# 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

田中千晶*　・兒玉憲一*

Relationship among resilience, self-esteem, depression, and coping

Chiaki Tanaka*　Kenichi Kodama*

Relationship among resilience, self-esteem, depression, and coping was investigated. University students (n = 277) completed four questionnaires that measured the above variables. Resilience means a psychological trait for maintaining mental health during stressful events. Results indicated the following. (1) There was no gender difference in resilience. (2) There was a positive correlation between resilience and self-esteem. (3) There was a negative correlation between resilience and depression. (4) Students with high resilience had a tendency to use constructive coping compared to those with low resilience.

**Key Words**: resilience, self-esteem, depression, coping.

## 問題と目的

平野 (2005) によると，近年心理・社会的不適応状態を呈する大学生の割合が急増し，それに起因する長期留年や休退学などの問題が深刻化している。また，石田・前田・品川・兒玉・岡本・松下・大塚 (2008) によると，大学生が過去半年間に経験していたストレッサーの平均値で特に高かったものは「将来の職業について考えるようになった」や「自分の性格について考えるようになった」であり，青年期の発達課題である自我同一性の確立に関するものであったとしている。大学生は自己確立の途上にあり，「自分らしさ」がいまだ明確でなく，将来の方向性も定まらないために，自己不全感や将来に対する漫然とした不安を経験しやすいと考えられる。こうした日常的な出来事や発達課題に対する心理的負担が過度になると，さまざまな心身の疾病や不適応問題が生じることもある。このように非常に多岐にわたるストレスに悩まされる大学生であるが，佐々木・山崎 (2003) によれば，不適応を抱える大学生への援助とともに，一般の大学生を対象としたメンタルヘルス問題の予防も重要な課題であると述べられている。つまり，ストレスフルな環境に置かれている大学生にとって，予防的な介入の研究は重要な課題であると指摘されている。[1]

ストレスフルな状況に対して有効に対処できる能力として，レジリエンスという概念がある。レ

*広島大学大学院教育学研究科 (Graduate School of Education, Hiroshima University)

ジリエンスとは「非常にストレスフルな出来事を経験したり，困難な状況になっても精神的健康や社会的適応行動を維持する，あるいは回復する心理的特性」（石毛・無藤，2005；小塩・中谷・金子・長峰，2002）と定義されている。また，日本語では「弾力性」,「回復力」と訳される。つまり，ストレス状態から回復する力であるといえる。近年レジリエンスはストレス反応やネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性として注目されている（三島，2007）。

高辻（2002）は，幼児のレジリエンスは仲間関係を中心とした生活への適応と関連しており，レジリエンスは状況に応じた指導や介入によって促進できるとしている。このようにレジリエンスは本来人間が有し，個人内で発達させることができ，また可逆的で促進させることができる人間の基本的な生きる力を強める機能であり，周囲からの有効な働きかけにより個人内部のレジリエンスを高めることで，危機状況からの回復を促進できると考えられる。さらに状況に適応するための介入の可能性も示唆されることから，臨床現場で使用できる概念と考えられる。大学生においても，レジリエンスを高めてストレスフルな状況に有効に対処できるような介入をすることは，予防的な介入という観点から重要であると考えられる。これよりレジリエンスを高める介入について研究することは意味があると考えられる。しかし，レジリエンスは新しい概念であるがゆえに研究はまだ少ない。そこで本研究は，大学生のレジリエンスを高める介入の研究の第一歩として，大学生のレジリエンスに注目し，レジリエンスと関連があると考えられる要因を探索的に検討する。特に性差，自尊感情，抑うつ症状，コーピング方略との関連を検討する。

一般的に男性に比べて女性のほうにレジリエンスの発揮が高いという性差（Skolnick，1986）が示されているが，一方でレジリエンス得点全体では性差が見られず，下位尺度において性差が見られた（石毛・無藤，2006）という結果もあるため，本研究では性差を検討する。

また自尊感情とは，自己の能力や価値についての評価的な感情や感覚のことであり，Rosenberg（1965）は，自己への尊重や価値を評価する程度のことを自尊感情としている。小塩・中谷・金子・長峰（2002）は，レジリエンスの状態にある者の心理的特性を精神的回復力とし，「新奇性追求」,「感情調整」,「肯定的な未来志向」の3因子をレジリエンスの状態にある者に特徴的な心理的特性とみなした。そして精神的回復力は，自尊感情と有意な正の相関があるとしている。そこで本研究では，小塩他（2002）の追試として，レジリエンスと自尊感情の関連を検討する。

本研究では，ストレスによる不適応のなかでも，「抑うつ症状」に注目した。これは，憂うつ感や悲哀感，意欲や興味の減退，思考力や集中力の低下，不安や焦燥，食欲低下，体重減少，性欲減退などの身体面における症状も含むものであり，ストレス反応を包括的に検討するものとして適当であると思われるからである。レジリエンスは落ち込みからの回復力とされるため，レジリエンスと抑うつ症状は関連があるのではないかと考えられるが，まだ関連を見ている研究がないため，本研究で検討する。

