

【個人研究】

ハーディネスとパーソナリティ特性, ストレッサー体験, ストレス反応, および生活習慣との関連

城 佳子*

Relationship between hardiness and personality traits, stressors, stress reactivity, and lifestyle

Yoshiko JOH

The purpose of this study was to investigate the relationship between hardiness and personality traits, stressors, stress reactivity, and lifestyle. Ninety-two university students completed a questionnaire that measured hardiness, type-A behavior, type-C behavior, perfectionism, optimism, stressors, stress reactivity, and lifestyle. Results showed that persons who possess all three hardiness attitudes (challenge, control and commitment) have adaptable and healthy personality traits and lifestyles. Results also showed that persons who possess only control have a type-A behavior pattern, perfectionism, and unhealthy lifestyle.

Key words: Hardiness, Type A behavior, Type C behavior, Perfectionism, Optimism, Lifestyle

ハーディネス タイプA行動傾向 タイプC 完全主義 楽観性

目的

ハーディネス(hardiness)とは高ストレス下で病気になる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.

ハーディネスがストレス過程や精神的健康に与

える影響を検討した研究は複数報告されている. 小坂(2007)は, 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)ことから, 調査対象者をハーディネスの3要素全てが高い群と低い群とに分けて, ストレス反応を比較し, ハーディネス高群が低群よりもストレス反応が全般的に低いことを報告した. 一方, 田中・桜井(2006)は, 3要素を分割しないでハーディネス全体で得点を分析すると, 構成要素の異なる影響力を覆い隠してしまう危険性を指摘し, 3要素それぞれの得点および3要素の合計得点を用いて, ストレス反応への影響を検討した. その結果, 3要素のストレス反応軽減効果には差が認められ, ストレス反応の種類によって違いはあるものの, コミットメントには主に緩衝効果, コントロールには直接効果が認められたことを報告した. 堀越・堀越

* じょう よしこ 文教大学人間科学部心理学科

(2008)は、3要素それぞれの精神的健康への影響を検討し、コントロールとコミットメントは精神的健康を高め、チャレンジは阻害するという結果を報告した。

また、西坂(2002)は幼稚園教諭を対象に、ハーディネスの認知的評価への影響を検討し、ハーディネス全体が高い者はストレスの認知が少ないことを報告した。城(2010)は、ハーディネスがストレスコーピングに及ぼす影響を検討し、ハーディネス全体および3要素それぞれが高い者が認知的再解釈、問題解決といった積極的なコーピングを多く採用し、さらに、ハーディネス全体の高群は情緒的サポートのコーピングも多く採用する傾向が認められたことを報告した。

これらの研究を概観すると、ハーディネスを単一次元の特性としてとらえるか、3つの特性の集合体としてとらえるかによって、ハーディネスのストレス過程に及ぼす影響の研究は分析方法や結果が幾分異なっている。しかし、3要素それぞれはストレス過程に異なる影響力を持っている可能性が示され、また、ハーディネスの3要素がともに高い時には、ストレス反応を低下させることが示唆されたといえよう。

ハーディネスは性格特性と位置づけられているものの、認知的側面を反映するもので、変容可能なものであるとする主張がある(海蔵寺・寺嶋・岡田, 2003; 廣岡・大橋, 2004)。Khoshaba and Maddi(1999)は面接調査により、ハーディネス特性を有する人は共通した経験を持つことを報告した。Maddi(2002)は、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、トレーニング後にハーディネス得点が増加したことを報告した。すなわち、ハーディネスは種々の経験を通して後天的に身につけることができる、変容可能なものであるといえよう。ハーディネスが変容可能であれば、ハーディネスを変容させてストレス耐性を高めることが、ストレスマネジメントの一方策となり得ると考えられる。城(2010)は、日常生活の中でどのような経験が大学生のハーディネスを変容させるのか検討した結果、コントロールは、大学生の日常生活の日常的な経験や、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ことを報告した。一方、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、時間や状況を超えて持続する個人のパーソナリティ特性との関連の検討の必要性を指摘した。このように、コントロール、コミットメント、チャレンジという3要素の形成要因が異なることが明らかにされ、ストレス耐性を高めるためには、3要素それぞれ別のアプローチが必要であることが示された。しかし、これまでの研究から、3要素の特徴について一貫した結果が得られたとは言い難い。特に、チャレンジがどのようにストレス過程や心身の健康に影響を及ぼし、どのように形成されるか不明な点が多く、更なる検討が必要である。

