

《修士論文要旨》

大学生におけるマインドフルネス傾向が対人ストレス コーピングと感情に及ぼす影響について

林 卓 哉*

I. 問題と目的

近年、マインドフルネス (Mindfulness) への関心が高まっている。

マインドフルネスとは、「今ここでの経験に、評価や判断を加えることなく、能動的に注意を向けること」(Kabat-zinn, 1990) と定義され、マインドフルネスを用いたトレーニングを実践することにより、うつなどに対する効果も報告されている。

また、マインドフルネス瞑想を行った時の状態にも関心が向けられるようになった。中野 (2003) は、マインドフルネスの状態では注意を能動的に統制する必要があるとし、マインドフルネスな状態になるには身体感覚や呼吸に能動的に「注意」を向け、感情や思考に「気づく」状態とした。本研究では、日常でマインドフルネス経験する程度をマインドフルネス傾向とした。

一方で、ストレス研究の分野において、対人ストレスコーピングという概念が注目を集めている。対人ストレスコーピングとは、加藤 (2003) によって提唱されたもので、対人ストレスに対するコーピングは3つの因子からなるとされ、これらは、感情や抑うつに対して影響を与えているといった報告もされている。

このように、マインドフルネスと感情や、対人ストレスコーピングと感情は、それぞれの分野で研究されてきた。しかし、このマインドフルネス傾向と対人ストレスコーピングはそれぞれ注意の機能が影響を与えているとされているものの、まだ十分研究がなされていない。マインドフルネス傾向が対人関係への影響を考える上で、マインドフルネスがコーピングや感情に対してどのような影響を与えるかは重要である。そこで、本研究では、大学生におけるマインドフルネス傾向が対人ストレスコーピングと感情に及ぼす影響について検討することを目的とする。

II. 方法

大学生115名を対象に質問紙調査を行った。質問紙の内容としては、マインドフルネス傾向を測定するため Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) と対人ストレスコーピングを測定するため大学生用対人ストレスコーピング尺度。感情を測定するため、Profile of Mood States2の短縮版を用いた。有効回答は100名であった (男性69名、女性31名; 平均年齢20.68歳、SD=1.02)。

III. 結果と考察

各変数間の関連を調べるため、群ごとの単純加算得点を各変数得点とし、ピアソンの相関係数を求めた。相関分析の結果、「マインドフルネス傾向」と「ポジティブ関係コーピング」では、弱い正の相関がみられた ($r=0.203, p<.05$)。さらに、重回帰分析を行った所、「ポジティブ関係

平成28年度 *社会学研究科社会学専攻 臨床心理学コース

コーピング」がFFMQの下位因子である「反応しない態度」($\beta = .318$)と「観察」($\beta = .305$)と正の影響を示した。これは、加藤(2006)が、協調や内省といった概念がポジティブ関係コーピングに含まれる概念であることを明らかにし、これが「観察」や「反応しない態度」を包括すると思われ、その為、本研究では今回のような結果が得られたと考えられる。

「マインドフルネス傾向」と「ネガティブ関係コーピング」は弱い負の相関が見られた($r = -.262$, $p < .05$)。さらに、重回帰分析を行った所、「意識的行動」($\beta = -.372$)が、負の影響を示した。杉浦(2008)によると、FFMQの中でも、「判断しない態度」と「描写」がマインドフルネスのスキルの一つである、距離を置くスキルと密接に関係しているとされ、本研究の結果では、距離を置くスキルがネガティブ関係コーピングに対し、負の影響を与えるものと考えられる。

また、「マインドフルネス傾向」と「解決先送りコーピング」の間には相関は見られなかった。次に、マインドフルネスと感情との関連を見るため相関分析を行った。マインドフルネス傾向とPOMSでは、「怒り—敵意」($r = -.230$, $p < .01$)、「混乱—当惑」($r = -.436$, $p < .05$)、「抑うつ—落ち込み」($r = -.455$, $p < .05$)、「疲労—無気力」($r = -.326$, $p < .05$)、「緊張—不安」($r = -.401$, $p < .05$)とはそれぞれ負の相関を示し、先行研究と同様の結果が得られた。一方で、「活気—活力」($r = .365$, $p < .05$)、「友好」($r = .287$, $p < .05$)とはそれぞれ正の相関を示した。さらに重回帰分析の結果、「判断しない態度」は「怒り—敵意」($\beta = -.325$)、「混乱—当惑」($\beta = -.426$)、「抑うつ—落ち込み」($\beta = -.433$)、「疲労—無気力」($\beta = -.424$)、「緊張—不安」($\beta = -.360$)に対して負の影響を与えていることが示された。また、それとともに、「描写」が、「混乱—当惑」($\beta = -.294$)、「抑うつ—落ち込み」($\beta = -.355$)、「疲労—無気力」($\beta = -.205$)、「緊張—不安」($\beta = -.342$)に対し負の影響を与えていることが明らかとなった。ネガティブな感情に対しても、マインドフルネスのスキルの一つである距離を置くスキルが影響を与えている為、今回の結果が得られたものと考えられる。

