

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

長内 綾・古川 真人

Relationship between Resilience and Negative Life Events

Aya OSANAI and Masato FURUKAWA

Japanese edition of a resilience scale was developed its reliability and construct validity was examined and used to investigate the relationship between resilience and negative life events. The scale was based on the Resilience Quotient (RQ) by Reivich and Shatte (2002). A 56-item questionnaire was administered to 110 undergraduates together with the Vulnerability Scale, the Negative Life Event Scale and the General Health Questionnaire (GHQ). The results of factor analysis suggested the four factors: "causal analysis", "mental strength", "challenged-mind" and "self regulation". The internal consistency of each subscale was assessed using Cronbach's alpha coefficient. Mental toughness and self-regulation had a significant relationship with vulnerability. An analysis of variance revealed that people with lower GHQ scores had higher resilience compared to those who had experienced many negative life events. Moreover, the number of significant negative life event could have affected mental strength.

Key words : Resilience (レジリエンス), Negative life events (ネガティブライフイベント),
Vulnerability (傷つきやすさ), Cognitive appraisal (認知的評価)

問題と目的

「私は災難の起こるたびに、
これをよい機会に変えようと努力しつづけた」
ジョン・D・ロックフェラー (市川, 1999)

人生には、常にさまざまな困難が待ち受けている。特に近年、相次ぐ自然災害が日本列島を襲い、人々の安らかな暮らしを脅かしている。世界に目を向けてみても、スマトラ沖地震やイラクでの大量虐殺、各地で勃発するテロなど、目を覆いたくなるような映像が日々放送されている。しかし、耐え難いできごとに遭遇しても、そこから立ち直る人と立ち直れない人がいる。この違いを説明し得るレジリエンス(resilience)研究が、注目されてきている。

レジリエンスは、「いかなる診断名もついていない、または診断基準に達していない状態(Radke-Yarrow & Brown, 1993)」であり、「避ける

ことのできない逆境に立ち向かい、それを乗り越え、そこから学び、さらにはそれを変化させる能力(Grotberg, 2003A)」や「重度のストレス、脅威、トラウマから立ち直り、前に進むための能力(Neil, 2003)」などと定義される。概して、レジリエンスの状態にある者は、好ましくないできごとや心理的衝撃を受けたできごとからすばやく、そして容易に立ち直ることができるとされている。

またWerner(1989)によると、レジリエンスの状態にある子どもはそうでない子どもよりも、高い自主性、独立性、共感性、課題解決能力、そして好奇心を備えていた。彼らはより優れた問題解決能力を持ち、より良い友人関係を築いていた。さらに、レジリエンスは特別な能力や特性ではなく、誰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, 2003A)。また、文化的または地理的な差異は極めて少ないことが報告されている(Grotberg, 2003B)。

このように、レジリエンスは諸外国を中心に研究されており、特にアメリカでは2001年のテロ事件以降、その需要の高まりと共にレジリエンスは心理学の枠を超え、広く一般にも発信されている。しかし、わが国でのレジリエンス研究は未だ数えるほどにとどまっており、比較的新しい分野の研究といえよう。小塩・中谷・金子・長峰(2002)が指摘するように、レジリエンスという概念を捉える際に、適応の過程、能力、結果のうちどの部分に焦点を当てるかは研究者によって異なっており、統一的な見解はみられていないのである。例として、Masten, Best & Garmezy (1990)はレジリエンスを過程、能力、結果の三側面から定義づけている。

またレジリエンスは、虐待や親の離婚を経験した子どもたち、貧困、災害などからの立ち直りを導く要因として着目されることが多かったため、調査参加者は深刻な状況に陥った経験を持つ者に限られる場合がほとんどだった。しかし最近では、深刻な状況からの立ち直りのみならず、レジリエンスが個人の日常生活に果たす役割についても検討する意義があることが指摘されている(高辻, 2002)。

ストレス研究で名高い Lazarus & Folkman (1984)は、日常的に誰もが経験するささいなできごと(dairy hassles ; 恋人と喧嘩をした、仕事が多忙など)は離婚や死別という人生上の大きな変化よりはずっと劇的ではないが、適応や健康にとってはむしろ、より重要なことであると指摘している。また、Dumont & Provost (1999)も、ラザルスらの指摘するライフイベントよりも、日常的なできごとの方が青年の心理的健康を予測する要因となり得るとしている。このことから、レジリエンスと日々経験するささいなネガティブなできごととの関係を明らかにすることは有意義であると期待される。先述の定義から考えると、レジリエンスの特性を持つ者あるいはその状態にある者は、ネガティブなできごとを多く経験していても、精神的健康を維持していると推測される。そこで、本研究では日常生活で起こり得るネガティブライフイベントに着目し、そこから立ち直るための特性としてのレジリエンスを測定する。その際、ネガティブライフイベントの有無と同時に認知的評価(cognitive appraisal)を調べることにする。これにより、ネガティブライフイベント