そこで本研究では、健康への影響が指摘されているパーソナリティ特性やストレス反応とハーディネスの関連性を検討して、ハーディネスの3要素の特徴を一層明確化し、ストレスマネジメントの一方策としてハーディネスの変容を活用する手掛かりとする。健康への影響が指摘されているパーソナリティ特性とは、タイプA行動傾向、タイプC、楽観性、完全主義を取り上げることとした。冠状動脈性心疾患や抑うつなど様々なストレス反応との関連が指摘されているタイプA行動傾向(Friedman, Rosenman, 1959; 服部・福西・今井・服部・小川, 1993)はその特徴の一つとして精神的、持続的に目的遂行に向かって没頭する行動傾向が挙げられており、コントロール、コミットメントとの関連が予測される。また、がん発症のリスクファクターの可能性が指摘されているタイプC(Eysenck, 1994, 熊野・織井・山内・瀬戸・上里・坂野・宗像・吉永・佐々木・久保木, 2000)の特徴である感情抑圧と社会的同調性の高さや、抑うつとの関連が一部指摘されている完全主義(齋藤・沢崎・今野, 2008)は、ハーディネス全般とマイナスの関連が予測される。健康への影響が指摘されている楽観性(吉村, 2007)はハーディネス全般との関連性が予測される。

本研究では、ハーディネス全体および3要素それぞれと上記のパーソナリティ特性、ストレス反

応、ストレッサー体験との関連性を検討することを目的とする。また、高ストレス下で病気にならないためには、ストレス反応を低減するだけでなく、健康的な生活習慣を維持できることも必要であると考えられる。そこで、ハーディネスと睡眠や運動、喫煙という生活習慣との関連も併せて検討する。

方法

調査対象者と手続

心理学関連の授業を受講する大学2年生92名(男子33名,女子59名)を対象とし、授業時間内に質問紙に評定を求めた。

使用尺度

1. 27項目版ハーディネス尺度(森・東條・佐々木, 2005)

大学生のハーディネスを測定する尺度で「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」から「当てはまらない」の4件法を用いた。

2. A型傾向判別表(前田, 1991)

行動パターン評価のための簡易質問紙法である。「いつもそうである」から「そんなことはない」の3件法を用いた。

3. Short Interpersonal Reactions Inventory 日本語短縮版(熊野他, 2000)

癌に罹患しやすいパーソナリティ傾向を測定する尺度である。尺度は全部で6下位尺度あるが、その中でがん罹患しやすいタイプとされる2下位尺度、タイプ1(社会的同調性)とタイプ5(感情抑圧)、および健康的なタイプとされるタイプ4(自律性)の3下位尺度17項目を分析の対象とした。「ほとんどない」から「しょっちゅうある」の4件法を用いた。

4. 日本版Life Orientation Test:LOT(戸ヶ崎・坂野, 1993)

楽観性を測定する尺度で、「ポジティブ思考」、「ネガティブ思考」の2下位尺度8項目から構成される。「当てはまる」から「当てはまらない」の4件法を用いた。

5. 多次元的完全主義尺度:MPCI(小堀・丹野, 2004)

自己に完全性を求める完全主義を測定する尺度で、「高目標設置」、「ミスへのとらわれ」、「完全性の追求」の3下位尺度15項目からなる。「全くない」から「いつもある」の4件法を用いた。

6. 大学生生活ストレッサー尺度(嶋, 1992)

一般的な大学生が日常的に経験することが多い日常苛立ち事に関する尺度で、実存的ストレッサー、対人ストレッサー、大学・学業ストレッサー、物理・身体的ストレッサーの4下位尺度32項目からなる。「経験しない、感じない」から「とても気になった」の5件法を用いた。

7. 心理的ストレス反応尺度(Stress Response Scale-18; SRS-18)(鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野, 1997)

ストレス過程で引き起こされる主要な心理的ストレス反応を測定する尺度で、抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無気力の3下位尺度18項目からなる。「全く違う」から「その通りだ」の4件法を用いた。

8. 生活習慣に関する質問項目

①1日の平均睡眠時間、②喫煙の有無、③活動ステージ:トランスセオレティカルモデル:TTM(Prochaska・Diclemente, 1983)に基づき、前熟考:運動は考えていない、熟考:運動を考え始めている、準備:1ヶ月以内に開始したい、実行:開始して間もない、維持:運動を続けている、の5件法を用いた。

結果

1-1. ハーディネス全体の高低(3要素とも高群、低群)によるパーソナリティ特性の差

ハーディネスの3因子それぞれで因子項目平均得点を算出して、全対象者の平均値を求めた。各因子の平均値より高い値を高群、低い値を低群とし、3因子とも高群に含まれた場合にハーディネス高群、3因子とも低群に含まれた場合にハーディネス低群とした。タイプA傾向、タイプCの3下位尺度、楽観性の2下位尺度、完全主義の3下位尺度の各合計得点を従属変数としてハーディネス高群と低群の間でt検定を実施した。その結果、タイプCの社会的同調因子で10%水準の有意傾向($t(38)=1.93, p<.10$)が認められ、タイプCの自

律因子 ($t(38)=4.88, p<.01$), 楽観性のLOTポジティブ因子 ($t(38)=3.26, p<.01$) で1%水準の有意差が認められた(表1). ハーディネス高群は低群より社会的同調因子が低く, タイプA傾向, タイプCの自律因子, 楽観性のポジティブ因子は低群より高いことが示された.

