月日>

2009年10月14日～11月3日。

<面接方法>

面接方法として、一人21分～55分の半構造化面接を行った。面接は協力者の許可を得て、ICレコーダーに録音し、音声文字化したもの(逐語記録)を検討の対象とした。面接場所は本大学の心理教育相談室および担当指導教官の研究室など、周囲に面接内容が聞かれることがない場所で行った。森ら(2002)のレジリエンス尺度で測られる4因子を参考に4項目の質問を作成し、質問した。

【表 3-2】 質問項目

①自分の良いところと悪いところは何だと考えているか。 そのような自分自身をどのように受け止めているか。
②他の人と信頼関係を築いていくことは得意か、不得意か。 (それぞれの答えに対して)どのようなところからそのように思うか。
③今までに乗り越えるのが困難な問題や試練に遭遇したことがあるか。 (あるなら)それはどのようなことか。その問題や試練にどのように対処したのか。
④自分で目標を決めて、それに向けて努力することができるか。 (それぞれの答えに対して)どうしてそのように思うか。

<整理・分析の手順>

データの検討方法として、KJ法(川喜田、1967,1986)を採用した。KJ法により逐語記録を図解化することによって、対象者全員の記録を非文脈化し、H群・L群の共通点と相違点について検討した。その際、分析者のバイアス防止のために、H群・L群両群の逐語記録を併せて検討した。さらに、そこで見出された特徴について、より詳細に個別の文脈に即して検討するため、(2)の逐語記録による検討を行った。

3. 結果および考察

(1)KJ法によって抽出された項目による検討

H群7名、L群8名、全15名の面接における逐語記録から、4つの質問項目合わせるとH群102個、L群149個、合計251個の意味まとまりが得られた。その意味まとまりを質問ごとにKJグループ法によって検討した。

質問①の結果

KJ法によって分析した結果、以下の表のように共通点と相違点が見られた。

【表4-1】

大グループ	中グループ	H群のみに見られた項目	2群に共通した項目	L群のみに見られた項目
自己他者承認	他者承認	—	他者サポート信頼	—
		—	他者サポート欲求	—
	—	他者接触好意	—	
	根底楽観主義	前進志向	楽観主義	—
自信欠如消極	自信不確立	自己承認	—	—
		—	気遣い過剰自信欠如	他者依存型自信
	—	—	他者比較自信欠如	
	他者接触消極	—	自信欠如	—
—	真面目責任全う	責任全う	人見知り	他者距離無難
—	自己改善変化	—	真面目	—
—	感情優位	—	欠点改善	自己変化
—		—	気分変動	
—	熟慮立ち止まり	—	—	否定的感情表出
—		思考固着	優柔不断	—
—	—	—	目標持続困難	—

①の質問に対する考察

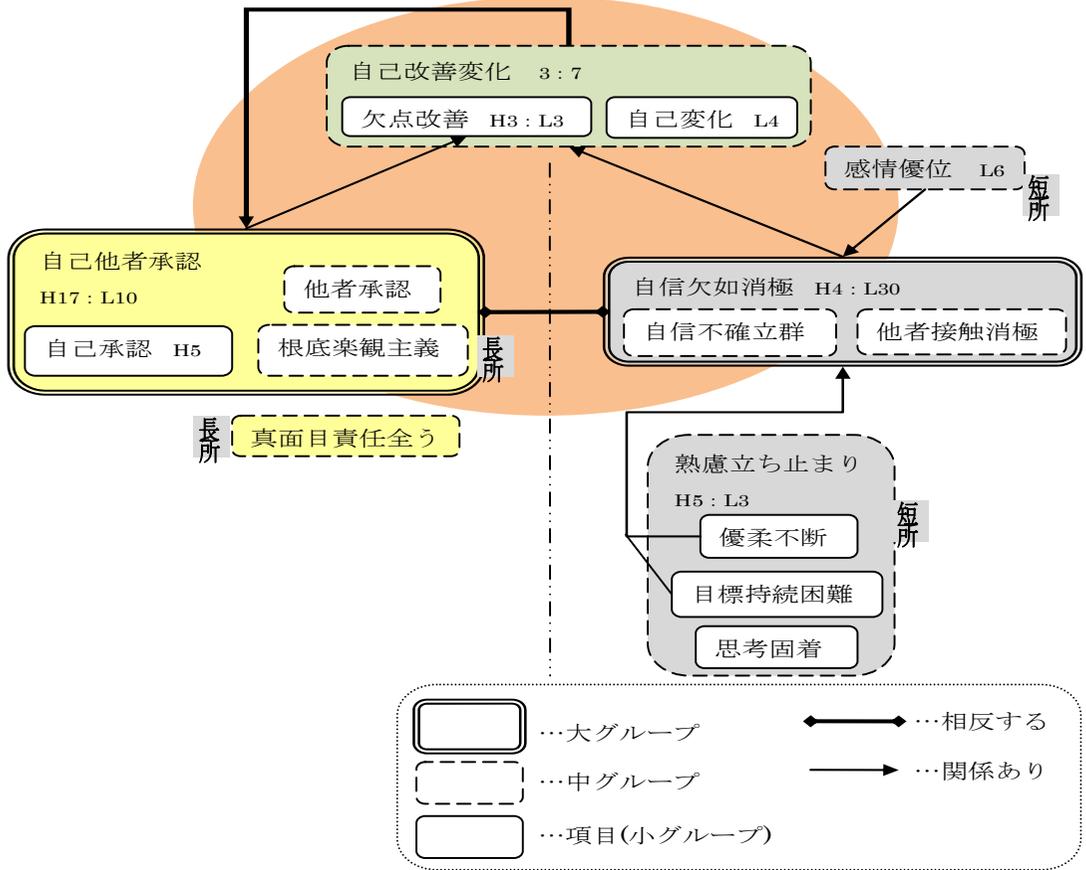
【図2-1】は良いところと悪いところをそれぞれ挙げてもらい、そのように両面ある自分自身をどう捉えているか質問した結果、「自己他者承認」と「自信欠如消極」の2グループに分かれたことを示している。「自己他者承認」は自分も他者も信頼し、その根底に物事に対して悩みすぎない楽観主義があることである。このグループは「真面目責任全う」などの長所に着目することによって、自信へとつながり「自己承認」することになるのではないかと考えられる。「自信欠如消極」は自信が根本的にないと語り、自信を持てる瞬間として、他者に直接言葉で伝えてもらえると自信が持てることと語ったものから抽出された「自信不確立」と他者と過度に近づくのを避け、程よい距離を保つ「他者距離消極」から構成されているグループである。このグループは特に「優柔不断」、「目標持続困難」などの短所に着目してしまうために、短所にとらわれ「自信欠如消極」につながってしまうと考えられたため、両者を関連付けた。また、「感情優位」は「気分変動」と「否定的感情表出」から構成されたグループであるが、落ち込むことが多く、否定的感情にとらわれてしまうことによって周囲に影響が出て周りから非難されたり、自責の念が生まれてしまったりする可能性があると考えたため、「自信欠如消極」と関連付けた。以上の2グループともに「欠点改善」をしようという方向に向かっており、「欠点改善」をすることによって「自己他者承認」の方向に行くと考えられる。以下で、詳しくH群とL群の特徴を述べていく。