がその個人にとってどの程度重要なものであったかを把握することが可能となる。

ところで、先行研究で用いられているレジリエンス尺度は多岐に渡っており(Block & Kremen, 1996 ; Connor & Davidson, 2003 ; Jew, Green & Kroger, 1999 ; Wagnild & Young, 1993 など)、研究者によってその選択はさまざまである。日本におけるレジリエンス研究でも、小塩ら(2002)の精神的回復力尺度や森・清水・石田・富永・Hiew (2002)のレジリエンス尺度などが開発されているものの、体系化された尺度は未だない。さらにレジリエンスという語そのものの定義も非常に漠然としており、その判断は研究者に委ねられるところが大きく、これがレジリエンスを測定する質問紙が体系化されていない要因の1つであることの可能性は否めない。

そこで本研究では、Reivich & Shatte(2002)によるThe Resilience Quotient (以下、RQ)の原文を日本語訳して使用した。彼らの尺度は何千人もの異なる職種、生活スタイルの調査参加者に使用され、より現実生活に即したレジリエンス研究の中で構築されてきた。彼らはレジリエンスは学習することができ、また伸ばしていくことが可能であるとする立場から研究を進めており、その点でも本研究の目指す方向性と合致していると思われる。

以上、本研究では、いまだ体系化されていないレジリエンスを測定するための尺度の日本語版を作成し、その妥当性、信頼性を検討することを目的とする。尺度の構成概念的妥当性検討のため、本研究ではレジリエンスの対極概念として用いられることの多い傷つきやすさ(vulnerability)を取り上げる。レジリエンスの対極概念として傷つきやすさをを用いることには諸議論あるが(Rutter, 1990 ; Radke-Yarrow & Brown, 1993)、レジリエンス尺度の構成概念的妥当性を測定し得る尺度という観点から考えると、現時点では適切であると思われる。また、既存のレジリエンスを測定する尺度として、小塩ら(2002)による精神的回復力尺度を用い、傷つきやすさと併せてレジリエンス尺度日本語版妥当性検討の指標とする。また、レジリエンス研究において取り上げられることの少なかった、日常的なネガティブライフイベントとの関連についても検討する。

方法

調査対象者

東京都内の私立女子大学に通う学部生110名に対して調査を行い、回答に不備のなかった93名(84.5%)を最終的な分析対象とした。平均年齢は19.08歳(SD=.859)であった。

調査実施時期・手続き

調査は2004年11月末から12月中旬に講義時間を利用して、または個別に配布・回収した。

調査内容

質問紙は以下の7つの部分から構成した。

1) フェイスシート

(学年、年齢、性別の記入を求めた)

2) レジリエンスの測定

レジリエンスを測定する尺度として、Reivich & Shatte(2002)によるThe Resilience Quotientの原文を日本語訳して使用した(以下、RQ日本語版とする)。この尺度は計56項目からなり、「感情コントロール」「衝動コントロール」「楽観主義」「問題分析能力」「共感性」「自己効力感」「生活範囲の拡張」の7因子に分類される。各因子はポジティブな側面を説明する4項目と、ネガティブな側面を説明する4項目の計8項目で構成されている。回答は、「5 とてもよくあてはまる」から「1 あてはまらない」までの5件法で求めた。

なお分析の際には、ネガティブな側面を説明する項目を逆転項目として処理した。

3) 精神的回復力尺度

RQ日本語版の構成概念的妥当性を確かめるため、わが国でのレジリエンス測定を目的として作成された尺度として、小塩ら(2002)による精神的回復力尺度を使用した。これは、「新奇性追求」「感情調整」「肯定的な未来志向」の3因子、計21項目からなる尺度である。回答は、「5 はい」から「1 いいえ」までの5件法で求めた。

4) The Psychological Vulnerability Scale

RQ日本語版との構成概念的妥当性検討のため、Sinclair & Wallston(1999)による計6項目のThe Psychological Vulnerability Scale(以下、PVSと訳す)を使用した。回答は「5 とてもよくあてはまる」から「1 まったくあてはまらない」までの5件法で求めた。

