

大学生のハーディネスとコーピング、ライフイベントの関連の検討

城 佳子*

Relationship of Hardiness to Stress-coping Strategies and Life Events in University Students

Yoshiko JOH

要旨 本研究では、ライフイベントの経験がハーディネス性格特性に及ぼす影響、および、ハーディネス性格特性とコーピングの関連について検討することを目的として、大学生を対象に調査を実施した。その結果、ライフイベントの中でも、特に、自分にとって重要な出来事を経験するだけでなく、克服することがハーディネスを高めるという仮説が概ね支持された。またハーディネスが高い人は積極的に問題解決に取り組むようなコーピングや肯定的解釈を多く採用することが明らかにされた。

1. はじめに

同じようなストレスフルな状況にあっても、人はそれぞれ反応が異なる。目の前の状況に打ちのめされそうになる人もいれば、何事もなかったかのように易々と乗り越えていく人もいる。このようなストレス状況での個人差は、Lazarus & Folkman (1984) が提案した心理学的ストレスモデルを用いて説明することができる。彼らが提案した心理学的ストレスモデルは、ストレスに対する認知や対処の過程を重視したトランスアクションナルなモデルである。すなわち、ストレス源となる出来事であるストレスを、どの程度ストレスフルであると評価するかを決定する認知的評価過程と、それに対処していくコーピング過程とが、ストレス反応の生起に影響を及ぼすことを示すモデルである。前述したようなストレス状況で見受けられる個人差は、認知的評価やコーピングの過程が個人により、また状況により異なることで生じると考えられる。この心理学的ストレスモデルが提唱されて以来、モデルに基づいて多くの検討が加えられた。現在の心理学的ストレス研究における課題は、「ストレスとストレス反応の中間に介在して、ストレスを低減したりストレス反応を低下させる要因とは何か」(小杉, 1999) を解明することである。モデルに基づいて認知的評価やコーピング過程に影響を及ぼす先行要因となる個人差変数

* じょう よしこ 文教大学人間科学部

の関与についての研究も進められてきた (Robins, Block, & Peselow, 1990; 嶋田, 1993; 嶋田・三浦・坂野, 1996). ストレッサーを脅威的であると評価するか否か, どのようなコーピングを採用するのは, 個人の持つ価値観や信念といった個人差変数や, 社会的環境的背景に依存するという考え方のアプローチである (児玉他, 1994).

個人差変数の一つにハーディネス (hardiness) がある. ハーディネスとは高ストレス下で病気にならない人々が持つ性格特性 (Kobasa, 1979) で, コミットメント (commitment), コントロール (control), チャレンジ (challenge) の3つの要素で構成されている. コミットメントは, 人生の様々な状況に自分を十分関与させる傾向, コントロールは, 個人が出来事の推移に対してある一定の範囲内で影響を及ぼすことができると信じ, そのように行動する傾向, チャレンジは, 安定性よりもむしろ変化が人生の常であり成長の機会であると捉える傾向と定義されている. すなわち, ストレスフルな状況においては, コミットメントはたとえ困難な状況になろうともその場にとどまり周囲の人々や出来事とかかわりを持ち続けることを意味し, コントロールは個人が出来事の推移に対して影響を与えられると信じ, またそのように行動し続けようとすること, チャレンジはストレス状況の中で成長の道を見出そうと努力し続けることであると説明されている (Maddi & Khoshiba, 2005).

ハーディネスの概念は, 大きな変化を経験したある企業で, 多くの社員が健康を害するようなストレスフルな状況にあっても病気にならないで成長し続けた人々に着目して進められた研究の中で見出された. そうした人々は共通して, コミットメント, コントロール, チャレンジの3つの特性を有していたことが報告された (Kobasa, 1979). ハーディネスがストレス状況下での人々のストレス反応に与える影響が多くの研究によって報告されてきた (Maddi, 2002). 我が国においてもハーディネス測定のための尺度の作成および健康への影響に着目した研究がなされている (桜井 1995; 多田・稲森・濱野, 2001; 海蔵寺・寺嶋・岡田, 2003; 田中・桜井, 2006; 小坂, 2007; 堀越・堀越, 2008). ハーディネスがストレッサーの評価やストレス反応に与える影響を検討した研究は複数報告されている. たとえば, 田中・桜井 (2006) は大学生のハーディネスとストレッサーの認知, ストレス反応の関係を検討し, ハーディネスにはストレス軽減の直接効果と緩衝効果の両効果がみられるが, それらはハーディネスの3下位尺度によって幾分異なることを報告した. 小坂 (2007) では大学生でハーディネスが高い人は低い人に比べて, ストレス反応が有意に低いことが報告された. しかし, これまでにハーディネスとストレスコーピングとの関連を検討した研究は, ほとんど見受けられない. ハーディネスの3つの要因の定義には認知的行動的傾向に関する記述が含まれていることから, 高いハーディネス性格特性を有する人がストレスフルな状況で用いるコーピングには, 一定の傾向があるものと考えられる. 具体的には, コミットメント, コントロールは定義より, 問題解決的な積極的対処, チャレンジは定義より, 肯定的解釈をするような認知的な対処との関連が推測される.