《修士論文要旨》

「甘え」概念の臨床的有用性の再検討に向けて

～「甘え」語感の調査研究をもとに～

小 澤 享 平*

I 問題と目的

土居 (1971) は「甘え」を「人間存在に本来つきものの分離の事実を否定し、分離の痛みを止揚しようとすることである」と定義した。その後、最も簡単な定義として、「人間関係において相手の好意をあてにして振る舞うことである」(土居 2001) と再定義した。

土居 (1971) は精神分析の用語である同一化と「甘え」が同じものであると述べるも、その後、「どこか釈然としないところがあった」(土居 1971) と土居自身、精神分析的な「甘え」の位置づけに迷いがあった。

土居 (1971) は様々な言葉を用いて「甘え」を肯定的にも否定的にも記述しており、「甘え」の価値判断について、両面性を中心に捉えているもののはっきりとは述べていない。

感情を表現することばは時代によって流動する面があるので、現代でも「甘え」ということばへの語感が同一的なものかどうかということには、常に開かれた態度で考えておくことが適切だと思う。よって現代の「甘え」語感が肯定的なのか、否定的なのかを検証すること、また、イメージや他のことばとどのように結びついているのかを検証することを第一の目的とする。

土居 (2001) は「甘え」を「健康で素直な甘え」と「自己愛的で屈折した甘え」に区別している。自己愛的で屈折した甘えは、一方的な要求の形をとった甘えであるとした。根本的には素直に甘えられないから甘えが屈折するとし、初期の母子関係に問題があって素直に甘えられず、甘えが屈折した場合は、いつまでもそこに低迷して先に進めないと述べている。

土居 (1971) は、甘えの心理的原型が乳児の心理の中に存すると述べ、独自の理論を交えて「甘え」を捉えているが、精神分析の発達理論からの検討が乏しいといえる。取り分け、クライン (1946) は乳児の世界観やフロイトの同一化概念について深く考察した分析家の一人であり、「甘え」は両面性を持っていることを強調したときに、クラインのいう乳児のアンビバレントな世界像に対応することが浮かび上がってくる。よって本研究では、クラインの発達理論と、「甘え」理論が重なっているところを明らかにすることを第二の目的とする。

II 方法

1. 調査対象者

大学生31名、年齢19歳～68歳、平均年齢22.97歳 (SD = 10.85)。男女比、男性17名、女性14名。この内、60歳と68歳の2名を除くと平均年齢20.14歳 (SD = 0.78) となる。

平成28年度 *社会学研究科社会学専攻 臨床心理学コース

2. 自由記述調査

「甘え」ということばの語感に関する調査を自由記述で行った。

3. 分析方法

自由記述で得られたデータは Step for Coding and Theorization (大谷 2007) (以下 SCAT と略す) により抽出した。SCAT とは、観察記録や面接記録などの言語データをセグメント化し、そのそれぞれに〈1〉テキスト中の注目すべき語句、〈2〉テキスト中の語句の言い換え、〈3〉左を説明するようなテキスト外の概念、〈4〉テーマ・構成概念の順にコードを考察して付していく 4 ステップコーディングと、そのテーマや構成概念を紡いでストーリーラインと理論を記述する手続きとからなる分析手法である。ただし、本調査においては、質問紙法を使ったという制限もあり、「テキスト外の概念」は体系的に取り込めなかったと思われる為、上記〈3〉の手続きは省いた。

