

女子大学生における時間的展望体験とソーシャル・サポートが 獲得的レジリエンスに与える影響

The Effect of Experiential Time Perspective and Social Support
on Acquired Factors of Resilience on the Female College Students

富田 りさ

跡見学園女子大学大学院

人文科学研究科

Risa Tomita

Division of Clinical Psychology,
Graduate School of Humanities, Atomi University

酒井 佳永

跡見学園女子大学

Yoshie Sakai

Atomi University

要 約

本研究では、人がストレスフルな体験に遭遇したときに精神的健康を維持し続ける力であるレジリエンス(resilience)のうち、後天的に向上させやすいとされる獲得的レジリエンスに着目し、未来、現在、過去の自分に対する評価である時間的展望体験とソーシャル・サポートとの関連を検討することを目的として、女子大学生95名(Mean: 20.7, SD: 1.02)を対象に、二次元レジリエンス要因尺度(平野, 2010)の下位尺度である獲得的レジリエンス尺度、時間的展望体験尺度(白井, 1994)、大学生用ソーシャル・サポート尺度(片受・大實, 2014)で構成される質問紙調査を実施した。

分析方法としては獲得的レジリエンス尺度を従属変数、時間的展望体験尺度と大学生用ソーシャル・サポート尺度を独立変数とする階層的重回帰分析を行い、その結果をふまえて獲得的レジリエンス尺度に時間的展望体験尺度と大学生用ソーシャル・サポート尺度が相互に関連しながら影響を及ぼすモデルを作成し、共分散構造分析を用いて探索的に検討を行った。

その結果、階層的重回帰分析では、獲得的レジリエンス尺度の問題解決志向には未来指向性と情緒・所屬的サポートが関連し、自己理解には未来指向性と情報・道具的サポートが関連し、他者心理の理解には過去受容と評価的サポートが関連していることが示された。共分散構造分析では、評価的サポートが時間的展望体験尺度の3要因とそれぞれ関連していることが示され、時間的展望体験尺度を介して獲得的レジリエンスに寄与することが示唆された。

【Key Words】レジリエンス、獲得的要因、ソーシャル・サポート、時間的展望体験

I 問題と目的

1. レジリエンスとは

日常生活の些細なことで不適応になる人がいる一方で、強いストレス状況に置かれて一時的に不適応を起こしても立ち直っていく人も存在し、その反応は人によってさまざまである。ストレスフルな体験に遭遇したときに心理・社会的に不適応症状を起こす場合もあれば、精神的健康を維持し続ける場合があることに着目し、人には精神的にホメオスタシスを保つように作用する防衛機能があるのではないかとし、レジリエンス(resilience)という概念を提唱したのはイギリスの心理学者 Rutter である(石井, 2011)。石井(2011)は様々なレジリエンスの定義を検討したうえで、レジリエンスとは個人内および環境要因の両者を活用しながら困難な状況に適応する心理的回復力で、ストレス予防の段階で働くのではなく、過大なストレスにより心理的危機状況に陥った場からの立ち直りに作用する心理的機能であり、自己概念やサポート概念を統括した複合的概念のことでであると定義した。レジリエンスを測定する尺度には、小塩ら(2002)によって作成された精神的回復力としてのレジリエンス尺度(新奇性追求, 感情調整, 肯定的な未来指向の3因子)や、石毛・無藤(2005)によって作成されたレジリエンス尺度(自己志向性, 楽観性, 関係志向性の3因子)などが存在している。

平野(2010)は、レジリエンスは誰もが身につけられる精神的回復力であると言われているが、レジリエンスを導く多様な要因の中には後天的に身につけやすいものと、そうでないものがあると定義し、両者を区

別して測定できる二次元レジリエンス要因尺度を作成した。二次元レジリエンス要因尺度は2つの下位尺度からなる。1つは先天的な資質と関連が強く、ストレスや傷つきをもたらす状況下で振り回されず、ポジティブにそのストレスを打破するような新たな目標に気持ちを切り替え、周囲のサポートを得ながらそれを達成できるような回復力である資質的レジリエンス要因(楽観性, 統御力, 社交性, 行動力の4因子)、そしてもう一方は自分の気持ちや考えを把握することによって、ストレス状況をどう改善したいのかという意志を持ち、自分と他者の双方の理解を深めながらその理解を解決につなげ、立ち直っていく力である獲得的レジリエンス要因(問題解決志向, 自己理解, 他者心理の理解の3因子)である。