まず、H群の特徴として言えることは、他の誰かと比べたり、自分の悪いところを否認したりせず、自分自身をありのままに受け入れ認めていることが言える。例えば、「どんな自分でも100点満点(H6)」という発話に示されているように、H群の者は短所にこだわったり失敗に固執したりすることなく、自分自身を肯定できるという特徴があることが推察される。また、「前進志向」項目にはH群の者のみ見られたことから、過去の失敗に執着することなく前進していくことも特徴として挙げられる。

一方、L群の者は、気分の上がり下がりや落ち込むことが多いと語っている(L14、L15)。また、思ったことや感じたことをすぐに何らかの形で表出して、それが他者にも伝わるほどであると語っている者がいる(L10、L15)。これらのことより、L群の特徴として気分や感情の変動が激しいが故に、それが表出してしまうことも多いことが挙げられる。L群の者は感情統制が難しく、感情の表出の仕方に問題があるのではないかと考えられる。そして、「自信がない」と語るものが多く(L8、L9、L12)、「人と比べたりして、やっぱり自分はだめだ(L8)」の発言に表れているように他者と比較して自己卑下するものが多く(L8、L11、L12、L15)。よって、L群は自己への評価感情で自分自身を基本的に価値のあるものであるとする感覚である自尊感情が低いのではないかと推察される。さらに、L群の者のみが対人関係に対して「広く浅い方が好き(L12)」、「普通に接するのは誰でも平等に(L14)」と語っていることから、L群の者は他者との関係を築く時、深い所までは踏み込まないことが考えられる。

レジリエンス尺度を作成した小塩ら(2002)が、苦痛なライフイベントを多く経験しても高い自尊感情を有する者は、自尊感情が低い者よりもレジリエンス尺度の得点が高かったことを報告しているの

をはじめ、レジリエンス得点の高い者が自尊感情も高いということはレジリエンス研究において頻繁に指摘される。本研究においても、H群のみが「自己承認」に属すること、L群のみが「自信欠如」に当てはまり、大グループである「自信欠如消極」に当てはまる割合が多いことが分かったが、このことは従来のレジリエンス研究と一致することである。



【図 2-1】 H・L 群の自己概念についての検討結果

質問②の結果

KJ法によって分析した結果、以下の表のように共通点と相違点が見られた。

【表 4-2】

大グループ	中グループ	H群のみに見られた項目	2群に共通した項目	L群のみに見られた項目
基本的他者信頼	基本的信頼	肯定的他者評価受取	積極信頼構築	—
		—	他者接触好意	—
		—	関係構築努力	—
	—	自然信頼獲得	—	—
熟慮型信頼獲得	長期受け身型信頼獲得	—	熟成型信頼	受け身の信頼構築
		—	—	観察判断型信頼
	信頼関係選択	—	自己適合	自己解決型
—	不信	—	—	トラウマ起因不信
		—	—	自己・他者不信

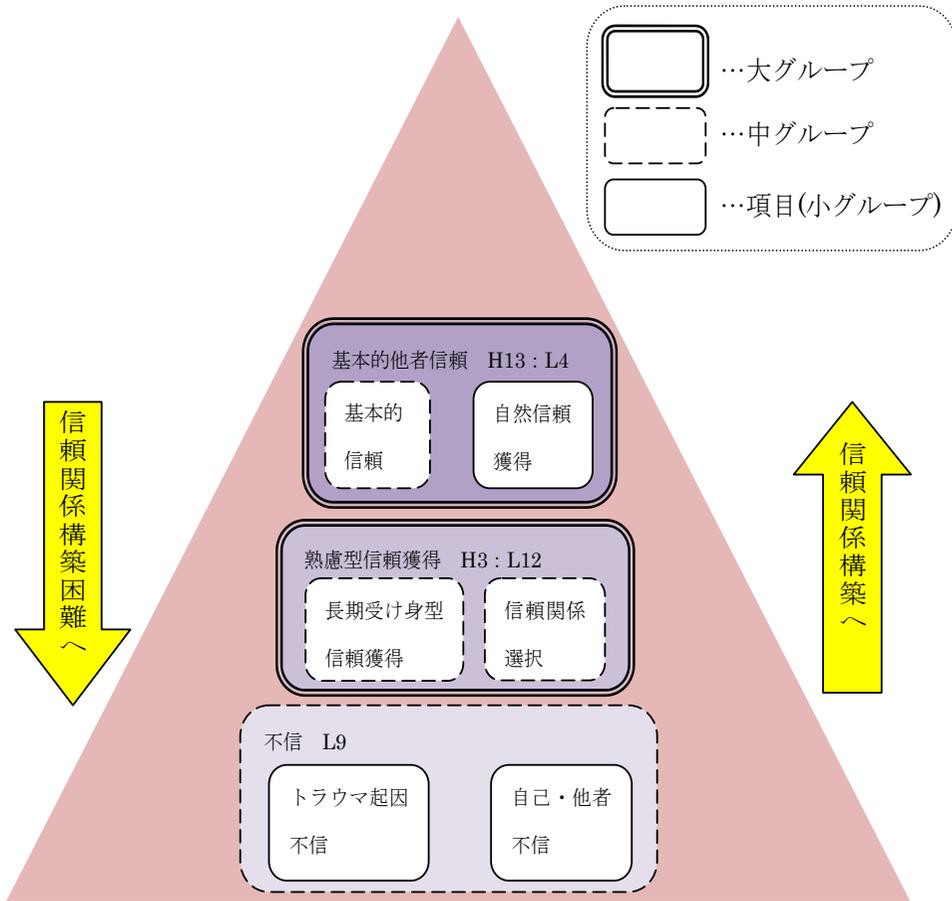
②の質問に対する考察

【図2-2】は他者と信頼関係を築くことに対する考えを質問した結果、「基本的他者信頼」、「熟慮型信頼獲得」、「不信」という3つの大きなグループに分かれたことを示している。基本的他者信頼は信頼関係を作るということに対して積極的であり、自分から他者を信頼していくことによってお互いの信頼関係を濃密なものに構築していくというグループである。「熟慮型信頼獲得」は他者と信頼関係を築くことに慎重であり、信頼関係を築く人間を取捨選択することである。「不信」は過去のトラウマにとらわれており、そのトラウマが支障をきたし他者を信頼しにくくなっていること、自分も他者も信頼していないことである。【図2-2】は「熟慮型信頼獲得」にあがるにつれて他者との信頼関係が構築されていくのに対して、「不信」になるにつれて信頼関係を築くのが困難となっていることが示されている。以下で、詳しくH群とL群の差異について述べていく。

