

# ライフイベント経験とハーディネスおよび自己肯定感の関連

## Relationship between Life Event Experience and Hardiness and Self-Affirmation

森川 みゆき\*・丸山 敦也\*\*・大木 桃代\*\*\*・

増田 知尋\*\*\*\*・石原 俊一\*\*\*\*\*

Miyuki MORIKAWA, Atsuya MARUYAMA, Momoyo OHKI,  
Tomohiro MASUDA, Shunichi ISHIHARA

**要旨：**青年期にあたる大学生は、特有の様々なストレスに曝されている。ストレス耐性のある性格特性としてハーディネスが注目されている。また、近年、精神的健康感の1つとして自己肯定感が注目されている。本研究では、大学生のライフイベント経験がハーディネス及び自己肯定感に与える影響を検討した。その結果、自己肯定感が高いとハーディネスも高いことが示された。また、ネガティブな経験だけでなく、ポジティブな経験もハーディネスを高めることが示唆された。青年期において自己肯定感を高めるためには、体調が良いなどの身体的な状況を整え、諦めずに課題達成ができるような教育や関わりの必要性が推察された。

**キーワード：**ハーディネス, 自己肯定感, ライフイベント, 大学生

### 1. はじめに

エリクソン (Erikson, 1959/2011) の発達段階によると、大学生は青年期にあたる。エリクソンは青年期を、「心理的モラトリアム (社会的責任の猶予期間)」と位置づけている。この期間に青年は、学業・将来の生き方・職業の選択などの自分自身についての課題や、親からの自立、友人関係、異性との交流といった対人関係における課題に直面し、アイデンティティを確立していく。そのため、大学生は学生特有の心理社会的刺激にさらされていると言える。また大学生は社会に出る一歩手前の段階であり、社会に出ると学生時代以上に強いストレスに曝されること

---

\* もりかわ みゆき 文教大学大学院人間科学研究科在学

\*\* まるやま あつや 文教大学大学院人間科学研究科在学

\*\*\* おおき ももよ 文教大学人間科学部

\*\*\*\* ますだ ともひろ 文教大学人間科学部

\*\*\*\*\* いしはら しゅんいち 文教大学人間科学部

が予測される。

ストレス耐性のある性格特性としてハーディネスがある。ハーディネスとは高ストレス下で健康を保っている人々もつ性格特性であり、コミットメント・コントロール・チャレンジの3つの要素から構成される。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である。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、かつそのように行動する傾向である。チャレンジは、安定性よりもむしろ変化が人生の標準であり成長の機会ととらえる傾向である (Kobasa, 1979)。近年、ライフイベント経験とハーディネスの関連についての多くの研究がされている。ハーディネスを高めるには、自分にとって重要な出来事を経験するだけでなく、その出来事を克服することが必要である (城, 2010)。また過去を受容できているほどストレス対処能力が高い (高橋, 2003)。先行研究では、出来事の克服などのネガティブ経験に注目し調査されているものを多く見かけるが、ポジティブな経験に注目し調査されている研究は少ない。過去を受容がハーディネス特性を高めるのなら、ネガティブ体験によってだけでなく、成功体験やほめられる等のポジティブな出来事を経験し、出来事を受け入れることもハーディネス特性を高める要因になるのではないかと推測する。

近年、精神的健康感の1つとして自己肯定感が注目されている。平成28年度の文部科学省の調査では「日本の子どもは諸外国と比べ、学力がトップレベルであるにもかかわらず、自己に対する肯定的な評価 (自己肯定感) が低い状況にある」と報告され、自己肯定感を高められるような教育が必要とされている。吉森 (2015) は、自己肯定感を「個人が自分を評価した際に、自己の短所や不満足な点を受容したうえで全体的自己像を肯定的なものとして捉える感覚である。また、自己肯定感とは自分の行動や自分自身に対して自信を持ち、他者の評価に左右されない自己像の知覚によって構成される概念」と定義している。自己肯定感が高いということは、自分自身に自信をもつという点で、物事の変化にも挑んでいこうとするチャレンジや、出来ごとに自分を関わらせて影響を与えられると考えるコントロールといったハーディネス特性を高める要因になるのではないかと推測する。また他者の評価に左右されない自己像の知覚をするということは、青年期の自己同一性の確立に大きく影響するのではないかと考える。自己肯定感を高めるためには、青年の不安を取り除き、精神的たくましさを鍛え、自己実現に向かわせることが必要である (田中, 2013)。青年期において、自己肯定感を高める教育や関わりが必要であるが、具体的にどのような経験が自己肯定感を高めるのか、その関連を調査した研究は少ない。

