

高校生と大学生にみたレジリエンスの構造

The structure of resilience in high-school and university students

金原由季*1

巖岩秀章*2

Yuki KINPARA

Hideaki HOROIWA

1. 問題と目的

現代の日本社会は、ストレス社会といわれるようになって久しく、専門用語であった「ストレス」や「うつ」といった言葉が一般社会に広がって以降、その言葉の日常生活への浸透は著しい。ストレス社会といわれる所以として、国民がどのようなことをストレスと感じているのか調査した国民生活白書（2008）によれば、「収入や家計に関すること（39.9%）、仕事や勉強（38.3%）、職場や学校における人間関係（34.4%）」など、日常生活に密接した関係にあるものがストレスの原因として上位を占めていた。これは、現代社会において、明るく前向きに日々を過ごすといった当たり前の幸せが困難になっていることを表すと考えられる。日常生活に密接した関係にあるこれらストレスの原因は、慢性的に個人に負担を与えるだろう。そのような精神的な負担から引き起こされるうつ病を始めとした精神疾患や不適応の状態は、現代の社会における深刻な問題である（金原・巖岩,2013）。

しかし、慢性的なストレスに晒され続けたり、大きなネガティブイベントを経験したりしても、そこから不適応状態に陥る人と陥らない人がいる。つまり、個人がストレッサーから受ける衝撃と影響は個人によって受取が異なり、その後個人が示すストレス反応に差をもたらすと考えられる。

近年ストレスが問題となるにつれ、精神的健康を維持するための様々な要因あるいは技法の研究がされてきた。そのなかの重要な概念のひとつとして、レジリエンス（Resilience）が注目されている。レジリエンスとは、元来は圧縮されてももとの形に戻る物質の性質を表す物理学や工学分野の用語であった（American Heritage Dictionary,1978）。現在では、“ability to become strong, happy, or successful again after a difficult situation or event” という意味が第一義となっている（Longman Dictionary of American English, 4th ed.,2008）。心理学では日本語で「心の回復力」ともいわれ、概念を包括するMasten, Best & Garmezy（1990）の「困難で脅威的な状況にも関わらず、うまく適応する過程、能力、および結果」が代表的な定義とされている。

このレジリエンスの概念は、大きく分けて2つのとらえ方がある（Kaplan,1999）。1つは、貧困や親の精神障害や家庭崩壊などが原因で起こる悪条件下の養育状況などにおいて、精神的ダメージを受けてもストレッサーに抵抗して適応を果たしていく過程や結果に注目するとらえ方である（Compas et al.,2001;Egeland et al.,1993;Richardson et al.,1990）。もう1つは、そうした結果に影響を及ぼす人獲得性あるいは能力に注目するとらえ方である（Flach,1997;Rough,1989;Wolff,1995）。

*1 埼玉工業大学大学院人間社会研究科心理学専攻修士課程

*2 埼玉工業大学人間社会学部心理学科

諸外国では、1970年代からレジリエンス研究がなされている。その初期の研究は、重篤な障害（severe disorder）をもつ患者について、厳しい環境に直面しながらも適応的な結果を示す要因について研究が行われたことがきっかけとなった（Baldwin, Baldwin, Kasser, Zax, Sameroff & Seifer, 1993）。Baldwinら（1993）によると、レジリエンスの概念は、なぜ不利な状況の子どもたちの中においてよい適応（do well）をする子がいるのか説明するために考案されたとされ、諸外国では、子どもを中心に発達の側面に注目した研究もすすめられている。そのほか、虐待問題や貧困、自然災害といった極めて過酷な逆境状況のなかで、何故よい適応を維持できる者がいるのかという視点を中心的な課題として研究されてきた。そして、これまでの研究から諸外国のレジリエンス研究は、Luthar, Cicchetti, & Becker（2000）によれば「単に子ども、家族、環境の要因についての研究ではなく、逆境に対する良好的な適応にどのような要因が寄与（contribute）しているのか、ということが研究されるようになっていった」とされる（石原, 中丸, 2007より引用）。

