

# レジリエンスが形成されるメカニズムに関する研究

柴田学園大学 こども発達学科

新田 史暁

TEL 0172-32-2289

FAX 0172-33-2486

e-mail f-nitta@shibata.ac.jp

Web

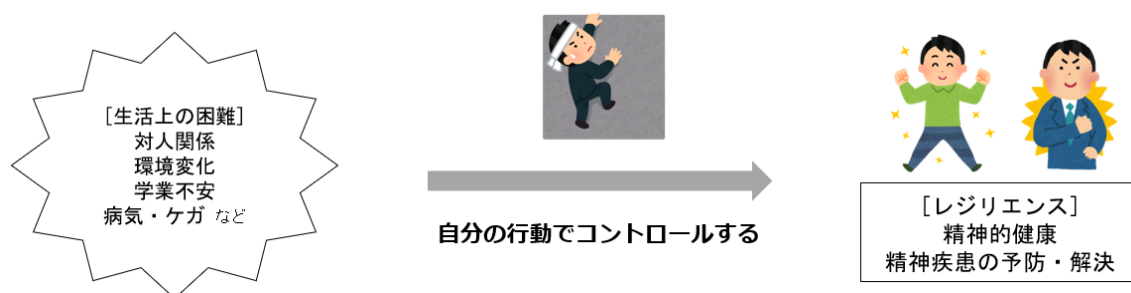
キーワード

臨床心理学、レジリエンス、コントロール感、学習性無力感

落ち込みからの精神的な立ち直りを表す心理学的概念である「レジリエンス(精神的回復力)」の研究を行ってきました。人間は、学業や人間関係、社会情勢の変化やライフイベントに伴う環境の変化など、生活の中で様々なストレスを体験します。そのようなストレスに晒されても精神的な健康を維持するために重要な概念として、レジリエンスが近年注目されており、学校領域や産業領域において言及されることが多くなっています。

これまでの研究では、個人のレジリエンスが高いことで抑うつや不安症などの精神症状の低さに関連しており、精神的健康や精神疾患の予防や解決につながるということが明らかにされています。しかし、どんな要因がレジリエンスの高さに関連するのか、また、どのようにレジリエンスが高まるのかといったレジリエンスのメカニズムに関する研究は多くありません。

そこで、「自分では何をやっても問題をコントロールできない(対処できない)」と学習することによって抑うつが発生するという理論に基づいて、レジリエンスのメカニズムに関する研究を行っています。



## 【主な研究成果】

- 精神的負荷が高い問題をコントロールできた経験は、自分の能力の理解に関するレジリエンスの高さに関連する。
- 精神的負荷が中程度の問題をコントロールできた経験は、自分と他者の心理を理解しながら困難に立ち向かうレジリエンスの高さに関連する。