レジリエンスを向上させることにより、ネガティブ・イベントに対する適応が改善するという報告(石毛・無藤, 2005)や、傷つきを防ぐ効果があるという報告があること(長内・古川, 2004)、さらにレジリエンスは危機に際してのみ活性化されるのではなく、長期的な人の生きる意欲にポジティブな影響を与え、自殺の防御因子となるという報告(蓮井ら, 2008)を考慮すると、後天的に高めることが可能であるとされる獲得的レジリエンスと関連する要因を検討することには意義があると考えられる。

2. 時間的展望と精神的健康

Lewin は、時間的展望とは、ある一定の時点における個人の心理学的過去および心理学的未来についての見解の総体であると定義している(猪俣, 1974)。また都筑(1999)は、人間の行動を理解しようとする

場合には、過去、現在、未来の総体としての時間的展望を把握することが不可欠であるとしている。青年期は職業選択を迫られる時期であるため、現実的な視点を持ったうえで未来の決定とそのための準備を進めることが不可欠である。そのため、過去、現在、未来の捉え方を見直す機会となっていることから、青年期において重要な意味を持つことが推察される。

日潟・斎藤(2007)は、時間的展望と精神的健康との関連を調査し、肯定的な時間的展望と精神的健康度の高さ、否定的な時間的展望と精神的健康度の低さとの関連を報告している。また大石・岡本(2009)は時間的展望とレジリエンスとの関連を調査し、時間的展望体験尺度の下位尺度である未来指向性とレジリエンス尺度の4つの下位尺度との間に強い正の相関があること、また時間的展望体験尺度の現在充実と楽観性、遂行性の間にそれぞれと強い正の相関があること、さらに時間的展望の現在充実と内面共有性、時間的展望の過去受容と楽観性にそれぞれ弱い正の相関があることを報告している。これらの報告から、時間的展望はレジリエンスと関連し、これを介して精神的健康とも関連する可能性が示唆される。

3. ソーシャル・サポート

ソーシャル・サポートとは、家族や友人などある個人を取り巻くさまざまな人々から与えられる有形・無形の支援のことである(嶋, 1991)。和田(1989)はソーシャル・サポートを5つに分類し、信頼、愛、共感などが与えられることを「情緒的サポート」、レジャーや余暇活動の時間を一緒に費やし、社会的友好をもたらすことを「所

属的サポート」、問題を理解してくれたり、アドバイスや指示を与えてくれたりすることを「情報のサポート」、必要なサービスの提供や、金銭的、物質的援助をしてくれることを「道具的サポート」、肯定、フィードバック、社会的比較などから、自分が尊重されている、受容されているという情報をもたらしてくれることを「評価的サポート」としている。

大学生を対象とした研究において、ソーシャル・サポートは、ストレス緩和やメンタルヘルスを良好に保つ上で有効であることが報告されている。例えば下村・木村(1997)はソーシャル・サポートが就職活動ストレスを緩和する効果があること、下坂(2001)はソーシャル・サポートが無気力感の低さと関連すること、飯塚ら(2005)はソーシャル・サポートが病気対処行動と関連すること、上田ら(2010)はソーシャル・サポートが自己否定感の低さと関連することを報告している。これらの報告を考慮すると、ソーシャル・サポートはストレスの緩和やストレス状況への適応に役立つことが示唆され、レジリエンスとも関連することが予測される。

田島・石田(2019)は、ソーシャル・サポートの多さは獲得的レジリエンスの高さに寄与していること、さらにソーシャル・サポートが過去のネガティブな経験に対する適応的な反すうを促進する上で重要な役割を持っていると報告している。ソーシャル・サポートが過去の経験に対する反すうに寄与しているという田島・石田(2019)の報告を考慮すると、ソーシャル・サポートは過去の時間的展望とも関連する可能性がある。しかし、筆者の知る限り、ソーシャ

ル・サポートと時間的展望の関連について検討されていない。

4. 本研究の目的

本研究では、大学生を対象として後天的に高めやすいとされている獲得的レジリエンス要因に着目し、時間的展望体験とソーシャル・サポートが獲得的レジリエンス要因に及ぼす影響について検討する。また時間的展望のうち、どのような要因が獲得的レジリエンスの高さと関連しているのか、またどのようなソーシャル・サポートが獲得的レジリエンスの高さと関連しているのかについて探索的に検討をおこなう。

