

大学生におけるハーディネスと ストレッサーおよびストレス反応との関係

Relationship of Hardiness to Stressor and Stress Response in College Students

田中 秀明 桜井 茂男*
Hideaki TANAKA Shigeo SAKURAI

Abstract. The purpose of this study was to develop the new hardiness scale for Japanese college students, and to investigate the effects of hardiness on the relationship between stressor and stress response. The measure of hardiness were constructed according to the three subcomponents -commitment, control, and challenge- identified by Kobasa (1979). First, the new hardiness scale was administered to 420 college students, and analyzed by factor analysis. As expected, it was revealed that this scale was divided into three subscales (commitment, control, and challenge), and each subscale and full scale had adequate reliability according to the test-retest method and internal consistency. Second, 277 college students completed a questionnaire of stressor and stress response, in addition to hardiness. The main results of the hierarchical multiple regression analyses were as follows: (a) of the three subcomponents of hardiness, commitment and control had moderating effects, especially, commitment had buffering effects; (b) hardiness had direct and buffering effects; and (c) these effects were dependent on the differences of stress response.

Key word: hardiness, stressor, stress response, moderating effects, college students,

健康志向ブームおよび慢性的なストレス過多の時代を反映し、ストレスについての研究が依然として多い。この方面の研究は、古くはストレッサーが強くなれば、ストレス反応も強くなると単純に考えられていたが、最近ではこれら2変数の間にはそれほど直接的な関連性はみられず、ストレッサーとなり得る何らかの刺激を経験してからストレス反応が生起するまでの過程には、多くの個人差要因や社会的特性が関与する、という考えが一般的となっている。したがって、仮に同じ様なストレスフルな状況下に

曝されたとしても、結果的に観察されるストレス反応のレベルには、個人差が生じてくるということである。

Kobasa (1979) は、きわめて厳しいストレッサーに曝されながらも比較的健康的に健康を害することの少ない人々に興味を持ち、そうした人々の性格特性に注目した。そして、そのような人々に共通する特性を“ハーディネス (hardiness: 頑健さ)”と命名した。彼女によれば、ハーディネスはコミットメント (commitment), コントロール (control), チャレンジ (challenge) とい

* 筑波大学大学院人間総合科学研究科

う3つの構成要素から成り立っている。コミットメントとは、自己の生活上の様々な領域において没頭していると感じる傾向であり、コントロールとは、生活上の様々な出来事に対して自己コントロール可能であるという信念を持つ傾向である。チャレンジとは、予期しなかった変化や脅威となる可能性のある事態を有害とみなすのではなく、むしろ自己の成長のためにプラスになると期待を持つ傾向のことである。

欧米においては1980年代に、ハーディネスとストレスおよび精神的・身体的健康状態との関連について盛んに検討された。例えば、Kobasaらの研究グループは、管理職者、弁護士などを調査対象として研究を行い、最終的にハーディネスの高い人たちは、非常にストレスフルな状況下においても心身の健康を維持することが可能であるという結論を導き出している(Kobasa, 1979; Kobasa, 1982; Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982; Kobasa & Puccetti, 1983)。言い換えるならば、ハーディネスという性格特性が、ストレスとストレス反応の間で調整変数として機能していたことになる。これはストレス軽減効果の中での緩衝効果 (buffering effect) といわれる。しかし、広く先行研究を概観してみると、ハーディネスのストレス軽減効果は必ずしも緩衝効果が支持されているわけでもない。ストレスのレベルに関係なくハーディネスが高ければ健康であるという直接効果 (main effect) を示した研究もある。さらに、何の効果も見出せなかったという研究結果も報告されている (例えば Hull, Van Treuern, & Virnelli, 1987参照)。

では、なぜこのように研究結果に違いが生じているのであろうか。ここで、改めてハーディネスに関する研究を概観してみると、以下のような問題点を指摘することができる。第1は、

ハーディネスを測定する尺度の問題についてである。ハーディネスの測定には過去に様々な尺度が使用されてきており、Kobasa やその研究グループが開発してきたものには、5ないしは6種類の既存のパーソナリティ尺度を複合的にミックスした71項目版、それらを精選した36項目版、さらに20項目の短縮版などがある (Hull, et al., 1987)。最近になって50項目からなるハーディネス尺度が開発されたが (小坂・吉田, 1992)、結果的にこういった尺度の多様性もあって、一貫した研究結果が得られていないということが考えられる。

