

# ストレス体験における有益性発見尺度の作成 および信頼性・妥当性の検討

竹内 弥 央  
藤井 勉

## 論文要旨

本研究の目的は有益性発見尺度を開発し、信頼性と妥当性の検証およびレジリエンスにおける有益性発見の影響を検討することであった。研究1では、大学生297名を対象に有益性発見尺度を含む質問紙への回答を求めた。因子分析の結果、有益性発見尺度は「ポジティブな意味の付与」と「人間関係の再認識」という、2因子で構成されることが明らかになり、各下位尺度の内的一貫性は十分な値が得られた。有益性発見尺度の下位尺度である「ポジティブな意味の付与」は、「重要性」、認知的統制尺度の各下位尺度、精神的回復力尺度の各下位尺度と正の相関を示し、「苦痛性」と負の相関を示した。「人間関係の再認識」は、「重要性」と認知的統制尺度の各下位尺度と正の相関を示した。以上から、有益性発見尺度の基準関連妥当性がある程度確認された。研究2では、縦断的なデータをもとに、有益性発見がストレスフルな出来事の苦痛や脅威を低減させるか否かを検討し、尺度の予測的妥当性を検討した。重回帰分析の結果、「ポジティブな意味の付与」は、「脅威性」の変化量に対して負の影響を及ぼしていた。以上より、一定の信頼性と妥当性を有する有益性発見尺度が作成された。また、青年期にある者の臨床的援助において、危機的状況から有益性発見を導く支援が、体験直後の「苦痛性」と一定の時間が経過した後の「脅威性」を低減させる可能性が示された。

**キーワード**【有益性発見、レジリエンス、ストレス体験、青年期、尺度作成】

## 問題と目的

人の発達、成熟の過程で、様々な困難やストレスフルな出来事に直面する機会は数多い。困難に直面したにも関わらず、しばしばそのネガティブな体験が有益であったと報告する者がいる (Affleck & Tennen, 1996)。近年、トラウマが原因となり発症するPTSDの研究や、癌などの医学的疾患を持つ患者のメンタルヘルスの研究において、有益性発見 (finding benefits) という概念が注目されている。

有益性発見とは、トラウマ的な出来事に起因するポジティブな効果 (Helgeson, Reynolds, & Tomich, 2006) と定義され、「性格の成長を導く体験」「展望の獲得」「関係の強まり」という要素から構成される (Davis, 2001; Davis, Nolen-Hoeksema, & Larson, 1998)。Davis et al. (1998) は、

喪失体験から有益性を見出すことができた者ほどストレスが軽減し、より良い適応を示したことを報告しており、Taylor (1983) も認知的適応理論においてネガティブな出来事の意味合いを小さくするための一つの機序として、その出来事から有益性を解釈することを挙げている。有益性発見と類似した概念に外傷体験後の人間的成長 (posttraumatic growth) があるが、これは個人のアイデンティティの重大な長期的な変化をさすのに対し、有益性発見はトラウマ後の比較的早期における新しい可能性の認識や社会的関係の向上をさすため、両者は異なる概念である (Davis & Nolen-Hoeksema, 2009)。

本邦では坂口 (2002) が、死別を体験した個人の心理的プロセスにおいて、その体験に対する意味の生成に着目し、意味生成のプロセスの一つとして有益性発見を取り上げて検討を行っている。ここでは、死別後の心理社会的適応へのソーシャルサポートの影響過程の一つとして、喪失体験の中に個人の人生にとって何らかの有益性や価値を見出す有益性発見を媒介要因とする心理的プロセスが示唆された。そして、死別体験後の有益性発見を評価するための有益性発見尺度を作成し、「いのちの再認識 (項目例: その体験は後悔しないで毎日を生きたいということを教えてくれた)」「自己の成長 (項目例: その体験は私の精神を強くした)」「人間関係の再認識 (項目例: その体験は周囲の人々の温かさを教えてくれた)」という3つの下位尺度が作成された。ただし、有益性発見は死別体験に限定されず深刻な疾患や災害など様々な困難状況において報告がなされており、出来事の特長よりも個人の特長と関係があるとされている (Nolen-Hoeksema & Davis, 2002)。

有益性発見自体はコーピングではなく、困難な状況の中でのポジティブな意味の探究の結果である (Davis et al., 1998) が、その体験を客観的に眺めることによるポジティブな再検討 (positive reappraisal) や認知的再評価 (reappraisal coping) といったコーピングスタイルと関連のある概念である (Helgeson et al., 2006)。小田部 (2011) も、日常的な対人関係場面での傷つき体験について、体験時の反応が現在の記憶表象の在り方を媒介し、後続の心理的適応状態に影響を及ぼすことを示し、体験がどのように処理され、どのような記憶表象として残るかが重要であると述べている。これらの研究から、ストレスフルな体験後のその体験の捉え方 (i.e., 周囲もしくは自己にポジティブな要素を見出すこと) が、心理社会的適応に関わることが示唆され、特に認知的再評価コーピングに必要とされる、体験を客観的にとらえるためのメタ認知能力と関連があることが推測される。