ストレスの軽減という意味では，レジリエンスとコーピングは類似した概念であると言われている。石毛・無藤（2006）はコーピングとレジリエンスの違いについて，コーピングはストレス反応の抑制を目的とし，適応を促進するが，それによって成功したかどうかという結果ではなくプロセスに注目する。一方レジリエンスは，適応状態に至ったという結果を重視するという対処能力と内

的な適応状態の維持の両方を含む点で従来のコーピングと異なるとしている。しかし，いずれも類似した概念である。よって，レジリエンスとコーピング方略には相関が見られるのではないかと考えられるが，レジリエンスとコーピング方略の相関を検証した研究はまだないため，本研究で検討する。また，横山・内田（2009）によると，レジリエンスの高群は低群に比べて，「肯定的解釈」，「計画立案」の得点が高く，「放棄・諦め」，「責任転嫁」の得点が低いという。そこで本研究では，横山・内田（2009）の追試として，レジリエンスとコーピング方略の関連について検討する。

本研究では，大学生のレジリエンスとそれに関連する要因との関連を明らかにすることを目的とする。具体的には，以下の仮説を検証する。

**仮説 1**「レジリエンス得点には性差が見られる」

**仮説 2**「レジリエンス得点が高い人は，得点が低い人よりも自尊感情得点が高い」

**仮説 3**「レジリエンス得点が高い人は，得点が低い人よりも抑うつ症状得点が低い」

**仮説 4**「レジリエンス得点とコーピング方略得点には相関がある。また，レジリエンス得点が高い人は，得点が低い人よりも積極的コーピングを行いやすく，回避的コーピングを行いにくい」

## 方法

**調査対象者**　A 大学の学生計 277 名（男性 106 名，女性 171 名）平均年齢は 20.84 歳（*SD*=0.77）であった。

**質問紙の構成**　①フェイス項目（年齢，性別）。

②レジリエンス尺度：森他（2002）のレジリエンス尺度を参考に，31 項目を使用した。各項目に対して，「現在の自分」にどの程度当てはまると思うかを，“1．あてはまらない，　2．あまりあてはまらない，3．どちらともいえない，4．ややあてはまる，5．よくあてはまる”の 5 段階で評定を求めた。得点の範囲は 31 点から 155 点までで，高いほどレジリエンスが高いことを示す。

③自尊感情尺度：山本・松井・山成（1982）の自尊感情尺度を使用した。各項目に対して，どの程度当てはまると思うかを，“1．あてはまらない，2．ややあてはまらない，3．どちらともいえない，4．ややあてはまる，5．あてはまる”の 5 段階で評定を求めた。得点の範囲は 10 点から 50 点までで，高いほど自尊感情が高いことを示す。

④抑うつ症状：島・鹿野・北村・浅井（1985）の自記式抑うつ尺度 (CES-D) の日本版を使用した。ここ 1 週間のからだや心の状態について，どの程度あったかを 1 因子 20 項目で，“A．全くない，B．1～2 日/週，C．3～4 日/週，D．5 日以上/週”の 4 段階で評定を求めた。得点の範囲は 0 点から 60 点までで，高いほど抑うつ症状が多いことを示す。

⑤コーピング方略：神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野（1995）の 3 次元モデルにもとづく対処方略尺度を使用した。各文章に対して自分がどの程度当てはまると思うかを，“1．決してない，2．あまりない，3．時々ある，4．たびたびある，5．いつもある”の 5 段階で評定を求めた。得点の範囲は 24 点から 120 点までである。

**調査手続き**　2009 年 10 月 5 日，26 日に，無記名自記式質問紙調査を実施した。なお，教示後質問紙への記入を求め，その場で回収した。

## 結果

### 尺度得点の記述統計量及び信頼性の検討

分析対象者全体における各尺度得点の平均値，中央値，標準偏差，α係数は Table 1 のようになった。レジリエンス尺度について尺度全体の信頼性分析をしたところ，Cronbach の信頼性係数は α=.85 であった。また，自尊感情尺度について尺度全体の信頼性分析をしたところ，Cronbach の信頼性係数は α=.88 であった。次に，自記式抑うつ尺度（CES-D）の日本版について尺度全体の信頼性分析をしたところ，Cronbach の信頼性係数は α=.88 であった。3 次元モデルに基づく対処方略尺度について尺度全体の信頼性分析をしたところ，Cronbach の信頼性係数は α=.76 であった。全ての尺度において十分な信頼性係数が得られたため，全ての尺度を以後の分析に用いることとした。

### 下位尺度得点の記述統計量及び信頼性の検討

分析対象者における各尺度の下位尺度得点の平均値，中央値，標準偏差，α係数は Table 2 のようになった。レジリエンス尺度の下位尺度について信頼性を検討したところ，Cronbach の信頼性係数は「自己受容」が α=.84,「自己能力信頼感」が α=.80,「他者信頼感」が α=.81,「楽観的思考」が α=.77 であり，十分な信頼性が確認されたといえる。また 3 次元モデルに基づく対処方略尺度の下位尺度について信頼性を検討したところ，Cronbach の信頼性係数は「カタルシス」が α=.85,「放棄・諦め」が α=.76,「情報収集」が α=.71,「気晴らし」が α=.55,「回避的思考」が α=.68,「肯定的解釈」が α=.69,「計画立案」が α=.71,「責任転嫁」が α=.72 となった。なお，信頼性係数がやや低いものが見られるが，項目数を考慮すれば十分に内的整合性は高いと判断される。