第2には、ハーディネスを単次元の特性として捉えるか、あるいは、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捉えた方が妥当なのかということである。Hull et al. (1987) は、ハーディネスを既述した3つの特性に分離して分析を施してみると、それぞれによって精神的健康度に対する効果が異なるという報告をしている。すなわち、3特性に分離しないで尺度の全項目の合計得点で分析を施した場合、大まかな“ハーディネス”としての効果を確認することはできるが、構成要素の異なる影響力を覆い隠してしまうという危険性が伴ってしまうのである。

第3に、これは既述した2つの点と重複する部分もあるが、Kobasaらが開発してきた一連の尺度はすべてにおいて、3つの構成要素の項目数が異なるということである。初期の71項目版では、コミットメントは18項目、コントロールは38項目、チャレンジは15項目であった。36項目版ではそれぞれ順に12項目、16項目、8項目であり、20項目短縮版においては順に6項目、9項目、5項目であった。これでは同一の研究内でさえ、3下位尺度の平均値などを単純に比べることができない。対処策として、チャレン

ジ得点を2倍にしたり、標準得点を算出したりして分析を施しているが、あまり有効な手段ではなく、これでは他の研究結果と基礎データを比較することが不可能である。尺度自体の多様性に加えて、こういったハーディネスに含まれる下位尺度の重み付けが異なるという曖昧さが、ストレスに対する効果を多様にしてしまった原因ではないかと思われる。最新の50項目版はこの問題を配慮してか、コミットメントが16項目で他の2つの下位尺度は17項目と、ほぼ同数の項目から成り立ってはいるが、3要素が後の分析で同じウエイトを持つように、きちんと同じ項目数からなる尺度が必要であるといえよう。

ところで、欧米に比べて、わが国のハーディネスに関する研究の蓄積はそれほど多くはなく、その効果については明らかにされていない点も多い。小坂・吉田(1992)は50項目版のハーディネス尺度を日本語版に修正し、管理職者を対象にしたストレス軽減効果の研究を行っている。結果的には、ハーディネス全体としての直接効果を見出しているものの、彼らの尺度はまず既述した3つの構成要素を反映させることができず、これらのストレスに対する機能の違いについてまでは言及されていない。したがって、わが国ではまず、こうした3要素を測定できる適切なハーディネス尺度の開発が、不可欠であると考えられる。

以上、これまでの研究の問題点を踏まえ、本研究ではわが国の大学生を対象としたハーディネス尺度を作成し、ハーディネスがストレッサーとストレス反応にどのような影響を与えているかを検討することにした。大学生を対象としたのは、これまでの調査対象の多くは社会人であり、学生を扱った研究はあまり見られないからである。ライフサイクルという観点からみれば、多くの大学生が社会人になる直前の時代として

位置づけられており、こうした世代による結果の違いも興味深いと思われる。

具体的にはまず、3つの構成要素が同じ項目数からなる日本語版のハーディネス測定尺度を作成し、そして、ハーディネスの総合得点の他に、3つの下位尺度それぞれの得点も用いてストレスの軽減効果を検討する。なお、従来この方面の研究におけるストレッサーの測定には、life eventsを測るThe Social Readjustment Rating Scale (Holmes & Rahe, 1967)が広く用いられていたが、本研究ではdaily hassles的な尺度を用いることにする。その理由として、Lazarus & Folkman (1984)は、ごく希にしか経験することのないlife eventsよりは、むしろ日常的に頻繁に経験し得るごく些細な出来事、すなわちdaily hasslesの積み重ねの方が、心身の健康状態により敏感に影響すると主張しているからである。さらに、こうした心身の健康状態を示す結果尺度については、身体的反応も含めた総合的なストレス反応尺度を使用し、ハーディネスの効果を多面的かつ包括的に検討することにした。

方 法

被調査者

2つの4年制大学に所属する大学生420名(男子140名、女子280名)をハーディネス尺度構成のための被調査者とした。このうちの35名(男子16名、女子19名)には、約3週間後の再テストにも参加してもらった。また、277名(男子79名、女子198名)には、後述するストレッサー評価尺度とストレス反応尺度も併せて実施した。なお、被調査者のほとんどは学部の1、2年生であった。