レジリエンス研究は、虐待問題や社会経済的問題に対する懸念や関心が高い国においては、その領域におけるレジリエンス研究が盛んになる（石原, 中丸, 2007）という指摘を裏付けるかのように、近年、国内においてもレジリエンス研究がすすめられるようになってきた。しかし、金原・巖岩（2013）によれば、過去11年間（2002～2012）にわたる国内の心理学分野におけるレジリエンスに関する研究論文は、心理学の学会誌で発表された研究ではわずか12本に留まっていることがわかった。さらに集められた研究論文の内容は、尺度開発研究及び中学生以上の生徒・学生を単一で対象とした研究が多数を占めていた。この結果から、国内におけるレジリエンス研究では適応を果たしていく過程に注目した縦断的研究や複数の年代に注目し比較した横断的研究はまだなされておらず、レジリエンス研究は研究の端緒に就いたばかりの研究分野だということがわかる。

さらに、国内の研究では複数の尺度が考案・開発されているが、それらはいずれも単一の対象者で調査及び検討され、その後の尺度使用も作成時に検討された対象者のみに当てはめる形で使用されている。諸外国では、発達の側面が注目されているが、国内では特定のコーホートへの研究のみで留まっているのが現状である。尺度の妥当性やレジリエンスを構成する概念を検討するためにも、複数の年代に注目し比較検討することが望まれる。

そこで本研究では、既存のレジリエンス尺度のなかでその内容が対象者を限定しないだろうと判断した森・清水・石田・富永・Hiew（2002）のレジリエンス尺度を一部修正して使用し、発達段階によってレジリエンスの構造は異なるのか高校生と大学生を対象に検討することを目的とする。

2. 方法

2-1. 調査対象者

高校生471名、大学生227名を対象に質問紙調査を実施した。有効回答者数は、高校生295名（男子122名、女子173名、平均年齢15.97歳±0.75歳）、大学生187名（男子132名、女子55名、平均年齢19.26歳±1.21歳）であり、これを分析対象とした。

2-2. 手続き

高校には調査は自由意志で参加するものあり、単位や成績とは無関係であること、調査研究の目的にのみ使用し、個人のデータが公表されないことを学校長に説明し了解を得て、質問紙の実施は各校の教頭へ任せられた。大学生には調査は自由意志で参加するものあり、単位や成績とは無関係であること、調査研究の目的にのみ使用し、個人のデータが公表されないことを教示し、筆者が質問紙を実施した。

2-3. 質問紙の構成

高校生・大学生共通で、質問紙の構成は以下の通りであった。

2-3-1. フェイスシート

調査参加の同意の有無。同意が得られた対象者に限り、以降性別、学年、年齢の記入を求め、次ページからの質問の回答を求めた。

2-3-2. レジリエンス尺度

森・清水・石田・富永・Hiew (2002) が作成したレジリエンス測定尺度を、一部加筆修正して使用した。レジリエンス尺度は、「I AM: 本当の自分から目をそらさずにそれを見つめる力」、「I HAVE: 学びのネットワークを広げていく力」、「I CAN: 問題解決力」、「I WILL: 目標を定めそれに向かっていく力」の4因子から構成され、項目は「自分はかなり自信がある」「私の考えや気持ちをわかってくれる人がいる」「一つの課題に粘り強く取り組むことができる」「いやなことがあっても次の日には何とかかなりそうな気がする」などである。回答形式は「まったくあてはまらない」(1点)～「よくあてはまる」(5点)の5件法を用いた。

2-4. 分析方法

分析にはIBM SPSS Statistics ver.19を用いた。

3. 結果

3-1. 高校生にみたレジリエンス尺度の構造

高校生を対象としたレジリエンス尺度の因子構造を検討した。レジリエンス尺度に含まれる全27項目について、主因子法・プロマックス回転による因子分析をおこなった。その結果、初期の固有値及びスクリープロットの勾配から3因子が妥当であると判断され、以後、因子を3と指定し、分析をすすめた。その結果、当該因子に負荷量が絶対値.40以下の6項目と.40以上の負荷量が2つの因子にかかった1項目を削除し、採用した20項目が3因子に収束した。結果は表.1の通りである。

第1因子に負荷量の高い項目は、「自分の問題や気持ちを打ち明けられる人がいる」など、第7・10・14・17・20・25項目(全6項目)であった。したがってこの因子は、他者から与えられるサポートへの自信と期待を表す因子と解釈され、「ソーシャルサポート」因子と命名された。第2因子に負荷量の高い項目は「どちらかといえば、目標は高いほうがやる気が出てくる」など第1・2・5・6・11・13・23・26項目(全8項目)であった。したがってこの因子は、課題や出来事に対して肯定的に取り組み、それを遂行することができるという自己の能力を信じる態度を表す因子と解釈され、「遂行力」因子と