また, ハーディネス特性を有する人々に対する面接調査を通して, Khoshiba & Maddi (1999) はハーディネスを高める要因を検討した. その結果, 幼少期にストレスフルな体験があったこと, 彼らが逆境をチャンスに転じることができると信じて励ましながら支える大人が周囲にいたことが, ハーディネス特性を有する人に共通していたことが明らかにされた. さらに, Maddi (2002) は, この面接調査から得られた知見に基づいて, 成人のハーディネスを高めるためのトレーニングプログラムを提案した. このトレーニングプログラムは, 問題解決型の対処の技術, それを支える交流の技術などで構成されており, トレーニング後にハーディネス得点が上昇したことが報

告されている。このように、ハーディネスは性格特性として紹介されているが、幼少時や成人後の種々の経験を通して後天的に身につけることができるものであるといえよう。しかし、現在までのところ、どのような要因がハーディネスを高めるのか、十分な検討がなされてきたとは言い難い。筆者らの予備調査の結果、大学生のハーディネスは上級生ほど、また課外活動の経験がある人ほど高いことが示された。すなわち、日常生活の中での誰もが経験するような事柄を通して、ハーディネスを高めることができることが推察された。Khoshaba & Maddi (1999) は幼少時にストレスフルな体験をすることが必要であることを報告したが、大学生にとってもストレスフルな体験をすることはハーディネスを高めることにつながると考えられる。ただし、失敗経験が続くと遂行意欲が低下し、抑うつと不安の感情が優勢となる学習性絶望感を体験する (Seligman, 1975) ことになるため、単にストレスフルな体験をするのではなく、ストレスフルな事態を克服出来ていることが必要であると考えられる。

そこで、本研究では、ライフイベントの経験がハーディネスに及ぼす影響および、ハーディネス性格特性とコーピングの関連について検討することを目的に、大学生を対象として調査を実施した。仮説は以下の通りであった。第一の仮説は大学生が大学生活においてライフイベントに出会い、克服した経験がハーディネス性格特性を高めるという仮説であり、第二の仮説はハーディネスが高い人は積極的に問題解決に取り組むようなコーピングを多く採用するという仮説であった。

2. 方法

(1) 調査対象者

大学生男子 65 名 (平均 20.5 歳, $SD = 1.371$), 大学生女子 140 名 (平均 20.4 歳, $SD = 1.908$) 合計 205 名 (平均 20.4 歳, $SD = 1.752$) を調査対象者とした。

(2) 使用尺度

① 27 項目版ハーディネス尺度

森・東條・佐々木 (2005) が作成した、大学生のハーディネスを測定する尺度である。「コミットメント」「コントロール」「チャレンジ」の 3 下位尺度からなる。回答方法は「当てはまる」～「当てはまらない」の 4 件法を用いた。

② 対人・達成領域別ライフイベント尺度 (大学生用) 短縮版

高比良 (1998) が作成した、大学生の対人・達成領域でのライフイベント経験を測定する尺度で「ネガティブライフイベント尺度」「ポジティブライフイベント尺度」の 2 つの下位尺度からなる。回答は各ライフイベントについて、大学生活における経験の有無を 2 件法で求める形式である。本研究では、「ネガティブライフイベント尺度」の 26 項目のみを使用し、各ライフイベントについて経験の有無、自分にとっての「重要度」、および「克服度」の回答を求めた。回答方法は、経験の有無は 2 件法、重要度および克服度は「重要ではなかった (克服できていない)」～「重要だった (克服できた)」の 3 件法を用いた。