5) 対人的傷つきやすさ尺度

上記の4と同様にRQ日本語版との構成概念的妥当性確認のため、鈴木・小塩(2002)による対人的傷つきやすさ尺度、計10項目を使用した。回答は「6 とてもよくあてはまる」から「1 まったくあてはまらない」までの6件法で求めた。

6) ネガティブライフイベントの測定

高比良(1998)による対人・達成領域別ライフイベント尺度(大学生用)の短縮版より、ネガテ

Table 1 統制不可能なネガティブライフイベント(15項目・項目番号順)

お気に入りのお店がつぶれた
ストッキングが伝線した
信号が全部赤だった
通り雨に降られた
迷惑メールやワン切りが多かった
突然、架空請求の通知が届いた
ガムを踏んだ
一番早いと思って並んだレジの列より、他の列のほうが早かった
少し前に定価で買った服がバーゲン価格で売られていた
気分の悪くなるようなニュースを耳にした
エレベーターがなかなか来なかった
人身事故を目撃した
マナーの悪い人を見た

イブライフイベント30項目を用いた。この尺度は対人・達成の2領域からのネガティブライフイベントを測定しているが、本研究では統制不可能なネガティブライフイベント15項目を加え、計45項目の尺度を使用した。統制不可能なネガティブライフイベントは「日常生活で起こり得る、自分自身ではその生起をコントロールすることが不可能なネガティブなできごと」と定義し、KJ法による項目選定をおこなった。本研究で用いた統制不可能なネガティブライフイベントをTable 1に示す。回答は上記の45項目のできごとについて、過去3ヶ月の間の経験したものに○をしてもらい形で求めた。その際認知的評価として、そのできごとが自分にとってどの程度重要であったかを「4とても重要な出来事だった」から「1 ぜんぜん重要な出来事ではなかった」までの4件法で記入してもらった。なお、○がつかなかった、すなわち「経験しなかった」と回答した項目については、その重要性の記入は求めなかった。

7) 精神的健康の測定

精神的健康の指標として、中川・大坊 (1985) による精神健康調査票 (The General Health Questionnaire) の28項目版 (以下、GHQ28とする) を用いる。「身体的症状」「不安と不眠」「社会的活動障害」「うつ傾向」の4因子からなり、心理的のみならず身体的な健康も測定することが可能である。各因子それぞれ7項目で構成されている。GHQ28では、その得点が高いほど健康であるといえる。

結 果

項目の選択と尺度の構成

RQ日本語版全56項目のうち、レジリエンスのネガティブな側面を表す28項目に対して逆転項目処理をしたのち、主因子法プロマックス回転による探索的因子分析をおこなった。スクリープロットおよび固有値のギャップから、4因子による解釈が適当であると判断した。そこで、因子数を4と仮定し、再度分析をおこなった (主因子解・プロマックス回転)。さらに共通性が著しく低い項目、因子負荷量が.33に満たない項目および複数の因子に大きく負荷する項目を除外し、再度同様の因子分析をおこなった。回転後の因子パターンをTable 2に示す。

第1因子には“たいていの場合、私は問題の本当の原因を突き止めることができる”“本や映画の登場人物の気持ちを察するのは簡単だ”などの項目が高い負荷を示した。そこで、第1因子を「状況分析能力」因子と命名した。第2因子は“ものごとがうまくいかないときあきらめなくなる”“感情に流されやすい”などの項目が高い負荷を示した。これにより、第2因子を「心の強さ」因子と命名した。この因子は項目全てが逆転項目から構成されており、他の3因子とは異なる様相を呈していると考えられる。次に、第3因子には“チャレンジとは自分を高めたり、何かを学んだりすることだ”“新しいことにチャレンジするのが好きだ”などの項目が高い負荷量を示したことから、「チャレンジ精神」因子と命名した。最後に、第4因子には“嫌なことがあっても、自分の感情をコントロールできる”“つい熱くなりがちな話題でも、自分の感情を抑えることができる”などの項目が高い負荷量を示した。そこで第4因子を「自己制御」因子と命名した。

次に、因子分析後のRQ日本語版全34項目について、クロンバックの α 係数を求めたところ、.82という高い値を示し、尺度の十分な一貫性が確かめられた。また、下位尺度の α 係数についても、「状況分析能力」が.81、「心の強さ」が.78、「チャレンジ精神」が.73、「自己制御」が.68という値が算出され、尺度の内的一貫性が確かめられた。

