

# 青年期におけるレジリエンス発達の研究（第一報）

## —レジリエンス尺度の分析—

益田 亜矢子／蘭 千壽

### 問題と目的

本研究は、ライビッチとシャハテ (Reivich, K & Shatte, A., 2002) のレジリエンス尺度を、宇野 (2015) が邦訳した56項目のレジリエンス尺度につき、日本人学生のデータを用いて再分析することを目的とした。

レジリエンス (resilience) とは、「回復力」「しなやかさ (弾性)」を意味する言葉である。困難な問題、危機的な状況、ストレスに遭遇しても、レジリエントな人すなわち、レジリエンスのある人は、すぐに立ち直ることができるといわれている。この概念は精神的な強さを表す指標の一つでもある。例えば、学生は、これまでの学校生活で、学業や運動などにおいてスランプに陥った経験は何度となくあるといえよう。あるいは友人関係などにおいて、些細なトラブルや意見や考え方のすれ違いなどを通して、人間関係が不調に陥った経験を何回もしていると思われる。

レジリエンス研究の第一人者であるペンシルベニア大学ポジティブ心理学センターのカレン・ライビッチは、レジリエンスを「逆境から素早く立ち直り、成長する能力」と定義している。本邦では「打たれ強いこと、折れない心、心のしなやかさ」といった表現で使われている。

わが国では小塩らによる研究があり、レジリエンスは「新奇性追求」「感情調整」「肯定的な未来志向」の3つの因子からなり、また、苦痛に満ちたライフイベントを経験したにもかかわらず、自尊感情が高い者は、低い者よりもレジリエンスが高いとしている。レジリエンスとは、困難で脅威的な状態にさらされることで一時的に心理的不健康に陥っても、それを乗り越え、精神的病理を示さず、よく適応している (小塩・中谷・金子・長峰, 2002) 状態を指す概念である、と指摘している。

また、レジリエンスとは、さまざまな要因によって導かれる力であり、誰もが保持し高めることができるといわれている (Grotberg, 2003)。これまでの調査により、身体的健康、洞察力、ソーシャルサポート、忍耐力、といった数多くのレジリエンス要因が明らかにされており、個人のレジリエンスはその中のいくつかの要因によって導かれると考えられている (小塩他, 2002)。

平野 (2010) は、「複数あるレジリエンス要因は、どれも同じように後天的に身につけられるものなのだろうか」と問題提起し、多様なレジリエンス要因の中には、身につけやすいものも、身につけにくいものも存在すると論考した。レジリエンス要因のすべてが、

後天的に獲得可能であると捉えることの難しさに言及しつつ、レジリエンス要因には、資質的レジリエンス要因と獲得的レジリエンス要因があることを指摘した。平野 (2010) は、資質的レジリエンス要因として「楽観性」「統御力」「社交性」「行動力」、獲得的レジリエンス要因として「問題解決志向」「自己理解」「他者心理の理解」の合計7因子を見出している。

アメリカ心理学会は、2014年に「親戚や友人らと良好な関係を維持する」「危機やストレスに満ちた出来事でも、それを耐え難い問題と見ないようにする」「変えられない状況を受容する」「現実的な目標を立て、それに向かって進む」「不利な状況であっても、決断し行動する」「損失を出した闘いの後には、自己発見の機会を探す」「自信を深める」「長期的な視点を保ち、より広範な状況でストレスの多い出来事を検討する」「希望的な見通しを維持し、良いことを期待し、希望を視覚化する」「心と体をケアし、定期的に運動し、己のニーズと気持ちに注意を払う」という、レジリエンスを築く10の方法を提唱している。

本研究で追試研究するライビッチら (2002) は、「感情調整力」「衝動調整力」「楽観性」「自己効力感」「原因分析力」「共感力」「リーチアウト力」の7因子をレジリエンス要因として見出している。リーチアウト力とは、周囲へ働きかける力のことでありライビッチら (2002) は説明をしている。本研究では、教職を志望する日本人学生を対象として、ライビッチら (2002) のレジリエンス尺度を宇野 (2015) が邦訳した56項目のレジリエンス尺度を用いて、調査・分析することを目的とした。

## 方法

### 調査対象と手続き

2023年11月下旬～12月初旬にかけて、関東地方の私立A大学において第一著者が受けもつ教職科目の受講者を対象に、質問紙調査を実施した。この大学は、教職課程をもつ単科大学であるため、回答者は全て同じ学部にも所属している。なお、実施に当たって、回答者に重複がないことを確認している。

回答者184名のうち、回答に著しい不備のあった者を除いた160名（男性129名、女性29名、非公表4名）を分析の対象とした。有効回答率は87.0%、平均年齢は19.3歳（18～22歳）であった。履修する学年が指定されている授業で調査を実施したため、回答者には1～4年生の全学年が含まれていたものの、約97%が1年生または2年生であった。