③ General Coping Questionnaire (GCQ) 特性版

佐々木・山崎 (2002) によって作成された、日常一般的なコーピングの使用傾向を測定する尺度である。「感情表出」「情緒的サポート希求」「認知的再解釈」「問題解決」の 4 つの下位尺度からなる。回答方法は、各項目について「まったく行わない」～「いつも行う」の 5 件法を

表1 27項目版ハーディネス尺度の因子分析結果

質問項目	因子負荷量			共通性
I. チャレンジ($\alpha=.900$)				
17 これからの展開がどうなるかわからない方が面白いと思う	0.82	0.26	0.01	0.74
22 今後の展開がわからない方がわくわくする	0.80	0.22	0.07	0.70
18 はっきりしないことや予測できない方が人生は面白いと思う	0.78	0.29	0.09	0.71
2 これから起こることがわからない方がわくわくする	0.75	0.10	0.11	0.58
4 多少の危険をおかすことは楽しいことだと感じる	0.65	0.18	-0.01	0.45
25 危険をとまなう挑戦もやってみようと思う	0.64	0.37	0.10	0.55
27 今後の展開がわからなくてもなんとかなるさと思う	0.62	0.07	0.08	0.40
1 先の見通しが立たなくてもなんとかなるさと思う	0.52	0.05	0.03	0.28
II. コントロール($\alpha=.848$)				
21 思いがけないことが起こったときにも臨機応変に対応できる	0.20	0.80	0.04	0.70
7 急な変化にもすばやく対応できる	0.22	0.76	-0.10	0.66
5 予想外の出来事が起こったときにも慌てず冷静に対処できる	0.20	0.70	-0.09	0.54
13 予期していなかった変化に対しても柔軟に対処できる	0.29	0.63	0.04	0.50
10 自分の意見をはっきり主張することができる	0.18	0.51	0.16	0.32
3 自分の人生や生活に積極的に取り組んでいる	0.23	0.50	0.48	0.52
8 問題があればそれを解決しようと努力できる	0.10	0.50	0.35	0.38
14 活発に仕事や学業をしている自分に満足している	0.02	0.47	0.36	0.31
6 活発に学業や仕事をしている自分はすばらしいと思う	0.00	0.37	0.34	0.28
III. コミットメント($\alpha=.804$)				
20 一生涯命やれば目標に到達できると思う	0.17	0.13	0.71	0.56
26 努力は必ず報われると思う	0.23	0.08	0.69	0.54
16 努力すれば結果は必ずついてくると思う	0.22	0.11	0.67	0.51
24 仕事や学業をする自分に対して充実感を感じる	0.19	0.37	0.53	0.44
23 自分の仕事や学業の内容を楽しんでいる	0.15	0.43	0.48	0.42
12 失敗してもそれは成功につながると思う	0.28	0.09	0.44	0.27
11 人生の大半は無意味なことに費やしていると思う(R)	-0.23	0.02	0.43	0.25
9 物事は決して思い通りにはならないので頑張っても無駄だと思う(R)	-0.15	-0.10	0.42	0.22
19 新しい自分を発見することに対してうれしいと感じる	0.24	0.24	0.42	0.28
15 日常のほとんどは退屈だと思う(R)	-0.15	-0.06	0.41	0.20
寄与率(%)	17.81	14.95	13.53	
累積寄与率(%)	17.81	32.76	46.29	

用いた。

3. 結果

(1) 27項目版ハーディネス尺度の因子分析

調査に使用したハーディネス尺度27項目に対して、最尤法、プロマックス回転による探索的因子分析を実施した。仮説に基づいて因子数を3とした。累積寄与率は46.29%であった(表1)。第1因子は8項目で構成され、「これからの展開がどうなるかわからない方が面白いと思う」や「今後の展開がわからない方がわくわくする」といった項目が含まれており、チャレンジ因子と命名した(寄与率=17.81%)。第2因子は9項目で構成され、「思いがけないことが起こったときにも臨機応変に対応できる」や「予期していなかった変化に対しても柔軟に対処できる」や

「活発に仕事や学業をしている自分に満足している」といった項目が含まれており、コントロール因子と命名した（寄与率 = 14.95%）。第3因子は10項目で構成され、「一生懸命やれば目標に到達できると思う」や「努力すれば結果は必ずついてくると思う」や「新しい自分を発見することに対してうれしいと感じる」といった項目が含まれており、コミットメント因子と命名した（寄与率 = 13.53%）。因子間の相関係数は、チャレンジ因子とコントロール因子では、 $r = .54$ 、チャレンジ因子とコミットメント因子は $r = .30$ 、コントロール因子とコミットメント因子は $r = .38$ で、相互に関連が認められた。各因子の内的整合性を検討するためにクロンバックのアルファ係数を算出したところ、チャレンジ因子は $\alpha = .90$ 、コントロール因子は $\alpha = .85$ 、コミットメント因子は $\alpha = .80$ であった。3因子とも高い信頼性係数で内的整合性が確認された。