Ⅲ 結果

現代では「甘え」に対し、肯定的な見方が基本にあるという結果となった。

しかし、甘えられる側についての質問項目の回答には、「ケースバイケース」と条件付けが多かった。

土居 (2001) の「屈折した甘え」つまり素直に甘えられず、「すねる」「ひがむ」が生じるということについては、一概にそうとは言えないという結果となった。

甘える側、甘えられる側には「万能感」と「依存」というアンビバレントな心性が検証された。

Ⅳ 考察

本研究の結果から、近年の大学生は「甘え」に対して、比較的素直であると推測できる。

甘える側は、「万能感」と「依存」の両面性を持ち合わせ、両方を甘えさせてくれる対象に向ける。甘えられた側もそれを受け、自身の「万能感」と「依存」が刺激されると推測できる。これは、クラインの概念である「投影同一化」と言えるだろう。

甘えられる側についての質問項目の回答に多く見られる、「甘え」における条件付けは、甘える側の「依存」に対し、それを認識し、「しょうがない」と受け入れていると言える。つまり、甘えられる側についての質問項目において、回答者は「甘え」における「両面性」の判断をしていたように思う。

本研究の結果から、「甘え」は臨床のことばとしても、依然として有効であると推測できる。なぜなら、臨床の関係性の中に潜む、万能感と依存との両面性をこのことばが顕在化させるという力を持っていると考えられるからである。クライン (1946) によれば、両面性を受け入れることは、妄想分裂ポジションから、抑うつポジションへの移行を促すことになる。しかし、解釈があったからといって、両面性をすぐに受け入れることができるわけではなく、その受容を支えるような工夫が必要であると言えるだろう。

V 参考・引用文献

- 大谷尚 (2007) 4ステップコーディングによる質的データ分析方法 SCAT の提案—着手しやすく小規模データにも適応可能な理論家の手続き— 名古屋大学大学院教育発達科学研究紀要 (教育科学) 第54巻 第2号 p27-p44
- 小此木啓吾 (編) (2002) 精神分析辞典 岩崎学術出版社
- 北山修 (編) (1999) 日本語臨床 (3) 「甘え」について考える 星和書店 p31-p46
- 土居健郎 (1965) 精神分析と精神病理 医学書院
- 土居健郎 (1971) 「甘え」の構造 (初版) 弘文堂
- 土居健郎 (1988) 「甘え」理論再考—竹友安彦氏の批判に答える— 思想 771号
- 土居健郎 (2001) 続「甘え」の構造 弘文堂
- H・スィーガル/岩崎徹也 (訳) (1977) メラニー・クライン入門 岩崎学術出版社
- メラニー・クライン 分裂的機制についての覚書 狩野力八郎, 渡辺明子, 相田信男 (訳) (1985) メラニー・クライン著作集 4—妄想的・分裂的世界— 誠信書房

《修士論文要旨》

愛着形成が心理的居場所感に及ぼす影響

—大学生を対象にした調査より—

佐 藤 南*

I. はじめに

居場所研究は、「居場所」の元々の意味である物理的居場所の研究が多くなされている。しかし、「居場所」を対人的居場所に限定した研究が少ない。私達が社会という集団の中で、個人が物理的居場所を持ち、安心を求める。では、物理的な居場所に安心を得られていない場合、どこに居場所を求めているのかを考えたとき、自分の身近な他者に安心感を求め、その安心感を得られたとき、その重要な他者を対人的居場所になると感じるのではないかと考えた。そこで、本研究では、居場所の概念を対人的居場所に限定し、則定（2008）に従い、居場所を『心理的居場所感』の概念を使用し、「心の拠り所となる関係性、および、安心感があり、ありのままの自分を受容される場があるという感情」と定義した。

愛着傾向の3つのパターンにおいて、大井（2004）は、安定型は他者が自分に対して応答的で、自己に関しては援助される価値を有する存在であるタイプとし、アンビバレント型は、自分は他者に矛盾した表象（近づきたいが、近づけないなど）をもち、自己不全感がモデルを有するタイプであり、回避型は、他者とは距離をおいた対人関係を取り、安全感を脅かすような情報は全て遮断するといった情報処理を行う、回避的で自己充足的なタイプであるとしている。

II. 目的

そこで本研究では、愛着形成が重要な他者（母親、父親、友人）に対する心理的居場所感にどのような影響があるのかを検討し、性差の違いについても検討を行うことを目的とする。

III. 仮説

- (1) 内的作業モデルの安定型は、重要な他者（母親、父親、友人）に対する心理的居場所感の下位尺度全てに正の相関がある。
- (2) 内的作業モデルのアンビバレント型は、重要な他者（母親、父親、友人）に対する心理的居場所感の「安心感」「被受容感」に負の相関がある。
- (3) 内的作業モデルの回避型は、重要な他者（母親、父親、友人）に対する心理的居場所感の下位尺度全てに負の相関があるとした。

