

# 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

大 坪 岳

(近畿中央病院)

## Effects of Adolescent Communication Skills and Social Support on Resilience

Gaku Otsubo

(Kinki Central Hospital)

Key words : resilience, communication skills, social support

### I. 問 題

#### 1. レジリエンスとは

レジリエンス (resilience) は、1980年代以降心理学の分野で注目を集めている (佐藤・祐宗, 2009)。心理学的な意味においては、弾力性・回復力などと訳されることが多く、心理的ホメオスタシスとして、ストレスに曝露されても心理的な健康状態を維持する力、あるいは一時的に不適応状態に陥ったとしても、それを乗り越え健康な状態へ回復していく力と考えられる (小塩・中谷・金子・長峰, 2002)。

レジリエンス研究の歴史において、レジリエンスをGrotberg (2003) のように個人の能力と捉えるか、Masten & Coatsworth (1998) のように環境との相互作用で形成される発達能力と捉えるかなど、定義においては研究者間で相違が見られており、今日のレジリエンス研究においても、定義の曖昧さが指摘されている (Davydov, Stewart, Ritchie, & Chaudieu, 2010)。

レジリエンスの定義は研究者間でさまざまであるが、レジリエンス要因の分類方法については研究者間である程度の共通認識がある。Werner (1989) は32年に及ぶ長期の縦断研究を通して、レジリエンスを保護者や地域などの「環境要因」と、気質やスキルなどの「個人的な要因」に分類した。Masten, Best,

& Garmezy (1990) も同様にレジリエンス要因を「環境」と「個人」に由来する分類をしている。

我が国においては、小花和 (2002) が Grotberg (1999) の分類を参考に、ソーシャル・サポートなど環境要因である「I HAVE factor」、共感性や愛他性など個人内要因である「I AM factor」、ソーシャル・スキルなど獲得要因として「I CAN factor」という分類を行っている。

また、平野 (2010) は先行研究に倣い、レジリエンスを持って生まれた気質と関連の強い「資質的レジリエンス要因」と、後天的に身につけていきやすい「獲得的レジリエンス要因」に分類することを試みた。そして、両者を分けて測定する二次元レジリエンス要因尺度 (Bidimensional Resilience Scale: 以下、BRSとする) を作成している。BRSを用い、平野 (2012) は大学生を対象に生得的にストレスを感じやすいという「心理的敏感さ」をレジリエンスによって後天的に補えるかを検証し、その結果、心理的敏感さの高い人々は資質的レジリエンス要因が低い傾向が示されたが、獲得的レジリエンス要因に関しては敏感さとは関係なく高めていける可能性が示唆されている。

以上のようにレジリエンスの定義に関しては未だ統一した見解は得られていないが、本研究では、小塩他 (2002) の「ストレスに曝露されても心理的な健康状態を維持する力、あるいは一時的に不適

応状態に陥ったとしても、それを乗り越え健康な状態へ回復していく力」というレジリエンスの定義を便宜的に採用し、平野（2010）に倣いレジリエンスを資質的と獲得的に捉えることを試みる。

## 2. レジリエンスとストレス

レジリエンスは、海外では多大なリスクの下で適応している個人を対象に研究が進められていたが、近年では、ストレスの影響に対する予防要因（protective factors）あるいは緩衝要因（buffering factors）としても注目が集まっている。ストレスは心身の安全を脅かす環境や刺激であるストレッサー、環境や刺激に対応する心身の諸機能・諸器官の働きであるストレス対処しないストレス状態、対応した結果としての心身の状態であるストレス反応の3側面から構成される（小杉，2006）。

石毛・無藤（2005）は、「自己志向性」「関係志向性」「楽観性」の3因子からなるレジリエンス尺度を用いて、中学生の受験というストレス状況下におけるストレス反応とレジリエンス、ソーシャル・サポートとの関連を調査した。その結果レジリエンス下位尺度である「自己志向性」と「楽観性」がストレス反応の抑制に寄与していることを示した。また、宇佐美（2013）は大学生における心理的ストレス反応とレジリエンスとの関連について調査し、心理的ストレス反応への影響はレジリエンスの種類や心理的ストレス反応の深化レベルによって異なることを示唆した。他にも大学生や看護学生を対象にレジリエンスとストレスの関係が研究されている。

## 3. レジリエンスとコミュニケーション・スキル

レジリエンスに影響を及ぼす要因としてソーシャル・スキルが取り上げられる。ソーシャル・スキルとは、イギリスの社会心理学者Argyleにより最初に提示されたものであるが、各研究者によりソーシャル・スキルの捉え方はさまざまであり、統一的な定義はない（堀毛，1990；相川，2000）。定義は統一されていないものの、ソーシャル・スキルには、さまざまな認知や行動が含まれており、適応過程に重要な影響を及ぼす要因であることがこれまでに明らかにされてきた（田中，2006）。例えば、相川・藤田（2005）はソーシャル・スキルが高い大学生は対人不安や孤独感、抑うつが低いことを示している。

藤本・大坊（2007）はソーシャル・スキル、中でもコミュニケーション・スキルを「自己統制」「表現力」「解読力」「自己主張」「他者需要」「関係調整」

の6つに分け、それぞれを基本スキル・対人スキル、表出系・反応系・管理系などと分類し、コミュニケーション・スキルを階層的に捉えることを試みた（Figure 1）。このモデルにより、ソーシャル・スキルの基礎となるコミュニケーション・スキルの領域がより具体的に分類され、定義が曖昧なソーシャル・スキルをより具体的に示したと考えられる。

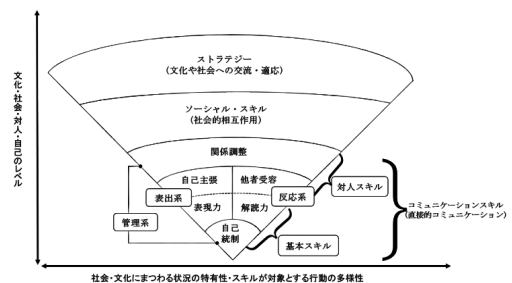


Figure 1 スキルを階層構造として捉えた「スキルの扇」  
(藤本・大坊，2007)

レジリエンスの研究においても、ソーシャル・スキルはレジリエントな結果をもたらす欠かすことのできない基本的な要因として重要視されてきた（佐藤・祐宗，2009）しかし、日本のレジリエンス研究において青年期のソーシャル・スキルとレジリエンスとの関連を調査したものは少ない。そこで、齊藤・岡安（2014）はレジリエンスとソーシャル・スキル、自尊心との関連を調査した結果、ソーシャル・スキルが高い人はレジリエンスも高いことが示され、大学生においてもソーシャル・スキルがレジリエンスを導く重要な要因であることが明らかになった。加えて、ソーシャル・スキルは幅広い年代においてレジリエンスに影響を及ぼす重要な一要因と位置づけられると述べている。しかし、この研究においてはレジリエンスを全体として捉えているため、多様なレジリエンス要因とソーシャル・スキルとの関連については明らかにされていない。

## 4. レジリエンスとソーシャル・サポート

ソーシャル・サポートは、対人関係のポジティブな側面を強調した概念であり、ある人を取り巻く重要な他者（家族、友人、同僚、専門家など）から得られるさまざまな形の援助と定義される（久田，1987）。ソーシャル・サポートはそれ自体ストレス反応を抑制することが示されているが、レジリエンスを高める要因としても示されている。

石毛・無藤（2005）はソーシャル・サポートは個人のレジリエンスを向上させ適応的な影響を及ぼ

す可能性がある」と述べており、中学3年生女子においてソーシャル・サポートはストレス反応の抑制に対してレジリエンスよりも大きな影響を持ち、それ独自で心理的健康に関与していることを示している。また、ソーシャル・サポートを知覚する本人の能力も求められることを述べている。齊藤・岡安（2009）もレジリエンスはソーシャル・サポートにより高められ、ソーシャル・サポート自体がレジリエンス要因として捉えられることもあると述べている。

以上のように、レジリエンスを高めるためには良好な家族関係や友人関係などのソーシャル・サポート、またそのソーシャル・サポートに対する認知が重要であると考えられ、レジリエンスとソーシャル・サポートは相互に関係していると思われる。

