

大学生の心理的ストレス過程に及ぼす ハーディネスの影響

山崎幸子* 山崎久美子**

The Effect of Hardiness on Psychological Stress Process
in University Students

Sachiko Yamasaki, B. A.,

Graduate School of Human Sciences, Waseda University

Kumiko Yamazaki, Ph. D.,

School of Human Sciences, Waseda University

The purpose of this study was to examine the effect of hardiness, or one of the resources necessary to tolerate stress, on the psychological stress process. This study proposed a causal relationship model among the five variables of the psychological stress process: "event-experience frequency", "stressor impact", "emotional stress response", "coping behavior" and "physical stress response".

Five hundred and fifty eight university students (304 males and 254 females) completed the Hardiness Scale (Tanaka & Sakurai, 1996) and following scales: the stressor scale of the Stress Self-Rating Scale (SSRS; Ozeki, 1993), the Psychological Stress Response Scale-50 Items Revised (PSRS-50R; Niina, 1994), the Physical Stress Response (Furuya, sakata, Otoyama, 1994), the Uplift Sense Scale (Furuya et al, 1994) and the Stress Coping Scale (SCS; Sakata, 1989), which were used as variables of each aspect of the psychological stress process.

Factor analysis of the stressor scale identified the three factors: "life-change", "interpersonal relationship" and "study". The results of multiple regression analysis indicated the relationship between the three subscales of the Hardiness Scale commitment, control and challenge and the psychological stress process. Commitment was found to affect frequency of stressful events concerning life change and study. Control had an effect on interpersonal relationship stressor, anxiety and anger. Challenge influenced life change stressor and anxiety. No significant relation was observed between physical stress responses and the subscales of the Hardiness Scale. Uplift, or a

*早稲田大学人間科学研究科

**早稲田大学人間科学部

positive emotional response, was related to commitment and challenge. On the relationship between hardiness and coping, Chi-square test showed that high hardiness group tended to choose positive category of coping, the influence of control was remarkable especially. Finally, path analysis was employed to confirm the causal relationship model of the psychological stress process. The results were consistent with the findings from the multiple regression analysis.

The results of the statistical analyses suggested that the hardiness plays an important role in the psychological stress process and that each of the three constituents of the hardiness affects the psychological stress process in a different way.

キーワード

ハーディネス hardiness

ストレッサー stressor

コーピング coping

心理的ストレス過程 psychological stress process

心理的ストレス反応 psychological stress response

I. 問題提起

現代は、「ストレス過多の時代」と言われており、子どもから高齢者にいたるまで、都市化による人口過密、急激な高齢化、また機械化やコンピューターの普及に伴う急激な社会変化、核家族化、さらには価値観の多様化などの社会情勢の変化への対応を強いられている。保健・医療・福祉においては、現代のストレス状況からくる疾病や障害を抱える者を支援の対象とすると同時に、ストレス自体の低減から健康を促進し病気になるという予防的活動に重点を置くことも求められている。この観点に基づくと、健康を促進する要因のメカニズムを解明し、それらの要因を高める介入を実施することが重要な手段の一つとして挙げられる。本研究ではこのような健康を促進する個人差要因の一つとして、ハーディネス (hardiness) をとりあげ、ストレスとの関連を検討する。

Kobasa (1979) によれば、ハーディネスは「高ストレス下で健康を保つ人々が持っている性格特性」と定義し、コミットメント (commitment)、コントロール (control)、チャレンジ (challenge) の3要素から構成される。コミットメントとは自分が誰であり、何をしているかについての信念であり、自分自身、仕事や家族、対人関係および社会組織など、人生の様々な状況に対して自分を十分に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関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り、チャレンジは毎日の生活において安定性よりむしろ変化が人生の標準であるという信念を持つ傾向である (小坂, 1992)。