### レジリエンス尺度の因子構造の検討

得られた 277 人分のデータを基に，逆転項目の得点処理を行った後各項目の得点の平均値を算出した。天井効果，床効果を調べたところ，項目 8，13 の項目の平均値が 5 を超えていたため，これらの項目を除外して残りの項目で因子分析（主因子法・回転なし）を行った。スクリープロットの方法を用いたところ，固有値の数が 4 で値の変化が大きく変わった。そこで因子数を 4 と指定し再び因子分析（主因子法・プロマックス回転）を行った。さらに，負荷量が全ての因子で.40 未満，及び 2 因子以上に.40 以上の項目がある場合や，共通性が.20 未満の項目がある場合は，その項目を除外して再度因子分析を実施した。その結果 20 項目が残り，4 因子が抽出された。その結果を Table 3 に示した。

Table 1
回答者の全体の尺度の基本統計量（*N*=277）

| | 平均値 | *SD* | 最小値 | 最大値 | α係数 |
|---|---|---|---|---|---|
| レジリエンス | 68.31 | 10.04 | 57 | 141 | 0.85 |
| 自尊感情 | 32.58 | 7.14 | 10 | 50 | 0.88 |
| 抑うつ症状 | 15.37 | 9.38 | 0 | 53 | 0.88 |
| コーピング | 74.53 | 9.39 | 49 | 106 | 0.76 |

Table 2

回答者の全体の下位尺度の基本統計量（*N*=277）

| | 平均値 | *SD* | 最小値 | 最大値 | α係数 |
|---|---|---|---|---|---|
| レジリエンス | | | | | |
| 自己受容 | 20.58 | 5.10 | 7 | 35 | 0.84 |
| 自己能力信頼感 | 21.36 | 3.92 | 8 | 30 | 0.80 |
| 他者信頼感 | 15.74 | 2.95 | 4 | 20 | 0.81 |
| 楽観的思考 | 10.62 | 2.60 | 4 | 15 | 0.77 |
| コーピング | | | | | |
| カタルシス | 10.77 | 2.67 | 3 | 15 | 0.85 |
| 放棄・諦め | 7.57 | 2.49 | 3 | 15 | 0.76 |
| 情報収集 | 10.09 | 2.38 | 3 | 15 | 0.71 |
| 気晴らし | 10.24 | 2.37 | 4 | 15 | 0.55 |
| 回避的思考 | 8.75 | 2.41 | 3 | 15 | 0.68 |
| 肯定的解釈 | 10.57 | 2.25 | 3 | 15 | 0.69 |
| 計画立案 | 10.02 | 2.26 | 3 | 15 | 0.71 |
| 責任転嫁 | 6.53 | 2.22 | 3 | 15 | 0.72 |

Table 3

レジリエンス尺度の因子分析結果（主因子法，Promax回転）の結果

| | | Ⅰ | Ⅱ | Ⅲ | Ⅳ |
|---|---|---|---|---|---|
| | 【自己受容】 | | | | |
| 問2-15R | 自分には，あまり誇れるところがない。 | .827 | -.056 | .137 | -.129 |
| 問2-3 | 自分にかなり自信がある。 | .762 | .178 | -.186 | -.090 |
| 問2-23 | 自分には，よいところがたくさんあると思う。 | .681 | .170 | .125 | .047 |
| 問2-9R | 物事がうまくいかない時，つい自分のせいにしてしまう。 | .634 | -.247 | -.088 | -.053 |
| 問2-31 | 自分自身のことが好きである。 | .605 | .034 | .126 | .191 |
| 問2-19R | ときどき自分は全くだめだと思う。 | .582 | -.104 | -.102 | .071 |
| 問2-27 | たいていの人が持っている能力は自分にもある。 | .441 | .059 | .004 | .159 |
| | 【自己能力信頼感】 | | | | |
| 問2-22 | 一つの課題に集中して取り組むことができる。 | -.143 | .885 | -.025 | -.031 |
| 問2-2 | 一つの課題に粘り強く取り組むことができる。 | -.107 | .809 | -.071 | -.112 |
| 問2-30 | 自分で決めた事なら最後までやり通すことができる。 | .137 | .578 | .039 | -.061 |
| 問2-6 | どちらかといえば目標が高いほうがやる気が出てくる。 | -.076 | .553 | .051 | .133 |
| 問2-26 | 物事を自分の力でやり遂げることができる。 | .180 | .507 | -.104 | .114 |
| 問2-12 | 何事にも意欲的に取り組むことができる。 | .026 | .474 | .126 | .020 |
| | 【他者信頼感】 | | | | |
| 問2-17 | 私のことを親身になって考えてくれる人がいる。 | .059 | -.049 | .842 | -.097 |
| 問2-21 | 私の考えや気持ちをわかってくれる人がいる。 | -.057 | .068 | .832 | -.039 |
| 問2-11 | いざというときに頼りにできる人がいる。 | -.135 | .028 | .772 | .065 |
| 問2-29R | 私の生き方を誰もわかってくれはしないと思う。 | .064 | -.057 | .451 | .084 |
| | 【楽観的思考】 | | | | |
| 問2-4 | いやなことがあっても次の日には何とかなりそうな気がする。 | -.024 | -.022 | -.092 | .789 |
| 問2-10 | どんなことでも，たいていなんとかなりそうな気がする。 | .022 | .007 | .027 | .751 |
| 問2-16 | 物事は最後にはうまくいくと思っている。 | .016 | -.011 | .072 | .639 |