## Ⅱ. 目 的

本研究では、近年、心理学の分野で注目を集めているレジリエンスに注目し、レジリエンスを資質的要因と獲得的要因に分類し、高められる要因である獲得的レジリエンスがストレス反応に及ぼす影響について調査することを目的とする。また、レジリエンスとソーシャル・スキル、ソーシャル・サポートの関連について調査を行うことで、多様なレジリエンス要因の本質を明らかにすることを目的とする。

そこで、本研究ではレジリエンスとストレス反応との関係、レジリエンスとソーシャル・スキルおよびソーシャル・サポートとの関連について質問紙を用いて調査する。

## Ⅲ. 方 法

### 1. 調査協力者および調査方法

関西の私立大学に在籍する大学生および大学院生を対象に、講義時間内あるいは講義時間終了後に研究協力者を募り、質問紙を配布し後日回収ロッカーにて回収した。回答に不備のあった質問紙を除いた有効データは254名（男性107名、女性147名）であった。調査協力者の平均年齢は20.54歳（SD=3.40）であった。

### 2. 質問紙の構成

本調査の質問紙は、フェイスシート、コミュニケーション・スキル尺度、BRS、Public Health Research Foundation ストレスチェックリスト・ショートフォーム、日本語版ソーシャル・サポート

尺度で構成した。

#### ①フェイスシート

フェイスシートには、質問紙内容の概要、調査協力の依頼、倫理的配慮について記載した。倫理的配慮の具体的な内容は、学術目的以外に使用しないこと、質問紙から個人は特定できないこと、調査者が責任をもって管理、統計的処理を行うことを記載した。また、調査協力者の性別・年齢を記載する欄を設けた。

#### ②コミュニケーション・スキル尺度（ENDCOREs）

本尺度（以下、ENDCOREsとする）は、藤本・大坊（2007）により作成された言語および非言語による直接的なコミュニケーション・スキルを測定する尺度である。コミュニケーション・スキルを「自己統制」「表現力」「解読力」「自己主張」「他者受容」「関係調整」という6つの下位スキルに分類しており、前者の3尺度（「自己統制」「表現力」「解読力」）を基本スキル、後者の3尺度（「自己主張」「他者受容」「関係調整」）を対人スキルに分類し、基本スキルよりも対人スキルの方がより高次なコミュニケーション・スキルとして位置づけられている。ENDCOREsは、表現力と自己主張に共通するEN-CODE、解読力と他者受容に共通するDE-CODE、自己統制のCONTROL、関係調整のREGULATIONの頭文字と、下位スキルが複数存在することを示す末尾のsを並べたものである（藤本・大坊，2007）。24項目で構成されており、各質問項目について被検者がどの程度自分に当てはまるかを問い、回答は「7. かなり得意」～「1. かなり苦手」の7件法で行った。

#### ③二次元レジリエンス要因尺度

##### （Bidimensional Resilience Scale : BRS）

本尺度（以下、BRSとする）は、レジリエンスを後天的に身につけるという観点をより詳細に検討するために、多様なレジリエンス要因の中から持って生まれた気質と関連の強い「資質的レジリエンス要因」と、後天的に身につけていきやすい「獲得的レジリエンス要因」を抽出し、両者を分けて測定するために平野（2010）により作成された。資質的レジリエンス要因は「楽観性」「統御力」「社交性」「行動力」の4因子で、獲得的レジリエンス要因は「問題解決志向」「自己理解」「他者心理の理解」の3因子で構成される。また、本尺度は中学生・高校生を対象に双生児法により妥当性も検証されている（平

野, 2011)。回答は, 「5. 非常に当てはまる」～「1. 全く当てはまらない」の5件法で行った。

④Public Health Research Foundation ストレスチェックリスト・ショートフォーム

本尺度（以下、PHRFストレス尺度とする）は、日常生活におけるストレス反応の表出を、心理的側面と身体的側面から多面的に測定するものである。それまでのストレス反応の測定尺度は心理的側面あるいは身体的側面のどちらかに項目が偏っているものが多かったが、本尺度は日常生活におけるストレス反応の表出を多面的かつ短時間で簡便に査定するために開発された（今津・村上・小林・松野・椎原・石原・城・児玉、2006）。回答は、各項目に対して「ない」「時々ある」「よくある」の3件法で行った。

### ⑤日本語版ソーシャル・サポート尺度

本尺度（以下、ソーシャル・サポート尺度とする）は、ソーシャル・サポートの充実度に関する主観的評価を測定すること、ソーシャル・サポートの充実度の知覚を3つのサポート源からとらえること、信頼性と妥当性の高い尺度を作成すること、の3つの目的から作成された（Zimet, G. D., Dahlem, Zimet, S. G., & Farley, 1998）。少数の項目で知覚されたソーシャル・サポートを測定できることが特徴である。回答は、「7. 非常にそう思う」～「1. 全くそう思わない（いない）」の7件法で行った。

## IV. 結 果

## 1. ENDCOREsの因子分析結果

ENDCOREsに対して、最尤法、プロマックス回転で因子分析を行った。その結果をTable 1に示した。

Table1 ENDCORESの項目内容と因子負荷量 最尤法, プロマックス回転(N=254)

| 項目番号      | 項目内容                     | E1     | E2    | E3    | E4    | E5    | E6    | 共通性    |
|-----------|--------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 第1因子 他者受容 |                          |        |       |       |       |       |       |        |
| 19        | 相手の意見をできるかぎり受け入れる        | 1.002  | -.124 | -.054 | -.056 | -.019 | .026  | .817   |
| 20        | 相手の意見や立場を尊重する            | .807   | .033  | -.096 | -.054 | .101  | -.062 | .672   |
| 17        | 相手の意見や立場に共感する            | .748   | .093  | .041  | -.003 | -.096 | -.027 | .580   |
| 18        | 友好的な態度で相手に接する            | .706   | -.028 | .198  | .043  | -.053 | .014  | .566   |
| 21        | 人間関係を第一に考えて行動する          | .391   | .091  | -.099 | .084  | .251  | .011  | .410   |
| 22        | 人間関係を良好な状態に維持するように心がける   | .379   | .143  | -.070 | .051  | .273  | .093  | .520   |
| 第2因子 解読力  |                          |        |       |       |       |       |       |        |
| 10        | 相手の気持ちをしぐさから正しく読み取る      | -.002  | .898  | -.004 | -.038 | .031  | -.002 | .796   |
| 11        | 相手の気持ちを表情から正しく読み取る       | .044   | .872  | -.065 | .038  | .030  | -.136 | .733   |
| 9         | 相手の考えを発言から正しく読み取る        | -.082  | .823  | .045  | -.032 | .050  | .058  | .692   |
| 12        | 相手の感情や心理状態を敏感に感じ取る       | .084   | .660  | .029  | .048  | -.164 | .047  | .495   |
| 第3因子 自己主張 |                          |        |       |       |       |       |       |        |
| 13        | 会話の主導権を握って話を進める          | -.002  | -.039 | .801  | .039  | .001  | -.169 | .585   |
| 14        | まわりとは関係なく自分の意見や立場を明らかにする | .071   | -.085 | .708  | .027  | -.076 | -.047 | .437   |
| 16        | 自分の主張を論理的に筋道を立てて説明する     | -.158  | .071  | .583  | -.032 | .029  | .156  | .423   |
| 15        | 納得させるために相手に柔軟に対応して話を進める  | .176   | .105  | .559  | -.139 | .039  | .126  | .528   |
| 5         | 自分の考えを言葉でうまく表現する         | -.100  | .031  | .450  | .083  | .084  | .147  | .331   |
| 第4因子 表現力  |                          |        |       |       |       |       |       |        |
| 7         | 自分の気持ちを表情でうまく表現する        | -.013  | -.039 | -.073 | 1.018 | -.031 | .043  | .943   |
| 8         | 自分の感情や心理状態を正しく察してもらう     | -.045  | .046  | -.003 | .584  | .027  | .048  | .365   |
| 6         | 自分の気持ちをしぐさでうまく表現する       | .045   | .037  | .238  | .565  | .092  | -.159 | .541   |
| 第5因子 関係調整 |                          |        |       |       |       |       |       |        |
| 23        | 意見の対立による不和に適切に対処する       | .023   | .041  | .040  | -.045 | .924  | -.088 | .847   |
| 24        | 感情的な対立による不和に適切に対処する      | .020   | -.097 | -.019 | .076  | .803  | .119  | .716   |
| 第6因子 自己統制 |                          |        |       |       |       |       |       |        |
| 1         | 自分の衝動や欲求を抑える             | -.056  | -.029 | .003  | -.024 | -.004 | .833  | .635   |
| 2         | 自分の感情をうまくコントロールする        | .012   | -.061 | .048  | -.016 | .181  | .744  | .699   |
| 3         | 善悪の判断に基づいて正しい行動を選択する     | .208   | .165  | -.046 | .130  | -.258 | .458  | .367   |
| 寄与率(%)    |                          | 29.787 | 8.735 | 7.360 | 5.480 | 3.936 | 4.254 |        |
| 累積寄与率(%)  |                          |        |       |       |       |       |       | 59.551 |
| 削除項目      |                          |        |       |       |       |       |       |        |
| 4         | まわりの期待に応じた振る舞いをする        |        |       |       |       |       |       |        |