(2) 性別、学年、課外活動によるハーディネス得点の差の検討

性別、学年、課外活動の経験の違いによるハーディネス得点の差を検討するために、ハーディネス全体およびハーディネスの3下位尺度それぞれの因子項目合計得点を従属変数として、以下の検定を実施した。性別では男性群、女性群、学年は1、2年生群と3、4年生群に群分けして t 検定を実施した。課外活動の経験については、部活動群、サークル活動、無所属群の3群に分け

表2 男女別、学年別のハーディネス平均値（標準偏差）および t 検定結果

	性別		t 値	学年		t 値
	男性 ($n=65$)	女性 ($n=140$)		1・2年 ($n=117$)	3・4年 ($n=88$)	
チャレンジ	12.38 (5.81)	9.29 (5.57)	3.644**	10.14 (6.06)	10.45 (5.52)	-3.386
コントロール	12.85 (4.93)	10.70 (5.32)	2.750**	10.24 (5.11)	12.90 (5.15)	-3.674**
コミットメント	19.02 (5.56)	20.13 (5.22)	-1.392	19.26 (5.28)	20.45 (5.38)	-1.585
ハーディネス	44.25 (12.03)	40.12 (12.78)	2.189*	39.64 (13.16)	43.81 (11.63)	-2.356*

† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$.

表3 所属別のハーディネス平均値（標準偏差）および分散分析結果

	所属			F 値
	部活動 ($n=76$)	サークル ($n=73$)	無所属 ($n=54$)	
チャレンジ	10.26 (6.28)	11.21 (5.12)	8.91 (5.96)	2.439 †
コントロール	10.88 (5.43)	12.62 (5.05)	10.07 (4.86)	4.168*
コミットメント	20.04 (5.10)	20.25 (5.27)	18.81 (5.76)	1.250
ハーディネス	41.18 (12.76)	44.07 (10.86)	37.80 (14.08)	3.918*

† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$.

一元配置の分散分析を実施した。その結果、性別では、チャレンジ、コントロールでは1%水準、ハーディネス全体では5%水準で有意な差が認められ（チャレンジ $t(203) = 3.644, p < .01$ ；コントロール $t(203) = 2.750, p < .01$ ；ハーディネス全体 $t(203) = 2.189, p < .05$ ），いずれも男性が高い値を示した。学年では、コントロールで1%水準、ハーディネス全体では5%水準で有意な差が認められ（コントロール $t(203) = 3.674, p < .01$ ；ハーディネス全体 $t(203) = 2.356, p < .05$ ），いずれも高学年が高い値を示した（表2）。課外活動では、コントロールとハーディネス全体で5%水準で有意差が、チャレンジで10%水準で有意傾向が認められた（コントロール $F(2, 200) = 4.168, p < .05$ ；ハーディネス全体 $F(2, 200) = 3.918, p < .05$ ；チャレンジ $F(2, 200) = 2.439, p < .10$ ）。多重比較の結果、コントロール、ハーディネス全体では、いずれもサークル群と無所属群に有意な差が認められ（ $p < .05$ ），サークル群が無所属群より高い値を示した（表3）。

(3) ライフイベントの経験の有無によるハーディネス得点の差の検討

ライフイベントの経験の有無によるハーディネス得点の差を検討するためにハーディネス全体およびハーディネスの3下位尺度それぞれの因子項目合計得点を従属変数として t 検定を実施した。その結果有意な差は認められなかった（チャレンジ $t(203) = 0.175, n.s.$ ；コントロール $t(203) = 0.292, n.s.$ ；コミットメント $t(203) = 0.015, n.s.$ ；ハーディネス全体 $t(203) = 0.208, n.s.$ ）。