第1因子は，自分をしっかりと受容している項目を多く含んでいるため，「自己受容」因子と命名した。第2因子は，自分の能力に対する信頼感をとらえる項目を多く含んでいるため，「自己能力信頼感」因子と命名した。第3因子は，自分を助けてくれる人がいるという対人的安定性をとらえる項目を多く含んでいるため，「他者信頼感」因子と命名した。第4因子は，自分の将来に対する楽観的な見通しをとらえる項目を多く含んでいるため，「楽観的思考」因子と命名した。

また，尺度の信頼性を検討するため，Cronbach の信頼性係数を算出したところ，レジリエンス尺度全体で $\alpha$=.85，第1因子 $\alpha$=.84，第2因子 $\alpha$=.80，第3因子 $\alpha$=.81，第4因子 $\alpha$=.77 と，やや低い値もあるものの，全体としては高い信頼性が確認された。

**レジリエンスの高さによる群分け**　レジリエンスの4つの因子のそれぞれに属する項目の得点を合計し，平均値より低い得点の人をレジリエンス低群，平均値高より高い得点の人をレジリエンス高群とした。各群の実際の得点範囲と人数は，全体得点では低群が34〜68点で133人，高群が69〜90点で144人，同じ順に，自己受容因子では7〜20点で137人と21〜35点で140人，自己能力信頼感因子では8〜21点で123人と22〜30点で154人，他者信頼感因子では4〜15点で108人と16〜20点で169人，楽観的思考因子は，4〜10点の118人と11〜15点の159人であった。

**レジリエンス尺度と各尺度の相関**　レジリエンスと各尺度の関連を調べるために，相関係数を算出した。その結果，レジリエンスと自尊感情との間に強い正の相関（$r$=.74，$p$<.01），レジリエンスと抑うつ症状との間に中程度の負の相関（$r$=-.65，$p$<.01）が見られた。

**仮説の検証**

**仮説1の検証**　「レジリエンス尺度得点には性差が見られる」という仮説を検証するために，独立変数を性別，従属変数をレジリエンス得点として，独立サンプルの $t$ 検定を行った。その結果，レジリエンス尺度において性別による差は認められなかった。

ただし，性別によってレジリエンス尺度の下位尺度に違いが見られるかどうかを検討するために，独立サンプルの $t$ 検定を行った。その結果，自己受容得点（$t$ (275) =2.03，$p$<.05）と他者信頼感得点（$t$ (275) =-5.48，$p$<.01）に性差が見られた。したがって，仮説1は，下位尺度において一部支持された。

**仮説2の検証**　「レジリエンス尺度得点が高い人は，得点が低い人よりも自尊感情得点が高い」という仮説を検証するために，独立変数をレジリエンス高低と性別，従属変数を自尊感情得点とする2要因分散分析を行った。Table 4 にその結果を示した。その結果，レジリエンス高低の主効果が見られた。また，性別の主効果，交互作用は見られなかった。このことより，レジリエンスの高い人は自尊感情が高いということが示された（$F$=（1，276）112.17，$p$<.01）。よって，仮説2は支持された。

また，レジリエンスの下位因子ごとに分析を行った．レジリエンス下位因子と自尊感情との関連を調べるために，相関分析を行った。その結果，自己受容因子と自尊感情の間に高い正の相関（$r$=.85，$p$<.01）が見られた。また，楽観的思考因子との間に中程度の正の相関（$r$=.55，$p$<.01）が見られた。さらに，レジリエンス下位因子の高低で自尊感情得点が異なるかを確認するために，1要因分散分析を行った。その結果，全ての下位因子においてレジリエンス高低の主効果（$F$=170.59，

14.918，7.100，78.047，$p$<.01）が見られた。

**仮説 3 の検証** 「レジリエンス得点が高い人は，得点が低い人よりも抑うつ症状得点が低い」という仮説を検証するために，レジリエンス高低×性別の 2 要因分散分析を行った。Table 6 にその結果を示した。その結果，レジリエンス高低の主効果（$F$（1，276）=72.125，$p$<.01）が見られた。また，性別の主効果，交互作用は見られなかった。このことより，レジリエンスの高い人は抑うつ症状が少ない傾向にあるということが示された。よって，仮説 3 は支持された。

また，レジリエンスの下位因子ごとに分析を行った。まず，レジリエンス下位因子と抑うつ症状との関連を調べるために，相関分析を行った。その結果，自己受容因子，楽観的思考因子との間に中程度の負の相関（$r$=−.57，$r$=−.46，$p$<.01）が見られた。また，自己能力信頼感因子と他者信頼感因子との間に弱い負の相関（$r$=−.33，$r$=−.37，$p$<.01）が見られた。

さらに，レジリエンス下位因子の高低で抑うつ症状得点が異なるかを確認するために，1 要因分散分析を行った。その結果，全ての下位因子においてレジリエンス高低の主効果が見られた。