以上より仮説として、人生における出来事経験の中で、ネガティブな出来事を経験し克服するだけでなく、ポジティブな経験をすることでもハーディネス特性が高くなると考える。また、ライフイベントを経験、または克服することで自己肯定感が高まるのであれば、間接的にハーディネス特性も高くなることが予測される。どのような経験が自己肯定感を高めるのか明らかにすることで、今後青年期の教育を行う際の示唆が得られると推測する。

本研究では大学生を対象に、ライフイベント経験と自己肯定感およびハーディネスの関連を検討することを目的とした。

## 2. 予備調査

### 2.1 目的

本調査で使用するライフイベントの抽出を目的とする。

## 2.2 調査対象者

2018年5月下旬に文教大学大学生129名を対象に質問紙調査を行った。質問紙の有効回答者数は、男性39名、女性81名の計120名で、平均年齢は19.5歳 ( $SD=1.24$ ) であった。

## 2.3 質問紙

高比良(1998)の達成・対人領域別ライフイベント尺度を119項目から、ライフイベント経験の程度とそのイベントの重要度を測定した。ライフイベント尺度は、それぞれネガティブライフイベント(以下NLE)とポジティブライフイベント(以下PLE)の2つのライフイベントから構成されており、各ライフイベントは達成、対人、両関連、無関連の4つの領域に分かれていた。回答は、これまでのライフイベントの経験の有無について「経験した」「経験していない」の2件法で回答を求めた。また、「経験した」と回答した場合にのみ、その出来事に対する現在の捉え方を重要度の観点から、「非常に重要だった」「やや重要だった」「あまり重要でなかった」「全く重要でなかった」の4件法で回答を求めた。

## 2.4 結果処理

NLEとPLEで、ライフイベントの経験の有無から、「経験あり」と回答した度数が、有効回答数に占める割合を、各ライフイベントの経験率として算出した。また、「経験した」と回答した各ライフイベントで、重要度において「非常に重要だった」「やや重要だった」と回答した人数が、そのライフイベントに「経験あり」と回答した人数に占める割合を、経験者のライフイベントに対する重要度として算出した。

## 2.5 結果

経験率が55%~75%のライフイベント項目を抽出した。その中から、重要度が高い順に、各領域4~5個のライフイベント項目を選択した。重要度の高さは各ライフイベントに「非常に重要だった」および「やや重要だった」と回答した人数を指標とした。また、「NLE無関連」、「PLE無関連」、「PLE両関連」の3つの領域では、経験率55~75%の範囲内で抽出できるライフイベント項目数が1~3個のみであった。そのため、各領域の中から経験率の条件の範囲外でも重要度の高さや研究内容に沿ったものをそれぞれ数個追加した。最終的に選択された項目を表1に示す。

# 3. 本調査

## 3.1 調査対象者

2018年6月上旬から7月上旬にかけて文教大学大学生281名を対象に質問紙調査を行った。質問紙の有効回答者数は、男性84名、女性190名、不明1名の計275名で、平均年齢は19.2歳 ( $SD=1.13$ ) であった。

## 3.2 質問紙

### 出来事の経験と重要度及び克服度

予備調査で選定された高比良(1998)による達成・対人領域別ライフイベント尺度のNLE領域19項目及びPLE領域19項目の38項目を使用した。PLE・NLEそれぞれのライフイベント項目に対し、これまでのライフイベントの経験の有無について、「経験した」「経験していない」の2件法で回答を求めた。また、「経験した」と回答した場合にのみ、そのライフイベントに対する現在の捉え方を、重要度の観点から、「非常に重要だった」~「全

