

[論文]

## レジリエンスと大学適応の関連についての探索的検討

中 島 誠

名古屋学院大学現代社会学部

### 要 旨

本研究の目的は、大学適応に対してレジリエンスが及ぼす影響を検討することにある。レジリエンスは近年では、ポジティブ心理学の隆盛とともに、学校教育現場での教育目標としても取り入れられるようになってきた。本研究では、大学学期中の2時点でレジリエンス及び大学適応の状態を調査し、その関連について探索的に検討を行った。分析の結果、レジリエンスのうち、自己効力感が対人適応に正の影響を及ぼし、集団活動に対する忌避的心性が学習成果や対人適応に負の影響を及ぼすことが示された。最後に、高等教育現場におけるレジリエンスの開発的関与について検討された。

キーワード：レジリエンス，大学適応，グループ活動，学習成果

## An exploratory study of the relationships between resilience and the university adjustment in university students

Makoto NAKAJIMA

Faculty of Contemporary Social Studies  
Nagoya Gakuin University

---

発行日 2018年1月31日

## 1. はじめに

本研究の目的は、個人特性としてのレジリエンスと大学適応の関連を検討することを通じて、高等教育における学習環境向上のための示唆を得ることにある。

近年、初等中等教育場面を中心として、ポジティブ心理学に基づく指導が、教育環境改善に成果を上げている (Stormont, Lewis, Beckner, & Johnson, 2008)。これらは、問題行動が生じた後の懲罰的な事後対応よりも、むしろ、原因と問題行動との関係を評価して、他者との関わり方を学習させるなどの予防的対応に重点をおくものである。こうした指導によって開発された個人の特性や思考法、交渉スキルは、在学中のみならず、その個人の生涯に亘り肯定的影響を及ぼすことが期待されている。

レジリエンスは、こうした取り組みとともに最近注目を集めるようになってきた概念の一つである。上述のように、個人が、自分への自信や他者とのよい関係をつくることができるという信念、スキルを持つことは、社会適応にとって重要な意味を持つ。レジリエンスはそのようなある種の心理的強さを表す概念だと捉えることができる。レジリエンスの概念定義は未だ定まっているとは言えない状況にあるが、Reivich & Shatte (2002) は、レジリエンスには「逆境に打ち勝つ」、「苦境を乗り越える」、「苦難から立ち直る」、「問題に働きかける」といった4つの根本的要素が含まれるとしており、さらに、成人を対象としてこれら要素を訓練して開発することを推奨している。つまり、レジリエンスは後天的に獲得しうるものであり、また、単純に「他者とうまく交渉する」以上の複雑で動的な心的プロセスを想定したものだと言えるだろう。

以上のように考えると、初等中等教育の現場のみならず、高等教育の現場においても、学生のレジリエンスを開発することに一定の意義を見いだす事ができる。しかし、本邦においては、高等教育場面を対象とした研究知見は未だ少ない現状にある。このことから、本研究では、レジリエンスが大学適応、及び学習成果にいかなる影響を及ぼすかについて検討を行う。

### 1.1 レジリエンスとは

本研究の主要な変数の一つであるレジリエンスについて若干の説明を行う。レジリエンスについて最初期の研究は、縦断研究によってその重要性を指摘した Werner (1989) のものが有名である。研究では、32年間に亘り、ハワイのカウアイ島における545名の発達を追い、発達上のリスクが高いにも関わらず適応的発達を示す人々に注目してレジリエンス群とした。レジリエンス群の特徴としては活動性や社会性、自尊感情が高いといった個人内要因の他に、家族内外の役割モデルの存在、家族外で相談できる他者、健全に時間を使い過ごせる機会と場所などの環境要因の存在が指摘されている。なお、この個人要因-環境要因という視点は以後多くの研究においても引き継がれており、小花和 (2002) は個人要因をさらに気質に近い「I AM」要因と、後に獲得される「I CAN」要因に分け、家庭や地域環境の要因である「I HAVE」要因と合わせて3つに分類している。

こうしたレジリエンスの特徴を表現して、日本においては弾力性や回復力等と訳されることもあるが、今日に至ってもレジリエンスは研究者により様々な定義が与えられている。レジリエンス研究についてレビューを行った (齋藤・岡安, 2009) によれば、Grothberg (1999) による、「逆境に直面

