

# 個人的要因と環境的要因がレジリエンスに与える影響

羽賀 祥太・石津憲一郎

# 個人的要因と環境的要因がレジリエンスに与える影響

羽賀 祥太\*・石津憲一郎

The Effects of Environmental-Factors and Personal-Factors on the Resilience.

Shota HAGA Kenichiro ISHIZU

キーワード：レジリエンス，レジリエンシー，ソーシャル・サポート

Keywords：resilience, resiliency, social-support

## I 問題と目的

近年，世界各地で多くの自然災害が起こっている。それは我が国においても同様であり，とりわけ2011年の東日本大震災などは記憶にあたらしい。このような災害で多くの人々が被害・犠牲となり，重大なストレスやトラウマにもなりうる状況においても，多くの人が心理的に立ち直り，現実に対応しようとしている。レジリエンスという概念は，この違いを説明し得る現象の一つである。レジリエンスとは，Rutter (1985) によって初めて示された概念であり，「深刻な危険性にもかかわらず，適応しようとする現象」と定義された。すなわち，深刻な状況からの立ち直りを意味する。このレジリエンスという言葉は，日本語では「弾性力」「精神的回復」などと訳され，小塩・中谷・金子・長峰 (2002) は「困難で脅威的な状態にさらされることで一次的に心理的不健康の状態に陥っても，それを乗り越え，精神的病理を示さず，良く適応している」状態と説明している。しかし，我が国におけるレジリエンス研究は未だ活発に行われているとはいえない状況にあると考えられている (鈴木，2006)。

また，レジリエンスの定義は研究者間で一致しておらず，その概念のとらえ方は大きく2つに分けられる。1つ目は，さまざまな悪条件下で，精神的にダメージを受けてもストレス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。この立場であるLuthar, Cicchetti & Becker (2000) は，レジリエンスを「悪条件の下で個人的要因と環境的要因とが作用し，肯定的な適応に至るダイナミックな過程」と定義している。そして，もう1つのとらえ方は，そうした結果に影響を与え，リスクから比較的容易に立ち直ることができる人がもつとされる性格特性に注目する立場である。Luthar et al. (2000) は，2つの立場の違いを明確にするために，後者の性格特性については「レジリエンシー」と表記すべきだとしており，この個人の性格特性はレジリエンシーと呼ばれている (以下，本研究においても，

悪条件下で適応を果たす過程・結果を「レジリエンス」，それらに影響を与える性格特性を「レジリエンシー」と表記することとする)。小塩ら (2002) は，レジリエンシーを「ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理特性」と定義し，大学生を対象に研究を行い，物事に興味や関心を持ち，様々なことにチャレンジしていこうとする姿勢である「新奇追求性」，自分の感情をコントロールできる「感情制御」，明るくポジティブな未来を予想し，その将来に向けて努力しようとする「肯定的な未来志向」の3つの因子からなる精神的回復力尺度を作成した。そして，この尺度を用いてレジリエンシーと自尊心との関係を調査し，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，自尊心が高い者はそのような経験をして自尊心が低い者よりレジリエンシーが有意に高いことを示した。

しかし，レジリエンスという概念はこうした個人的な要因のみで説明できるものではない。石原・中丸 (2007) は，レジリエンスは個人の内的な性格特性としてだけでなく，個人のおかれた環境への適応プロセス全体も含めて包括的にとらえられている概念であるとしている。すなわち，様々な環境的な要因もレジリエンスには重要な要因であり，レジリエンスとは発達において環境との相互作用によって形成されていくものである (Masten & Coatsworth, 1998)。にもかかわらず，これまでの国内の研究では環境的要因および個人的要因との相互作用を考慮した分析が十分に行われていない (荒井・上地，2012)。現在では，多くの先行研究によって，個人を取り巻く環境的要因とレジリエンスとの間に何らかの関係があることが明らかにされており，それらの関係をより詳細に把握するために，個人的要因と環境的要因とがどのように相互作用し，レジリエンスを促進しているのかを調査する必要があると考えられる。

