

現代青年のレジリエンスとネガティブ経験への対処法との関連

人間科学研究科 博士前期課程2年 岡田 直子

I. 問題と目的

レジリエンスとは、「困難で脅威な状況において、うまく適応する過程・能力・結果」(Masten, Best and Garmezy, 1990)と定義されている。レジリエンスは先行研究によると、環境要因と個人要因の相互作用からなるものであると指摘されている。環境要因として、ソーシャルサポートが挙げられる。しかし、いくら環境要因としてソーシャルサポートが存在していたとしても、ソーシャルサポートを活用することができなければ、レジリエンスの環境要因が存在しているとは言えないのではないかと筆者は考えた。そこで、本研究では「援助要請」に着目した。援助要請とは、日常生活を送る中で個人が問題を抱え、それを自分自身の力では解決できない場合に、他者に援助を求めることである。

永井(2013)は援助要請を「援助要請自立型」「援助要請過剰型」「援助要請回避型」に分類している。ソーシャルサポートが存在しているも、援助をしにくい人は環境要因があるとは言えないだろう。また一方で、援助要請をするという選択肢を取らない人も環境要因があるとは言えないだろう。先行研究において、「援助要請」を含んだレジリエンス尺度は見つけられなかった。そこで本研究では、レジリエンスを包括的に捉えるため、既存のレジリエンス尺度に新たに援助要請を取り入れ、検討することを第1の目的とした。

またストレスに対する対処法として、以前からコーピングの存在が指摘されている。コーピングとは「外的、内的な要求に対応するために行われる認知的、行動的努力」であると定義されている(Lazarus & Folkman, 1984)。またコーピングは、積極的なコーピングの「問題焦点

型」と「情動焦点型」、消極的なコーピングの「回避・逃避型」に分けられる。近年では新たにレジリエンスも注目されているが、先行研究において、コーピングとレジリエンスの関係について不明瞭な点が多い。また、ストレス領域別にコーピングが及ぼす影響について詳細に検討した研究はほとんどない。本研究では、ストレス領域別によるコーピングの影響の差異を検討するため、否定的な出来事として、日常生活における対人ストレス場面やネガティブな出来事といった具体的なストレス場面を設定した。そして、新たに抽出されたレジリエンスの因子とコーピングがどのような関係を持つのかについて、場面毎に検討することを第2の目的とした。また同時に、場面毎に感情反応について自由記述で回答を求め、レジリエンスとの関連についても検討する。本研究の仮説として、1つ目に再構成したレジリエンスの構成要素には、援助要請スタイル尺度の項目を含んだ因子が含まれるだろう。2つ目にレジリエンスが高いほど、積極的コーピングが高くなるだろう。の2つを立て検討する。

II. 方法

1. 調査協力者

30歳までの男女81名。(18歳～27歳の男女81名)、有効回答数は80名(男性:23名、女性:57名、平均年齢22.00、SD=2.11であった。)

2. 調査時期と調査方法

調査は2022年10月1日～11月11日に実施した。個別回答自記入式のgoogleフォームで実施した。実施時間は約15分であった。

3. Google フォームの構成

表1に示すように構成した。

表1 Google フォームの構成

1. 年齢/性別/ステータス
2. 精神的回復力尺度 (小塩・中谷・金子・長峰 2002) [Q1-1~Q1-21]
3. 援助要請スタイル尺度 (永井 2013) [Q2-1~Q2-12]
4. 大学生用レジリエンス尺度 (斎藤・岡安 2010) [Q3-1~Q3-25]
以下、場面1から場面6について
5. コーピング尺度 (尾関, 1993) [Q4-1~Q4-6] [Q5-1~Q5-6] [Q6-1~Q6-6] [Q7-1~Q7-6] [Q8-1~Q8-6] [Q9-1~Q9-6]
6. 自由記述
場面毎に「感じると思う気持ち」を回答を求めた (複数回答可)

4. 場面について

場面については、高比良 (1998) の対人・達成ネガティブライフイベント尺度と橋本(1997)の対人ストレスイベント尺度を参考にストレス場面を6種類作成した (表2)。