Table 4

自尊感情得点の2要因分散分析表

| | 平方和 | 自由度 | 平均平方 | $F$値 | 有意確率 |
|---|---|---|---|---|---|
| レジリエンス高低 | 3876.49 | 1 | 3876.49 | 112.17 | ** |
| 性別 | 138.61 | 1 | 138.61 | 4.011 | *n.s.* |
| レジリエンス高低×性別 | 108.35 | 1 | 108.35 | 3.135 | *n.s.* |
| 誤差 | 9434.41 | 273 | 34.56 | | |

**$p$<.01

Table 5

レジリエンス下位尺度と自尊感情得点の2要因分散分析表

| | 男性 | | | | 女性 | | | | $F$値 | 性別$F$値 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 群 | $n$ | 平均値 | $SD$ | 群 | $n$ | 平均値 | $SD$ | | |
| 自己受容 | 低群 | 46 | 28.98 | 6.51 | 低群 | 91 | 27.42 | 5.67 | 170.590** | 0.249 |
| | 高群 | 60 | 36.62 | 5.32 | 高群 | 80 | 37.50 | 4.57 | | |
| 自己能力信頼感 | 低群 | 49 | 31.80 | 7.44 | 低群 | 74 | 29.95 | 7.30 | 14.918** | 2.349 |
| | 高群 | 57 | 34.60 | 6.32 | 高群 | 97 | 33.80 | 6.73 | | |
| 他者信頼感 | 低群 | 55 | 31.22 | 8.02 | 低群 | 53 | 30.38 | 7.29 | 7.100** | 3.538 |
| | 高群 | 51 | 34.47 | 5.45 | 高群 | 118 | 32.92 | 7.08 | | |
| 楽観的思考 | 低群 | 47 | 29.26 | 6.12 | 低群 | 71 | 28.28 | 6.47 | 78.047** | 2.809 |
| | 高群 | 59 | 36.53 | 5.86 | 高群 | 100 | 34.87 | 6.46 | | |

**$p$<.01

Table 6

抑うつ症状得点の2要因分散分析表

| | 平方和 | 自由度 | 平均平方 | $F$値 | 有意確率 |
|---|---|---|---|---|---|
| レジリエンス高低 | 4985.25 | 1 | 4985.25 | 72.15 | ** |
| 性別 | 3.71 | 1 | 3.71 | 0.054 | n.s. |
| レジリエンス高低×性別 | 9.28 | 1 | 9.28 | 0.134 | n.s. |
| 誤差 | 18872.25 | 273 | 69.13 | | |

**$p$<.01

Table 7
レジリエンス下位尺度と抑うつ症状得点の2要因分散分析表

| | 男性 | | | | 女性 | | | | *F*値 | 性別*F*値 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 群 | n | 平均値 | *SD* | 群 | n | 平均値 | *SD* | | |
| 自己受容 | 低群 | 46 | 18.96 | 10.98 | 低群 | 91 | 18.85 | 8.74 | 39.950** | 0.426 |
| | 高群 | 60 | 12.68 | 9.14 | 高群 | 80 | 11.38 | 6.78 | | |
| 自己能力信頼感 | 低群 | 49 | 17.69 | 10.64 | 低群 | 74 | 17.51 | 8.75 | 12.410** | 0.001 |
| | 高群 | 57 | 13.44 | 9.88 | 高群 | 97 | 13.70 | 8.34 | | |
| 他者信頼感 | 低群 | 55 | 18.53 | 11.29 | 低群 | 53 | 17.60 | 8.79 | 17.520** | 0.349 |
| | 高群 | 51 | 12.03 | 8.23 | 高群 | 118 | 14.34 | 8.51 | | |
| 楽観的思考 | 低群 | 47 | 19.83 | 11.26 | 低群 | 71 | 20.30 | 9.15 | 60.010** | 0.040 |
| | 高群 | 59 | 11.88 | 8.19 | 高群 | 100 | 11.84 | 6.39 | | |

**$p<.01$

**仮説 4 の検証** 「レジリエンス得点とコーピング方略得点には相関がある。また，レジリエンス得点が高い人は，得点が低い人よりも積極的コーピングを行いやすく，回避的なコーピングを行いにくい」という仮説を検証するために，相関分析を行った。レジリエンス全体とコーピング全体得点には相関は見られなかった（$r$=.16，$p$<.01）。よって，仮説 4 は支持されなかった。