しかしながら，実際にレジリエンスを捉えることに関しては困難が伴う。祐宗 (2003) は「レジリエンスが機能している過程そのものに気づくことができないため

\*2013年3月卒業

に、直接測定することが困難」であるとしており、このことから、精神的健康の測定の方法も検討する必要がある。これまでの国内におけるレジリエンス研究では、一度の測定で精神的健康を測定することが一般的であった。しかし、この測定方法では、落ち込みからの「立ち直り」、あるいは、ストレスからの「回復」という「過程」をみることは難しい。その意味で、これまでの研究はストレス事態でのネガティブな症状の緩和という一時的なものについて調べるものであったと言えるであろう。これに関して、石毛・無藤（2005）は、こうした視点だけではなく、ストレスフルな出来事を経験した後、ネガティブな心理状態から回復しているかどうかを調べる視点が必要であると指摘している。レジリエンス概念の特徴である「回復性」について検討するためには、一度の精神的健康の測定のみでは不十分であり、複数回の測定が必要であると考えられる。そのうえで、精神的健康の推移を追い、その変化からレジリエンスの「回復性」について検討しなければならない。

以上のことから本研究は、レジリエンスを「日常的なネガティブイベントによる心理的にネガティブな状態からの立ち直りの過程」と定義し、大学生を対象に、複数回の精神的健康を測定し、レジリエンシーと環境的要因がその後の精神的健康に影響を与えているか、すなわち、その後の精神的健康の変化を予測し得るかを検討し、また、レジリエンシーと環境的要因が相互作用するかを検討することを目的とする。加えて、後述のレジリエンシー尺度として平野が作成した二次元レジリエンス要因尺度を使用することにより、レジリエンシーのうちの資質的な要因と獲得的な要因がネガティブな状態からの立ち直りにそれぞれどのように作用するのかを検討する。なお、環境的要因については、ソーシャル・サポートをとりあげ、中でも「知覚された」サポートを対象とする。

本研究の仮説として、以下の3つをあげる。(1) レジリエンシーは精神的健康の変化にプラスに影響しているだろう。(2) ソーシャル・サポートは精神的健康の変化にプラスに影響しているだろう。(3) レジリエンシーとソーシャル・サポートは相互作用しているだろう。そしてその相互作用は精神的健康の変化にプラスに影響しているだろう。これらの仮説について検証していくこととする。

## II 方法

### 調査協力者

北陸地方の大学の学生 206 名に調査協力をしていただき、そのうち、記入漏れがあったものを除き、2 回の調査の両方に協力していただいた 173 名（男性 85 名、女性 88 名、平均年齢 18.70 歳）を分析対象とした。

### 測度

フェイス・シート：学年、年齢、性別を尋ねた。また、回答は任意かつ無記名で行われ、すべて数値化されて分

析されるため、個人を取り上げることがないこと等を明記した。

また、一回目の調査 (Time1) と二回目の調査 (Time2) では以下の尺度を使用し、Time 1 と Time2 の対応を取るために、携帯電話番号の下 4 桁を ID として用いた。

### 1. Time1 で測定した測度

#### ①二次元レジリエンス要因尺度（平野，2010）

レジリエンシーを測定する。レジリエンス要因として、持って生まれた気質と強い関連を持つ「資質的レジリエンス要因」と、後天的に身につけていきやすい獲得的な要因である「獲得的レジリエンス要因」の2つの下位尺度に分けられ、双生児法を用いてその妥当性が検討されている。項目数は21項目だった。自分自身について、「1. まったく当てはまらない」～「5. よく当てはまる」の5件法で回答を求めた。得点が高いほどレジリエンシーが高くなるように各項目で1点～5点に得点化し、下位尺度ごとに「資質的レジリエンス得点」「獲得的レジリエンス得点」としてまとめた。

#### ②Stress Response Scale-18(SRS-18)(鈴木・島田・三浦・片柳・右馬埜・坂野，1997)

「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」の3つの下位尺度からなる18項目を精神的健康の指標として用いた。ここ最近の自身に状態について、「1. 全くちがう」～「4. その通りだ」の4件法で回答を求めた。得点が高いほどストレス反応が高くなるように各項目で1点から～4点に得点化し、下位尺度ごとに「抑うつ・不安 pre 得点」「不機嫌・怒り pre 得点」「無気力 pre 得点」としてまとめた。

#### ③ソーシャル・サポート尺度

「知覚された」サポートを測定するため、学生用ソーシャル・サポート尺度（久田・千田・箕口，1989）を改変したものの18項目を使用した。回答方法として、サポート源別に回答を求めているものを、「周りの人（父、母、きょうだい、学校の先生、友人・知人、恋人など）」としてまとめ、教示文もそれに適するように改変した。援助に対する期待値について、「1. 絶対ちがう」～「4. きっとそうしてくれる」の4件法で回答を求めた。得点が高いほどソーシャル・サポートが高くなるように各項目で1点～4点で得点化し、合計を「ソーシャル・サポート得点」とした。