初期のハーディネス研究は、職場ストレスの緩衝モデルとして検討されてきた。これらの研究結果からは、ハーディネスは、ストレッサーとストレス反応との間で媒介要因として作用し、ストレス反応低減効果および緩衝効果を有するとされている (Kobasa, 1982)。その後研究の範囲は、タイプA行動パターン (Rhodewalt & Augsdottir, 1984)、ソーシャル・サポート (Ganelln & Blaney, 1984) など、他のストレス媒介要因との関係や、対象者も職場のみでなくストレスが少ないとされる学部学生にまで広がっている (Hull, Treuren & Virnell, 1987)。このように研究が進む中、近年では緩衝効果を持たないという見解が広まってきた。Hull et al. (1987) によれば、緩衝効果を報告した研究のほとんどはKobasaらの研究グループによるものであり、さらに明記されていないものと同じデータを用いていると考えられること、その有意水準におけるF値が報告されていないことなど手法に疑問点が残ると考えられている。このような結果から、現在では、Funk (1992) により、ハーディネスはストレス緩衝効果を持たず、ストレス反応低減効果を有する抵抗要因として理論化することが推奨されている。

一方、わが国ではハーディネスの概念自体があまり浸透しておらず、近年になり徐々に増えてきたものの実証的研究は少ない (Nakano, 1989, 1990 a, 1990 b ; 中野, 1993 ; 小坂, 1992, 1996 ; 小坂・吉田, 1996 ; 川野・矢富・宇野・中谷・巻田, 1995 ; Sumi, 1996 ; 田中・桜井, 1996 ; 右馬埜・嶋田・坂野,

1998；谷本・濱野，1999；田中，2000)。しかしこれらの結果からは，ハーディネスのストレス反応軽減効果，緩衝効果が報告されており，日本人を対象とした研究においてもその有用性が確認されている。ハーディネスと他の媒介変数や従属変数との関係について統一した見解を得るためには，さらに多くの実証的研究を積み重ねることが必要とされており（Orr & Westman，1990），わが国のハーディネス研究の蓄積が望まれる。

従来行われてきた研究では，ハーディネスのストレス緩衝効果やストレスサーおよびストレス反応に対する関係を個別に検討しているものが多く，そのためハーディネスのストレスモデルにおける役割や位置づけが明確にされていない。この点が明らかになれば，ハーディネスを高めるための介入が有効となり，それゆえハーディネスをストレスモデル全体で検討することは必須と考えられる。また，ハーディネスは職場ストレスを低減するものであり，学部学生には必ずしも有効でないという見解も存在する。欧米ではいくつかこの反証となる結果が得られているが，わが国では田中（2000）による研究報告のみである。しかし田中（2000）の研究報告では，ストレスサーの状況分けがなされておらず，ストレス反応も抑うつ反応のみであり，ストレス過程のごく限られたハーディネスの効果だけを扱っている。そこで本研究では，大学生を対象としストレスモデル全体に及ぼすハーディネスの影響についてより包括的に検討する。その際に用いるストレスモデルは，新名（1995）の情動を中核とした心理的ストレスモデルを基盤に置く。このモデルは，個人がある出来事や状況を経験し，それを嫌だ，あるいは不快だ，などとネガティブなものであると評価すると，心理的ストレス反応として不安や抑うつ気分，怒りといった情動反応が生じると仮定し，この刺激と反応の関係が心理的ストレス過程の中核となるものである。このモデルから，出来事の生起→インパクト評価→情動反応→コーピング→身体反応という因果性を仮定しハーディネスの影響を検討する。

なお，ハーディネスは，3つの下位概念から成る1つの性格特性群であり，各下位尺度の合計得点がハーディネス得点とされている（Kobasa，1979）。その後，Funk（1992）によってハーディネスの単次元性の問題が提起された

ため、本研究では先述の3下位尺度別に、ストレス過程における影響を検討する。

II. 方法

1. 調査対象

対象者は、大学生558名（男性304名、女性254名）。その大部分は学部の1、2年生であった。

2. 測定尺度

1) ハーディネス尺度

田中・桜井（1996, 1998）による大学生用ハーディネス尺度（以下、H尺度とする）を用いた。この尺度はハーディネスの構成要素であるコミットメント、チャレンジ、コントロールの各6項目ずつの合計18項目から構成される。対象者には、「はい～いいえ」の4件法で回答させた。各傾向の強い回答から順に4, 3, 2, 1点となるように得点化した。

2) ストレッサー尺度

尾関（1994）による大学生用自己評定尺度の中のストレッサー尺度（以下、S尺度とする）項目を用いた。この尺度は、大学生の多くが日常生活において体験する35項目のイベントからなる。対象者には、ここ半年間に記述された出来事を体験したかどうかを、「あり、なし」の2件法で回答させ、体験した場合に関してのみ「なんともなかった～非常につらかった」の4件法にて自己評定させ、順に0, 1, 2, 3点となるように得点化した。