し、それを克服し、その経験によって強化される、また変容される普遍的な人の許容力」やMasten, Best & Garmezy (1990) の「困難あるいは脅威的な状況にも関わらず、うまく適応する過程、能力、あるいは結果」の2つの定義の引用が多いと言う。なお、日本で初期にレジリエンスの尺度化を行った小塩・中谷・金子・長峰 (2002) は「困難で脅威的な状況にさらされることで一時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、よく適応している者」をレジリエンスが高い状態としている。これらの文脈ではレジリエンスを能力や個人特性として静的に捉える場合や、過程や結果として逆境からの立ち直りプロセスを動的に追う場合が存在し、それぞれ研究手法や測定指標に影響を与えている。また、関連研究として、和泉 (2015) は、東日本大震災後の地域復興について、地域のあり方やソーシャル・キャピタルのあり方といった個人と環境との交互作用に着目してコミュニティ・レジリエンスを高める地域のあり方を検討しており、臨床、教育の現場を超えて地域研究にも広がりを見せている。

以上のように従来のレジリエンスの研究領域は、主として臨床場面や高ストレス下にある個人を対象としてリスク要因とそれに対する保護要因を個人-環境の視点から検討するものであった。一方で、研究の流れを整理したMasten (2007) は、ハイリスクサンプルの現象記述を行う第1の波、リスクに対する個人差や保護因子について検討・整理が行われた第2の波、ポジティブ心理学の影響を受けて予防や介入を行って回復や成長の様子を探る実験研究が行われた第3の波と、研究の潮流が変化していることを示している。こうした状況から本研究の位置づけを整理すると、本研究は個人特性に着目し、第3の波に分類される研究だと捉えることができる。

## 1.2 青年期におけるレジリエンス

次に、青年期を対象とした日本におけるいくつかの研究知見をまとめて、本研究との関連を示す。

レジリエンスを教育の現場での介入や訓練の対象として活用という視点は比較的近年のものであり、最近になって日本においてもいくつかの初等中等教育現場向けの訳本が登場し始めた。冒頭で示したStormontら (2008) の知見もその一つである。それゆえ、これまでの教育現場、特に青年を対象とした研究は、臨床的観点からストレスへの耐性やストレスからの回復などを使うものが多い。いくつか例を挙げると、石毛・無藤 (2005) は、高校受験を前にした中学生を対象に、レジリエンスやソーシャル・サポートがストレスを抑制することを示し、また小塩他は大学生を対象にストレス反応を検討した。大学生用のレジリエンス尺度開発を行った齊藤・安岡 (2010) は各尺度がストレス反応と負の相関を示したことを報告しており、同じく、竹田・山本 (2013) は大学生用の尺度を開発し、日常的ネガティブイベントとの関連を検討している。

これらの研究は対象年齢という相違点はあるものの、レジリエンスの因子構造を解明して、レジリエンスが高い個人はストレス下においても適応的であることを示す点で共通した成果を得ている。表現を変えると、レジリエンスの高さがネガティブな心理状態から平常の状態への回復を早めたり、ネガティブな心理状態に陥ることを防いだりすることを示している。介入や訓練を前提とはしていないために、レジリエンスをどのように高めるか、教育現場における介入の是非、訓練による指標の変化、行動の積極性の増進といったレジリエンスから得られるポジティブな効果にはあまり触れていない。

青年期の教育現場における訓練の価値、レジリエンスの意味などを検討した研究もわずかであるが存在する。小林・渡辺（2017）は、中学生への学校における社会的スキルのトレーニングが、レジリエンスの低下を抑制することを示唆している。森・清水・石田・富永・Hiew（2002）では、レジリエンスの高さと学生の自己教育力の高さが相関することを示し、基礎学力と並んで自ら主体的に学習や課題解決に臨む姿勢がレジリエンスを高めるものと考察された。こうした結果は集団教育の現場としての学校における指導方法が個人のレジリエンスに大きく影響する可能性を示している。

以上の研究と対比すると、本研究はストレスへの耐性というよりも、後天的に獲得されるレジリエンスが日常生活場面で大学適応や学業への積極的取り組みという形で関連を持つかについて検討するものと表現できる。そして、今後の学校現場でのレジリエンス開発・介入の基礎的資料となることが期待される。