IV. 方法

調査は155名の大学生を対象に愛着傾向（安定型、アンビバレント型、回避型）に重要な他者に対する心理的居場所感はどのように影響をするのか質問紙調査を行った。

- a) 則定 (2007) 心理的居場所感尺度（「本来感」「役割感」「被受容感」「安心感」 4 因子、20 項目）を使用した。この20項目に関して重要な他者として、母親・父親・友人の三者について、それぞれ同一の項目で別々に回答を求めた。個々の事情を考慮し、教示文では、母親・父親について「母親・父親（またはそれに代わる人）」という表現を用いた。回答は、「まったくそう思わない（1点）」～「とてもそう思う（5点）」の5件法で評定を求めた。
- b) 戸田 (1988) 内的作業モデル尺度（「安定尺度」「回避尺度」「アンビバレント尺度」 3 因子、全18項目）を使用した。回答は、「全くあてはまらない（1点）」～「非常によくあてはまる（6点）」の6件法で評定を求めた

V. 結果

安定尺度は、母親に対する心理的居場所感の本来感、役割感、被受容感との間に弱い正の相関が見られ、父親に対する心理的居場所感の役割感、被受容感との間にも正の相関が見られ、友人に対する心理的居場所感の役割感、被受容感との間に比較的強い正の相関が見られた。

男性群について、安定尺度は、母親に対する心理的居場所感の本来感、役割感、被受容感に弱い正の相関が見られ、父親に対する心理的居場所感の本来感、役割感、被受容感にも弱い正の相関が見られたが、友人に対する心理的居場所感の被受容感、安心感に弱い正の相関から中程度の正の相関が見られた。

女性群について、安定尺度は母親に対する心理的居場所感の役割感、被受容感との間に弱い正の相関が見られ、友人に対する心理的居場所感の本来感、被受容感にも弱い正の相関が見られたが、友人に対する心理的居場所感の役割感、被受容感との間に比較的強い正の相関が見られた。

アンビバレント尺度は、母親に対する心理的居場所感の役割感、友人に対する心理的居場所感の役割感、被受容感との間に弱い負の相関が見られた。

女性群では、アンビバレント尺度と友人に対する心理的居場所感の本来感、役割感、被受容感に弱い正の相関が見られた。

回避尺度は、母親に対する心理的居場所感の本来感、被受容感、安心感との間に弱い負の相関が見られ、父親に対する被受容感、安心感に弱い負の相関が見られたが、父親に対する心理的居場所感の本来感との間に相関が見られなかった。

女性群では、回避尺度は、母親に対する本来感、被受容感、安心感との間に弱い正の相関が見られ、父親に対する心理的居場所感の被受容感、安心感との間にも弱い正の相関が見られた。

VI. 総合的考察

本研究では、愛着形成が心理的居場所感に及ぼす影響を検討した。内的作業モデルの3つのパターンによって、重要な他者に対する心理的居場所感が違い、対人的居場所との人間関係にあり方について特徴があったのではないかと思われる。内的作業モデルの安定型は、母親に対する心

理的居場所感の役割感、被受容感、父親に対する心理的居場所感の本来感、役割感、被受容感を感じると、その重要な他者に対する居場所（人間的居場所）を感じるのではないかと考えられる。また、友人に対する心理的居場所感（本来感、役割感、被受容感、安心感）を感じると、友人に対して対人的居場所（人間的居場所）だと感じられるのではないかと考えられる。これは、愛着対象が重要な他者（母親、父親）から友人に移行したからである。また、しかし、母親、父親に対する心理的居場所感の安心感が結果から見られなかった。しかし、これは、両親と一緒にいて安心することが基本にあるからこそ、友人に対する心理的居場所感に影響したのではないかと考えられる。

男性群では、友人に対する心理的居場所感の安心感を得られると、友人に対する居場所（人間的居場所）となるのではないかと考えられる。

女性群は、友人に対する心理的居場所感の役割感、被受容感を感じることに、友人を対人的居場所（人間的居場所）として感じていた。このことから、男性群、女性群両方とも両親に対する愛着が友人に移行したことが改めて考えられる。