時間的展望およびソーシャル・サポートが獲得的レジリエンスに及ぼす影響について検討することにより、若者の精神的健康の向上や維持に貢献する支援のあり方に活用することが期待できる。

II 方法

1. 調査対象および調査方法

2020年7月9日から2020年8月23日にかけて、都内の大学に在籍する女子大学生を対象に質問紙調査を行った。調査はWebアンケートフォームであるGoogle Formsを利用し、Web上で実施した。

調査の依頼方法にあたっては、オンデマンド授業の資料配布時に、調査の説明、依頼文、アンケートのURLを提示することによって回答を依頼した。また機縁法を用いた依頼も行った。最終的な回答者数は95名であった。回答者の平均年齢は20.7歳(SD = 1.02)であった。

2. 調査内容

1) フェイスシート

性別、年齢、学年を尋ねた。

2) 二次元レジリエンス要因尺度

獲得的レジリエンスは二次元レジリエンス要因尺度(平野, 2010)を用いて評価した。二次元レジリエンス要因尺度は、楽観性・統御性・社交性・行動力の4つの下位尺度から構成される「資質的レジリエンス要因」12項目と、問題解決思考・自己理解・他者理解の3つの下位尺度から構成される「獲得的レジリエンス要因」9項目の合計21項目から構成されており、「全く当てはまらない: 1」から「とても当てはまる: 5」の5件法で回答を求め、得点が高いほど獲得的レジリエンスが高いことを表す。本調査では「獲得的レジリエンス要因」を評価する9項目(以下、獲得的レジリエンス尺度)を使用した。

3) 時間的展望体験尺度

時間的展望体験の評価には、白井(1994)による時間的展望体験尺度をもとに、大石・岡本(2009)が因子構造を再検討して改変した時間的展望体験尺度を用いた。この尺度は未来のみ、あるいは現在を含めた2因子を測定する、それまで使用されていた時間的展望体験尺度とは異なり、過去、現在、未来のすべてに関する調査が可能となっている。

大石・岡本(2009)による時間的展望体験尺度は、未来指向性・現在充実・過去受容の3因子を評価する合計17項目からなる。各項目について「全く当てはまらない: 1」から「とても当てはまる: 5」の5件法で回答を求め、得点が高いほど、時間的展望体験が高いことを表す。

4) 大学生用ソーシャル・サポート尺度

ソーシャル・サポートの評価には大学生用ソーシャルサポート尺度(片受・大實, 2014)を用いた。この尺度は和田(1989)が分類した5つのサポートを網羅しており、知覚されたソーシャル・サポートを測定する。この尺度は評価的サポート、情報・道具的サポート、情緒・所属的サポートの3因子を評価する23項目で構成されている。自分自身が周囲の人から受けていると感じる支援について、「全く当てはまらない：1」から「非常に当てはまる：4」の4件法で回答を求め、得点が高いほど、多くの支援を受けていると感じていることを表す。

3. 統計解析

まず、各尺度の記述統計を行い、獲得的レジリエンス尺度、時間的展望体験尺度、大学生用ソーシャル・サポート尺度について、Pearsonの積率相関係数を算出した。

その後、獲得的レジリエンス尺度を従属変数、時間的展望体験尺度および大学生用ソーシャル・サポート尺度を独立変数とする重回帰分析を行った。

相関分析および重回帰分析の結果をふまえて、獲得的レジリエンス尺度に時間的展望体験尺度と大学生用ソーシャル・サポート尺度が相互に関連しながら影響を及ぼすモデルを作成し、共分散構造分析を用いて探索的に検討を行った。

III 結果

1. 記述統計

獲得的レジリエンス尺度、時間的展望体験尺度、大学生用ソーシャル・サポート尺度の下位尺度得点について、平均および標準偏差を算出した(表1)。

2. 下位尺度得点の相関分析

獲得的レジリエンス尺度、時間的展望体験尺度、大学生用ソーシャル・サポート尺度に関する質問項目の下位尺度得点の関連を検討するため、相関分析を行った(表2)。

各尺度内での相関関係をみると、獲得的レジリエンス尺度の問題解決志向と他者心理の理解の理解の間に弱い正の相関が見られた。時間的展望体験尺度に関する質問項目の未来指向性は、現在充実と過去受容ともに中