調査内容

(1) ハーディネス尺度：既述したように、ハーディネスの測定には過去に数種類の尺度が開発され、使用されてきている。しかし、これらの尺度はいずれも管理職者や一般社会人をおもにその対象としており、内容やワーディングの点からは学生用に適さない項目も含まれている。そこで本研究では、Kobasa & Puccetti (1983) や小坂・吉田 (1992) によるハーディネス尺度の項目を参考にして、大学生用のハーディネス尺度原案を作成した。その際、ハーディネスを構成する3つの要素（下位尺度）、すなわちコミットメント、コントロール、チャレンジの定義に忠実に従い、コミットメント尺度については加藤 (1983) による同一性地位判別尺度のうちの“現在の自己投入”尺度を、コントロール尺度については鎌原・樋口・清水 (1982) による Locus of Control 尺度の項目も参考にした。このようにして、各下位尺度10項目ずつ（逆転項目は半数の5項目が含まれている）の合計30項目を、大学生用ハーディネス尺度の暫定項目として準備した。回答形式には“はい”から“いいえ”までの4段階評定を採用し、各傾向の強い回答から順に4, 3, 2, 1点（逆転項目については順に1, 2, 3, 4点）となるように得点化した。

(2) ストレッサー評価尺度：桜井・大谷 (1994) による大学生用ストレッサー評価尺度を用いた。この尺度は100名ほどの大学生に、過去半年以内の日常生活で起こった嫌な出来事を自由に既述してもらい、それらを項目分析して得られた48項目からなるものである。被調査者は各項目に対して、最近数カ月の間にそのような出来事をどの程度経験したか（経験頻度）、また経験した出来事についてはそれがどの程度嫌なものであったか（嫌悪度）を評定するよう

求められる。経験頻度、嫌悪度はともに4段階評定であり、頻度は“よくあった”“ときどきあった”“たまにあった”“全然なかった”，嫌悪度は“非常にいやだった”“かなり嫌だった”“少し嫌だった”“全然嫌でなかった”の4段階で、程度の高いものから順に，3, 2, 1, 0点が与えられる。得点化については岡安・嶋田・丹羽・森・矢富 (1992) にならい，頻度と嫌悪度の得点を掛け合わせた値を各項目の得点とした。彼らによれば，この得点化が最もよくストレス反応を説明できるとされている。よって，1項目あたりの得点範囲は0～9点までである。本研究では，このようにして得られる各項目の全合計得点をストレッサー得点として使用した。

(3) ストレス反応尺度：心理的・身体的なストレス反応を，より多面的・総合的に網羅して測定するという観点から，岡安・嶋田・坂野 (1992) によって作成された中学生用ストレス反応尺度を基にして準備された。原尺度では情動的反応を表す“不機嫌・怒り感情”“抑うつ・不安感情”，認知・行動的反応を表す“無力的認知・思考”，身体的症状を表す“身体的反応”という4つの因子，それぞれ順に7, 19, 8, 12項目ずつの合計46項目から成り立っている。ストレス反応を測定する尺度のこういった4つの因子構造は，対象者が異なった場合においても大筋で一致している（例えば，嶋田・戸ヶ崎・坂野 [1994] による小学生用，坂野・嶋田・三浦・森・小田・猿渡 [1994] による高校生用など）。これを踏まえて嶋田他 (1994) は，ストレス反応の構造は児童から成人に至るまで本質的に同じである可能性が高いと指摘していることから，本研究でも，この4つのカテゴリーを採択することにした。使用した原尺度は中学生用とされているが，具体的な項目内容に関して

は、例えば、いらいらする、体がだるいなど日常的に観察される比較的軽度のストレス反応を扱っており、表現に関しても平易かつ簡潔なので大学生に実施しても十分支障はないと判断した。

また、項目数については他の尺度と併用して実施することを考慮して、被調査者の負担にならないよう4下位尺度各5項目ずつの合計20項目を用意し回答を求めた。その際、原尺度からの項目取捨に際しては、岡安他(1992)の結果を踏まえ、出現率が30%以上で、かつ因子負荷量が高い項目を内容が重複しないように配慮して選択した。回答形式は“非常にあてはまる”から“全くあてはまらない”までの4段階評定であり、順に4, 3, 2, 1点と得点化した。逆転項目は含まれていないので、ストレス反応の各傾向が高いほど高得点となる。

手続き

上記の尺度を講義時間の最後に学生の協力を求め、集団形式で実施した。

結果

ハーディネス尺度に関する分析結果

まず、因子分析に先立ちハーディネス尺度原案の30項目について、平均と標準偏差を算出した。その結果、項目平均が3.2以上の項目が2つ見られ、これらはかなり高得点側に傾いていて弁別力に欠けると判断したため削除した。

残された28項目で因子分析を行った。固有値の減衰状況は、6.02, 2.61, 2.12, 1.61, 1.46……であったが、Kobasaの主張するハーディネスの3つの構成要素、コミットメント、コントロール、チャレンジに対応させるため、主因子法により3因子を抽出した。Maddi(1987)は、