3) 心理的ストレス反応尺度

新名（1994）による心理的ストレス反応尺度（PSRS - 50R）の情動反応領域（抑うつ気分、不安、怒り）の3下位尺度各6項目を用いた。さらに、ポジティブな情動反応を測定するために、古屋・坂田・音山・所澤（1994）による

高揚感尺度（5項目）を追加した。対象者には「全くなかった～大体いつもあった」の5件法にて自己評定させ、順に0, 1, 2, 3, 4点と得点化した。

4) 身体的ストレス反応尺度

古屋ら（1994）による身体的ストレス反応を測定する尺度24項目を用いた。対象者には各項目に対して「あり、なし」の2件法で自己評定させた。

5) コーピング尺度

坂田（1989）によるコーピング尺度（SCS）全19カテゴリーのうち15カテゴリー（計画・情報収集等）について、経験の「あり、なし」を2件法で自己評定させた。

3. 手続き

2001年9月～2002年12月にかけて、前述の5種類の尺度から構成された質問紙を、大学の講義時間を用いて対象者に配布し行われた。

Ⅲ. 結果

1. ストレッサーの因子構造

心理的ストレス過程を生起させていると考えられる出来事およびストレッサーのインパクト得点の抽出を試みた。まず、各項目について経験率（「経験あり」の回答者／有効回答数×100）、および情動領域反応との相関係数を算出し、このうち経験率が10%を下回っていた項目番号25を以後の分析から削除した。ストレッサーのインパクト得点は、岡安・嶋田・坂野（1993）にならい得点化した。これらの各項目のストレッサーのインパクト得点と情動領域得点およびその3つの下位尺度のいずれとも有意な相関がみられなかった4項目を以後の分析から削除した。残りの30項目の質問項目を用いて、主成分解を初期解としてプロマックス回転する因子分析を行い、スクリープロットにより因子数を3因子と決定した。さらに各項目のうち、どの因子にも負荷量が0.30に満たなかった4

項目を削除し、再度主成分分解・プロマックス回転により因子分析を行った。その結果の因子パターンを表1に示す。

表1 ストレッサー尺度の因子分析結果

項目	因子負荷量		
	I	II	III
17 一緒に楽しめる友人が減った。	0.64	-0.09	-0.10
2 一人で過ごす時間が増えた。	0.60	-0.05	-0.02
35 暇をもてあました。	0.57	-0.13	0.11
13 現在所属している学校について考えるようになった。	0.5	-0.13	0.16
30 将来の職業について考えるようになった。	0.52	-0.03	0.20
21 仲間の話題についていけなかった。	0.50	0.15	-0.15
31 自分の能力・適性について考えるようになった。	0.50	0.19	0.11
5 家族と過ごす時間が減った。	0.48	0.08	-0.10
24 隣近所が騒がしくなった。	0.45	-0.08	-0.10
34 生活習慣(言葉やマナー)の違いにとまどった。	0.43	0.03	0.00
33 体の調子に変化した。	0.38	0.16	0.09
10 友人や仲間から批判されたり誤解された。	-0.15	0.63	0.16
28 異性関係がうまくいかない(恋人ができない, 別れたも含む)。	-0.12	0.63	0.05
27 自分の容姿が気になるようになった。	0.17	0.62	-0.10
22 友人の悩みやトラブルにかかわった。	-0.01	0.57	-0.03
29 自分の性格について考えるようになった。	0.28	0.48	0.09
26 体重が増えた。	0.06	0.47	-0.17
32 周りの人から過度に期待された。	-0.22	0.45	0.09
12 アルバイト先でトラブルを起こした。	0.02	0.39	0.01
11 友人や先輩との付き合い。	0.12	0.37	-0.19
7 家族の誰かと議論・不和・対立があった。	-0.04	0.35	0.13
18 単位を落とす, 留年するなど学問上のことで失敗した。	-0.12	-0.09	0.77
20 自分の勉強・試験・卒業などがうまくいかない。	0.01	0.05	0.75
19 課題や試験が大変な授業を受けるようになった。	-0.11	0.18	0.62
4 現在専攻している学問分野に対する興味が失せた。	0.25	-0.15	0.46
14 興味の持てない授業を受けるようになった。	0.24	0.02	0.34
因子相関	I	.44	.40
	II		.29