また、各因子の内の一貫性を検討するため Cronbachの  $\alpha$  係数を算出したところ、第1因子.881、第2因子.881、第3因子.773、第4因子.780、第5因子.864、第6因子.728という値を得た。

また、ENDCOREsの内部構造を検討するために、6つの下位尺度間の相関をPearsonの相関係数によって算出し、その結果をTable 2に示した。

|           | I | II     | III    | IV     | V      | VI     |
|-----------|---|--------|--------|--------|--------|--------|
| I. 他者受容   | - | .588** | .246** | .365** | .522** | .449** |
| II. 読解力   |   | -      | .397** | .427** | .401** | .414** |
| III. 自己主張 |   |        | -      | .317** | .379** | .324** |
| IV. 表現力   |   |        |        | -      | .298** | .145*  |
| V. 関係調整   |   |        |        |        | -      | .414** |
| VI. 自己統制  |   |        |        |        |        | -      |

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

ENDCOREsの下位尺度相関は、「他者受容」と「読解力」、「自己統制」との間で、「読解力」と「表現力」、「関係調整」、「自己統制」との間で、「関係調

整」と「自己統制」の間で中程度の正の相関が見られた。また、「他者受容」と「自己主張」、「表現力」との間で、「読解力」と「自己主張」、「自己主張」と「表現力」、「関係調整」、「自己統制」との間で、「表現力」と「関係調整」との間で弱い正の相関が見られ、各下位尺度は相互に関連していることが言える。

## 2. BRSの因子分析結果

BRSの21項目について最尤法、プロマックス回転で因子分析を行った。また、各因子の内の一貫性を検討するためCronbachの  $\alpha$  係数を算出したところ、第1因子.822、第2因子.847、第3因子.738、第4因子.744、第5因子.730、第6因子.678という値を得た。

また、BRSの内部構造を検討するために、6つの下位尺度間の相関をPearsonの相関係数によって算出し、その結果をTable 4に示した。

| 項目番号                          | 項目内容                           | B1       | B2    | B3    | B4    | B5    | B6    | 共通性    |
|-------------------------------|--------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 第1因子 楽観性( $\alpha=.822$ )     |                                |          |       |       |       |       |       |        |
| 3                             | たとえ自信がないことでも、結果的に何とかなると思う      | .878     | .061  | -.119 | -.027 | -.044 | .060  | .722   |
| 2                             | どんなことでも、たいてい何とかなりそうな気がする       | .845     | .006  | -.043 | -.005 | -.053 | -.014 | .678   |
| 1                             | 困難な出来事が起きても、どうにか切り抜けることができると思う | .615     | -.001 | .186  | .080  | -.001 | -.006 | .536   |
| 第2因子 社交性( $\alpha=.847$ )     |                                |          |       |       |       |       |       |        |
| 8                             | 自分から人と親しくなることが得意だ              | -.012    | .849  | -.077 | .076  | .004  | -.042 | .716   |
| 9                             | 昔から、人との関係をとるのが上手だ              | .072     | .798  | .115  | -.014 | -.065 | -.026 | .688   |
| 7                             | 交友関係が広く、社交的である                 | .013     | .763  | -.028 | -.073 | .095  | .049  | .607   |
| 第3因子 統御力( $\alpha=.738$ )     |                                |          |       |       |       |       |       |        |
| 12                            | 努力することを大事にする方だ                 | -.189    | .048  | .785  | -.019 | -.100 | .086  | .557   |
| 11                            | 決めたことを最後までやりとおすことができる          | -.022    | -.017 | .728  | .055  | -.088 | -.054 | .505   |
| 10                            | 自分は粘り強い人間だと思う                  | .140     | .006  | .656  | -.068 | .085  | -.030 | .509   |
| 4                             | つらいことでも我慢できる方だ                 | .240     | -.106 | .397  | .011  | .182  | -.058 | .322   |
| 第4因子 問題解決志向( $\alpha=.744$ )  |                                |          |       |       |       |       |       |        |
| 14                            | 嫌な出来事があったとき、その問題を解決するために情報を集める | -.007    | -.011 | -.057 | 1.077 | -.079 | -.066 | .999   |
| 15                            | 嫌な出来事があったとき、今の経験から得られるものを探す    | .138     | -.062 | .034  | .503  | .143  | .064  | .426   |
| 13                            | 人と誤解が生じたときには積極的に話をしようとする       | -.120    | .141  | .134  | .409  | .089  | .136  | .401   |
| 第5因子 他者心理の理解( $\alpha=.730$ ) |                                |          |       |       |       |       |       |        |
| 20                            | 他人の考え方を理解するのが比較的得意だ            | -.082    | .030  | -.102 | .031  | .861  | -.075 | .677   |
| 19                            | 人の気持ちや、微妙な表情の変化を読み取るのが上手だ      | -.003    | .006  | .057  | -.035 | .689  | .083  | .538   |
| 第6因子 自己理解( $\alpha=.678$ )    |                                |          |       |       |       |       |       |        |
| 17                            | 嫌な出来事が、どんな風に自分の気持ちに影響するか理解している | .022     | -.044 | -.055 | .040  | -.006 | .853  | .723   |
| 16                            | 自分の性格についてよく理解している              | .023     | .024  | .039  | -.046 | -.011 | .615  | .372   |
|                               |                                | 寄与率(%)   |       |       |       |       |       | 4.054  |
|                               |                                | 累積寄与率(%) |       |       |       |       |       | 58.691 |
| 削除項目                          |                                |          |       |       |       |       |       |        |
| 5                             | 嫌なことがあっても、自分の感情をコントロールできる      |          |       |       |       |       |       |        |
| 6                             | 自分は体力がある方だ                     |          |       |       |       |       |       |        |
| ※18                           | 自分の考えや気持ちがよくわからないことが多い         |          |       |       |       |       |       |        |
| 21                            | 思いやりを持って人と接している                |          |       |       |       |       |       |        |

|            | I | II     | III    | IV     | V      | VI     |
|------------|---|--------|--------|--------|--------|--------|
| I. 楽観性     | - | .217** | .331** | .269** | .070   | .108   |
| II. 社交性    |   | -      | .241** | .336** | .256** | .162** |
| III. 統御力   |   |        | -      | .330** | .179** | .129*  |
| IV. 問題解決志向 |   |        |        | -      | .374** | .351** |
| V. 他者心理の理解 |   |        |        |        | -      | .312** |
| VI. 自己理解   |   |        |        |        |        | -      |

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

BRSの下位尺度相関は、「楽観性」と「社交性」、「統御力」、「問題解決志向」との間で、「社交性」と「統御力」、「問題解決志向」、「他者心理の理解」との間で、「統御力」と「問題解決志向」、「問題解決志向」と「他者心理の理解」、「自己理解」との間で、「他者心理の理解」と「自己理解」との間で弱い正の相関が見られ、各下位尺度は相互に関連していると言える。

