

レジャー嗜好と性格タイプとの 関連性について

—個の確立の時代におけるストレス対処に向けて—

武石 智香子

目 次

1. はじめに
2. 文献の紹介
 - (1) レジャーの意義について
 - (2) レジャーとの関連が指摘されてきたパーソナリティ要因について
 - (3) 「主要5因子」をレジャー嗜好の説明要因とする研究について
 - (4) 「権威主義的パーソナリティ」とレジャー嗜好について
 - (5) 青年期のレジャーがアイデンティティ形成に与える効果について
3. 本研究の目的と方法
 - (1) 目 的
 - (2) パーソナリティ変数
 - (3) レジャー嗜好変数
 - (4) コーピング変数
 - (5) 調査方法
4. 結 果
 - (1) 予備的調査におけるパーソナリティとコーピング特性との関係
 - (2) パーソナリティとレジャー嗜好にかんする予備的調査と性格判定テストの改善
 - (3) レジャー嗜好の因子分析と新変数
 - (4) パーソナリティとレジャー嗜好の関連性の分析
5. 考 察

1. はじめに

本研究の実証部分の核となっているのは、パーソナリティとレジャー嗜好の関連性にかんするマーケティング研究の追試である。パーソナリティとレジャー嗜好にかんしては、マーケティング分野の他にも、心理学その他の分野から数多くの研究がなされてきた。本論文では、パーソナリティとレジャー嗜好の関連性をマーケティング学と同様の手法で分析するとともに、広く社会的見地から、レジャーが現代社会においてももたらす有益性について論じていく。

レジャーの効用として一般によく言及されるのは、仕事のストレス緩和としての効果である。例えば、「仕事とストレス」というタイトルの新聞連載記事では、「効率よく働き、充実した余暇をとることが、ひいては仕事にも好影響を与えます。」(『朝日新聞』2009年10月23日)、「ストレス解消法は個人で異なるので、周囲が手段を押しつけないようにしましょう。」(『朝日新聞』2009年10月30日)と述べられている。だとすると、「充実した余暇」とはどういうものなのか、ストレス解消法は個人によってどう異なるのか。本研究ではパーソナリティとレジャー嗜好の関連性に加えて、ストレス対処(コーピング)についても分析に含めて検討を行った。

更に、先行文献のレビューからは、現代社会におけるレジャーの効果は、単なる仕事のストレス対処としての効果をはるかに越えたものであることが浮かび上がってくる。その効果とは、多様性の時代における、アイデンティティと個の確立、ひいては精神の健康に関わるものである。以下、まずはパーソナリティとレジャー嗜好にかんする先行文献を紹介し、つぎに本研究の方法と結果を示した後、社会的見地から考察を加えていきたい。

2. 文献の紹介

(1) レジャーの意義について

レジャーが人間の満足感と心身の健康を向上させる効果があることは一般的な社会通念になっているが、その効果は実際に研究上でも確認されている(Coleman 1993; Coleman & Iso-Ahola 1993; Melamed, Meir & Samson 1995)。そしてレジャーは、3つの側面からストレス対処に効果的であるという(Iwasaki & Mannell 2000)。「ストレス緩和の効果」(leisure palliative coping)、「気分の向上効果」(leisure mood enhancement)、「仲間効果」(leisure companionship)の3つである。

「ストレス緩和の効果」とは、ストレスの原因から目を逸らすことによって苦痛を緩和する、いわゆる逃避としてのレジャーの効果のことである。レジャーの「気分の向上効果」については、レジャーが、他のどの日常的な活動よりも気分向上に関連していたという報告もある(Stone 1987)。また、「仲間効果」については、レジャーなど同じ活動の趣味をもつことは、初対面の人々を近づけ、友情をはぐくませる効果があることが確認されている(Werner & Parmelee 1979)、特にセルフ・モニタリング傾向の高い人、すなわち、他者からの認識や社会的状況によって自己の認識や行動を調整する度合いの高い人は、共通の活動の中で、社会的に望ましいパーソナリティ特性をもつ人であれば誰とでも、つまり、考え方が多様な様々な人と関わろうとするという報告もある(Jamieson, Lydon & Zonna 1987)。

レジャーは、本研究では「自由になる時間における楽しみのための活動」と定義するが、レジャーは上記のように、人生の満足度やストレス対処に意義をもつ大切なものである。そして、レジャー活動は、人々が自由時間に自由に選択した好みの活動を行うことであるため、パーソナリティの影響が出やすいと考えられている。

(2) レジャーとの関連が指摘されてきたパーソナリティ要因について

レジャー活動とパーソナリティとの関連性については数多くの研究がなされてきたが、その際、レジャー嗜好との関連性がほぼ一貫して報告されてきたパーソナリティ要素には次の2概念がある。

第1に、Zuckermanが1979年に提唱して以来この分野で研究されてきた sensation seeking (「刺激欲求」, または「刺激希求」という概念である。この傾向が高いほど、刺激的な興奮を与えるレジャー活動 (例えば、高リスク活動、性的な活動、賭け事、旅行、スポーツへの参加、パラシュート、カヌー、山登り、ホワイトウォーターラフティング、アート、音楽、ファンタジー) を好むといった一連の研究がある。第2に、extraversion (「外向性」) がある。外向的であるほど、一般的にレジャー活動 (特に社交的なレジャー)、そしてスポーツ参加 (特に競争) を好むとされる (Barnett 2006)。この、「刺激欲求」と「外向性」の2概念は基本的に同じことである可能性がある、なぜなら、外向的であるということは、外部からの感覚刺激とそれによる興奮を求めがちであるからである (McGuiggan 2001)。

パーソナリティとレジャー嗜好との関連にかんする研究分野で、「外向性」等を測定する尺度としてよく用いられている性格分類法は、「主要5因子モデル」(または「ビッグファイブ理論」) である。社会学的見地に立つ本論文では、パーソナリティの個性・多様性の次元と心理的・社会的機能障害傾向の次元とを、分けて考え、後者を説明変数としたレジャー嗜好との関連性の研究の前提には問題が含まれやすいと考えるため、本研究では前者のパーソナリティ尺度を用いている。その考え方を述べるために、まず下記(3)・(4)において、後者、つまり筆者が「心理的・社会的機能障害傾向」に関連すると考えるパーソナリティ特性と、レジャー嗜好との関連を分析した研究を紹介し、その問題点を指摘したい。

(3) 「主要5因子」をレジャー嗜好の説明要因とする研究について

「主要5因子モデル」による性格分類法では、パーソナリティをNeuroticism (神経症傾向), Extraversion (外向性), Openness to Experience (経験への開放性), Agreeableness (協調性), Conscientiousness (勤勉性) を主要5因子として分析する。

「主要5因子」をレジャー嗜好の説明要因とする研究からは、例えば、「神経症傾向」が低い成人男性は、活発な運動、スキー、スカイダイビング、スキューバダイビングをする割合が高いという結果が示されている。また同じことを逆から示すものとして、「神経症傾向」が高いパーソナリティの成人男性は、同傾向が同様に高い成人女性とは異なり、上記のような遊び系の活動を嫌う、という研究がある。これら一連の研究は、「神経症傾向」というパーソナリティ特性を説明変数としたレジャー嗜好への影響という因果関係で解釈されている (Barnett 2006)。それに対して、「神経症傾向」と運動嫌いとの同じ統計的な関連性を、逆方向の因果関係で解釈する研究もある。つまり、活発なレジャー活動は、「神経症傾向」を低下させる効果をもつとする解釈である (Courneya & Hellsten 1998; Trainor, *et al.* 2010)。「神経症傾向」がその名のとおり心理的・社会的機能障害傾向であるならば、社会学的見地からすると後者の研究のように、それがどのような社会的行為や社会環境によって変化しうるのかということの問題をしたい。個人の問題・傾向を社会的変数から説明するのが社会学的研究の前提である。

