

「心のレジリエンス」を向上させる可能性についての検討

——概念と影響因子から——

外国人研究生 韓 東
修士課程1年

暁 璐 特任研究員 大 賀 真 伊
菜摘子 准教授 滝 沢 龍

問題と目的

若年成人期は、個人の成長にとって重要な時期だとも考えられている (Arnett, 2007)。Park ら (2014) が若年成人期に注目する理由として、若年成人期は心理的及び社会的発達において大きな変化が生じる時期であり、その過程において多くの困難や障害が存在することが挙げられる。その重要な時期には、ある若者が逆境に陥っている一方で、ある若者が困難を乗り越え、前に進むことができる。レジリエンスという言葉がこのような現象を解釈するために登場した。レジリエンスとは、研究者により定義が様々であるにもかかわらず、困難な事情や脅威のある状況に陥らず、前に進むことができるという特徴を持っていることには異論が未だに少ない (David Fletcher & Mustafa Sarkar, 2011)。現在の若年層にとって、レジリエンスを高く保つことが人生の長い旅の中で力になりうるかもしれない。

レジリエンスとは レジリエンスという概念が心理学の領域に登場したのは、1970年代、子どもの発達と精神病理学に関する研究の過程においてであった (Masten, 2001)。しかし、約50年が経過しても、レジリエンスの定義に関する議論が、「能力」或いは「過程・結果」をめぐるで続いている。一部の研究者はレジリエンスが人の特性を表す能力であると提案し (Garmezy, 1993; Connor & Davidson, 2003)、他の研究者はレジリエンスを状態として強調して過程または結果であると提案した (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000; Masten, 2001)。例えば、Garmezy (1993) によると、心理的レジリエンスは、個人が自分の回復力を駆使して逆境が発生する前の状態に戻る能力と表すことができる。Connor & Davidson (2003) は、レジリエンスを、困難に直面しても成長できるようにする個人的な資質として説明した。特性・能力の見方に対して、レジリエンスは個人の内的な性格特性としてだけではなく、個人のおかれた環境への適応プロセス全体も含めた包括的な概念

であると指摘した、Luthar, Cicchetti & Becker (2000) はレジリエンスを、重大な逆境において、積極的な適応をもたらすダイナミックなプロセスと定義した。Masten (2001) は、深刻な脅威にもかかわらず、ポジティブな結果を特徴とするプロセスがレジリエンスであると提案した。レジリエンスは、困難や悲しみの時に個人が「困った」または「傷ついた」と感じることを妨げることではない、しかし、レジリエンスが高まると、回復して楽観的で前向きな姿勢を保ち、前進することができる (Masten, 2001)。個人のレジリエンスのレベルは、さまざまな要因によって決定されると考えられている。既存の研究では、生物学的 (Way K.W. Lau, 2021)、心理的 (Clare S.Rees ら, 2016) および環境的 (Yuli Li, 2018) 要因のいずれもが重要な役割を果たしていることも指摘されている。

若年層におけるレジリエンス 若年層あるいはヤングアダルト (Young adult) の年齢範囲は、研究者により異なっている。マサチューセッツ工科大学 (MIT) の定義によると、若年成人は一般に18~22歳または18~25歳と定義される。エリク・エリクソンの人間の発達の段階によると、若年成人は20~39歳の人である。本稿は、若年成人の範囲を「18歳から39歳まで」と設定する。若年成人期は、青年期から成人へ移行する重要な成長期であるが、心身的なリスクが頻発する時期でもあると言われている (Park ら, 2014)。若年層を研究対象としての研究は少なくなく、若年成人におけるレジリエンスの重要性が示されていた。レジリエンスと若年層の幸福感あるいは人生に対する満足感との関連性に注目して行われた研究が多く、研究対象が異なっているものの、一致した結果が出ている。(Erin Moser ら, 2020; Kris Van de Woestyne ら, 2021; Fei He ら, 2013; Feng Kong ら, 2018)。Erin Moser ら (2020) は、てんかんの患者におけるレジリエンスと人生に対する満足感の間に正の相関があることが示し、Fei He ら (2013) は火傷患者におけるレジリエンスと主観的な幸福感の間の正の相関を明