## 2. 方法

### 2.1 調査対象と手続き

2016年度に、私立N大学において心理学の授業を受講した学生のうち、調査協力に同意した回答者113名。4月と7月の2時点で調査を行っており、最終的には縦断データとして全ての調査に回答した93名（男性73名、女性20名）のデータを対象に分析を行った。なお、回答者は1-4年までの全ての学生が含まれていたものの、回答者のおよそ8割は一年生であった。

調査は、主として授業時間内で質問紙を配布、回収することで実施された。なお、複数回調査で個人の情報を関連づけるため学籍番号を尋ねた。調査に際しては、調査回答は個人の自発的意志によるものであること、データが研究目的でしか用いられず、回答の有無や回答内容によって成績に影響がでることはないことを口頭、及び紙面で通知した。

### 2.2 調査内容

本研究では、レジリエンスを主とした個人特性が大学適応及び学習成果と関連するかを検討する。本研究で用いた説明変数はレジリエンス（Reivich & Shatte, 2002）、協同作業認識（長濱・安永・関田・甲原, 2009）である。レジリエンスについては、7つ想定されている下位尺度間の相関等も指摘されていることから、相互に独立していると考えられる感情調整力、楽観力、自己効力感、リーチアウト力の4つを用いることとした。この尺度を選択した理由は、当該尺度が青年期以降の回答者を対象としており、またその後のレジリエンス向上トレーニングを視野に入れて状態的に概念を測定しているものだからである。言い換えると、「I CAN」要因に注目した尺度だと解釈できるだろう。そのため、同尺度はレジリエンス測定の個人要因を把握する尺度よりも、以後の指導や介入に活かしやすいものだと考えられる。一方、本尺度の利用については2つの懸念が存在する。1つは、日本において標準化されていないという点である。2つ目は、認知的訓練を視野に入れているためか、「I CAN」要因の中でも環境要因との関わりを把握する視点が希薄であるという点である。上述の通り、レジリエンスを考える上では個人特性的視点の中にもソーシャル・サポートの有無やよい仲間関係などの安定的環

境と、さらにそうした環境を構成する力を考慮する必要がある。これらの懸念に対して、本研究では尺度の信頼性分析を行うこと、さらに別途、対人関係や集団課題解決場面での他者との関わりを把握する協同作業認識尺度を用いることで対応する。協同作業認識尺度については協同効用、個人志向、互惠懸念の3つの下位尺度ごとに平均値を求めて尺度得点とした。これら質問はいずれも1-5の段階で尋ねており、得点が高い方が当該変数が強いことを意味する。

目的変数は、大学への適応感覚、及び成績を用いた。前者については出口(2005)を用い、学業に対する適応と対人関係に関する適応の2側面を測定し、それぞれの平均値を尺度得点として求めた。前者については1-5の段階で尋ねており、得点が高い方が適応の度合いがよいことを意味する。後者については、回答者が履修する授業成績を0-100までの範囲で得点化したものを用いた。この成績は、毎回出題される問いへの回答状況の累積と期末試験の得点を合算したものであった。単位認定基準を下回る60点未満の値も含まれる。

### 3. 結果

レジリエンスの尺度得点算出に当たり、下位尺度ごとに信頼性係数 $\alpha$ を求めたところ、全ての尺度において0.3-0.4の低い値が得られた。各尺度を構成する8つの項目のうち、修正指標に従い、いくつかの項目を削除して、最終的に「感情調整(4項目,  $\alpha=0.73$ )」「楽観性(3項目,  $\alpha=0.71$ )」「自己効力(4項目,  $0.72$ )」「リーチアウト力(4項目,  $\alpha=0.69$ )」の尺度得点を得た。リーチアウト力については一般的概念ではないと考えられるため補足を加えると、これは「チャレンジすることは自分にとっての学びであり、自分を高めることだと思う」といった項目で構成される「働きかける」力を意味する。この力が弱い場合には、挑戦することで自己の限界が暴露されることを恐れて行動を抑制したり、失敗による被害を過度に見積もったりするなどの傾向が見られる(Reivich & Shatte, 2002)。

