

## 自己陶冶志向性尺度作成の試み — レジリエンス、心理的 well-being との関連から<sup>1</sup> —

### The development of Self-Cultivation Orientation Scale: Association among Self-Cultivation, resilience, and psychological well-being

羽鳥 健司

(東京成徳大学)

*Kenji HATORI* (Tokyo Seitoku University)

#### 要 約

本研究では、物質的に豊かな社会において、社会的に許容される範囲で自発的にディストレスを伴う可能性のある活動を行う志向性を自己陶冶志向性と命名して尺度を作成することを目的とした。高い競技レベルを持つ大学生184名を対象に調査を行い、1因子8項目からなる自己陶冶志向性尺度を構成し、信頼性と妥当性の一部を検証した。また重回帰分析の結果、自己陶冶志向性は心理的 well-being に重要な影響を与えていることが示唆された。

キーワード：自己陶冶志向性、意味への意志、スポーツ選手、レジリエンス、心理的 well-being

現在の日本は総合的に見ると、物質的には全くといっていいほど不自由はないといえるだろう。実際、わが国の2006年度のGDPは4兆3664億ドル余りであり、米国に次ぐ世界第2位である。格差社会といわれていても、世界的にみれば経済的に余裕のある者が多いのではないだろうか。しかし現在、物質的な豊かさとは裏腹に、どこか満たされていないような感覚を感じている者が多い(堤、2001)。中村(1998)によると、特に若者にその傾向が強く出ている。その結果として、少し失敗しただけで無気力になったり、暴れたり、ニートになる者が増えている(浅井・森本、2005)。

このような、物質的な豊かさと精神的な満たされなさの関係について有用な示唆を与える理論の一つとして、意味への意志(Frankl, 1985 諸

富他訳 1999) を挙げることができるだろう。Frankl (1985) によると、人生に苦悩は必要不可欠なものであり、人にポジティブな効果をもたらすことがあるとしている。そして、苦悩が人にもたらすポジティブな心理学的効果の一つとして実存感を挙げている。実存感とは、人が精神的に充実した人生を送っているときに伴う感覚を表す。Frankl (1985) によると、むしろ人類にとって苦悩は存在することが自然であり、もし全く苦悩がなくなったときには、人は実存的な欲求不満の状態に陥ってしまい、様々な不適応的な反応を示す。そして、通常の生活を送る上でほとんど苦悩を伴わないような社会の場合、実存的な不適応状態に陥る前に、人は自ら苦悩を作り出すとしている。その健康的な形の1つの例として、オリンピッ

クを挙げている。一流のスポーツ選手達は日々、自ら自分に厳しい練習を課し、試合では限界に挑戦しているので、実存的な欲求不満に陥ることはないとしている (Frankl, 1977 霜山訳; Frankl, 1985 諸富他訳 1999)。

ここで、これまでの人類の歴史の中で、苦悩の大部分を占めていたと考えられる貧困や不便さ等の物質的な苦悩が、GDPを見る限りわが国では戦後のわずかな期間でほぼ解消されてしまったと考えられる。現在の経済的な状況である限り、特に若者において、自ら苦悩を求めない場合は実存的欲求不満の状態に陥ってしまう場合があると考えられる。したがって、現在の日本において、Frankl (1985) が述べているような、個人が自ら苦悩を求める志向性を客観的に把握することができるための測定方法を確立することは臨床心理学的に意義のあることであると考えられる。しかし筆者の知る限り、このような測定方法はほとんど開発されていない。そこで本研究では、人が自ら苦悩を求める志向性を自己陶冶志向性と命名し、「社会的に許容される範囲で自発的にディストレスを伴う可能性のある活動を行う志向性」と定義する。スポーツ選手を対象として自己陶冶志向性を測定できる尺度を開発し、信頼性と妥当性を検討することを目的とする。スポーツ選手の多くは、自発的に厳しい練習を行っていると考えられるので、自己陶冶志向性尺度を作成するにあたって妥当な対象であると考えられる。