「神経症傾向」が心理的・社会的機能障害傾向を示すことについては、すでに、主要5因子の特性が極端な場合とパーソナリティ障害に関連が認められるという研究報告がある (Livesley 2001; Samuel & Widiger 2008; Saulsman & Page 2004; Widiger, De Clercq & De Fruyt 2009)。パーソナリティ障害が診断上、精神疾患としてのパーソナリティ「障害」と認められるの

は、当事者が臨床的に著しい苦痛を覚え、または社会的、職業的、その他の領域において機能の障害を引き起こす場合（米国精神医学会 2003）である。従って、診断が下る時点においては、すでに当事者またはそれを取り巻く社会にとって著しい苦痛が生じてしまっている。上記の一連の研究は、「主要5因子モデル」が、社会的、職業的、その他の領域において機能の障害が起きてしまう前に予防的対処ができる可能性、あるいは、成人期におけるパーソナリティ障害の青年期における先行状態を把握できる可能性に光をもたらすものである。その可能性にかんして、このモデルの各因子2極それぞれが極端な場合にどういった精神の病理につながる可能性があるかというアプローチなどは有望といえる（Widiger, De Clercq & De Fruyt 2009）。

しかし現時点では「主要5因子モデル」を用いた分析の多くは各因子が1極的なもので、その因子の高スコアはパーソナリティの心理的・社会的機能的障害につながっており、なおかつ因子の名称自体に「神経症傾向」といった病的傾向を表すものが含まれている。このように、パーソナリティ変数が一元的に問題傾向を示すものである場合、そのパーソナリティ変数を用いてレジャー嗜好の違いを検証するという研究は、どのような意味をもつのであろうか。

(4) 「権威主義的パーソナリティ」とレジャー嗜好について

心理的・社会的な問題を呈する概念として登場したパーソナリティをレジャー嗜好の説明変数とするような研究にはらむ問題について、「権威主義的パーソナリティ」とレジャー嗜好との研究を例にとって見よう。「権威主義的パーソナリティ」とは権威が権威であることにより、つまり権威の内容を問わずして、権威をもつものを重んじるパーソナリティのことである。「権威主義的パーソナリティ」という概念が重要性をもつのは、個

人生活上ではサディスティックな行動傾向、それが社会的性格になった社会は外集団（Outgroup）への偏見と攻撃性をもつ傾向があるためである。Fromm（フロム 1980）によると、権威主義的パーソナリティの人は、人間関係を主として上下関係・勝ち負けによってしか認識しない特徴があり、他者との親密性の確立に問題があるという。20世紀前半に提唱されて以来、心理学や社会学において重要とされてきた概念であるが、21世紀に入ってから、このパーソナリティ傾向と日常生活との統計的関連性なども探求されるようになった。例えば、権威主義的傾向の強い大学生は、社会科学や人文の分野を専攻に選ぶ割合が低く、個人のアイデンティティの探求といった方面には関心が薄い、といった研究等である（Peterson & Lane 2001）。

「権威主義的パーソナリティ」とレジャー嗜好にかんする研究では、権威主義的傾向が強いほど、アクション映画やスポーツ観戦といった、肉体的闘争を観るタイプのレジャーに関心があるという結果が出ている（Peterson & Pang 2006）。この結果から、Peterson & Pang が結論として奨励しているのは、若者のスポーツにおいて、「勝ち」への強調を弱め、フェアプレイやチーム内での機会平等の原則を強調を高めることである。これはすでにアメリカにおいて実際に行われている取り組みであるとしている。そういった、「平等」の思考法が、権威主義的パーソナリティの成人が有しやすい「敵意」への予防的対処となるであろう、というのである。

この結論において、そもそもこの研究で検証した因果関係が逆転していることがわかる。つまり「権威主義的パーソナリティ」によって影響される「レジャー」嗜好という問題設定であったものが、結論で示唆されている例示においては、レジャー活動の在り方がパーソナリティに与える影響となっているのである。パーソナリティ変数が一元的に心理的・社会的機能的障害傾向を表している場合には、後者の因果関係の方が、つまり、レ

ジャー活動を説明変数にして、心の健康への効果を分析する方が問題解決的なのである。よって、現状では各因子が一元的変数となっている「主要5因子モデル」を、パーソナリティによるレジャー嗜好の違いの検証に用いることは、問題解決型の仮説検証として適当でないと考えられる。上記の権威主義的パーソナリティと専攻分野の関連性も、ともすると専攻分野を選ぶ人に対する先入観につながりかねない。

ところで、上記の「権威主義的パーソナリティ」とレジャー嗜好の論文では、他者との上下関係という一元的な次元でしか人間関係を把握できないようなアイデンティティをもつようにならないためには、青年期までのスポーツにおいて、勝ち負けには重きを置かず、メンバーの平等を強調すればよいと結論づけられていた。それは本当であろうか。実際に青年期のレジャーがパーソナリティの発達とアイデンティティの形成に与える効果について調べた一連の研究によると、むしろ逆のことがいえるようである。

(5) 青年期のレジャーがアイデンティティ形成に与える効果について

青年期に多種の活動をするほど、その後の発達とウェルビーイング(wellbeing)につながることは明らかとなっている(Busseri, *et al.* 2006)。しかし、ただレジャーに使える時間が多くて、その時間になんらかの活動をしさえすればよいというものではない。例えば、テレビを観るといった構造化されないレジャー活動とアイデンティティ形成には、負の関連性が認められている(Shaw, *et al.* 1995)。構造化され、目的のはっきりしたレジャー活動が心理に有益な影響を与えることが明らかとなってきており(Garst, Schneider & Baker 2001)、逆に構造化されていないレジャーは、アルコール摂取などへの依存症を引き起こす行動リスクとの関連性が指摘されている(Trainor, *et al.* 2010)。また、勝負や競技など目的のはっきりしたス

スポーツへの参加も、それ自体のみで有益な効果をもつというわけではなく、青年の育成を目的とするプログラム(youth development program)への参加と組み合わせることによって、はじめて有益な効果をもつとされる(Zarrett *et al.* 2009)。これらの結果から、活動がアイデンティティ形成の中で意味づけられる場合にのみ、青年期におけるレジャー活動が有益性をもつことを示唆していると見ることができる。

成人においてもレジャー活動が一種の依存症的悪循環の一部を成す可能性がある。冒頭に示した、レジャーによるストレス対処の3側面のうち、レジャーが、ただ、逃避(「ストレス緩和の効果」と一時的な「気分の向上効果」としてのみ作用している場合である。また、「仲間効果」においても、その仲間内に広まっている性格、つまり、その集団の社会的性格が、「権威主義的パーソナリティ」になっている場合などでは、メンバー間に社会的サポート関係が成立しにくい。青年期におけるレジャー活動の有益性にはアイデンティティ確立との関係が鍵となると考えられるが、同様に成人の場合でも、活動内容がパーソナリティによる嗜好と一致する場合にのみ、レジャー活動が人間のウェルビーイングに有益に作用するとの報告がある(Melamed, Meir & Samson, 1995)。