また、発達精神病理学における適応に関連する概念にレジリエンスがある。レジリエンスとは、ストレスフルな出来事に直面し、一時的にはネガティブな状況に陥りながらも、それを乗り越えすみややかに精神的健康を取り戻し、適応的な生活を送るという精神的回復の過程である (中谷・小塩・金子・丹羽, 2004)。これまでの研究から、レジリエンスと関連のある変数として、個人の知能や学業成績、あるいは洞察力といった認知的能力、ソーシャルサポートや対人関係、身体的健康などが検討されている (e.g., 小塩・中谷・金子・長峰, 2002)。

しかし、本邦において有益性発見という観点からレジリエンスについて検討した研究は見当たらない。有益性発見はストレスフルな出来事を経験した者の心身の健康にポジティブな影響を与えることが明らかになっている (Bower, Low, Moskowitz, Sepah, & Epel, 2008) だけでなく、その出来事から時間が経っても有益性発見と適応との正の関係は続くことが示されている (Davis et al., 1998)。ゆえに、レジリエンスの過程に有益性発見という新たな視座を与えることで、レジリエンスのメカニズムをより詳細にするとともに、臨床場面における苦痛な体験に対する援助に有効な知見が得られる可能性がある。

個人の危機的体験は多岐に亘るが、特にアイデンティティを形成する重要な時期である青年期は危機的状況に陥りやすいことが示唆されている (e.g., 小田部・加藤・丸野, 2009)。そこで本研究では、青年期にあたる大学生を対象として研究を行う。具体的には、坂口 (2002) の研究や予備調査の結果をもとに、体験の種類に関わらずストレスフルと感じられる体験全般に関する有益性発見を評価する有益性発見尺度を作成し、内的一貫性および基準関連妥当性の観点から、その信頼性・妥当性を検討する。

またレジリエンスのメカニズムを考える際、Luthar, Cicchetti, & Becker (2000) が「縦断的な動的プロセスの中でレジリエンスの変化過程を見なければ、適切な介入に繋がるような知見を得られない」と述べるように、縦断的な精神的回復のプロセスに着目する視点が必要である。有益性発見がその後の心理的プロセスにおいて、ストレスフルな出来事の苦痛や脅威を緩和すれば、有益性発見はレジリエンスに寄与することを支持する。このことを確認するために、調査対象者が一定の間隔をおいて同一の体験を回想的に評価したときに、有益性発見がその後の適応に影響するか否かを検討する。

本論文の構成は次のとおりである。まず予備調査で、死別体験に限定しない有益性発見尺度の項目を収集する。続いて研究1において、有益性発見尺度を構成し、その内的一貫性を検討するとともに、他の尺度との関連をもとに基準関連妥当性を検討する。さらに研究2では、縦断的なデータをもとに、有益性発見がストレスフルな出来事の苦痛や脅威を低減させるか否かを検討し、尺度の予測的妥当性を検討する。

## 予備調査

本研究において作成する有益性発見尺度の項目を収集することを目的として実施した。

### 方法

**対象者** 大学生・大学院生 20 名 (男性 11 名、女性 9 名) を対象とした。年齢は特に尋ねていないが、研究1の調査対象者と近似していた。

**手続き** まず、参加者に対し、調査への参加は任意であること、回答したくない質問がある箇所は未記入でよいことを伝えた。その上で参加者に、「これまでの人生において最も大変

だった(辛かった、ストレスだった)と思う出来事」を一つ想起させた上で、その出来事を通して学んだこと、気づいたことを自由に記述してもらった。

**結果** 自由記述の回答から、31項目(e.g.,「頑張り続けることで成果が出るのが分かった」「少し大人になれた気がする」「自分の周りには意外と自分のことを大切に想ってくれる人がたくさんいる」)が収集された。この予備調査によって得られた項目のうち、内容が類似している項目をまとめ、さらに坂口(2002)の尺度を基にして、死別経験に限定しないストレス体験に対する新たな有益性発見尺度の項目として13項目を作成した。

## 研究1

予備調査の結果をもとに有益性発見尺度を作成し、その因子構造と内的一貫性を検討する。また、他の尺度を並行して実施し、有益性発見尺度の基準関連妥当性を検討する。

### 方法

**対象者** 大学生・大学院生297名(男性150名、女性145名、未記入2名。平均年齢20.15歳、 $SD = 1.10$ )を対象とした。

**質問紙の構成** 質問紙は、以下の(a)–(e)の尺度から構成した。

(a) ストレス体験の記述と認知的評価尺度: ストレス体験に対する認知的評価を測定するため、加藤(2001)の認知的評価尺度を参考に9項目を作成した。項目については結果の部分で述べる。まず、現在経験している最も大変だ(辛い・ストレスだ)と思う出来事の一つ挙げるよう教示し、現在のストレス体験の自由記述を求めた。次に、その体験に対し「1: 全くそう思わない–7: 非常にそう思う」の7件法でその体験に対する認知的評価と苦痛度を尋ねた。