らかにした。身体的および精神的な問題を持っていない健康な若年にも、レジリエンスが高いほど主観的な幸福が高くなることが示された（Feng Kongら，2018）。臨床心理の領域では、レジリエンスのレベルが高い個人は低い個人より、心理的および精神的な苦痛に苦しむ可能性が低いことも多数の研究によって示された（Laura Campbell-sillsら，2005；Mingliang Zhangら，2018）。そして、レジリエンスは自殺意欲を減少する効果もLatha Nrughamら（2010）に検証された。レジリエンスは、子供時期の虐待体験と否定的な自己概念およびうつ病の間の正の相関（Gökmen Arslanら，2015；），虐待体験と攻撃性の間の正の相関（Chen Chenら，2020）を緩和することもわかった。

本研究の目的 そこで、レジリエンスの発展の歴史と若年層に着目する必要性を説明したが、若年層を研究対象としての研究の現状をまだ説明していない。レジリエンスを向上させる可能性を検討するために、レジリエンスという概念の捉え方とレジリエンスに影響に与える因子の側面から解析することが必要である。本稿の目的は若年層における「心のレジリエンス」を総合的に理解して向上させる可能性や方針などを検討することである。

方法

キーワードおよび文献の絞り方 文献情報データベースはAPA PsycInfo, APA PsycArticles, web of scienceを用いた。検索式を（「psychological resilience」or「resilience」）and「young adults」，原著論文に限定し，発表年を指定せずに検索した。地域に限定させないように、本稿は国を区別せずに英語で執筆されて発表された文献を該当文献とした。

分析対象文献の選定 分析対象文献の選定基準は、「学術論文」、「若年成人（Young adults）を研究対象とする」、「レジリエンスという概念を研究の中に明示している」の条件をすべて満たすこととし、排除の基準「原稿を手に入れることができない」、「重複した文献」、「レジリエンスという言葉を採用したが、心のレジリエンスを指していない」「研究対象の年齢の範囲は本稿に採用した基準の以外となる」の条件をいずれにも満たしていないこととし、該当文献を選定した。「Young adults」という年齢の範囲は研究者より異なる場合があるが、本稿では「18歳から39歳まで」とした。選定プロセスは以下の図で示す。

整理方法 まず分析対象文献を、著者名、発表年、タイトル、研究結果、研究対象者の特徴（年齢、国籍、身

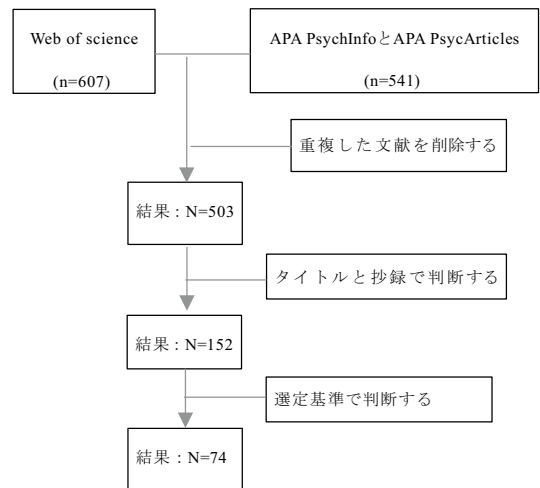


図1. 文献を選定する流れ

分など）、研究方法により整理した。次に、レジリエンスに関する記述とその意味が書かれた箇所を抽出し、類似したものをグループ化して、数を集計した。後は、該当文献を「レジリエンスの捉え方」と「レジリエンスに寄与する因子」という2つの部分に分けて情報を収集しレジリエンスを向上させる可能性を検討すること。