表 1. 抽出された NLE と PLE の各領域のライフイベント項目

領域	NLE		PLE			
	ライフイベント項目	経験率 (%)	重要度 (%)	ライフイベント項目	経験率 (%)	重要度 (%)
対人	家族、友人、恋人などを傷つけてしまった。	71.7	86.0	家族、友人、恋人などと仲直りした。	68.3	84.1
	家族、または親しい友人の誰かが、病気やケガをした。	71.7	80.2	家族と楽しく過ごす時間が増えた。	66.7	83.8
	友人や恋人と関係がダメになった。	64.2	74.0	思いがけなくプレゼントをもらった。	65.0	85.9
	人から誤解された。	65.8	67.1	好みの異性に関心をもたれた（または、話をした）。	65.0	82.1
	家族、友人、恋人などの悪口を言われた。	67.5	61.7	恋人ができた。	56.7	82.4
達成	やらなければならない課題（レポート）がたくさんあった。	75.8	79.5	趣味や習い事の腕があがった。	76.7	83.7
	趣味や習い事が、思うように上達しなかった。	70.0	74.7	現在専攻している（あるいは専攻しようとしている）研究分野への興味がわいた。	73.3	81.8
	自分の勉強、研究、進級などがうまく進まなかった。	67.5	71.4	習い事や趣味を始めた。	71.7	77.9
	課題（試験やレポートなど）が大変な授業を受けるようになった。	65.0	65.8	自分の勉強、研究、進級などが思いどおりに進んだ。	70.0	84.5
	課題（レポート、発表など）の出来が、自分では納得のいかないものだった。	60.8	65.4	自分の立てた計画が、予定通りに進んだ。	68.3	73.2
無関連	からだの調子が悪くなった（病気、けがを含む）。	88.3	71.7	十分に睡眠をとった。	93.3	82.1
	大切なものを壊したり、なくしたりした。	72.5	88.5	からだの調子が良くなった。	80.0	88.5
	通学時間が増えた。	60.0	63.9	経済状況が好転した（アルバイト代が入った、臨時収入があったなども含む）。	52.5	85.7
	経済状態が悪化した（バイト料が少なかった、予期しない出費があったなども含む）。	56.7	79.4	ペットと遊んだ。	45.8	70.9
	自分の意見が、思うように言えなかった。	75.8	76.9	家族、友人、恋人、などからほめられた。	90.8	85.3
両関連	クラブやサークルの活動内容に不満をもった。	66.7	75.0	家族、友人、恋人などの役に立てた。	88.3	85.8
	家族、友人、恋人、先生などの期待に応えられなかった。	66.7	71.3	友達になりたいと思っていた人と、友達になれた。	80.8	90.7
	能力や容姿などを、人と比較された。	66.7	57.5	授業での発表が、先生や仲間にはめられた。	60.0	69.4
	相手を説得できなかった（または、自分の意見に納得してもらえなかった）。	62.5	64.0	仕事（アルバイト）先での働きについて、高い評価を受けた。	46.7	71.4

く重要でなかった」の4件法で回答を求めた。さらにNLEでは、克服度の観点から、「完全に克服した」～「全く克服していない」のそれぞれ4件法で回答を求めた。

### ハーディネス

Kobasa (1979) の定義によると、ハーディネスはコミットメント・コントロール・チャレンジの3つの尺度で構成される。森・東條・佐々木 (2005) による大学生用ハーディネス尺度の27項目を使用した。回答は、普段の自分について「非常に当てはまる」～「全く当てはまらない」の4件法で求めた。

### 自己肯定感

吉森 (2015) による大学生版自己肯定感尺度の9項目を使用した。回答は、普段の自分について「非常に当てはまる」～「全く当てはまらない」の4件法で求めた。

## 3.3 結果処理

NLE、PLEそれぞれのライフイベント4領域ごとに、各項目の重要度が「非常に重要だった」「やや重要だった」とされた回答数を、各領域のライフイベントの項目数(対人領域5項目、達成領域5項目、無関連領域4項目、両関連領域5項目)で割った割合をPLE重要度として算出した。さらに、NLEではライフイベントの4領域別に、重要度・克服度が共に高いと回答された項目が項目数に占める割合をNLE重要・克服度としてそれぞれ算出した。ハーディネス3領域についても同様に、「非常に当てはまる」を4点～「全く当てはまらない」を1点とし、それぞれコミットメント得点、チャレンジ得点、コントロール得点として、回答された得点が項目数に占める割合それぞれ算出した。自己肯定感についても、「非常に当てはまる」を4点～「全く当てはまらない」を1点とし、合計した値が質問項目数に占める割合を、自己肯定感得点として算出した。