### 3. PHRFストレス尺度の因子分析結果

PHRFストレス尺度の24項目について最尤法、プロマックス回転で因子分析を行った。その結果をTable 5に示した。また、各因子の内的一貫性を検討するためCronbachの $\alpha$ 係数を算出したところ、第1因子.805、第2因子.747、第3因子.779、第4因子.720、

第5因子.812という値を得た。

また、PHRFストレス尺度の内部構造を検討するために、5つの下位尺度間の相関をPearsonの相関係数によって算出し、その結果をTable 6に示した。

PHRFストレス尺度の下位尺度相関は、「不安・不確実感」と「怒り・不機嫌」との間で、「疲労・倦怠感」と「自律神経症状」、「身体反応」、「怒り・不機嫌」との間で、「自律神経症状」と「身体反応」との間で中程度の正の相関が見られた。また、「不安・不確実感」と「疲労・倦怠感」、「自律神経症状」、「身体反応」との間で、「自律神経症状」と「怒り・不機嫌」との間で、「身体反応」と「怒り・不機嫌」との間で弱い正の相関が見られ、各下位尺度は相互に関連していると言える。

Table5 PHRF ストレス尺度の項目内容と因子負荷量 最尤法、プロマックス回転(N=254)

| 項目番号         | 項目内容                       | P1     | P2     | P3    | P4    | P5     | 共通性  |
|--------------|----------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|------|
| 第1因子 不安・不確実感 |                            |        |        |       |       |        |      |
| 23           | 環境の変化をのりきって仕事を進めていけるか不安になる | .851   | -.158  | -.014 | .073  | .039   | .670 |
| 16           | 何かするとき、うまくいかないのではないかと不安になる | .750   | .017   | -.011 | -.018 | -.068  | .519 |
| 15           | 何か仕事をするときは、自信をもってできない      | .701   | .069   | .115  | -.131 | -.048  | .522 |
| 21           | 職務の重さに圧力を感じる               | .588   | -.087  | .094  | .062  | -.033  | .348 |
| 18           | 将来に希望を持ってないことがある           | .491   | .137   | -.016 | -.094 | .125   | .362 |
| 22           | どこでも、気心があわない人がいて困ることがある    | .457   | -.033  | -.089 | .091  | .094   | .249 |
| 第2因子 疲労・倦怠感  |                            |        |        |       |       |        |      |
| 9            | なにかするとすぐ疲れる                | .049   | .736   | .010  | .021  | -.016  | .596 |
| 13           | 体がだるくなかなか疲れがとれない           | .019   | .715   | -.047 | .128  | -.019  | .609 |
| 10           | 寝つきが悪く、なかなか眠れない            | -.062  | .434   | .091  | .034  | -.067  | .206 |
| 7            | 好きな物でも食べる気がしない             | -.151  | .385   | .029  | .048  | .104   | .187 |
| 6            | 頭がスッキリしない(頭が重い)            | .100   | .373   | -.018 | .284  | .062   | .453 |
| 第3因子 自律神経症状  |                            |        |        |       |       |        |      |
| 3            | 急に息苦しくなる                   | -.039  | .122   | .782  | -.107 | .029   | .628 |
| 5            | 胸が痛くなることがある                | .069   | -.142  | .677  | .200  | -.021  | .541 |
| 4            | 動悸が気になる                    | .092   | .079   | .650  | -.009 | .013   | .534 |
| 第4因子 身体反応    |                            |        |        |       |       |        |      |
| 1            | 目が疲れやすい                    | -.072  | .124   | .049  | .626  | -.015  | .503 |
| 8            | 背中や腰が痛くなることがある             | .164   | .164   | -.110 | .582  | -.099  | .464 |
| 2            | めまいを感じる事が有る                | -.155  | -.009  | .284  | .531  | .004   | .443 |
| 12           | 肩がこったり、首すじがはることがある         | .043   | .112   | -.036 | .436  | .128   | .341 |
| 第5因子 怒り・不機嫌  |                            |        |        |       |       |        |      |
| 11           | 不機嫌になることがある                | .010   | -.097  | -.026 | .070  | 1.019  | .999 |
| 14           | ちょっとしたことで腹がたったりイライラすることがある | .059   | .168   | .070  | -.121 | .616   | .517 |
| 寄与率(%)       |                            | 14.759 | 18.633 | 8.492 | 4.540 | 2.034  |      |
| 累積寄与率(%)     |                            |        |        |       |       | 48.459 |      |
| 削除項目         |                            |        |        |       |       |        |      |
| 17           | 人を信じられないことがある              |        |        |       |       |        |      |
| 19           | 何かを決定するときは、迷って決定できない       |        |        |       |       |        |      |
| 20           | 物事を積極的にこなせない               |        |        |       |       |        |      |
| 24           | 私の努力を正当に評価してくれる人が欲しいと思う    |        |        |       |       |        |      |

Table 6 PHRF ストレス尺度の内部相関

|             | I | II     | III    | IV     | V      |
|-------------|---|--------|--------|--------|--------|
| I. 不安・不確実感  | - | .385** | .337** | .277** | .443** |
| II. 疲労・倦怠感  |   | -      | .445** | .615** | .414** |
| III. 自律神経症状 |   |        | -      | .466** | .317** |
| IV. 身体反応    |   |        |        | -      | .356** |
| V. 怒り・不機嫌   |   |        |        |        | -      |

\*\* $p<.01$

Table 7 ソーシャル・サポート尺度の項目内容と因子負荷量 最尤法, プロマックス回転(N=254)

| 項目番号                            | 項目内容                               | S1           | S2          | S3           | 共通性  |
|---------------------------------|------------------------------------|--------------|-------------|--------------|------|
| 第1因子 家族のサポート( $\alpha=.915$ )   |                                    |              |             |              |      |
| 4                               | 必要なときに、私の家族は私の心の支えとなるような手を差し伸べてくれる | <b>1.023</b> | -.121       | .029         | .930 |
| 3                               | 私の家族は本当に私を助けてくれる                   | <b>.942</b>  | .027        | -.084        | .845 |
| 11                              | 私の家族は私が何か決めるときに、喜んで助けてくれる          | <b>.731</b>  | .159        | .012         | .717 |
| 8                               | 私は家族と自分の問題について話し合うことができる           | <b>.561</b>  | .113        | .150         | .538 |
| 第2因子 大切な人のサポート( $\alpha=.875$ ) |                                    |              |             |              |      |
| 5                               | 私には真の慰めの源となるような人がある                | .040         | <b>.834</b> | -.169        | .556 |
| 2                               | 私は喜びと悲しみを分かちあえる人がある                | .068         | <b>.754</b> | .038         | .683 |
| 1                               | 私には困ったときにそばにいてくれる人がある              | .063         | <b>.652</b> | .136         | .637 |
| 10                              | 私には私の気持ちについて何かと気づかってくれる人がある        | -.042        | <b>.624</b> | .203         | .575 |
| 9                               | 私には喜びと悲しみを分かちあえる友人がある              | -.059        | <b>.529</b> | .353         | .620 |
| 第3因子 友人のサポート( $\alpha=.859$ )   |                                    |              |             |              |      |
| 7                               | 色々なことがうまくいかない時に、私は友人たちをあてにすることができる | .022         | -.185       | <b>1.099</b> | .966 |
| 6                               | 私の友人たちは本当に私を助けてくれようとする             | .013         | .203        | <b>.644</b>  | .658 |
| 12                              | 私は自分の問題について友人たちと話すことができる           | .002         | .263        | <b>.545</b>  | .577 |
| 寄与率(%)                          |                                    | 50.083       | 11.547      | 7.559        |      |
| 累積寄与率(%)                        |                                    |              |             | 69.189       |      |

Table 8 ソーシャル・サポート尺度の内部相関

|               | I | II     | III    |
|---------------|---|--------|--------|
| I. 家族のサポート    | - | .614** | .536** |
| II. 大切な人のサポート |   | -      | .745** |
| III. 友人のサポート  |   |        | -      |

\*\* $p<.01$ 

Table 9 各尺度間の相関

|            | ENDCOREs | BRS    | PHRF ストレス | ソーシャル・サポート |
|------------|----------|--------|-----------|------------|
| ENDCOREs   | -        | .721** | -.127*    | .468**     |
| BRS        |          | -      | -.193**   | .423**     |
| PHRF ストレス  |          |        | -         | -.164**    |
| ソーシャル・サポート |          |        |           | -          |