Table 1. 大学生用ハーディネス尺度の各項目と因子分析結果(斜交回転後)

下位尺度/項目	I	II	III
<コミットメント>			
・自分を打ち込めるものではありません。(R)	.89	-.01	.03
・今の自分には没頭できるものではありません。(R)	.84	-.05	.01
・生きがいを感じているものがあります。	.82	.09	-.03
・目標が見つからないでいます。(R)	.75	.12	-.01
・自分の生活は充実していて活気に満ちています。	.66	.20	-.02
・楽しめる趣味をもっています。	.64	-.04	.11
<コントロール>			
・努力すれば、たいていのことは自分の力でできると思います。	.18	.71	-.12
・苦手なことでも、努力すれば苦手でなくなると思います。	-.02	.68	.07
・一生懸命話せば、たいていのことは人にわかってもらえると思います。	.12	.56	-.15
・計画を立てたら、それを実現させる自信はあります。	.29	.48	-.13
・勉強や仕事のできばえは、ほとんど運によって決まると思います。(R)	-.04	.46	.08
・幸福になるか不幸になるかは偶然によって決まると思います。(R)	.09	.41	.12
<チャレンジ>			
・毎日のスケジュールが少しでも変わると不安になります。(R)	-.05	-.13	.68
・はっきりしないことや予測できないことは嫌いです。(R)	.10	-.27	.64
・習慣が変わるとまわりの人より戸惑ってしまいます。(R)	.04	.05	.55
・自分とは異なる考えを持つ人と話すことが好きです。	.14	.10	.52
・いままで経験したことのない仕事(係)でも喜んでやります。	.11	.26	.49
・いつもと同じ、かわりばえのしない生活が好きです。(R)	-.05	.18	.48

Note: (R)は逆転項目であることを示す。

これら3つの構成要素が適度な相関関係にあるとしていることから、因子間の相関をある程度許容する斜交オブリミン回転を施すことにした。各因子に対する因子負荷量が0.40に満たない項目を削除し、さらに、3つの構成要素がその後の分析で等しいウエイトを持つように配慮して、因子負荷量の高い上位6項目ずつを選択した。選択された3因子×6項目の計18項目について、再度同様の因子分析(主因子法, オブリミン回転)を行った。その結果がTable 1に示されている。項目内容により、第1因子がコミットメント, 第2因子がコントロール, 第3因子がチャレンジの各下位尺度を表しているといえる。各定義に基づいて用意された項目すべてが、対応する因子に高い負荷量を示していた。3つの因子の寄与率を比較すると、順に21.07%, 12.19%, 11.07%でコミットメントが残り2つに比べてやや高い。また、寄与率の合計は44.33%と比較的高かった。

Table 2には、各下位尺度の平均と標準偏差が示されている。コミットメントは17.95 (SD=4.29), コントロールは17.25 (SD=2.82), チャレンジが16.41 (SD=2.93)で、3下位尺度とも酷似した平均値であった。下位尺度のニュートラルポイントが15.0であるから、数値的にはすべてそれより高めの平均値であるといえる。また、これら全体としてのハーディネス(3つの下位尺度の合計得点)は51.60 (SD=6.89)であった。男女差については、いずれの下位尺度および全体得点においても認められなかった。

次に、各下位尺度間の相関係数を算出した。その結果、コミットメントとコントロールが.27, コントロールとチャレンジが.16, コミットメントとチャレンジが.13であった(Table 2参照)。統計的にはすべて1%水準で有意であるが、相関の強さからいえばコミットメントとコントロールとの間にごく弱い相関関係が認められるに留まった。この結果をみる限り、ハー

Table 2. ハーディネス尺度の平均値(M), 標準偏差(SD), α 係数(α), 再検査による信頼性係数(r)および下位尺度間相関係数

	M	SD	α	r	(1)	(2)	(3)
ハーディネス (全体)	51.60	6.89	.76	.82**	.79**	.65**	.57**
コミットメント : (1)	17.95	4.29	.87	.87**		.27**	.13**
コントロール : (2)	17.25	2.82	.61	.67**			.16**
チャレンジ : (3)	16.41	2.93	.59	.59**			

Note : n=420, ただし r のみ n=35, **p<.01.