### 2. Time2 (2週間後) で測定した測度

#### ④SRS-18

前述の尺度を2週間の期間をあげ、再度、測定した。ここでの得点は「抑うつ・不安 post 得点」「不機嫌・怒り post 得点」「無気力 post 得点」としてまとめた。

Table1 各変数の記述統計量

	度数	最小値	最大値	平均値	標準偏差
資質的レジリエンス	173	18	56	38.62	6.88
獲得的レジリエンス	173	12	43	29.90	4.68
抑うつ・不安 pre	173	6	23	12.14	4.08
不機嫌・怒り pre	173	6	23	10.17	3.68
無気力 pre	173	6	24	12.40	3.71
ソーシャル・サポート	173	26	64	48.76	8.29
抑うつ・不安 post	173	6	24	12.69	4.81
不機嫌・怒り post	173	6	24	11.01	4.33
無気力 post	173	6	24	13.36	4.45

### Ⅲ 結果と考察

まず、各得点の記述統計量は Table1 の通りであった。次に、レジリエンシーおよび、ソーシャル・サポートが精神的健康に与える影響を検討するため、また、レジリエンシーとソーシャル・サポートとの相互作用が精神的健康に与える影響を検討するため、① Time1 における精神的健康のデータのみを用いて② Time1 と Time2 の両方における精神的健康のデータを用いて、それぞれ階層的重回帰分析を行った。

#### Time1 における精神的健康のデータを用いた分析

短期的なレジリエンシーとソーシャル・サポートの精神的健康に与える影響を検討するために、「資質的レジリエンス」「獲得的レジリエンス」と「ソーシャル・サポート」、およびその交互作用項を独立変数、精神的健康の指標としての SRS-18 の各因子の得点を従属変数とした階層的重回帰分析を行った。階層的重回帰分析では、まず第 1 ステップで、「資質的レジリエンス」「獲得的レジリエンス」と「ソーシャル・サポート」を投入し、第

2 ステップでは、「資質的レジリエンス」「獲得的レジリエンス」と、「ソーシャル・サポート」と「資質的レジリエンス」「獲得的レジリエンス」の 1 次の交互作用を 3 つ投入した。第 3 ステップでは、さらに「資質的レジリエンス」と「獲得的レジリエンス」と「ソーシャル・サポート」の 2 次の交互作用項を投入した。ここにおける結果は、いわゆるレジリエンシーがもつストレス反応の抑制の効果にあたるものであり、従来の 1 ショットのみ測定を行う研究で検討されていたものはこのはたらしきを表していると考えられる。その結果、「無気力 pre」に対しては、「資質的レジリエンス」と「獲得的レジリエンス」のそれぞれの影響力が有意であった（それぞれ、 $\beta = -.16, p < .10$ ;  $\beta = -.20, p < .05$ ）。また Step1 から Step2 への  $R^2$  の増加率が有意であり、「資質的レジリエンス」と「獲得的レジリエンス」の交互作用の有意な影響性が示された ( $\beta = -.18, p < .05$ ) (Table2)。下位検定の結果、「資質的レジリエンス」と「獲得的レジリエンス」のどちらも高い場合に、最も「無気力」が低まることが示された (Figure1)。このことから、レジリエンシーがある一時点における「無気力」に対して影響力をもち、有意に低

Table2 無気力を目的変数とした階層的重回帰分析 (Time1 データのみを利用)

説明変数	Step1	Step2	Step3
切片	-.07	-.01	-.02
資質	-.18 *	-.16 +	-.16 +
獲得	-.15 +	-.20 *	-.19 *
ソーシャル・サポート	-.13	-.12	-.11
資質×獲得		-.18 +	-.18 *
資質×ソーシャル・サポート		.03	.04
獲得×ソーシャル・サポート		-.08	-.08
資質×獲得×ソーシャル・サポート			-.04
$R^2$	.13 **	.17 **	.18 **