(4) ライフイベントの重要度、克服度によるハーディネス得点の差の検討

経験したライフイベントの重要度と克服度によるハーディネス得点の差を検討するために、以下の分析を実施した。ライフイベント尺度の重要度、克服度それぞれの項目合計得点を算出し、全対象者の平均値を基準として平均値より高い値を示した対象者を高群、低い値を示した対象者を低群とした。ハーディネス全体およびハーディネスの3下位尺度それぞれの因子項目合計得点を従属変数とし、ライフイベントの重要度（高群、低群）と、克服度（高群、低群）を独立変数として2要因の分散分析を実施した。その結果、チャレンジについては、有意な差が認められなかった。コントロールについては、克服度の主効果に有意差が認められ（ $F(1,181) = 7.042, p < .01$ ），重要度の主効果に有意傾向が認められた（ $F(1,181) = 2.778, p < .1$ ）。コミットメントについては克服度の主効果に有意差が認められ（ $F(1,181) = 5.653, p < .05$ ），重要度の主効果に有意傾向が認められた（ $F(1,181) = 3.835, p < .1$ ）。ハーディネス全体については克服度の主効果に有意差が認められた（ $F(1,181) = 7.071, p < .01$ ）（表4）。

表4 ライフイベントの重要度と克服度別のハーディネス平均値（標準偏差）および分散分析結果

	重要低		重要高		F値		
	克服低 (n=51)	克服高 (n=39)	克服低 (n=53)	克服高 (n=42)	重要主効果	克服主効果	交互作用
チャレンジ	11.00 (0.82)	11.21 (0.94)	8.85 (0.79)	10.76 (0.92)	2.22	1.46	0.95
コントロール	11.00 (0.72)	13.85 (0.83)	10.54 (0.70)	11.76 (0.80)	2.78 †	7.04**	1.13
コミットメント	17.75 (0.74)	20.72 (0.85)	20.39 (0.72)	21.15 (0.83)	3.83 †	5.65*	1.99
ハーディネス合計	39.75 (1.76)	45.77 (2.01)	39.78 (1.70)	43.66 (1.96)	0.31	7.07**	0.33

† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$.