第1因子には合計11項目が含まれ、日常生活の変化に関する項目番号の負荷量が高く、「生活変化」因子とした。第2因子には合計10項目が含まれ、対人関係に対する負荷量が高いことから「対人関係」因子とした。第3因子には合計5項目が含まれ、学業に関する項目番号に対して負荷量が高く「学業」因子とした。これらの因子に負荷の高い項目を用いて、項目平均点からなる尺度得点を算出した結果、 α 係数は「生活変化」が.748、「対人関係」が.685、「学業」が.637であり、内的一貫性を保持していると判断した。残った項目で情動領域反応との相関があったものを分析対象とするために、合計して1つの得点を算出し「背景」ストレスと名付けた（項目番号1, 3, 6, 7, 8）。

2. ハーディネス記述統計量

ハーディネス各下位尺度の平均値（M）、標準偏差（SD）、 α 係数および各尺度間の相関係数を表2に示す。

同じハーディネス尺度を用いた田中（2000）の結果では、コミットメントの平均が17.83（SD4.19）、コントロールの平均が17.10（SD2.82）、チャレンジの平均16.72（SD2.94）であり、ほぼ同程度の値であった。性差を検討するため、男女の平均得点の差を検定を実施したが有意な差はみられなかった。ハーディネス下位尺度間の相関係数はすべて1%水準で有意であった（ $r = .315 \sim .866$, $p < .01$ ）。 α 係数はコントロール尺度およびチャレンジ尺度で、.60を下回り（順に、.560, .598）やや低かったが、コミットメント尺度は比較的高い値であり（.814）、以後の分析に耐えられるだけの信頼性は保持されていると判断した。

表2 ハーディネス各下位尺度の平均値（M）、標準偏差（SD）、 α 係数および相関係数

	全体(N=558)		男性(N=304)		女性(N=254)		α 係数	コントロール	チャレンジ
	M	SD	M	SD	M	SD			
コミットメント	17.87	4.49	18.09	4.42	17.60	4.58	.814	.449**	.399**
コントロール	17.74	3.11	17.93	3.20	17.51	2.99	.560		.315**
チャレンジ	17.43	3.31	17.08	3.41	17.45	3.14	.598		

* $p < .05$ ** $p < .01$

3. ストレス過程の各局面に及ぼすハーディネスの影響

H尺度がストレス過程の各局面に影響を及ぼしているかを検討するために重回帰分析を用いた。以下の結果は、すべて $p < .05$ を基準とするステップワイズ法による変数選択によって見出された回帰モデルである。

まず、イベント経験頻度得点を基準変数、H下位尺度を説明変数とする重回帰分析を行った。その結果（表3）、説明率が低いもののコミットメントが一貫して負の影響を与えていることが示された。これは、コミットメントの特性を高く持っているほど、ストレッサーとなる刺激事態を経験する頻度が低いことを示している。次にインパクト得点を基準変数、ハーディネス尺度とイベント経験頻度得点を説明変数とする重回帰分析を行った。予想通り、イベント経験頻度得点が最も大きな影響を及ぼしている。ハーディネス尺度では、生活変化ストレッサーにおいて、コミットメントとチャレンジが負の影響を及ぼし、

表3 ストレッサー尺度を基準変数とする重回帰分析結果
(標準偏回帰係数と決定係数)

	基準変数：イベント経験頻度				
	生活変化	対人関係	学業	背景	合計
コミットメント	-.251**		-.161**	-.143**	-.215**
コントロール					
チャレンジ					
経験頻度	—	—	—	—	—
R ²	.063		.026	.020	.046
	基準変数：インパクト得点				
	生活変化	対人関係	学業	背景	合計
コミットメント	.158**		.127**		.095**
コントロール		-.077**			
チャレンジ	.075*				-.068*
経験頻度	.579**	.582**	.445**	.525**	.742**
R ²	.418	.358	.238	.275	.606