自己陶冶志向性に関連する概念として、本研究では、resilience (以下、レジリエンスとする) を取り上げる。レジリエンス (resilience) とは、「困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程、能力、および結果」と定義される (Masten, Best, & Garmezy, 1990)。ストレスやネガティブなライフイベントは多くの場合、個人の精神的健康に深刻な影響をもたらすことが指摘されているが、レジリエンスが高いと困難で脅威的な状況にさらされることで一時的に心理的不

健康の状態に陥っても、それを乗り越えて精神的病理を示さないことが実証的に示されている (例えば、Wells & Schwebel, 1987)。レジリエンスと自己陶冶志向性との違いは、レジリエンスでは自ら進んで困難で脅威的な状況下に身を置くわけではない。しかし自己陶冶志向性は自発的にディストレス状況下に身を置くことで成長や変化を期待している点において、両概念は異なっていると考えられる。

本研究では、精神的健康の指標として心理的 well-being を取り上げる。心理的 well-being とは人生に対する有意味さの感覚を表す概念である (Ryff, 1989)。この概念は、心身の快適さを表しているのではなく、何かを成し遂げようと一生懸命努力する過程を表しており (Waterman, 1993)、実存的欲求不満の状態とはほぼ反対の状態を表していると考えられる。このことから、自己陶冶志向性は心理的 well-being と正の関連があると予想される。また自己陶冶志向性が高い場合は、低い場合よりも心理的 well-being が高いと予想される。

## 方法

**調査対象者** 関東地方の国立 T 大学の体育を専門とする学部の学生で運動部に所属している18歳から24歳の大学生184名 (男性90名、女性90名、不明4名、平均年齢 $19.41 \pm 1.16$ 歳) を分析対象とした。なお T 大学のほとんど全ての運動部は極めて競技レベルが高く、全国大会に出場する者が少なからず存在する。中にはオリンピックや世界選手権に出場して、好成績を収める者もいる。

**調査時期** 2003年12月上旬である。無記名の個別記入形式の質問紙で、大学の講義時間中に約15分かけて実施した。

### 調査内容

1. 自己陶冶志向性予備尺度：自己陶冶志向性を的確に測定するための尺度を作成するために、

2003年11月中旬に関東地方の国立 T 大学の体育を専門とする学部の学生で運動部に所属している18歳から24歳の大学生89名（男性49名、女性40名、平均年齢 $20.33 \pm 1.12$ 歳）を対象に自由記述調査を行った。被調査者は全員が運動部に所属している。質問内容は、「練習がつらいと感じたにも関わらず、部活動を辞めない理由をできるだけ多く書いてください」である。この調査で得られた記述を基に、心理学を専攻する大学院生3名に自己陶冶志向性の定義を提示し、筆者との間で行ったKJ法で得られた分類に対してもう1名の心理学を専攻する大学院生による再検査の結果、一致した21項目を得て、内容的妥当性を検討した。その結果、一致した項目の中で、「つらいときの他人の気持ちがわかるようになった」「やり遂げられて自分に自信がもてるようになった」「プレッシャーに強くなった」「他の価値観があることを知った」の4項目は、部活動を続けている理由ではなくて、部活動を行っている結果獲得したものであるため、削除した。これら個人の自己陶冶志向性の程度を測定する17項目について、被調査者がどの程度自分にあてはまるのかを6件法（1. 全くそう思わない～6. 非常にそう思う）で評定を求めた。教示文は、「部活動を続けることについて、普段どう思っていますか。それぞれの項目について最もあてはまる数字を1～6の中から1つ選んで○をつけてください」である。

2. レジリエンス：個人のレジリエンスを測定するための尺度として、小塩・中谷・金子・長峰(2002)によって作成された精神的回復力尺度を用いた。「新奇性追求」「感情調整」「肯定的な未来志向」の3因子から構成されている(5件法・21項目)。「あなたは普段どのように考えたり感じたりしていますか？それぞれの項目に対して5段階（1：いいえ～5：はい）から最もあてはまるものを1つ選んで○をつけてください」という教示で回答を求めた。