最後に、RQ日本語版尺度内の相関について、「状況分析能力」は「チャレンジ精神」「自己制御」とそれぞれ0.1%、1%水準で正の相関関係が、「チャレンジ精神」は「自己制御」と正の有意傾向がみられた。「心の強さ」は他の下位尺度との間で相関関係が認められなかった (Table 3参照)。

各尺度得点の算出

RQ日本語版得点化の際には、逆転項目の処理をおこなったのち、全34項目の平均を算出し、RQ日本語版得点とした。また、各因子に相当する項目の平均得点を算出し、それぞれ状況分析能力得点、心の強さ得点、チャレンジ精神得点、自己制御得点とした。

精神的回復力尺度、PVS、対人的傷つきやすさ尺度に関しては、逆転項目を処理したのち、各尺度の平均を算出し、それぞれ精神的回復力尺度

Table 2 RQ日本語版の因子分析結果 (主因子解・プロマックス回転後の因子パターン)

	F1	F2	F3	F4	共通性
たいていの場合、問題の本当の原因を突き止めることができる	.787	.109	.041	-.020	.640
問題が生じたとき、行動する前に多くの解決策を思いつく	.655	.037	.119	-.105	.468
誰かが悲しんだり怒ったり恥ずかしがったりしているとき、その人がどんなことを考えているのか予測できる	.649	-.055	-.146	.050	.410
本や映画の登場人物の気持ちを察するのは簡単だ	.619	-.065	.018	.029	.405
友だちが落ち込んでいると、たいていの場合その理由がわかる	.618	-.080	-.123	.152	.422
自分が何を考え、それがどんな風に自分の気持ちに影響するのか、よく理解している	.607	-.182	.185	.136	.492
問題が起きて、解決策をパッと思いつく	.578	.291	.167	.078	.553
問題が生じると、解決策を試みる前にまず、何が原因かをじっくり考える	.543	-.090	.138	-.040	.355
顔の表情を見れば、その人がどんな気持ちでいるのかわかる	.529	-.226	-.109	.209	.401
何かにつけて、人から頼られるほうだ	.479	.186	.297	.086	.496
人ともめると、何か答える前にまず相手の言い分を聞く	.380	-.009	-.068	.236	.222
自分の将来を想像すると、うまくいっているとは思えない*	-.346	.287	.144	.194	.261
ものごとがうまくいかないと、すぐにあきらめたくなる*	-.061	.763	-.068	.030	.573
仕事でも家庭でもそうだが、自分の問題解決能力に不安がある*	.246	.640	-.101	.075	.442
自分の力よりも他人の力を頼ることができる状況の方が良い*	.179	.626	-.037	-.177	.383
自分の力以上のことをするより、自信を持ってできることをするほうだ*	-.162	.565	.102	-.280	.427
決められた仕事をこなすのが私にとって一番心地良い*	-.114	.537	-.080	-.265	.337
感情に流されやすい*	.189	.532	-.318	.171	.334
他人のすることがわからず、途方に暮れてしまう*	.025	.465	-.105	.156	.241
将来の健康が心配だ*	-.196	.389	-.174	.057	.211
ほとんどの困難は私にはどうすることもできないものだ*	-.107	.357	.158	-.094	.188
課題を終えた後には、低い評価を受けないか不安になる*	-.254	.355	-.006	.099	.208
たとえ本当でなくても、困難な状況は自分でコントロールできると信じるほうが良い	.016	-.207	.703	.054	.470
チャレンジとは自分を高めたり、何かを学んだりすることだ	-.085	-.176	.692	.060	.422
新しいことにチャレンジするのが好きだ	.136	.141	.676	-.152	.581
好奇心が強い	.096	.092	.597	-.158	.426
いっしょうけんめいやれば、必ず報われる	.071	-.045	.582	.198	.430
困難に直面しても、きつとうまくいくと思う	.232	.181	.570	.035	.557
問題を解決しようとするとき、直感を信じて初めに思いついた解決策を実行する*	.139	.242	-.443	-.092	.181
嫌なことがあっても、自分の感情をコントロールできる	.209	-.015	-.031	.670	.538
つい熱くなりがちな話題でも、自分の感情を抑えることができる	.188	.032	-.114	.572	.393
家でも大学でも、自分の気持ちのせいでやるべきことが手につかない*	-.222	.290	.007	.509	.399
自分の手に負えないことについて、時間をかけて考えない	-.210	-.269	.230	.373	.201
集中の妨げになるようなものを考えないようにできる	.159	.043	.214	.345	.265