* $p < .05$ ** $p < .01$

対人関係ストレスラーではコントロールが負の影響を与えていた。

さらに、情動反応を基準変数、H尺度、インパクト得点、高揚感を説明変数とする重回帰分析を行った。結果を表4に示す。情動領域反応すべてに有意な影響を与えていたのは、生活変化、対人関係、学業ストレスラーおよび高揚感であった。抑うつ尺度を除くすべての情動領域反応に対して、コントロールの有意な負の影響も認められた。コミットメントは抑うつ気分、チャレンジは不安に対し有意な影響が確認された。H尺度においては、予想通りネガティブな情動反応との間に負の関連がみられたが、ポジティブな情動反応とされる高揚感、情動反応領域全般にわたり正の影響を持ち、これらの間にも何らかの関連があることが示された。高揚感については、H尺度、インパクト得点、情動領域反応を説明変数とする重回帰分析を行った(表4)。その結果、説明率が低いもののH尺度では、コミットメントとチャレンジから正の影響がみられた。しかし、対人ストレスラーおよび情動反応からも正の影響が認められた。

表4 情動領域反応を基準変数とする重回帰分析結果
(標準偏回帰係数と決定係数)

	基準変数：情動領域反応得点				基準変数	
	抑うつ	不安	怒り	情動領域	高揚感	身体反応
コミットメント	-.181**			-.114**	.215**	
コントロール		-.138**	-.136**	-.119**		
チャレンジ		-.081**			.122**	
生活変化	.210**	.196**	.187**	.218**		
対人関係	.290**	.176**	.170**	.249**	.096**	
学業	.085**	.167**	.091**	.129**		
背景						.088*
高揚感	.111**	.191**	.079**	.151**	—	
抑うつ	—	—	—	—		
不安	—	—	—	—	.232**	.111**
怒り	—	—	—	—		
R ²	.306	.279	.170	.331	.114	.025

* p < .05, ** p < .01

身体反応についても同様の分析を行った結果、情動領域反応からのみ有意な正の影響が認められた。

次に、ハーディネスがコーピングに及ぼす影響について検討するために、コーピングカテゴリーごとに「選択した」と回答したコーピング数の平均と標準偏差を下位尺度別に算出した。その際、H尺度は、Mean + 1 SD以上を高群、Mean - 1 SD以下を低群として群分けを行った。その結果、コミットメントの低群は、平均値8.44 (SD = 2.63)、高群の平均値8.43 (SD = 2.47)、コントロールの低群は8.32 (SD = 2.58)、高群の平均値8.56 (SD = 2.40)、チャレンジ低群の平均値8.47 (SD = 2.55)、高群の平均値8.54 (SD = 2.47)であった。いずれの尺度においても、低群と高群で選択したコーピング数に大きな差はみられなかった。そこで、ハーディネスとコーピングの関連について詳細に検討するために、各下位尺度の高・低群ごとに、コーピングカテゴリーの選択人数および選択比率（「選択した」と回答した人数/全人数×100）を算出し、 χ^2 検定を行った。表5は、 χ^2 検定で有意であったコーピングカテゴリー別にそのカテゴリーを選択したと回答した人数と比率、および χ^2 値を示したものである。

分析の結果、H下位尺度すべてが、いずれかのコーピングカテゴリーにおいてその選択比率に影響を及ぼしていることが示された。とくに、コントロール尺度の低群と高群においては、4カテゴリーにわたって有意な差がみられた。

表5 ハーディネス下位尺度別コーピングカテゴリーの選択人数、(選択比率), および χ^2 値

	カテゴリー	低群	高群	χ^2 値
コミットメント	努力	174 (46.5)	200 (53.5)	4.61 *
	思考回避	122 (56.7)	93 (43.3)	7.57 **
コントロール	努力	157 (45.8)	186 (54.2)	6.18 *
	思考回避	108 (55.4)	87 (44.6)	4.72 **
	注意の切り替え	137 (43.9)	175 (53.1)	10.58 **
チャレンジ	問題価値の切り上げ	127 (43.1)	168 (56.9)	12.176 **
	注意の切り替え	151 (48.7)	159 (51.3)	7.84 **
	協力・援助依頼	73 (64.0)	41 (36.0)	6.85 **

* $p < .05$, ** $< .01$ カッコ内は%

表5からは、ハーディネスである人は、ポジティブと考えられるコーピングカテゴリーを選択する傾向があり、また、ネガティブと考えられるコーピングカテゴリーを選択しない傾向にあることがよみとれる。また顕著な差がみられたのは、チャレンジにおける協力・援助依頼カテゴリーの選択比率であった。高群の約2倍の割合でこのカテゴリーを選択しており、積極的にチャレンジする特性がよく表れている。