3. 心理的 well-being 尺度：Ryff (1989) の

Psychological Well-being Scale をもとに作成された心理的 well-being 尺度（西田、2000）を用いた。(a)人格的成長 (Personal Growth)：“発達と可能性の連続線上において、新しい経験に向けて開かれている感覚”（8項目）、(b)人生における目的 (Purpose in Life)：“人生における目的と方向性の感覚”（8項目）、(c)自律性 (Autonomy)：“自己決定し、独立、内的に行動を調整できるという感覚”（8項目）、(d)積極的な他者関係 (Positive Relationship with Others)：“暖かく信頼できる他者関係を築いているという感覚”（6項目）から構成される（6件法）。

## 結 果

### 自己陶冶志向性尺度の尺度分析

自己陶冶志向性予備尺度17項目に対して記述統計量を算出したところ、平均値±1SDが理論的な最小値あるいは最大値を越えている項目が5項目存在したので、これらの項目を削除した。残った12項目に対して因子分析（最尤法）を行った結果、固有値が5.86、1.34、1.01と減衰していたので、減衰率から1因子構造が妥当であると判断した。そこで、この分析により第1因子に寄与する負荷量が.57以下と相対的に低かった2項目を削除し、再度因子数を1に指定して再度因子分析（最尤法）を行った。この分析で共通性が.30以下の2項目を削除し、最終的に1因子8項目から構成される自己陶冶志向性尺度を得た。因子数を1に指定して行った8項目の因子分析（最尤法）で得られた項目内容とその因子負荷量、寄与率をTable 1に示した。構成した自己陶冶志向性尺度の内的整合性を検討するために、Cronbachの $\alpha$ 係数を算出したところ、 $\alpha = .89$ であった。

自己陶冶志向性尺度の合計得点の平均値で自己陶冶志向性高群（100名）と低群（84名）に分け独立変数とし、心理的 well-being の合計得点を従属変数としてt検定を行った結果、自己陶冶志

向性高群の得点が自己陶冶志向性低群の得点よりも有意に大きかった ( $t(184)=4.34, p<.01$ )。

**自己陶冶志向性が心理的 well-being に与える影響**

始めに、自己陶冶志向性とレジリエンスの相関係数、自己陶冶志向性と心理的 well-being の各下位尺度の相関係数、レジリエンスと心理的 well-being の各下位尺度の相関係数を算出した。その結果、自己陶冶志向性とレジリエンスでは  $r=.20(p<.01)$ 、自己陶冶志向性と人格的成長では  $r=.52(p<.01)$ 、自己陶冶志向性と人生における目的では  $r=.28(p<.01)$ 、自己陶冶志向性と積極的な他者関係では  $r=.25(p<.01)$  であった。なお自己陶冶志向性と自律性との間に有意な相関

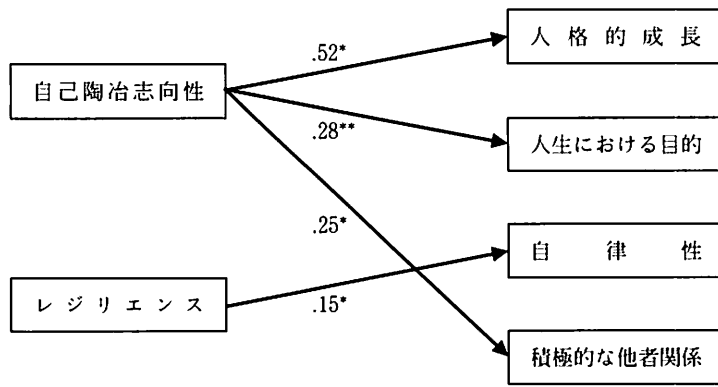
関係は認められなかった。また、レジリエンスと人生における目的では  $r=.15(p<.05)$ 、レジリエンスと自律性では  $r=.15(p<.05)$ 、レジリエンスと積極的な他者関係では  $r=.15(p<.05)$  であった。なお、レジリエンスと人生における目的との間に有意な相関関係は認められなかった。

次に、自己陶冶志向性とレジリエンスを独立変数、心理的 well-being の各下位因子を従属変数として、重回帰分析を行った (Figure 1)。その結果、自己陶冶志向性は、人格的成長、人生における目的、積極的な他者関係に対して有意な正の影響を与えていた。自律性に対しては有意な影響を与えていなかった。レジリエンスは自律性に対