はじめに、授業内容と関連づけながら、レジリエンスの概念について、授業時間内に講義をおこない、質問紙に回答する方法についての説明を実施した。授業終了後、レジリエンスのセルフチェックにつなげる形で、質問紙調査を実施した。

日頃から、大学内で運用されている授業アプリを用いて、Excel形式及びPDF形式の質問紙を配布した。回答者には、ExcelまたはPDFのうち、使用している機器や所有しているアプリケーションに応じて、回答可能なファイル形式を選び、回答したデータファイルを授業アプリから提出するよう、依頼した。

### 形式

Reivich, K & Shatte, A (2002) のレジリエンス尺度を宇野 (2015) が邦訳した56項目 (以

下：レジリエンス尺度）について、1（まったく当てはまらない）～5（とてもよく当てはまる）の5件法で回答を求めた。

なお、調査の実施に当たって、「他者と相談しないで回答すること」「回答の有無や回答した内容が、大学の成績や進路に影響しないこと」を口頭と文書で説明した。

## 結果

### レジリエンス尺度の主成分分析

「各因子のポジティブ得点から、各因子のネガティブ得点を引いたものが、各因子のレジリエンスを測定する得点である」という、レジリエンス尺度得点の計算方法を踏まえ、「感情調整力」「衝動調整力」「楽観性」「自己効力感」「原因分析力」「共感力」「リーチアウト力」の各因子の得点（以下、合成得点とする）を算出した。本研究では、なるべく多くの質問項目を残したまま分析を試みることを念頭におき、主成分分析を試みた。

個々の回答者から得られた合成得点を標準化得点に換算し、主成分分析をおこない、7つの主成分を得た。固有ベクトルの因子負荷量を表1に示す。第1主成分は、すべての項目で正の値を示すことから、総合的な変数であると考えられた。第2主成分は、自己の統制に関わる因子が正の数値、他者へのアプローチに関わる因子が負の数値を示すため、物事への向き合い方や、感情のコントロールに関する変数であると考えられた。第3主成分では、共感力得点が特に高いことから、他者と関わる力のうち、共感力が高いと第3主成分の値も高くなるといえる。第4主成分は他者に働きかける力や、必要な場面で自己を抑制する力に関わっていると考えられた。第5主成分は、楽観力得点が高いと数値が高いことから、例えば、ポジティブな側面を見出そうとするような場合は、第5主成分の値が高くなると考えられた。第6主成分、第7主成分は、共に、感情調整力得点で特に高い値を示しているが、他者への関わりに対して消極的な場合は第6主成分の数値、自信をもちにくいなど、自己の良さや強みを見出すことに対して消極的な場合は、第7主成分の数値が高くなることが考えられた。

7項目のデータを基準化した後、主成分分析をおこなったので、分散の合計量は7である。結果を表2に示す。

表1 固有ベクトルの因子負荷量（標準化得点）

	Comp.1	Comp.2	Comp.3	Comp.4	Comp.5	Comp.6	Comp.7
感情調整得点	0.456	0.171	0.119	0.017	0.153	0.679	0.514
衝動調整力得点	0.292	0.728	0.287	0.387	0.119	-0.303	-0.216
楽観力得点	0.377	-0.199	-0.247	-0.221	0.765	-0.350	0.030
原因分析力得点	0.323	0.351	-0.609	-0.383	-0.459	-0.174	0.118
共感力得点	0.347	-0.114	0.596	-0.620	-0.185	-0.022	-0.303
自己効力感得点	0.434	-0.279	-0.290	0.347	-0.104	0.330	-0.640
リーチアウト力得点	0.390	-0.432	0.180	0.387	-0.348	-0.431	0.415

表2 主成分の分散

Comp.1	Comp.2	Comp.3	Comp.4	Comp.5	Comp.6	Comp.7
2.866	0.941	0.836	0.742	0.689	0.528	0.398

分散の寄与率と累積寄与率をみると、第1主成分から第4主成分までで、データの76.9%を説明している。このため、データ全体の大部分を取りまとめているといえる。結果を表3に示す。

表3 分散の寄与率と累積寄与率

	Comp.1	Comp.2	Comp.3	Comp.4	Comp.5	Comp.6	Comp.7
標準偏差	1.693	0.970	0.914	0.862	0.830	0.726	0.631
寄与率	0.409	0.134	0.119	0.106	0.098	0.075	0.057
累積寄与率	0.409	0.544	0.663	0.769	0.868	0.943	1.000

第1主成分の因子負荷量と個々のデータから算出した主成分得点を横軸とし、第2主成分の因子負荷量と個々のデータから算出した主成分得点を縦軸にした散布図を図1に示す。原点に近いところに多くの回答者が密集している一方、どちらかの主成分得点が極めて高いという回答者は少ないことが見受けられた。