4. パス解析によるモデル全体での検討

最後に、心理的ストレス過程の流れである、イベント経験頻度→ストレスサーインパクト評定→情動領域反応→コーピング→身体反応の因果系列を基本モデルにおいたパス解析による因果モデルの分析を行った。その際、重回帰分析の結果を参考に、H尺度の中から有意な影響を及ぼしている可能性の高い次元からのパスを引いた。有意な係数が得られなかったパスは順次削除し、最終的な因果モデルを得た。

図は、イベント経験頻度、インパクト評定に生活変化・対人関係・学業・背景の下位尺度合計得点、情動領域反応に各情動領域反応の得点を合計した全体得点を指定して得られたパスモデルである。本調査で用いられたコーピングカテゴリーについて、坂田（1989）は、クラスター分析の結果、計画・情報収集・再検討・努力・問題価値の切り上げ・被支持・自己制御を「問題解決を指向する接近型」、問題価値の切り下げ・思考回避・諦め・開き直り・静観を「問題から逃れることを指向する回避型」という2種類のコーピングパターンに分類している。そこで、本研究でもモデルの煩雑化を防ぐため、コーピングカテゴリーについては回避型・接近型にまとめてパスモデルを作成した。モデルの適合度は高く、また、パス係数の値はほぼ重回帰分析の結果を再現したものとなった。

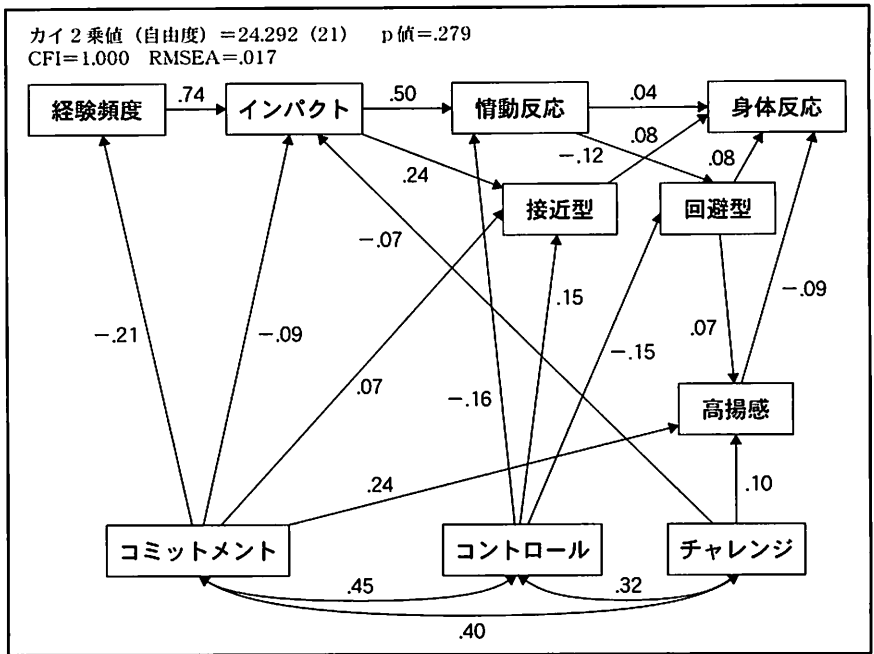


図 ストレス過程に及ぼすハーディネス下位尺度の影響に関するパス解析結果

IV. 考察

本研究では、情動を中核とする心理的ストレスモデルに基づき、ストレスラー、心理的ストレス反応、身体反応、高揚感を測定し、ハーディネスが心理的ストレス過程に及ぼす影響を検討することを目的とした。その結果、ストレスラーが高いとストレス反応が高くなることが確認された。コミットメントが高いとイベント経験頻度が抑制されること、またハーディネスが高いとストレスラーのインパクト評定が低くなり、さらにストレス反応が抑制されることが示された。ハーディネス高群はポジティブなコーピングカテゴリーと正の相関があり、ネガティブなコーピングカテゴリーと負の相関があることが見出された。