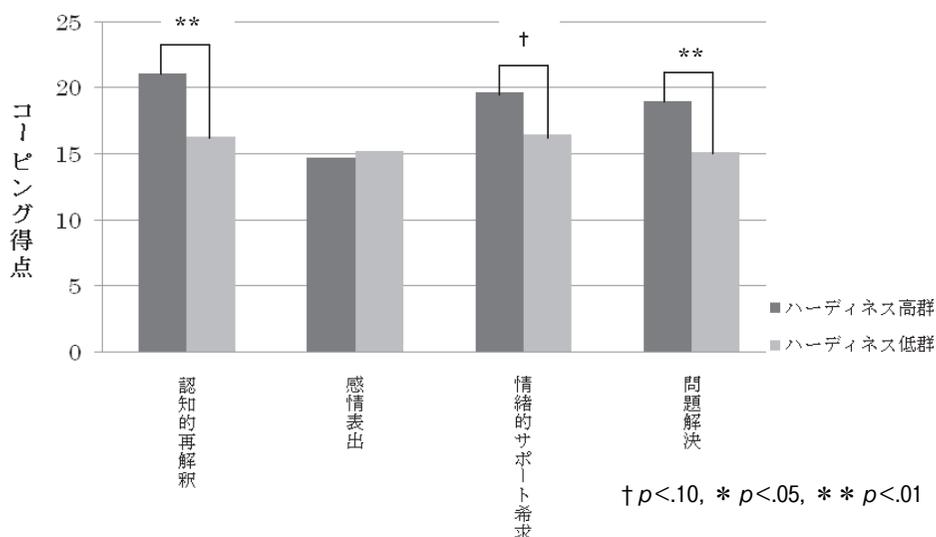


図1 ハーディネスの高低によるコーピング得点の比較

(5) ハーディネスの高低によるコーピングの差の検討

ハーディネスの高低によるコーピング得点の差を検討するために以下の分析を実施した。ハーディネスの3つの下位尺度および、ハーディネス全体の項目合計得点を算出し、それぞれに全対象者の平均値を基準として平均値より高い値を示した対象者を高群、低い値を示した対象者を低群とした。GCQの各因子の項目合計得点を従属変数としてハーディネス尺度の各下位尺度と全体それぞれの高低群間で対応のない t 検定を行った。その結果、チャレンジでは、認知的再解釈因子 ($t(190) = 6.517, p < .01$) と問題解決因子 ($t(190) = 4.063, p < .01$) で1%水準の有意な差が認められた。コントロールで、認知的再解釈因子 ($t(186) = 5.612, p < .01$) と問題解決因子 ($t(186) = 7.351, p < .01$) で1%水準の有意な差が認められた。コミットメントで、認知的再解釈因子 ($t(193) = 5.343, p < .01$) と情緒的サポート希求因子 ($t(193) = 4.018, p < .01$) と問題解決因子 ($t(193) = -6.149, p < .01$) で1%水準の有意差が認められた。ハーディネス全体で、認知的再解釈因子 ($t(203) = 8.568, p < .01$) と問題解決因子 ($t(203) = 8.057, p < .01$) で1%水準の有意差が、情緒的サポート希求因子 ($t(203) = 1.732, p < .1$) で10%水準の有意傾向が認められた(図1)。

4. 考察

本研究では、大学生が大学生活においてライフイベントに出会い、克服した経験がハーディネス性格特性を高めるとの仮説、および、ハーディネスが高い人は積極的に問題解決に取り組むようなコーピングを多く採用するという仮説を検証することを目的として調査を実施した。

(1) ハーディネス尺度について

わが国で複数作成されてきた尺度の中から、今回は、信頼性の高さや項目数の適切性を考慮して、森・東條・佐々木(2005)のハーディネス尺度を使用した。この尺度は大学生用に開発され、コミットメント、コントロール、チャレンジの3因子27項目からなる尺度であった。因子分析

の結果、3因子が抽出された。一部の項目は先行研究とは異なる因子に含まれたが、いずれの因子も、コミットメント、コントロール、チャレンジと命名しうる項目で構成されており、内的整合性も確認された。因子間に.30～.54の相関が認められ、小坂（1993）が指摘するように、3因子間相互に関連があることが確認された。これらのことから、おおむね先行研究と同様の3因子構造が確認されたといえよう。

(2) 学年、性別、課外活動によるハーディネス得点の差について

筆者らの予備調査の結果、大学生のハーディネスは上級生ほど、また課外活動の経験がある人ほど高いことが示された。本研究でも同様の結果が得られ、学年では、コントロールとハーディネス全体で高学年が高い値を示した。課外活動では、コントロール、ハーディネス全体で、サークルに所属している人が無所属の人より高い値を示した。性別では、チャレンジ、コントロール、ハーディネス全体で男性が高い値を示した。

これらのことから、大学での経験やサークル活動の経験といった日常的な経験が、出来事の推移に対して影響を与えられると信じ、またそのように行動し続けようとするコントロールの傾向を高め、ハーディネス全体の傾向を高めることにつながったことが推測される。一方、コミットメントとチャレンジについては、学年や課外活動の経験による差は認められなかった。コミットメントもチャレンジも定義には「困難な状況」「ストレス状況」での、認知的、行動的な側面についての記述が含まれていることから、これらの要因を高めるには、日常的な経験以外の要因の影響やストレスフルな状況の経験が必要であることが推測される。

男女差については、コミットメント以外で男性が女性より高いことが明らかにされた。小坂（1993）では男女で差がないことが報告されており、異なる結果となった。学年やライフイベントの経験や課外活動への参加の経験については、男女間に差が認められなかった。今回の調査では男女の人数比に差があったため、データに偏りが生じたことも一因と考えられるが、ハーディネス得点の男女差が何に起因しているのかについては、さらに今後の検討が必要である。

(3) ライフイベントの重要度、克服度によるハーディネス得点の差について

ライフイベントの経験の有無によるハーディネス得点の差を検討した結果、有意な差は認められなかった。また、ハーディネスの各下位尺度とハーディネス合計に対する、経験したライフイベントの重要度と克服度の影響を検討した結果、コントロールとコミットメント、およびハーディネス合計得点において、ライフイベントを克服したと感じる度合いが高い人が高い得点を示すことが明らかにされた。また同時に、コミットメントにおいては重要度の高いライフイベントを経験した人が、コントロールにおいては逆に重要度の低いライフイベントを経験した人が得点が高いことが示された。

単にライフイベントを経験するだけでなく、その経験を克服すること、また、その経験が重要であることがハーディネス全体とコミットメントを高めたことから、仮説は部分的に検証されたといえよう。ハーディネスは性格特性と紹介されているが、海蔵寺他（2004）は定義の内容から、ハーディネスは人生や物事に対する個人の認知的要因を反映するものとも考えられること、種々の認知行動的訓練を通して変容することが可能であることを指摘した。本研究の結果は海蔵寺他（2004）の指摘を裏付ける結果であったと言えよう。すなわち、本研究の結果は、ライフイベントを単に経験するだけでなく克服した経験を通して、コミットメントやコントロールに関連する認知的要因が変容した結果であると解釈できよう。コミットメントとは、たとえ困難な状況になろうともその場にとどまり、周囲の人々や出来事とかかわりを持ち続けることを

