

## 修士論文要旨

### 環境資源に着目した介入がレジリエンスに及ぼす影響

別府大学大学院 文学研究科 臨床心理学専攻

M1514002 緒方康文

本研究では、困難な状況に直面したときの回復力であるレジリエンスに着目し、今後社会に出て様々な困難に直面すると予想される大学生を対象に、困難場面に直面しても乗り越え回復する力であるレジリエンスの向上を目的とした介入プログラムの作成及び実施し、レジリエンスを介入で高めることができるのか検討した。研究Ⅰでは、レジリエンスの要因を個人内資源と環境資源に分け、ワークシートを用いて物事に対する認知や自身の周囲の存在を理解するなどの、双方に作用するプログラムを考案し大学生 39 名を対象に実施した。結果、自分自身を受け入れ行く力である「IAM」の因子において有意な上昇が認められた。逆境グラフや周囲の存在を認識するためのワークシートを用いたことが自身の過去の経験を振り返り、過去の困難な出来事を乗り越えることができる力をもっていることを認識し、自己を肯定的に捉えることができたことが変化につながったと考えられる。研究Ⅰでレジリエンスの要因に変化が認められたことにより、レジリエンスの要因を絞り、介入プログラムの作成をすることでさらに高められる可能性が明らかになった。

研究Ⅱでは、研究Ⅰでの結果を踏まえ、介入プログラムを主に 2 カ所を付け加え・加筆した。①他者の存在や誰かに助けを求めするためのソーシャルスキルなど環境資源に特化した介入を行う。②ワークシートだけでなく体験的に実感するためにロールプレイを取り入れた。結果、レジリエンスの環境要因である「ソーシャルサポート」において、介入前後で有意な上昇が認められた。プログラムでロールプレイを導入したことによって、体験的に周囲に助けを求めるとの重要性を実感することができたことがソーシャルサポートの向上が認められたと考えられる。

研究Ⅲでは、今後のレジリエンスの変容を促す介入を検討するために、研究 2 でソーシャルサポートの変容が示された Responder とソーシャルサポートの変容が困難であった Non-Responder に分類し、R 群と NR 群がもつ特性を検討した。結果、シャイネスの「消極性」において R 群が NR 群と比べ有意に高い結果であった。環境資源に着目した介入は、対人場面で自分から積極的な関わりをすることに抵抗がある対人回避傾向のある人に対して、有効であることが示唆された。

今後の課題として、レジリエンスの要因を絞り、その要因に特化したプログラムを考案し、短期的でなく、長期的にレジリエンスの要因の個人内要因と環境要因を高めるプログラムの考案が必要である。また、レジリエンスは、困難な状況に直面した際の回復力であるため、レジリエンスの向上を質問紙以外で検討することが必要であると考えられる。行

動や生理的指標からもレジリエンスの向上を検討し、レジリエンス要因がどのように作用するか検討していく必要があることが考えられる。