それでは、レジャーが「パーソナリティによる嗜好と一致する」とは、どういうことなのか。パーソナリティとレジャー嗜好との関連性に、一般的なパターンはあるのだろうか。本研究では、パーソナリティとレジャー嗜好の関連性を中心に、パーソナリティとストレス対処法との関連も合わせて検討を行った。

3. 本研究の目的と方法

(1) 目的

本研究の主目的は、「パーソナリティのタイプによって、嗜好するレジ

「パーソナリティ特性が異なる」という仮説を検証することである。この場合のパーソナリティとは、個性・多様性の次元におけるパーソナリティのタイプのことである。

レジャー活動とパーソナリティとの関連性には、マーケティング学の分野からも数多くの研究がなされてきた。しかし余暇に実際に選択される活動には、経済的制約等パーソナリティ以外の様々な要因が関連しており (McGuiggan 2004), パーソナリティ要因のレジャー活動との相関は0.1-0.3, つまり分散における説明力は10%に満たないとされる。そこでレジャー活動をレジャー嗜好とし, 更にレジャー嗜好の対象をレジャーの活動種類ではなく, 活動の内容からその意味的な特性を抽象した変数とすると, 変数によってはパーソナリティと社会属性によってその分散における説明力が20%以上にも上がる事が確認されている (McGuiggan 2001)。

そこで本論文では, 先行文献 (McGuiggan 2001) で確認された, 抽象化されたレジャー嗜好の特性と性格タイプとの関連性が日本のサンプルにおいても確認されるかどうかについて, 追試的検証を試みた。

(2) パーソナリティ変数

パーソナリティの分類法には C. G. Jung の理論 (ユング 1987) を発展させた, MBTI (the Myers-Briggs Type Indicator) のパーソナリティの4軸の考え方に基づき, 独自に開発した質問項目を用いた。パーソナリティを生来の多様性として捉える MBTI の基本的な考え方をここに簡単に紹介する。

MBTI とは, Myers と Briggs 親子が, Jung が「心理学的類型」理論で唱えたパーソナリティの3軸に4軸目を加えた性格分類法である。第1の軸は, どこからの情報を優先して取り入れるかという軸であり, E (Extraversion 外向型) -I (Introversion 内向型) に分かれる。E は外部からの

情報を優先して取り入れ, 人と交わることからエネルギーを得るタイプであり, I は自己内部からの情報を優先して取り入れ, 一人でいる時間にエネルギーを充電するタイプである。

第2の軸は, どのような情報を優先して取り入れるかという軸であり, S (Sensing 感覚型) -N (Intuition 直観型) に分けられる。S は, 色, 形, 固有名詞や数字など, 五感で直接的にとらえた情報を優先して取り込むタイプであり, N は情報を意味や全体像としてとらえて取り込むタイプである。

第3の軸は, 情報を主に何で受け止めるかという軸であり, T (Thinking 思考型) -F (Feeling 情緒型) に分けられる。T は客観的な基準や仕組みなどを考えることによって対処しようとするタイプであり, F は相手や人々の感情に対処しようとするタイプである。

第4の軸は, 情報を主にどう処理するかという軸であり, J (Judging 決断型) -P (Perceiving 柔軟型) に分けられる。J はひとつひとつ決断して選択肢を限定していくことを優先するタイプであり, P は選択肢を広く認識し続けることを優先するタイプである。

MBTI においては, 4軸のそれぞれ2極のすべての組み合わせで, 性格を16に分類する。しかし, 本論文では16分類による複雑化を避けるために, 4軸のそれぞれを変数とした。また, Jung は, 「態度」と「機能」を区別している。「態度」とは, 外界との接し方であり, 「機能」とは, 情報を収集してそれを判断することである。そこで, 「機能」の軸である第2軸と第3軸を組み合わせた, 4つの「心的機能」(ST, SF, NF, NT) 変数を作成し, 分析に使用した。

また, 予備的調査における性格判定テストは MBTI の考え方に基づいて開発したものであったが, その後の本調査では第1軸をより Jung の考え方に近づけたものに改変し, その他の軸についても, それぞれの尺度の

α 係数が高まるように質問項目を改善したものを使用した。

(3) レジャー嗜好変数

レジャー嗜好の変数としては、McGuiggan (2001) に従い、計画 (planning)、仕事片付け (follow through)、バラエティ (variety)、リスク (risk)、社交 (people)、速さと競争 (pace of activities)、チーム (team sport)、家事 (household tasks)、深さ (involvement)、近代性 (modernity) という10変数を、各変数につき2つの質問項目により構成した。それぞれの質問項目は独自に作成した。更に、上記の10変数にあてはまらない質問も6項目加え、計26項目の質問を作成した。回答形式は、「そう思わない」(1)から「思う」(5)までの5点尺度の形式をとった。

(4) コーピング変数

ストレス対処法にかんしては、コーピング変数として、影山ら (2004) のコーピング特性簡易尺度に基づき、「回避と抑制」、「気分転換」、「視点の転換」、「積極的問題解決」、「相談」、「他者を巻き込んだ情動発散」の6変数を用い、それぞれの変数を3質問項目より構成した。質問のリード文は、「困ったこと、悩みなどにであったとき」という一般的な設定とし、回答は「ほとんどない」・「たまにある」・「ときどきある」・「よくある」の4点尺度により測定した。

(5) 調査方法

本研究においては、2007年に2回の「予備的調査」を、2008年に「本調査」を実施した。

「予備的調査」では、2007年4月と11月に、ある企業に勤める成人、それぞれ69名(男性42名、女性27名)と49名(男性31名、女性18名)に、質問紙

調査を実施した。予備的調査では、パーソナリティ、レジャー嗜好、コーピングの各変数についてデータを収集した。

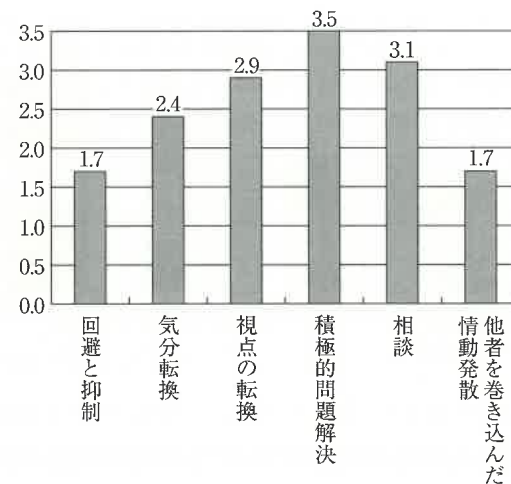
「本調査」は、2008年8月に、同じ企業に勤める成人93名(男性53名、女性40名)を対象に、予備的調査の結果に基づいて改善した質問紙調査を実施した。本調査では、改善したパーソナリティ変数と、予備的調査と同じレジャー嗜好の質問項目を使用して、調査を実施した。

4. 結 果

(1) 予備的調査におけるパーソナリティとコーピング特性との関係

予備的調査1回目と2回目を合わせたサンプルにおいて、6つのコーピング特性それぞれの平均値を算出したところ、6つのストレス対処法の中で、「積極的問題解決」の平均値が一番高いことがわかった(図1)。