ハーディネス3特性と自己肯定感の重みづけを検討するために、自己肯定感得点を説明変数、ハーディネス3特性の尺度得点をそれぞれ目的変数として単回帰分析を行った。

ハーディネスの3領域とPLEの重みづけを検討するために、PLEの4領域の重要度を説明変数、ハーディネスの3領域の尺度得点をそれぞれ目的変数として重回帰分析を行った。同様に、ハーディネスの3領域の尺度得点とNLEの重みづけを見るために、NLEの4領域のライフイベントの重要・克服度を説明変数、ハーディネスの3領域の尺度得点率をそれぞれ目的変数とし、重回帰分析を行った。

自己肯定感とPLE、NLEとの関連についても同様に、PLEの4領域の重要度を説明変数、NLEの4領域の重要・克服度を説明変数とし、自己肯定感得点を目的変数として、それぞれ重回帰分析を行った。

## 3.4 結果

### 自己肯定感とハーディネスの関連

単回帰分析の結果を表2に示した。コントロール ( $\beta = 0.575$ ,  $p < 0.001$ )、チャレンジ ( $\beta = 0.477$ ,  $p < 0.001$ )、コミットメント ( $\beta = 0.383$ ,  $p < 0.001$ ) であった。R2乗はそれぞれ、0.331、0.227、0.147であり、それぞれのモデルに有意な正の関連が認められた。自己肯定感が高いとハーディネス特性が高くなることが示された。

### ライフイベントとハーディネスの関連

重回帰分析の結果を表3・4・5に示した。ステップワイズ法を用いて変数選択を行ったところ、ハーディネス3特性でそれぞれ以下のような結果が得られた。

表 2. 自己肯定感を説明変数とした単回帰分析結果

目的変数	R <sup>2</sup>	F	$\beta$	t	p
コミットメント	0.147	46.962	0.383	6.853	**
チャレンジ	0.277	80.311	0.477	8.962	**
コントロール	0.331	135.135	0.575	11.625	**

\*\*  $p < .01$

表 3. コミットメントを目的変数とした重回帰分析で有意となった説明変数

説明変数	$\beta$
PLE 両関連	0.500**
NLE 対人	0.381**
NLE 両関連	0.168**

\*\*  $p < .01$

表 4. チャレンジを目的変数とした重回帰分析で有意となった説明変数

説明変数	$\beta$
PLE 両関連	0.290**
NLE 両関連	0.919**
NLE 対人	0.182**

\*\*  $p < .01$

表 5. コントロールを目的変数とした重回帰分析で有意となった説明変数

説明変数	$\beta$
PLE 両関連	0.218**
PLE 対人	0.185**
NLE 両関連	0.194**
NLE 達成	0.192**

\*\*  $p < .01$

コミットメントでは、PLEの両関連領域 ( $\beta = 0.500$ ,  $p < 0.001$ )、NLEの対人領域 ( $\beta = 0.318$ ,  $p < 0.001$ )、両関連領域 ( $\beta = 0.168$ ,  $p < 0.001$ ) に有意な正の関連が認められた。PLEの両関連領域の経験の重要度と、NLEの対人・両関連領域の経験の重要・克服度が高いとコミットメントが高いことが示された。

チャレンジでは、PLEの両関連領域 ( $\beta = 0.298$ ,  $p < 0.001$ )、NLEの両関連領域 ( $\beta = 0.919$ ,  $p < 0.001$ )、対人領域 ( $\beta = 0.182$ ,  $p < 0.001$ ) に有意な正の関連が認められた。PLEの両関連領域の経験の重要度と、NLEの対人・両関連領域の経験の重要・克服度が高いとチャレンジが高いことが示された。