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

#### 4. ソーシャル・サポート尺度の因子分析結果

ソーシャル・サポート尺度の12項目について最尤法, プロマックス回転で因子分析を行った。その結果をTable 7に示した。また, 各因子の内的一貫性を検討するためCronbachの $\alpha$ 係数を算出したところ, 第1因子.915, 第2因子.875, 第3因子.859という値を得た。

また, ソーシャル・サポート尺度の内部構造を検討するために, 3つの下位尺度間の相関をPearsonの相関係数によって算出し, その結果をTable 8に示した。

ソーシャル・サポート尺度の下位尺度相関は, 「家族のサポート」と「大切な人のサポート」と「友人のサポート」で中程度の正の相関が見られ, 各下位尺度は相互に関連していると言える。

#### 5. 各尺度間の相関

各尺度の相関の結果をTable 9に示した。ENDCOREsとBRSには強い正の相関が見られた。ソーシャル・サポート尺度とENDCOREs, BRSには中程度の正の相関が見られた。PHRFストレス尺度との相関は,

ENDCOREs, BRS, ソーシャル・サポート尺度のいずれも弱い負の相関が見られた。

以上の結果から, コミュニケーション・スキルとレジリエンスとの間で強い正の相関関係が見られ, ソーシャル・サポートとコミュニケーション・スキル, レジリエンスとの間で中程度の正の相関があることが示された。また, ストレス反応とはコミュニケーション・スキル, レジリエンス, ソーシャル・サポートのいずれにおいても弱い負の相関が示された。

#### 6. 各下位尺度間相関

各下位尺度間の相関をさらに詳しく見るために, Pearsonの積率相関係数を算出し, その結果を以下に示した。

初めに, PHRFストレス尺度とBRS, ENDCOREs, ソーシャル・サポート尺度の下位尺度間の関連を見るために, Pearsonの積率相関係数を算出し, その結果をTable 10に示した。

BRSでは, 「楽観性」, 「社交性」, 「統御力」と「不安・不確実感」との間で有意な弱い負の相関が見られた。

ENDCOREsでは, 「自己統制」と「怒り・不機嫌」, 「自己主張」と「不安・不確実感」との間で有意な負の相関が見られた。

ソーシャル・サポート尺度やBRS, ENDCOREsのその他の下位尺度において相関は見られたものの非常に弱い結果となった。

また, BRSとENDCOREsの下位尺度間の関連を見るために, Pearsonの積率相関係数を算出し, その結果をTable 11に示した。

Table 10 PHRFストレス尺度の下位尺度とのENDCOREsとBRSとソーシャル・サポート尺度の下位尺度間相関

|         | BRS     |         |         |        |         |       | ENDCOREs |       |       |       |         |         | ソーシャル・サポート尺度 |           |         |
|---------|---------|---------|---------|--------|---------|-------|----------|-------|-------|-------|---------|---------|--------------|-----------|---------|
|         | 楽観性     | 社交性     | 統御力     | 問題解決志向 | 他者心理の理解 | 自己理解  | 自己統制     | 表現力   | 読解力   | 他者受容  | 自己主張    | 関係調整    | 家族のサポート      | 大切な人のサポート | 友人のサポート |
| 不安・不確実感 | -.354** | -.271** | -.233** | -.148* | -.059   | -.014 | -.154**  | -.091 | -.059 | -.020 | -.291** | -.179** | -.136*       | -.177**   | -.167** |
| 疲労・倦怠感  | -.122   | -.131*  | -.045   | .027   | .061    | .057  | -.193**  | -.068 | .000  | -.006 | .051    | -.111   | -.161*       | -.090     | -.119   |
| 自律神経症状  | -.111   | -.109   | -.022   | -.003  | .068    | -.001 | -.192**  | -.004 | -.073 | .032  | -.102   | -.034   | -.162**      | -.104     | -.111   |
| 身体反応    | -.008   | -.046   | -.014   | .028   | .139*   | -.034 | -.063    | -.024 | .019  | -.009 | .116    | -.094   | -.074        | .029      | -.006   |
| 怒り・不機嫌  | -.089   | -.177** | -.102   | -.093  | -.084   | -.056 | -.302**  | .005  | -.038 | -.072 | -.119   | -.197** | -.117        | -.008     | -.049   |

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

Table 11 BRSとENDCOREsの下位尺度間相関

|         | ENDCOREs |        |        |        |        |        |
|---------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|
|         | 他者受容     | 読解力    | 自己主張   | 表現力    | 関係調整   | 自己統制   |
| 楽観性     | .211**   | .149*  | .193** | .225** | .199** | .267** |
| 社交性     | .396**   | .297** | .462** | .338** | .388** | .208** |
| 統御力     | .269**   | .218** | .191** | .085   | .279** | .310** |
| 問題解決志向  | .386**   | .466** | .412** | .361** | .345** | .250** |
| 他者心理の理解 | .497**   | .723** | .345** | .297** | .376** | .329** |
| 自己理解    | .366**   | .399** | .236** | .297** | .268** | .303** |

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

Table 12 BRSとソーシャル・サポート尺度の下位尺度間相関

|         | ソーシャル・サポート尺度 |           |         |
|---------|--------------|-----------|---------|
|         | 家族のサポート      | 大切な人のサポート | 友人のサポート |
| 楽観性     | .236**       | .206**    | .269**  |
| 社交性     | .234**       | .355**    | .374**  |
| 統御力     | .135*        | .101      | .120    |
| 問題解決志向  | .276**       | .401**    | .288**  |
| 他者心理の理解 | .177**       | .261**    | .187**  |
| 自己理解    | .138*        | .234**    | .185**  |

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

Table 13 ENDCOREsとソーシャル・サポート尺度の下位尺度間相関

|      | ソーシャル・サポート尺度 |           |         |
|------|--------------|-----------|---------|
|      | 家族のサポート      | 大切な人のサポート | 友人のサポート |
| 他者受容 | .229**       | .305**    | .360**  |
| 読解力  | .250**       | .346**    | .245**  |
| 自己主張 | .229**       | .350**    | .328**  |
| 表現力  | .316**       | .376**    | .402**  |
| 関係調整 | .274**       | .281**    | .251**  |
| 自己統制 | .198**       | .167**    | .161**  |

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

Table 14 PHRFストレス尺度にBRSとENDCOREsとソーシャル・サポートが与える影響

|              | PHRFストレス           |                   |                   |                 |                   | VIF   |
|--------------|--------------------|-------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------|
|              | 不安・不確実感<br>$\beta$ | 疲労・倦怠感<br>$\beta$ | 自律神経症状<br>$\beta$ | 身体反応<br>$\beta$ | 怒り・不機嫌<br>$\beta$ |       |
| 資質的レジリエンス    | -.404***           | -.140             | -.081             | -.052           | -.134             | 1.282 |
| 獲得的レジリエンス    | .075               | .223*             | .188*             | .116            | .013              | 1.682 |
| ENDCOREs     | .011               | -.069             | -.107             | -.033           | -.102             | 2.188 |
| ソーシャル・サポート   | -.075              | -.145*            | -.139             | -.030           | .024              | 1.320 |
| $\Delta R^2$ | .149***            | .041**            | .027*             | -.007           | .020              |       |
| F(4,249)     | 12.046             | 3.727             | 2.757             | 0.557           | 2.312             |       |

注)  $\beta$ : 標準偏回帰係数,  $R^2$ : 決定係数, \*\*\* $p<.001$  \*\* $p<.01$  \* $p<.05$ 

BRSとENDCOREsとのほとんどの下位尺度間において、有意な弱いから中程度の正の相関が見られた。特に、BRSの「他者心理の理解」とENDCOREsの「読解力」との間に強い相関が見られ、反対にBRSの「統御力」とENDCOREsの「表現力」との間には相関は見られなかった。以上のことから、レジリエンスとコミュニケーション・スキルは下位尺度においても相関があることが示された。

