

日本人大学生のレジリエンス尺度の開発及びレジリエンスと立ち直りと精神的健康に関する研究

竹田 七 恵・山 本 眞利子

要 約

本研究の目的は、日常的ネガティブライフイベントからの回復力を測定するレジリエンス尺度を作成し、レジリエンスと日常的ネガティブライフイベントからの立ち直り、精神的健康について検討することであった。

第1研究において尺度を作成するために、大学生を対象に質問紙調査を行った。因子分析を行った結果、「思考・感情・行動の整理」「思考・感情の切り替え」「ソーシャルサポートの希求」「行動の切り替え」の4因子が見出され、十分な信頼性と妥当性が確認された。第2研究では、レジリエンス、日常的ネガティブライフイベントからの立ち直りと、精神的健康および適応感について質問紙調査を行った。分散分析の結果、レジリエンスが低く、日常的ネガティブライフイベントからの立ち直りが多い場合、居心地の良さが高かった。このことから、レジリエンスをどの程度有しているかより、出来事から立ち直っていると感じていることが精神的健康に影響を及ぼしていることが示唆された。

キーワード：レジリエンス、ネガティブライフイベント、立ち直り、精神的健康

問 題 と 目 的

現代の日本において、人々は様々なストレスとなりうる出来事を経験して生活している。生活上の様々なストレスやネガティブなライフイベントは、個人の精神的健康に深刻な影響をもたらすことがこれまでの多くの研究から指摘されている(小塩ら, 2002)。特に大学生は、日常の中で多くの困難や苦痛をもたらすような出来事を経験する可能性があることが指摘されている(高比良, 1998)。一方でライフイベントよりも、日常的な出来事のほうが青年の心理的健康を予測する要因となりうるということが指摘されている。同様のストレスフルな経験をしても、適応的で精神的に健康な状態を維持する人もいれば、維持できない人もいる。この違いを説明する概念に“レジリエンス”があり、近年研究が進んでいる。レジリエンス研究は、外傷体験を起点として、様々な不適応への要因を持っていると考えられるにも関わらず予想に反して予後が良好な人に関して、何が予防的に作用しているかに着目する形で形成

されてきた(斎藤ら, 2009)。しかしながら、レジリエンスという概念について統一的な見解は見られていない(長内・古川, 2004; 小塩・中谷・金子・長峰, 2002)。

長内・古川(2004)は、レジリエンスと日常的ネガティブライフイベントの関連を検討し、個人にとって重要であったネガティブライフイベントの経験数とレジリエンスに相関を見出している。重要なネガティブライフイベントの経験数と、レジリエンスの因子である状況分析能力との間には正の相関があり、重要なネガティブライフイベントの経験数と心の強さの間には負の相関があった。しかしながら、実際にネガティブライフイベントから立ち直っているか否かについては検討されていない。

以上のことから本研究では、鈴木(2006)を参考に、「レジリエンスをストレスフルな経験や脅威の存在にもかかわらず精神的健康や適応行動を維持する個人傾性あるいはその過程」とし、大学生における日常的ネガティブライフイベントからの回復力を測定するレジリエンス尺度を作成することを目的とする。加えて、

レジリエンスの高低と日常的ネガティブライフイベントから立ち直っているか否かによって、精神的健康および適応感について検証する。

研究1

目 的

大学生版レジリエンス尺度を作成することを目的とした。また、作成した尺度と、精神的回復力尺度（小塩・中谷・金子・長峰，2002）、コーピング尺度（尾関，1993）自尊感情尺度（山本・松井・山成，1982）、絶望感尺度（田中ら，1998）との相関を検討することにより、基準関連妥当性を検討する。