コントロールでは、PLEの両関連領域 ( $\beta = 0.218$ ,  $p < 0.001$ )、対人領域 ( $\beta = 0.185$ ,  $p < 0.001$ )、NLEの対人領域 ( $\beta = 0.194$ ,  $p < 0.001$ )、達成領域 ( $\beta = 0.192$ ,  $p < 0.001$ )

表 6. 自己肯定感を目的変数とした重回帰分析で有意となった説明変数

説明変数	$\beta$
PLE 無関連	0.117**
NLE 達成	0.214**

\*\*p < .01

に有意な正の関連が認められた。PLE の両関連・対人領域の経験の重要度と、NLE の対人・達成領域の経験の重要・克服度が高いとコントロールが高いことが示された。

#### ライフイベントと自己肯定感の関連

重回帰分析の結果を表 6 に示した。ステップワイズ法を用いて変数選択を行ったところ、PLE の無関連領域 ( $\beta = 0.117$ ,  $p < 0.001$ )、NLE の達成領域 ( $\beta = 0.214$ ,  $p < 0.001$ ) に有意な正の関連が認められた。PLE の無関連領域の経験の重要度と、NLE の達成領域の経験の重要・克服度が高いと自己肯定感が高いことが示された。

## 4. 考察

### 自己肯定感とハーディネスの関連

自己肯定感が高いと、ハーディネス 3 要素の全てが高いことが示された。先行研究において、自己に対する肯定的な評価は、ストレスへの適切な対処力を高め、ストレス耐性度が高い (上田・窪田・橋本・宗像, 2012) ことが報告されている。自身を肯定的にとらえ、自分の行動に自信をもち、困難な場面にも受け身にならず、問題を対処しようとする自己肯定感の高さが、ストレス対処行動に影響を与えていると考える。また自己肯定感を高めるには、自己の短所や不満足な点を受容したうえで全体的自己像を肯定的に捉える必要がある。つまり過去の経験の受容が必要である。ハーディネスにも同様のことが言え、ハーディネスの特性としてストレスフルな出来事を肯定的に認知し、自分でコントロールできると思う傾向にある。自信をもって困難に立ち向かうというストレス対処行動には、自己肯定が必要であると考えられる。過去を受容できているほどストレス対処能力が高い (高橋, 2003) という報告からも、自己肯定感が高いとハーディネスが高いという本研究結果は、先の報告と同様の結果が得られたと考えられる。

先行研究においてはハーディネスと精神的健康の間に有意な関連が見られ、ハーディネスが高いほど、精神的健康の度合いも高いという結果が得られている (谷本・濱野, 1999)。自己肯定感は精神健康感の 1 つである。そのため、自己肯定感が高いとハーディネスが高いという本研究の結果から、更にハーディネスが高いことにより自己肯定感が高くなるという相乗効果が狙える可能性も考えられる。

### ライフイベント経験とハーディネスの関連

PLE 両関連領域の重要度の高い経験が多いと、ハーディネス 3 要素すべてが高いという結果となった。この結果は、ネガティブ体験によってだけでなく、成功体験やほめられる等のポジティブな出来事を経験し、出来事を受け入れることもハーディネス特性を高める要因になる可能性を仮説とした本研究を支持する結果となった。ポジティブなライフイベントの

経験は、うつ症状等の不快感情を軽減し、不快感情を生み出すストレスに対する緩衝効果を持つことが指摘されている (Davidson, Shahar, Lawless, Sells, & Tondora, 2006; Shahar & Priel, 2002)。ポジティブな経験は心理的な安定をもたらし、その結果、困難な場面で逃げずに立ち向かうストレス対処行動が高くなると考えられる。

NLE も PLE と同様に、両関連領域の重要克服度合いが高いとハーディネスの3要素すべてが高い結果となった。両関連領域は、人とつながりを持つことや受け入れてもらう対人領域と、目標に向かって行動し、目標達成をする達成領域の両方を包含した領域である。人と関わり合いながらさらに自らの目標を達成することで、ハーディネスも高くなることが考えられる。ハーディネスとライフイベント経験の関連に関して、ハーディネスを高めるには、自分にとって重要な出来事を経験するだけでなく、その出来事を克服することが必要である (城, 2010) という報告と同様に、本研究でも出来事の克服経験が重要であることが示唆された。

