

## レジリエンスとパーソナリティの関係 (1)

鳥丸 佐知子

本研究の目的は、レジリエンス能力とパーソナリティ関連要因を、基礎的な探索的調査によって見出すことである。質問紙における分析調査の結果、神経症傾向とはすべての面においてマイナスの相関であること、また外向性とはすべての面において高いプラスの相関にあること、誠実性とは、親和性、コンピテンス、ソーシャルサポート因子と特に関係があることが明らかになった。

キーワード：レジリエンス、NEO-FFI、神経症傾向、外向性、誠実性

### 1. はじめに

同じようなストレス環境下にあっても、心の折れやすい人と折れにくい人が存在する。この差はどこから生じてくるのだろうか。また心が折れそうになっても、その状態からすぐに元に戻る力を持っている人とそうでない人がいる。この差はどこから生じているのだろうか。この数年「レジリエンス (resilience)」という言葉があらゆる領域で注目を集めている。「レジリエンス」とは、使用される領域によってその意味合いが微妙に異なるが、一言でいうと「回復力」のことである。

あらゆる状況に対して、反応の仕方を制御し、挑戦や逆境から立ち上がる能力ともいわれる。例えば台風が来た時のヤシの木のような感じである。強い台風がやってきたとしよう。そのとき、その暴風によってボキッと折れてしまうのではなく、暴風や豪雨によって、大きく揺れてしなりながらも、台風が去った後では、何もなかったかのように元に戻っている状態、そんな「しなやか」な感じである。この「しなやかさ」もレジリエンスの重要な要素である。

レジリエンスを高めるためには、「思考の柔軟性」が必要なことも知られている。また、起っ

てしまったことに対して一喜一憂しすぎないで感情をコントロールする力や、自分の力を過小評価しない「自尊感情」、「自己効力感」や「樂觀性」も大きく関係することが知られている。

このレジリエンス能力であるが、必ずしも先天的な能力ではなく、だれもが「学習可能な能力」であるとも言われる。生きていく中で全くストレスを感じない（良いストレスは、時に人を成長させる場合もあるといわれるが）という人はいないと思われるが、レジリエンス能力を身につけることで、心の病に対しての予防もできるというのなら、是非身につけたいと感じるのは筆者だけだろうか。またそれが学習可能な能力であるというのも魅力的なことである。

レジリエンスについては、例えばアタッチメントの質や、認知プロセスとの関係などとの研究も進められている。問題解決に焦点を当てたコーピングや感情に焦点を当てたコーピングなどがテーマになっている。また精神分析との照合を試みようとする研究もある。さらに家族や学校、地域などにあるレジリエンス因子などを探る研究もある。

様々な側面から研究が進められているテーマであるが、ここでは基礎に立ち返り、「人格特性

(パーソナリティ)」の関係から、探索的な基礎調査を実施した。

## 2. 方法

### 1. 調査対象者

2016年度、本学幼児教育学科に入学した女子短期大学生を対象とした。

### 2. 調査時期

『発達心理学』の最終授業時間を利用して調査を実施した。白紙回答や記入漏れのある解答用紙も散見されたため、全ての項目において記入漏れのなかった148名を今回の分析対象とした。

### 3. 調査内容

#### (1) 大学生用レジリエンス尺度<sup>1) 2)</sup>

この尺度は、斎藤・岡安(2010)により作成されたもので、レジリエンス因子として重要な5因子(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)で構成される全25項目である。

まったくあてはまらない、あまりあてはまらない、どちらでもない、ややあてはまる、非常によくあてはまるの5件法で回答する。

#### (2) NEO-FFI<sup>3)</sup>

Big Five(主要5因子性格モデル)と呼ばれる性格評価尺度の一つで、以下の5つの要素に基づき被験者の性格を数値化して表現する。

- ・神経症傾向(N: Neuroticism)
- ・外向性(E: Extroversion)
- ・開放性(O: Openness)
- ・協調性(A: Agreeableness)
- ・誠実性(C: Conscientiousness)