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , + $p < .10$

注) 資質的レジリエンスは「資質」、獲得的レジリエンスは「獲得」と表記した。

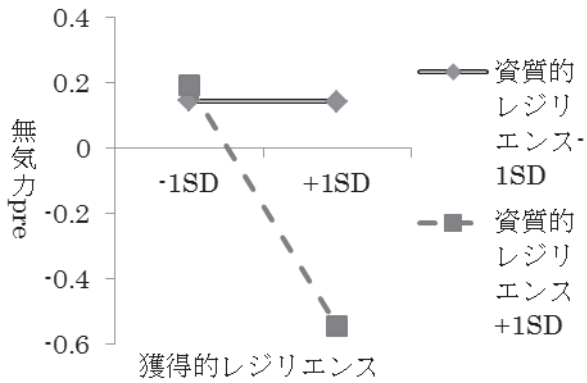


Figure1 Time1における「無気力」に対する資質的レジリエンスと獲得的レジリエンスの交互作用

めることから、レジリエンシーはストレス反応を抑制する働きをもつことが示唆された。この結果は予測されたものであり、先行研究と同様の結果を示したと言えるであろう。

**Time1 と Time2 の両方における精神的健康のデータを用いた分析**

2週間後の精神的健康（Time2のSRS-18得点）をTime1におけるレジリエンシーとソーシャル・サポートがどの程度予測しうるのかを検討するため、①の分析の3つのステップに、Time1のストレス反応得点を加えた分析を行った。この場合、Time1のストレス反応得点は、共変量となる。ここでの結果は、ストレス反応の抑制とは異なり、より長期的な精神的健康の変化に対するレジリエンシーおよびソーシャル・サポートの影響を明らかにすることができ、その中でレジリエンス概念の中心となる「回復」「立ち直り」の過程についての新たな知見を得ることができると考えられる。分析の結果、Step1からStep2へのR<sup>2</sup>の増加率が有意であり、「抑うつ・不安 post」に対しては、「資質的レジリエンス」と「獲得的レジリエンス」の交互作用の影響性が有意であっ

た ( $\beta = -.17, p < .05$ ) (Table3)。下位検定の結果、「資質的レジリエンス」が高く、「獲得的レジリエンス」が高い場合に最も「抑うつ・不安 post」が低まることが示された (Figure2)。「不機嫌・怒り post」に対しては、「資質的レジリエンス」の影響力と、「資質的レジリエンス」と「獲得的レジリエンス」の交互作用が有意であった (それぞれ  $\beta = -.24, p < .01$ ;  $\beta = -.24, p < .01$ ) (Table4)。下位検定の結果、「資質的レジリエンス」と「獲得的レジリエンス」がともに高い場合に、最も「不機嫌・怒り」が低まることが示された (Figure3)。レジリエンシーが2週間後の「抑うつ・不安」「怒り不機嫌」に影響力を持ち、有意に低めることから、レジリエンシーは精神的健康の回復のはたらきをもつことが示唆された。この結果は、先行研究では検討されてこなかったものであり、レジリエンス概念の特徴である「回復性」について有意な結果を示したと言えるであろう。

また、レジリエンシーの下位尺度である「資質的レジリエンス」と「獲得的レジリエンス」について考察すると、分析の結果、「資質的レジリエンス」と「獲得的レジリエンス」がどちらも高い場合に最もストレス反応が低まる

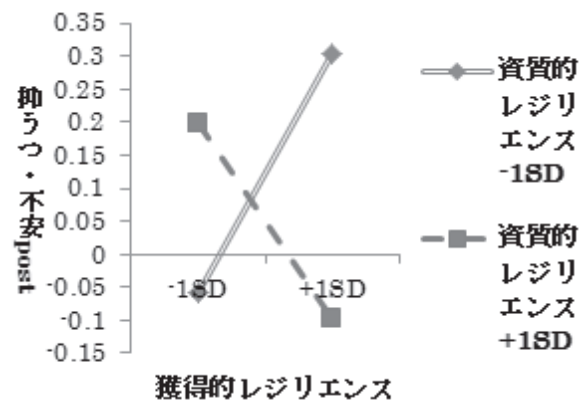


Figure2 Time2における抑うつ・不安に対する資質的レジリエンスと獲得的レジリエンスの交互作用

Table3 抑うつ・不安を目的変数とした階層的重回帰分析 (Time1,Time2データを利用)

説明変数	Step1	Step2	Step3
切片	.07	.09	.09
資質	-.06	-.03	-.04
獲得	.04	.02	.02
ソーシャル・サポート	.11	.10	.09
抑うつ・不安 pre	.70 **	.70 **	.70 **
資質×獲得		-.17 *	-.16 *
資質×ソーシャル・サポート		.06	.05
獲得×ソーシャル・サポート		.04	.05
資質×獲得×ソーシャル・サポート			.01
R <sup>2</sup>	.49 **	.51 **	.51 **