さらに、BRSとソーシャル・サポート尺度の下位尺度間の関連を見るために、Pearsonの積率相関係数を算出し、その結果をTable 12に示した。その結果、

BRSとソーシャル・サポート尺度のほとんどの下位尺度間において、有意な弱いから中程度の正の相関が見られた。しかし、BRSの「統御力」に関してはソーシャル・サポート尺度と相関が見られなかった。以上のことから、レジリエンスとソーシャル・サポートは下位尺度においても相関があることが示された。

加えて、ENDCOREsとソーシャル・サポート尺度の下位尺度間の関連を見るために、Pearsonの積率相関係数を算出し、その結果をTable 13に示した。

ENDCOREsとソーシャル・サポート尺度においても、すべての下位尺度間で有意な弱いから中程度の正の相関が見られた。以上の結果から、コミュニケーション・スキルとソーシャル・サポートとの間に相関が見られたことが示された。

## 7. 各下位尺度の影響の検討

結果の解釈をする上で有用になるため、平野(2010)に倣いBRSの下位尺度を、生まれ持ったレジリエンス要因と関連の強い「資質的レジリエンス」、後天的に獲得していくレジリエンス要因と関連の強い「獲得的レジリエンス」とに分類した。平野(2010)に倣い、「楽観性」、「社交性」、「統御力」の3つの下位尺度で「資質的レジリエンス」( $\alpha = .512$ )を構成し、「問題解決志向」、「他者心理の理解」、「自己理解」の3つの下位尺度で「獲得的レジリエンス」( $\alpha = .595$ )を構成した。

そして、PHRFストレス尺度にレジリエンス、ソーシャル・スキル、ソーシャル・サポートが与える影響を見るために、PHRFストレス尺度の下位尺度それぞれを独立変数、「資質的レジリエンス」、「獲得的レジリエンス」、ENDCOREsおよびソーシャル・サポート尺度を従属変数として重回帰分析を行った。結果をTable 14に示す。

「不安・不確実感」に対してBRSの「資質的レジリエンス」( $\beta = -.404$ ,  $p<.001$ )が有意な負の影響を与えていることが示された。「疲労・倦怠感」



に対してBRSの「獲得的レジリエンス」( $\beta=.223$ ,  $p<.05$ )が有意な正の影響,「ソーシャル・サポート」( $\beta=-.145$ ,  $p<.05$ )が有意な負の影響をそれぞれ与えていることが示唆された。「自律神経症状」に対しては「獲得的レジリエンス」( $\beta=.188$ ,  $p<.05$ )が有意な正の影響を与えていることが示された。また, ENDCOREsに関してはストレス反応に影響を与えないことが示された。

また, ENDCOREsがレジリエンスに与える影響およびソーシャル・サポートがレジリエンスに与える影響を見るために,「資質的レジリエンス」と「獲得的レジリエンス」それぞれを独立変数, ENDCOREsおよびソーシャル・サポート尺度の下位尺度を従属変数として重回帰分析を行った。結果をTable 15, 16に示す。

BRSとENDCOREsでは,「資質的レジリエンス」に対して,「自己主張」( $\beta=.238$ ,  $p<.001$ ),「他者受容」( $\beta=.218$ ,  $p<.01$ ),「自己統制」( $\beta=.146$ ,  $p<.05$ ),「関係調整」( $\beta=.142$ ,  $p<.05$ )がそれぞれ有意な正の影響を与えていることが示された。

「獲得的レジリエンス」に対しては,「読解力」( $\beta=.454$ ,  $p<.001$ ),「自己主張」( $\beta=.168$ ,  $p<.01$ ),

「他者受容」( $\beta=.150$ ,  $p<.05$ ),「表現力」( $\beta=.099$ ,  $p<.05$ )がそれぞれ有意な正の影響を与えていることが示された。

BRS(レジリエンス全体)に関しては, ENDCOREsのすべての下位尺度が正の影響を与える結果が示された。「自己主張」( $\beta=.248$ ,  $p<.001$ ),「他者受容」( $\beta=.225$ ,  $p<.001$ ),「読解力」( $\beta=.172$ ,  $p<.01$ ),「関係調整」( $\beta=.136$ ,  $p<.05$ ),「表現力」( $\beta=.125$ ,  $p<.05$ ),「自己統制」( $\beta=.113$ ,  $p<.0$ )が示された。

BRSとソーシャル・サポート尺度では,「資質的レジリエンス」に対して,「友人のサポート」( $\beta=.255$ ,  $p<.01$ )が有意な正の影響を与えていることが示された。「獲得的レジリエンス」に対しては,「大切な人のサポート」( $\beta=.404$ ,  $p<.001$ )が有意な正の影響を与えていることが示された。また, BRS(レジリエンス全体)に関しては,「大切な人のサポート」( $\beta=.232$ ,  $p<.05$ )が有意な正の影響を与えていることが示された。

次に, BRSの各下位尺度にENDCOREsおよびソーシャル・サポートが与える影響を見るために, BRSの下位尺度それぞれを独立変数, ENDCOREsおよびソーシャル・サポート尺度の下位尺度を従属変数と

Table 15 BRSにENDCOREsが与える影響

| Table 19. BRSにENDCOREsが与える影響 |               |               |         |         |       |
|------------------------------|---------------|---------------|---------|---------|-------|
|                              | BRS           |               |         | VIF     |       |
|                              | 資質的<br>レジリエンス | 獲得的<br>レジリエンス | BRS     |         |       |
|                              | $\beta$       | $\beta$       | $\beta$ |         |       |
| ENDCOREs                     | 自己統制          | .146*         | .024    | .113*   | 1.427 |
|                              | 表現力           | .110          | .099*   | .125*   | 1.323 |
|                              | 読解力           | -.073         | .454*** | .172**  | 1.843 |
|                              | 他者受容          | .218**        | .150*   | .225*** | 1.932 |
|                              | 自己主張          | .238***       | .168**  | .248*** | 1.355 |
|                              | 関係調整          | .142*         | .076    | .136*   | 1.570 |
|                              | $\Delta R^2$  | .291***       | .547*** | .502*** |       |
| F(6,247)                     | 18.309        | 51.815        | 43.495  |         |       |

注)  $\beta$ : 標準偏回帰係数,  $R^2$ : 決定係数, \*\*\* $p<.001$  \*\* $p<.01$  \* $p<.05$

Table 16 BRSにソーシャル・サポート尺度が与える影響

| Table 10. BRSにソーシャル・サポートの介入が与える影響 |               |               |               |         |       |
|-----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------|-------|
|                                   |               | BRS           |               |         | VIF   |
|                                   |               | 資質的<br>レジリエンス | 獲得的<br>レジリエンス | BRS     |       |
|                                   |               | $\beta$       | $\beta$       | $\beta$ |       |
| ソーシャル・<br>サポート                    | 家族の<br>サポート   | .110          | .037          | .095    |       |
|                                   | 大切な人の<br>サポート | .050          | .404***       | .232*   | 2.818 |
|                                   | 友人の<br>サポート   | .255**        | -.019         | .168    | 2.601 |
|                                   | $\Delta R^2$  | .125***       | .162***       | .183*** |       |
| F(9,244)                          |               | 13.036        | 17.285        | 19.941  |       |

注)  $\beta$ : 標準偏回帰係数,  $R^2$ : 決定係数, \*\*\* $p<.001$  \*\* $p<.01$  \* $p<.05$

Table 17 BRSの下位尺度にENDCOREsが与える影響

|              | BRS       |         |         |           |         |         | VIF   |
|--------------|-----------|---------|---------|-----------|---------|---------|-------|
|              | 資質的レジリエンス |         |         | 獲得的レジリエンス |         |         |       |
|              | 楽観性       | 社交性     | 統御力     | 問題解決志向    | 他者心理の理解 | 自己理解    |       |
|              | $\beta$   | $\beta$ | $\beta$ | $\beta$   | $\beta$ | $\beta$ |       |
| 自己統制         | .211**    | -.070   | .186**  | -.022     | -.022   | .127    | 1.427 |
| 表現力          | .177*     | .132*   | -.049   | .127*     | -.050   | .132*   | 1.323 |
| 読解力          | -.103     | -.087   | .023    | .230**    | .646*** | .191*   | 1.843 |
| 他者受容         | .077      | .273*** | .108    | .118      | .094    | .129    | 1.932 |
| 自己主張         | .080      | .360*** | .062    | .230***   | .062    | .038    | 1.355 |
| 関係調整         | .030      | .134    | .127    | .075      | .068    | .018    | 1.570 |
| $\Delta R^2$ | .097***   | .314*** | .114*** | .297***   | .528*** | .196*** |       |
| F(3,250)     | 5.529     | 20.306  | 6.413   | 18.820    | 48.099  | 11.274  |       |