Table 3. ストレッサー評価, ストレス反応尺度の平均値(M), 標準偏差(SD), α 係数(α)およびハーディネス尺度との相関係数

尺 度	M	SD	α	コミットメント	コントロール	チャレンジ	ハーディネス
ストレッサー評価	90.71	57.23	.91	-.26**	-.21**	-.20**	-.33**
ストレス反応 (全体)	34.59	9.89	.90	-.34**	-.29**	-.13*	-.38**
不機嫌・怒り感情	7.39	3.09	.88	-.25**	-.23**	-.20**	-.33**
身体的反応	9.57	2.96	.68	-.10	-.18**	-.00	-.14*
抑うつ・不安感情	8.57	3.55	.89	-.23**	-.19**	-.05	-.24**
無力的認知・思考	9.05	3.22	.81	-.44**	-.29**	-.15*	-.46**

Note : n=277, **p<.01, *p<.05.

ディネスの3下位尺度間に適度な内部相関があったとは言い難く、Hull et al. (1987) が主張するように、ハーディネスはほぼ独立した3つの構成要素の集合体と考えた方が良いと考えられる。

ハーディネス尺度の信頼性に関して、項目-全体相関、内的-一貫性の指標であるクロンバックの α 係数と3週間後の再検査信頼性係数による安定性を求めた。項目-全体相関はコミットメントが.66~.89, コントロールが.54~.66, チャレンジが.54~.61であり、すべて1%水準で有意であった。クロンバックの α 係数はコミットメントが.87, コントロールが.61, チャレンジが.59であった。チャレンジの α 係数が.60を下回ってやや低いが、尺度の項目数が6つとかなり少ないことを考慮すれば、一応の内的-一貫性は確認されたといえる。また、3週間後の再検査信頼性係数による安定性は、コミットメントが.87, コントロールが.67, チャレンジが.59であった。先ほどの α 係数と同じく、こちらもチャレンジについてのみ低い値となっているが、ある程度の安定性も兼ね備えていることが確認された。

なお、ハーディネス尺度全体としてのクロンバックの α 係数と再検査信頼性係数は、順に.76, .82でいずれも比較的高い値であった。よって以後の分析では、既述した3つの下位尺度に加えてハーディネス全体としての合計得点も用いることにする。

ハーディネスのストレス軽減効果

ストレスサー評価とストレス反応の各下位尺度の平均、標準偏差、 α 係数がTable 3に示されている。ストレスサー評価尺度の平均(標準偏差)は90.71(57.23)であり、この値は桜井・大谷(1994)によるもの(M=92.74, SD=55.66)

とほぼ同じであった。したがって、このような平均値は大学生という調査対象の全般的な傾向を表しているといえる。ストレス反応の各下位尺度における平均と標準偏差は、4つとも全て同じ様な値を示しており、特出するものはなかった。また、 α 係数に関しては.68~.90の範囲にあり、以後の分析に耐え得るだけの信頼性を保持しているといえよう。なお、ハーディネス尺度についての基礎統計は、前節の結果とほぼ同じである(コミットメント:M=17.62, SD=4.38, コントロール:M=17.09, SD=2.78, チャレンジ:M=16.31, SD=2.92, ハーディネス全体:M=51.01, SD=6.93)。

各変数間の相関係数はTable 3に示されている。ハーディネスとストレスサー評価尺度との相関は、-.20~- .33の範囲にあった(すべて $p<.01$)。ハーディネスをコミットメント, チャレンジ, コントロールと3下位尺度に分離した場合、ストレスサー評価との相関は-.2点代に留まっているが、それら3つを合計した尺度の場合(表中のハーディネス)は-.33と、相関係数の値が一番高くなるのがわかる。ハーディネスとストレス反応尺度との関係では、コミットメントについては“身体的反応”を除く3つの下位尺度および“ストレス反応全体”とに有意な負の相関が認められ(-.24~- .44, すべて $p<.01$)、チャレンジは“不機嫌・怒り感情”“無力的認知・思考”と“ストレス反応全体”との間に同じく有意な負の相関が認められた(順に-.20, $p<.01$, -.15, $p<.05$, -.13, $p<.05$)。さらに、コントロールについては全ての尺度と有意な負の相関が認められ(-.17~- .29, すべて $p<.01$)、ハーディネス全体でも、全ての尺度と有意な負の相関が認められた(-.14~- .46, $p<.05$ または $p<.01$)。また、表中には記されていないが、ストレスサー評価尺度と各