表1 各尺度得点の平均と標準偏差

		平均	SD
獲得的レジリエンス尺度	問題解決志向	10.46	2.41
	自己理解	10.86	1.92
	他者心理の理解	11.56	1.99
時間的展望体験尺度	未来指向性	21.46	7.17
	現在充実	11.73	3.44
	過去受容	16.55	3.60
大学生用ソーシャルサポート尺度	評価的サポート	31.70	5.33
	情緒・所属的サポート	21.15	2.99
	情報・道具的サポート	22.70	3.53

表2 各下位尺度の相関関係

		獲得的レジリエンス尺度			時間的展望体験尺度			大学生用ソーシャルサポート尺度		
		問題解決志向	自己理解	他者心理の理解	未来指向性	現在充実	過去受容	評価的サポート	情報・道具的サポート	情緒・所属的サポート
獲得的レジリエンス尺度	問題解決志向	—								
	自己理解	.156	—							
	他者心理の理解	.328**	.107	—						
時間的展望体験尺度	未来指向性	.335**	.451**	.238*	—					
	現在充実	.252*	.329**	.218*	.557**	—				
	過去受容	.231*	.287**	.416**	.433**	.480**	—			
大学生用ソーシャルサポート尺度	評価的サポート	.344**	.370**	.398**	.433**	.437**	.445**	—		
	情報・道具的サポート	.279**	.330**	.225*	.208*	.239*	.348**	.701**	—	
	情緒・所属的サポート	.357**	.301**	.302**	.283**	.274**	.308**	.719**	.712**	—

* $p < .05$, ** $p < .01$

程度の正の相関がみられた。現在充実と過去受容の間に中程度の正の相関がみられた。大学生用ソーシャル・サポート尺度の評価的サポートは、情報・道具的サポートと情緒的・所属的サポートともに強い正の相関がみられた。情報・道具的サポートと情緒・所属的サポートの間に強い正の相関がみられた。

各尺度間での相関をみると、獲得的レジリエンス尺度について、問題解決志向は、時間的展望体験尺度の未来指向性、現在充実、過去受容、そして大学生用ソーシャル・サポート尺度の評価的サポート、情報・道具的サポート、情緒・所属的サポートとそれぞれ弱い正の相関がみられた。獲得的レジリエンス尺度の自己理解は、時間的展望尺度の未来指向性と中程度の正の相関関係がみられた。時間的展望の現在充実、過去受容と、大学生用ソーシャル・サポート尺度の評価的サポート、情報・道具的サポート、情緒・所属的サポートとそれぞれ弱い正の相関がみられた。獲得的レジリエンス尺度の他者心理の理解は、時間的展望体験尺度の過去受容と中程度の正の相

関がみられた。また、時間的展望体験尺度の未来指向性、現在充実と、大学生用ソーシャル・サポート尺度の評価的サポート、情報・道具的サポート、情緒・所属的サポートとそれぞれ弱い正の相関がみられた。

時間的展望体験尺度の未来指向性は、大学生用ソーシャル・サポート尺度の評価的サポートと中程度の正の相関がみられ、情報・道具的サポートと情緒・所属的サポートとい弱い正の相関がみられた。そして時間的展望体験尺度の現在充実は、大学生用ソーシャル・サポート尺度の評価的サポートと中程度の正の相関がみられ、情報・道具的サポート、情緒・所属的サポートと弱い正の相関がみられた。また、時間的展望体験尺度の過去受容は、大学生用ソーシャル・サポート尺度の評価的サポートと中程度の正の相関がみられ、情報・道具的サポート、情緒・所属的サポートと弱い正の相関がみられた。

3. 獲得的レジリエンスを従属変数とした重回帰分析

獲得的レジリエンス尺度の下位尺度を従

表3 階層的重回帰分析結果

	問題解決志向		自己理解	
	標準化回帰係数(β)		標準化回帰係数(β)	
	Step1	Step2	Step1	Step2
未来指向性	.335 **	.254 *	.451 ***	.399 ***
情緒・所属的サポート		.285 **	情報・道具的サポート	.247 **
R^2	.112 **	.186 ***	R^2	.218 ***
調整済み R^2	.103	.169	調整済み R^2	.192
ΔR^2		.074	ΔR^2	.047