まず、H群の特徴として言えることは、他者を基本的に信頼している者が多く、自分から積極的に関係を構築していくことによって、「信頼しているとか具体的にそういう風に言われることが多いから(H7)」と語られているように他者からも信頼されていると感じることができて、不安やためらいなく信頼関係ネットワークを広げていけると言える。先行研究において、中学生における他者への愛着とレジリエンスとの関連を検討している中村・内田(2007)の研究では、親友への「信頼・安心」がレジリエンスに強く影響を及ぼすことが示された。本研究においても対象の違いはあるが、H群においては他者を信頼し積極的に信頼関係を構築していこうとしていることが示された。

次にL群の特徴としては信頼関係を築くことに非常に受け身的なものが多く、他者を信頼するにしてもじっくり観察して、他者がどういう態度をとるかによって判断するものが多いことが言える。また、L群の者のみが「心の内はあんまり言わないことが多いので、自分で解決するので(L10)」の語り

に示されるような「自己解決」群に属していることから、L群の者は他者を信頼しにくいがゆえに自分の内面を他者に打ち明けることも少ないのではないかと考える。さらに、L群の者は過去にとらわれていたり、他者の態度を過剰に気にしてしまったりすることによって、信頼関係を築きにくくなっていると言える。【図2-2】に示したように、L群の者は「熟慮型信頼獲得」及び「不信」に属する者が多いことから、信頼関係を構築することが困難になっている可能性があると言える。



【図 2-2】 信頼関係構築に関する概念図

質問③の結果

KJ法によって分析した結果、以下の表のように共通点と相違点が見られた。

【表 4-3】

大グループ	中グループ	H群のみに見られた項目	2群に共通した項目	L群のみに見られた項目
積極問題解決	初志貫徹	—	目標遂行	—
		—	忍耐	—
	他者資源活用	—	他者援助受け入れ	—
		—	悩み打ち明け	—
	—	—	自己変革体験	—
	—	—	楽観主義志向	—
	—	—	周囲変革	—
	—	視点・発想転換	—	—
消極問題解決	回避時間解決	—	回避見守り	時間経過解決
	—	—	—	孤立抱え込み
—	課題解決困難体験	自分自身への悩み	人間関係の悩み	自尊感情不安定
—		—	—	受験

③の質問に対する考察

【図2-3】はH・L群がそれぞれ共通して「課題解決困難体験」に対して、大きく分けると「積極問題解決」や「消極問題解決」をはかっていることを示している。また、その結果としてH・L群それぞれが困難な課題を乗り越えるということを経験し、課題を乗り越えることによって「だいぶ前向きになってきていますね。希望を持っていきたいってすごく思いました(L12)」などの「自己変革体験」として課題を乗り越えたことが残っていることを示したものである。さらに詳しく見ていくと、両群とも困難を乗り越える体験をしているが、その解決要因や対処法にはH・L群に共通点や差異がみられることが分かった。以下で詳しく述べていく。【図2-3】参照。

まず、乗り越えるのが困難な課題や試練に遭遇した時の対処法として、H・L群ともに他者の援助を受け入れたり、他者に悩みを打ち明けたりすることを挙げていることから、両群ともに他者のサポートを希求したり、それを受け入れたりしていることが分かる。目久多・武田ら(2004)の研究においてレジリエンスとコーピング方略との関連が検討されており、レジリエンスの高低と「サポート希求」には関連性がないことが示されているが、本研究においてもその知見と一致する。しかし、L群においてはH群に比べ他者に悩みを打ち明けることが少なく、一人で抱え込む(L12、L14)傾向があることも示された。このことより、L群の者は乗り越えるのが困難な課題に対して、他者を頼るというよりは「苦しくても自分の中だけで考えたい(L12)」という思いが強く、課題を乗り越えるのに時間がかかっ

たり、新しい視座が得られず一人悩んだりしてしまうかもしれない、と考えられる。さらに、吉村(2007)は精神的健康とレジリエンスおよび自己開示との関連を検討し、自分のことを素直に他人にさらけ出すことによって他人からのサポートを得やすくなることを示した。この研究に示されたように、L群の者は困難な課題に直面した際に、他者に自分の苦しみなどを自己開示しないことによって、余計に他者からのサポートが希薄になり課題を解決することが困難になるのではないかと考えられる。

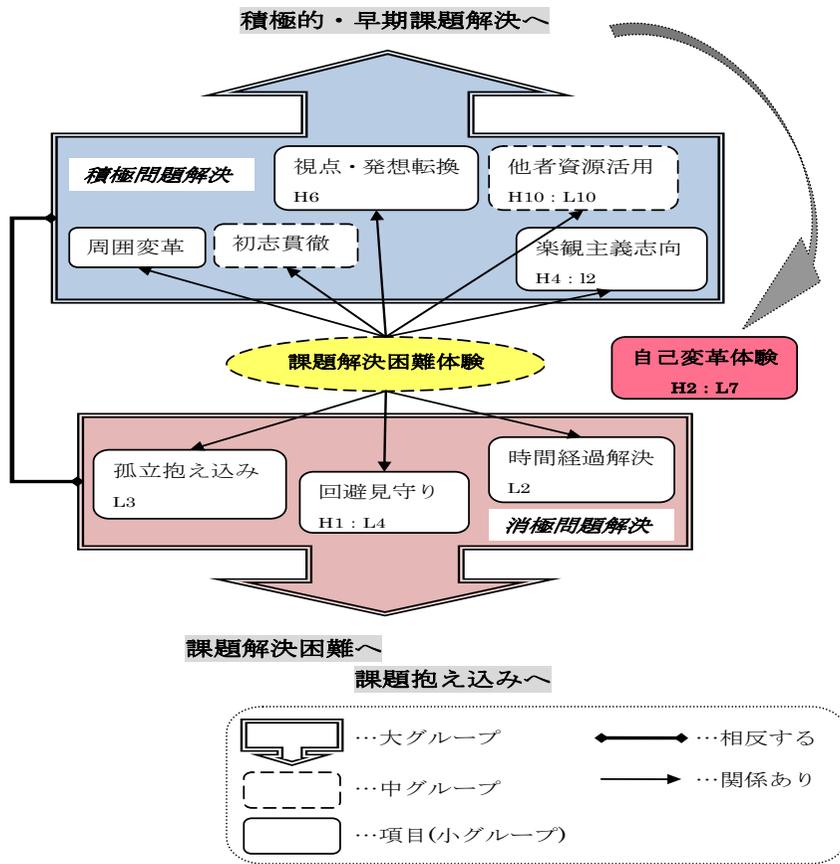
また、目久田らの研究において、レジリエンス低群は「問題回避」のコーピング方略を使用しやすいことが示されている。本研究において、困難な問題に直面した時には時間経過を待つという対処(「時間経過解決」)をしている者はL群にしか見られなかったことは目久田らの知見と一致している。L群の者は困難な状況に対して、他者に相談せず、自己解決をしようとするか時間が経過することによって自然に解決するのを待つという対処法を行う傾向があると推察される。