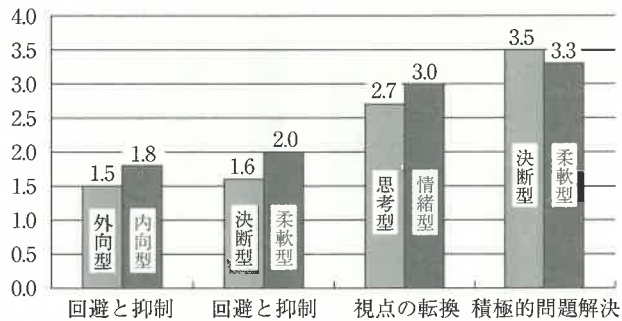
図1 ストレス特性別平均値



(出所) 著者作成

次に、パーソナリティ4軸ごとに、コーピング特性値の平均の比較を行った。予備的調査においては、パーソナリティ尺度が開発途上の状態で、調査が2回に分けられて実施されていることから、パーソナリティの各軸は連続変数としてではなく、軸ごとに2つのカテゴリー、つまり、例えば第1軸であれば、「外向型」と「内向型」という2つの離散変数として、分析を行った。その結果、 t 検定において統計的に有意($p < \alpha = 0.05$)な平均値の差が見られたのは、次の4つであった。①外向型よりも内向型の方が、②決断型よりも柔軟型の方が、「回避と抑制」の対処法を用いることが多い(それぞれ、 $p = 0.003$, $p = 0.008$)。③思考型よりも情緒型の方が「視点の転換」($p = 0.044$)を用いる傾向がある。そして、④柔軟型よりも決断型の方が「積極的問題解決」を用いることが多い($p = 0.014$)ということであった(図2)。

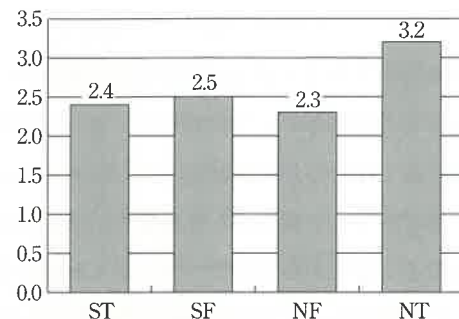
図2 パーソナリティ4軸とストレス特性



(出所) 著者作成

更に、心的機能4グループごとのコーピング特性平均値を算出し、分散分析により平均値の差の検定を行ったところ、「気分転換」にのみ有意な差($p = 0.027$)が見られた。その平均値を図示すると、特にNTグループ

図3 心的機能別「気分転換」平均値



(出所) 著者作成

がこの対処法を用いることが多いことが見て取れる(図3)。

また、性別によるコーピング特性平均値の比較も行ったところ、統計的有意性はないが、女性より男性の方が「回避と抑制」を選びやすい傾向が、男性より女性の方が、「相談」と「他者を巻き込んだ情動発散」を選びやすい傾向が見られた(それぞれ $p = 0.056$, $p = 0.077$, $p = 0.093$)。

以上のように、ストレスを受けた時に選びやすい対処法は、パーソナリティによって異なることがわかり、「回避と抑制」、「積極的問題解決」、「気分転換」、「視点の転換」の対処法に対するパーソナリティの影響は、男女差の影響よりも大きいものであることがわかった。

(2) パーソナリティとレジャー嗜好にかんする予備的調査と性格判定テストの改善

予備的調査サンプルにおいて、パーソナリティ4軸の各2カテゴリー別レジャー嗜好得点の平均の差について t 検定を行った結果、第1軸で差が有意となったレジャー嗜好は2変数、第2軸では3変数、第3軸では2変数、第4軸では1変数であった。また、心的機能4グループ別の平均値の

差を算出した結果、差が統計的に有意であったレジャー嗜好は2変数であった。

その後、パーソナリティタイプ測定のための性格判定テストの内容を、2つの角度から改善した2008年の結果において、まったく同じ要領で t 検定を行ったところ、第1軸で差が有意となったレジャー嗜好は前回の2変数から6変数へ、第2軸では3変数から5変数へ、第3軸では2変数から5変数へ、第4軸でも1変数から2変数へと、全ての軸において説明力が向上した。また、心的機能による平均値の差の検定においても、統計的に有意な差のあったレジャー嗜好が2変数から6変数に増加した。

2007年から2008年にかけて性格判定テスト改善を加えた2つの角度とは、まず第一に第1軸の改編である。MBTIによると、第1軸の外向型(E)-内向型(I)の区分は、定義上、外向型が他人と交わることからエネルギーを得るタイプ、内向型は一人でいることからエネルギーを得るタイプとされる。その定義からすると、レジャー変数の中の「社交」嗜好は外向型と内向型で差が出るのが予想され、実際 McGuiggan (2001) では同様の効果が確認されている。ところが、本研究の予備的調査においては「社交」嗜好と外向型-内向型の関連性は認められなかった。更に、仮に第1軸を改善してその関連が認められたとしても、その結論は、「他人と交わることによってエネルギーを得るタイプは、他人と交わるレジャーを好む」という当たり前の結論となるにすぎない。そこで、第1軸を、MBTIではなく、その土台となったJungの類型論に近づけ、外界からの要請と内的な要請への「態度」を測定するため、自己意識や自己開示にかんする質問を土台とすることにし、更に自己意識がひとつの次元の両極となるように質問項目を調整していった。その結果、情報を判断する物差しを外界に求めるタイプと、それを自己の内面に求めるタイプの2軸が抽出され、前者を新たに「外界型」(O=Outward)、後者を「内面型」(I=Inward)と

名づけることとした。この改編によって、第1軸が t 検定において有意な説明力をもったのは、レジャー嗜好10変数中、予備的調査の2変数から本調査の5変数へと増加したのみならず、その統計的有意性のレベルにおいても、予備的調査での有意確率が $p=0.038$, $p=0.021$, と、 $p < \alpha = 0.05$ のレベルであったのに対し、本調査においては $p=0.000$, $p=0.000$, $p=0.003$, $p=0.023$, $p=0.046$ と、有意であったレジャー5変数中3変数で $p < \alpha = 0.005$ のレベルへと t 値の有意確率が向上した。

性格判定テストに加えた第2の改善点は、上記の新しい1軸を含め、4軸全てにおいて α 係数が0.7を越えるように質問項目を調整していったことである。MBTIの考え方に忠実になるように開発した当初の性格判定テスト質問群では、データを因子分析にかけると、第2軸から第4軸にかけて、ひとつの軸が複数の因子で構成されているという結果が繰り返し得られた。そこで尺度の改善を重ねることによって、各軸の尺度としての信頼性を高めるという改善を行った。

(3) レジャー嗜好の因子分析と新変数

本調査においては、本研究の独立変数であるパーソナリティ尺度について尺度改善後の新たな性格判定テストを使用し、従属変数であるレジャー嗜好については、その16の質問項目について、主因子法(プロマックス回転)による因子分析を行った(表1)。結果、次の7つの因子が抽出された。(1)余暇も計画的に仕事と趣味に使い、趣味もきっちりと追及したいタイプ(「きっちり」)、(2)スポーツは球技を楽しむが勝敗にこだわらず、旅でも人と知り合うことを喜びに感じるタイプ(「関わり」)、(3)いろいろなことに挑戦してみたいタイプ(「好奇心」)、(4)パワーやスピードは苦手、家事やこだわりをもつことにじっくり取り組みたいタイプ(「じっくり」)、(5)賞を目指したり合唱をしたりすることが好きな、周囲との共鳴を好むタイ