1-2. ハーディネス全体の高低(3要素とも高群, 低群)による生活習慣の差

1-1. と同様にハーディネス高群と低群の間で, 平均睡眠時間, 喫煙の有無, 活動ステージの各得点を従属変数として, t 検定を実施した. その結果, 活動ステージ ($t(38)=3.19, p<.01$) で1%水準の有意差が認められ, ハーディネス高群は低群より運動ステージが進んでいることが示された(表1).

表1. ハーディネス高低群の種々の心理的要因, 生活習慣の平均値(標準偏差)および t 検定結果

		ハーディネス		
		低群	高群	t 値
		$N=21$	$N=19$	
タイプA型傾向		11.71 (5.65)	15.05 (6.92)	—
社会的同調		16.10 (3.74)	13.68 (4.18)	1.93 [†]
タイプC	感情抑制	13.00 (2.47)	12.26 (3.40)	—
	自律	11.19 (2.71)	15.74 (3.18)	4.88**
楽観性	ポジティブ	12.05 (4.04)	15.79 (3.10)	3.26**
	ネガティブ	4.65 (0.99)	4.53 (1.68)	—
	高目標設置	11.05 (2.48)	12.26 (3.07)	—
完全主義	ミスとらわれ	13.95 (4.40)	13.05 (3.54)	—
	完全性追求	10.81 (4.16)	10.74 (4.24)	—
	睡眠時間	6.57 (1.71)	6.00 (0.96)	—
生活習慣	喫煙	0.10 (0.30)	0.21 (0.42)	—
	活動ステージ	2.05 (0.87)	3.06 (1.11)	3.19**

[†] $p<.10$, * $p<.05$, ** $p<.01$

1-3. ハーディネス全体の高低(3要素とも高群,

低群)によるストレスorおよびストレス反応の差

1-1. と同様にハーディネス高群と低群の間で, 大学生活ストレスor尺度の4下位尺度, SRS-18の3下位尺度およびSRS-18全体の各合計得点を従属変数として, t 検定を実施した. その結果, ストレスorでは実存ストレスor因子 ($t(38)=1.99, p<.01$) で10%水準の有意傾向が認められ, ハーディネス低群は高群より実存ストレスor得点が高い傾向が示された(表2). ストレス反応では, 抑うつ ($t(38)=3.38, p<.01$), 無気力 ($t(38)=3.96, p<.01$), ストレス反応合計 ($t(38)=3.63, p<.01$) で1%水準の有意差が認められ, いずれもハーディネス低群のストレスor反応得点が高いことが示された(表2).

表2. ハーディネス高低群のストレスor, ストレス反応の平均値(標準偏差)および t 検定結果

		ハーディネス		
		低群	高群	t 値
		$N=21$	$N=19$	
ストレスor	実存 ストレスor	19.81 (5.79)	16.63 (4.06)	1.99 [†]
	学業 ストレスor	13.29 (6.29)	11.21 (6.04)	—
	対人 ストレスor	14.57 (7.23)	13.84 (6.54)	—
	物理的 ストレスor	12.00 (5.96)	10.05 (4.55)	—
	抑うつ	10.30 (4.44)	6.05 (3.29)	3.38**
ストレス反応	無気力	11.15 (3.69)	6.79 (3.15)	3.96**
	不機嫌	7.25 (3.64)	5.16 (4.83)	—
	ストレスor 合計	28.70 (9.81)	17.95 (8.61)	3.63**

[†] $p<.10$, * $p<.05$, ** $p<.01$

2-1. ハーディネス3要素個々の高低によるパーソナリティ特性の差

ハーディネスの3因子それぞれの因子項目平均得点を算出して全対象者の平均値を求めた. 各因子の平均値より高い値を高群, 低い値を低群とした. タイプA傾向, タイプCの3下位尺度, 楽観性の2下位尺度, 完全主義の3下位尺度の各合計得点を従属変数として, コミットメント(高・低群)×チャレンジ(高・低群)×コントロール(高・低群)の3要因の分散分析を実施した(表3). その結

果、タイプA傾向は、5%水準でコントロールの主効果が認められ ($F(1,78)=6.90, p<.05$)、コントロール高群は低群より有意にタイプA傾向が高かった。またタイプCの自律因子はコントロールで1%水準 ($F(1,78)=9.18, p<.01$)、チャレンジで5%水準 ($F(1,78)=5.06, p<.05$) の主効果が認められ、チャレンジ高群、コントロール高群が低群より有意に自律得点が高かった。楽観性ポジティブ因子は5%水準でコントロールの主効果が認められ ($F(1,78)=4.76, p<.05$)、コミットメントでは有意傾向が認められた ($F(1,78)=2.89, p<.10$)。コントロール高群が低群より楽観性のポジティブ因子得点が高く、コミットメント高群は低群より高い傾向が認められた。完全主義の高目標設置因子は10%水準の主効果の傾向が認められ ($F(1,78)=2.84, p<.10$)、コントロール高群が低群より高目標設置得点が高い傾向が認められた。