1. イベント経験頻度

標準偏回帰係数の値から、対人関係を除くすべての頻度得点に対し、コミットメントはその出来事生起率を抑制することが明らかにされた。コミットメントの持つ積極性が、出来事の経験頻度を軽減する効果があると考えられる。この結果は、ハーディネスは、イベントの生起頻度に影響を及ぼさないとする先行研究 (Rhodewalt & Augusdottir, 1989) の結果と異なっている。ここで考えられることは、用いた S 尺度の違いによる可能性が考えられる。つまり、Rhodewalt & Augusdottir (1989) は、人が人生において遭遇するさまざまな出来事や生活上の変化であるライフイベントを測定していた。ライフイベントストレスラーは重大ではあるがまれにしか経験しないものである。それに対し本研究で用いたデイリーハッスル尺度は、ライフイベントほど重大な出来事ではないが、日常生活において頻繁に経験するような出来事を測定するものである。こうした S 尺度の測定している内容の違いが原因であると考えられる。すなわち、ライフイベントには、ハーディネスのイベント経験頻度を抑制する効果は見られませんが、日常的な出来事には効果があると言えよう。

2. インパクト評定

コミットメントは生活変化と学業に、コントロールは対人関係に、チャレンジは生活変化に関するストレスラーの脅威度を軽減する効果を持つことが示された。H 各尺度において、有効なストレスラーの内容が異なることが明らかにされたと言える。パス解析の結果によると、H 尺度の中でもコミットメントの影響が最も強かった。これはコミットメントの反対概念とされる疎外感が低いほど、ストレスラーのインパクトを低く評価するという結果を報告した先行研究 (Rhodewalt & Augusdottir, 1984) の結果を支持するものである。

3. ストレス反応

コミットメントは抑うつ反応を、コントロールは不安・怒り反応を、チャレ

ンジは不安反応を軽減することが明らかにされた。コミットメントの持つ積極性は抑うつ反応と相反するものと考えられることから、抑うつ反応を軽減する効果があると考えられる。また、統制感の高さを示すコントロールやチャレンジの持つ挑戦的な心理状態が、いらだちや将来に対する不安を軽減する効果を持つと言える。さらに、コミットメント、チャレンジが高いほど、高揚感が高くなることが示された。しかし相関分析で得られた結果からは、高揚感とネガティブな情動反応との正の相関が確認されている。高揚感におけるこれらの関連性は本研究の中でも最も解釈の難しい結果であるが、一つの解釈としてこのような状態にある人は課題に対しやる気はあるが心身はストレス反応を表出しており、その状態を本人が意識していないと考えることができる。しかし、本研究では個人のストレス過程の一面しか測定していないため、この状態が続くとストレス反応がさらに増加するのか、あるいはハーディネスなどのストレス抵抗要因が作用し収束されていくのかを明らかにすることはできない。今後詳細に検討していかねばならない課題と言える。身体反応に関しては、ハーディネスの影響は認められなかった。これは、ハーディネスのストレスとストレス反応に対する直接効果によって反応自体が低くおさえられているために、身体反応の表出までにいたっていない可能性が考えられる。

4. コーピング

コミットメントが高いと努力カテゴリーを選択し、思考回避カテゴリーを選択しにくいこと、コントロールが高いと努力・切り替え・切り上げカテゴリーを多く選択し、思考回避カテゴリーを選択しにくいこと、さらにチャレンジが高いと切り替えカテゴリーを選択し、協力・援助依頼カテゴリーを選択しにくいことが明らかにされた。パス解析の結果から、ハーディネスが高いと問題解決を志向するポジティブなコーピングを用い、各下位尺度の積極性が影響を及ぼしていると考えられる。これらの結果は、Kobasa (1982) およびMaddi & Kobasa (1984) による高ハーディネスな人たちは楽観的で活動的な方法で対処する、というハーディネス理論を裏付けるものである。