#### ライフイベント経験と自己肯定感の関連

PLE の無関連領域の経験の重要度と、NLE の達成領域の経験の重要・克服度が高いと自己肯定感が高いことが示された。PLE の無関連領域は人とのつながりや目標達成を含まないライフイベントである。今回無関連領域で抽出された項目は「十分な睡眠をとった」ことや「身体の調子がよくなった」等の身体的な問題が含まれている。生活習慣に問題があると精神的健康度が低いと報告されている (飯島・森本, 1988)。自己肯定感を高めるためには、生活習慣を整え、身体的な健康を整える必要があると考える。NLE の達成領域では、学生特有のライフイベントである講義や課題などがうまくいかなかった経験を重要視し、かつ克服した度合いが高いと自己肯定感が高い結果となった。自己肯定感が高い若者の特徴として、家族関係・学校生活・職場環境が充実し、満足している (厚労省, 平成 26 年版子ども・若者白書) という報告があり、自身が置かれている状況に対する満足感や身体的な状況が自己肯定感に影響することが考えられる。自己肯定感、失敗や試行錯誤を経験しながら、問題や課題に対処できると感じる中で生じる (高垣, 2004) ことから、講義や課題がうまくいかなかったときに、試行錯誤して問題を克服した経験が生活の満足感やモチベーションの上昇につながり、自己肯定感が高まると考えられる。

自己肯定感を高めるためには、青年の不安を取り除き、精神的たくましさを鍛え、自己実現に向かわせることが必要である (田中, 2013)。今回の研究結果から、青年期において自己肯定感を高めるためには、体調が良いなどの身体的な状況を整え、諦めずに課題達成ができるような教育や関わりが必要であると考えられる。

#### 今後の課題

今後の課題として、本研究のアプローチとは反対の、ハーディネス特性を高めるような経験をした際、自己肯定感が高くなるのかを明らかにする必要がある。もし、ハーディネス特性を高めた際に、自己肯定感も高めることが明らかとなれば、ハーディネス特性と自己肯定感を互いに高めることによる相乗効果が狙えると考えられる。

#### 引用文献

Davidson, L., Shahar, G., Lawless, M. S., Sells, D., & Tondora, J. (2006). Play, pleasure, and other positive life

- events: "non-specific" factors in recovery from mental illness? *Psychiatry*, **69** (2), 151-163
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, **37**, 1-11.
- 飯島久美子・森本兼曩 (1988). ライフスタイルの健康影響評価—生活習慣, 不定愁訴と精神的健康度との関連性. 日本公衆衛生雑誌, **35**, 573-578
- 井上美美・相模健人 (2005). 大学生における自己開示傾向とハーディネス性格特性の関連についての研究. 愛媛大学教育学部紀要, **52**, 89-96
- 上田敏子・窪田辰政・橋本佐由理・宗像恒次 (2012). 大学生におけるストレス耐性と心理特性との関連. 筑波大学体育科学系紀要, **35**, 203-207
- 城佳子 (2010). 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 生活科学研究, **32**, 37-47
- 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.
- 高垣忠一郎 (2004). 生きることと自己肯定感. 新日本出版社
- 田中道弘・渥美純子・榎本博明 (2013). 青年期の自己概念とストレス (1) 自己肯定感に影響を与える要因分析
- 谷本久美子・濱野恵一 (1999). ハーディネスとメンタルヘルスの関連性—青年男女を対象とした調査研究— 児童臨床研究所年報, **12**, 54-61
- 平尾渉・山本真利子 (2008). 大学生におけるライフイベントに対する認知の違いと精神的健康・性格特性に関する研究. 久留米大学心理学研究, **7**, 95-102
- 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
- 吉森丹衣子 (2015). 大学生版自己肯定感尺度の作成: カウンセリングの立場を重視して 国際経営・文化研究, **19** (1), 105-115