意味する概念であるが、本研究の結果から、重要な出来事を克服した経験を通して学習可能であると解釈できよう。一方、コントロールについては、重要度が低いライフイベントを経験し、克服することで高まることが示された。すなわち、コントロールを高めるには、容易に克服できるようなライフイベントを経験するという成功体験を積むことが重要であると解釈できよう。これは、コントロールと関連するであろう認知的要因の一つであるセルフエフィカシーを高める方法（Bandura, 1985）と一致する。セルフエフィカシーとはある行動を起こす前に個人が感じる遂行可能感である。セルフエフィカシーは、遂行行動の達成、成功体験によって高めることができるとされているが、その際には達成可能な目標を設定することが重要であると紹介されている。重要ではないライフイベントを経験することで容易に成功体験を積むことが可能であったことが、コントロールを高めたと考えられる。

チャレンジについては有意差が認められず、ライフイベントの経験を通して容易には変容し得ないことが示された。このことから、チャレンジは他の2つの下位尺度とは異なる種類の要因である可能性が示された。これまでの研究においても、チャレンジがストレス過程に対してハーディネスの他の2下位尺度と異なる影響を及ぼす結果が得られたことが報告されている（堀越・堀越, 2008；廣岡・大橋, 2004）。したがって、今後は、例えばセンセーションシーキング特性や楽観性のように、時間や状況を超えて持続する個人の特徴すなわちパーソナリティとの関連を検討することも必要であろう。

(4) ハーディネスの高低によるコーピングの差

ハーディネスの高低によって、日常的に採用するコーピングの差を検討した結果、ハーディネス全体と3つの下位尺度すべてにおいて、高い群が低い群より認知的再解釈と問題解決の対処を多くすることが明らかにされた。さらにハーディネス全体とコミットメントが高い群は、情緒的サポート希求の対処も多くすることが示された。これらの結果からハーディネスはストレスコーピング過程にも影響を及ぼし、ハーディネスが高い人は積極的に問題解決に取り組むようなコーピングや肯定的解釈を多く採用するということが明らかにされ、仮説は検証された。さらに、コミットメントが高いと周囲の人々とのかかわりの中で、情緒的サポートを得るという対処も可能であることが明らかにされた。すなわち、ハーディネスが高い人は、ストレスに直面した時に、有効なコーピングをしてストレス反応を軽減していると推測され、ストレス反応に対して緩衝効果を持つと考えられる。

(5) 総合的考察

本研究の結果から、ハーディネスの下位尺度のコントロールは、日常的な経験や、容易に達成できるような克服経験を積むことで高められ、コミットメントは、重要なネガティブな出来事を克服することで高められる可能性が示唆された。また、ハーディネスのストレス認知やストレス反応への影響はすでにこれまでの研究で明らかにされていたが、本研究では新たに、ハーディネスがストレスコーピング過程にも影響を及ぼし、ハーディネスが高い人は問題解決に取り組むようなコーピングや肯定的解釈、情緒的サポートを求めるコーピングを多く採用することに影響を及ぼしていることが明らかにされた。すなわち、ハーディネスが高い人は、ストレスに直面した時に、種々の積極的なコーピングを採用し、ストレス反応を軽減させていると考えられる。しかし、本研究ではストレス反応については測定の対象としなかったため、今後、採用したコーピングのストレス反応の低減への影響を検討することも必要であろう。

これらの結果から、ストレスフルな生活の中で、健康に過ごすためには、まず日常生活で容易

なものから困難なものまで、種々のできごとを経験し、その出来事を克服することを繰り返すことでハーディネスを高めることが第一段階として重要なことであると言えよう。そして、ハーディネスが高まると、ストレス事態で種々のコーピングを採用することが可能になり、ストレス反応が軽減して、健康に暮らせることになると考えられる。