さらに、目久田らの研究においてレジリエンスの高群は落ち込みを低減させる「肯定的解釈と気そらし」のコーピング方略を使用しやすいことも示されている。本研究において、L群より多くのH群が楽観的にものごとを考えたり、「視点・発想転換」をしたりしていることが示されていることと一致する。この「視点・発想転換」はH群においてのみ見られたが、本研究では思考の方向を転換する「中心転換(weltheimer,M.)」と相似するものだと捉える。

楽観主義と「中心転換」との関係について鈎(2006)は次のように述べている。

中心転換という言葉に象徴されるように、ほんの少し、自分に対する見方を改めたり、固執した考え方を見直してみることで、私たちの悩みや不安が解消される場合があります。ほんの少し、気持ちの切り替えをはかることで、解決の糸口が見いだせることがあるものです。…(省略)…楽観主義的なものの見方とは、たんに物事を甘く見ることではないのです。現実を直視することを避けるということでもありません。少し冷静になって、「否定的でない考え方」を学ぶということ、すなわち、全てを否定してかかるということ自体が行き過ぎた考え方であり、間違いであるという考え方を身につけていくことに他ならないのです。(pp. 37-38)

以上のことより、H群の者は「これがあつたらどうしようっていうのが、こういうのもあつていいんだっていう風に思えるようになった(H1)」と語られているように自分に対する見方を改めることによって「心の中心転換」をはかり、解決の糸口を見出して困難を乗り越えていることが考えられる。



【図 2-3】 解決困難体験への解決要因についての検討結果

質問④の結果

KJ法によって分析した結果、以下の表のように共通点と相違点が見られた。

【表4-4】

大グループ	中グループ	H群のみに見られた項目	2群に共通した項目	L群のみに見られた項目
目標達成志向	自己信頼努力	達成経験努力	成長確信努力	—
	—	地道な努力	—	再決意努力
	—	完璧真面目志向	—	—
条件付き目標設定	動機付け影響	—	自発性努力限定	—
		—	感情優勢志向	—
—	—	—	—	達成可能目標設定
—	—	—	—	計画頓挫
—	—	—	—	強迫的目標達成

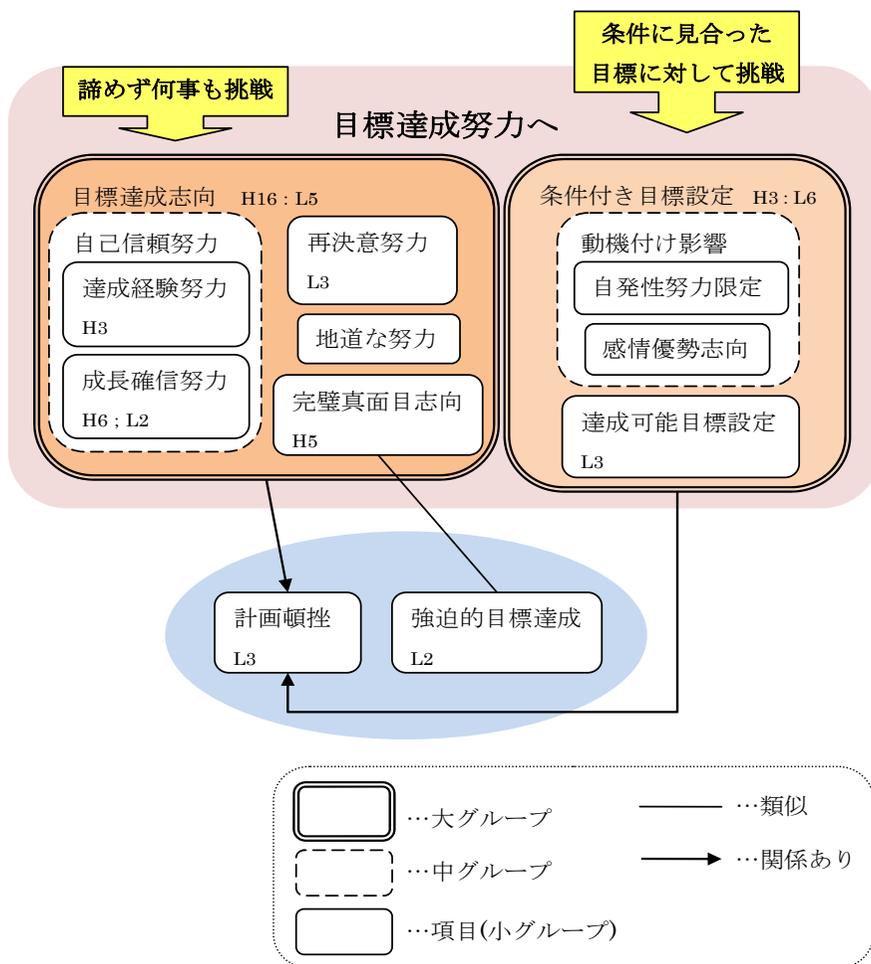
④の質問に対する考察

【図2-4】は目標に向けて努力することに対しての考え方を質問した結果、大きく分けて、諦めず何事も挑戦していく「目標達成志向」と条件に見合った目標に対して挑戦していく「条件付き目標設定」の2つのグループに分けられることを示している。そして、挑戦した結果として、目標が高すぎて「計画頓挫」することもあることが語られた。「完璧真面目志向」と「強迫的目標達成」は同カテゴリには含まなかったが、自分に対して厳しく常に目標を持って努力することに過度に一生懸命になっている点において類似しているのではないかと考えた。以下で、④の質問で示されたH・L群の特徴について述べる。

H群・L群の両群において諦めず何事も挑戦していく「目標達成志向」、自分で決めたことであつたら努力することができる「自発性限定努力」などが見られることから、H・L群ともに目標に向けて努力し、自己形成をしようとしていることが分かる。