方 法

調査協力者

大学生 163 名（男性 69 名，女性 94 名，平均年齢 19.6 歳，SD=2.75）に調査協力を得た。

調査時期と手続き

2012 年の 7 月から 9 月にかけて質問紙調査を実施した。

質問紙の構成

①大学生版レジリエンス尺度の項目

心理学を選考する大学生 14 名（男性 6 名，女性 8 名）に対し、日常的な出来事における落ち込みからの回復に、どのようなものがあるかを検討するために、複数回答ありの自由記述を行った。自由記述の項目は以下の通りである。①「日常的な出来事での対人関係における落ち込みについてお尋ねします。落ち込みからの回復に、どのようなあなたの特徴や、力が役立っていると思いますか？ご自由にお書き下さい。」②「日常的な出来事での学業やアルバイトにおける落ち込みについてお尋ねします。落ち込みからの回復に、どのようなあなたの特徴や、力が役立っていると思いますか？ご自由にお書き下さい。」③「あなたが昔経験したことのある、落ち込んだ出来事を思い浮かべて下さい。その出来事による落ち込みからの回復に、どのようなあなたの特徴や、力が役立ったと思いますか？ご自由にお書き下さい。」質問した上記の 3 項目全てにおいて、心理学を専攻する大学院生 5 名が KJ 法を用い 75 項目を得た。「日常的な出来事による落ち込みからの回復において、以下の特徴や力は、あなたにどれくらいあてはまりますか？1 から 5 のいずれかの数字に○をつけてください。」という教示のもと、5（あてはまる）から 1（あてはまらない）の 5 件法で評定を求めた。

②精神的回復力尺度

小塩・中谷・金子・長峰（2002）によって作成された、レジリエンスの状態を示す心理的特性を測定する尺度である。「新奇性追求」「感情調整」「肯定的な未来志向」の 3 因子，計 21 項目からなる。「現在のあなたにどれくらい当てはまりますか」という教示のもと、「5. はい」から「1. いいえ」の 5 件法で評定を求めた。

③コーピング尺度

尾関（1993）によって作成された尺度。3 因子の 14 項目からなる。「現在のあなたの考え方や行動に近いと思われる数字を丸で囲んでください」と教示し、「0. 全くしない」から「3. いつもする」の 4 件法で評定を求めた。

④自尊感情尺度

Rosenberg（1965）によって作成された自尊感情尺度の邦訳版（山本・松井・山成，1982）を使用した。1 次元性の 10 項目からなる。「あなた自身にどの程度あてはまるかお答えください」という教示のもと、「5. あてはまる」から「1. あてはまらない」の 5 件法で評定を求めた。

⑤絶望感尺度

ベックら（Beck et al. 1974；1988）によって作成された絶望感尺度の日本語版（田中ら，1998）を使用した。2 因子の 20 項目からなる。「最近のあなたのご様子についてお尋ねします」という教示のもと、「1. はい」から「0. いいえ」の 2 件法で評定を求めた。

倫理的配慮

調査対象者に対し、調査への協力依頼文書を配布して本研究の概要について説明を行った。その際、調査は匿名で行うこと、解答結果は統計的に処理するため個人情報漏洩することは絶対ないこと、結果は研究目的以外には使用しないことを説明した。

結果と考察

作成した大学生版レジリエンス尺度の因子を調べるため、大学生版レジリエンス尺度にたいして最尤法バリマックス回転で因子分析を行った。いずれの因子にも 0.35 以上の因子負荷量をもたない、あるいは 2 重負荷を示した項目を削除し、再度因子分析を繰り返した。その結果、4 因子が得られた。結果を Table 1. に示す。第 1 因子は、「悪かった点を反省する」、「原因を考える」など、起こった出来事を振り返り自己を見つめなおすといった内容の項目が多いことから、「思考・感情・行動の整理」因子とした。第 2 因子は、「何とかなるさと思う」、「ポジティブに考える」など前向き