結果

該当文献に関する基本情報 検索の結果、152の文献が抽出され（検索日：2022年1月8日）、選定基準を満たす74文献を分析対象文献とした。ほとんど（ $n=73$, 98.6%）の研究は、検索を行ってから過去15年以内（つまり、2007年以降）に公開された。北アメリカ（ $n=31$, 40.5%）、アジア（ $n=16$, 21.6%）、ヨーロッパ（ $n=10$, 13.5%）、中東諸国（ $n=8$, 10.8%）、アフリカ（ $n=3$, 4%）、南アメリカ（ $n=2$, 2.7%）、そしてオーストラリア（ $n=2$, 2.7%）で行われた。約8割の研究は心身の健康な若年を対象としており（ $n=59$ ）、看護専門の大学生（ $n=5$ ）、軍人（ $n=3$ ）とLGBT群（性的少数者）（ $n=3$ ）に着目する研究、臨床群を対象としての研究は少なかった（ $n=7$ ）。研究方法については、量的研究が多数であり、（ $n=60$, 81.1%）、質的研究の方法を採用した研究が9件、混合法を採用した研究が5件であった。そして、9割以上の研究は横断研究（ $n=68$, 91.9%）、縦断研究は6件であった。

レジリエンスの捉え方 分析対象文献のうち、合計67（90.5%）の研究が、レジリエンスの概念及び捉え方を

明示した一方で、7件の研究がレジリエンスを質問紙で測るが、レジリエンスの概念が詳しく説明されておらず、レジリエンスの捉え方についても触れられていなかった。レジリエンスを説明した該当文献には、かなりの割合（ $n=25$, 37.3%）は、レジリエンスの定義に関する発展の歴史を説明して、統一な定義が現在までもないという状況を言明しながら、レジリエンスを単一な特性ではなく、動的な多次元概念として理解するべきであることを提唱している。そして、それらの研究には、レジリエンスを「特性」か「プロセス」かという言葉が明確な表述がないが、筆者にはレジリエンスが個人的、環境的要素から影響され、改善できる複合的な概念として解釈された。12件（17.9%）の文献には、レジリエンスの定義に対する議論が言及されていないにも関わらず、レジリエンスを動的プロセスとして解釈していた。例えば、Soonhee Lee & Mark Mason (2019) はアメリカ心理学会 (American Psychological Association) から提案した定義を採用した（表1）。レジリエンスを結果として扱われた文献が5件（7.5%）あり、その中には、2件が「適応した結果」として広く定義して、ほかの3件が自分の研究目的に合わせ、それぞれ「うつ病と不安の症状を測るスケールの得点の減少」（Anthony D. Manciniら, 2015）、「困難を乗り越え、生活し続ける」（Jama Sheltonら, 2017）、「研究対象に語られた物語の前向きさ」（Haley Kranstuber, 2019）としてレジリエンスを定義した。それに対して、残り25件（37.3%）の該当文献はレジリエンスの概念を特性として解釈することを選択した。それらは、研究者が相当に採用したのはWagnild & Young (1993) から提案した定義、Connor & Davidson (2003) から提案した定義である（表1）。

レジリエンスに影響を与える因子 若年層のレジリエンスに寄与する要因を理解しやすくするために、本稿は

該当文献から影響因子の情報を抽出し、「個人的レベル」、「環境的レベル」、「生物学的レベル」という3つのカテゴリに分類して説明する。

個人的レベルとしては、若年層におけるレジリエンスは自身の心身の健康、性格、良好な特性、認知スタイル、問題解決能力、感情との間に関連性が認められた。Amber Fougereらは（2012）、心理的問題および精神疾患の病歴がない人は、より高いレベルのレジリエンスを持っていることを示した。P.A.Goodingらは（2011）身体的健康がレジリエンスに良い影響を与えることが明らかにした。ビッグファイブ(Big-5)性格特性とレジリエンスの関連性も検討され、Laura Campbell-sillsら（2005）は神経症傾向とレジリエンスの負の相関を示し、外向性と誠実性がレジリエンスに良い影響を与えることも明らかにした。良好な特性とされている楽観主義、自己効力感、コントロール感がレジリエンスに与える影響にも注目が集まっている。Fei Heら（2013）は火傷をした患者を研究対象として、楽観性は高いレベルのレジリエンスを予測できることが示し、Clare S.Reesら（2016）とFang Hongら（2018）の研究結果により、自己効力感が高い個人はレジリエンスのレベルも高くなることがわかった。Jama Sheltonら（2017）はLGBT(性的少数者)に対するインタビューの結果より、レジリエンスはアイデンティティ、コントロール感、積極的認知スタイルおよび未来への希望に影響されることを示した。Dagmara Metel（2019）は認知バイアスがレジリエンスに悪影響を及ぼすことを示した。コーピング能力はレジリエンスと関連があることも分かっている（Julia N. Morris, 2020 ; Laura Campbell-sills, 2005）。Laura Campbell-sills(2005) コーピングスタイルによってレジリエンスのレベルが異なり、問題解決志向の対処はレジリエンスに積極的に影響したが、感情志向の対処はレジリエンスにマイナス影響を与えることを示した。