注)  $\beta$ : 標準偏回帰係数,  $R^2$ : 決定係数, \*\*\*  $p < .001$  \*\*  $p < .01$  \*  $p < .05$ 

Table 18 BRSの下位尺度にソーシャル・サポート尺度が与える影響

| Table 10. BRSの介入に前後したレジリエンスの介入が与える影響 |           |          |         |           |          |         |       |
|--------------------------------------|-----------|----------|---------|-----------|----------|---------|-------|
|                                      | BRS       |          |         |           |          |         | VIF   |
|                                      | 資質的レジリエンス |          |         | 獲得的レジリエンス |          |         |       |
|                                      | 楽観性       | 社交性      | 統御力     | 問題解決志向    | 他者心理の理解  | 自己理解    |       |
|                                      | $\beta$   | $\beta$  | $\beta$ | $\beta$   | $\beta$  | $\beta$ |       |
| 家族のサポート                              | .145      | -.005    | .106    | .053      | .030     | -.012   | 1.642 |
| 大切な人のサポート                            | -.056     | .175     | -.025   | .395 ***  | .259 *   | .221 *  | 2.634 |
| 友人のサポート                              | .233 *    | .246 **  | .081    | -.035     | -.022    | .027    | 2.301 |
| $\Delta R^2$                         | .074 ***  | .143 *** | .010    | .153 ***  | .057 *** | .044 ** |       |
| F(3,250)                             | 7.758     | 15.069   | 1.834   | 16.207    | 6.144    | 4.847   |       |

注)  $\beta$ : 標準偏回帰係数,  $R^2$ : 決定係数, \*\*\*  $p < .001$  \*\*  $p < .01$  \*  $p < .05$ 

して重回帰分析を行った。結果をTable 17, 18に示す。

まず、BRSとENDCOREsについて、資質的レジリエンスでは、「楽観性」に対して「自己統制」( $\beta = .211$ ,  $p < .01$ )と「表現力」( $\beta = .177$ ,  $p < .05$ )、「社交性」に対して「自己主張」( $\beta = .360$ ,  $p < .001$ )と「他者受容」( $\beta = .273$ ,  $p < .001$ )と「表現力」( $\beta = .132$ ,  $p < .05$ )、「統御力」に対して「自己統制」( $\beta = .186$ ,  $p < .01$ )がそれぞれ有意な正の影響を与えていることが示された。

獲得的レジリエンスにおいて、「問題解決志向」に対して「自己主張」( $\beta = .230$ ,  $p < .001$ )と「読解力」( $\beta = .230$ ,  $p < .01$ )と「表現力」( $\beta = .127$ ,  $p < .05$ )、「他者心理の理解」に対して「読解力」( $\beta = .646$ ,  $p < .001$ )、「自己理解」に対して「読解力」( $\beta = .191$ ,  $p < .05$ )と「表現力」( $\beta = .132$ ,  $p < .05$ )がそれぞれ有意な正の影響を与えていることが示された。

次に、BRSとソーシャル・サポート尺度において、資質的レジリエンスでは、「楽観性」に対して「友人のサポート」( $\beta = .233$ ,  $p < .05$ )、「社交性」に対して「友人のサポート」( $\beta = .246$ ,  $p < .01$ )がそれぞれ有意な正の影響を与えていることが示された。

獲得的レジリエンスでは、「大切な人のサポート」が各下位尺度に影響を及ぼしていることが示された。「問題解決志向」に対して「大切な人のサポート」( $\beta = .395$ ,  $p < .001$ )、「他者心理の理解」に対して「大切な人のサポート」( $\beta = .259$ ,  $p < .05$ )、「自

己理解」に対して「大切な人のサポート」( $\beta = .221$ ,  $p < .05$ )が有意な正の影響を与えていることが示された。

## V. 考 察

### 1. ストレスとレジリエンス、ストレスとコミュニケーション・スキル、ストレスとソーシャル・サポートとの関連

ストレスとレジリエンスとの関連を調査した結果、「不安・不確実感」というストレス反応に対しては資質的レジリエンス要因が関連しており、資質的レジリエンスが高い人は、生活場面における不安や将来への不確実性などを感じにくい傾向にあることが示されたと思われる。一方で、獲得的レジリエンスとストレス反応の間には弱い相関しか見られず、重回帰分析の結果からは、「疲労・倦怠感」および「自律神経症状」に対して「獲得的レジリエンス」が正の影響を及ぼしていることが示された。したがって、後天的に獲得できるレジリエンスに関しては、ストレス反応の抑制にはならないことが考えられ、獲得的レジリエンスを高めてもストレス反応への対処にはならないことが示された。

以上のように、レジリエンスとストレス反応との関連において、ストレス反応の「不安・不確実感」を資質的レジリエンスが抑制することが示唆された

が、獲得的レジリエンスにおいては、それ自体ではストレス反応を抑制しないことが示された。宇佐美（2013）も心理的ストレス反応への影響はレジリエンスの種類や心理的ストレス反応の深化レベルにより異なることを述べており、先行研究を支持する結果となった。また本結果からは、資質的・獲得的レジリエンスの高低にかかわらず、身体的ストレス反応に対してレジリエンスは関連しないと考えられる。このことは、レジリエンスが身体的なものではなく、心理的な健康状態に関連するものであることが示されたと思われる。

ストレスとコミュニケーション・スキルとの関係においては、ENDCOREsの「自己統制」と「怒り・不機嫌」、「自己主張」と「不安・不確実感」との間で有意な負の相関が見られた。相川・藤田（2005）はソーシャル・スキルが高い大学生は対人不安や孤独感、抑うつが低いことを述べており、本結果でも先行研究を支持する結果となった。しかし、コミュニケーション・スキルはストレス反応に直接的な影響を及ぼさないことが示された。そのため、コミュニケーション・スキルの高低とストレス反応の大小には特に関連がないと思われる。加えて、レジリエンスと同様に身体的ストレス反応には影響を与えないことも示唆された。

ストレスとソーシャル・サポートとの関係において、相関は弱く、重回帰分析の結果から、「疲労・倦怠感」にソーシャル・サポートが負の影響を与えることが示された。石毛・無藤（2005）は、ソーシャル・サポートがストレス反応に対してレジリエンスよりも大きな影響力があると述べているが、本結果では、ソーシャル・サポートのストレス反応への影響力は「疲労・倦怠感」のみであった。しかし、レジリエンスおよびコミュニケーション・スキルでは影響力の低い身体的なストレス反応へのソーシャル・サポートの影響力は示され、その点はレジリエンスやコミュニケーション・スキルとはストレス反応への影響の性質が大きく異なっていることを表していると思われる。

## 2. レジリエンスとコミュニケーション・スキルの関連

レジリエンスとコミュニケーション・スキルの関連について調査した結果、資質的レジリエンス、獲得的レジリエンスともにコミュニケーション・スキルから影響を受けていることが示された。したがって、ソーシャル・スキルの下位階層に位置づけられ

るコミュニケーション・スキルはレジリエンス全体に影響を及ぼす要因であることが示唆され、齊藤・岡安（2014）を支持する結果となった。しかし、コミュニケーション・スキルがレジリエンスに及ぼす影響は低いものが多く、コミュニケーション・スキルを高めればレジリエンスが単純に高まるとは言えないだろう。また、レジリエンスは多様な要因であるがために、コミュニケーション・スキルのみでレジリエンスを説明することはできず、コミュニケーション・スキルがレジリエンスに占める割合も僅かであることが示された。しかし、下位尺度間で見ると、資質的レジリエンスにおいて、「楽観性」に対して「自己統制」と「表現力」、「社交性」に対して「自己主張」と「他者受容」と「表現力」、「統御力」に対して「自己統制」が有意な正の影響を与えていることが示されており、生得的である「資質的レジリエンス」に関して、コミュニケーション・スキルで説明できる要因もあることが示唆されたように思われる。また、下位尺度間でも資質的レジリエンスと獲得的レジリエンスとは関連する項目は異なっており、レジリエンスの資質的なものと獲得的なものの違いを示すことができたのではないかと考える。