引用文献

- 1) Blaney,P.H.,& Ganellen,A.R. (1990) : Hardiness and Social Support. In Sarason,B.R.,Sarason,I.G.,& Pierce,G.R. (Eds.). *Social Supports: an international view* (pp297 - 318) John.Wiley & Sons.
- 2) Funk,S.C. (1992) : Hardiness: A review of theory and research. *Health Psychology*,11, 335 - 345.
- 3) Ganellen,R.J., & Blaney,P.H. (1984) : Hardiness and social support as moderators of the effects of life stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 156 - 163.
- 4) Hull,J.G., Van Treueren,R.R.,& Virnelli,S. (1987) : Hardiness and health: A critique and alternative approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 518 - 530.
- 5) Kobasa,S.C. (1982) : Commitment and Coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 707 - 717.
- 6) Kobasa,S.C. (1979) : Personality and resistance to illness. *American Journal of Community Psychology*, 7 , 413 - 423.
- 7) Maddi,S.R., & Kobasa, S. C. (1984) : *The hardy executive : Health under stress*. Chicago, IL: Dorsey Press.
- 8) Nakano,K. (1989) : Hassles as a measure of stress in a Japanese sample: Preliminary research. *Psychological Report*, 63, 252 - 254.
- 9) Nakano,K. (1990a) : Hardiness, Type A behavior, and physical symptoms in a Japanese Sample. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 178, 52 - 56.
- 10) Nakano,K. (1990b) : Type A behavior, hardiness, and psychological well-being in Japanese woman. *Psychological Reports*, 67, 367 - 370.
- 11) Orr,E., & Westman,M. (1994) : Hardiness as a stress moderator: A review. In M. Rosenbaum (Ed.), *Learned resourcefulness : On coping skills, self-control, and adaptive behavior*. New York, NY : Springer.
- 12) Rhodewalt,F., & Agustsdottir,S. (1984) : On the relationship of hardiness to the Type A behavior pattern: Perception of life events versus coping with life events. *Journal of Research in Personality*, 18, 81 - 88.
- 13) Sumi,N. (1996) : Buffering Effects of Hardiness and its Components as Personality Traits on Relationship between Stress and Mental Health. *教育医学*, 42 (2), 138 - 143.
- 14) 右馬埜力也・嶋田洋徳・坂野雄二 (1998) : ハーディネスが職場ストレス

- に及ぼす影響. 健康心理学研究, 11 (2), 118-121.
- 15) 岡安孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二 (1993): 中学生の学校ストレスの測定法に関する一考察. ストレス科学研究, 8, 13-23.
 - 16) 尾関友香子・原口雅浩・津田彰 (1994): 大学生の心理的ストレス過程の共分散構造分析. 健康心理学研究, 7 (2), 30-36.
 - 17) 川野健治・矢富直美・宇野千秋・中谷陽明・巻田ふき (1995): 特別養護老人ホーム職員のバーンアウトと関連するパーソナリティ特性の検討. 老年社会科学, 17 (1), 11-20.
 - 18) 小坂守孝 (1996): 勇敢さ (hardiness) と心理的ストレス反応との関係. パフォーマンス研究, 3, 35-40.
 - 19) 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. 慶応義塾大学社会学研究科紀要, 35, 29-36.
 - 20) 小坂守孝・吉田悟 (1992): ハーディネス, ストレッサーと心理的健康との関係性: 管理職者を対象にした調査研究. 慶応義塾大学社会学研究科紀要, 34, 43-50.
 - 21) 坂田成輝 (1989): 心理的ストレスに関する一研究. 早稲田大学教育学部学術研究, 38, 61-72.
 - 22) 谷本久美子・濱野恵一 (1999): ハーディネスとメンタルヘルスとの関係性—青年男女を対象とした調査研究—. ノートルダム清心女子大学附属児童臨床研究所年報, 12, 54-61.
 - 23) 田中秀明 (2000): 大学生におけるハーディネスとストレスおよび抑うつ傾向との関係. 共栄学園短期大学研究紀要, 16, 221-227.
 - 24) 田中秀明・桜井茂男 (1996): 大学生におけるハーディネスと抑うつ傾向の関係. 日本心理学会心理学会第60回大会発表論文集, P.911.
 - 25) 田中秀明・外山美樹・桜井茂男 (1998): 大学生用ハーディネス尺度の妥当性の検討. 筑波大学発達臨床心理学研究, 9, 59-66.
 - 26) 中野敬子 (1993): 精神身体的健康におけるハッスルと人格特性の役割. 心理学研究, 64 (2), 123-127.
 - 27) 新名理恵 (1995): 介護の心理的ストレスモデル. ストレス科学, 10 (3), 220-223.
 - 28) 新名理恵 (1994): ストレス反応の測定—心理検査. CLINICAL NEUROSCIENCE, 12, 530-533.
 - 29) 古屋健・坂田成輝・音山若穂・所澤潤 (1994): 教育実習生のストレスに関する基礎研究. 群馬大学教育実践研究, 11, 227-240.