(b) 認知的統制尺度: 体験を客観的にとらえるための個人のメタ認知能力を測定する尺度として、杉浦(2007)の認知的統制尺度を使用した。この尺度は11項目で「論理的分析(項目例:「そのことが自分にとって何を意味しているのか落ち着いて考えられた」、「どうしたらよいか、思考や行動の選択肢をいくつか考えられた」6項目)」、「破局的思考の緩和(項目例:「そのような状況でも明るい希望を持ち、逆境を自分の利益に変えられた」、「その状況から悪い連想を発展させなかった」5項目)」の2下位尺度から成る。(a)で記述したストレスフルな出来事に対するメタ認知的自覚を評価させた。回答は、「1: 全くできなかった–7: 非常によくなった」の7件法で求めた。

(c) 有益性発見尺度: 予備調査で作成した13項目を使用した。(a)で記述した出来事について、有益性を見出すことができたと思うかを問う項目に「1: 全くそう思わない–7: 非常にそう思う」の7件法で回答を求めた。

(d) 精神的回復力尺度: レジリエンスの状態にある者の心理的特性を測定する尺度として、小塩他(2002)によって作成された精神的回復力尺度を使用した。「新奇性追求(項目例:「新

しいことや珍しいことが好きだ」、「私は色々なことを知りたいと思う」)6項目)、「感情調整(項目例:「自分の感情をコントロールできるほうだ」、「動揺しても、自分を落ち着かせることができる」9項目)」、「肯定的な未来志向(項目例:「将来の見通しは明るいと思う」、「困難があっても、それは人生にとって価値のあるものだと思う」6項目)」の3下位尺度、21項目から成る。「1: 全くそう思わない—7: 非常にそう思う」の7件法で、自分にどの程度当てはまるかを尋ねた。

(e) フェイスシート: 年齢、性別の記入を求めた。

**調査時期と手続き** 関東地方の私立大学の講義時間内に、上記の調査内容を含めた質問紙を配布し、集団形式で実施した。まず、参加者に対して、結果は統計的に処理されるため個人は特定されないこと、回答は任意であり、抵抗がある場合は回答しなくても良いことを説明した。その上で質問紙を配布し、回答を求めた。調査対象者が回答に要した時間は20分程度であった。

### 結果および考察

**分析対象者の決定** (a)–(d)の各尺度について、欠損値のあった参加者のデータおよびストレス体験として死別体験を挙げていた者(1名)を除き、有益性発見尺度を作成する際の分析対象は278名(男性141名、女性136名、未記入1名。平均年齢20.15歳、 $SD = 1.11$ )とした。

**記述されたストレス体験の種類** まず、参加者が記述したストレス体験の分類を試みた。その結果、ストレス体験は「学業に関わる問題(108名: 38.8%)」、「家族以外の人間関係の問題(39名: 14.0%)」、「就職活動に関わる問題(37名: 13.3%)」、「自身の生活習慣・健康に関わる問題(30名: 10.8%)」、「時間的余裕のなさ(8名: 2.9%)」、「家庭内の問題(9名: 3.2%)」、「アルバイトに関わる問題(17名: 6.1%)」、「その他(30名: 10.8%)」に分けられた。

このように、多様なネガティブライフイベントが記述されていたため、坂口(2002)とは異なる広範なネガティブライフイベントをもとに尺度構成が可能であると判断した。

**認知的評価尺度の因子分析** ネガティブライフイベントに対する認知的評価尺度について因子分析(最尤法、プロマックス回転)を行い、スクリープロットや因子の解釈可能性を参考に、3因子を抽出した。第一因子は、「自分自身の生活を脅かすものだと思う」「自分自身を危機に陥れることだと思う」など、自身の生活を脅かす内容と考えられたため、「脅威性」と命名して下位尺度を構成した(3項目)。また、第二因子は、「自分にとって苦痛なことである」「自分にとって負担になっている」など、苦痛を示す内容と考えられたため、「苦痛性」と命名して下位尺度を構成した(3項目)。加えて第三因子は、「自分に重要な影響を与えるものだと思う」「自分にとって重要なことだと思う」など、出来事の重要性に関する内容と考えられたため、「重要性」と命名して下位尺度を構成した(3項目)。

**天井効果・床効果の確認** 有益性発見尺度の各項目について、天井効果および床効果が見られるか否かを確認した。その結果、いずれの項目も平均値に1SDを加えた、もしくは減じ

実際に最大値 (7) および最小値 (1) を超える項目はなかった。したがって、天井効果および床効果は生じていないと判断し、この段階において削除した項目はなかった。