*逆転項目

得点、PVS得点、対人的傷つきやすさ得点とした。それぞれの α 係数を求めたところ、精神的回復力尺度が.86、PVSが.62、対人的傷つきやすさ尺度が.91という値が得られた。

ネガティブライフイベントについては、全45項目に対して過去3ヶ月の間に経験したことが「ある」と回答した項目数をカウントし、「ネガティブライフイベント経験数（以下、NLE経験数）」とした。また、その中でそのできごとが「わりと重要なできごとだった」「とても重要なできごとだった」と回答した項目数をカウントすることで「重要ネガティブライフイベント経験数（以下、重要NLE経験数とする）」を算出した。

GHQ28については、その手引きに従って4つの下位尺度に分類し、それぞれの下位尺度得点を算出した。全28項目によるGHQ28の α 係数

は.89であった。

各得点間の相関

各得点間の相関をTable 3～6に示す。まず、RQ日本語版全体および各下位尺度は、精神的回復力尺度と0.1%水準で正の有意な相関を示した。PVS、対人的傷つきやすさ尺度に関しては、RQ日本語版全体および心の強さ、自己制御の2つの因子と負の有意な相関を示したが、状況分析能力、チャレンジ精神とは無相関であった(Table 3参照)。

続いて、RQ日本語版とネガティブライフイベントとの関連をTable 4、重要ネガティブライフイベントとの関連をTable 5に示す。RQ日本語版全体とその下位尺度はネガティブライフイベントとの関連が認められなかった。一方、重要ネガティブライフイベントについては、RQ日本語版

Table 3 RQ日本語版と各尺度との相関および平均・SD (N=93)

	1	2	3	4	5	6	7	8	平均	SD
1 状況分析能力	1.00								2.50	.64
2 心の強さ	-.06	1.00							3.50	.67
3 チャレンジ精神	.46***	.12	1.00						3.06	.71
4 自己制御	.30**	.08	.20+	1.00					2.33	.67
5 RQ日本語版全体	.75***	.50***	.70***	.35***	1.00				3.50	.51
6 精神的回復力	.40***	.47***	.66***	.38***	.76***	1.00			3.28	.64
7 PVS	-.03	-.37***	-.05	-.37***	-.32**	-.28**	1.00		3.18	.67
8 対人的傷つきやすさ	-.08	-.50***	-.20*	-.30***	-.44***	-.47***	.55***	1.00	4.10	.94

+ $p < .10$ * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Table 4 RQ日本語版とNLE経験数との相関および平均・SD (N=93)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	平均	SD
1 状況分析能力	1.00										
2 心の強さ		1.00									
3 チャレンジ精神			1.00								
4 自己制御				1.00							
5 RQ日本語版全体					1.00						
6 対人NLE	.14	-.14	.08	-.14	.00	1.00				3.72	2.63
7 達成NLE	-.02	-.16	.11	-.16	-.12	.64***	1.00			3.84	2.45
8 統制不可能NLE	.18	-.16	.01	.11	.05	.61***	.54***	1.00		3.89	2.56
9 NLE経験数	.12	-.15	.08	-.09	-.03	.88***	.84***	.84***	1.00	11.45	6.52

*** $p < .001$

Table 5 RQ日本語版と重要NLE経験数との相関および平均・SD (N=93)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	平均	SD
1 状況分析能力	1.00										
2 心の強さ		1.00									
3 チャレンジ精神			1.00								
4 自己制御				1.00							
5 RQ日本語版全体					1.00						
5 重要 対人NLE	.16	-.16	.13	-.16	.02	1.00				2.33	2.08
6 重要 達成NLE	.09	-.15	.21*	-.16	-.00	.51***	1.00			2.87	2.23
7 重要 統制不可能NLE	.25*	-.27***	-.05	-.08	-.02	.27**	.34**	1.00		1.40	1.61
8 重要 NLE 経験数	.21*	-.26***	.14	-.20*	-.00	.80***	.82***	.65**	1.00	6.60	4.54

