

長期的課題の伸び悩みと達成がもたらす恩恵

楽観性, レジリエンス, Grit
 ○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, Grit, 達成

目的

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)。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 の特徴として興味, 練習, 目的, 希望があり, 楽観性や能力観と関連する。長期的な課題において困難への直面や伸び悩みは共通の体験であろう。本研究ではスポーツや芸術 (e.g., ピアノ) などの長期的課題において伸び悩みとその後の結果および楽観性, 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)。研究実施に際し, 大学内の研究倫理審査委員会の承認を得た。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), 認知的評価測定尺度 (鈴木・坂野, 1998), 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 (%), 最終結果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。

分析方法 各質問紙の得点を算出後, 相関を求めた。伸び悩み経験後の結果に基づき, 5 群 (目標達成・克服・継続中・挫折・辞めた) を設定した。群ごとに努力度と各質問紙の得点の平均と SD を求めた後, 1 要因分散分析を行った。

結果

各質問紙の得点と継続期間 (年) の相関を表 1 に示した。資質的・獲得的レジリエンス得点はそれぞれ楽観性, Grit, 根気と正の相関があり, 悲観性と負の相関があった。Grit と根気は楽観性と正の相関があり, 悲観性と負の相関があった。

各質問紙の平均得点, SD, 統計結果を表 2 に示した。分散分析の結果, 目標達成群の努力度は他の群よりも高かった。目標達成群の楽観性得点は継続中群よりも高かった。目標達成群の行動力得点, 問題解決志向得点, 影響性の評価得点, コントロール可能性得点は辞めた群よりも高かった。

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	.52 **	-.38 **	.51 **	.59 **	.00	.08
獲得的レジリエンス	.37 **	-.29 **	.35 **	.42 **	.00	-.08
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

表2 各群における各質問紙の平均得点(上段), SD(下段), 統計結果

	目標達成	克服	継続中	挫折	辞めた	統計	多重比較
n	58	111	48	11	16	F (4, 232)	
努力度	87.7 22.1	77.7 15.7	74.9 18.3	64.5 21.3	55.6 39.1	8.25 **	目標達成 > 他4群
楽観性	12.2 2.2	11.8 1.8	10.9 2.4	10.4 2.6	11.4 1.5	4.26 **	目標達成 > 継続中
統御力	10.9 2.6	10.6 2.2	10.9 2.3	11.0 2.7	9.1 1.7	1.38	
社交性	10.9 3.1	10.5 2.8	10.0 3.0	9.8 3.2	8.2 3.2	1.96	
行動力	12.0 2.1	11.6 1.9	11.5 2.1	10.1 3.1	9.8 1.9	3.74 **	目標達成 > 辞めた
問題解決志向	11.3 2.4	11.1 1.8	10.3 2.4	10.4 1.7	9.1 1.9	3.33 **	目標達成 > 辞めた
自己理解	10.9 2.4	10.5 1.8	11.2 6.8	10.6 1.7	9.6 1.5	0.61	
他者心理の理解	11.9 2.2	11.7 1.9	11.1 2.1	11.3 2.2	10.3 2.4	2.12	
Grit	26.3 3.3	26.1 3.0	26.0 3.3	25.5 4.7	23.3 2.6	1.79	
根気	14.6 2.8	14.0 2.7	14.0 2.6	13.4 3.3	11.8 2.9	2.31	
一貫性	11.7 1.8	12.2 1.8	11.9 2.6	12.1 2.2	11.6 1.1	0.74	
コミットメント	5.2 1.4	5.0 1.2	4.9 1.1	4.8 1.3	4.0 1.2	1.97	
影響性の評価	4.9 1.5	4.5 1.4	4.8 1.2	3.5 1.3	3.3 1.7	4.16 **	目標達成・継続中 > 辞めた
脅威性の評価	2.4 1.8	2.6 1.6	3.1 1.8	3.4 1.7	2.4 1.4	1.85	
コントロール可能性	3.5 1.8	3.0 1.5	2.7 1.6	2.1 1.3	2.3 1.5	2.97 **	目標達成 > 挫折・辞めた

** p < .01

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。一貫性と継続期間とは相関がなかった。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。伸び悩み経験後の結果 (目標達成・克服・継続中・挫折・辞めた) から, 目標達成した人々は努力度, 楽観性, 行動力, 問題解決志向, コントロール可能性が高かった。レジリエンスは楽観性と根気と関連し, 課題の継続期間ではなく, 伸び悩み経験の達成や克服がレジリエンスを高める可能性が示唆された。

文献

- Duckworth et al. (2007). GRIT: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, **92**, 1087-1101.
- 平野真理 (2010). レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み パーソナリティ研究, **19**, 94-106.
- 西川一二・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.
- 鈴木伸一・坂野雄二 (1998). 認知的評価測定尺度 (CARS) 作成の試み ヒューマンサイエンスリサーチ, **7**, 113-124.
- 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.
- 利益相反開示: 発表に関連し, 開示すべき利益相反関係になる企業などはありません。
- 本研究は JSPS 科学研究費 (16K01769) の助成を受けた。

(HONDA Asako)