他者心理の理解	
標準化回帰係数(β)	
	Step1
過去受容	.416 ***
評価的サポート	.265 *
R^2	.173 ***
調整済み R^2	.164
ΔR^2	.057

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

属変数、第1ステップとして時間的展望体験尺度の各下位尺度、第2ステップでは大学生用ソーシャル・サポート尺度の各下位尺度を独立変数として投入する階層的重回帰分析を行った。変数選択はステップワイズ法を用いた(表3)。

その結果、獲得的レジリエンス尺度の問題解決志向下位尺度を従属変数としたとき、時間的展望体験尺度の未来指向性下位尺度($\beta = .254, p < .05$)、大学生用ソーシャル・サポート尺度の情緒・所属的サポート下位尺度($\beta = .285, p < .01$)が有意な影響を及ぼしており、これら2つの変数で問題解決志向下位尺度の分散の18.6%を説明していた($R^2 = .186$)。また、獲得的レジリエンス尺度の自己理解下位尺度を従属変数としたとき、時間的展望体験尺度の未来指向性下位尺度($\beta = .399, p < .001$)、大学生用ソー

シャル・サポート尺度の情報・道具的サポート下位尺度($\beta = .247, p < .01$)が有意な影響を及ぼしており、これら2つの変数で自己理解下位尺度の分散の26.5%を説明していた($R^2 = .265$)。そして、獲得的レジリエンス尺度の他者心理の理解下位尺度を従属変数としたとき、時間的展望体験尺度の過去受容下位尺度($\beta = .298, p < .01$)、大学生用ソーシャル・サポート尺度の評価的サポート下位尺度($\beta = .265, p < .05$)が有意な影響を及ぼしており、これら2つの変数で他者心理の理解下位尺度の分散の23%を説明していた($R^2 = .23$)。

4. 共分散構造分析

最後に、相関分析および重回帰分析の結果をふまえて、獲得的レジリエンス尺度の3下位尺度に対して、時間展望体験尺度と

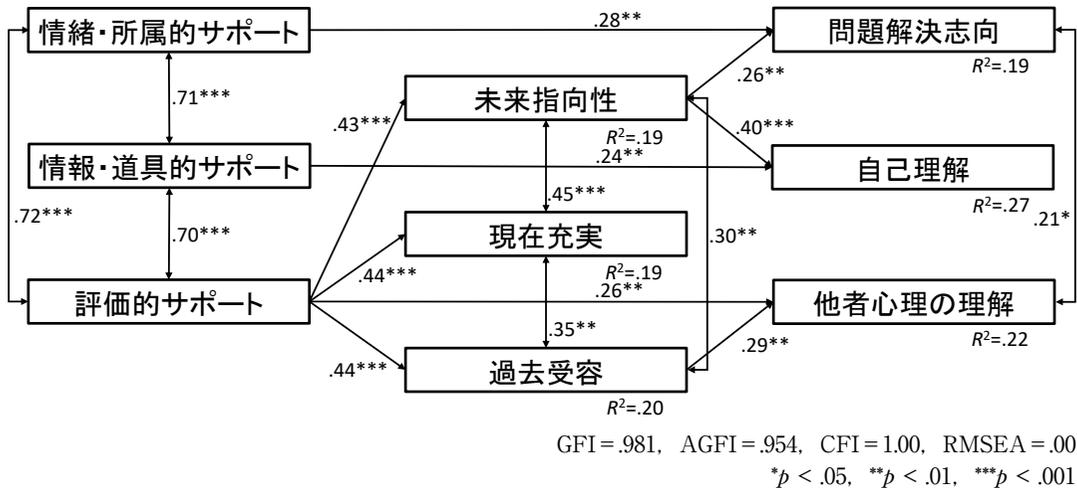


図1 獲得的レジリエンス尺度の下位尺度に関するソーシャルサポートと時間的展望体験のパス解析

大学生用ソーシャル・サポート尺度の各因子が影響を及ぼすモデルを探索的に作成し、共分散構造分析を用いて、データの適合度の検討を行った(図1)。有意でないパスを削除し分析をくり返した。その結果、GFI=.981, AGFI=.954, CFI=1.00, RMSEA=.00であり、適合度は十分であった。