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Table 6 RQ日本語版とGHQ28との相関および平均・SD (N=93)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	平均	SD
1 状況分析能力	1.00											
2 心の強さ		1.00										
3 チャレンジ精神			1.00									
4 自己制御				1.00								
5 RQ日本語版全体					1.00							
6 身体的症状	.09	-.02	-.08	-.13	-.01	1.00					3.33	2.10
7 不安と不眠	-.06	-.23*	-.40***	-.33**	-.35**	.40***	1.00				3.15	2.05
8 社会的活動障害	-.19+	-.26*	-.29**	-.17	-.36***	.37***	.44***	1.00			1.38	1.70
9 うつ傾向	.07	-.33**	-.30**	-.27*	-.29**	.44***	.59***	.42***	1.00		1.59	2.12
10 GHQ全体	-.02	-.28**	-.35**	-.30**	-.33**	.73***	.80***	.70***	.82***	1.00	9.45	6.15

+ $p < .10$ * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

の下位尺度、状況分析能力が重要かつ統制不可能なNLE経験数、および重要NLE経験数と5%水準で正の有意な相関関係にあった。また、チャレンジ精神と重要な達成ネガティブライフイベント経験数との間で、同様に5%水準の有意な正の相関関係が認められた。一方、心の強さと重要かつ統制不可能なNLE経験数および重要NLE経験数との間では、1%水準で負の相関関係が認められた。

最後に、RQ日本語版とGHQ28との関連(Table 6 参照)では、ほぼ全てにおいて負の有意な相関関係がみられた。しかし、RQ日本語版の状況分析能力は、GHQの社会的活動との間で負の有意な傾向差が確認されるにとどまった。また、

RQ日本語版の自己制御は、この社会的活動とはいかなる相関関係も示さなかった。一方、GHQの下位尺度である身体的症状とは、RQ日本語版全体およびいずれの下位尺度も無相関であった。ネガティブライフイベント、GHQ28による分類と分散分析

重要NLE経験数とGHQ28得点について平均値で調査参加者をほぼ2分し、RQ日本語版の各得点を従属変数とした2×2の分散分析をおこなった(Table 7)。なお、NLE経験数については、RQ日本語版との相関が全くみられなかったため、この分析はおこなわなかった。RQ日本語版全体、チャレンジ精神、自己制御においてはGHQの主効果がそれぞれ有意であった($F = 7.36, p < .01$)

Table 7 RQ日本語版各下位尺度の分散分析結果 (N=93)

重要NLE経験数	少				多				重要NLE	GHQ28	交互作用
	低		高		低		高				
	平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD			
1 状況分析能力	2.53	.68	2.22	.51	2.59	.60	2.51	.68	1.54	1.90	.71
2 心の強さ	3.66	.54	3.75	.54	3.41	.73	3.19	.74	8.03**	.25	1.16
3 チャレンジ精神	3.21	.73	2.58	.43	3.31	.66	2.88	.68	1.79	12.93***	.42
4 自己制御	2.51	.69	2.05	.55	2.33	.54	2.20	.75	.01	4.25*	1.31
5 RQ日本語版全体	3.65	.48	3.30	.23	3.57	.53	3.33	.53	.04	7.36**	.21
	N=36		N=13		N=21		N=23				

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

; $F = 12.93$, $p < .001$; $F = 4.25$, $p < .05$)。心の強さについては、重要NLE経験数の主効果が有意であった ($F = 8.03$, $p < .01$)。状況分析能力については群間に有意な差が認められなかった。なお、重要数とGHQ28得点の間では、交互作用は確認されなかった。

考 察

本研究の第一の目的は、レジリエンス尺度の日本語版を作成し、その信頼性と妥当性を検証することであった。その結果、本研究で邦訳されたRQ日本語版においては、Reivich & Shatte (2002)のRQの下位尺度と異なる構造が確認された。そこで、探索的因子分析をおこない、「状況分析能力」「心の強さ」「チャレンジ精神」「自己制御」の4つの下位尺度を得た。また、 α 係数の分析から、RQ日本語版は高い内的整合性を示すことが確認された。続いて尺度内相関では、状況分析能力とチャレンジ精神、自己制御との間で有意な正の相関が認められた。しかし、心の強さは他のどの下位尺度とも関連を示さなかった。この「心の強さ」は、すべての項目がレジリエンスのネガティブな側面をあらわす項目から構成されているところに大きな特徴があり、そのため他の下位尺度との相関が認められなかったのではと推測される。この因子は他尺度との相関や分散分析においても他の3つの下位尺度とは異なる解釈が可能であるため、追って説明する。