表1 レジャー嗜好の因子分析結果

逆点		因子						
		1	2	3	4	5	6	7
きっちり	休みがあったら、何よりも今抱えている仕事を片付けたい。	.851	-.048	-.005	-.070	-.111	.298	-.211
	趣味を多く持っているというより、趣味を深く追求する方だ。	.797	.028	-.208	-.021	-.077	.221	.134
	休みに庭仕事やガーデニングをすることに楽しみ・魅力を感じる。	.755	-.134	.159	-.188	-.043	-.202	-.238
	写真が趣味だとすると、カメラにも興味を持つタイプだ。	.745	-.160	.188	.108	.017	-.288	.072
	近代アートのようなインテリアは、センスがよいと感じる。	.587	.007	.187	.323	-.204	.035	.103
	1週間の夏休みがあったら、毎日の計画を立てて過ごしたい。	.578	-.239	-.251	-.059	.246	.123	.103
	アウトドアで遊ぶなら、冒険心とチャレンジ精神が必要なことをしたい方だ。	.494	.122	.350	-.020	.141	.137	-.113
関わり	テニス・卓球・バドミントンなどをするとしたら、球際に強い器用なプレーを目指す方だと思う。	-.195	.684	.245	-.020	-.050	.000	.095
	ツアーに参加する楽しみのひとつは、多くの他人と知り合えることだ。	-.048	.628	.129	.054	.135	.070	.054
	ゴルフをするとしたら、飛距離は行ける方だと思う。	-.061	.613	-.027	.018	-.117	.163	-.230
好奇心	サークルに入るなら、ひとつの活動に専念するより、オールラウンドサークルの方が楽しいと思う。	.226	.103	.679	.089	-.088	.064	.289
	バンジージャンプなどには、自ら挑戦してみたいと思う方だ。	-.107	.273	.626	-.131	-.079	-.045	-.114
じっくり	休みがあったら、家事をして過ごしたい。	-.069	.166	-.173	.667	.176	.009	.008
	流行っているものよりも自分のこだわりのあることに、余暇を使いたい方だ。	.124	-.008	.131	.605	.181	-.160	.010
	テニス・卓球・バドミントンなどをするとしたら、速さやパワーで打ち勝ちたい方だと思う。	.109	.148	.009	-.496	-.029	.142	-.138
共鳴	コンテストや試合は、なるべく参加して賞をとりたいと感じる方だ。	-.032	-.133	-.127	.234	.666	.069	-.166
	合唱は楽しいと感じる方だ。	-.078	.148	.039	.168	.623	.160	.046

見て歩き	旅は行き当たりばったりの方が楽しみが多いと思う。	.079	.085	.086	-.150	.177	.650	.054
	○ 劇やオペラには感動する方だ。	.300	.179	-.299	-.109	.093	-.422	-.025
	1週間旅行に行くなら、その間にできるだけ色々な場所に行きたい。	.165	.215	-.101	-.055	.052	.410	-.120
個人競技	スポーツをするなら、基本的に個人競技のスポーツがよい。	.083	.003	.085	.170	-.038	-.048	.542
	○ 休みの間に何かのスクールに通ってコースワークをやり逃げと考えると、楽しい。	.307	.085	.044	.176	.104	-.013	-.454
その他	一人旅は私にとって自然なことであると感じる。	-.231	-.086	.391	.012	.335	-.081	-.232
	私と同じ趣味を持つ人たちの間でのインターネット上での最新情報交換に、興味がある。	.024	.139	.034	.369	.216	.140	-.086
	ゴルフをするとしたら、細かいパットプレーで勝負するほうだと思う。	.074	.061	.227	-.362	.341	.152	.263
	地域のスポーツ・チームに所属することに楽しみ・魅力を感じる。	.343	.317	-.295	-.008	.014	-.268	.082

(出所) 筆者作成

プ(「共鳴」)、(6)劇やドラマにはあまり感動せず、自分が実際に旅などで経験してみたいタイプ(「見て歩き」)、(7)コースワークをやり逃げことは興味がわかず、個人競技のスポーツを好むタイプ(「個人競技」)。以上7つの新変数を、先行研究に基づく10変数に加えて分析の対象とした。

(4) パーソナリティとレジャー嗜好の関連性の分析

以上を踏まえ、本研究の主目的である、パーソナリティとレジャー嗜好との関連性について分析を行った。本調査の分析では、尺度としての信頼性の高まったパーソナリティ4軸を連続変数として独立変数に投入し、性別を統制変数とした、レジャー嗜好の重回帰分析を行った。

まず、先行研究にならった10のレジャー嗜好変数に対する重回帰分析の

結果(表2)を見ると、パーソナリティと性別による重回帰分析は10変数全てに対して統計的に有意であった。とりわけ説明力が大きかったのは、「計画」嗜好の $R^2=0.497$ であり、性別を統制した場合、分散全体のおよ

表2 レジャー嗜好10変数の重回帰分析結果

レジャー嗜好変数		係数 (β)	t 値	有意確率
計画 $R^2=0.497, p=0.000$	O < I	.428	5.253	.000
	T > F	-.391	-4.989	.000
	男 < 女	.135	1.669	.099
仕事片付け $R^2=0.292, p=0.000$	O < I	.467	4.909	.000
	S < N	.323	3.617	.000
	男 < 女	-.234	-2.461	.016
バラエティ $R^2=0.348, p=0.000$	S < N	.302	3.431	.001
	T < F	.435	4.936	.000
リスク $R^2=0.266, p=0.000$	S < N	.227	2.294	.024
	T < F	.292	3.086	.003
	J < P	.200	2.049	.043
社交 $R^2=0.252, p=0.000$	O < I	.333	3.486	.001
	T < F	.470	4.848	.000
	J > P	-.228	-2.413	.018
速・競争 $R^2=0.170, p=0.000$	J < P	.376	3.918	.000
	男 < 女	.171	1.782	.078
チーム $R^2=0.151, p=0.001$	O < I	.329	3.373	.001
	J > P	-.243	-2.486	.015
家事 $R^2=0.247, p=0.000$	O < I	.400	4.367	.000
	S < N	.312	3.404	.001
深さ $R^2=0.266, p=0.000$	O < I	.429	4.752	.000
	S < N	.304	3.368	.001
近代性 $R^2=0.169, p=0.001$	O < I	.255	2.564	.012
	S < N	.230	2.300	.024
	T < F	.237	2.301	.024

(出所) 筆者作成

そ半分近くをパーソナリティで説明できることがわかる。つまり、「計画」嗜好のレジャーは、内面型であるほど、そして思考型であるほど、好まれることがわかる。

更に、因子分析後に得た7つのレジャー嗜好変数に対する重回帰分析の結果(表3)を見ると、7変数中5変数で R^2 値が0.3を越えており、パーソナリティと性別による説明力は更に向上していることがわかる。特に「関わり」については $R^2=0.607$ とパーソナリティによってその分散の半分以上が説明され、情緒型であるほど人との関わりの中でのレジャーを指向していることが示唆される。更に、「きっちり」は $R^2=0.538$ で、内面型であるほど、そして直観型であるほど、「きっちり」レジャー嗜好が高