このNEO-FFIはNEO-PI-Rの短縮版で、全60

項目で構成されている。

非常にそうだ・そうだ・どちらでもない・そうでない・全くそうでないの5件法で回答する。

### 4. 倫理的配慮

なお調査対象者には、インフォームド・コンセントを行い、本研究への協力に同意したもののみを調査対象者とした。無記名で回答は任意であること、回答の拒否や中断は可能であり、そのことによる不利益は生じないこと、回答者個人を特定しないものであること、教育・研究の目的以外には使用しないことを口頭で説明し了承を得た。

## 3. 結果

### <大学生用レジリエンス尺度の因子分析結果>

まず「大学生用レジリエンス尺度」全25項目について、Promax回転による因子分析を行った。因子抽出法として、重みなし最小二乗法を採用した。その結果、固有値の減衰状況と因子の解釈可能性から、5因子を抽出した。また、全25項目の因子分析の結果、著しく負荷量の低かった、あるいは複数の因子にまたがって.04以上の負荷量を示した4項目を削除した。

Table 1は大学生用レジリエンス尺度の因子分析結果である。今回抽出された因子は5つであった。抽出された因子の数は斎藤・岡安(2010)の結果と同じであったが、詳細については、異なるところも見られた。

第1因子は「嫌なことがあっても笑い飛ばせる」「どうにもならないことに関しては、あれこれと考え込まない」などの3項目から構成されていることから“肯定的評価”因子と命名した。

肯定的評価とは、何らかの事象に対して、より楽観的あるいは肯定的な側面を重視して評価することである。

Table1 大学生用レジリエンス尺度の因子分析結果

		因子				
		1	2	3	4	5
肯定的評価	嫌なことがあっても笑いとばせる。	0.989				
	いやなことがあっても笑い飛ばせる。	0.867				
	U. どうにもならないことに関しては、あれこれと考え込まない。	0.806				
	何事も悪いことばかりではないと楽観的に考える。	0.457				
ソーシャルサポート	何か困ったことがあったら相談できる人、あるいは場所がある。		0.811			
	私に元気がない時は、気付けて励ましてくれる人がいる。		0.653			
	愚痴を言い合える人がいる。		0.636			
	普段から、私の気持ちをよく分かってくれる人がいる。		0.614			
	辛いときには、誰かに話を聞いてもらうことが多い。		0.542			
	これまでの学校生活は充実していた。		0.524			
コンピテンス	何があっても自分のベストを尽くす。			0.878		
	どんな困難な場面であっても私はあきらめない。			0.734		
	結果がどうなるかハッキリしないときはいつも一番良い面を考える。			0.560		
	努力すれば立派な人間になれると思う。			0.503		
	私には、自分の目標を達成する力があると思う。			0.488		
	たとえ嫌なことがあっても、今の経験は将来のためになるはずだと思うことが多い。			0.449		
	いつも物事の明るい面を見ようとする。			0.401		
重要な他者	今までの人生で、私にとって重要な人と出会ったと思う。				0.784	
	私の人生に良い影響を与えてくれた人がいる。				0.670	
	大切だと思える人がいる。				0.473	
親和性	いろいろなことを周りの人と話すことが好きだ。					0.762
	人と話すことは苦にならない。					0.484

因子抽出法：重みなし最小二乗法 回転法：Kaiser の正規化を伴うプロマックス法

a. 7 回の反復で回転が収束。

第2因子は「何か困ったことがあったら相談できる人、あるいは場所がある」「愚痴を言い合える人がいる」「普段から私の気持ちをよく分かってくれる人がいる」などの6項目から構成されていることから、“ソーシャルサポート”因子と命名した。

ソーシャルサポートとは個人に対して与えられる多次元の実践的な支援とその資源のことである。なおこの部分で「これまでの学校生活は充実していた」は、斎藤・岡安（2010）の分析では“親和性”因子に含まれていた項目であるが、本学の分析ではここに含まれている。