ハーディネスのストレス反応への影響は3要素が一貫して高い時に有効であることが指摘されている(Maddi, 2002)。しかし、ハーディネスを単次元の特性としてとらえるか、コミットメント、コントロール、チャレンジといった3つの特性の集合体としてとらえた方が妥当なのかということについての議論もある(田中・桜井, 2006)。本研究の結果からも、ハーディネスの3つの下位尺度には互いに関連があるものの、幾分個々の下位尺度ごとに異なる結果が認められた。3下位尺度の関係性を含めて、ハーディネスとコーピングやストレス反応との関連をさらに詳細に検討することも今後必要であろう。

【謝辞】本研究は発表者が研究遂行の一部に関わった2008年度卒業生若林早智さんの卒業論文を再分析し、まとめさせていただいたものです。記して感謝申し上げます。

引用文献

- 堀越あゆみ・堀越勝(2008)。ハーディネス尺度の構造およびその精神的健康との関係—中高齢者と大学生を対象として—。《順天堂医学》, **54**, 192-199。
- 海蔵寺陽子・寺嶋繁典・岡田弘司(2003)。日本版ハーディネスのストレス反応抑制効果に関する研究。《心身医学》, **44**, 649-654。
- Khoshaba, D.M. & Maddi, S.R. (1999). Early experiences in hardiness development. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, **51**, 106-116。
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, **37**, 1-11。
- 児玉昌久・片柳弘司・嶋田洋徳・坂野雄二(1994)。大学生におけるストレスコーピングと自動思考、状態不安、および抑うつ症状との関連。《早稲田大学ヒューマンサイエンス》, **7**, 14-26。
- 小坂守孝(1992)。ストレス抵抗資源としての実存的性格特性：ハーディネス尺度に関する文献研究。《社会科学研究科紀要》, **35**, 29-35。
- 小坂守孝(1993)。日本人大学生サンプルにおける50項目版ハーディネス尺度の心理構造。《日本性格心理学会大会発表論文集》, **2**, 31。
- 小坂守孝(2007)。大学生のインターネット・携帯電話利用に関するストレスサーと、ハーディネス・ストレス反応との関係。《北方圏生活福祉研究所年報》, **13**, 33-42。
- 小坂守孝(2008)。日本におけるハーディネス研究の動向。《人間福祉研究》, **11**, 133-147。
- 小杉正太郎(1999)。ストレス緩衝要因の研究動向。河野友信, 石川俊男(編), *現代のエスプリ別冊—ストレス研究の基礎と臨床*。東京：至文堂。
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company。
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, **54**, 175-185。
- Maddi, S. R. & Khoshaba, D. M. (2005) *Resilience at Work*. New York: AMACOM. (山崎康司訳 2006 仕事ストレスで伸びる人の心理学—争わず、逃避せず、真正面から立ち向かう—。ダイヤモンド社)
- 森真衣子・東條光彦・佐々木和義(2005)。ストレスに強い人格特性について—大学生用ハーディネス尺度の作成—。《発達心理臨床研究》, **11**, 91-95。

- Robins, C. J., Block, P., & Peselow, E. D. (1990). Cognition and life events in major depression; A test of the mediation and interaction hypotheses. *Cognitive Therapy and Research*, **14**, 299-313.
- 桜井茂男 (1995). 高校生におけるハーディネスとストレスの関係 *日本教育心理学会総会発表論文集* **37**, 85.
- 佐々木恵・山崎勝之 (2002). コーピング尺度 (GCQ) 特性版の作成および信頼性・妥当性の検討 *日本公衆衛生雑誌*, **49**, 399-408.
- Seligman, M.E.P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco; Freeman and Company.
- 嶋田洋徳 (1993). 児童の心理的ストレスとそのコーピング過程 *早稲田大学ヒューマンサイエンスリサーチ*, **2**, 27-44.
- 嶋田洋徳・三浦正江・坂野雄二 (1996). 小学生の学校ストレスに対する認知的評価がコーピングとストレス反応に及ぼす影響 *カウンセリング研究*, **29**, 89-96.
- 高比良美詠子 (1998). 対人・達成領域別ライフイベント尺度 (大学生用) の作成と妥当性の検討 *社会心理学研究*, **14**, 12-24.
- 多田志摩子・稲森義雄・濱野恵一 (2001). ストレス課題に対する心臓血管反応にハーディネスが及ぼす影響 *バイオフィードバック研究*, **28**, 54-60.
- 田中秀明・桜井茂男 (2006). 大学生におけるハーディネスとストレスおよびストレス反応との関係 *鹿児島女子短期大学紀要*, **41**, 153-164.