内的作業モデルのアンビバレント型は、母親に対する心理的居場所感の役割感を感じていないと、母親を対人的居場所（人間的居場所）の対象とは感じにくいのではないかと考えられる。また、友人に対する心理的居場所感の役割感、被受容感を感じていないと、友人を居場所の対象とはなりにくいのではないかと考えられる。それでは、その重要な他者から心理的居場所感を感じることが出来れば、その重要な他者に対する居場所（人間的居場所）の対象と考えることがあるのかと思われる。

女性群は、友人に対する心理的居場所感の役割感、被受容感を感じないと友人を対人的居場所（人間的居場所）の対象とはなりにくいのではないかとと思われる。

内的作業モデルの回避型は、母親に対する心理的居場所感の本来感、被受容感、安心感、父親に対する心理的居場所感の本来感、被受容感、安心感を得られていないため、母親・父親に対する居場所（人間的居場所）にはならないと感じていると思われる。

女性群は母親に対する心理的居場所感（本来感、役割感、被受容感、安心感）、父親に対する心理的居場所感の役割感、被受容感を感じられないと重要な他者（母親・父親）は対人的居場所（人間的居場所）にならないと考えられる。

本研究で、内的作業モデルの3つの型と重要な他者との心理的居場所感との関連を見たところ、安定型とアンビバレント型で友人に対する心理的居場所感（本来感、役割感、被受容感、安心感）との相関を求めた。このことから、安定型は他者に対して、安心を求められているため、人間関係においてプラスのイメージを持っていると考えられるため、友人に対する心理的居場所感を得られているのは、友人に愛着が移行していることが分かる。アンビバレント型は他者に対して深く関わりを持ちたいが、関わり方が分からなかったり、自分のことを他者はどのように思っているのか気になっている場合があるように思える。しかし、友人に対して心理的居場所感を感じるきっかけがあると、友人に対する居場所を感じられる。しかし、友人に対して、本当は友人に心理的居場所感を求めたいと思っているが、どのように求めたら良いか分からないと感じているのではないかと考えられる。

- 引用文献：大井京子 (2004) 内的作業モデルと不安・抑うつとの関連 東京家政大学 臨床相談センター紀要
第4集 p. 17-29
- 則定百合子 (2008) 青年期における心理的居場所感の構造と機能に関する実証的研究 神戸大学
大学院紀要博士論文

《修士論文要旨》

大学生における YBCM 法の 体験過程に関する質的研究

澤 京 子*

I. 問題と目的

心理療法において描画は、人とのコミュニケーションや自己表現の道具として、言語と相補的な意味があり、問題・症状の緩和や治療の中心的あるいは補助的な手段として行われている。描画法でのセラピスト（以下Thとする）とクライアント（以下Clとする）が描画を同一平面上で行う交互法は、Th と Cl の双方がやり取りすることによる相互的效果をねらい考案されている。酒木ら（1990）が色彩の誘目性に注目、黄色と黒色の2色に限定し黄黒交互彩色法（以下YB法とする）としたものを発展させたものが、物語構成法である黄黒交互彩色法から統合物語創作法に至る治療技法（以下 YBCM 法とする）（酒木，2000）である。

YBCM 法は、Cl の主体性の回復効果を治療目的とし、色彩分割段階から投影段階、場面構成段階、物語創作段階、統合物語創作段階とプロセスを経ることで、この技法を言語への橋渡しとして用いることができるとしている。近年では周りとのつながりのもちにくい Cl への適用に有効であったことが報告されている。また統合失調症患者の YBCM 法における描画の特徴が研究されている。

先行研究では、YBCM 法のやり取りの中でおこっている被検者との体験を分析する研究はまだなされていない。青年期後期の大学生を対象に、描画法である YBCM 法をおこない、その体験内容について半構造化インタビューを通して得られた質的データを分析することで、YBCM 法の体験内容やプロセスを検討することを目的とする。YBCM 法の構成法的な構造を明らかにしその意義について考察し、その結果を基に YBCM 法の今後の心理臨床場面での活用における示唆を得たいと考える。

II. 方法

1. 調査協力者

本研究における調査協力者（以下協力者と記す）は大学生11名（男子6名、女子5名）であった。全員、実施者とは初対面で YBCM 法未経験者であった。

2. 調査方法

実施方法は個別対応で YBCM 法をおこない、その直後に YBCM 法実施体験について半構造化面接をおこなった。YBCM 法の実施法は、酒木（2003）の手続きに従い施行した。