第3因子は「何があっても自分のベストを尽くす」「どんな困難な場面であっても私はあきらめない」「結果がどうなるかハッキリしないときはいつも一番良い面を考える」などの内容の7項目から構成されていることから、“コンピテンス”因子と命名した。

コンピテンスとは、環境と効果的に相互交渉する能力のことであり、効果的な変化をもたらすことができるという自己評価である。ストレ

ス下においてコンピテンスを維持することは、レジリエンスの重要な様相のひとつである。

なお「いつも物事の明るい面を見ようとする」は斎藤・岡安（2010）の分析では“肯定的評価”因子に含まれていたものである。

第4因子は「今までの人生の中で、私にとって重要な人と出会ったと思う」「私の人生に良い影響を与えてくれた人がいる」「大切だと思える人がいる」の3項目から構成されていることから“重要な他者”因子と命名した。

重要な他者とは、個人の人生において重要な意味を持ち、様々な側面に影響を与える人物のことである。

第5因子は「いろいろなことを周りの人と話すことが好きだ」「人と話すことは苦にならない」の2項目から構成されていることから“親和性”因子と命名した。

親和性とは、他者あるいは状況や場所に対して肯定的に接することができる特性である。

なお Table2 は、大学生用レジリエンス尺度の下位尺度別得点の平均と標準偏差を、Table3 は、

Table2 大学生用レジリエンス尺度の下位尺度別得点の平均と標準偏差

	肯定的評価	ソーシャルサポート	コンピテンス	重要な他者	親和性
M	13.18	21.47	25.66	13.07	7.41
SD	3.479	3.433	3.424	1.845	1.511

Table3 NEO-FFI の次元別得点の平均と標準偏差

	N神経症傾向	E外交性	O開放性	A協調性	C誠実性
M	31.09	28.84	26.91	31.53	27.46
SD	8.778	7.596	6.025	7.501	6.868

Table4 NEO-FFI と大学生用レジリエンス尺度の下位尺度別得点との相関関係

	肯定的評価	ソーシャルサポート	コンピテンス	重要な他者	親和性
N神経症傾向	-.301**	-.252**	-.124	-.102	-.164*
E外交性	.305**	.405**	.355**	.396**	.361**
O開放性	.130	.171*	.145	.285**	.201*
A協調性	.123	.259**	.271**	.264**	.328**
C誠実性	.206*	.377**	.454**	.254**	.472**

\*\*、相関係数は 1% 水準で有意（両側）。

\*、相関係数は 5% 水準で有意（両側）。

N=148

NEO-FFI の次元別得点の平均と標準偏差を示している。

#### < NEO-FFI と大学生用レジリエンス下位尺度との相関関係 >

Table4 は大学生用レジリエンス尺度で得られた各因子の合計点を算出し、NEO-FFI 各次元との相関を求めたものである。

NEO-FFI の 5 つの次元と大学生用レジリエンス下位尺度の各因子との関係について見ていく。

まず「神経症傾向」次元との関わりについてみてみたい。この次元のみ、すべての因子においてマイナスの相関がみられた。

この次元は、適応と不適応、情緒的安定と神経症傾向を対比している。通常、恐怖や悲しみ、怒り、困惑のようなネガティブな経験をする傾向は神経症傾向の核であるが、心理的ディスト

レスに対する敏感さも多く含んでおり、この得点の高い人は、非現実的な思考を行いがちになり、自分の怒りをなかなかコントロールできず、他人よりストレスへの処理が下手だとされている。4 つの因子では特に「肯定的評価」とのマイナス相関が最も大きかった。