**有益性発見尺度の因子分析** 有益性発見尺度の因子構造を確認するため、13項目について因子分析(最尤法、プロマックス回転)を行い、スクリープロットや因子の解釈可能性を参考に、2因子を抽出した。この際、両方の因子に.40以上の負荷を示さなかった1項目「その出来事は私の力の限界を教えてくれた」を削除した上で再度因子分析を行い、同様の因子構造が得られることを確認した。第一因子は、「その出来事は私を成長させた」「その出来事は私に新しい視点を与えてくれた」など、出来事についてポジティブな意味を見出している内容と考えられたため、「ポジティブな意味の付与」と命名して下位尺度を構成した(9項目)。また、第二因子は、「その出来事は私が周囲の人々に支えられていることを教えてくれた」「その出来事は私に周囲の人々の温かさを教えてくれた」など、周囲の人々とのつながりを認識させる項目で構成されていたため、「人間関係の再認識」と命名して下位尺度を構成した(3項目)。有益性発見尺度の項目および因子負荷量はTable1に示した。続いて、各因子の項目について合算平均得点を求め、2つの下位尺度を構成した。尺度の信頼性係数の推定値として、各下位尺度についてCronbachの $\alpha$ 係数を求めたところ、「ポジティブな意味の付与」は $\alpha = .90$ 、「人間関係の再認識」は $\alpha = .87$ であり、十分な値が得られたと判断した。また、下位尺度間の相関係数は $r = .53$  ( $p < .001$ )であった。

**GP分析** 因子分析の結果、抽出され構成された2つの下位尺度の項目について、それぞれGP分析を行った。各下位尺度の合算平均得点の上位・下位25%を基準に、調査対象者を上

**Table1 有益性発見尺度の因子分析結果 (研究1)**

項目	F1	F2	M	SD
<b>ポジティブな意味の付与</b>				
その出来事は私を成長させた	.917	-.070	4.99	1.58
その出来事は私にいろいろな物の見方や考え方があることを教えてくれた	.776	.004	4.97	1.75
その出来事は私に新しい視点を与えてくれた	.768	-.047	4.86	1.69
その出来事は私の心を強くした	.698	.071	4.73	1.73
その出来事は今後生きていく上で大切な示唆を与えてくれた	.679	-.043	4.86	1.83
その出来事は私に努力することの大切さを教えてくれた	.651	.133	4.52	1.62
その出来事は私を忍耐強くした	.648	-.023	5.01	1.50
その出来事によって自分という存在を見つめ直した	.595	.106	4.58	1.82
その出来事によって自信をつけた	.575	.082	3.81	1.62
<b>人間関係の再認識</b>				
その出来事は私が周囲の人々に支えられていることを教えてくれた	-.041	.897	4.54	1.80
その出来事は私に周囲の人々の温かさを教えてくれた	.040	.809	4.08	1.71
その出来事によってより深い人間関係を築けた	.027	.761	3.79	1.80

位群、下位群に群分けし、各項目について*t*検定を実施した。その結果、「ポジティブな意味の付与」、「人間関係の再認識」ともに全ての項目において上位群と下位群の平均値の差は有意であり、GP分析において除外すべき項目はないと判断した（「ポジティブな意味の付与」、「人間関係の再認識」の順に  $t_s = 11.59-18.69, p_s < .001, t_s = 14.64-30.74, p_s < .001$ ）。

**項目一得点相関の検討** 「ポジティブな意味の付与」、「人間関係の再認識」の2下位尺度について、項目一得点間の相関係数を算出した。その結果、「ポジティブな意味の付与」、「人間関係の再認識」ともに高い相関係数が得られた（「ポジティブな意味の付与」、「人間関係の再認識」の順に  $r_s = .68-.87, p_s < .001, .71-.93, p_s < .001$ ）。したがって、特に除外すべき項目はないと判断した。

**各尺度の得点化** 有益性発見尺度の2下位尺度および、本研究で実施した全ての尺度について、逆転項目は処理した上で、合算平均得点を求めた。いずれの尺度も、得点が高いほど、その尺度名の傾向が強いことを示す。

**有益性発見尺度と他の尺度の相関** 有益性発見尺度の併存的妥当性を検討するために、認知的統制尺度および精神的回復力尺度の各下位尺度との相関係数を求め、記述統計量とともにTable2に示した。有益性発見尺度の下位尺度である「ポジティブな意味の付与 ( $M = 4.70, SD = 1.26$ )」は、認知的統制尺度の下位尺度である「論理的分析」「破局的思考の緩和」と有意な正の相関を示し、精神的回復力の各下位尺度である「新奇性追求」「感情調整」「肯定的な未来志向」とも有意な正の相関を示した。また、認知的評価尺度の「苦痛性」とは負の相関が得られ、「重要性」とは正の相関が得られた。

続いて、「人間関係の再認識 ( $M = 2.87, SD = 1.09$ )」は、認知的統制尺度の下位尺度である「論理的分析」「破局的思考の緩和」と有意な正の相関を示した。また、認知的評価尺度の「苦痛性」とは弱い負の相関が得られ、「重要性」とは中程度の正の相関が得られた。

有益性発見尺度の「ポジティブな意味の付与」と「人間関係の再認識」はともに、認知的統制尺度の各下位尺度と正の相関を示していた。したがって、ストレスフルな出来事を体験した直後において、その出来事を冷静に分析し、一定の距離をとることと正の関連があると考