3. 実施手続き

平成28年度 *社会学研究科社会学専攻 臨床心理学コース

実施手続きは(1)YBCM法実施段階、(2)半構造化面接段階 の二つである。

4. 分析方法

インタビューの結果を SCAT 法 (Steps for Coding and Theorization) (大谷, 2007) で分析した。

Ⅲ. 結果

インタビュー結果の SCAT 分析から得られたストーリーラインを、以下の3つに分けて整理した。

1. YBCM 法の体験内容
2. YBCM 法におけるクレヨン使用について
3. 色・形による表現について (YBCM 法施行体験を通して)

Ⅳ. 考察

今回の YBCM 法の施行では、お互いの関係性の中で、相互のやり取りが反映されていた。交互法であるため、相手が刺激になる体験であることがわかる。また描画というものを仲立ちとしてやり取りするので、可視化された描画が刺激になる体験でもある。そこから内発的に呼び起されるものを体験することもあった。またクレヨンという素材が刺激になって体験されることもあった。以上のことから、YBCM 法の体験内容を4つに整理できる。

1. 調査者が刺激になったと思われる体験—他者と関わる体験
2. 描画 (線、色彩、形など) が刺激になったと思われる体験—描画 (表現されたもの) と関わる体験
3. 自己の内面が刺激になったと思われる体験—自己の内面と関わる体験
4. クレヨンという素材が刺激となったと思われる体験—使用素材と関わる体験

以上の4つの観点からの考察で、描画療法である YBCM 法には、1. 他者と関わる体験、2. 描画 (表現されたもの) と関わる体験、3. 自己の内面と関わる体験、4. 使用素材と関わる体験の4つの体験がおこることがわかった。関わるという体験は、それぞれ対話を促す場とも言える。YBCM 法という CI と Th との相互的創造活動は、他者との対話、描画 (表現されたもの) との対話、自己との対話、素材との対話によって、今までの自己の在り方や自己認識の枠組みを再構成するという場を提供していると思われる。

今回の研究結果にあるように、この技法は、自己との対話、他者との対話、描画 (表現されたもの) との対話、素材との対話を引き出すものと考えられる。人は対話することで、より意識的になる。こうして自己と向き合い、他者と向き合うことで、人は自他を照らし合わせて吟味し検討する事ができる。さらに、自己と向き合い他者と向き合う力は自己理解・自己受容を深め、自己変容を可能にすると考えられる。最後の統合物語創作段階では、他者を取り入れて新しい物語を創作する。新しい物語を創作することは、新しい価値を創造することでもある。YBCM 法には、そういう場が構成的に提供されている。創造的な表現活動が、意味を持った知覚へと意識化されることで、より自己の内面を理解しその認識を深め、さらには自己変容を可能にすると思われる。

V. 今後の課題

今回の調査研究では、内容分析には触れていない。Th と Cl との関係性の中で、共同行為の生み出す新しい物語（意味）が治療につながる可能性について、さらに研究を進めたい。

参考文献

- 大谷尚（2007）：4ステップコーディングによる質的データ分析手法 SCAT の提案.名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要（教育科学）Vol.54, 27～44.
- 酒木保・小山内實（1990）：黄黒交互彩色法（YB法）——主体性奪回をめざした一描画法について. 日本芸術療法学会誌 21（1）, 55-60.
- 酒木保（2000）：対話困難な学生との面接に対する工夫——黄黒交互彩色法から統合物語創作法に至る治療法について. CUMPUS HEALTH 36(2), 81-86.
- 酒木保（2003）：黄黒交互彩色法から統合物語創作法に至る治療技法について（1）——感覚、知覚過程を経て認識の深まりをもたらすための芸術療法. 日本芸術療法学会誌 34(2), 5-13.

《修士論文要旨》

レジリエンスとスポーツ経験及び 心理的ストレス反応の関連について

山 本 隆 晴*

I. 問題と目的

ネガティブなライフイベントを経験することは珍しいことでなく、誰もが直面する出来事であると思われる。しかし、たとえ一見、同じような重さ深さの心的外傷を体験したとしても、損傷の程度やそこからの回復は、人によって違いがあると言われている(窪田、2006)。このような回復力に注目した概念としてレジリエンスが挙げられる。

レジリエンスとは、元々はストレスとともに物理学の用語であり、ストレスは「外力による歪み」を意味し、レジリエンスはそれに対して「外力による歪みを跳ね返す力」として使われ始める(加藤・八木、2009)。心理学では、定訳がないものの、「回復力」と訳され、ストレスやネガティブなライフイベントをはね返したり、あるいはダメージからの回復力を促したりする、いわゆる「心の強さ」を示す概念である(深谷、2007)。