Table 1 自己陶冶志向性尺度の因子分析結果

項目	M	SD	負荷量
4 逆境こそ耐える価値がある	4.03	1.41	.81
3 自分の能力を最大限に引き出すために、必要なことである	4.23	1.42	.77
6 自分が成長するために必要である	4.24	1.36	.77
13 転んでも立ち上がれる力をつけたい	4.21	1.40	.74
8 簡単に諦めてしまうと、これ以上の成長が望めない	4.63	1.25	.67
15 つらさをエネルギーに変えたい	3.76	1.48	.66
1 自分の限界に挑戦してみたい	3.86	1.37	.62
5 自分が自分であるために必要なことだ	3.01	1.38	.60

寄与率 (%) = 50.51



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

Figure 1 自己陶冶志向性とレジリエンスが心理的 well-being の各下位因子に与える影響

して有意な正の影響を与えていた。人格的成長、人生における目的、積極的な他者関係に対しては有意な影響を与えていなかった。

## 考察

### 自己陶冶志向性尺度

自己陶冶志向性尺度の尺度分析の結果、内的整合性は $\alpha = .89$ という高い値を得た。また自己陶冶志向性とレジリエンスを独立変数、心理的 well-being を従属変数とした重回帰分析からは、自己陶冶志向性とレジリエンスは心理的 well-being の下位因子にそれぞれ別々に影響を与えており、自己陶冶志向性とレジリエンスは別の構成概念であることが実証的に示された。

また、 $t$ 検定の結果からは、自己陶冶志向性高群における心理的 well-being の得点は自己陶冶志向性低群における心理的 well-being の得点よりも有意に高いことが実証的に示された。よって仮説は支持され、尺度の構成概念妥当性の一部が確認された。この結果は、自己陶冶志向性の高い者は低い者に比べて、実存的な欲求不満を感じていないことを示唆していると考えられる。

以上より、自己陶冶志向性尺度には十分な内的整合性と尺度の内容的妥当性、弁別的妥当性、構成概念妥当性それぞれの一部が示されたといえる。これにより、今まで言説に留まっていた自己陶冶志向性を今後実証的に検討することが可能となった。

### 自己陶冶志向性が心理的 well-being に与える影響について

相関分析の結果からは、自己陶冶志向性は人格的成長、人生における目的、積極的な他者関係に有意な正の影響を与えていると解釈できる。また、レジリエンスは人生における目的、自律性、積極的な他者関係に有意な正の影響を与えていると解釈できる。

しかし、重回帰分析の結果からは、自己陶冶志

向性は相関分析と同様に、人格的成長、人生における目的、積極的な他者関係に正の影響を与えていることが示されたが、レジリエンスは自律性のみ正の影響を与えており、相関分析で正の影響を与えていると解釈できた人生における目的と積極的な他者関係には有意な影響を与えてないことが示された。この結果は、重回帰分析によって自己陶冶志向性とレジリエンスの間の相関関係が統制されたことで、レジリエンスと人生における目的および積極的な他者関係との間の見かけ上の相関関係がなくなったものと解釈することができる。つまり、相関分析におけるレジリエンスと人生における目的および積極的な他者関係との有意な相関関係は、レジリエンスに含まれる自己陶冶志向性の成分と人生における目的および積極的な他者関係との有意な正の相関関係を反映したものであると考えられる。よって、スポーツ選手の中で自発的にディストレスを伴う可能性のある活動を行う志向性の高い者は、心理的 well-being の4つの下位因子のうち、人格的成長、人生における目的、積極的な他者関係に有意な正の影響を与えていることが示唆され、この3因子を高めるためには自己陶冶志向性が重要な役割を果たしていることが示唆された。 $t$ 検定の結果を合わせて考えると、現代の日本において自発的に社会的に許容される範囲でディストレスを伴う可能性のある活動を行う志向性の高い者は、低い者に比べて人生に意味のある感覚を持っていると解釈することができると考えられる。

一方、自律性については、自己陶冶志向性は有意な影響を与えていなかった。自律性は“自己決定し、独立、内的に行動を調整できるという感覚”と定義される。一流の運動部では、日々行われる厳しい練習の他にも、練習以外での生活や食事も厳しく統制される。一流の運動部に所属することを自ら決定したとしても、二十歳前後の大学生にとっては、自由に休んだり遊んだりできないことは、いつも自己決定した行動を行っているという

