

レジリエンスとストレス体験後の意味の付与 および自己成長感との関連について

岡田ほのか

(広島大学大学院人間社会科学研究科)

背景と目的

人は人生において大切な人との別れ、病気、上司からのパワーハラスメントなどのストレスフルな出来事をたくさん経験する。しかし、体験後に振り返ると、自分のためになった、自身が成長したと感じたりすることがある。このような自己成長感とは「ストレスフルな出来事の後に生じる自分が成長したという感覚」と定義され(信野, 2008), 日本でもいくつか研究が行われてきた。自己成長感を感じるメカニズムとして、ストレスに対する意味の付与が影響することが明らかにされている(宅, 2005)。また、つらい体験を自己成長の糧とできる要因として、個人特性としての「レジリエンス」も重要であることが報告されている(亀田・相良, 2011)。レジリエンスという概念は、「困難あるいは脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程、能力、あるいは結果」という定義(Masten, Best&Garmezy, 1990)が多くの研究で採用されており、心理的適応を高めることが知られている。以上のことからストレスフルな出来事にあった時に、自己成長感を感じるメカニズムについて、レジリエンスによって心理的適応が高まり、ポジティブな意味づけをすることで自己成長感が高まるという仮説をたて、検証を行った。

方法

参加者 関西圏の大学生の合計 98 名(男性 42 名, 女性 56 名)に対して、質問紙調査を行った。

質問紙 ①フェイスシート(学年, 年齢, 性別, ストレス体験の領域とその程度について) ②日本語版外傷後成長尺度③ストレスに対する意味の付与尺度④大学生用レジリエンス尺度に対して回答を求めた。

結果

レジリエンスと意味の付与における相関係数を算出したところ中程度の相関を示した。レジリエンスと自己成長感、意味の付与と自己成

長感の間にそれぞれ中等度の正の相関がみられた。さらに自己成長感を従属変数として、レジリエンス(高群, 中群, 低群)×意味の付与(高群, 中群, 低群)の2要因の分散分析を実施した(Figure1)。その結果、レジリエンスと意味付与の交互作用は有意ではなかった($F(4, 82) = 0.20, n.s., \eta^2 = .01$)。レジリエンスの主効果は1%水準で有意であった($F(2, 82) = 13.97, p < .01, \eta^2 = .254$)。また、意味付与の主効果も1%水準で有意であった($F(2, 82) = 13.03, p < .01, \eta^2 = .241$)。

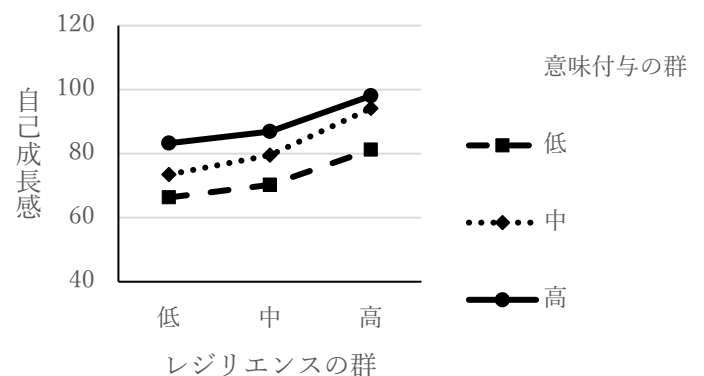


Figure1 レジリエンス×意味付与の交互作用
考察

レジリエンスと意味の付与の間に相関がみられたことや、自己成長感に対する両者の主効果がみられたことから、レジリエンスと意味の付与の間に関連があり、両者がそれぞれ自己成長感に影響を及ぼすことが明らかになった。この結果は先行研究と同様の結果であった。ただし、レジリエンスと意味の付与の交互作用がみられなかったことから、レジリエンスと意味の付与の両方が高い時に、より自己成長感が高くなるわけではないことが示唆された。さらに、本研究ではレジリエンスと意味の付与における因果関係は明らかにされていないため、今後は媒介分析を行うなど、自己成長感に影響を与える要因間の関係についてさらに検討することが求められる。また、ストレス体験の深刻度など他の要因との関連についても検討が必要であると考えられる。