次に「外向性」次元とのかかわりについて見ていく。NEO-FFI のいう外向的な人とは、社会的であるが、それだけではなく、人が好きなこと、大きな集団や集会在好きなことに加えて、断行的であり、活動的であり、おしゃべりであるといわれている。つまり彼らは、興奮することや刺激的なことが好きで、しかも気質として快活な傾向がある。彼らは上昇志向で、エネルギーで、楽観的であるともいわれている。今回の調査では、すべての因子と、高いプラスの相関がみられたが、特に「ソーシャルサポート」「重要な他者」因子との相関が高かった。

次に「開放性」次元との関係について見ていく。NEO-FFIという開放性とは、経験に対して開かれていることを表す。開放性の要素の中には、積極的な創造性、審美眼的感覚、内的感受性が強いこと、多様性を好むこと、知的好奇心、判断の独自性といったものも含まれる。開放性の高い人は、内的、外的世界の両方に対して好奇心を持っており、彼らの生活は経験の面で豊かである。彼らはより鋭くポジティブな情動やネガティブな情動を経験するといわれる。

5因子モデルでは、しばしばこの次元を「知性」としてとらえており、開放性の得点は、教育と知能のどちらとも中程度の関連がある。特に創造性に寄与する拡散的思考のような知能の側面と関係があるといわれている。また開放性の高い人は、非伝統的であり、権威に疑問を投げかけ、新しい論理や社会、政治的思考に対して好意的である。これは、彼らが節操がないことを意味しているのではなく、自分自身の価値観に良心的なのだと考えられている。

今回の調査では、レジリエンス尺度とは、最も相関の低かった次元でもある。

次に「協調（調和）性」次元との関係について見ていく。外向性のように、協調（調和）性も個人の内面的傾向の次元である。協調（調和）性の高い人は、基本的に利他的である。すなわち、彼らは他者の同情し、他者の援助に熱心で、他の人は同じように自分のことを助けてくれると信じている。一方、協調（調和）性に欠ける人や敵対的な人は、自己中心的であり、他人の意図を疑い、協力的というより、競争的である。

協調（調和）的な人は、社会的にも好ましく、心理学的にも健康的であると思われる。実際、敵対的な人よりも調和的な人の方が人気がある。今回の調査では、親和性因子との相関が高かった。

次に「誠実性」次元との関係について見ていく。精神力動理論をはじめ、人格論の多くは衝動のコントロールに関するものであることが多い。発達の過程で、ほとんどの人は欲求をコントロールすることを学ぶ。自己の欲求や衝動を押さえることができない人は、成人になって、神経症的傾向が高くなるといわれている。しかし、自己統制は、計画し、組織し、実行するといった自主的な過程とも関係があり、個人におけるこの傾向の差が、誠実性の基礎になっていると考えられている。

誠実性の高い人は、目的を持ち、意志が強く、断固としている。この次元を「達成への意志」と呼ぶものもある。誠実性得点の高さは、ポジティブな面では、学業や職業の達成と関係し、ネガティブな面では、気難しさ、極端な潔癖さやワーカホリックにつながる。

この得点の高い人は、きちんとしていて、時間をよく守り、信頼されている。一方この得点の低い人は、決してモラルに欠けているわけではないが、目標に向かって頑張るひたむきさが足りないともいわれる。

今回の調査では、レジリエンス尺度と最も相関が高かった次元で、特に「親和性」「コンピテンス」「ソーシャルサポート」因子との関係が高かった。

### 3. 考察

小塩<sup>4)</sup> (2016) は、レジリエンスの構成要素について、様々な尺度の因子内容の比較を行っているが、その中で、現在のところ、レジリエンスの広い構成要素をすべて満たしている尺度は少ないと述べている。その意味では、そもそも今回使用した尺度も、どこまでレジリエンスの広い構成要素を捉えきれていたかに若干の疑問は残ると言える。しかし、その中でも「①現実



的な計画を立て、それを実行する手段を講じる能力」「②自分自身に対するポジティブな見方や、自分の強さや能力についての自信」「③コミュニケーションと問題解決のスキル」「④強い感情や衝動を取り扱う能力」という4つの観点は常に含まれることは確かであると述べている。