命名された。第3因子に負荷量の高い項目は、「自分にはよいところがたくさんあると思う」など第3・15・19・21・24・27項目（全6項目）であった。したがってこの因子は、自己への肯定的なイメージを表す因子と解釈され、“自己肯定感”因子と命名された。

抽出されたレジリエンス尺度の信頼性を検討するため、Cronbachの a 係数を算出した。その結果、レジリエンス尺度全体では $a = .82$ 、“ソーシャルサポート”因子では、 $a = .85$ 、“遂行力”因子では $a = .79$ 、“自己肯定感”因子では $a = .78$ であった。

表1. 高校生のレジリエンス尺度の因子分析結果（主因子法 プロマックス回転）と信頼性係数

		因子		
		1	2	3
Re14	自分の問題や気持ちを打ち明けられる人がいる。	.846	-.037	-.040
Re 7	本音で話ができる人がいる。	.797	-.025	-.047
Re10	いざというとき頼りにできる人がいる。	.761	.071	.047
Re20	私の考えや気持ちをわかってくれる人がいる。	.758	-.006	.041
Re17	私のことを親身になって考えてくれる人がいる。	.602	.077	-.033
Re25*	私の生き方を誰もわかってくれはしないと思う。	-.410	.051	-.103
Re 6	どちらかといえば、目標は高いほうがやる気が出てくる。	-.122	.652	-.024
Re 2	一つの課題に粘り強く取り組むことができる。	.022	.624	-.024
Re23	物事を自分の力でやり遂げることができる。	-.111	.603	.129
Re 1	他人の手助けを積極的にするほうである。	.132	.564	-.148
Re11	何事も意欲的に取り組むことができる。	.060	.562	.018
Re26	自分で決めたことなら最後までやり通すことができる。	.027	.538	-.119
Re13	困難なことでも前向きに取り組むことができる。	.061	.520	.104
Re 5	他人に対して親切なほうである。	.026	.495	-.014
Re21	自分には、よいところがたくさんあると思う。	.104	.022	.754
Re27	自分自身のが好きである。	.108	.034	.694
Re15*	自分には、あまり誇れるところがない。	-.022	.162	-.626
Re 3	自分はかなり自信がある。	-.039	.160	.617
Re19*	ときどき自分は全くダメだと思う。	.042	.241	-.550
Re24	たいていの人が持っている能力は自分にもあると思う。	-.132	.217	.490
	信頼性係数	$a = .85$	$a = .79$	$a = .78$
	因子間相関	1	2	3
	1	1.000		
	2	.399	1.000	
	3	.063	.310	1.000

因子1：ソーシャルサポート 因子2：遂行力 因子3：自己肯定感

$\alpha = .82$

3-2. 大学生にみたレジリエンス尺度の構造

続いて、大学生を対象としたレジリエンス尺度の因子構造を検討した。レジリエンス尺度に含まれる全27項目ついて、主因子法・プロマックス回転による因子分析をおこなった。その結果、初期の固有値及びスクリープロットの勾配から4因子が妥当であると判断され、以後、因子を4と指定し、分析をすすめた。その結果、当該因子に負荷量が絶対値.40以下の6項目を削除し、採用した21項目が4因子に収束した。結果は表2の通りである。

第1因子に負荷量の高い項目は「一つの課題に粘り強く取り組むことができる」など第1・2・5・6・11・13・22・23・26項目（全9項目）であった。したがってこの因子は、課題や将来に対して肯定的に、時に楽観的に取り組み、それを遂行できると自己を信じ期待する態度を表す因子と解釈され、“遂行力”

因子と命名された。第2因子に負荷量の高い項目は「本音で話ができる人がいる」など第7・10・14・17・20項目（全5項目）であった。したがってこの因子は、他者から与えられるサポートへの自信と期待を表す因子と解釈され、「ソーシャルサポート」因子と命名された。第3因子に負荷量の高い項目は「ときどき自分は全くダメだと思う」（逆転項目）など第8・19・25項目（全3）項目ですべて逆転項目であった。したがってこの因子は、自己への自信のなさを表す因子と解釈され、「自己不信」因子と命名された。第4因子に負荷量の高い項目は「どんなことでもたいていなんとかかなりそうな気がする」など第4・9・16・27項目（全4項目）であった。したがってこの因子は、物事や自己に対して否定的に捉えず、楽観的に捉えることを表す因子と解釈され、「楽観性」因子と命名された。