2-2. ハーディネス3要素個々の高低による生活習慣の差

2-1. と同様に、ハーディネスの3因子それぞれの高群、低群を設定し、平均睡眠時間、喫煙の有無、運動ステージの各得点を従属変数として、コミットメント(高・低群)×チャレンジ(高・低群)×コントロール(高・低群)の3要因の分散分析を実施した(表3)。その結果、睡眠時間は5%水準でコントロールの主効果が認められ ($F(1,78)=4.72, p<.05$)、コントロール高群の睡眠時間が低群より短かった。喫煙ではコミットメントとチャレンジの交互作用 ($F(1,78)=3.58, p<.10$)、チャレンジ ($F(1,78)=3.58, p<.10$) で有意傾向が認められ、チャレンジ高群が低群より高かった。活動ステージはコミットメントとチャレンジ ($F(1,78)=4.13, p<.05$)、コミットメントと

表3. パーソナリティ特性、生活習慣を従属変数としたコミットメント×チャレンジ×コントロールの分散分析結果(F値)

	コミットメント低		コミットメント高		主効果			交互作用			コミット ×コン ×チャレ			
	チャレンジ低		チャレンジ高		コミット	チャレ	コン	コミット	コン	コミット				
	コン低	コン高	コン低	コン高	メント	ンジ	ロール	×チャレ	×チャレ	×コン				
	n=22	n=5	n=9	n=11	n=8	n=8	n=6	n=19						
タイプA型傾向	11.55 (5.57)	15.00 (6.60)	9.56 (4.10)	13.27 (7.40)	10.25 (2.92)	12.75 (4.59)	10.33 (3.01)	15.05 (6.92)	—	—	6.90*	—	—	—
社会的同調	16.23 (3.70)	16.40 (5.27)	17.22 (2.39)	15.00 (2.97)	17.13 (3.14)	17.13 (3.23)	17.50 (4.23)	13.68 (4.18)	—	—	2.79†	—	—	—
感情抑制	13.09 (2.45)	11.40 (4.39)	11.56 (2.55)	13.18 (2.23)	12.50 (3.12)	13.25 (3.50)	12.50 (2.59)	12.26 (3.40)	—	—	—	—	—	—
自律	11.46 (2.92)	15.40 (0.89)	13.33 (2.78)	15.00 (4.17)	11.50 (2.51)	14.25 (3.24)	15.17 (2.86)	15.74 (3.18)	—	5.06*	9.18**	—	—	—
楽観性	12.23 (4.03)	15.20 (3.35)	14.22 (4.27)	16.55 (2.46)	14.13 (3.36)	17.25 (3.88)	16.80 (1.48)	15.79 (3.10)	2.89†	—	4.76*	—	—	—
完全主義	11.18 (2.50)	12.60 (1.67)	11.33 (2.29)	12.91 (2.63)	10.25 (1.67)	11.38 (2.45)	12.33 (1.97)	12.26 (3.07)	—	—	2.84†	—	—	—
高目標設置	13.95 (4.29)	130 (2.55)	12.22 (3.03)	13.36 (4.50)	12.75 (4.10)	12.38 (3.50)	11.67 (3.39)	13.05 (3.54)	—	—	—	—	—	—
ミスとらわれ	10.68 (4.10)	10.40 (4.72)	8.11 (2.03)	3.27 (3.26)	9.25 (2.71)	10.50 (4.99)	9.17 (2.04)	10.74 (4.24)	—	—	—	—	—	—
完全性追求	6.57 (1.67)	5.20 (1.79)	6.39 (1.22)	6.09 (1.30)	6.19 (0.92)	5.88 (0.88)	6.67 (0.52)	6.00 (0.96)	—	—	4.72*	—	—	—
睡眠時間	0.09 (0.29)	0.00 (3.00)	0.00 (0.00)	0.09 (0.30)	0.00 (0.00)	0.00 (0.00)	0.33 (0.52)	0.21 (0.42)	—	3.58†	—	3.58†	—	—
喫煙	2.04 (0.84)	3.50 (1.00)	2.44 (1.13)	3.27 (1.27)	2.43 (0.79)	2.00 (2.00)	3.67 (1.21)	3.06 (1.11)	—	5.58*	—	4.13*	—	10.13**
活動ステージ														