この4つの要素については、今回の調査からも抽出されていることが分かる。それに加えて今回「重要な他者」因子も含まれていたところが異なるが、この因子は、人のすべての行動の根幹を支える「アタッチメント」要因と関係が深いものでもある。全体の基礎となる要素とであると考えると、納得のいく意味のある結果であるといえるであろう。

4つの観点について順次見ていく。

「①現実的な計画を立て、それを実行する手段を講じる能力」は、NEO-FFIにおいては、誠実性次元と最も関わる内容と考えられる。今回の調査でも、外向性次元に次いで高い相関を示しているところである。その中でも特に、コンピテンスと親和性、ソーシャルサポートとの相関が特に高く出ている。

具体的な場面を考えてみよう。立派な計画は立てることができても、それを現実の社会の中でやり遂げるためには、個人の力のみではうまくいかないこともある。この時重要なのが、他者との関係性の部分であり、レジリエンス能力の高さは、同時に対人関係における能力の高さとも言えることがここからも理解できる。

次に「②自分自身に対するポジティブな見方や、自分の強さや能力についての自信」については、レジリエンス尺度でいう肯定的評価や、コンピテンスの部分に相当すると考えられるが、外向性次元との相関を見てみると、今回の調査結果でも、高い相関を示し、納得のいく結果と

なっている。同時にソーシャルサポートと重要な他者、親和性すべての因子とも相関が高く、自分自身に対するポジティブな見方や能力への自信が背景にあることで、人間関係やコミュニケーション能力上でも、より良い力を発揮することが分かる。

次に「③コミュニケーションと問題解決のスキル」について見てみる。①や②ですでに述べたように、ここはNEO-FFIにおいては、外向性や誠実性と関連のあるところである。他者との関係をうまく築きながら、同時に全体を見通して、最後まで物事をやり遂げるうえでも、レジリエンス能力は重要な位置を占めることが分かる。

最後に「④強い感情や衝動を取り扱う能力」であるが、ここはNEO-FFIにおいては、神経症傾向と最も関わる次元といえるであろう。今回の結果では、レジリエンス尺度すべて下位尺度においてマイナス相関となった。その中でも特に肯定的評価との関係が大きく、自らに対するネガティブな見方、マイナス評価が不適応や情緒不安定の要因となることを考えると、納得のいく結果だったと言える。

前述の小塩の論文でも、レジリエンスの本質は「回復」にあるが、その道筋は一つではないこと、どのような要素や資源を持っていたとしても、それらは「回復の確率を高める」要素であり「回復そのもの」ではないとまとめている。

今回の調査結果からも、レジリエンス能力を見るための観点は、複数存在することが再度確認された。これらの要因が複雑に絡み合い、相乗効果ももたらすことによって、より効果的な「回復」能力を発揮することができるのである。

今後の展開として、例えば、ある具体的な場面を設定し、その場面における具体的な対処の仕方等について、レジリエンス能力の差がある

ものに半構造化面接の実施することや、自由記述によるデータの抽出など、より具体的な調査を進めることにより、新たな可能性を探っていきたい。

#### 引用文献

- 1) 齋藤和貴・岡安孝弘 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 第4号 72-84 (2009)
- 2) 齋藤和貴・岡安孝弘 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 第5号 22-32

(2010)

- 3) 日本版 NEO-PI-R NEO-FFI 使用マニュアル-改定増補版- (成人・大学生用) (2011)
- 4) 小塩真司 レジリエンスの構成要素-尺度の因子内容から- 児童心理1 (特集) レジリエントな子を育てる 21-27 金子書房 (2016)

#### 参考文献

- ・前野隆司 実践 ポジティブ心理学 PHP 新書 (2017)
- ・セルジュ・ティスロン (著) 阿部又一郎 (訳) レジリエンス-こころの回復とはなにか 白水社 (2016)
- ・内田和俊 レジリエンス入門 折れない心の作り方 筑摩ブリーマー新書 (2016)