さて、差異を細かく見ていくとH群の特徴としては、自分が今まで努力し目標を達成してきた経験が自信となって、今後も目標達成していくことに自信を持っていることが言える。Bandura(1977)は自分が行動の主体であり、行動をコントロールし効果的に遂行できるという確信を自己効力感(self-efficacy)と呼び、これが目標達成のために努力するという肯定的で健康な生き方を可能にすると考えていた。また、自己効力感を形成する要因の情報源として、自分自身が実際に何かを達成したり、成功した経験をすることによって、達成、成功するために必要なことは何でもできるという確証を与えるものとして「達成経験」を挙げている。この理論にそって考えると、H群の者は多くの「達成経験」をすることによって自己効力感を高め、さらなる目標に向けて努力するという肯定的で健康な生き方をしていると言える。また、L群の者よりH群の者の方が努力して目標を達成することによって、より成長した自己が形成されることを期待していることが分かる。このような「成長確信努力」はL群の者にも見られたが、語られた内容を見てみると違いがあることが分かる。L群の者は単に「今の自分を変えたい(L11)」、「もっと自分を磨いていきたい(L8)」と思い、「今より良くなるはず(L11)」と信じて、努力している。しかし、H群は「自分の行動範囲や視野が広がるのが楽しくて目標にしている(H1)」という発話に代表されるように、努力した先によりよい自分が形成されるのが楽しくて目標を達成しようとしていることが示された。これは項目として抽出されたときに「成長確信努力」として共通点に挙げられるが、その内容は異なる。詳しくは(2)の「逐語記録によるH群とL群の比較検討」で述べる。

L群の特徴としては目標を決めるが、なかなか努力が続かず、目標を定め直すことによって再度決意をするということを繰り返すこと傾向があると言える。また、目標を高く設定したり、計画を細かく立て過ぎたりして、途中で「もういいや(L12)」となって目標を諦めてしまう者もいる。L群の者は目標に向けて努力しようという気持ちはあるが、努力を持続させることが難しく、途中で、目標を修正したり再決意することができればいいが、それでもうまくいかなかったり、目標が高すぎたりすると目標を達成することができず諦めてしまうことがあると言える。



【図 2-4】 目標設定・努力についての検討結果

(2) 逐語記録によるH群とL群の比較検討

(i) H群の特徴

①物事に対する捉え方

H群の者は、ポジティブに物事をとらえたり、考えたりする傾向がある。乗り越えるのが難しい課題や問題に直面した時に、その事態に対して楽観的なものの見方をしたり、違った角度から見直したりすることによって、前向きに解決へと向かっていける者が多い(H1、H2、H5、H7)。また、目標に向かって努力することに対して、「大変なこと」、「苦しいこと」などのネガティブな発想をするのではなく、努力することは「楽しいこと」として捉えている者が多い(H1、H3、H4、H7)。このことはL群においては一人も見られなかったことからH群特有の考え方である可能性がある。H群のように努力して目標達成をする際、「楽しい」というポジティブ感情を生起させていることはストレスや逆境状況

のコーピングとも大きな関連があることが示されている。例えば、Folkman(1997)は4つのコーピング方略(前向きな正の再評価、目標志向的な問題焦点型コーピング、日常の出来事へのポジティブな意味の付加、宗教的な信念と実践)がポジティブ感情をもたらし、逆にポジティブ感情はこれらのコーピングを維持することを示唆している。また、Fredrickson&Joiner(2002)は縦断的研究において、ポジティブ感情が認知を広めるコーピング方略と考えられる認知的分析をもたらし、同時にこのコーピングがポジティブ感情をもたらすという相互の因果関係を明らかにした。これらのことから、H群の者は努力することや困難な状況に対してポジティブ感情を生起させることによって、逆境を乗り越えるのに有効なコーピングを促進し、レジリエンスを確立しているのではないかと推察される。

以上のことからH群の者は、困難に遭遇することや努力することなどに対して、ポジティブな考え方をしたり発想転換したりすることによって自分がおかれている状況に対して深刻に考えずに前向きに進んでいけると考えられる。

②自分自身をどう受け止めているか

H群の者は自分自身を肯定的に捉えており、他者と比較して自分を卑下したり否定したりすることがない。例えば、「他の人と比べて自分で良かったっていうより、自分でいてよかったなっていうのはすごく思います(H2)」と語るものや「こういう自分が好きで、こういう自分が嫌いって思わないようにしています(H6)」と語る者がいたことから言える。また、自分の短所に対して、短所があるからと言って否定したり固執し過ぎたりしない傾向がある。H群の者にとって短所は、「反省すべき点としてしか考えていない(H2)」、「悪いところも直していけるように努力すればいい(H5)」と語られているように改善すべき点にすぎないと言える。このように短所をとらえることによって、短所に固執して落ち込んだり自尊心を下げたりすることが少ないのではないかと、言える。さらに、目標を達成できなかったり、失敗体験をしたりしたとしても、そのことを過度に悔やみ自分を責めないこともH群の特徴として挙げられる。

以上のことからH群の者は困難な事態に直面した時に一時的に自尊心を下げたとしても、特性としての自尊心が高いがゆえに、自己否定をしたり失敗体験や短所を過度に固執したりすることがないのではないかと推察される。

(ii) L群における～の特徴

①物事に対する考え方

L群の者は「基本的にネガティブなのが悪いところ(L9)」や「気分が落ちているときは全部がマイナスで思っちゃう(L14)」と語られているように、物事への考え方が悲観的であることが言える。また、どのように悲観的なのか尋ねると、「辛い時に行きつく先が自分。原因を自分って考えてしまう(L9)」、「自分をものすごく責めてしまうので余計自信がなくなってしまう(L12)」と語るものが見られた。これ

らのことより、L群の者は困難に直面した時や失敗体験をしたときに、事態に対して悲観的に考えたり自分自身を責めたりしてしまう傾向があり、そのことによって、さらに自尊心を下げているのではないと言える。先行研究において、レジリエンス高・低群と境界例的パーソナリティ特性との関連を検討している小野寺(2007)の研究があるが、レジリエンス尺度における高群・低群間でボーダーラインスキーマ尺度によって測られる「無能感」、「不信」、「愛されるに値しない」などの下位尺度得点において有意差が認められた。つまり、レジリエンス低群は高群よりもネガティブな思考パターン(自動思考)にとらわれやすいことが示された。これらの結果は、本研究において示された、L群がネガティブな思考パターンに陥りやすい傾向があることと一致する。