表1 レジリエンスの定義の例え

著者（年）	タイプ	コンテンツ
Katelyn F.Rommら (2021)	特性	Resilience is operationalized as a trait that moderates the negative effect of stress and promotes adaptation allowing the individual to successfully cope with change or misfortune (Wagnild & Young, 1993)
Dagmara Metel (2019)	特性	Resilience is defined as a personal quality that enables a person to flourish when faced with adversity (Connor & Davidson, 2003)
Soonhee Lee & Mark Mason (2019)	プロセス	Psychological resilience is defined as “the process of adapting well in the face of adversity, trauma, tragedy, threats or significant sources of stress” (American Psychological Association, 2017).

より高いレベルの適応的対処は、より高いレジリエンスと関連していることがJulia N. Morris (2020) の研究から分かった。感情の側面に着目する研究の結果により、レジリエンスはポジティブ感情との間に正の相関 (Cai Xing & Jian-min Sun, 2013 ;Way K. W. Lau ら, 2021), ネガティブ感情と間の負の相関 (Cai Xing & Jian-min Sun, 2013) があることが示された。Katie Darabos ら (2020) は感情管理の能力を高めるとレジリエンスも向上することを明らかにした。

環境レベルから見ると、家庭環境の研究が一番多く、次に社会の側面に関する研究が多く、学校環境を中心にレジリエンスを検討する研究は少ない。具体的には、穏やかな家庭環境は個人のレジリエンスに積極的に影響することがChaoqun Dong ら (2020) によって示された。親によく世話をされている子供は成人になると、レジリエンスは比較的高いことも明らかにされた (Yuli Li, 2018)。Fang Hong ら (2018) は、ネグレクトなどを含む虐待のような体験は個人のレジリエンスに悪影響を与えることを明らかにした。Gökmen Arslan ら (2015) は精神的に虐待された個人はレジリエンスが比較的に低いことを示した。Gül Ergün ら (2017) は精神障害に罹患した親を持つ個人がそうではない個人よりレジリエンスが低くなることを示した。個人は両親との親密さと交流の頻度もレジリエンスに影響を及ぼす要因として考えられている。Shelia M.Kennison & Victoria H. Spooner (2020) は大学生を研究対象としてレジリエンスと親との関係の間の関連性を検討し、安定的な愛着はより高いレベルのレジリエンスを予測することができ、親と良好な関係もより高いレベルのレジリエンスを予測することが分かった。社会の側面にはソーシャルサポートと文化が重要な役割を果たした。Mingliang Zha ら (2018) は個人が感じたソーシャルサポートが高いほど、レジリエンスが高くなることを示した。Lauren A. Bartoszek ら (2020) はヒスパニックとラテン系を研究対象とし、社会的つながりのレベルが高い個人はより高いレジリエンスを持ち、より積極的な文化的アイデンティティ (Cultural Identity) は高いレベルのレジリエンスを予測できる。そして、より高い文化的同化 (Cultural Assimilation) の程度もより高いレジリエンスを予測することを明らかにした。その反面、人種差別 (Racial Discrimination) はレジリエンスに負の影響を及ぼすことも発見された (Danice L. Brown & Tracy L. Tylka, 2011)。