表3 レジャー嗜好8因子変数の重回帰分析結果

レジャー嗜好変数		効果	係数 (β)	t 値	有意確率
きっちり $R^2=0.538, p=0.000$	O < I	.716	.716	9.984	.000
	S < N	.195	.195	2.720	.008
関わり $R^2=0.607, p=0.000$	T < F	.779	.779	11.864	.000
好奇心 $R^2=0.359, p=0.000$	T < F	.531	.531	6.172	.000
	J < P	.193	.193	2.245	.027
じっくり $R^2=0.133, p=0.000$	S < N	.365	.365	3.744	.000
共鳴 $R^2=0.384, p=0.000$	S - N	.173	.173	1.959	.053
	J < P	.537	.537	6.078	.000
見て歩き $R^2=0.469, p=0.000$	O > I	-.231	-.231	-2.749	.007
	S < N	.322	.322	3.998	.000
	T < F	.333	.333	3.973	.000
	男 < 女	-.199	-.199	-2.373	.020
個人競技 $R^2=0.133, p=0.005$	S > N	-.318	-.318	-3.018	.003
	J < P	.237	.237	2.252	.027
	男 < 女	.165	.165	1.671	.098

(出所) 筆者作成

いという結果となっている。このことから、内面型、直観型の方は、余暇でも仕事や庭仕事をこなし、趣味を深く、精力的に追求して、道具にもこだわろうとする傾向があることがわかる。

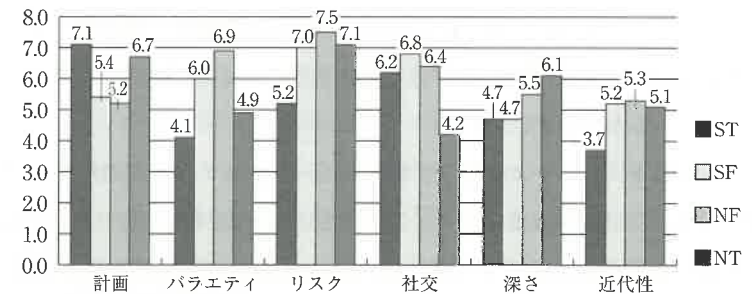
その他にも、外界型であるほど「見て歩き」を嗜好すること、感覚型であるほど「個人競技」を嗜好すること、直観型の方は、「きっちり」の他に「じっくり」、「見て歩き」も嗜好すること、情緒型の方は、「関わり」の他に「好奇心」、「見て歩き」を嗜好すること、柔軟型の方は、「共鳴」、「個人競技」、「好奇心」を嗜好することが見て取れる。思考型については、すでに表2から、「計画」嗜好であることがわかっている。

以上のように、ほとんどのタイプにおいてその嗜好するレジャーのパターンが明らかになったのに対し、決断型については、このタイプが積極的に関わろうしているように見えるレジャー嗜好因子は見いだせなかった。そこで、レジャー嗜好にかんする16問全ての平均値を算出し、決断型と柔軟型で平均値の差を検定した。結果、平均値は決断型が2.8、柔軟型が3.2と、決断型では5点尺度（「そう思わない」1-「そう思う」5）における中間ポイントの3を下回る平均値となり、柔軟型との差は統計的に有意（ $t=4.60$, $p=0.000$ ）であった。つまり、決断型は全般においてレジャーにあまり積極的でないことがわかった。

心的機能4グループ別に見ると、レジャー嗜好の平均値は図4のようになる。全体にNFの平均値が高い中で、「計画」はST、「社交」はSF、「深さ」はNTがもっとも高い特徴があることがわかる。

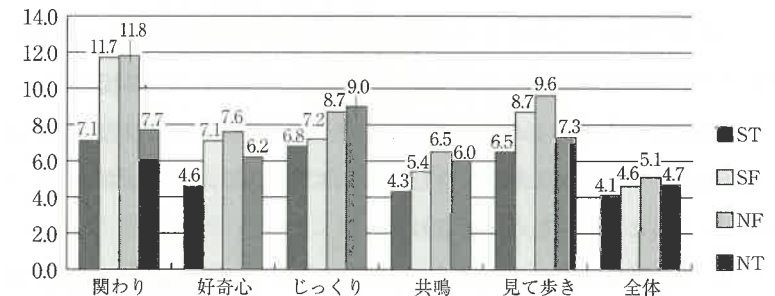
更に、心的機能4グループ別レジャー嗜好因子変数の平均値を示したのが、図5である。この図には、平均値に統計的に有意な差が確認された5変数と全体の平均値における、心的機能別の平均値が示されている。これを見てわかるように、全体の平均値および5変数中4変数において、平均値が一番高いのはNFである、例外は「じっくり」変数のみで、平均値が

図4 心的機能4グループ別・レジャー嗜好平均値



(出所) 著者作成

図5 心的機能4グループ別・レジャー嗜好因子変数平均値



(出所) 著者作成

一番高いのはNTになっている。例外なく平均値がすべてにおいて低いのがSTとなっていることがわかる。

5. 考 察

これまで一口に「ストレス」と書いてきたが、本来、ストレスには eustress（人間によい影響を与えるストレス）と distress（人間に悪い影響を与えるストレス）の2種類があり、一般にいう「ストレス」とは後者を指している。つまり、ストレスの存在自体が問題なのでなく、むしろ、ストレ

スなしには人間の成長・発達・強化はありえない。人間は、意志さえ機能していればストレスに対処することができるものであり、問題は、意志が損傷する、つまり自分が自分でなくなるほどの状況になる前に、ストレスに対処できるかどうかにある。

予備的調査においてコーピング特性とパーソナリティの関連性について分析を行ったが、6種類のコーピング特性についてパーソナリティと性別の影響を分析した。まず6種類のコーピング特性の平均値のみを見ると「積極的問題解決」がもっとも高かったが、この結果はデータが企業研修の場で収集されたことが影響している可能性もある。

パーソナリティ変数との分析結果からは、パーソナリティがストレス対処法の選択に影響していることが確認され、その影響の程度は、「回避と抑制」、「積極的問題解決」、「気分転換」、「視点の転換」の対処法においては、性別以上であることがわかった。ただし、「相談」と「他者を巻き込む情動発散」という対人関係を含むストレス対処法は、男性は女性に比べて用いられることが少ないこともわかった。

ストレスに対する対処法には、6種類のコーピング特性を含むいろいろな方法があり、一般にはそれらをバランスよく使用してストレスに対処していくのがよいとされている。本研究で明らかとなった、パーソナリティや性別によるコーピング特性のパターンからいうと、男性はなるべく意識的に人に相談をしたり、他者を巻き込んだりする対処法を試みるのが、バランス的に重要であると考えられる。また、問題そのものに直面しがちなことがわかった決断型のタイプは、意識的に気分転換などを取り入れるよう試みるのが大切であるといえる。逆に、問題そのものへの取り組みを避けがちな、内向型、柔軟型のタイプは、意識的に問題そのものに向き合う時間を増やすとよい。また、頭で考えることと実際の気持ちが分離しがちな思考型のタイプは、自らの感情をまず認識して、「視点の転換」

をはかるような試みを意識的に取り入れることもよいであろう。

次に、レジャーにかんする分析について考察する。レジャー嗜好の変数については、独自に作成した質問項目に対して1回の因子分析を施した状態で、因子分析結果の内容的解釈においても、向上の余地が大いにある状態である。それでも、レジャー嗜好変数に対するパーソナリティは、変数によっては分散の6割以上の説明力をもっていることが明らかとなり、今後レジャー変数を洗練させていけば、更にわかりやすく、よりよい結果が得られていく可能性がある。