また、M.Seligman(1991)は楽観主義と悲観主義に関する研究を行い、楽観主義の人と悲観主義の人の説明スタイルについて言及している。その説明スタイルには永続性、普遍性、個人度の3つの要素に分けられる。この要素の中の個人度は負の出来事の原因自分に帰属する(内向的)か、他者や状況に帰属させる(外交的)かであり、悲観主義者は負の出来事が起こった時に、自分を責めるという内向的な説明スタイルを持っているとされる。本研究のL群の者は負の出来事に対して自分を責める特徴を持っていることから、M.Seligman(1991)の言う「内向的」という悲観主義者の説明スタイルを持っていることが推察された。

②自分自身をどう受け止めているか

L群の者は他者と比較することによって自分自身を評価し、そのことによって落ち込み自己卑下することが多い(L8、L11、L12、L13、L15)。例えば、「人と比べたりして、やっぱり自分だめだって思った時は本当に落ち込みます(L8)」、「自己卑下が強くて、自分何てって、人と比べて落ち込んだり(L11)」と語っていることから言える。また、「ダメなところが多い(L8)」、「ダメなところはいっぱい出てくる(L9)」、「いいところより悪いところの方がすごく思い浮かぶ(L12)」のように、良いところ・悪いところを尋ねた時に良いところが出てこず悪いところは多く語る者が多い。よって、自分の長所より短所に着目し過ぎて自己否定しやすい傾向があると言える。その中には「人のことはすごいと思います。人の欠点とかは見つけづらい(L12)」と語る者がいて、L群の者は自己評価が低いのに対し、他者評価は高くし過ぎる傾向があるのではないかと考える。

以上のことより、L群の者は他者と比較することで自己評価を行うことによって、余計に自分の短所を浮き彫りにさせ、自己評価を下げってしまうと言える。そのことによってさらに、自分の長所を見つけづらくなり自己否定をするという悪循環が起こっているのではないかと考えられる。

V. 総合的考察

1. レジリエンス尺度総合得点のH・L群の特徴

本研究では、研究Ⅰの質問紙調査と研究Ⅱの面接調査において包括的にレジリエンス尺度得点によって分けられたH群、L群の特徴をそれぞれ見てきた。以下では、研究Ⅰと研究Ⅱを総合し考察する。その際、森ら(2002)によって示された4つの因子ごとに考察していくことにする。

(1)I AM因子…良いところも悪いところも含めて、自分自身を受け入れていく力

H群の特徴として他の誰かと比べたりしないこと、自分の悪いところを単に「改善すべき点」と捉え否定しないことが挙げられることから、H群の者は自分自身をありのままに受け入れ認めていると言える。また、H群の語りから、短所にこだわったり失敗に固執したりすることなく自分自身を肯定できる傾向が示された。

一方、L群の者はSCTにおいて自分の誇れるところや将来について特定しにくい傾向があり、森ら(2002)の言う「本当の自分」を知らない、あるいは受け入れていないのではないかと考えられる。また、面接調査においてL群の者は他者比較によって自己評価をし、そのことで自分の短所を浮き彫りにさせ自己評価を下げる傾向が示された。

(2)I HAVE因子…他者との信頼関係を築き、学びのネットワークを広げていく力

SCTにおいてH・L群に共通して友人イメージは肯定的であることが示された。しかし、困難に直面した際、H群の者は他者にサポートを求めるのに対して、L群の者は自分で解決しようとする者が多かった。面接調査において示されたH群の特徴としては基本的に他者を信頼している者が多く、不安やためらいなく自分から積極的に関係を構築していることが挙げられる。

L群の特徴としては信頼関係を築くことに非常に受け身的な者が多く、他者を信頼するにしてもじっくり観察し、他者がどういう態度を示すかによって判断することが挙げられる。また、他者を信頼しにくいのがゆえに自分の内面を他者に打ち明けること少ないと言える。そのような不信の背景には過去のいじめ体験や人間関係のトラブルがあると語る者も多いことから、不信によって他者と信頼関係を築きにくくなっていると考えられる。

(3)I CAN因子…試練を乗り越え問題を解決していく力

SCTの結果によって、H群の者は日々の課題や高い目標に対して肯定的に捉えて、積極的に取り組む姿勢が見られた。そして、面接調査においてH群の者は困難に直面した際に、楽観的に捉えたり、視点や発想の転換をしたりすることによって解決の糸口を見出し、困難を乗り越えていることが示された。また、その際、自分だけで解決しようとするのではなく、他者の援助を受け入れたり、悩みを

打ち明けたりしていることが示された。

一方、L群の者はSCTの結果によって、課題や目標に対して諦めたり、挫折したりしていると捉えている者が多いことが示された。また、面接調査においてL群の者は困難に直面した際に自分で解決しようという思いが強く、課題を乗り越えるのに時間がかかったり、新しい視座が得られず一人悩んだりしてしまう可能性が示唆された。前述の吉村(2007)の研究に示されたように、他者に自分の苦しみなどを自己開示しないことによって、余計に他者からのサポートが希薄になり課題を解決することが困難になる可能性が示された。

(4)I WILL因子…自分自身で目標を決め、それに向かって伸びていく力や自らの意志で自己形成する力

H・L群両群ともに目標を決めて努力し、それに向かって自己形成をしようとしていることが面接調査によって示された。しかし、異なる点もいくつか示された。まず、H群の者は物事に対して楽観的に捉える傾向があり、他者の優れているところを認めるとともにそれを取り入れ自己形成に役立てようとする姿勢を持つ者が多いことがSCTによって示された。面接調査においてはH群の者は自分が今まで努力し目標を達成してきた経験が自信となっており、自己効力感を高め、さらなる目標に向けて努力していこうとしていることが示された。また、目標を達成することによって、より成長した自己が形成されることを期待して努力する傾向がある。その際、努力することで自己形成されることを「楽しいこと」と捉えて自己形成の舵取りをしていることが示された。

SCTによってL群の者は物事に対して深刻に考えるか、適当に考えるかに二極化する傾向があり、他者の優れているところに対しては自己卑下したり嫉妬したりする傾向があることが示された。面接調査において、語る者は少ないがL群の者もH群の者と同様に努力し目標を達成することによって、より成長した自己が形成されることを期待していることが示された。しかし、その内容にはH・L群で違いがあり、L群の者は「今の自分を変えたい、今より良くなるはず(L11)」と語られているように、現状に満足していないが故に努力し自己改善したいという思いで努力している傾向があることが示された。また、L群の者は目標に向けて努力しようとする気持ちはあるが、努力を持続させることが難しい。挫折した際、目標を修正して再決意することができればいいが、それでもうまくいかなかったり、目標が高すぎたりすると目標を達成することができず諦めてしまうことがある可能性が示された。