図1に示すように、時間的展望体験尺度について、未来指向性を高める要因として、評価的サポート($\beta = .43, p < .001$)が挙げられ、未来指向性の分散の19%が説明された($R^2 = .19$)。現在充実を高める要因として、評価的サポート($\beta = .44, p < .001$)が挙げられ、現在充実の分散の19%が説明された($R^2 = .19$)。過去受容を高める要因として、評価的サポート($\beta = .44, p < .001$)が挙げられ、過去受容の分散の20%が説明された($R^2 = .20$)。

そして獲得的レジリエンス尺度について、問題解決志向を高める要因として、情緒・所属的サポート($\beta = .28, p < .01$)、未

来指向性($\beta = .26, p < .01$)が挙げられ、問題解決志向の分散の19%が説明された($R^2 = .19$)。自己理解を高める要因として、情報・道具的サポート($\beta = .24, p < .01$)、未来指向性($\beta = .40, p < .001$)が挙げられ、自己理解の分散の27%が説明された($R^2 = .27$)。他者心理の理解を高める要因として、評価的サポート($\beta = .26, p < .01$)、過去受容($\beta = .29, p < .01$)が挙げられ、他者心理の理解の分散の22%が説明された($R^2 = .22$)。

IV 考察

1. 獲得的レジリエンスに寄与する要因

本研究では、青年期の大学生において精神的健康を保つための力であるレジリエンスのうち、後天的に向上させやすいとされている獲得的レジリエンス要因に影響を及ぼす要因について検討した。

本研究の結果、獲得的レジリエンス尺度の3つ下位尺度のうち「問題解決志向」は「未来指向性」、「情緒・所属的サポート」

と、また「自己理解」は「未来指向性」、「情報・道具的サポート」と有意に関連していることが示唆された。その一方で、「他者心理の理解」下位尺度については、「過去受容」と「評価的サポート」との有意な関連が示された。

「問題解決志向」と「自己理解」が未来指向性と関連するという結果は、大石・岡本(2009)が示した、時間的展望体験尺度の特に未来指向性とレジリエンス尺度と強い関連が見られる傾向とも矛盾しないものである。また本研究の結果により、後天的に向上させやすい獲得的レジリエンス尺度も、一般的なレジリエンス尺度と同様に未来指向性と関連することが示唆された。こうした関連がみられた理由として、未来指向性は未来に希望を持ち、将来に目標を持つという未来に対してポジティブに評価する内容の尺度であるため、これから現れる問題に対して適切に対処すること、つまり「問題解決志向」と関連したのではないかと考えられる。また未来に対するポジティブな期待は、自分のことがわかっているという自信、すなわち「自己理解」の高さにもつながっている可能性がある。

一方で、「現在充実」は大石・岡本(2009)でレジリエンス尺度の楽観性、遂行性との関連が示されていたが、本研究では獲得的レジリエンス尺度のどの因子とも関連がみられなかった。そして「過去受容」については大石・岡本(2009)ではレジリエンス尺度のうち楽観性との関連が報告されているが、本研究においては、「他者心理の理解」との関連が示されており、先行研究とはやや異なる結果となっていた。

「過去受容」は過去の出来事にとらわれ

ることなく、受け入れることができることを表す。自分自身の過去を受容できることは、周囲の人の心を理解し、受け入れることができることも関連している可能性が考えられる。この関連は本研究でのみ認められているものであることから、今後、他の標本においても同様の結果が得られるかどうかを検討していく必要があるだろう。

日潟・斎藤(2007)は、時間的展望尺度と精神的健康に与える影響を報告している。本研究において時間的展望体験と獲得的レジリエンスの関連が示唆されたことは、時間的展望体験と精神的健康が関連するメカニズムを一部説明するものであるかもしれない。つまり、時間的展望体験の高さがストレス状況にあっても折れない心の回復力であるレジリエンスを高めるため、精神的健康の維持に役立つのではないかと考えられる。