抽出されたレジリエンス尺度の信頼性を検討するため、Cronbachの α 係数を算出した。レジリエンス尺度全体では、 $\alpha = .87$ 、「遂行力」因子では $\alpha = .84$ 、「ソーシャルサポート」因子では、 $\alpha = .87$ 、自己不信因子では、 $\alpha = .68$ 、「楽観性」因子では、 $\alpha = .71$ であった。

表2. 大学生のレジリエンス尺度の因子分析結果（主因子法 プロマックス回転）と信頼性係数

		因子				
		1	2	3	4	
Re 2	一つの課題に粘り強く取り組むことができる。	.813	-.045	.135	-.238	
Re11	何事も意欲的に取り組むことができる。	.724	.024	-.105	-.095	
Re13	困難なことでも前向きに取り組むことができる。	.678	.040	-.036	.102	
Re26	自分で決めたことなら最後までやり通すことができる。	.668	.035	-.072	-.253	
Re23	物事を自分の力でやり遂げることができる。	.615	-.071	-.279	.075	
Re 1	他人の手助けを積極的にするほうである。	.515	.134	.265	.012	
Re 5	他人に対して親切なほうである。	.508	-.029	.276	.239	
Re 6	どちらかといえば、目標は高いほうがやる気が出てくる。	.486	.004	.036	.106	
Re22	自分の将来の見通しは明るいと思う。	.474	.001	-.231	.126	
Re 7	本音で話ができる人がいる。	-.040	.865	-.027	-.084	
Re14	自分の問題や気持ちを打ち明けられる人がいる。	.054	.822	-.018	-.097	
Re17	私のことを親身になって考えてくれる人がいる。	.031	.691	.062	.092	
Re10	いざというとき頼りにできる人がいる。	-.056	.671	-.044	.113	
Re20	私の考えや気持ちをわかってくれる人がいる。	.060	.670	-.065	.081	
Re19*	ときどき自分は全くダメだと思う。	-.037	-.073	.724	.095	
Re 8*	物事がうまくいかないとき、ついそれは自分のせいと考えてしまう。	.256	-.010	.694	.033	
Re15*	自分には、あまり誇れるところがない。	-.282	.026	.528	-.048	
Re 9	どんなことでも、たいていなんとかかなりそうな気がする。	-.132	.048	.047	.723	
Re 4	いやなことがあっても次の日には何とかかなりそうな気がする。	-.188	-.006	-.010	.713	
Re16	何事も悪いことばかりではないと考える。	.211	.041	.122	.568	
Re27	自分自身のことが好きである。	.038	-.045	-.384	.469	
信頼性係数		$\alpha = .84$	$\alpha = .87$	$\alpha = .68$	$\alpha = .71$	
因子間相関		1	2	3	4	
		1	1.000			
		2	.506	1.000		
		3	-.254	.029	1.000	
		4	.488	.426	-.282	1.000

因子1：遂行力 因子2：ソーシャルサポート 因子3：自己不信 因子4：楽観性 $\alpha = .87$

4. 考察

4-1. 既存の尺度との比較

調査に用いた森ら（2002）の尺度は、自己を見つめる「I AM」、ネットワークの「I HAVE」、問題解決の「I CAN」、目標に向かう「I WILL」の四因子を想定していた。しかし本研究では、高校生、大学生双方においてこの四因子とは異なる構造が見られた。

ただ最初の四因子の構造が全く崩れたのではなく、従来からソーシャルサポートと考えられているネットワークを持つ力と、問題解決などを遂行していく力の2因子はほぼ同じような形で取りだされた。変化が見られたのは、自己に関する因子と目標に関する因子で、これらは自己信頼・不信あるいは楽観性という形で表現されている。

これは先行研究で想定された目標に向かうという因子の項目が、やや多義的で問題解決と結び付きやすかったことが主たる要因ではないかと考える。また自己を見つめるという因子も、項目は結局自己信頼・不信で構成されていたと考えられる。

今回は大学生で α 係数が低くなったものの、これは男女のデータを合わせて処理していることから生じたものと考えられ、今回測定された高校生・大学生のレジリエンスの構造は、従来考えられている構造に近いものが得られたと考えてよいだろう。