ストレス反応との相関は、どの組合せにおいても結びつきが比較的強く、.26～.58の間にあった (いずれも $p < .01$)。

次に、ハーディネスのストレス緩衝効果を検討するため、第1段階にストレッサー評価、第2段階にはハーディネスの下位尺度あるいはその合計を、第3段階にはストレッサー評価とハーディネスの交互作用項として両者の積を投入する階層的重回帰分析を行った。この分析方法によれば、まず各ストレス反応に対するストレッサーの影響力をコントロールしたハーディネス (あるいは3つの構成要素) 単独の効果を確認することができ、さらにそれらとストレッサー評価との交互作用の効果も適切に解釈できるとされている。このような分析を計20通り行った。結果は Table 4 に示されている。

まず、ストレッサー評価のストレス反応に対する寄与は、全ての場合において有意であった ($R^2 = .19 \sim .33$, $p < .01$)。Table 4 には、各ストレス反応に対する階層的重回帰分析の結果、直接効果あるいは緩衝効果が得られたか否かも示

されている。ハーディネスを投入した第2段階で決定係数の有意な増加が見られた場合は直接効果を、これに加えて第3段階、すなわちハーディネスとストレッサーの交互作用を投入した場合でも有意な増加が認められた場合は緩衝効果を支持するものと判断した。その結果、“不機嫌・怒り感情” に対してはストレスの軽減効果が顕著に認められ、なかでもコミットメントあるいはハーディネスについては緩衝効果を示していた。しかし、“身体的反応” に対しては軽減効果が1つも認められなかった。“不安・抑うつ感情” に対しては、唯一コミットメントに直接効果が認められるに留まった。“無力的認知・思考” に対しては、チャレンジを除く3つの尺度において軽減効果が認められ、コミットメントとハーディネスには緩衝効果が、コントロールは直接効果が認められた。また、ストレス反応全体 (各下位尺度の合計) で見た場合は、チャレンジを除く3つの尺度において直接効果が認められた。

以上のことより、ハーディネスのストレス軽

Table 4. ストレス反応に対する階層的重回帰分析結果 (決定係数の増加量)

投入変数	IA	PS	DA	H	SRT
1 ストレッサー評価：(1)	.189**	.212**	.202**	.193**	.334**
2 コミットメント：(2)	.019**	.000	.015*	.114**	.037**
3 (1) × (2)	.019**	.004	.000	.018**	.005
2 コントロール：(3)	.020**	.007	.010	.042**	.029**
3 (1) × (3)	.005	.002	.001	.000	.000
2 チャレンジ：(4)	.013*	.008	.002	.004	.000
3 (1) × (4)	.002	.010	.002	.000	.001
2 ハーディネス：(5)	.039**	.000	.010	.110**	.041**
3 (1) × (5)	.017**	.009	.000	.011*	.003

Note : n=277, ** $p < .01$, * $p < .05$.

IA = 不機嫌・怒り感情；PS = 身体的反応；DA = 抑うつ・不安感情；

H = 無力的認知・思考；SRT = ストレス反応全体を示す。

実線枠は直接効果が、二重線枠は緩衝効果がみられたことを示す。

減効果には、ハーディネスの構成要素、およびストレス反応の違いによって結果が異なることが明らかにされた。コミットメントおよびコントロールに関しては、軽減効果が数多く見られ、コミットメントに関しては緩衝効果と直接効果がほぼ半分ずつであった。これに対して、コントロールはすべてが直接効果であった。しかし、チャレンジに関してはそれほど明確な軽減効果が検出されなかった。ハーディネスを全体として捉えた場合は、コミットメントの結果と類似しており、直接効果および緩衝効果のどちらも確認された。

考 察

本研究の目的は、わが国の大学生を対象としたハーディネス測定尺度を作成し、それを用いてハーディネス、ストレスサー評価、ストレス反応との関係を明らかにすることであった。ハーディネス尺度は、Kobasa (1979) の提唱するハーディネスの概念および定義に基づき、既存の尺度項目などを参考にしながら大学生用尺度を作成した。この尺度は因子分析の結果に基づき、コミットメント、チャレンジ、コントロールという3つの下位尺度が各6項目で作成された。下位尺度および尺度全体においても比較的の高い信頼性を備えていることが明らかにされた。Kobasa らによって開発された数種の尺度は、いずれもハーディネスを構成する3要素の項目数にかなりのばらつきがあるため、分析結果を単純に比較・検討するということが困難をきわめていたが、本尺度ではまずこの点がクリアされた。さらに、近年のストレス研究で行われているような、ストレスサーやストレス反応など複数の尺度を併用して調査する場合においては、本尺度はコンパクトで実践に適しており、今後のこの方面の研究に貢献するものと期待さ