パーソナリティ特性とレジャー嗜好との個々の関連パターンについてはここでは繰り返さないが、ストレス対処という観点から特筆しておきたいのは、レジャーによるストレス対処が苦手なタイプについてである。

心的機能4グループのうち、NFは、名づけてみれば「想像力豊かな趣味人タイプ」であるため、NFグループが、全般にレジャー嗜好が高いことは納得できる結果である。NTは、「分析的な戦略家タイプ」であるが、「深さ」や「じっくり」型のレジャーを嗜好することがわかった。SFは「情に厚い奉仕家タイプ」であるが、レジャーにおいても「社交」嗜好であることがわかった。また、「専門的な実務家」タイプであるSTは、レジャーも「計画」嗜好であるが、全体的に見ると、ST心的機能をもつ人はレジャーを楽しむことが苦手であることも示された。

更に、ストレス対処においては問題そのものに直面する傾向のあった決断型のタイプは、レジャー嗜好の分析においても、レジャーを自ら楽しむことが苦手であることが示された。それらの結果を合わせると、STタイプが全体的にレジャーを嗜好しないことに加えて、それにJが加わったSTJタイプは、もっともレジャーを楽しむことが苦手と考えられ、このタイプの場合には、意識的にレジャーを生活にとりいれていくことが肝要となるであろうことが示唆される。

心の病が増えている昨今、レジャーの重要性はますます見直されていくと考えられる (Iwasaki, Coyle & Shank 2010)。なぜなら、社会生活の麻痺にまで追い詰められたのちに、改めて「楽しみ」の感覚を再発見しなければならないというケースが増えてきているからである。現代社会においては、心の病と機能不全の原因が社会環境にあっても、そこからの心の回復と人生の再構築は、その多くの部分を当事者個々人が請け負っているという現実がある。

レジャーのもつ意味というのは、同じ人間においても心の状態によって異なると考えられる。そもそも楽しいはずだった趣味がもはや楽しく感じなくなるほど心の感覚が麻痺してしまっている場合には、レジャー云々ではなく、休養そのものが第1優先とされなければならないだろう。そういった場合には、もはや暇は余った時間（「余暇」）ではなく、暇を作ることが仕事となるのである。その段階では、自己の優先順位についての判断力といった心の機能は失われている場合が多いため、ある種の心の病にかんしては「休むことが仕事」なのだ、という優先順位を周囲が設定してあげることが望ましい。このような考え方が共有されていけば、心の病に苦しむ個人が安心して休養に励むことができる制度が徐々に整えられていくであろう。

しかし、全ての心の病にとって、休養が第1優先であるとも限らない。例えば従来から休息が一番とされてきた「うつ病」においてさえも、最近は一概にそうとはいえなくなっているのである。というのも、以前は社会の要請に適応しようとしすぎる生真面目な人のおちいりやすいとされていたうつ病が、近年は、別の様相を見せ始めているからである。「定型うつ病」または「メランコリー型うつ病」と呼ばれる旧来型に加えて、職場が辛いといって旅行に行ってしまうような「非定型うつ病」の増加が目立ってきている。旧来型には、不眠、食欲減退、朝がたに調子が悪く、

楽しいことができない、自分を責める、といった特徴があるが、新しい「非定型うつ病」は、過眠、過食、夕方から夜にかけて調子が悪くなり、仕事以外では活動的で楽しめる、周囲を責める、といった特徴をもつとされる。この「非定型うつ病」は、近年、臨床の現場では実感的に急増していると報告されており、例えばある産業カウンセラーの観察によると、2008年前半にうつ病関係で面接した会社員30人のうち、職場を離れると元気になる「非定型うつ病」は3分の2を占め、20歳代後半から40歳代前半に多く見られるという（『読売新聞』2008年9月29日）。

分類や診断が難しい症例もある。「非定型うつ病」と「パーソナリティ障害」は分類上別の疾患で治療法も異なるとされるが、症状上は重なっている部分がある。「非定型うつ病」の重要な特徴に、人間関係での拒絶に対する「拒絶性過敏」があること、リストカットが見られることと、「境界性パーソナリティ障害」の「見捨てられ感」、自傷行為の症状などは、重なる部分である。また、「非定型うつ病」の患者は傍から見てわがままに映りがちで、自己愛的な性格が見られることと、「自己愛性パーソナリティ障害」との境界も曖昧である。これらも含めると、診断上「非定型うつ病」とされなくとも、同じような症状によって苦しめられている例は、近年著しい増加を見せていると考えられる。

「非定型うつ病」にかんしては、一般に治療法として休息は勧められておらず、かといってレジャーに熱中することも解決にはつながらない。社会的に見ると、旧来型の「定型うつ病」は、社会の要請という枷にはまろうとしすぎて、睡眠、食欲、活動欲、性欲などの本能が弱る症状を呈するのに対し、最近増加している「非定型うつ病」は、過食、過眠、異性関係など、本能に対する節度を保つために必要な枠組みをアノミー社会の中で身につけることができず、抑えを失っている状態と捉えることができる。この「非定型うつ病」の治療には、規則正しい生活習慣の構築が必要とさ

れている。レジャーが、単なる逃避や中毒となってしまう場合と、規則正しい生活の一部として建設的に組み込まれる場合、その進路を分かちのは、レジャーに向き合う心構え、つまりアイデンティティの問題であると筆者は考える。

例えば、「定型うつ病」の休養でも、アイデンティティの中で休養への専念を肯定的に受け止めながらとる休養と、復職のプレッシャーや罪悪感に苛まれながらの休養では、その効果は大きく異なると推測される。「非定型うつ病」のレジャーも、単なる逃避・気晴らしのための熱中の・依存症的レジャーと、心の整理に基づき自ら選び取ったレジャーでは、心身のウェルビーイングに対する効果が異なると考えられるのである。

本論前半で紹介した文献等の示唆するところを考え合わせると、レジャーは肉体と頭の活動を伴えば必ず一時的な逃避効果と気分高揚効果をもつ一種の気晴らしとはなるものの、それが悪い条件をあてはまるときには、長期的には依存症的なリスクファクターへとつながることがある。逆に、レジャーが長期的な人生の満足度につながる重要な活動になりうるためには、社会制度的にも、それに参加する個人の心の構えにおいても、ある種の条件を満たすことが必要だと考えられる。その条件は、「権威主義」とレジャーの関連性にかんする文献が薦めるように、単にその活動の作法上のこと、例えば競技スポーツにおけるルール上のフェアプレイ、または、平等の精神を植え付けるといったことではない。むしろ、その条件とは、メンバーの平等参加といった、目的を曖昧化するマインドセットの普及ではなく、逆に確固としたアイデンティティの形成と再構築に関わる条件であろう。

ある同じ内容のレジャー活動であっても、条件によってその効果は一定ではないことは、すでに研究によってわかっている。レジャーがウェルビーイングに対してもつ効果が高まるのは、それが「パーソナリティの表現」

となっている場合（Melamed, Meir & Samson 1995）や、「心理的に健康」な青年が自由時間を「構造化された」レジャーに使う場合（Trainor, *et al.* 2010）であった。このように、レジャーの効果には自己認識・アイデンティティの次元が密接に関わっていることが浮かび上がってきている。