大石・岡本(2009)は時間的展望体験について、各時制は独立しているのではなく、現在を中心として相補的關係にあり、過去や未来をポジティブに評価することは現在をポジティブに評価することにつながると考えられると説明している。本研究でも時間的展望体験尺度の各尺度間で有意な正の相関が見られている。そのため本研究では獲得的レジリエンス尺度への関連が示されなかった現在充実にも働きかけを行うことで未来指向性や過去受容の向上につながり、結果として獲得的レジリエンスに影響を及ぼす可能性が考えられる。この点についても、今後の検討を要する。

大学生用ソーシャル・サポート尺度と獲得的レジリエンス尺度の関連については、先行研究でも示されており(田島・石田、

2019), 本研究の結果はこれと一致する。そして本研究では下位尺度ごとの関連を明らかにし, 情緒・所属的サポートと問題解決志向, 情報・道具的サポートと自己理解, 評価的サポートと他者心理の理解の関連が示された。

共分散構造分析では, 大学生用ソーシャル・サポート尺度の評価的サポートと時間的展望体験尺度の3要因のそれぞれ有意な関連が見られた。この結果は永安・田頭(2004)の情緒的サポートと現在の時間的展望が関連し, 手段的サポートと過去の時間的展望が関連したことを示す結果とは異なるものであった。使用尺度が異なること, 調査時期に差があることが先行研究と本研究との不一致に影響している可能性が考えられる。また, その人がどのような課題や状況におかれるかによって時間的展望が異なることも予測される。そのため進路選択, 問題解決など特定の場면을想定した調査についても今後のさらなる検討を要する。

評価的サポートの獲得的レジリエンス尺度への寄与については, 未来指向性を介して間接的に問題解決志向と自己理解に寄与するパス, 過去受容を介して他者心理の理解に寄与するパス, そして過去受容を介さず直接他者心理の理解に寄与するパスが有意であった。本研究で得られた結果を考慮すると, 時間的展望と獲得的レジリエンス尺度を高め, 精神的健康を維持するためには社会的に評価され, 認められていると感じられるための評価的サポートがなされることが重要であると考えられる。大坪(2017)は, 資質的レジリエンス要因は友人からのサポートと関連する一方で, 獲得的レジリエンス要因は大切な人からのサポー

トと関連を示し, 他者の心理を理解する能力や対人場面での衝突などを通して大切な人を獲得していくことを示唆している。本研究の結果もふまえると, 獲得的レジリエンスを向上させるプロセスには他者との関わりが重要であり, その中で自己について評価されることで時間的展望体験や未来を肯定的に捉え, 問題解決できるという自己効力感を得られるようになることが考えられる。

2. 今後の展望

若者の獲得的レジリエンス向上のための支援について, 本研究では時間的展望体験を高めることが有効である可能性が示唆された。葛西ら(2010)はレジリエンスとスポーツ活動経験の関連について調査を行い, レジリエンスを育むためには成長感を得られるようにスポーツ活動の意義を考える機会を与え, フィードバックを行うこと, そして自尊感情を高められるように, パフォーマンスを賞賛し, 時間的展望力を身につけられるように, 目標設定の仕方を指導することを挙げている。このような指導はスポーツに限らず多くの活動の指導でも行うことができることが考えられ, 大学生の場合, 例えば学業, サークル活動, 趣味, 就職活動において目標を設定し, 活動の管理を行い, 実行することで達成感と周囲からフィードバックや称賛が得られ, そして活動の有益性を学ぶことで時間的展望体験が高まり, その結果獲得的レジリエンスが向上することが考えられる。そのため考えられる支援として, 大学が学生に対し, 学業の推進や就職活動の支援を行う際に, このようなプロセスを経る指導を行う

こと、大学から個人へ活動の評価がなされる方法で行うことが有効である可能性が考えられる。

小林・渡辺(2017)は中学生を対象とした集団 SST により、生徒のソーシャル・スキルのみならずレジリエンスも高めることができること示している。ソーシャル・スキルの向上は直接的に獲得的レジリエンス尺度の自己理解、他者心理の理解を促すこと、そしてソーシャル・サポートを高め、時間的展望を介して間接的に獲得的レジリエンスを向上させることが予想される。そのため、今後は青年期においても SST を行うことが獲得的レジリエンスに寄与することが考えられ、さらなる検討を要する。

