ポジティブ心理学における楽観性と悲観性が大学生のレジリエンスに及ぼす影響についての研究

スポーツ経営組織学ゼミナール　1314017　川尻　亜季

1. 研究動機・研究目的

現代社会では、様々な事件や事故、自然災害、社会不安や経済的な問題など、回避や解決が困難な出来事が数多く存在している。(小塩・中谷ら,2002) また、内的要因や外的要因、あるいは日常的なネガティブライフイベントや非日常的な心的外傷体験などストレッサーは多種多様である。特に大学生は、日常の中で多くの困難や苦痛をもたらすような出来事を経験する可能性があることが指摘されている（高比良，1998)。このストレス過程における反応の個人差の１つとして、ストレッサーの影響を防御・緩衝したり、その影響から回復したりする力や過程である“レジリエンス”が注目を集めている（齊藤・岡安,2012)。レジリエンスの研究の多くはネガティブな面の抑制が強調されているが、心理的、社会的適応に際してはレジリエンスが持つポジティブな面への影響も重要であるとされている。

また、近年の心理学において、人間のもつポジティブな特性や機能への注目がますます高まっている（橋本・子安ら,2011)。このような動きは、ポジティブ心理学として注目され、人間のこころの働きの中のポジティブな側面に注目し、実践を目指す心理学であり、楽観性はポジティブ心理学の中核にある（島井，2009）とも言われている。また、多くの研究が楽観性はプラスの働きをもたらすことを述べている。

楽観性の反対の概念として悲観性という概念がある。Seligman (1991)によれば、楽観的な者と悲観的な者とでは、様々な課題の達成度やストレスに対する耐性の上で大きな相違が見られ、楽観的な者は悲観的な者に比べて成功体験を持ちやすく、ストレスに対する耐性度が強いというのである。しかし、楽観性と悲観性を独立に捉えて検討した研究はまだ数が少なく、悲観性独自の役割については明らかになっていない部分が多い。そこで本研究では、楽観性と悲観性を独立して捉え、大学生の楽観性・悲観性がレジリエンスに及ぼす影響を明らかにすることを目的とする。

2. 研究方法

【調査対象】日本の４年生大学に在籍している１年生から４年生（年齢問わず）の学生（ｎ＝421)

【調査期間】2017 年 10 月 1 日～10 月 31 日

【調査方法】Web 質問紙調査

・フェイスシート

・大学生用レジリエンス尺度

個人レジリエンスである「肯定的評価」「コンピテンス」、環境レジリエンスである「ソーシャルサポート」「重要な他者」両要因に相関のある「親和性」の 5 因子からなる。回答は 25 項目 4 件法で求められる。

・楽観・悲観性尺度

楽観性・悲観性各 10 項目で構成され、4 件法で求められる。

3. 主な結果と考察

本研究では、楽観性と悲観性を独立して捉え、大学生の楽観性・悲観性がレジリエンスに及ぼす影響を明らかにすることを目的

大学生用レジリエンス尺度の 5 つの下位因子と楽観性・悲観性の得点との相関分析を行った結果、大学生用レジリエンス尺度の 5 つの下位因子と楽観性・悲観性との間に相関がみられた。

また追加分析を行ったところ、「ソーシャルサポート」「親和性」「重要な他者」について、男性よりも女性の方が有意に高い点数を示していたことや、「コンピテンス」「ソーシャルサポート」「肯定的評価」「親和性」「重要な他者」「楽観性」において、趣味が無い人よりも有る人のほうが有意に高い点数を示していたこと。また、「悲観性」においては、趣味が有る人よりも無い人の方が有意に高い点数を示していたことが明らかとなった。

4. 結論

①レジリエンスと楽観性の間では、正の相関が認められた。つまり、レジリエンスが高い人は、楽観性も高い傾向にある。

②レジリエンスと悲観性の間では、負の相関が認められた。つまり、レジリエンスが高い人は、悲観性が低い傾向にある。

③大学生用レジリエンス尺度の下位尺度と楽観性、悲観性の相関関係では、「楽観性」と「コンピテンス」「ソーシャルサポート」「肯定的評価」「親和性」「重要な他者」の 5 因子全てに正の相関が認められた。

また、「悲観性」と「コンピテンス」「ソーシャルサポート」「肯定的評価」「親和性」「重要な他者」の 5 因子全てに負の相関が認められた。

このような結果から、楽観性・悲観性はレジリエンスに影響を及ぼすことが明らかとなった。

5. 卒業論文の執筆を終えて

本論文の執筆にあたり、数多くの皆様にご指導ならびにご支援を賜りましたことを心より感謝申し上げます。特に指導教官である水野基樹先生には 2 年間に渡り、多くのことを学ばせていただきました。本当にありがとうございました。また、添削や貴重なアドバイスをくださった水野研究室の皆様、本論文のアンケート調査にご協力して頂いた皆様に心から感謝しております。ありがとうございました。