Table2 有益性発見尺度と他の尺度の相関係数および記述統計量 (研究1)

	認知的統制尺度		精神的回復力尺度			認知的評価尺度		
	論理的分析	破局的思考の緩和	新奇性追求	感情調整	肯定的な未来志向	脅威性	苦痛性	重要性
ポジティブな意味の付与	.64**	.45**	.30**	.17**	.29**	.00	-.29**	.65**
人間関係の再認識	.35**	.25**	.11	.09	.10	.09	-.16**	.41**
<i>M</i>	4.73	4.04	5.84	4.21	4.57	4.20	5.28	5.68
<i>SD</i>	1.03	1.02	1.14	0.92	1.29	1.58	1.23	1.16
$\alpha$	.80	.67	.82	.75	.86	.84	.80	.73

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

えられる。また、両下位尺度は認知的評価尺度における「苦痛性」と負の相関を示していたことから、その時点で体験している「苦痛性」を和らげる可能性が示された。「重要性」と有益性発見尺度の両下位尺度が正の相関を示したことは、自身が体験したストレスフルなイベントを重要と認知するほど有益性が見出されている、またはストレスフルなイベントに対して有益性を見出しているほどその体験を自分にとって重要だと認知されていることを示唆する。

ただし、これらはいくまで相関関係であり過度の解釈は禁物であろう。尺度の予測的妥当性を検討するためには、有益性発見が、一定の時間をおいた後の認知的評価にどのように影響するかを確認する必要がある。研究2では、この点について検討を加える。

## 研究2

研究2では、初回の測定時から一定の間隔をおいて、初回の測定時に回答を求めたストレス体験と同一の体験に対し、現在どう感じているのか評価を求めることで、有益性発見がレジリエンスにいかに関与するかを検討する。具体的には、5か月の間隔をおく前後の認知的評価尺度への得点の変化量と、研究1で測定した有益性発見尺度の下位尺度得点との関連を確認する。

### 方法

**対象者** 研究1、研究2(詳細は手続きで述べる)の両方の調査に参加したのは163名であった。この内、1回目に回答したストレス体験と同じストレス体験を想起できた44名(男性20名、女性24名。平均年齢19.93歳、 $SD = .94$ )を分析の対象者とした。

**調査時期と手続き** 研究1から5か月の時間をおき、2009年12月に研究1で調査を実施した講義と同一の講義時間内に質問紙を配布し、集団形式で実施した。研究1で使用した質問紙(a)で問うたストレス体験について、5か月前に回答した体験を覚えているかどうかを確認した。その上で「覚えている」と答えた参加者にはその体験を記述させた。研究2では研究1で使用した質問紙(a)–(c)を改変し、5か月前に回答した大変だと感じる出来事に対して、現在はどう感じているかの評価を求めた。またストレス体験を正確に想起できているかを確認するために、研究1の質問紙(e)について回答を求め、ストレス体験の記述と識別番号および1回目に回答したストレス体験を照合した。

### 結果および考察

**参加者の等質性の確認** 2回の調査の両方に参加した168名のうち、2回目の調査においてストレス体験を正確に想起できた者は44名(27%)と決して多くなかったが、このことは、1回目の調査時に報告したストレス体験の認知的評価が低かったり、有益性発見の程度が低かったりしたために、2回目の調査時に体験が正確に想起されなかったという解釈もできることを示唆する。そのため、1回目の調査時に測定した認知的評価尺度(脅威性・苦痛性・重



要性) および有益性発見尺度 (ポジティブな意味の付与・人間関係の再認識) の得点が、正確に想起できた群 (44名; Table3 では想起群と記載) と正確に想起できなかった群 (119名; Table3 では非想起群と記載) の間で差があるか否かを検討した。その結果、認知的評価尺度および有益性発見尺度の各下位尺度の得点にはいずれも有意な差はみられなかった (Table3)。加えて、2回とも回答を得られた群において、記述されていたストレス体験の内訳は「学業に関わる問題 (15名)」、「家族以外の人間関係の問題 (8名)」、「就職活動に関わる問題 (8名)」、「自身の生活習慣・健康に関わる問題 (8名)」、「家庭内の問題 (2名)」、「アルバイトに関わる問題 (1名)」、「その他 (2名)」であった。2回とも回答を得られた群 ( $N=44$ ) と得られなかった群 ( $N=119$ ) におけるストレス体験の内訳および比率を Table4 にまとめた。両群とのストレス体験の比率に有意な差はみられていないことから、この2群は本研究で実施した尺度においては等質であると考えられる。

**2時点間の認知的評価尺度得点の差および相関** 脅威性、苦痛性、重要性の3下位尺度から構成される認知的評価尺度の各下位尺度の得点について、対応のある  $t$  検定を用いて平均値の差を検討した。その結果、脅威性 ( $t(43) = .80, p = .43$ )、苦痛性 ( $t(43) = 1.34, p = .19$ )、重要性