しかし、調査・研究する側面は研究者や研究分野によって、様々であり、現在において、研究者間の中で統一した定義はなく、発達の側面を含む過程や個人の特性など多様な側面から考えられる幅広い概念であると言える。自尊感情、パーソナリティ、ストレス、外傷体験、スポーツなど様々な側面から関連した研究が行われているが、レジリエンスとスポーツとの関連研究は他の分野に比べて少ないのが現状である。そこで、本研究では、葛西ら(2009)、木村(2011)など過去の研究で挙げた課題を基に、レジリエンスとスポーツ経験、心理的ストレス反応、性格との関連について質問紙を使って調査することも目的とする。本研究で調査するにあたって、以下の仮説を設けることとする。

1. レジリエンスはスポーツ経験年数が長い者の方が、スポーツ経験年数が短い者よりも高い
2. レジリエンスは個人競技者よりも集団競技者の方が高い
3. レジリエンスが高い人ほど心理的ストレス反応が高い
4. レジリエンスが高い人は協調性、勤勉性が高い。

II. 方法

1. 調査対象者：大学生216名
2. 調査時期：2016年11月
3. 調査方法

平成28年度 *社会学研究科社会学専攻 臨床心理学コース

- (1) フェイスシート（スポーツ経験の有無）
- (2) 精神的回復力尺度（小塩ら2002）21項目5件法。
- (3) 心理的ストレス反応測定尺度（鈴木ら1997）18項目4件法
- (4) 日本語版 Ten Item Personality Inventory（Gosling, Rentfrow, & Swann, 2003）
- (5) その他の質問項目

Ⅲ. 結果と考察

レジリエンスの全ての因子の平均得点は、高群>低群>経験なし群の得点であった。しかし、統計的に関連があるのかについて、分析した結果、新奇性追求、肯定的な未来志向、レジリエンス（合計）は有意であったが、感情調整は有意ではなかった。また、Tukey bを用いた多重比較によれば、レジリエンス（合計）は「経験なし群」と「高群・低群」の間に有意差が見られた。新奇性追求は「経験なし群」と「高群・低群」の間に有意差が見られた。肯定的な未来志向は「経験なし群・低群」と「高群」の間に有意差が見られた。感情調整は有意差が見られなかった。全体的な調査結果から、スポーツ経験者と非スポーツ経験者の間には、レジリエンスに有意差はあるが、高群（スポーツ経験年数の長い者）と低群（スポーツ経験年数の短い者）との間に有意差は見られず、仮説1と異なる結果になった。

個人競技種目経験者と集団競技種目経験者のレジリエンス得点の平均点について分散分析を行った結果、グループ間の有意確率.183から、 $p<.001$ よりも値が大きいため有意でなかった。Tukey bを用いた多重比較においても「集種目団」「個人種目」「両種目」に有意差は見られなかった。個人競技種目経験者と集団競技種目経験者のレジリエンス得点の間に有意差は見られず、仮説2と異なる結果になった。

レジリエンス得点の高群と低群の心理的ストレス反応の得点についてt検定を行ったところ、すべての因子において、レジリエンス得点と心理的ストレス反応の得点との間に有意差が見られなかった。また、心理的ストレス反応の下位尺度の得点は、「不機嫌・怒り」以外の項目は高群よりも低群の方が高い得点であり、仮説3と異なる結果になった。

レジリエンス得点の高群と低群の日本語版 Ten Item Personality Inventory の5因子の平均点について、t検定を行ったところ、外向性、協調性、勤勉性、開放性において、高群と低群の間に有意な差が見られた。神経症傾向は有意差が見られなかった。この結果から、仮説4の「レジリエンスが高い人は協調性、勤勉性が高い」は成立した。

質問調査において、問題や試練を乗り越えようとする力は、スポーツ経験を通じて身についたと思うと答えたスポーツ経験者に、どのような側面が乗り越えようとする力の習得に役立ったかについて、自由記述で挙げてもらった結果、スポーツ経験の中で感じた内面または行動の変化などの記述が多かった。しかし、チームメイトや周りの存在などの記述もあった。したがって、レジリエンスの形成には、自身だけでなく、他者の存在をどう経験することも影響しているのではないかと考えられる。