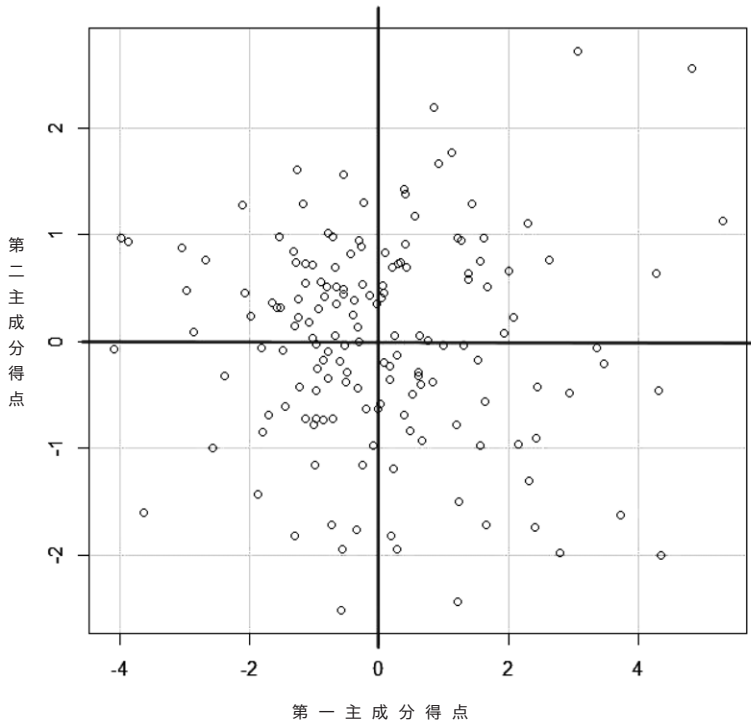


図1：主成分得点の散布図

## 高得点群と低得点群を対象とした二元配置の分散分析

主成分得点の高低をもとに、上位40名を高得点群、下位40名を低得点群として抽出した。群間の二要因分散分析をおこなったところ、群間による有意差は見られなかった。

## 考察

本稿では、教職志望の大学生を対象に、レジリエンス尺度を用いた質問紙調査を実施し、尺度の分析を試みた。教職志望の大学生におけるレジリエンスの特性を見出すことにおいては、一定の信頼性があることを確かめることができた。感情調整力や衝動調整力が高い一方、自己効力感やリーチアウトの力の得点は低いという様相がみられたが、これが、調査集団の特性傾向なのか、近年の若者、特に、コロナ禍に中高生時代を過ごした、すなわち、他者との直接的なコミュニケーションを日常の中で制限されていた若者たちの特性傾向なのかを考えるためには、今後、さらなる調査研究をおこなっていくことが必要であると見出された。

## 本研究の限界と展望

本稿では、ライビッチのレジリエンス尺度の主成分分析を試みた。今後は、本稿で得られた知見を予備的なデータとして活用しつつ、回答者のデータを更に追加し、他の尺度との相関やその他の分析を加えることで、研究の精緻化を図っていきたい。例えば、「今回の回答者に、時期を改めて、再度同一の質問紙を実施し、学期の始めと終わりで、レジリエンス尺度得点はどのように変容したかという追跡調査」「教職志望の大学生の回答者を更に増やし、志望している教科や学校種によって、レジリエンス尺度得点に特性や傾向があるのかどうかという考察」「レジリエンス尺度と、レジリエンスを高めることが期待されるかも知れない要因についての尺度を組み合わせた調査」など、知見の蓄積ができるよう、検討を重ねていきたい。

## 【参考・引用文献】

- Grotberg, E. H., 2003, What is resilience? How do you promote it? How do you use it? In Grotberg, E. H. (Ed.) , Resilience for today: gainging strengs from adversity, 2nd ed. Westport, CT: Praeger Publishers, pp 1-30
- 平野真理, 2010, レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み——二次元レジリエンス要因尺度 (BRS) の作成, パーソナリティ研究 19 (2) , 94-106
- 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—精神回復力尺度の作成—, カウンセリング研究, 35, 57-65.
- 松尾美香・山崎めぐみ・望月雅光・関田一彦, 2016, 学生向けストレス認識尺度の作成, 教育学論集 (67) , 133-141
- 中島誠, 2018, レジリエンスと大学適応の関連についての探索的検討, 名古屋学院大学論集 人文・自然科学篇 54 (2) , 43-50
- 中島誠, 2022, レジリエンスと大学適応の関連についての探索的検討 (2) , 名古屋学院大学論集 社会科学篇 58 (4) , 179-188
- Reivich, K & Shatte, A. ,2002, The resilience factor : 7 keys to finding your inner strength and overcoming life ' s hurdles, Broadway Books, New York (ライビッチ, K. & シャッター, A. 著 宇野カオリ訳, 2015, レジリエンスの教科書 逆境をはね返す世界最強トレーニング, 草思社)