**Table3** 2回目の調査時の想起群と非想起群における、1回目の調査時の認知的評価尺度、有益性発見尺度得点の平均値差

	想起群 ( $N=44$ )	非想起群 ( $N=119$ )	$df$	$t$ 値	$p$ 値
脅威性	3.78 (1.37)	4.21 (1.65)	92.19	1.68	.10
苦痛性	5.32 (1.03)	5.18 (1.31)	161	0.63	.53
重要性	5.68 (1.16)	5.68 (1.13)	161	0.01	.99
ポジティブな意味の付与	4.81 (1.36)	4.72 (1.31)	161	0.41	.68
人間関係の再認識	3.07 (1.17)	2.79 (1.14)	161	1.37	.17

注) ( ) 内は標準偏差を示す。

**Table4** 想起群と非想起群における、ストレス体験の種類および比率の差の検定結果

	想起成功 ( $N=44$ )	想起失敗 ( $N=119$ )	$\chi^2$ 値	$p$ 値
学業に関わる問題	15 (34.1%)	45 (37.8%)	0.44	.66
家族以外の人間関係の問題	8 (18.2%)	21 (17.6%)	0.08	.94
就職活動にかかわる問題	8 (18.2%)	13 (10.9%)	1.23	.22
自身の生活習慣・健康に関わる問題	8 (18.2%)	12 (10.1%)	1.40	.16
時間的余裕のなさ	0 (0%)	4 (3.4%)	1.23	.22
家庭内の問題	2 (4.5%)	4 (3.4%)	0.36	.72
アルバイトに関わる問題	1 (2.3%)	7 (5.9%)	0.95	.34
その他	2 (4.5%)	13 (10.9%)	1.25	.21

注) ( ) 内は比率を示す。

( $t(43) = .43, p = .67$ ) のいずれも平均値差は有意ではなかった。ただし、2時点間の脅威性の相関係数は  $r = .15 (p = .34)$  と有意でなかったのに対し、苦痛性および重要性はそれぞれ  $r = .35 (p = .02)$ 、 $r = .69 (p < .001)$  と有意な正の相関を示していた。

**2時点間の有益性発見尺度得点の差** 有益性発見尺度の2下位尺度について、研究2の分析の対象者44人について対応のある  $t$  検定を実施した。その結果、ポジティブな意味の付与 ( $t(43) = 1.38, ns.$ )、人間関係の再認識 ( $t(43) = 1.14, ns.$ ) のどちらも有意ではなく、有益性発見尺度の2下位尺度の得点自体は、5か月の期間においても有意な変化はみられなかった。

**認知的評価の変化量と有益性発見尺度との関連** 研究2の対象者である44名について、「脅威性」および「苦痛性」、「重要性」の変化量 (研究2実施時の尺度得点－研究1実施時の尺度得点) を算出した (順に  $M = 0.22, -0.30, -0.07, SD = 1.83, 1.46, 1.05$ )。続いて、この「脅威性」の変化量および「苦痛性」、「重要性」の変化量を従属変数、研究1の時点で測定した「ポジティブな意味の付与」と「人間関係の再認識」を独立変数とした重回帰分析 (ステップワイズ法) をそれぞれ実施した。「脅威性」の変化量を従属変数とした重回帰分析の結果、「ポジティブな意味の付与」を独立変数とする回帰式が有意であり ( $R^2_{adj} = .07, p = .04$ )、「ポジティブな意味の付与」は「脅威性」の変化量に負の影響を及ぼしていた ( $b^* = -.31, b = -.14, SE = .07, p = .04$ )。すなわち、ポジティブな意味の付与が高いほど、自身にとって脅威的と捉えていたストレスフルな体験について、その体験の持つ脅威性が低減されることを示唆する。「苦痛性」および「重要性」の変化量についても同様の分析を行ったが、回帰式は有意ではなく、有益性発見尺度の下位尺度である「ポジティブな意味の付与」「人間関係の再認識」による影響はみられなかった。この点については総合的考察で議論する。

## 総合的考察

本研究は、死別体験に限定しないネガティブライフイベントに対する有益性発見尺度を作成し、その信頼性と妥当性の検討を目的として実施した。まず予備調査で尺度項目の候補を収集したのち、本調査において有益性発見尺度を作成し、その信頼性、妥当性を検討した。

**有益性発見尺度の内的一貫性** 研究1において収集されたデータに対する因子分析の結果をもとに「ポジティブな意味の付与」と「人間関係の再認識」という2つの下位尺度が構成され、どちらも十分な  $\alpha$  係数が得られた。ゆえに、本研究で作成された有益性発見尺度の内的一貫性は十分であると判断できる。

**有益性発見尺度の内容** 本尺度は予備調査の記述と死別体験に基づく有益性発見尺度の項目に基づいて作成されており、「ポジティブな意味の付与」は坂口 (2002) の死別体験における有益性発見尺度の下位尺度である「いのちの再認識」、「自己の成長」の両者を合わせた内容と類似していたことから、一定の内容的妥当性を有していると考えられる。ただし、坂口