2. レジリエンスに着目した有効な援助方法とは

本研究の結果をふまえて、困難や試練に遭遇し不適応状態にいる者に対して、周囲の者やその他の援助資源として機能すべき者が出来得る有効な援助方法を述べる。

まず、前提としてレジリエンスは特別な能力や特性ではなく、だれもが保有し得るものとされ、どの年代の人でも伸ばすことができる(Grotberg,2003)ものであることを述べておく。つまり、筆者はGrotbergが示したように、レジリエンスを個人が経験した環境との相互作用を通して変化する動的な

特性として捉え、周囲の者の援助や個人の努力によって変容可能である特性とする。その上で、有効な援助方法として四点述べる。

まず、第一点目は困難や試練に遭遇した際の対処法を、自己解決的で回避的な対処法ではなく、問題解決志向的かつ他者にサポート希求するという対処法に移行させていくということである。本研究の面接調査において、他者不信や自己不信の背景にいじめ体験などの人間関係上の問題を体験している者がいることが示された。また、荒木(2005)においていじめ被害体験者に対するレジリエンスが寄与する要因について検討され、被害体験者において保護因子として「問題解決型・サポート希求型」コーピングが補償的に機能していることを示された。これらのことから、いじめなどの辛い出来事に対して、問題の解決を志向して情報を集めたり具体的な計画を練ったりすること、他者からの助言を求めるまたは相談に乗ってもらおうといった一種の社会的スキルを習得させていくことはレジリエンスを高める上で必要なことではないかと考える。

また、第二点目は物事に対する否定的で悲観的な認知の変容を行うことである。このような出来事の原因をどう解釈するかといった説明スタイル(Seligman,1991)などの認知的な変数は、心理臨床の分野で変容が可能であるとされている(Beck,1978)。本研究において、L群はSeligmanの言う悲観主義者の説明スタイルを持っている可能性が示唆されたが、そのような悲観的な説明スタイルを変容していくことで、レジリエンス能力を伸ばしていくことが重要だろう。先行研究、Hasui et al(2004)、Ong et al(2006)においても、レジリエンス能力の高い人たちは辛い出来事に対しても肯定的な見方をすることができ、気持ちが出来事に左右されながらも、肯定的な見方を維持しようとする意志を持っていると報告されているが、やはり辛い出来事をできる限り肯定的に捉えていけるようにすることがその人のレジリエンスを高めることにつながるであろう。

次に第三点目は、自己に対する否定的な見方を変容させ、肯定的な見方をさせることである。面接調査において「嫌なことか思い出して苦しくなるときも多いです。違うことで悩んでいたのに昔嫌だったことを思い出したりすることもある(L9)」と語られているように、否定的な出来事の体験後、かつての挫折体験や自分の嫌な側面ばかり想起され、絶望感がより一層深められるということがある。しかし、辛い出来事の中にあっても、自分には良いところがあると想起し、その辛さを和らげることができることも多くの人に体験的に理解されている。よって、自己表象を多くの側面から捉えられることには辛い出来事体験後の挫折感や絶望感を和らげる働きがあることが推察される。そのことは、佐藤(1999)において自己表象の複雑性が抑うつおよびライフイベントに及ぼす緩衝効果を検討され、肯定的自己複雑性が抑うつの抑制要因となることを見出されていることから言える。以上のことより、レジリエンス能力を高め、精神的健康を保つために自己に対する否定的でない見方を知ることは重要なことだと考える。

最後に第四点目は、レジリエンス能力を低下させている者の周囲の人間や治療者が積極的にリソースとしてのレジリエンスを引き出すような働きかけを行うことである。その働き掛けには質問、間接

暗示、行動課題など様々な心理療法が考えられるが、基本的にはまず、その個人がすでに持っている強みや長所を探求する姿勢を持つことが第一である。L群の者で「だめなことはいっぱい出てくるんですけど(L9)」、「自分が短所の方が強く、どこかで思っているって言うのがあって、長所があんまりないなって(L12)」と語っている者がいることから、L群の者は短所を多く述べることはできても、長所を自ら語ることは少ない。このことから、レジリエンスが低くなっている者に対してネガティブな部分ではなく、ポジティブな側面を明らかにし、その部分を強化していくことが有効であると考えられる。

Seligman, M.E.P.は1998年、アメリカ心理学会総会での会長講演において、21世紀の心理学の課題は「ポジティブ心理学」であると宣言するとともに、『心理学の忘れられていた使命』という論考の中で、以下のように述べている(Seligman, 1999)。

ポジティブ心理学は、心の病を治し、自らの短所や悩みなどの否定的な側面を診断したり、ネガティブな部分をラベリングしたり、障害や病気などの問題を解決するのではなく、それぞれの人に生まれながらに備わっている「強さ」、「長所」、「美德」などの肯定的な側面を引き出し、さらに伸ばしていくことで、今よりもっと幸せになるための心理学である。

つまり、人間のポジティブな側面を積極的に認めたり、探求したり、引き出したり、伸ばしたりするような心理学が必要であると主張したのである。以上のことより、レジリエンスが低く、不適応状態に陥っている者に対して、周囲の者や援助者はその個人の良い部分を探求し、さらにそれを伸ばしていくことが重要である。

4. 今後の課題

本研究においては森ら(2002)の作成したレジリエンス尺度を用い、WY-SCTおよびSCT8項目、面接調査によって重層的にレジリエンス尺度が示すものを検討した。以下に本研究の結果をふまえ、今後の課題を四点に分けて述べる。

まず第一点目に、WY-SCTとレジリエンス尺度得点との関連について述べる。WY-SCTにおいてはレジリエンス得点との間に関連が見られなかった。今後は調査対象を大学生のみではなく一般の青年や中高生などの若年者にまで広げ、自我発達水準のばらつきがないようにデータ収集し検討する必要がある。また、今回の研究では自我発達水準を測定するのにWY-SCT(渡部、山本、1988)を使用した。他にもいくつかのSCTが検討されている(宮下、1983、佐々木、1981)。今後は他のSCTによって自我発達水準を測定し、レジリエンスとの関連を検討する必要がある。そして、今回、WY-SCTを渡部らのマニュアルに沿って分類したが、該当する反応例がない場合は分類不可能として、各自が段階の一般的特徴を参考に行うことになる。その場合は、評定者個人の主観に左右されるため、信頼

性に欠ける可能性がある。よって、今後はより多くの反応例を収集し、マニュアル内の曖昧な表現やマニュアルに記載のない表現を追加し修正していく作業も必要である。

次に、第二点目として本研究で用いたレジリエンス測定尺度について述べる。本研究においては森らの尺度を用いて検討していったが、その尺度以外にも様々な指標が提案されている。今後は異なる視点からレジリエンスを捉えていくことによって、より多くの知見を蓄積していく必要がある。