各得点の平均値及び標準偏差を表1に示す。4月時点と7月時点で、得点に変化があるかについて $t$ 検定を行ったところ、レジリエンスでは自己効力とリーチアウト力の上昇が見られた(順に $t(92)=-3.84, p<.01, t(92)=-1.99, p<.05$ )。また大学適応については友人適応の上昇が見られた( $t(92)=-2.79, p<.01$ )。

目的変数である7月時点の学業適応、友人適応、及び8月時点の学業成績について、それぞれ4月時点及び7月時点の説明変数を用い、ステップワイズ法による重回帰分析を行った(影響の見られた変数を表2にまとめる)。分析の結果、学業適応については、4月時点の学業適応及び協同効用が正の影響を与えていることが明らかとなった。友人適応については、4月時点の友人適応と7月時点の自己効力が正の影響、4月時点の互惠懸念が負の影響を与えていた。学業成績に対しては互惠懸念が負の影響を与えているものの、説明率はあまり高くない。

4月時点の適応状態が7月時点の適応状態に関連することは、初期適応の重要性を示唆していると言える。また、4月時点において互恵的關係に対して懐疑的である場合には、友人適応のみならず、学業成績にも負の影響が見られていることは、学生を取り囲むソーシャル・サポート環境を早期に整

表1 各変数の記述統計量

	4月時点		7月時点		変化
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
協同	3.64	0.69	3.79	0.65	
個人志向	3.27	0.78	3.25	0.70	
互恵懸念	2.63	0.90	2.72	0.92	
感情調整	3.09	0.77	3.21	1.00	
楽観性	2.89	0.81	2.86	1.06	
自己効力	2.70	0.83	3.08	1.00	$p<.01$
リーチアウト	3.45	0.85	3.62	0.94	$p<.05$
友人適応	3.13	0.69	3.33	0.64	$p<.01$
学業適応	3.46	0.57	3.41	0.48	

表2 適応指標に対するレジリエンス及び協同作業認識の影響

	学業適応 $\beta$	友人適応 $\beta$	授業成績 $\beta$
学業適応(4月)	0.38 ***		
友人適応(4月)		0.37 ***	
協同効用(7月)	0.21 *		
互恵懸念(4月)		-0.31 ***	-0.21 *
自己効力(7月)		0.34 ***	
R二乗	0.22	0.31	0.04

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

えることやサポート源へのアクセス方法、またその有効性の認知を高めることの重要性を示していると言えよう。

#### 4. 考察

本研究では、大学生を対象としてレジリエンスと大学適応の関係を探索的に検討した。特に、逆境からの回復という視点ではなく、教育現場における介入的・開発的関与を行うために必要な情報について認知的トレーニングを想定したレジリエンス尺度を用いている点、及び、心的適応のみならず授業成績に及ぼす影響を検討している点は、本研究独自の貢献と捉えることができる。

分析の結果、レジリエンス尺度としては自己効力の高さが友人適応に正の影響を及ぼすことが示唆された。協同作業認識尺度では、協同効用が学業適応に正の影響を示すことが示された。また、互恵

懸念の概念は学業成績のみならず友人適応にも負の影響を及ぼすことが示された。これらは、教育環境の改善だけではなく学生個々人の認知改善に関する有益な情報であろう。

レジリエンス尺度の自己効力についてReivich & Shatte (2002) は、自分が有能である感覚、これから起こる問題を解決できるだろうという信念、と述べた上で、日常的な活動への積極性に影響するとしている。さらに、自分の能力を過小に評価する思い込みや眼前の作業の困難度を過大視する思い込みを持つような場合は、そうした思い込みと対面する訓練を行うことで、より適応的な認知へと変容させていくことを推奨している。積極的に行動しない学生に対しては、学業やグループワーク等の対人交渉能力トレーニングの効果が限定されることは容易に想像できる。まずは、個人単位で自己の認知の偏りに気づかせ、自己効力感を高める対応が必要だろう。