(2002) では、死別体験において「いのちの再認識」と「自己の成長」は独立した因子として抽出されたが、本研究ではこれらに類似した項目が1因子に収束する傾向がみられた。ゆえに、死別体験に限定しないストレス体験全般では、その体験から心理的な成長を得たと感じるごとと、体験から新しい視点を獲得したと感ずることは、どちらも体験を再認識し、ポジティブな意味を付与するという側面からまとめられると考えられる。加えて、「人間関係の再認識」は坂口 (2002) と同様の内容であった。このように、研究1で作成された有益性発見尺度は、坂口 (2002) の尺度と一定の類似点を持ちながら、相違もみられた。対象としているネガティブライフイベントが異なるため、本研究で作成された尺度の構成が坂口 (2002) と異なることは、この尺度の妥当性を否定するものではない。

**有益性発見尺度の基準関連妥当性** まず、有益性発見尺度の併存的妥当性を検討するために、並行して実施した各尺度との相関分析を行った結果、「ポジティブな意味の付与」と精神的回復力尺度の各下位尺度との間に正の相関が見られた。このことは、「ポジティブな意味の付与」がレジリエンスの状態にある者の心理的特性と関連する概念であることを示唆するものであり、適応に関する指標であると考えられる。

また、論理的・積極的な問題解決を行い、ネガティブな思考から距離をおくことは不安や抑うつを低減させる (杉浦, 2008)。認知的統制尺度の各下位尺度と有益性発見尺度の2下位尺度(「ポジティブな意味の付与」「人間関係の再認識」)との間に正の相関関係が見られたことから、ネガティブな認知が生じた際にも、その認知から距離をとれることと、その体験からポジティブな意味を見出すことに関連があることが示唆される。すなわち、ネガティブな認知から距離をとるメタ認知的スキルが高いほど、ストレス体験が有する別の側面に気付くことができると推測される。この結果は、ストレスフルな状態を適応へと導く過程、すなわちレジリエンスに有益性発見が寄与することを支持すると解釈でき、一定の併存的妥当性を示すものである。

ただし、精神的回復力尺度の各下位尺度と「ポジティブな意味の付与」との間に有意な正の相関が見られた一方で、「人間関係の再認識」との相関係数は有意ではなかった。この点に関連して、坂口 (2002) は、有益性発見の種類によって関連する要因が異なると指摘している。特に「人間関係の再認識」が実際の人的環境 (i.e., 外的資源) が強く反映される傾向にあると示唆しており、この点は本研究でも反映されている可能性がある。すなわち、「ポジティブな意味の付与」は、その体験をした者自身の個人特性と関連する一方、「人間関係の再認識」は、ソーシャルサポートなどの外的資源と関連するのかもしれない。また井隼・中村 (2008) は、レジリエンスには個人内資源だけでなく外的な環境資源を認知し、それを活用するという側面があると指摘している。これらの点から、特に「人間関係の再認識」の妥当性を確認するために、今後の研究において、有益性発見尺度と環境資源との関連を検討することは必須である。

**有益性発見尺度の予測的妥当性** さらに、研究2では縦断的な検討を行い、時間の経過とともに有益性発見が「脅威性」や「苦痛性」を低減させるのか否かという観点から、ポジティブな側面を見出すことの効果を検討した。重回帰分析の結果、「ポジティブな意味の付与」は、「脅威性」の変化量に対して負の影響を及ぼしていた。この結果は、出来事に対するポジティブな意味の付与が高ければ、脅威的体験として捉える認知を、時間の経過とともに低減させられることを示唆する。

「苦痛性」および「重要性」の変化量は有益性発見尺度の下位尺度のどちらとも有意な関連を示さなかったが、「苦痛性」はストレス体験直後の時点(1回目の測定時)で有益性発見尺度の2つの下位尺度と負の相関を示した。ゆえに、有益性発見はストレス体験直後には「苦痛性」の緩和に関わり、時間をおいて脅威性の低減に寄与すると推測される。また「重要性」の変化量と有益性発見尺度の下位尺度との有意な関連は示されなかったが、このことは時間においても重要性の評価は変わらず高かったためと考えられる。

今後の検討が必要な部分はあるが、「ポジティブな意味の付与」が、脅威性の変化量に対して影響を及ぼしていたことから、有益性発見尺度はある程度の予測的妥当性を持つと考えられる。

**今後の課題** 本研究の結果から、有益性発見尺度のうち「ポジティブな意味の付与」は、ストレスフルなイベントへの脅威性、苦痛性を低減させる可能性が示された。したがって、今後はこの「ポジティブな意味の付与」を促進する要因の検討も重要であろう。また、「人間関係の再認識」は「脅威性」や「苦痛性」そして「重要性」に対して影響を及ぼしていなかった。「人間関係の再認識」が個人の資質以外の外的要因(i.e., ソーシャルサポートなど)と関連するののか否か、またレジリエンスにどのように寄与するのかについては、今後さらに検討しなければならない。