現代は、現代人にとって生きにくい時代である。江戸時代の日本に武士として生まれた人にとって、その生きる道は武士道であったかもしれない。そしてその武士「道」とは単なる技能ではなく、一種のアイデンティティであった。しかし現代においては、江戸時代のように人のあるべき道が自分によって与えられる時代と異なり、人は自分で自分の道を決めるものとされている。現代の生きにくさには、社会が画一的に集団的アイデンティティを与えていた時代と異なり、個別のアイデンティティ確立に多くの労力と時間がかかることが関連している。

社会に適応するための画一的理想像が示されない。あるいは、示された理想像を信じると逆に裏切られる思いをしてしまう。このような現代社会においては、レジャー活動を通じて自己のあるべき道を確認したり、人々との交流を可能にする社会性を磨いたり、自然や歴史とのつながりにかんずる気付きを与えられたりすることによるレジャーの長期的効果は、特に有益であると考えられる。しかしそういったレジャーの付加価値が見過され、感覚的エンターテインメントや評価グレーディングの論理のみに傾倒してしまうと、これまでの社会通念であり、研究上でも確認されてきた、レジャーが人間のウェルビーイングに与える有益性でさえ、歴史的に低減してしまう可能性があると考えられる。

社会における適応像自体が曖昧な時代には、自己への適応こそが、別の言い方をすれば、開き直った不適応こそが、人間としてのインテグリティと精神の健康を保つのに有益なのかもしれない。社会への適応とともに、自らの個性にも適応していくのである。人が何から元気をもらい、何が苦

手なのかは、パーソナリティによって異なる——本研究から導かれたこの結論は、現代における自己認識という大きな問題の中の、ごく限定された部分を切り出したものである。

謝辞 本研究で用いた性格判定テストは、人材研修を実施している企業と共同開発をしたものである。その企業のスタッフのみならず、開発にかんして貴重なご意見を頂戴したのみならず、調査の実施やデータ・結果の整理においても多大なるご協力を頂いた。記して感謝の意を表したい。

参考文献

- 影山隆之・小林敏生・河島美枝子・金丸由希子 (2004) 「勤労者のためのコーピング特性簡易尺度 (BSCP) の開発: 信頼性・妥当性についての基礎的検討」『産業衛生学雑誌』 Vol. 46, 103-114頁。
- フロム, エーリッヒ (1980) 日高六郎訳『自由からの逃走』東京創元社。
- 米国精神医学会 (2003) 高橋三郎・大野裕・染矢俊幸訳『DSM-IV-TR 精神疾患の分類と診断の手引き (新訂版)』医学書院。
- ユング, カール. G. (1987) 高橋義孝他訳『心理学的類型 II』人文書院。
- Barnett, L. A. (2006) 'Accounting for leisure preferences from within: The relative contributions of gender, race or ethnicity, personality, affective style, and motivational orientation.' *Journal of Leisure Research*. Vol. 38.
- Busseri, M. A., Rose-Krasnor, L., Willoughby, T. & Chalmers, H. (2006) 'A longitudinal examination of breadth and intensity of youth activity involvement and successful development.' *Developmental Psychology*. Vol. 42, No. 6.
- Coleman, D. (1993) 'Leisure based social support, leisure dispositions and health.' *Journal of Leisure Research*. Vol. 25.
- Coleman, D. & Iso-Ahola, S. E. (1993) 'Leisure and health: The role of social support and self-determination.' *Journal of Leisure Research*. Vol. 25.
- Courneya, K. S. & Hellsten, L. M. (1998) 'Personality correlates of exercise behavior, motives, barriers and preferences: an application of the five-factor model.' *Personality and Individual Differences*. Vol. 24.
- Garst, B., Scheider, I. & Baker, D. (2001) 'Outdoor adventure program participation impacts on adolescent self-perception.' *The Journal of Experiential Education*. Vol. 24.

- Iwasaki, Y., Coyle, C. P. & Shank, J. W. (2010) 'Leisure as a context for active living, recovery, health and life quality for persons with mental illness in a global context.' *Health Promotion International*. Vol. 25, No. 4.
- Iwasaki, Y. & Mannell, R. C. (2000) 'Hierarchical dimensions of leisure stress coping.' *Leisure Sciences*. Vol. 22.
- Jamieson, D. W., Lydon, J. E. & Zonna, M. P. (1987) 'Attitude and activity preference similarity: Differential bases of interpersonal attraction for low and high self-monitors.' *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 53, No. 6.
- Livesley, W. J. (2001) 'Conceptual and taxonomic issues.' In Livesley, W. J. ed. *Handbook of personality disorders: Theory, research, and treatment*. New York: Guilford Press.
- McGuiggan, R. L. (2001) 'Which determines our leisure preferences: Demographics or personality?' in Mazanec, J. A., Crouch, G. I., Ritchie, B. J. R. & Woodside, A. G. eds. *Consumer psychology of tourism, hospitality and leisure*. Vol. 2. Wallingford, Oxon: CABI Publishing.
- McGuiggan, R. L. (2004) 'A model of vacation choice: An integration of personality and vacation choice with leisure constraints theory.' In Crouch, G. I., Perdue, R. R., Timmermans, H. J. P. & Uysal, M. eds. *Consumer psychology of tourism, hospitality and leisure*. Vol. 3. Wallingford, Oxon: CABI Publishing.
- Melamed, S., Meir E. I. & Samson, A. (1995) 'The benefits of personality-leisure congruence: Evidence and implications.' *Journal of Leisure Research*. Vol. 27.
- Peterson, L. E. & Lane, M. D. (2001) 'Implications of authoritarianism for young adulthood: Longitudinal analysis of college experiences and future goals.' *Personality and Social Psychology Bulletin*. Vol. 27.
- Peterson, L. E. & Pang, J. S. (2006) 'Beyond Politics: Authoritarianism and the pursuit of leisure.' *The Journal of Social Psychology*. Vol. 146, No. 4.
- Samuel, D. B. & Widiger, T. A. (2008) 'A meta-analytic review of the relationships between the five-factor model and DSM-IV-TR personality disorders: A facet level analysis.' *Clinical Psychology Review*. Vol. 28.
- Saulsman, L. M. & Page, A. C. (2004) 'The five-factor model and personality disorder empirical literature: A meta-analytic review.' *Clinical Psychology Review*. Vol. 23.
- Shaw, S., Kleiber, D. & Caldwell, L. (1995) 'Leisure and identity formation in male and female adolescents: a preliminary examination.' *Journal of Leisure Research*. Vol. 27.
- Stone, A. A. (1987) 'Event content in a daily survey is differentially associated with

- concurrent mood.' *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 52.
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S. & Winefield, A. (2010) 'Leisure activities and adolescent psychological well-being.' *Journal of Adolescence*. Vol. 33.
- Werner, C. & Parmelee, P. (1979) 'Similarity of activity preferences among friends : Those who play together stay together.' *Social Psychology Quarterly*. Vol. 42.
- Widiger, T. A., De Clercq, B. & De Fruyt, F. (2009) 'Childhood antecedents of personality disorder : An alternative perspective.' *Development and Psychopathology*. Vol. 21, No. 3.
- Zarrett, N., Fay, K., Li, Y., Carramp, J., Phelps, E. & Lerner, R. M. (2009) 'More than child's play : Variable- and pattern-centered approaches for examining effects of sports participation on youth development.' *Developmental Psychology*. Vol. 45, No. 2.