

ハーディネス向上効果プログラムの開発及び構成3要素の相互連携作用の検証

別府大学大学院 文学研究科 臨床心理学専攻

M1514001 稲見悠里

ハーディネスはコミットメント、コントロール及びチャレンジの3つの要素によって構成され、パーソナリティ特性といわれている。本研究の目的は、ストレス耐性であるハーディネスを向上させるための介入プログラムを作成すること及び構成3要素の関係性や働きの時間差について明らかにすることであった。学生を対象に研究Ⅰ「コミットメント重視型」、研究Ⅱ「コントロール重視型」及び研究Ⅲ「集団凝集性を活用したコミットメント重視型」の介入プログラムを構築、実施した。

結果として「コミットメント重視型」介入ではコミットメント重視型介入では、CARS尺度における「コミットメント」において5%水準の有意傾向で向上が認められ、コーピング尺度の「回避・逃避型」では1%水準の有意な向上が認められた。「コントロール重視型」介入では、レジリエンス尺度の項目においても有意な上昇が認められた。さらに、CARS尺度における「影響性の評価」では5%水準で有意傾向の上昇、「コミットメント」項目では1%水準での有意な上昇が認められた。また、研究Ⅱでは研究Ⅰで認められたコーピング尺度における「回避・逃避型」では変容が見られなかった。「集団凝集性を活用したコミットメント重視型」介入では、ハーディネス尺度における3下位項目において有意差は認められなかったものの、数値は上昇している。さらに、コミットメント総合としている「コミットメント」(ハーディネス)、「感情調整」(レジリエンス)及び「積極的な他者関係」(心理的 well-being)では有意な上昇が認められている。ワーク後顕著に減少しているにも関わらず、介入後は顕著に上昇している。

研究Ⅰ及び研究Ⅱより、コミットメントを重視した研究ではコーピングの有意な変容が認められ、コントロールを重視したものではレジリエンスの有意な変容が認められた。このことから、コミットメント、コントロール及びチャレンジの要素を併せ持つハーディネスはコーピング要素及びレジリエンス要素を持つ特性であると考えられる。そこでハーディネス、レジリエンス及びコーピングにおいて相関分析を行った。それぞれの特性が介入前、心理教育後及び介入後いずれかにおいて正の相関が認められた。互いに影響する段階は違うものの全体では影響し合っていることを示している。このことから、個の違いによって合う合わないがあったものの、3つの特性において相関が認められたことによって事前に特徴をスクリーニングし、それに合ったプログラムを構築することによって多くの人々におけるハーディネス向上が狙えると考えられる。

全体を通して、ハーディネス向上の要因は“自主的に関わらなければならない、取り組まなければならない状況”という環境設定であることが示唆された。また、コミットメント、コントロール及びチャレンジの構成3要素(3C)の関係性も明らかとなった。コミットメントが第一に働き始め、続いてコントロールが作用する。その後ハーディネスの向上に伴ってチャレンジが変容する。コミットメント及びコントロールがハーディネスを変容させ、チャレンジがハーディネスの変容をより強固なものにサポートするという時間差があると考えられる。