協同作業認識尺度の協同効用認識は集団で活動することが課題解決やメンバーの成長にとって有用であるという認識であり、互恵懸念は協同作業が能力の低いメンバーのための活動であるという集団作業に対する否定的認知である。長濱ら (2009) が1045名の青年を対象に行った際の各下位尺度の平均値は協同効用で4.23, 個人志向で3.04, 互恵懸念で1.76となっており、今回本調査が対象としたサンプルと比較すると、本サンプルの方が協同効用が低く、互恵懸念が高い状態であることが分かる。本サンプルにおいては、まず全体的傾向として他者と活動することに対する否定的認識が存在すると考えることができる。さらに、互恵懸念の高さが友人適応と授業成績に負の影響を与えていた点について、これらの認識が学生にとって望ましくない現実を作り出す結果が確認されたと言える。グループ作業に対する認識を直ちに対人関係全般と理解することは適切ではない。しかし、レジリエンス研究においてソーシャル・サポートを希求する志向性や獲得のスキル、そして環境にサポート源があることがレジリエンスを高める重要な要素であることが繰り返し指摘されていることを考えると、個人の適応を考えた場合に、改めて対人関係の側面での指導や介入が必要となると言えるだろう。

最後に、本研究の課題と今後の展望について述べる。まず、尺度の信頼性と妥当性を高めていく必要がある。本研究で用いたレジリエンス尺度は、そのままでは利用できず、項目数が当初想定された因子において8項目から4項目とおおよそ半分に減少した。測定後の指導や介入を視野に入れた上で、後天的に獲得されるレジリエンス概念を中心とした包括的なレジリエンス尺度の開発、活用が必要である。目的変数についても出席率やGPA等、より総合的に適応状態を測る指標を考慮していくべきだろう。

尺度開発と平行して、教育現場での介入方法を考えることも今後の重要な課題である。困難な課題への取り組みの前に、問題解決に対する自己効力や他者との関与に対する肯定的認識を持たせることで、教育効果を向上させる必要がある。上述のように、近年では、日本にも初等中等教育の現場に諸外国の先進的取り組みが紹介され始めた。高等教育への進学率が50%を超えた今日の状況を踏まえれば、大学においてもこうした流れに合わせた開発、予防教育が必要だと考えられる。その際のプログラムや実施方法、成果検証方法についてさらなる検討が必要となるだろう。

## 引用文献

- 出口拓彦・吉田俊和 (2005). 大学の授業における私語の頻度と規範意識・個人特性との関連：大学生生活への適応という観点からの検討 *社会心理学研究*, 21, 160-169.
- Grotberg, E. H. (Ed.) (1999). *Tapping your inner strength: How to find the resilience to deal with anything*. New Harbinger Pubns.
- 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
- 和泉浩 (2015). 地域のレジリエンスにおけるソーシャル・キャピタルと記憶—東日本大震災後の地域コミュニティについての議論をもとに— *秋田大学教育文化学部研究紀要*, 70, 9-20.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19, 921-930.
- Masten, A. S., Best, K. M. & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity, *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- 森敏昭・清水益治・石田潤・富永美穂子・Chok C. Hiew, (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.
- 長濱文与・安永悟・関田一彦・甲原定房 (2009). 協同作業認識尺度の開発 *教育心理学研究*, 57, 24-37.
- 小花和Wright尚子 (2002). 幼児期の心理的ストレスとレジリエンス *日本生理人類学会誌*, 7, 25-32.
- 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.
- 齋藤和貴・岡安孝弘 (2009). 最近のレジリエンス研究の動向と課題 *明治大学心理学研究*, 4, 72-84.
- 齋藤和貴・岡安孝弘 (2010). 大学生用レジリエンス尺度の作成 *明治大学心理社会学研究*, 5, 22-32.
- Stormont, M., Lewis, T. J., Beckner, R., & Johnson, N. W. (2008). *Implementing positive behavior support systems in early childhood settings and elementary settings*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press. (市川千秋・宇田光 (監訳) (2016). *いじめ・学級崩壊を激減させるポジティブ生徒指導 PBSのガイドブック* 明石出版)
- Reivich K & Shatte A (2002) *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*, Broadway Books, New York (ライビッチ, K., & シャター, A. 宇野カオリ (訳) (2015). *レジリエンスの教科書 逆境をはね返す世界最強トレーニング* 草思社)
- 竹田七恵・山本真利子 (2013). 日本人大学生のレジリエンス尺度の開発及びレジリエンスと立ち直りと精神的健康に関する研究 *久留米大学心理学研究：久留米大学文学部心理学科・大学院心理学研究科紀要*, 12, 1-8.
- 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.