以上のように、レジリエンスとコミュニケーション・スキルとの関連について調査したところ、レジリエンスをコミュニケーション・スキルで十分に説明することはできなかったように思われる。しかし、「獲得的レジリエンス」だけでなく、「資質的レジリエンス」においてもコミュニケーション・スキルが影響を及ぼしていることが示唆された。したがって、資質的レジリエンスと獲得的レジリエンスの性質の違いをコミュニケーション・スキルによっても示されたと思われる。

## 3. レジリエンスとソーシャル・サポート、コミュニケーション・スキルとソーシャル・サポートの関連

レジリエンスとソーシャル・サポートとの関連について調査した結果から、友人のサポートは資質的なレジリエンスに大きく影響し、大切な人のサポートは獲得的なレジリエンスに影響を及ぼすことが考えられる。下位尺度を見ても「楽観性」や「社交性」という資質的な要因が友人からのサポートに関係していることが示唆された。また、「問題解決志向」および「他者心理の理解」と「大切な人のサポート」との関連から、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が示されたと考える。

コミュニケーション・スキルとソーシャル・サポートの相関について調査した結果、すべての下位尺度間において、有意な弱いから中程度の正の相関が見られた。家族からのサポートを受けるために、コミュニケーション・スキルで特に必要なスキルはないが、友人や大切な人のサポートを受けるためには、自己を主張したり、他者を受容したりするなどの相互的な関係性が重要であることが示された。藤本・大坊（2007）の階層モデルより、大切な人や友人などの得るためには基本スキルよりも対人スキルの方が関連が強かったことから、高いソーシャル・スキルにはソーシャル・サポートの獲得などの波及効果も示される（堀，2009）という先行研究を支持する結果が示唆されたと考える。

#### 4. 総合考察

レジリエンスとストレス反応との結果から、資質的なレジリエンスはストレス反応の不安や不確実感の抑制に関係していることが示されたが、獲得的なレジリエンスに関しては、それ自体ではストレス反応に効果はないことが示された。また、レジリエンスは身体的なストレス反応に関連していないことも示された。このことは、レジリエンスが逆境に直面しても克服し、心理的に健康な状態に回復する力という、心理学的な用語であることから推測されることである。

ストレスとコミュニケーション・スキルでは、コミュニケーション・スキルの下位尺度において、不安などの心理的なストレス反応に関連する項目が見られ、先行研究を支持する結果となった。また、ストレスとソーシャル・サポートにおいては、ソーシャル・サポートが、レジリエンスおよびコミュニケーション・スキルと関連が認められなかった疲労感などの身体的なストレス反応に効果があることが示された。

レジリエンスの本質を探るために、コミュニケーション・スキルとの関連について調査した結果、コミュニケーション・スキルは獲得的なレジリエンスだけでなく、資質的なレジリエンスに関連していることも示された。つまり、資質的と獲得的なレジリエンスの性質の違いをコミュニケーション・スキルによっても示すことができたように思われる。

レジリエンスとソーシャル・サポートにおいては、ソーシャル・サポートの性質により関連している

レジリエンスが変わることが示され、大切な人のサポートの獲得には、獲得的なレジリエンスの関連が示されたように思われる。

#### 5. 今後の課題

本研究では、生得的な要因ではなく獲得的な要因とストレス反応との関連を調査するためにストレス反応に限定したものの、結果は示されなかった。そのため、ストレッサーについても調査することでより多角的な結果が得られたと考える。さらに、獲得的なレジリエンスのストレス反応への効果が見られなかったため、心理的な適応を考えたときに獲得的なレジリエンスが何に影響を及ぼすかについて課題が残された。また、青年期においてソーシャル・サポートの多様性について検討することで、さらにレジリエンスの本質及びレジリエンスの年齢における相違点についても検討できるのではないかと考える。

レジリエンスに関しては、コミュニケーション・スキルとの間に関連が見られた。しかし、十分に説明できる結果は得られなかった。今後、レジリエンスの本質をさらに詳細に探るためにコミュニケーション・スキルとは異なる他の要因についての更なる検討が必要となるであろう。

#### 引用文献

- 相川充（2000）. 人づきあいの技術——社会的スキルの心理学—— サイエンス社 pp. 12-13.
- 相川充・藤田正美（2005）. 成人用ソーシャル・スキル自己評定尺度の構成 東京学芸大学紀要, **56**, 87-93.
- Davydov, M. D., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, **30**, 479-495.
- Grothberg, E. H. (2003). *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity*. Westport: Praeger Publishers.
- 平野真理（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.
- 平野真理（2011）. 中高生における二次元レジリエンス要因尺度（BRS）の妥当性——双生児法による検討—— パーソナリティ研究, **20** (1), 50-52.
- 平野真理（2012）. 心理的敏感さに対するレジリエンスの緩衝効果の検討——もともと「弱さ」を後天的に補えるか—— 教育心理学研究, **60**,

- 343-354.
- 久田満 (1987). ソーシャル・サポート研究の動向と今後の課題 看護研究, **20** (2), 170-179.
- 堀毛一也 (1990). 社会的スキルの習得 斎藤耕二・菊池章夫 (編著) 社会化の心理学ハンドブック——人間形成と社会と文化—— 川島書店 pp. 79-100.
- 藤本学・大坊郁夫 (2007). コミュニケーション・スキルに関する諸因子の階層構造への統合の試み パーソナリティ研究, **15** (3), 347-361.
- 今津芳恵・村上正人・小林恵・松野俊夫・椎原康史・石原慶子・城佳子・児玉昌久 (2006). Public Health Research Foundation ストレスチェックリスト・ショートフォームの作成——信頼性・妥当性の検討—— 心身医学, **46**, 301-308.
- 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.
- 岩佐一・権藤恭之・増井幸恵・稲垣宏樹・河合千恵子・大塚理加・小川まどか・高山緑・蘭牟田洋美・鈴木隆雄 (2007). 日本語版「ソーシャル・サポート尺度」の信頼性ならびに妥当性——中高年者を対象とした検討—— 厚生 の指標, **54** (6), 26-33.
- 小杉正太郎 (2006). ストレスと健康 小杉正太郎 (編) 朝倉心理学講座19 ストレスと健康の心理学 朝倉書店 pp. 1-20.
- 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.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments : Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, **53** (2), 205-220.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., & Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity : Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology*, **11**, 143-169.
- 森岡育子・岩元澄子 (2011). 小学校1年生の入学期の実態とレジリエンスとの関連——情緒・行動の特徴と学校適応感に着目して—— 久留米大学心理学研究, **10**, 52-61.
- 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** (1), 25-32.
- 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸司 (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.
- 齊藤和貴・岡安孝弘 (2009). 最近のレジリエンス研究の動向と課題 明治大学心理社会学研究, **4**, 72-84.
- 齊藤和貴・岡安孝弘 (2014). 大学生のソーシャル・スキルと自尊感情がレジリエンスに及ぼす影響 健康心理学研究, **27** (1), 12-19.
- 佐藤琢志・祐宗省三 (2009). レジリエンス尺度の標準化の試み——『S—H式レジリエンス検査 (パート1)』の作成および信頼性・妥当性の検討—— 看護研究, **42** (1), 45-52.
- 田中健吾 (2006). ソーシャル・スキルと健康 小杉正太郎 (編) 朝倉心理学講座19 ストレスと健康の心理学 朝倉書店 pp. 52-67.
- 宇佐美尋子 (2013). 心理的ストレスプロセスにおけるレジリエンスの機能について——大学生を対象とした検討—— 聖徳大学紀要, **24** (46), 11-16.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, **52**, 30-41.

## 謝 辞

この度、修士論文の執筆にあたり、指導教官の中村このゆ教授には大変手厚くご指導いただきましたことを心から感謝申し上げます。さらに、貴重な時間を割いて質問紙の配布ならびに調査にご協力してくださった追手門学院大学の先生方と学生の皆様にも厚くお礼申し上げます。