Table 1. 大学生版レジリエンス尺度の因子分析結果

項目番号	項目内容	因子負荷量				共通性
		I	II	III	IV	
I 思考・感情・行動の整理						
V29	改善しようと試みる	.789				.637
V18	悪かった点を反省する	.744				.571
V19	原因を考える	.703				.544
V62	その時の事をバネにして頑張ろうと思う	.691				.572
V46	駄目だったところを考える	.656				.487
V15	次はどうすればいいかを考える	.651				.452
V30	出来なかったことをやり直す	.624				.404
V12	失敗を今後に生かす	.624				.481
V60	別の角度から見直す	.614				.418
V20	次に向けて二度としないように心に決める	.606				.373
V41	自分の感情と向き合う	.576				.371
V74	自分の気持ちを整理する	.570				.401
V21	今までの自分を振り返る	.559				.337
V64	やるべきことは最低限行う	.555				.317
V35	認知を変える	.501				.292
V28	一念発起する	.467				.320
II 思考・感情の切り替え						
V6	何とかなるさと思う		.785			.643
V11	ポジティブに考える		.758			.604
V10	切り替えが早い		.750			.588
V3	そういうこともあるさ考える		.729			.539
V1	気にしない		.716			.562
V32	負の感情にすべて支配されない		.621			.449
V7	すぐに忘れる		.614			.414
V51	次頑張ればいいと考える		.490			.381
V48	やればできると思う		.477			.331
V45	我慢しない		.397			.222
III ソーシャル・サポートの希求						
V13	誰かに話す			.945		.898
V14	友人に相談する			.910		.850
V8	誰かに打ち明ける			.893		.802
V16	周囲に援助を求める			.705		.526
V50	愚痴として友人に話す			.663		.449
V49	友人や家族からの励まし			.534		.357
IV 行動の切り替え						
V58	趣味など、他の事で紛らわす				.830	.752
V55	好きなことに取り組み、気分転換する				.709	.684
V53	趣味に没頭し、余計なことは考えない				.523	.346
V25	興味・プライベートを充実させようとする				.517	.430
V59	ゲーム等で発散する				.490	.299
説明分散		5.604	6.308	4.636	1.556	18.103
説明率		15.146	17.048	12.529	4.205	48.928
因子間相関						
	I	—				
	II	.227	—			
	III	.188	.060	—		
	IV	.171	.431	.105	—	

な思考・感情に努めるといった内容の項目が多いことから、「思考・感情の切り替え」因子とした。第3因子は、「誰かに話す」、「周囲に援助を求める」など、他者に話しをするといった内容の項目が多いことから、「ソーシャルサポートの希求」因子とした。第4因子は、「趣味などほかのことで紛らわす」、「好きなことに取り組み気分転換する」など、興味のある事柄に取り組み気分転換を図るといった内容の項目が多いことから、「行動の切り替え」因子とした。

大学生版レジリエンス尺度の下位尺度ごとに Cronbach の α 係数を算出した。結果を Table 2. に示す。その結果、下位尺度で概ね良好な内的整合性が認められた。妥当性検証のため、作成した大学生版レジリエンス尺度の下位尺度と精神的回復力尺度、コーピング尺度、自尊感情尺度、絶望感尺度において相関を算出した。結果を Table 3. に示す。大学生版レジリエンス尺度の下位尺度と精神的回復力尺度、コーピング尺度、自尊感情尺度との間に、概ね有意な正の相関が見られた。また、大学生版レジリエンス尺度の下位尺度と絶望感尺度の下位尺度間において、概ね有意な負の相関が見られた。これらより、大学生版レジリエンス尺度の基準関連妥当性が認められた。

Table 2. 大学生版レジリエンス尺度と各因子の α 係数

	Cronbach の α 係数
尺度全体	.897
思考・感情・行動の整理	.782
思考・感情の切り替え	.768
ソーシャルサポートの希求	.705
行動の切り替え	.736