次に、構成概念的妥当性検討のために用いた3つの尺度とRQ日本語版全体の関連では、精神的

回復力尺度とRQ日本語版全体およびすべての下位尺度との間で有意な正の相関が確認された。これにより、日本における既存のレジリエンスを測定する尺度とRQ日本語版の高い関連性が確認された。PVS、対人的傷つきやすさ尺度との関連では、RQ日本語版全体、心の強さ、自己制御において有意な負の相関関係が示された。よってRQ日本語版で測定されるレジリエンスのうち、「心の強さ」「自己制御」の2因子が傷つきやすさと高い関連をもつことが明らかになった。つまり、レジリエンスの要素のうち、この2因子を高めたり学習したりすることにより、レジリエンスの初期段階と考えられる傷つき自体を防ぐことができる可能性が示唆された。また、精神的健康の指標として用いたGHQ28との関連では、ほぼ全ての下位尺度において負の相関が見られ、概してレジリエンスが高い者ほど精神的に健康であるという結果が得られた。

続いて、本研究の第二の目的である、レジリエンスとネガティブライフイベントとの関連では、NLE経験数とレジリエンスの間には相関が認められなかった。しかし、個人が重要なできごとだったと回答した重要NLE経験数とレジリエンスとの関連からはいくつかの新たな知見が得られ、認知的評価の重要性が再度確認された。分析の結果、自分にとって重要でコントロール不可能なネガティブライフイベントを多く経験している者ほど、レジリエンスの状況分析能力が高いことが明らかになった。このことから、日常的に起こり得る、自分でコントロールすることが不可能なネガティブなできごとが、レジリエンスの状況分析能

力に何らかの影響を与えている可能性が示唆された。本研究で取り入れた統制不可能なネガティブライフイベント項目は、自分でその生起をコントロールすることができない、つまり予測していない状況で突然起こり得るできごとと考えられる。そのようなできごとを多く経験することにより、ネガティブな事態に遭遇したとき、その状況を見極める能力が培われていくのではないかと推測される。また、この重要かつ統制不可能なネガティブライフイベントを多く経験している者ほど、心の強さが低いという結果が見出された。先述したとおり、心の強さはレジリエンスの下位尺度の中でも傷つきやすさと高い関連性を示した因子である。この傷つきやすさととの関連が、心の強さと重要で統制不可能なネガティブライフイベント経験数との関連の要因の1つであると思われる。さらに、重要な達成に関するネガティブライフイベントを多く経験している者ほど、チャレンジ精神が高いという結果が得られた。達成ネガティブライフイベントはもともと目標の達成に関わる項目によって構成されており、この因子がレジリエンスのチャレンジ精神と関わりが深いことは明確であろう。

最後に、分散分析の結果から、レジリエンスは全体としてネガティブライフイベントの経験よりもGHQ28の影響を受けやすいことが明らかとなった。これは、小塩ら(2002)の研究結果を支持するものである。彼らはこの結果を、レジリエンスが危機やストレスに対して常に有効な予防要因(protective factors)になっているわけではなく、個人が危機に陥った状況において、特に重要な役割を担うことを示す、と解釈している。しかし、本研究では心の強さにおいてのみ、GHQ28の得点よりもネガティブライフイベント経験数の方が影響を与えていることが確認され、先行研究と異なる結果を得た。つまり、自分にとって重要であると認識したネガティブライフイベントを多く経験した者よりも、そういった経験が少なかった者の方が、「心の強さ」得点が高かった。これは、「心の強さ」が傷つきやすさと密接に関係している因子であることから解釈できるように、個人の脆さを表しているのではないかと考えられる。つまり、レジリエンスの他の下位尺度が個人に比較的安定して備わった性質であるとするならば、この「心の強さ」はネガティブなできごとの生起

によって揺らいでしまうような、一種の危うさ、不安定さを併せ持った因子であると推測される。この点を明確にするためには、より詳しい、裏づけとなるような研究が必要となってくるが、本研究で得られたこの結果により、レジリエンス研究の新たな方向性が示されたのではないかとと思われる。

以上、本研究ではレジリエンス尺度の邦訳やネガティブライフイベントの有無、重要度との関連から、いくつかの新しい知見が示された。しかし、本研究の結果を一般化するには、サンプルの大きさや調査デザインなどの観点から、限界があると思われる。たとえば、レジリエンスの性差の問題では、Wernerら(1985)が女性が男性よりも高いレジリエンス傾向を示すことを報告している(Kumpfer, 1999)。また、レジリエンスの質の観点から言及すると、過去多く研究されてきた災害や貧困などの深刻な状況からの立ち直りに重要なレジリエンスと本研究で取り上げたような日常的に起こるネガティブなできごとからの立ち直りに役立つレジリエンスとは、異なる側面が必要とされるのではと懸念される。この点についての積極的な解釈は本研究の結果のみでは困難であろう。今後のより広範な研究が期待される。