感覚は得られにくいのかもしれない。今後より詳細に検討を行う必要があるだろう。

### まとめと今後の課題

本研究では、「社会的に許容される範囲で自発的にディストレスを伴う可能性のある活動を行う志向性」を自己陶冶志向性と定義して尺度を構成した。その結果、信頼性と妥当性の一部が確認された。また現代の日本において、自己陶冶志向性は、人生の有意味感を高める上で重要な役割を持っていることが示唆された。本研究の全体的な結果は、以下のように解釈できるかもしれない。

Heron が行った感覚遮断実験では、被験者は暖かい布に包まれてベッドの上で寝ているだけという、一見非常に快適な空間に置かれているにも関わらず、ほぼ全ての被験者が、情緒的に不安定になってイライラしたり、一時的に知能が低下したり、幻覚や幻聴が起こるなどの不適応的な反応が生じ、実験を続けることができなかった。物質的に豊かな社会ではこの実験と同様のことが起きていると考えられるかもしれない。つまり、物質的に豊かな社会の場合、場合によっては家から一歩も出なくても生活することができてしまう。仮に家から一歩も出ない場合は、通常な社会生活を送ることに比べて極端に刺激が少なくなると考えられる。そして刺激の少なさが擬似的に感覚遮断実験に近いような条件を作ることとなり、その結果として堤(2001)が述べているような、どこか満たされない感覚という不適応的な反応が生じるのかもしれない。Heron の実験では、被験者は実験者に対して必要以上に話しかけたり、独り言を言ったり口笛を吹くなどして自ら刺激を作り出していた。これと同様に、物質的に豊か過ぎる社会では、人は自らディストレス状況を作り出すことで精神的健康を保っているのかもしれない。

本研究において今後検討されるべき課題として、次の2点が挙げられる。第一に、スポーツ選手以

外の対象で検討する必要があるだろう。一般の者や現在引きこもっている者などを対象とすることで、概念の機能のがより明らかにされるだろう。そうすることで、働ける条件が整っているのに働くつもりのない者などに対する介入方法に示唆を与えることができるかもしれない。第二に、関連する他の概念との関係を検討する必要があるだろう。例えば、自己陶冶志向性とマゾヒズムは、前者が社会的に許容されるディストレスを自発的に志向するのに対して、後者は性的な満足を得ることのみを強調する点において異なっていると考えられるが、言説にとどまらずに実証的に検討することで、概念の輪郭をよりはっきりと描き出すことができるだろう。

### 脚注

1. 本研究は2003年度筑波大学人間総合科学研究科中間論文を加筆、修正したものである。

### 引用文献

- 浅井宏純・森本和子 2005 自分の子供をニートにさせない方法 宝島社
- Frankl, V. E. 1977 *Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. DTV Deutscher Taschenbuch. (フランクル, V. E. 霜山徳爾(訳) 1985 夜と霧 みすず書房)
- Frankl, V. E. 1985 *The unheard cry for meaning*. Pocket Books. (フランクル, V. E. 諸富祥彦・上嶋洋一・松岡世利子(監訳) 1999 「生きる意味」を求めて 春秋社)
- Masten, A. S., Best, K. & Garmezy, N. 1990 Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 29, 745-764.
- 中村雅彦 1998 自己超越と心理的幸福感に関する研究 — 自己超越傾向尺度作成の試み — 愛媛大学教育学部紀要教育学科 45(1), 59-79
- 西田裕紀子 2000 成人女性の多様なライフスタイルと心理的 well-being に関する研究 教育心理学研究,

- 48, 433-443.
- 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治 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.
- Ryff, C. D. 1989 Happiness is everything, or is it? : Explanations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- 堤雅雄 2001 現代大学生の日常生活感情 — 幸福感、及び不幸福感を中心に — 鳥根大学教育学部紀要 (人文・社会科学), 35, 9-15
- Waterman, A. S. 1993 Two Conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Wells, R. D., & Schwebel, A. I. 1987 Chronically ill children and their mothers: Predictors of resilience and vulnerability to hospitalization and surgical stress. *Developmental and Behavioral Predictors*, 8, 83-89.