れる。なお、本尺度の妥当性に関しては、田中・外山・桜井 (1998) により詳細に検討されているので、そちらを参照されたい。しかしながら、本尺度がKobasa らによる従来の尺度とどのような関係にあるかを確認することは今後の課題であるといえよう。

次に、ハーディネスのストレス軽減効果について考えてみる。本研究ではHull et al. (1987) に準拠し、ハーディネスを単次元として捉えるのではなく、3つの構成要素の集合体として捉え、3下位尺度と全体とで別個に分析をした。3種類の構成要素による階層的重回帰分析の結果を比較してみた場合、コミットメントおよびコントロールに関しては、ストレス軽減効果が顕著に見られ、コミットメントに関しては緩衝効果と直接効果がほぼ半分ずつ確認された。コントロールに関しては、すべてが直接効果であった。チャレンジに関してはそれほど効果は見られなかったが、これは欧米における過去の先行研究と軌を一にしている (Hull et al., 1987参照)。こういった3下位尺度による結果の違い、および、これら3下位尺度間の相関とを併せて考える限り、ハーディネスは単次元と捉えるよりは比較的独立した3要素の集合体として捉えた方が無難であるように思われる。

ところで、ハーディネス全体で軽減効果を見た場合は、コミットメントのそれとかなり酷似した結果となっていた。これは因子分析の過程でみられたように、コミットメントは第1因子に位置していたことから、この尺度の影響力が一番強く、同じような傾向を生じさせたと考えることができる。

次は見方を変え、ストレス反応の各下位尺度から結果をまとめてみる。新名・坂田・矢富・本間 (1990) によれば、心理的ストレス反応は情動的ストレス反応と認知・行動的ストレス反

応に大別され、前者はストレッサーを経験してから比較的早く出現し、これらをベースとして後者が出現するとされている。さらに、こういった状態が長期化すると身体的健康までが害されるという。本研究では、岡安他(1992)によるストレス反応尺度を用いたが、これには情動的反応を表す“不機嫌・怒り感情”“抑うつ・不安感情”，認知・行動的反応を表す“無力的認知・思考”，身体的症状を表す“身体的反応”という4つの因子が含まれていた。本研究の結果によれば、ハーディネスは情動的反応の“不機嫌・怒り感情”や認知・行動的反応の“無力的認知・思考”といったものに対しては効果的な影響力を持つが，“身体的反応”についてはほとんど効果が見られなかった。ハーディネスが身体的反応や徴候に対してそれほど効果を持たないことは、Schmied & Lawloer (1986)などの結果でも指摘されている。したがって、ハーディネスのストレス軽減効果は、比較的軽度の情動的反応や認知・行動的反応に対しては作用できるが、より重篤で深刻化した身体的反応までには作用しないといえる。

以上の結果を総合すると、ハーディネスのストレス軽減効果には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下位尺度および結果尺度の違いによって幾分異なる、と結論づけることができる。しかしながら、ハーディネスがストレッサーの悪影響を調整するというKobasa (1979)の主張は、大筋で支持される方向にあったといえよう。ただし、本研究の調査対象の多くは大学1, 2年生であり、こういったサンプル自体がそれほど多くのストレッサーに直面しているとはいいきれないところもある。したがって、今後は大学入学直後の1年生や就職活動などで忙しい4年生など、学年や調査対象による違いも視野に入れて検討するこ

とも必要であると思われる。また、ハーディネスの効果については性別によって異なるという研究もある(Ganellen & Blaney, 1984; Wiebe, 1991)。本研究では、ハーディネス尺度に有意な性差が認められなかったこと、および女性の被調査者が男性の2倍強であったことから十分に検討されなかったが、こういった要因についての検討も今後の課題である。

さらに、近年のストレス研究を概観すると、臨床現場への応用を意図してかCutrona (1990)や岡安・嶋田・坂野(1993)が検討しているように、ストレッサーも具体的に細分化した上で、それらによって引き起こされるストレス反応を特定化し、この組み合わせに効果的に作用する資源や個人差変数(例えば、ソーシャル・サポートなど)は何か、という3者関係の同定と解明に重きが置かれている。こうした流れを受け、本研究で使用した桜井・大谷(1994)による大学生用ストレッサー評価尺度についても、いくつかのカテゴリーに分類しようと因子分析を試みてみたが、解釈可能な明確な因子構造を確認することはできなかった。その原因の1つとして、桜井・大谷(1994)による尺度は自由既述を基に作成されたものであることから項目がバラエティーに富みすぎ、特定の因子に収束することができなかったことが考えられる。ハーディネスに関する研究の発展にとっては、それがどのような側面のストレッサーに対して効果的であるのかということも重要なポイントであり、より洗練された大学生用のストレッサー尺度の作成も今後の課題であるといえよう。