Table 3. 大学生版レジリエンス尺度と関連尺度の相関係数

	思考・感情・ 行動の整理	思考・感情の 切り替え	ソーシャル・ サポートの希求	行動の 切り替え
新奇性追求	.445**	.411**	.129	.189**
感情調整	.348**	.457**	-.076	.270**
肯定的な未来志向	.420**	.449**	.189**	.251**
問題焦点型	.410**	.179**	.469**	.117
情動焦点型	.395**	.511**	.180**	.246**
回避逃避型	.004	.429**	.034	.288**
自尊心	.201**	.636**	.062	.237**
希望に満ちた将来への疑い	-.307**	-.402**	-.140*	-.124
悲観的将来に対する信念	-.319**	-.353**	-.119	-.154*

* $p < .10$ ** $p < .05$ *** $p < .01$

研究 2

目 的

レジリエンスの高低、日常的ネガティブライフイベントからの立ち直りの高低と、精神的健康および適応感について検証する。

方 法

調査協力者

大学生 116 名（男性 46 名、女性 70 名、平均年齢 19.78 歳、SD=3.63）に調査協力を得た。

調査時期と手続き

2012 年 11 月に質問紙調査を実施した。

質問紙の構成

①作成した大学生版レジリエンス尺度

②対人・達成領域別ライフイベント尺度

短縮版ネガティブ項目 30 項目

高比良 (1998) が作成した尺度である。本研究においては対人・達成領域別ライフイベント尺度のうち、ネガティブ項目の短縮版 30 項目を使用した。過去 3 カ月の間に経験したできごとについて、「1. 経験した」「0. 経験しない」の 2 件法で評定を求めた。また、経験したできごとについては「立ち直っている」「立ち直っていない」の 2 件法で評定を求めた。

③適応感尺度

大久保 (2003) の大学生が環境に適応している際の認知や感情について調べる尺度である。「普段の大学生活であなたが感じていることについてお尋ねします。現在のあなたにとって最もあてはまると思うものをお答えください」という教示のもと、「5. あてはまる」から「1. あてはまらない」の 5 件法で評定を求め

た。

④ General Health Questionnaire (GHQ) -28

Goldberg and Hillier (1972)が作成した精神的健康を調べる尺度の邦訳版(中川, 大坊, 1996)の短縮版を使用した。最近2週間の身体的, 心理的健康状態を尋ね, 4件法で評定を求めた。

倫理的配慮

調査対象者に対し, 調査への協力依頼文書を配布して本研究の概要について説明を行った。その際, 調査は匿名で行うこと, 回答結果は統計的に処理するため個人情報漏洩することは絶対にないこと, 結果は研究目的以外には使用しないことを説明した。

結 果

適応感, GHQ-28について2(レジリエンス高・低)×2(立ち直り高・低)の2要因分散分析を行った。

1) レジリエンス及び立ち直りと適応感

レジリエンス, 立ち直り, 適応感について, 2(レジリエンス高・低)×2(立ち直り高・低)の2要因分散分析を行った。主な結果をTable 4. に示す。居心地の良さの感覚について, 交互作用が有意傾向であった($F(1, 112)=2.84, p<.10$)。そこで単純主効果の検定を行った結果, 乗り越えた数高群において, レジリエンス高群よりもレジリエンス低群のほうが居心地の良さが有意に高く($F(1, 112)=6.46, p<.05$), 乗り越えた数低群において差はなかった。レジリエンス低群において, 乗り越えた数低群よりも高群のほうが居心地のよさの感覚が高い傾向であった($F(1, 112)=2.89, p<.10$)。またレジリエンスの主効果がみられ, レジリエンス低群はレジリエンス高群よりも居心地の良さが高い傾向であった($F(1, 112)=3.64, p<.10$)。被信頼感・受容感において, レジリエ