また，レジリエンス下位因子とコーピング下位因子の関連を調べるために相関分析を行った。その結果，レジリエンス尺度全体得点と肯定的解釈との間に中程度の正の相関（$r$=.45，$p$<.01），気晴らし（$r$=.25，$p$<.01），計画立案（$r$=.27，$p$<.01）との間に弱い正の相関，放棄・諦めとの間に中程度の負の相関（$r$=−.40，$p$<.01）が見られた。自己受容因子は肯定的解釈（$r$=.37，$p$<.01）との間に弱い正の相関，放棄・諦め（$r$=−.24，$p$<.01）との間に弱い負の相関が見られた。また，自己能力信頼感因子は放棄・諦めとの間に中程度の負の相関（$r$=−.42，$p$<.01），情報収集（$r$=.21，$p$<.01），計画立案（$r$=.38，$p$<.01）との間に弱い正の相関，責任転嫁（$r$=−.27，$p$<.01）との間に弱い負の相関が見られた。また，他者信頼感因子はカタルシスとの間に中程度の正の相関（$r$=.50，$p$<.01），情報収集（$r$=.30，$p$<.01），気晴らし（$r$=.22，$p$<.01）との間に弱い正の相関，放棄・諦め（$r$=−.34，$p$<.01），責任転嫁（$r$=.31，$p$<.01）との間に弱い負の相関が見られた。また，楽観的思考因子は気晴らしとの間に弱い正の相関（$r$=.21，$p$<.01）が見られた。楽観的思考因子との間に中程度の正の相関（$r$=.55，$p$<.01）が見られた。また，自己能力信頼感因子との間に弱い正の相関（$r$=.31，$p$<.01）が見られた。

また，有意な相関が見られたコーピング下位尺度を従属変数，性別とレジリエンス尺度高低（下位尺度高低）を独立変数とする 2 要因分散分析を行った。その結果，レジリエンス合計得点と放棄・諦め（$F$（1，276）=26.290，$p$<.01），気晴らし（$F$（1，276）=17.913，$p$<.01），肯定的解釈（$F$（1，276）=42.044，$p$<.01），計画立案（$F$（1，276）=16.682，$p$<.01）でレジリエンス高低の主効果が見られた。また，肯定的解釈では性別の主効果も見られた（$F$（1，276）=6.104，$p$<.05）。また，自己受容因子と放棄・諦め（$F$（1，276）=5.832，$p$<.05），肯定的解釈（$F$（1，276）=30.440，$p$<.01）において自己受容高低の主効果が見られた。また，肯定的解釈において性別の主効果（$F$（1，276）=9.692，$p$<.01）が見られた。また，自己能力信頼感因子については，放棄・諦め（$F$（1，276）=28.690，$p$<.01），情報収集（$F$（1，276）=7.627，$p$<.01），計画立案（$F$（1，276）=31.331，$p$<.01），責任転嫁（$F$（1，276）=20.566，$p$<.01）との間に，自己能力信頼感高低の主効果が見られた。また，

Table 8
レジリエンス得点とコーピング得点の相関分析表（$N$=277）

| | 1 | 1-1 | 1-2 | 1-3 | 1-4 | 2 | 2-1 | 2-2 | 2-3 | 2-4 | 2-5 | 2-6 | 2-7 | 2-8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.レジリエンス | — | .81** | .69** | .53** | .64** | .16** | .15* | -.39** | .18** | .25** | -.04 | .45** | .27** | -.18** |
| 1-1.自己受容 | | — | .32** | .15* | .50** | .07 | -.07 | -.25** | .02 | .20** | -.07 | .37** | .11 | -.01 |
| 1-2.自己能力信頼感 | | | — | .30** | .18** | .02 | .09 | -.42** | .21** | .08 | -.13* | .17** | .38** | -.27** |
| 1-3.他者信頼感 | | | | — | .18** | .20 | .50** | -.34** | .30** | .22** | .01 | .16** | .19** | -.31** |
| 1-4.楽観的思考 | | | | | — | .24** | -.01 | -.03 | .01 | .21** | .14* | .56** | .02 | .09 |
| 2.コーピング | | | | | | — | .54** | .39** | .60** | .59** | .61** | .48** | .32** | .40** |
| 2-1.カタルシス | | | | | | | — | -.16** | .46** | .32** | .19** | .20** | .17** | -.15* |
| 2-2.放棄・諦め | | | | | | | | — | -.06 | .04 | .45** | -.10 | -.30** | .65** |
| 2-3.情報収集 | | | | | | | | | — | .23** | .09 | .18** | .47** | -.01 |
| 2-4.気晴らし | | | | | | | | | | — | .25** | .29** | .13* | .05 |
| 2-5.回避的思考 | | | | | | | | | | | — | .22** | -.14* | .33** |
| 2-6.肯定的解釈 | | | | | | | | | | | | — | .18** | -.03 |
| 2-7.計画立案 | | | | | | | | | | | | | — | -.22** |
| 2-8.責任転嫁 | | | | | | | | | | | | | | — |

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

責任転嫁に性別の主効果（$F$（1，276）=11.349，$p$<.01）が見られた。また，他者信頼感因子とカタルシス（$F$（1，276）=33.105，$p$<.01），放棄・諦め（$F$（1，276）=16.790，$p$<.01），情報収集（$F$（1，276）=11.672，$p$<.01），気晴らし（$F$（1，276）=6.539，$p$<.05），責任転嫁（$F$（1，276）=13.730，$p$<.01）において他者信頼感高低の主効果が見られた。また，カタルシス（$F$（1，276）=55.213，$p$<.01），責任転嫁（$F$（1，276）=6.687，$p$<.01）において性別の主効果が見られた。

また，楽観的思考因子は気晴らしにおいて楽観的思考因子高低の主効果（$F$（1，276）=9.040，$p$<.01），交互作用が見られた。そのため，単純主効果の検定を行ったところ，楽観的思考低群（$F$（1，273）=5.572，$p$<.05）と男性（$F$（1，273）=10.899，$p$<.01）に有意差が見られた。

