長期的課題の遂行と伸び悩み経験

レジリエンスは継続期間と一貫性ではなく、楽観性と根気と関連する

○本多麻子

(東京成徳大学応用心理学部)

キーワード: 楽観性, レジリエンス, 伸び悩み

Execution of long-term task and plateau experiences: relationship between resilience, optimism and perseverance

Asako HONDA

(Faculty of Applied Psychology, Tokyo Seitoku University)

Key Words: optimism, resilience, plateau

目 的

長期的な目標達成や課題遂行場面では困難への直面や伸び悩みは共通の経験であろう。長期的な目標達成には情熱と粘り強さから構成される Grit が必要である (Duckworth et al., 2007)。Grit は楽観性や能力観と関連し、興味、練習、目的、希望に特徴づけられる。困難の克服を意味するレジリエンスには、生得的な気質との関連が強い「資質的レジリエンス要因 (楽観性、統御力、社交性、行動力)」と、発達の身に付けやすい「獲得的レジリエンス要因 (問題解決思考、自己理解、他者心理の理解)」がある (平野, 2010)。本研究ではスポーツや芸術 (e.g., 楽器演奏) などの長期的課題において伸び悩み経験と経験時の工夫および楽観性、レジリエンス、Grit の関連を検討する。

方 法

対象者 大学生 253 名であった (平均年齢 19.8±1.2 歳)。

調査票 二次元レジリエンス要因尺度 (平野, 2010)、日本版 Grit-S 尺度 (西川他, 2015)、楽観・悲観性尺度 (外山, 2013) を用いた。フェイスシートでは年齢、性別、長期的に取り組んだ課題、課題の継続期間・時期、練習時間、伸び悩み経験とその継続期間・時期、努力度 (%) について記入させた。伸び悩み経験と経験時の工夫や努力の自由記述を求めた。

手続き 授業中あるいは大学外で調査票を配布、回収した。

分析方法 各質問紙の得点を算出後、相関を求めた。伸び悩み経験の自由記述について KH Coder (樋口, 2004) を用いてテキスト分析を行い、Jaccard 係数 0.2 以上を基準として共起ネットワークを求めた。

結 果

質問紙の各得点と継続期間 (年) の相関を表 1 に示した。資質的および獲得的レジリエンス要因の各因子ともに、楽観性、Grit 得点、根気得点と正の相関があり、悲観性得点と負の相関があった。一貫性得点と継続期間はいずれの変数とも有意な相関がなかった。

表1 レジリエンス, 楽観性, 悲観性, Grit の各得点と継続期間 (年) の相関

		楽観性	悲観性	Grit	根気	一貫性	継続期間
資質的 レジリエンス	楽観性	.47 **	-.35 **	.23 **	.22 **	.07	.06
	統御力	.34 **	-.26 **	.39 **	.45 **	.00	.04
	社交性	.39 **	-.23 **	.30 **	.36 **	-.01	.06
	行動力	.26 **	-.23 **	.52 **	.65 **	-.06	.07
獲得的 レジリエンス	問題解決志向	.31 **	-.18 **	.35 **	.41 **	.01	-.06
	自己理解	.24 **	-.28 **	.16 *	.16 *	.04	-.05
	他者心理の理解	.27 **	-.13 **	.31 **	.41 **	-.07	-.06
	楽観性			.28 **	.26 **	.10	.07
	悲観性			-.20 **	-.20 **	-.06	.02
	Grit						.02
	根気						.00
	一貫性						.03

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

伸び悩み経験の内容の共起ネットワークから、「記録」－「伸び悩む」、「周り」－「差」の共起関係が強かった。伸び悩み経験時の工夫や努力の共起ネットワーク (図 1) から「動画」－「撮る」、「自主練」、「筋トレ」、「体幹」－「トレーニング」、「選手」－「サポート」の共起関係が強かった。

図1 伸び悩み経験時の工夫や努力の共起ネットワーク

考 察

資質的・獲得的レジリエンスはいずれも楽観性、Grit、根気と正の相関があり、悲観性と負の相関があった。Grit と根気はいずれも楽観性と正の相関、悲観性と負の相関があった。伸び悩み経験の主な内容は記録が伸び悩む、周りとの差が生じるであった。伸び悩み経験時の工夫や努力は動画を撮る、自主練習、基礎的なトレーニングを行うなどであり、伸び悩み対象の客観視や、通常とは異なる練習による気晴らしに相当するストレス・コーピングを行う可能性が示唆された。資質的・獲得的レジリエンスは楽観性と根気と関連し、課題の一貫性や継続期間とは関連しないことが明らかとなった。

引用文献

- Duckworth et al. (2007). GRIT: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, **92**, 1087-1101.
- 樋口耕一 (2004). テキスト型データの計量的分析—2 つのアプローチの峻別と統合—理論と方法, **19**, 101-115.
- 平野真理 (2010). レジリエンスの資質的・獲得的要因の分類の試み パーソナリティ研究, **19**, 94-106.
- 西川一三・奥上紫緒里・雨宮俊彦 (2015). 日本語版 Short Grit (Grit-S) 尺度の作成 パーソナリティ研究, **24**, 167-169.
- 外山美樹 (2013). 楽観性・悲観性尺度の作成ならびに信頼性・妥当性の検討 心理学研究, **84**, 256-266.
- 本研究は JSPS 科学研究費 (16K01769) の助成を受けた。