日本全国の91,630人が選んだ2004年を表す漢字の第一位は「災」であった(財団法人 日本漢字能力検定協会, 2004)。災い転じて福となるためにも、今後より一層のレジリエンス研究の発展が待たれる。

引用・参考文献

- Block, J. & Kremen, A. M. 1996 IQ and Ego-Resiliency : Conceptual and Empirical Connections and Separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Connor, K. M. & Davidson, J. R. T. 2003 Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Dumont, M. & Provost, M. A. 1999 Resilience in Adolescents : Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem,

- and Social Activities on Experience of Stress and Depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363.
- Grotberg, E. H. 2003A What Is Resilience? How Do You Promote It? How Do You Use It? In Grotberg, E. H. (Eds.), *Resilience for Today : Gaining Strength from Adversity*. Praeger Publishers. pp.1-29.
- Grotberg, E. H. 2003B Resilience and Tragedy. In Grotberg, E. H. (Eds.), *Resilience for Today : Gaining Strength from Adversity*. Praeger Publishers. pp.241-264.
- Hetherington, E. M. & Blechman, E. A. 1996 *Stress, Coping, and Resiliency in Children and Families*. Lawrence Erlbaum Associates
- 市川 俊男 1999 世界の名言・名句 学習研究社
- Jew, C. L., Green, K. E. & Kroger, J. 1999 Development and Validation of a Measure of Resiliency. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 32, 75-89.
- Kumpfer, K. L. 1999 Factors and Processes Contributing to Resilience. In Glantz, M. D. & Johnson, J. L. (Eds.), *Resilience and Development : Positive Life Adaptations*. Kluwer Academic/Plenum Publishers. pp. 179-224.
- 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)
- 森 敏明・清水益治・石田 潤・富永美穂子・Hew, 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.
- Mrazek, P. J. & Mrazek, D. A. 1987 Resilience in Child Maltreatment Victims : A Conceptual Exploration. *Child Abuse & Neglect*, 11, 357-366.
- 中川泰彬・大坊郁夫 1985 日本版 GHQ 精神健康調査手引き 日本文化科学社
- Neil, S. E. S. 2003 Enhancing Family Resilience : A Transgenerational Approach to Positive Change in Dysfunctional Families for Today : *Gaining Strength from Adversity*. Praeger Publishers. pp.53-80.
- 小花和 Wright 尚子 2004 幼児期のレジリエンス ナカニシヤ出版
- Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S. & Nakaya, M. 2003 Construct Validity of the Adolescent Resilience Scale. *Psychological Reports*, 93, 1217-1222.
- 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.
- Radke-Yarrow, M. & Brown, E. 1993 Resilience and Vulnerability in Children of Multiple-Risk Families. *Development and Psychopathology*, 5, 581-592.
- Reivich, K. & Shatte, A. 2002 *The Resilience Factor : 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Broadway Books
- Rutter, M. 1990 Psychosocial resilience and protective mechanisms. In Rolf, J., Masten, A. S., Cicchetti, D., Nuechterlein, K. H. & Weintraub, S.(Eds.), *Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology*. New York : Cambridge University Press. pp.181-214.
- Sinclair, V. G. & Wallston, K. A. 1999 The Development and Validation of the Psychological Vulnerability Scale. *Therapy and Research*, 23(2), 119-129.
- 鈴木英一郎・小塩真司 2002 対人的傷つきやすさ尺度作成の試み—信頼性・妥当性の検討— 日本教育心理学会第44回総会発表論文集, 278.
- 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.
- 高辻千恵 2002 幼児の園生活におけるレジリエンス—尺度の作成と対人葛藤場面への反応による妥当性の検討— 教育心理学研究, 50(4), 427-435.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. 2004

- Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Wagnild, G. M. & Young, H. M. 1993 Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-179.
- Werner, E. E. 1989 High risk children in young adulthood : A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59, 72-81.
- 財団法人 日本漢字能力検定協会 2004 全国公募で決定する、今年の世相漢字 財団法人 日本漢字能力検定協会 〈http://www.kanken.or.jp/frame/2004_kanji.html〉 2004年12月13日

(おさない あや 生活心理研究所)
(ふるかわ まさと 生活機構研究科)