† p<.10, * p<.05, **p<.01

コントロール ($F(1,78)=10.13, p<.05$) でそれぞれ交互作用が認められ、チャレンジの主効果 ($F(1,78)=5.58, p<.05$) が認められた。コミットメントとチャレンジの単純主効果の検定の結果、コミットメント高群においてチャレンジ高・低群間に1%水準の有意差が認められ、コミットメントが高くても、チャレンジが低いと活動ステージが低いことが示された。また、コミットメントとコントロールの単純主効果の検定の結果、コントロール低群において、コミットメント高低間で5%水準の有意差が、コミットメント低群において、コントロール高低間で1%水準の有意差が認められた。すなわち、コミットメントとコントロールのいずれか一方が高ければ活動ステージが高いことが示された。また、チャレンジ高群は低群より活動ステージが高かった。

2-3. ハーディネス3要素個々の高低によるストレスーおよびストレス反応の差

2-1. と同様に、ハーディネスの3因子それぞれの高群、低群を設定し、大学生活ストレスー尺度の4下位尺度、SRS-18の3下位尺度およびSRS-18合計の各合計得点を従属変数として、コミットメント(高・低群)×チャレンジ(高・低群)×コントロール(高・低群)の3要因の分散分析を

実施した(表4)。その結果、ストレスーでは、実存ストレスー因子で5%水準のコントロールの主効果 ($F(1,78)=7.85, p<.01$)、コントロールとチャレンジの交互作用 ($F(1,78)=2.97, p<.10$) の傾向が認められ、コントロール低群が高群より実存ストレスー得点が高かった。学業因子でコントロールとチャレンジの交互作用 ($F(1,78)=3.08, p<.10$) の傾向が認められた。ストレス反応は無気力でコントロールとチャレンジの交互作用 ($F(1,78)=12.87, p<.05$)、コントロールの主効果 ($F(1,78)=6.10, p<.05$) が認められ、コントロール低群が高群より無気力得点が高いことが示された。コントロールとチャレンジの単純主効果の検定の結果、コントロール低群においてチャレンジ高低間で5%水準の有意差が、チャレンジ低群において、コントロール高低間で5%水準の有意差が認められた。すなわち、コントロールとチャレンジが両方低い場合には無気力得点が高いことが示された。不機嫌ではコントロールとチャレンジの交互作用 ($F(1,78)=3.88, p<.10$) の傾向、ストレス反応合計でコントロールとチャレンジの交互作用 ($F(1,78)=8.90, p<.01$)、チャレンジの主効果 ($F(1,78)=3.53, p<.10$) の傾向が認められた。コントロールとチャレンジの単純主効果の検定の結果、コントロール低群においてチャレンジ

表4. ストレス、ストレス反応を従属変数としたコミットメント×チャレンジ×コントロールの分散分析結果 (F値)

	コミットメント低		コミットメント高		主効果		交互作用								
	チャレンジ低	チャレンジ高	チャレンジ低	チャレンジ高	コミットメント	チャレンジ	コントロール	コミットメント×チャレンジ							
	コント低 n=22	コント高 n=5	コント低 n=9	コント高 n=11	コント低 n=8	コント高 n=8	コント低 n=6	コント高 n=19							
ス ト レ ッ サ ー	19.36 (6.03)	13.75 (10.40)	18.00 (4.47)	15.73 (7.39)	22.88 (4.12)	14.88 (7.32)	17.60 (7.70)	16.63 (4.06)	—	—	7.85**	—	2.97 †	—	—
学 業 ス ト レ ッ サ ー	13.14 (6.18)	9.00 (4.76)	12.78 (7.08)	14.30 (7.06)	13.38 (4.57)	8.13 (5.22)	11.20 (7.79)	11.21 (6.04)	—	—	—	—	3.08 †	—	—
対 人 ス ト レ ッ サ ー	14.18 (7.29)	15.25 (10.34)	11.00 (5.59)	13.18 (7.19)	14.38 (7.73)	12.38 (8.42)	9.00 (6.75)	13.84 (6.54)	—	—	—	—	—	—	—
物 理 的 ス ト レ ッ サ ー	11.82 (5.88)	10.25 (6.90)	11.00 (5.59)	12.27 (7.18)	10.25 (6.90)	9.25 (4.95)	13.80 (7.09)	10.05 (4.55)	—	—	—	—	—	—	—
ス ト レ ッ サ ー	10.05 (4.48)	6.25 (6.45)	7.11 (4.34)	7.45 (5.47)	9.00 (4.84)	7.00 (6.05)	5.83 (6.85)	6.05 (3.29)	—	—	—	—	—	—	—
無 気 力	10.95 (3.71)	5.25 (2.63)	7.89 (5.06)	8.00 (4.47)	5.75 (3.85)	4.83 (3.37)	6.79 (2.79)	3.15 (3.15)	—	—	6.10*	—	12.87**	—	—
不 機 嫌	6.95 (3.80)	4.50 (4.20)	3.86 (2.67)	6.36 (4.15)	6.63 (5.55)	4.88 (4.05)	3.50 (3.51)	5.16 (4.83)	—	—	—	—	3.88 †	—	—
反 応 合 計	27.95 (10.16)	16.00 (12.94)	15.22 (10.83)	21.45 (11.97)	26.88 (12.55)	17.63 (12.02)	14.17 (9.35)	17.95 (8.61)	—	3.53 †	—	—	8.90**	—	—