生物的レベルから見ると、該当文献は脳機能と遺伝子というほぼ2つの領域に着目して研究が行なわれてい

た。Liang Shi ら (2019) は、大規模健常者サンプルにおけるレジリエンスの神経基盤、およびレジリエンスとポジティブな感情との関連性を探索した。その結果、レジリエンスは、情動の柔軟性、コーピングの能力、衝動の制御に関わる領域間の機能的結合と関連することが示された。具体的には、レジリエンスは、自己評価のプロセスに関与する左島皮質と右海馬傍回の結合の強さと正の相関があることが示された。また、感情的な情報の処理において、感情的なリソースの柔軟な利用や柔軟な制御に関連する左眼窩前頭皮質 (OFC) や左下前頭回 (IFG) の結合の強さと正の相関があることも明らかにした。さらに、レジリエンスは、自己に関するネガティブな考えの反芻に関与している左眼窩前頭皮質 (OFC) と右楔前部の結合の強さと負の相関があることがわかった。左眼窩前頭皮質 (OFC) —左下前頭回 (IFG) の結合は、ポジティブな感情がレジリエンスに及ぼす影響を媒介していたことも示された。そして、両側島における領域的均質性とレジリエンス間の負の相関、右前帯状皮質背側部とレジリエンスの間の負の相関 (dACC)、右前帯状皮質吻側部 (rACC) とレジリエンスの負の相関があることが明らかになった (Feng Kong ら, 2015)。そのほか、Feng Kong ら (2018) から、レジリエンスが眼窩前頭皮質の低周波変動の振幅から若年層健常者における主観的な幸福への影響を媒介することも示された。Way K. W. Lau (2021) はレジリエンスを予測できる統合的な心理生物生理学的マーカーを探索するために大学生を研究対象として研究を行なった。結果より、コルチゾール-DHEA レベルとレジリエンスの間の負の相関、心拍数の変動とレジリエンスの間の負の相関があることが分かった。Kris Van de Woestyne ら (2021) から、22q11.2欠失症候群 (22q11.2DS) の若年成人は、一般の若年成人と比較して、レジリエンスが低くなることが分かった。

考察

研究の状況と動向 本研究は若年層において行われた研究を集めて、概念の捉え方と影響因子を中心に現状の説明を試みた。全般的に見ると、世界各地で若年者におけるレジリエンスが注目されていることが分かった。また、高いプレッシャーの中での看護師や軍人、社会的マイノリティであるLGBTへの関心も見られた。レジリエンスの概念の扱い方を見ると、国際的には、レジリエンスを単一の特性よりも多次元の複合的概念として扱う傾向が多いことが分かった。一方、影響因子をまとめ

た結果から、レジリエンスに影響を及ぼす因子を探る研究は、個人的レベルや社会・環境的レベルのマクロな視点から行われたものから、生物学的レベルのミクロなものまで様々である。現時点では、環境レベルの研究が個人レベルより、比較的少ないことが示されており、特に学校の文脈（教師と学生の間、学校の理念的雰囲気、クラスメートと友人との関係など）において行われた研究はわずかで、さらに探求する価値があるだろう。生物レベルの研究はほぼ脳機能及び遺伝子を中心として、レジリエンスの基盤を解析する目的で、多様性は未だ足りないが、ここ数年で注目度が高まっており、新しい知見が期待できる。