**本研究のまとめ** 本研究において、ストレスフルな体験全般における有益性発見尺度が作成され、その下位尺度である「ポジティブな意味の付与」に関しては一定の信頼性が確認された。並行実施した他の尺度との相関関係も解釈可能であると同時に、「脅威性」の変化量とも有意な相関を示したことから、一定の予測的妥当性も有すると考えられる。ストレス体験のネガティブな影響のみならず、ポジティブな変化を検討することは青年期の者の更なる心理的成長を援助するための一助となりうるだろう。

ただし、下位尺度の「人間関係の再認識」は、内的一貫性は一定の値が得られたものの、精神的回復力尺度との相関はほぼ見られず、脅威性や苦痛性、重要性の変化量とも関連が見られなかった。したがって、尺度の妥当性に関しては引き続き検討すべき課題が残されている。

今後は、特に「人間関係の再認識」尺度の妥当性を検討するため、「人間関係の再認識」がレジリエンスにおいてどのような要素と関連し、レジリエンスにどのように影響するのか、より詳細に検討することが望まれる。

## 引用文献

- Affleck, G., & Tennen, H. (1996). "Construing benefits from adversity: Adaptational significance dispositional underpinnings". *Journal of Personality*, **64**, 899-922.
- Bower, J. E., Low, C. A., Moskowitz, J., Sepah, S., & Epel, E. (2008). "Benefit finding and physical health: Positive psychological changes and enhanced allostasis". *Social and Personality Psychology Compass*, **2**, 223-244.
- Davis, C. G. (2001). "The tormented and the transformed: Understanding response to loss and trauma". In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss* (pp.137-155). Washington, DC: American Psychological Association.
- Davis, C. G., & Nolen-Hoeksema, S. (2009). "Making sense of loss, perceiving benefits, and posttraumatic growth". In S. Lopez & C. R. Snyder, (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, 2nd Ed. (pp. 641-649). New York: Oxford University Press.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). "Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning". *Journal of Personality and Social Psychology*, **75**, 561-574.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). "A meta-analytic review of benefit finding and growth". *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, **74**, 797-816.
- 井隼経子・中村知靖. (2008). 「資源の認知と活用を考慮した Resilience の4側面を測定するための4つの尺度」. 『パーソナリティ研究』, **17**, 39-49.
- 加藤 司. (2001). 「対人ストレス過程の検証」. 『教育心理学研究』, **49**, 295-304.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). "The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work". *Child Development*, **71**, 543-562.
- 中谷素之・小塩真司・金子一史・丹羽智美. (2004). 「看護実習における精神的回復力—精神的回復力・愛着と実習後の抑うつ、自己成長力との関連—」. 『日本心理学会第68回大会発表論文集』, **29**.
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (2002). "Positive responses to loss: Perceiving benefits and growth". In C. R. Snyder & S. Lopez, (Eds.), *Handbook of positive psychology*. (pp. 598-607). New York: Oxford University Press.
- 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.
- 小田部貴子. (2011). 「傷つき体験」による心理的影響プロセスの解明—「状況依存的記憶」と「言語的記憶」を媒介したプロセスモデルの検討」. 『パーソナリティ研究』, **20**, 127-137.
- 小田部貴子・加藤和生・丸野俊一. (2009). 「「傷つき体験」の内実とその心理的影響の解明」. 『青年心理学研究』, **21**, 17-29.
- 坂口幸弘. (2002). 「死別後の心理的プロセスにおける意味の役割—有益性発見に関する検討—」. 『心理学研究』, **73**, 275-280.
- 杉浦知子. (2007). 『ストレスを低減する認知的スキルの研究』. 東京: 風間書房
- 杉浦義典. (2008). 「治療過程におけるメタ認知の役割—距離をおいた態度と注意機能の役割」. 『心理学評論』, **50**, 328-340.
- Taylor, S. E. (1983). "Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation". *American Psychologist*, **38**, 1161-1173.

**ENGLISH SUMMARY**  
**Development and Validation of the Finding Benefits Scale**

**TAKEUCHI Mio, FUJII Tsutomu**

The purpose of this study was to development of the Finding Benefits Scale (FBS), examine its reliability and validity and investigate influences of finding benefits on resilience. Participants described a negative life event which experienced at present and completed questionnaires (included FBS). In study 1, factor analysis revealed that FBS had two factors: Giving Positive Meanings (GPM) and Appreciation for Human Relationship (AHR). FBS had enough internal consistency. GPM had a significant positive correlation with importance of the negative life event, refraining from catastrophic thinking, logical analysis and resilience, and had a significant negative correlation with suffering. AHR had a significant positive correlation with importance of the negative life event refraining from catastrophic thinking and logical analysis. In study 2, participants evaluated the negative life event that had described in study 1 after 5 months and examined influences of finding benefits on the adaptation after the negative life event based on longitudinal data. The results of multiple regression analysis indicated GPM had negative effects for the variation of threats for the negative life event. These results suggest that the FBS has sufficient reliability and validity.

*Key Words:* finding benefits, resilience, stress events, adolescence, developing a scale