表2 場面1から場面6の内容

<p>場面1 数年前から仲のよい友人がいます。あなたとその友人は何でも言い合える仲であなたはずっと仲良くしていきたいと思っています。ある日、その友人から親に頼れないからあなたに「高額なお金を貸してほしい」とお願いをされました。それに対しあなたは断りました。しかしそれ以来、その友人と連絡が取れなくなりました。</p>
<p>場面2 あなたは将来、海外で生活したいという夢があります。そのために海外駐在の業務がある企業に就職したいという目標の下、英語の勉強をしています。しかし、英語の試験結果では思うような点数が取れません。</p>
<p>場面3 あなたはサークルに所属していますが、アルバイトや学業などが忙しく、全ての活動日に参加することが出来ていません。ある時、久しぶりにサークルの活動に参加するとすでに周りは特定の友達グループが出来ているようで、話しに入っていけませんでした。</p>
<p>場面4 あなたは昨日、アルバイト先で半年に1回行われる人事評価がありました。あなたは今までアルバイトを頑張ってきたという思いがあったので、良い評価をもらえるだろうと思っていました。しかし自分が思っていたよりも低い評価を受けてしまいました。</p>
<p>場面5 あなたは祖母からもらった形見であるネックレスをいつも身につけていました。しかし今日もつけようと思いつつも履いている所を探しますが見当たりません。あなたは家中探しますが無くしてしまっただようです。</p>
<p>場面6 あなたは同じクラスに、あなたのありもしない噂を流したり、みんなと居るときにあなたのことを無視してくる人がいます。ある時、授業の課題で二人一組で取り組む課題が出ました。あなたはその人とペアになりました。</p>

5. 自由記述について

各場面について、「あなたはどのような気持ちになりましたか?感じると思う気持ちをご記入ください。(複数回答可)」と記載し回答を求めた。

Ⅲ. 結果と考察

1. 再構成した後のレジリエンスの因子構造について

因子分析を行った結果、3因子23項目が抽出された。それぞれ、「将来に対する肯定的な態度」「援助者への信頼」「感情調整」と命名した。因子には、援助要請スタイル尺度の「援助要請回避型」の項目が3つ含まれていた。この3つの項目内容から、レジリエンスに含まれる援助要請の要素としては、サポートを活用できる個人の特性であると言い換えることができる。今回の結果から、1つ目の仮説は支持されたとと言える。

2. 仮説2の検証

レジリエンスの3要因が、コーピング (「問題焦点型」「情動焦点型」「回避・逃避型」) に与える影響について検討するため、また、レジリエンスの3因子の相互作用がコーピングに寄与していると考えられるため、階層的重回帰分析を用いた。その結果、レジリエンスが高い者は、レジリエンスの3因子の内容に示されているような、時には他者の助けを借りながらも、将来に対して希望を持ったコーピングを選択していることが示唆された。また状況に応じて柔軟にコーピングを採択することによって、ストレスを低減し、適応的なあり方を保っているのではないかと考えられる。

最後に、レジリエンスと感情との関係について、レジリエンスが高い者は、ネガティブな状況に対し、一度はネガティブな感情に陥ることはあっても、気持ちを切り替えることにより、未来に対し前向きな気持ちを抱き、適応が維持されるような感情を抱くということが考えられた。一方で、レジリエンスの低い者は、一度ネガティブな感情に陥るとそこから変化することはなく、また起きてしまった事象に対して考え続けてしまうことが示唆された。

IV. 今後の展望

本研究では、精神的健康や適応との関連については触れていない。そのため、レジリエンスの高低によって、選択したコーピングや、感情反応が、精神的健康や適応にどの程度関連しているのかについて検討することも、レジリエンスとコーピングの関係や、レジリエンスと感情反応の関係をより深く知る上でも大切な視点であると考えられる。そのため今後は、精神的健康や適応との関連についてまで焦点をあて、レジリエンス概念をより包括的に検討していきたい。

V. 引用文献

- 橋本 剛 (1997). 大学生における対人ストレスイベント分類の試み 社会心理学研究 第13巻 第1号
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal, and coping*. New York: Springer publishing Company (本明 寛・春木 豊・織田 正美 (監訳) (1991) ストレスの心理学—認知的評価と対峙の研究 実務教育出版)
- Masten, A. S., Best, K. & Garmezy, N. (1990). *Resilience and development: Contribution from the study of children who overcome adversity*. *Development Psychology*, 2, 425-444.
- 永井 智 (2013). 援助要請スタイル尺度の作成—縦断調査による実際の援助要請行動の関連から—教育心理学研究 61. 44-55.
- 高比良美詠子 (1998). 対人・達成領域別ライフイベント尺度 (大学生用) の作成と妥当性の検討 社会心理学研究 第14巻 第1号 12-24.