レジリエンスを向上させる可能性についての検討 該当文献におけるレジリエンスの捉え方を踏まえると、レジリエンスを多次元的な複合概念として扱うべきだと考える研究者が多く、レジリエンスを向上・改善できると捉えていると考えられる。レジリエンスがプロセスであるという観点が最初に強調された理由は、研究者がレジリエンスの働きを解明しようとしたからだろう(Luthar, 2006; Masten, 2007)。研究目的に合わせて様々なレジリエンスに関する理論モデルがレジリエンスの重要性を強調し、レジリエンスを向上させる方略への道が開かれる可能性がある。たとえば、Kumpfer (1999) が提案したフレームから、レジリエンスをストレスor 及び挑戦、外部の環境、内部の特性、人と環境の相互作用プロセス、レジリエンスプロセス、および肯定的な結果という6つの側面から理解できることが分かった。見方を変えれば、レジリエンスを向上する対策を模索する方向性としても良いのかもしれない。レジリエンスを特性として扱う研究には、実は、レジリエンスとは別の何らかの動的プロセスとの関連性も認められている。その根拠として、レジリエンスを測定するために特性という観点に基づいて発展した質問紙を見える。その中で、最も利用されているもののうち、CD-RISC (Connor & Davidson, 2003) と RS (Wagnild & Young, 1993) を例にして考えてみる。具体的には、RSは、「個人的コンピテンス」と「自己と人生の受容」の2因子からなる尺度で、特質以外、認知スタイルも含まれている。CD-RISCは「個人の能力、高い基準、粘り強さ」、「自分の本能への信頼、負の影響への耐性、ストレスの影響の強化」、「変化を積極的に受け入れ、穏やかな安全的な対人関係」、「コントロール感」と「精神的影響」の5因子からなる尺度で、特質以外、行動と認知スタイルと社会ネットワークに関する側面も含まれていると言える。そのため、レジリエンスを特性として扱っていても、向上

する可能性がないとは言えない。

結果の最後の部分には、個人的レベル、環境的レベル、生物学的レベルに分けて影響因子を分類した。楽観性、神経症傾向などの性格特性が後天的に大きく変化することは確かに難しいかもしれないが、行動や感情制御や認知スタイルなどに関する個人的レベルの影響因子は訓練によって向上させることができるとされている。能力及びスキルの向上に基づいてレジリエンスを促進することは、効率的かつ効果的なアプローチとして認められている場合もある (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000)。例えば、Nevin Onan ら (2018) は、ストレスコーピングの能力を高めることを中心としてのレジリエンス介入法を開発し、看護専攻の大学生の間に介入法は良い効果があることを検証した。Hatice Şahin & Fulya Türk (2021) によれば、環境的レベルで家庭や国や社会や文化の側面における事情を本人の僅かな努力で変えることが非常に難しいことは確かで、社会および国から何らかの政策と行動を実施することが役にたつのだろう。現時点の生物学的レベルでの研究は、まだレジリエンスのメカニズム及び基盤の解析にとどまっているが、今後、技術の発展により、遺伝子や脳のレベルで直接修正あるいは回復を目指す可能性もありうるだろう。バイオテクノロジーもそれほど発達しておらず、環境そのものを変えることも難しい現状を踏まえて、Southwick & Charney (2012) は、レジリエンス介入には次の5つの要素を含める必要があることを示唆している：1つ目は、反応性と衝動性を認識して管理するための感情制御トレーニング。2つ目は、思考プロセスを再構成し、前向きな感情を高めるための認知行動アプローチ。3つ目は、保護行動を高めるための運動、栄養、睡眠、およびリラクゼーションに関する身体的健康の条件。4つ目は、保護因子を増やすために家族、仲間、メンターとのつながりを築くための社会的支援。5つ目は、マインドフルネスベースのストレス低減 (mindfulness-based stress reduction) などの神経生物学的要素。この理論に基づいたERI (Empower resilience intervention) は、4週間にわたるレジリエンスを向上することを目的とする介入プログラムである。「積極的な対応」、「力の構築」、「認知の柔軟性」、「ソーシャル・サポート」の4つのモジュールからなり、瞑想、教育、構造化文章の作成、対人交流などの形式で展開する。Genevieve E. Chandler ら (2015) は、ERIの効果を検証するために、幼少期に逆境体験がある若年層を対象として研究を行なった。介入群の若年成人は、レジリエンスを再構築し、強くなることを報告した。以上のように、レジリエンスを向上させる可能性が低くな

いと言えるだろう。介入法に関する領域にはより多くのイノベーションや有意義な研究が期待できる。

本論文の限界点 今回の文献レビューでは、検索プラットフォームは「APA PsycInfo」, 「APA PsycArticles」, 「Web Of Science」のみを使用しており、原文が見つからない論文は参照していないため、ある程度の情報損失が存在する可能性がある。次に、今回の該当文献は英語で作成された文章に限られており、全般的な状況や地域の特徴などを理解することには限界があるだろう。本レビューには不十分な点があるにもかかわらず、若年層のレジリエンスの研究の現状を示すという意味で意義があると考ええる。若年層のレジリエンスの分野に関心のある研究者の今後の研究発展に参考になれば幸いである。