最後に、本研究は回顧的な研究であり1回限りの調査結果に基づいている。このようなデザインにおいては、調査を行った時点での心理的状态が過去のイベントに対する評価(すなわち嫌悪度など)にも影響を及ぼすのではないかと

いう批判もあり、ストレスラーの測定にはストレスフルなイベントの個数、すなわちライフ・イベント的な考え方をもってストレスラー量とすることが妥当であるという見解もある(久田・丹羽, 1987)。また、ハーディネスという概念の定義を改めて考えてみるならば、この特性が強い被調査者はストレスフルなイベント自体を脅威と感じる傾向も低いのではないか(すなわち嫌悪的でないとする傾向)、という懸念もある。事実、本研究で用いた嫌悪性をも尋ねるストレスラー評価尺度とは、有意な負の相関関係にあった。この点を明らかにするため、ストレスラーの主観的な評価である“嫌悪性”を除き、客観的指標となる“頻度”のみの場合と同じ様な階層的重回帰分析を試みてみたが、結果の項で述べた“頻度×嫌悪性”の場合と大差はなかった。したがって、ストレスラーの指標には“頻度×嫌悪性”を用いても一応支障はないといえそうである。しかし、このことから本研究の結果を積極的に一般化していくこともやや早計であり、今後はこういった問題点をクリアにするためにも、ハーディネスがストレス過程に及ぼす影響を及ぼすのか、時系列的・縦断的側面からの詳細な検討も必要であろう。

引用文献

- Cutrona, C. E. 1990 Stress and social support in search of optimal matching. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 3-14.
- 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.
- 久田 満・丹羽郁夫 1987 大学生の生活ストレスラー測定に関する研究－大学生用生活体験尺度の作成－慶應義塾大学社会学研究科紀要, 27, 45-55.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. 1967 The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 22, 205-208.
- 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.
- 鎌原雅彦・樋口一辰・清水直治 1982 Locus of Control 尺度の作成と、信頼性、妥当性の検討 教育心理学研究, 30, 302-307.
- 加藤 厚 1983 大学生における同一性の諸相とその構造 教育心理学研究, 31, 20-30.
- Kobasa, S. C. 1979 Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kobasa, S. C. 1982 The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health. In G. S. Sanders & J. Suls (Eds.), *Social psychology of health and illness*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. Pp.3-32.
- Kobasa, S. C., Maddi, S., & Kahn, S. 1982 Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.
- Kobasa, S. C., & Puccetti, M. C. 1983 Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 839-850.
- 小坂守孝・吉田 悟 1992 ハーディネス、ストレスラーと心理的健康との関連性：管理職者を対象にした調査研究 慶應義塾大学社会学研究科紀要, 34, 43-50.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984 *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Maddi, S. R. 1987 Hardiness training at Illinois Bell Telephon. In J. P. Opatz (Ed.), *Health promotion evaluation: Measuring the organizational impact*. Stevens Point, WI: University of Wisconsin. Pp.101-115.
- 新名理恵・坂田成輝・矢富直美・本間 昭 1990 心理的ストレス反応尺度の開発 心身医学, 30, 29-38.
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・丹羽洋子・森 俊夫・矢富直美 1992 中学生の学校ストレスラー評価とストレス反応との関連 心理学研究, 63, 310-318.
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二 1992 中学生用ストレス反応尺度作成の試み 早稲田大学人間科学研究, 5, 23-29.
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二 1993 中学生におけるソーシャル・サポートの学校ストレス軽減効果 教育心理学研究, 41, 302-312.
- Schmied, L. A., & Lawler, K. A. 1986 Hardiness, Type A behavior, and the stress-illness relation in working women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1218-1223.
- 坂野雄二・嶋田洋徳・三浦正江・森 治子・小田美穂子・猿渡末治 1994 高校生の認知的個人差が心理的ストレスに及ぼす影響 早稲田大学人間科学研究, 7, 75-90.
- 桜井茂男・大谷佳子 1994 完全主義と抑うつ傾向の関係についての研究－Burnsによる完全主義尺度を用いて－ 奈良教育大学紀要, 43, 213-223.

- 嶋田洋徳・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 1994 小学生用ストレス反応尺度の開発 健康心理学研究, 7, 46-58.
- 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, 9-10, 59-66.
- Wiebe, D. J. 1991 Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 89-99.

(2005年12月1日 受理)