4-2. 高校生と大学生のレジリエンス構造の比較

高校生では3因子構造、大学生では4因子構造が得られた。だがそれぞれの因子の内容を見ると、共通した因子、すなわちソーシャルサポートと遂行力が二つ見られ、極めて類似のものと考えてよいのではないだろうか。

3因子と4因子に分かれたのは、高校生における自己肯定が大学生においては自己不信となったこと、高校生では大学生に見られる楽観性が消えていることによると思われる。ここにレジリエンスの発達的变化の鍵があると考えられる。

自己肯定が自己不信へと変化したのは、大学生が高校生に比べて経験が増え、思い通りにならないことに直面することが多くなったことの影響と思われる。自分がコントロールできる局面が少なくなることが、この変化に影響を与えていると考えてよいだろう。

次に高校生では見られない楽観性が大学生で現れたことについてであるが、これは多様な局面を経験することが、希望を持つ力を高めたことによると推察できる。うまくいかないような状況でも、すべて悪くならないばかりではないということを理解できるようになり、なんとかなるといふ楽観性を身につけていくのではないだろうか。

4-3. 今後の課題

本研究では性差を考慮せず、まず高校生・大学生という発達の枠組みでレジリエンスの変化を検討したが、レジリエンスには性差があるという考え方もあり、男性は男性での、女性は女性での変化が見られる可能性がある。

また高校生から大学生への変化は経験によるものとして考察したが、これが他の発達的变化にも当て

はまるのか、対象を広げて検討することが必要である。

引用文献

- American Heritage Dictionary 1978 Boston : Houghton Mifflin. (石毛・無藤,2005より引用)
- Baldwin, A.L., & Baldwin, C. P., Kasser, T., Zax, M., Sameroff, A., & Seifer, R. 1993 Contextual risk and resiliency during late adolescence. *Development and Psychopathology*. 5, 741-761. (石原・中丸,2007より引用)
- Compas, B. 1987 Adversity, resilience, and the (Eds.), *The invulnerable child*. New York: Guilford. Pp.363-424. (石毛・無藤,2005より引用)
- Egeland, B., Carlson, E. & Sroufe, L.A. 1993 Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5, 517-528. (石毛・無藤,2005より引用)
- Flach, F. F. 1997 *Resilience: The power to bounce back when the going gets tough!* New York: Hatherleigh Press. (石毛・無藤,2005より引用)
- 石毛みどり・無藤 隆 2005 中学生におけるレジリエンシー（精神的回復力）尺度の作成 カウンセリング研究 38, 235-246.
- 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.
- Kaplan, H. B. 1999 Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models. In Glantz, M. D. & Johnson, L. J. J. (Eds.), *Resilience and development: positive life adaptations*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, 17-83. (石毛・無藤,2005より引用)
- 金原由季・巖秀章 2013 日本におけるレジリエンス研究の概観 埼玉工業大学人間社会学部紀要 11, 9-15.
- Longman Dictionary of American English, 4th Edition 2008 Essex: Pearson Education Ltd.
- Luther, S. S., Dante Cicchetti, and Brounwyn Becker 2000 *The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work Child Development*, 71, 543-562. (石原・中丸,2007より引用)
- Masten,A.S. , Best,K. & Garmezzy,N. 1990 Resilience and development: Contributions from the study of children who overcame adversity. *Development and Psychopathology*. 2, 425-444. (小塩・中谷・金子・長峰,2002より引用)
- 森敏昭・清水益治・石田潤・富永美穂子・Chok C. Hiew 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.
- 内閣府 2008 平成20年度版国民生活白書消費者市民社会への展望 —ゆとりと成熟した社会構築に向けて— 第1章第3節2.ストレス社会と現代的病理 http://www5.cao.go.jp/seikatsu/whitepaper/h20/01_honpen/index.html
- 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.

-
- Raugh, H. 1989 The meaning of risk and protective factors in infancy. *European Journal of Psychology of Education* IV, 2, 161-173. (石毛・無藤,2005より引用)
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S. & Kumpfer, K. L. 1990 The resiliency model. *Health Education*, 21, 33-39. (石毛・無藤,2005より引用)
- Rutter, M. 1965 Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611. (石毛・無藤,2005より引用)
- Wolff, S. 1995 The concept of resilience. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 29, 565-574. (石毛・無藤,2005より引用)