引用文献

- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, 1(2), 68-73.
- Arslan, G. (2015, December). Relationship between Childhood Psychological Maltreatment, Resilience, Depression, and Negative Selfconcept. In *Yeni Symposium* (Vol. 53, No. 4).
- Bartoszek, L. A., Jacobs, W., & Unger, J. B. (2020). Correlates of resilience in hispanic young adults. *Family & Community Health*, 43(3), 229-237.
- Brown, D. L., & Tylka, T. L. (2011). Racial discrimination and resilience in African American young adults: Examining racial socialization as a moderator. *Journal of Black Psychology*, 37(3), 259-285.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*, 44(4), 585-599.
- Chandler, G. E., Roberts, S. J., & Chiodo, L. (2015). Resilience intervention for young adults with adverse childhood experiences. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 21(6), 406-416.
- Chen, C., & Qin, J. (2020). Childhood physical maltreatment and aggression among chinese young adults: The roles of resilience and self-esteem. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 29(9), 1072-1091.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Darabos, K., Renna, M. E., Wang, A. W., Zimmermann, C. F., & Hoyt, M. A. (2021). Emotional approach coping among young adults with cancer: Relationships with psychological distress, posttraumatic growth, and resilience. *Psycho-Oncology*, 30(5), 728-735.
- Dong, C., Xu, R., & Xu, L. (2021). Relationship of childhood trauma, psychological resilience, and family resilience among undergraduate nursing students: A cross-sectional study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 852-859.
- Ergün, G., Gümüş, F., & Dikeç, G. (2018). Examining the relationship between traumatic growth and psychological resilience in young adult children of parents with and without a mental disorder. *Journal of clinical nursing*, 27(19-20), 3729-3738.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2016). Mental fortitude training: An evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(3), 135-157.
- Fougere, A., Daffern, M., & Thomas, S. (2012). Toward an empirical conceptualisation of resilience in young adult offenders. *Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 23(5-6), 706-721.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International journal of geriatric psychiatry*, 27(3), 262-270.
- He, F., Cao, R., Feng, Z., Guan, H., & Peng, J. (2013). The impacts of dispositional optimism and psychological resilience on the subjective well-being of burn patients: A structural equation modelling analysis. *PloS one*, 8(12), e82939.
- Hong, F., Tarullo, A. R., Mercurio, A. E., Liu, S., Cai, Q., & Malley-Morrison, K. (2018). Childhood maltreatment and perceived stress in young adults: The role of emotion regulation strategies, self-efficacy, and resilience. *Child Abuse &*