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , + $p < .10$



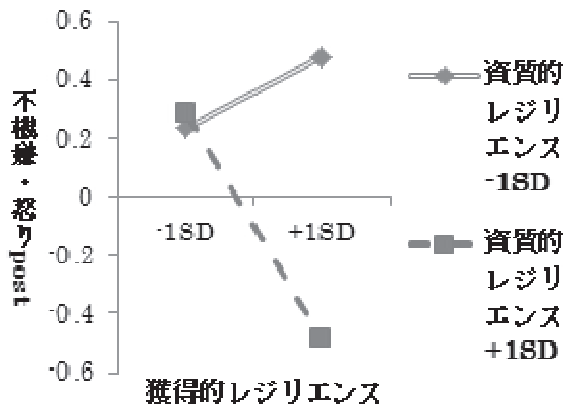


Figure3 Time2における不機嫌・怒りに対する資質的レジリエンスと獲得的レジリエンスの交互作用

ことが示されたが、比較的「資質的レジリエンス」の影響の方が大きく「獲得的レジリエンス」は「資質的レジリエンス」のはたらきをサポートするようにはたらき、その結果レジリエンシーとしての効果が高まると考えられる。このことから、生まれつきの要因と後天的に身につける要因がどちらも重要であると結論付けられる。

以上のことから、本研究で予測していた仮説を検証すると、仮説(1)はおおむね支持されたと言える。しかし仮説(2)(3)については、支持されなかった。このことについては、ソーシャル・サポートが機能しなかったことが原因として挙げられる。「知覚された」サポートの観点から検証した研究では、一般的にストレス状態にあるときのみソーシャル・サポートが心身の健康維持に有益となるという結果(緩衝モデル)が得られている(浦, 1992)。すなわち、ストレス状態になればソーシャル・サポートが有意に機能しないということが言える。このことから、一般的な大学生は、ストレス状態が高いと言えるか否かという問題も考えられ、これは本研究の限界であるとともに、今後の研究の課題にもなる

であろう。すなわち、あらかじめ様々なストレス場面を設定し、その場面におけるレジリエンス研究を行っていく必要がある。どのような場面でどのような要素がレジリエンス要因となりうるか、また、レジリエンスという現象が適応される場面を明らかにすることは、現在統一されていないレジリエンス概念の明確化につながると思われる。また、これまでレジリエンスの規定要因としてあげられ、本研究では示されなかったソーシャル・サポートの有効性についてももう一度検討する必要がある。そして、そのうえでレジリエンシーとソーシャル・サポートの相互作用について検討する必要があるだろう。

#### IV 引用文献

荒井信成・上地勝 2012 高校生用レジリエンス尺度の信頼性と妥当性の検討 筑波大学体育科学系紀要, 35, 67-72.

久田満・千田茂博・箕口雅博 1989 学生用ソーシャルサポート尺度作成の試み 日本社会心理学会第30回大会発表論文集, 143-146.

平野真理 2010 レジリエンスの資質的・獲得的・環境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, 94-106.

石毛みどり・無藤隆 2005 中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連 教育心理学研究, 53, 356-367.

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.

Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B. 2000 The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work *Child Development*, 71, 543-562.

Masten, A. & Coatsworth, J. 1998 The development

Table4 不機嫌・怒りを目的変数とした階層的重回帰分析 (Time1, Time2 データを利用)

説明変数	Step1	Step2	Step3
切片	.07	.13	.13
資質	-.26 *	-.24 **	-.23 **
獲得	-.11 +	-.15 +	-.13
ソーシャル・サポート	.07	.06	.09
不機嫌・怒り pre	.43	.44 **	.44 **
資質×獲得		-.24 **	-.25 **
資質×ソーシャル・サポート		.03	.05
獲得×ソーシャル・サポート		-.02	-.02
資質×獲得×ソーシャル・サポート			-.07
$R^2$	.28 **	.33 **	.33 **

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , + $p < .10$

- of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53, 205-220.
- Rutter, M. 1985 Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.
- 祐宗省三 2003 ウェルビーイングの発達学 北大路書房
- 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.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 1997 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討 *行動医学研究*, 4, 22-29.
- 鈴木有美 2006 大学生のレジリエンスと向社会的行動との関連 - 主観的ウェルビーイングを精神的健康の指標として - 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, 53, 29-36.
- 浦光博 1992 支え合う人と人 - ソーシャル・サポートの社会心理学 - サイエンス社
- (2013年8月9日受付)  
(2013年10月9日受理)