## 考察

### 本研究の成果

仮説1「レジリエンス得点には性差が見られる」という仮説の検証を行った。その結果，大学生のレジリエンス尺度得点は，男女で差がないことが明らかになった。

ただし，レジリエンス尺度の下位尺度において，自己受容得点と他者信頼感得点に性差が見られた。石毛他（2006）は，中学生用のレジリエンス尺度を作成し，「意欲的活動性」，「内面共有性」「楽観性」の3因子構造とし，「内面共有性」のみに性差が見られるとした。内面共有性とは，「つらいときや悩んでいるときには自分の気持ちを人に聞いてもらいたいことがある」など他者との内面的なつながりを求める傾向のこととされ，本研究の他者信頼感に類似した概念と考えられる。これより，他者信頼感との関連が見られたことは石毛他（2006）の結果を支持したといえる。

また，本研究は，男性に比べて女性のほうにレジリエンスの発揮が高いという Skolnick（1986）の結果を支持せず，性差については今後もさらなる検討が必要である。したがって，仮説1は下位尺度において一部支持された。

仮説2「レジリエンス得点が高い人は，得点が低い人よりも自尊感情得点が高い」という仮説の検証を行った。その結果，大学生において，レジリエンス得点が高い人は，得点が低い人よりも自尊感情得点が高いということが明らかになった。これは，自尊感情を高めることによって，レジリエ

ンスを高めることが可能であるということを示している。小塩他（2002）は，精神的回復力尺度を作成し，精神的回復力は「新奇性追求」「感情調整」「肯定的な未来志向」の 3 因子構造とした。また，精神的回復力は自尊感情と有意な正の相関が見られるとした。本研究では，自尊感情とレジリエンスに関連が見られたことから，小塩他（2002）の結果を支持した。したがって，仮説 2 は支持された。

また，自尊感情得点とレジリエンス下位尺度の自己受容得点との間に，高い正の相関，自己能力信頼感得点との間に中程度の正の相関が見られた。小塩他（2002）によると自尊感情と,「感情調整」,「肯定的な未来志向」との間に中程度の正の相関,「新奇性追求」の間に弱い相関が見られた。「感情調整」とは,「自分の感情をコントロールできるほうだ」などの自分の気持ちを操作できるかという内容の因子であり，本研究の「自己能力信頼感」と内容が類似したものであった。また,「ねばり強い人間だと思う」といった項目も入っており，本研究の「自己受容」と類似した項目も含まれていた。これより，小塩他（2002）の結果を支持した。

仮説 3「レジリエンス得点が高い人は，得点が低い人よりも抑うつ症状得点が低い」という仮説の検証を行った。その結果，大学生において，レジリエンス得点が高い人は，得点が低い人よりも抑うつ症状得点が低いということが明らかになった。これは，レジリエンスの高い個人の特徴として，同じストレスを受けてもストレス反応が軽減されるという性質があるからではないかと思われる。したがって，仮説 3 は支持された。

また，抑うつ症状得点とレジリエンス下位尺度の相関において，自己受容得点，楽観的思考得点との間に中程度の負の相関が見られた。自己受容とは,自己のいい面も悪い面もしっかりと受容し，価値のある存在として肯定的にとらえるという内容で,自尊感情に類似した内容の下位尺度である。石田他（2008）によると，抑うつ症状と自尊感情との間には中程度の負の相関が見られるとされるため，本研究でも関連が見られたのではないかと考えられる。また，園田・藤南・託摩（1993）によると，抑うつ水準が高いほど楽観性が低いという結果が出ているため，本研究においても楽観的思考得点において関連が見られたのではないかと思われる。

仮説 4「レジリエンス得点とコーピング方略得点には相関がある。また，レジリエンス得点が高い人は，得点が低い人よりも積極的コーピングを行いやすく，回避的なコーピングを行いにくい」という仮説の検証を行った。

その結果，レジリエンス得点とコーピング方略得点間には相関がないことが明らかになった。また，レジリエンス尺度得点とコーピング方略下位尺度の肯定的解釈との間に中程度の正の相関，計画立案，気晴らしとの間に弱い正の相関，放棄・諦めとの間に中程度の負の相関が認められた。これらの 4 つの下位尺度はそれぞれ分散分析においても差が認められた。よって，レジリエンスの高い人は，得点の低い人よりも肯定的解釈，計画立案，気晴らしというコーピングを行いやすく，放棄・諦めというコーピングを行いにくいことが示された。したがって，仮説 4 は一部支持された。

ここで，レジリエンス尺度得点とコーピング方略尺度得点との相関が見られなかったことについて検討する。レジリエンス尺度得点とコーピング方略尺度得点の間に相関が見られなかったことより，レジリエンスとコーピングという概念は異なると考えられる。しかし，レジリエンス尺度得点

と4つのコーピング方略下位尺度の間に相関が見られた。これは，コーピング尺度の全体得点がコーピングを使用する頻度の高さを表すのに対し，下位尺度は使用するコーピングの種類を表しているためであると考えられる。これより，多くのコーピング方略を頻繁に使用することではなく，心理的適応に必要なコーピングの種類を適切に用いることがレジリエンスの高さと関連しているのではないかと示唆される。