本研究では大学生用ソーシャル・サポート尺度の評価的サポートが時間的展望を介しても、直接的にも獲得的レジリエンス尺度と関連していることが示され、人に評価されることの重要性が示唆されていた。この結果をふまえ、大学生が周囲の人からの評価的サポートを受けられるよう、大学生を取り巻く周囲の人々も巻き込んだ形での様々な支援やスキルトレーニングを幅広く行うことが、大学生の精神的健康の維持に対して効果的である可能性が考えられる。

今後は本研究の結果をふまえ、大学生を対象とした獲得的レジリエンスを高めることに役立つ実践可能な支援やスキルトレーニングを具体的に考案すること、さらにその有効性について検討することが必要だと考える。

3. 本研究の限界

本研究では女子大学生のみを対象として検討を行っており、サンプルが偏ってい

る。大学生では男性より女性が肯定的な時間的展望を示すとされているため(白井, 1997), 今後は年齢・性別を考慮して検討する必要があると考えられる。

なお、本論文に関して、開示すべき利益相反事項はない。

文献

- 蓮井千恵子・永田俊明・北村俊則(2008). レジリエンスと罪責感. 心理臨床学研究, 25(6), 625-635.
- 日瀧淳子・斎藤誠一(2007). 青年期における時間的展望と出来事想起および精神的健康との関連. 発達心理学研究, 18(2), 109-119.
- 平野真里(2010). レジリエンスの資質的要因・獲得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(2), 94-106.
- 飯塚暁子・箕口雅博・兒玉憲一(2005). 大学生の病気対処行動とソーシャル・サポートの関連. 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, 4, 90-99.
- 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—受験期の学業場面に着目して. 教育心理学研究, 53, 356-367
- 石井京子(2011). レジリエンス研究の展望. 日本保健医療行動科学会年報, 26, 179-186.
- 葛西真記子・澁江裕子・宮本友弘・松田保(2010). スポーツ活動経験とレジリエンスの関係—時間的展望, 身体的自己知覚の視点から—. 教育実践学論集,

- 11, 39-50.
- 片受靖・大實尚子(2014). 大学生用ソーシャルサポート尺度の作成と信頼性・妥当性の検討—評価的サポートを含む多因子構造の観点から—. 立正大学心理学研究年報, 5, 37-46.
- 小林朋子・渡辺弥生(2017). ソーシャルスキル・トレーニングが中学生のレジリエンスに与える影響について. 教育心理学研究, 65, 296-304.
- Lewin, K. (1951). *Field theory and social science*. New York: Harper. 猪股佐登留(訳)(1974). 社会科学における場の理論. 誠信書房.
- 長内綾・古川真人(2004). 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. 昭和女子大学生生活心理研究所紀要, 7, 28-38.
- 永安倫子・田頭穂積(2004). 女子大学生における時間的展望—自己効力, ソーシャル・サポートとの関連—. 心理教育相談センター年報, 11, 93-102.
- 大石郁美・岡本祐子(2009). 青年期における時間的展望とレジリエンスとの関連. 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, 8, 43-53.
- 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(1), 57-65.
- 大坪岳(2017). 青年期のコミュニケーション・スキルとソーシャル・サポートがレジリエンスに及ぼす影響. 追手門学院大学心理学論集, 25, 13-25.
- 嶋信宏(1991). 大学生のソーシャルサポートネットワークの測定に関する研究. 教育心理学研究, 39, 440-447.
- 下村英雄・木村周(1997). 大学生の就職活動ストレスとソーシャルサポートの検討. 進路指導研究, 18, 9-16.
- 下坂剛(2001). 青年期の各学校段階における無気力感の検討. 教育心理学研究, 49, 305-313.
- 白井利明(1994). 時間的展望体験尺度の作成に関する研究. 心理学研究, 65, 54-60.
- 白井利明(1997). 時間的展望の生涯発達心理学. 勁草書房.
- 田島海南子・石田弓(2019). ネガティブな経験の反すうとレジリエンス及びソーシャルサポートとの関連. 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, 17, 2-17.
- 都筑学(1999). 大学生の時間的展望—構造モデルの心理学的検討—. 中央大学出版部.
- 上田敏子・窪田辰政・樋口倫子・橋本佐由理・宗像恒次(2010). 大学生の自己否定感とソーシャルサポートとの関連. 日本教育心理学会総会発表論文集, 52, 569.
- 和田実(1989). ソーシャルサポートに関する研究. 東京学芸大学紀要, 40, 23-38.