† p<.10, * p<.05, ** p<.01

高低間で1%水準の有意差が、チャレンジ低群において、コントロール高低間で5%水準の有意差が認められた。すなわち、コントロールとチャレンジが両方低い場合にはストレス反応合計得点が高いことが示された。

考察

本研究では、ハーディネスの3要素の特徴を一層明確化するために、ハーディネス全体および3要素それぞれとパーソナリティ特性、ストレッサー体験、ストレス反応との関連を検討することを目的として調査を実施した。同時にハーディネスと睡眠や運動、喫煙という生活習慣との関連も検討した。

1. ハーディネスの3要素がともに高い場合について

パーソナリティ特性については以下の結果が得られた。ハーディネス3要素を持ち合わせている場合には、タイプCの社会的同調性は低く自律性が高いこと、楽観性が高いことが示された。一方、健康への悪影響が指摘されるタイプAと完全主義については有意差が認められなかった。タイプC研究において、社会的同調性はがんに罹患しやすいタイプとされ (Grossarth-Maticek・Eysenck,1990)、健常者の10年にわたる追跡調査の結果、社会的同調性タイプと感情抑圧タイプからのがん発症者が最も多いことが報告されている (Grossarth-Maticek・Eysenck,1990; Eysenck,1994)。一方、自律タイプからはがん発症者がほとんどいないことが報告され、タイプCとは対照的な健康なパーソナリティとされている (Grossarth-Maticek・Eysenck,1990; 熊野・久保木・織井・福瀬・平田・篠原・瀬戸・上里・坂野,2001)。また、楽観性が高いと身体的健康度が高いこと (吉村,2000) や悲観的なものに比べて抑うつ的ではないこと (沢宮・田上,1997) が報告されている。これらのことから、ハーディネス3要素が高い場合には、過剰に周囲に同調することなく、自律的、楽観的で、心身の健康に悪影響を及ぼしにくいパーソナリティ特性を備えている

ことが明らかにされたと言えよう。

生活習慣に関しては、活動ステージが、ハーディネスが高いほど進んでいることが明らかにされた。活動ステージとは、トランスセオレティカルモデル：TTMに基づいて、日常生活で身体活動の必要性を認識し、行動変容する意図を持ち、準備をし、実行し、維持し続けるまでの段階をとらえたものである。ハーディネスが高いと、身体活動を日常生活に取り入れて実行するという健康的な生活習慣を身につけているといえよう。

ストレッサーの経験については、自己の生き方や人格に関する実存ストレッサーでハーディネス低群が高群より得点が高い傾向が示されたが、それ以外のストレッサーについては差が認められなかった。西坂 (2002) は、ハーディネス全体が高い者はストレッサーの認知が少ないことを報告した。本研究結果は、西坂 (2002) の結果を一部支持したと言えよう。ストレス反応については、抑うつ、無気力、ストレス反応合計でハーディネス低群が高いことが明らかにされ、ハーディネスが高いものはストレス反応が全般的に低いというこれまでの指摘を支持する結果であった。すなわち、ハーディネス3要素が高い場合にはストレッサーの体験は部分的に少なく、ストレス反応は全般的に低いことが示された。

以上のことから、ハーディネス3要素が高い人は適応的なパーソナリティ特性を備えているとともに、ストレス反応も少なく、健康的な生活習慣を身につけていることが認められたと言えよう。

2. ハーディネスの3要素—コミットメント、コントロール、チャレンジ—について

パーソナリティ特性については以下の結果が得られた。ハーディネスの3要素それぞれについて検討した結果、コミットメントの高低によるパーソナリティ特性の差はほとんど見出されず、楽観性のポジティブ因子においてのみ差が認められ、コミットメントが高い場合に楽観性が高い傾向が認められた。チャレンジでは、タイプCの自律性において高低に差が認められ、チャレンジが高い場合に自律性が高いことが示された。コントロールは、ハーディネス3要素を持ち合わせている場

合と同じく、タイプCの社会的同調性は低く自律性が高いこと、楽観性が高いことが示された。それに加え、コントロールが高いとタイプA傾向や、完全主義の高目標設置も高いことが示された。

生活習慣については、睡眠時間はコントロールが高い場合に短いことが示された。活動ステージについては、チャレンジが高い場合に活動ステージが進んでいること、コミットメントとコントロールのいずれか一方が高ければ活動ステージが高いことが示された。