Table 4. レジリエンス及び立ち直りと適応感の平均とSDとF値

		居心地のよさの感覚									
レジリエンス	立ち直り	平均	SD	レジリエンス	立ち直り	交互作用	単純主効果				
高群	高群	3.49	0.65	3.64 ⁺	0.52	2.84 ⁺	(A at B1)	6.46*			
	低群	3.61	0.69				(A at B2)	0.02 ns			
低群	高群	3.94	0.63				(B at A1)	0.47 ns			
	低群	3.64	0.67				(B at A2)	2.89 ⁺			
被信頼・受容感											
高群	高群	3.23	0.53				11.45**	9.69**	1.9 ns	-	-
	低群	3.03	0.70							-	-
低群	高群	3.80	0.63							-	-
	低群	3.27	0.67	-	-						
課題目的の達成											
高群	高群	3.40	0.61	6.76	0.00	0.00 ns				-	-
	低群	3.38	0.84							-	-
低群	高群	3.73	0.66							-	-
	低群	3.73	0.63				-	-			
拒絶感のなさ											
高群	高群	3.76	0.81				0.52	4.64*	1.34 ns	-	-
	低群	3.61	0.92							-	-
低群	高群	4.04	0.76							-	-
	低群	3.54	0.63	-	-						

⁺p<.10 *p<.05 **p<.01

ンスの主効果がみられ、レジリエンス低群はレジリエンス高群よりも被信頼感・受容感が有意に高かった ($F(1, 112) = 11.45, p < .01$)。また、立ち直りの数においても主効果がみられ、立ち直り高群は立ち直り低群よりも被信頼感・受容感が有意に高かった ($F(1, 112) = 9.69, p < .05$)。拒絶感のなさにおいて、立ち直りに主効果がみられ、立ち直り高群のほうが立ち直り低群よりも、拒絶感のなさが優位に高かった ($F(1, 112) = 4.64, p < .05$)。

2) レジリエンス及び立ち直りと GHQ

レジリエンス、立ち直り、GHQ-28 について 2 要因分散分析を行った結果、うつ傾向において、レジリエンスの主効果がみられ、レジリエンス高群のほうがレジリエンス低群よりもうつ傾向が有意傾向であった ($F(1, 112) = 3.21, p < .10$)。

Table 5. レジリエンス及び立ち直りと GHQ-28 の平均と SD と F 値

レジリエンス	立ち直り	GHQ 全体		主効果		交互作用			
		平均	SD	レジリエンス	立ち直り				
高群	高群	8.97	6.50	2.45	1.07	0.18 ns			
	低群	9.68	6.02						
低群	高群	6.69	5.62						
	低群	8.36	5.69						
身体的症状									
高群	高群	2.97	2.06				0.22	0.11	1.48 ns
	低群	2.64	1.81						
低群	高群	2.69	2.05						
	低群	3.28	1.95						
不安と不眠									
高群	高群	3.19	2.09	4.76	0.28	0.25 ns			
	低群	3.20	1.96						
低群	高群	2.17	1.95						
	低群	2.56	1.88						
社会的活動障害									
高群	高群	1.51	1.83				2.07	2.12	0.07 ns
	低群	1.92	1.92						
低群	高群	0.93	1.39						
	低群	1.52	1.98						
うつ傾向									
高群	高群	1.30	1.97	3.21 ⁺	0.97	0.50 ns			
	低群	1.92	2.28						
低群	高群	0.90	1.84						
	低群	1.00	1.52						

⁺p < .10 *p < .05 **p < .01

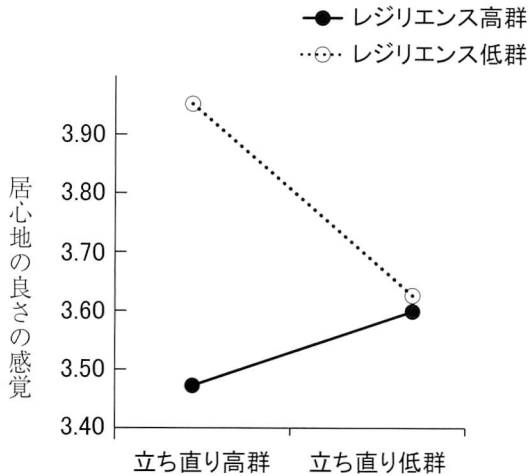


Figure 1. レジリエンス及び立ち直りと適応感

考 察

本研究では、大学生における日常的ネガティブイベントとレジリエンスをそのイベントを乗り越えたか否かによって、精神的健康との差異について検証した。以下に主なそれぞれの結果について考察する。