- Neglect, 86, 136-146.
- Horstman, H. K. (2019). Young adult women's narrative resilience in relation to mother-daughter communicated narrative sense-making and well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(4), 1146-1167.
- Kennison, S. M., & Spooner, V. H. (2020). Childhood relationships with parents and attachment as predictors of resilience in young adults. *Journal of Family Studies*, 1-13.
- Kong, F., Wang, X., Hu, S., & Liu, J. (2015). Neural correlates of psychological resilience and their relation to life satisfaction in a sample of healthy young adults. *Neuroimage*, 123, 165-172.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development* (pp. 179-224). Kluwer Academic/Plenum.
- Lau, W. K., Tai, A. P., Chan, J. N., Lau, B. W., & Geng, X. (2021). Integrative psycho-biophysiological markers in predicting psychological resilience. *Psychoneuroendocrinology*, 129, 105267.
- Lee, S., & Mason, M. (2019). Effectiveness of brief DBT-informed group therapy on psychological resilience: A preliminary naturalistic study. *Journal of College Student Psychotherapy*, 33(1), 25-37.
- Li, Y., Xing, A., Chen, X., Lou, F., & Cao, F. (2018). Posttraumatic growth and parental bonding in young adults of parents with physical disabilities: testing mediation model of resilience. *Psychology, Health & Medicine*, 23(6), 661-667.
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Mancini, A. D., Littleton, H. L., & Grills, A. E. (2016). Can people benefit from acute stress? Social support, psychological improvement, and resilience after the Virginia Tech campus shootings. *Clinical Psychological Science*, 4(3), 401-417.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and psychopathology*, 19(3), 921-930.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and psychopathology*, 19(3), 921-930.
- Metel, D., Arciszewska, A., Daren, A., Pionke, R., Cechnicki, A., Frydecka, D., & Gawęda, Ł. (2020). Mediating role of cognitive biases, resilience and depressive symptoms in the relationship between childhood trauma and psychotic-like experiences in young adults. *Early intervention in psychiatry*, 14(1), 87-96.
- Morris, J. N., Turnbull, D., Martini, A., Preen, D., & Zajac, I. (2020). Coping and its relationship to post-traumatic growth, emotion, and resilience among adolescents and young adults impacted by parental cancer. *Journal of Psychosocial Oncology*, 38(1), 73-88.
- Moser, E., Chan, F., Berven, N. L., Bezyak, J., Iwanaga, K., & Umucu, E. (2020). Resilience and life satisfaction in young adults with epilepsy: The role of person-environment contextual factors. *Journal of Vocational Rehabilitation*, 52(2), 157-171.
- Nrugham, L., Holen, A., & Sund, A. M. (2010). Associations between attempted suicide, violent life events, depressive symptoms, and resilience in adolescents and young adults. *The Journal of nervous and mental disease*, 198(2), 131-136.
- Onan, N., Karaca, S., & Unsal Barlas, G. (2019). Evaluation of a stress coping course for psychological resilience among a group of university nursing students. *Perspectives in psychiatric care*, 55(2), 233-238.
- Park, M. J., Scott, J. T., Adams, S. H., Brindis, C. D., & Irwin, C. E., Jr. (2014). Adolescent and young adult health in the United States in the past decade: Little improvement and young adults remain worse off than adolescents. *The Journal of Adolescent Health*, 55(1), 3-16.
- Rees, C. S., Heritage, B., Osseiran-Moisson, R., Chamberlain, D., Cusack, L., Anderson, J., ... & Hegney, D. G. (2016). Can we predict burnout among student nurses? An exploration of the ICWR-1 model of individual psychological resilience. *Frontiers in psychology*, 7, 1072.
- Şahin, H., & Türk, F. (2021). The impact of Cognitive-Behavioral Group Psycho-Education Program on

- psychological resilience, irrational beliefs, and well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 39(4), 672-694.
- Shelton, J., Wagaman, M. A., Small, L., & Abramovich, A. (2018). I'm more driven now: Resilience and resistance among transgender and gender expansive youth and young adults experiencing homelessness. *International Journal of Transgenderism*, 19(2), 144-157.
- Shi, L., Sun, J., Wei, D., & Qiu, J. (2019). Recover from the adversity: functional connectivity basis of psychological resilience. *Neuropsychologia*, 122, 20-27.
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). The science of resilience: implications for the prevention and treatment of depression. *Science*, 338(6103), 79-82.
- Van de Woestyne, K., Vandensande, A., Vansteelandt, K., Maes, B., Vergaelen, E., & Swillen, A. (2021). Resilience and quality of life in young adults with a 22q11. 2 deletion syndrome: a patient's perspective. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 1-10.
- Wagnild GM, Young HM. Development and psychometric evaluation of resilience scale. *J Nurs Meas*. 1993; 1: 165-78.
- Xing, C., & Sun, J. M. (2013). The role of psychological resilience and positive affect in risky decision-making. *International Journal of Psychology*, 48(5), 935-943.
- Zhang, M., Zhang, J., Zhang, F., Zhang, L., & Feng, D. (2018). Prevalence of psychological distress and the effects of resilience and perceived social support among Chinese college students: Does gender make a difference?. *Psychiatry research*, 267, 409-413.

(指導教員 滝沢龍准教授)