ストレス者の経験については、コントロールが高い場合に、ハーディネス3要素を持ち合わせている場合と同じく、実存ストレスが低いことが認められ、それ以外のストレス者に差は認められなかった。ストレス反応については、コミットメントは影響を及ぼさず、コントロールとチャレンジが共に低い場合に無気力とストレス反応合計が高いことが示された。ハーディネス3要素を持ち合わせている場合には、抑うつも低いことが示されたが、要素ごとには抑うつへの影響が認められなかった。

以上の結果から、ハーディネスの3つの要素について、以下のようなことが明らかにされた。コントロールはハーディネス全体と同じく、タイプCの社会的同調性は低く自律性が高いこと、楽観性が高いことが示されたが、同時にタイプA傾向や、完全主義の高目標設置も高いことが示された。高目標設置は自分を向上させるために意欲的に行動し、心身の健康にポジティブな影響をもたらす可能性が指摘されており(小堀・丹野, 2002)、適応的完全主義ともいわれている(齋藤・沢崎・今野, 2008)。しかし、一方で高い目標設置が緊張や強迫的な行動を強める危険性(小堀・丹野, 2004)や、高い目標設置とミスへのとらわれを同時に有する場合には、高い劣等感を持つ可能性(高坂, 2008)が指摘されている。したがって、コントロールが高い場合には、タイプA傾向や完全主義の特徴に共通する精力的、強迫的な行動も高くなる可能性が示された。また、生活習慣の結果からも睡眠時間が短く、活動ステージが高いという過活動の様子が推測され、働き過ぎによる健康への悪影響が懸念されるパーソナリティ特性を

有すると言えよう。

コミットメントは、楽観性の高さ、活動ステージの高さとの関連が示された。コミットメントは身体活動を日常生活に取り込むと言った課題に取り組む際に重要な要素であることが示されたと言えよう。しかし、コミットメントのストレス反応への影響は認められなかった。ストレス反応については、コントロールとコミットメントがストレス反応の低減に効果があったとする田中・桜井(2006)の結果と異なるものとなった。

チャレンジについては、自律性、活動ステージに影響を及ぼしていることが明らかにされた。また、ストレス反応に対しては、コントロールとチャレンジが両方低い場合にはストレス反応が高くなることが示された。これまでの研究では、チャレンジが精神的健康を阻害する(堀越・堀越, 2008)という報告や、チャレンジを除いてストレス反応の低減効果が認められた(田中・桜井, 2006)という報告があり、本研究の結果はこれらの結果とは異なり、チャレンジの有効性が示されたと言えよう。

コミットメントとチャレンジで、ストレス者の経験やストレス反応への影響についてこれまでの研究と異なる結果が得られたことについて、調査時期の要因が関与していることが考えられる。ストレス者の経験やストレス反応の尺度は、調査時の状態が反映されるという性質を有する。本研究の全対象者のストレス者得点、ストレス反応得点ともに、ほぼ評価基準の平均値周辺であった。調査は大学2年生を対象に秋に実施されたものであり、大学生生活が最も安定する時期の調査であったと言えよう。また、3つの要素それぞれの高・低群に分けた結果、各群の人数にばらつきが出たことも、結果に影響した可能性がある。今後さらに異なる学年、異なる調査時期で人数を増加して調査を実施し、検討することが必要であると考えられる。

3. 総合的考察

ハーディネスは高ストレス下で病気にならない人々が持つ性格特性であるが、病気との関連が指摘されている他のパーソナリティ特性や生活習慣とハーディネスとの関連を検討した研究は、これまで見受けられなかった。本研究の結果、ハーディネス全体が高い場合には、タイプCの社会的同調性は低く自律性と楽観性が高いこと、健康への悪影響が指摘されるタイプA傾向と完全主義とは関連が無いことが明らかにされた。すなわち物事の良い面に目を向け、周囲に過剰に同調することなく、また過活動になることもなく、自律的行動するという特徴を有し、健康的な生活習慣を持ち合わせていることが確認された。この結果はハーディネスの定義とも合致した結果であったと言える。さらに、ハーディネスの3つの要素、コントロール、コミットメント、チャレンジはそれぞれが異なる特徴を持っていることが明らかにされた。コントロールはハーディネス全体と類似のパーソナリティ特性を有するが、同時にタイプA傾向や、完全主義の高目標設定とも関連することが示された。コミットメントは楽観性と関連し、チャレンジは自律性と関連することが明らかにされた。すなわち、ハーディネスを構成する3つの要素のうち、どれか一要素のみでは、高ストレス下で健康を維持するには十分ではなく、3要素共に持ち合わせて初めて、ストレス反応を低減し、健康を維持することが可能であることが確認された。

したがって、ハーディネスを3つの特性の集合体としてとらえることで、ハーディネスの特徴を明確にとらえることが可能になり、ハーディネスの変容をストレスマネジメント法として活用する手掛かりを得ることが出来たとと言える。ハーディネスの3要素それぞれの特徴を個人がどのようなバランスで有しているかを把握し、3要素をバランスよく有するように、少ない部分を補強するような介入がストレスマネジメントの一方策として有効であると考えられる。