適応感尺度の居心地の良さにおいて、レジリエンスが低い場合、日常的ネガティブイベントを乗り越えた数が少ない群に比べて、乗り越えた数が多いほうが居心地の良さが高く、レジリエンスが低い大学生のほうが、高い大学生よりも居心地の良さが高い傾向が示された。レジリエンスが低くとも、日常的ネガティブイベントを乗り越えられたと感じることが、居心地の良さにつながっていることが分かった。被信頼感・受容感において、レジリエンスが低い大学生はレジリエンスの高い大学生よりも被信頼感・受容感が高かった。また、立ち直りの数においても、日常的ネガティブイベントからの立ち直りが多い大学生はそうでない大学生よりも被信頼感・受容感が高かった。これらのことから、レジリエンスの有無よりも、日常的なネガティブイベントから立ち直っていると本人が感じていることのほうが。

本研究において、レジリエンスの有無より、本人が

乗り越えたと感じていることが重要であることが示唆された。しかしながら、本研究では、立ち直った過程や、主観的に立ち直ったと感じるための要員については検討していない。より具体的に立ち直りの過程を検証するためにも、今後は、インタビューなどの質的調査をする必要があると思われる。

引用文献

- 中川康彬・大坊郁夫 1985 日本版 GHQ 精神健康調査票 手引 日本文化科学社
- 大久保智生・青柳 肇 2003 大学生用適応感尺度の作成の試み—個人-環境の適合性の視点から パーソナリティ研究 12, 1, 38-39
- 長内 綾・古川真人 2004 レジリエンスと日常的ネガティブイベントとの関連 昭和女子大学生生活心理研究所紀要 7, 28-38
- 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— カウンセリング心理学, 35, 57-65
- 尾関友佳子 1993 大学生用ストレス自己評定尺度の改定—トランスアクションナルな分析に向けて 久留米大学大学院比較文化研究科年報 1, 95-114
- 斎藤和貴・岡孝孝弘 2009 最近のレジリエンス研究の動向と課題, 4, 72-84
- 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 14, 1, 12-24
- 田中千晶・兒玉憲一 2010 レジリエンスと自尊感情、抑うつ症状、コーピング方略との関連 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要 9, 67-79
- 田中江里子・坂本真士・友田貴子・岩田 昇・北村俊則 1998 青年期のホープレスネスと心理社会的要因との関連 日本心理学会第61回大会発表論文集, 884
- 山本真理子・松井 豊・山成由紀子 1982 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, 30, 64-68 自尊心

Development of a Resilience Scale for Japanese University Students and a Study about the Resilience and Subjective and Mental Health

NANAE TAKEDA (*Graduate School of Psychology, Kurume University*)

MARIKO YAMAMOTO (*Kurume University*)

Abstract

The purpose of the present study was to develop a resilience scale to measure resilience from a common negative life event, and investigate resilience, recovery from a common negative life event, and mental health.

In the first study, we administered questionnaire surveys to university students in order to create the scale. Factor analysis uncovered four factors, thought emotion behavior organization, thought emotion transformation, ask for social support, and behavior transformation, and confirmed that they were adequately reliable and appropriate. In a second study, we administered questionnaire surveys on resilience, recovery from a common negative life event, mental health, and subjective adjustment. Analysis of variance revealed a high level of comfort in subjects that had low resilience but had recovered from many common negative life events. This suggests that mental health is affected by subjective recovery from an event rather than actual level of resilience.

Key words: Resilience, negative life event, recovery, mental health