そして、第三点目にレジリエンスの調査方法について述べる。今回の面接調査において、H・L群両群において、「悲観的に考えてしまうこともあるけど、逆の面から考えたり、悩まなくていいかなっていう目は出てきたように思います(H1)」、「だいぶ前向きになってきていると思います。希望を持っていきたくって(L12)」などの自己変化に関する語が見られた。このことからH群においてはレジリエンスの低い時期、L群においてはもっとレジリエンスの低い時期があったのではないかと推察される。このことに関して、諸外国においてはレジリエンスについての縦断的な研究がなされ、同じ対象者がそれぞれの発達段階でどのような変化を見せるのかが検討されている(Masten et al,1999)のに対し、国内では検討されていない(石原・中丸、2007)。今現在レジリエンスが低い状態であっても、その後レジリエンスが高くなる可能性はなく、ネガティブな経験をした後どの時期でレジリエンスが高いもしくは低かったのか、ということ面接調査によって明らかにすることは今後の課題としたい。そのことによって、心理治療における適切な介入時期を検討することは今後のレジリエンス研究において重要である。

第四点目としてレジリエンスの個人内要因だけでなく、他の要因との関連を検討することが挙げられる。本研究においてはレジリエンスの個人内要因を取り上げたが、それだけが悪条件下での適応に寄与するわけではなく、その他にも家庭内要因、社会的要因などが関連する。今後の課題としては、個人内要因と家庭内要因、社会的要因がどのように関連して適応を維持するか、そのプロセスについて研究することも必要である。

参考・引用文献

- ・ American Psychological Association(2009) The Road to Resilience on-line, <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>.12.2009
- ・ 荒木剛(2005) いじめ被害体験者の青年期後期におけるレジリエンス(Resilience)に寄与する要因についてパーソナリティ研究,14,54-68.
- ・ 荒木紀幸(1992) 自我発達理論 レヴィンガー 日本道徳性心理学研究会編著：道徳教育のための心理学 北大路書房
- ・ Fredrickson,B.L.,&Joiner,T.(2002) Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being.Psychological Science,13,172-175.
- ・ Grotberg,E.H.(2003) Resilience for Today :Gaining Strength from Adversity.Praeger Publishers,1-30.
- ・ 蓮井千恵子・永田敏明・北村俊則(2008) レジリエンスと罪責感 心理臨床学研究,25,625-635.
- ・ Hiew,c.c.,Mori,T.,Shimizu,M.,and Tominaga,M.(2000) Measurement of resilience development:preliminary results with a state-trait resilience inventory 学習開発研究,1,111-117.
- ・ 石毛みどり・武藤隆(2006) 中学生のレジリエンスとパーソナリティとの関連 パーソナリティ研究,14,266-280.
- ・ 石原由紀子・中丸澄子(2007) レジリエンスについて—その概念、研究の歴史と展望— 広島文教女子大学紀要,42,53-81.
- ・ 石井京子(2009) レジリエンスの定義と研究動向 看護研究,42,3-14.
- ・ 川喜田二郎(1986) KJ法—混沌をして語らしめる— 中央公論社
- ・ Loevinger,J.(1998) Technical Foundations for Measuring Ego Development:The Washington University Sentence Completion Test:Lawrence Erlbaum Associates,Inc.
- ・ Luthar,S.S.,Cicchetti,D.,&Becker,B.(2000) The construct of resilience:A critical evaluation and guidelines for future works. Child Development,71,543-562.
- ・ 鈎治雄(2006) 楽観主義は自分を変える 第三文明社
- ・ Masten,A.S.,Hubbard,J.J.,Gest,S.D.,Tellegen,A.,Garmezy,N., & Ramirez, M. (1999) Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence.Development and Psycho pathology,11,143-169.
- ・ 目久田純一・武田さゆり・磯部美良・江村里奈・新見直子・前田健一(2004) 大学生の精神的回復力とコーピング方略・落ち込みの検討 広島大学心理学研究,4,129-138.
- ・ 森敏昭・清水益治・石田潤・富永美穂子・Hiew,c.c(2002) 大学生の自己教育力とレジリエンスの関係 学校教育実践学研究,8,179-187.
- ・ 村瀬孝雄・下仲順子・新井弘子(1974) 文章完成法にあらわれた女子中学生の人格発達 日本教育心理学会第16回総会論文集,236-237.
- ・ 長内綾・古川真人(2004) レジリエンスと日常的ネガティブライフイベントとの関連 昭和女子大学生活心理研究所紀要,7,28-38.
- ・ 中村直美・内田一成(2007) 中学生における他者への愛着とレジリエンスとの関連について—性差についての臨床心理学的研究— 上越教育大学心理教育相談研究,6,1-11.
- ・ 中野良哉(2007) 臨床実習における状態—特性不安とレジリエンスとの関連 高知リハビリテーション学院紀要,9,1-7.
- ・ 中野良哉・野々篤志・塩見将志(2008) 臨床実習における心理的ストレス反応とレジリエンスとの関連 高知リハビリテーション学院紀要,10,1-7.
- ・ 小花和Wright尚子(2004) 幼児期のレジリエンス ナカニシヤ出版
- ・ 岡田努・永井撤(1992) 文章完成法による青年期心性についての考察 新潟大学教育学部紀要,33,33-40.
- ・ Ong,A.D.,Bergeman,C.S.,Bisconti,T.L.,Wallace,K.A.(2006) Psychological resilience, positive emotions,and successful adaptation to stress in later life.Journal of Personality and Social Psychology,91,730-749.
- ・ 大野和男(2002) Loevingerの自我発達理論についての日本における研究動向日本女子体育大学紀要,32,19-29.
- ・ 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治(2002) ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性—精神的回復力尺度の作成— カウンセリング研究,35,57-65.

- Rutter,M.(1990) Risk and protective factors in the development of psychopathology.
New York: Cambridge, 181-214.
- 佐々木正宏(1980) Loevingerの自我発達測定手法とそれに基づく最近の研究 心理学評論,23,392-414.
- 佐々木正宏(1981) SCTによる女子青年の自我発達の測定 教育心理学研究,29,53-57.
- Seligman,M.E.P. 山村宣子訳(1994) オプティミストはなぜ成功するか 講談社文庫
- 渡部雅之・山本里香(1990) WY - SCT女性版の併存的妥当性の検討 滋賀大学教育学部紀要,40,87-95.
- 吉村允男(2007) 精神的健康とレジリエンス及び自己開示との関連 臨床教育心理学研究,33,73.