また，レジリエンス得点と肯定的解釈，計画立案，気晴らし，放棄・諦めとの関連が見られたことについて検討する。横山他（2009）は，森他（2002）のレジリエンス尺度を使用し，レジリエンス高群は低群に比べて，コーピング方略尺度の「肯定的思考」,「計画立案」の得点が高く,「放棄・諦め」,「責任転嫁」の得点が低いことを明らかにした。本研究のレジリエンス高群は低群に比べて，コーピング方略尺度の「肯定的解釈」,「計画立案」の得点が高く,「放棄・諦め」の得点が低いという結果は，横山他（2009）の結果を支持したが,「気晴らし」との関連が見られたことは先行研究とは異なる結果となった。本研究で気晴らしとの関連が見られたことについては，うまく気晴らしを行うことがストレス反応の軽減につながるため，ストレス反応からの回復力を意味するレジリエンスの高い人は，気晴らしとの関連があったのではないかと考えられる。

**介入の可能性**

本研究の結果をもとに，レジリエンスの概念を利用した介入について検討する。

まず，本研究においてレジリエンス尺度は自己受容，自己能力信頼感，他者信頼感，楽観的思考の4因子構造となった。これより，個人のレジリエンスを高めるためには，個人が自分をありのまま受け入れられるようにすること，自分の能力に自信を持たせること，周りに個人を助けてくれる人を存在させ，またその人を信頼できるように働きかけること，楽観的な思考を促すことなどが有効であると考えられる。このとき，石井・藤原・河上・西村・新家・町浦・大平・上田・仁尾（2007）によると，レジリエンスを高める支援には単独の構成要素側面から支援するよりも，多側面に注目して支援することが必要であり有効であるとしている。これより，レジリエンスを高めるためには，自分自身を受け入れる能力である自己受容や自分の能力に自信を持つことのできる能力である自己能力信頼感，周りの他者のことを信頼でき，頼れる存在として考える他者信頼感，楽観的に物事をとらえる能力である楽観的思考のそれぞれを同時に高めることが大切であると考えられる。

また，本研究では，レジリエンスと自尊感情，レジリエンスと抑うつ症状，レジリエンスとコーピング方略の肯定的思考，計画立案，気晴らし，放棄・諦めのそれぞれについて関連が見られた。これより，個人のレジリエンスを高めるためには，自尊感情を高めさせることや，抑うつ症状を軽減させること，また積極的コーピングを行わせ，回避的コーピングを行わせないようにするなどの方法も有効である可能性が示唆された。よって，以上のことを取り入れた介入プログラムによるアプローチが有効ではないかと考えられる。

**今後の課題**

今回は取り上げなかったが，レジリエンスと関連があると言われるソーシャルサポートやソーシャルスキルなどとの検討も必要と考えられる。また，本研究では大学生を対象にレジリエンスについて検討したが，この結果が大学生以外の人にもあてはまるかははっきりしない。そのため，今後

は大学生以外にも同様な調査が必要であると考えられる。

## 引用文献


平野優子（2005）．大学低学年生におけるデイリー・ハッスルと入学前後のストレスフルで重大な出来事との関連　学校保健研究，68，403-409.

石田　弓・前田健一・品川由佳・兒玉憲一・岡本祐子・松下姫歌・大塚泰正（2008）.ストレス脆弱性克服に挑む教育科学―大学生におけるストレス脆弱性と自尊感情との関連―　広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要，7，79-85.

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注目して―　教育心理学研究，53，356-367.

石毛みどり・無藤　隆（2006）．中学生のレジリエンスとパーソナリティーとの関連　パーソナリティー研究，14，266-280.

石井京子・藤原千惠子・河上智香・西村明子・新家一輝・町浦美智子・大平光子・上田惠子・仁尾かおり（2007）．患者のレジリエンスを引き出す看護者の支援とその支援に関与する要因分析　日本看護研究学会雑誌，30，21-29.

神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二（1995）．対処方略の三次元モデルと新しい尺度（TAC-24）の作成　教育相談研究，33，41-47.

三島知剛（2007）．教育実習生の実習前後の授業・教師・子どもイメージの変容―実習生のレジリエンスに注目して―　広島大学大学院教育学研究科紀要，56，77-83.

森　敏昭・清水益治・石田　潤・富永美穂子・Hiew,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.

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.

Rosenberg, M.（1965）. *Society and the adolescent self-image*. New Jersey:Princeton University Press.

佐々木恵・山崎勝之（2003）．わが国の大学生における健康教育の現状と課題　教育実践学論集，4，9-19.

島　悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘（1985）. 新しい抑うつ性自己評価尺度について　精神医学，27，717-723.

Skolnick, A.（1986）. Early attachment and personal relationship across the life course. *Life-span Development and Bahavior*, 7，173-206.

園田明人・藤南佳代・託摩武俊（1993）．楽観性とストレス研究Ⅱ:抑うつ水準と楽観性との関係　日本性格心理学会第２回大会発表論文集，29.

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，50，427-435.

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.
横山楓子・内田一成（2009）．過去のいじめ体験が現在のレジリエンス・自動思考・対処行動に及ぼす影響　上越教育大学心理教育相談研究，8，43-53.