しかし、本研究において、コミットメントがストレス反応に影響を及ぼさず、チャレンジがストレス反応に効果を有するという、先行研究と一致

しない結果が一部認められた。さらに、コミットメントやチャレンジについては、パーソナリティ特性との関連が一部を除いて示されず、特徴を十分に把握するには至らなかった。調査対象者、調査実施時期の拡大とともに、他のパーソナリティ特性との関連の検討を含めて、さらに3要素の特徴を明らかにするための検討を進めることが望まれる。

引用文献

- Eysenck, H.J. (1994). Cancer, personality and stress: Prediction and prevention. *Advances in Behavior Research and Therapy*, 16, 167-215.
- Friedman, S., Rosenman, R.H. (1959). Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings. *JAMA*, 169, 1286-1296.
- 服部正樹・福西勇夫・今井康博・服部博高・小川宏一 (1993). 虚血性心疾患におけるタイプA行動パターンとうつの検討. *心身医学*, 33(7), 563-568.
- 廣 秀一・大橋陽 (2004). ソーシャルサポート、ハーディネスが喪失反応に及ぼす影響. *三重大学教育学部研究紀要*. *教育科学*, 55, 63-74.
- 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. *中高齢と大学生を対象として*. *順天堂医学*, 54, 192-199.
- 城佳子 (2010). 大学生のハーディネスとコピーング、ライフイベントの関連の検討. *生活科学研究*, 32, 37-47.
- 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. and 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.
- 小堀修・丹野義彦(2002).完全主義が抑うつに及ぼす影響の二面性:構造方程式モデルを用いて 性格心理学研究, 10(2), 112-113.
- 小堀修・丹野義彦(2004).完全主義の認知を多次元で測定する尺度作成の試み パーソナリティ研究 13(1), 34-43.
- 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.
- 高坂康雅(2008).青年期における劣等感と自己志向的完全主義との関連 パーソナリティ研究, 17(1), 101-103.
- 熊野宏昭・久保木富房・織井優貴子・福瀬達郎・平田敏樹・篠原一・瀬戸正弘・上里一郎・坂野雄二(2001). Short Interpersonal Reactions Inventory: 日本語短縮版(SIRI 33)によるタイプC測定に関する弁別的妥当性の検討 心身医学, 41(8), 593-599.
- 熊野宏昭・織井優貴子・山内祐一・瀬戸正弘・上里一郎・坂野雄二・宗像正徳・吉永馨・佐々木直・久保木富房(2000). Short Interpersonal Reactions Inventory 日本語短縮版作成の試み(第2報): 33項目版への改訂 心身医学, 40(6), 447-454.
- 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. and 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)
- 前田聡(1991).行動パターン評価のための簡易質問紙法 タイプA 2(1), 33-40.
- 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
- 西坂小百合(2002). 幼稚園教諭の精神的健康に及ぼすストレス, ハーディネス, 保育者効力感の影響 教育心理学研究, 50(3), 283-290.
- Prochaska, J.O., Diclemente C.C.(1983). Stages and processes of self-change in smoking: Towards an integrative model of change. *Journal of Consultation and Clinical Psychology*, 38, 390-395.
- 齋藤路子・沢崎達夫・今野 裕之(2008). 完全主義と帰属スタイルおよび抑うつとの関連の検討 目白大学心理学研究, 4, 101-109.
- 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.
- 沢宮容子・田上不二夫(1997).楽観的帰属様式尺度の作成 教育心理学研究, 45, 355-362.
- 嶋信宏(1992).大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに対する効果 社会心理学研究, 7, 45-53.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬 埜力也・坂野雄二(1997).新しい心理的ストレス反応尺度(SRS-18)の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, 4, 22-29.
- 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.
- 戸ヶ崎泰子・坂野雄二(1993).オプティミストは健康か? 健康心理学研究, 6, 1-11.
- 吉村典子(2000).オプティミズム尺度に関する一考察 人間科学年報甲南女子大学人間科学会, 12(1), 52-58.
- 吉村典子(2007).楽観性が健康に及ぼす影響:リ

スクテイキング行動、生活習慣、楽観的認知バイ
アス、健康状態との関連から 甲南女子大学研
究紀要人間科学編, 43, 9-18.

[抄録]

本研究では、ハーディネスと、種々のパーソナリティ特性、ストレッサー、ストレス反応および生活習慣との関連を検討することを目的とした。92名の大学生を対象にハーディネスと、種々のパーソナリティ特性、ストレッサー、ストレス反応および生活習慣を測定する質問紙調査を実施した。その結果、ハーディネス3要素が高い人には適応的な心理的特性と健康的な生活習慣が認められた。コントロールのみ高い場合にはタイプA傾向や、完全主義が高く、不健康な生活習慣を持つことが示された。
