

# 博士論文の要約

学籍番号 w8511002

氏名 門利 知美

## 1. 論文題目

ハーディネスとストレスおよびスポーツ活動との関連

## 2. 論文要約

### (1) 研究の背景

われわれは、強いストレスを受け続けるとうつ病などの精神的症状や胃潰瘍などの身体的症状が顕れることが多い。一方で、強いストレスを受け続けても、これらの症状が顕れない人もいる。その違いには、様々な個人要因が考えられ、そのひとつとして Kobasa (1979) が提唱した「ハーディネス (hardiness)」が挙げられる。ハーディネスとは、厳しいストレスに曝されながらも比較的健康を害することの少ない人々が持っている性格特性であり、「コミットメント (積極性がある)」、「コントロール (起こった問題に対して自分がその状況を変えることが出来ると信じ、行動する)」、「チャレンジ (起こった問題を害とみなすのではなく、自分の成長のためだと期待を持つ)」の 3 要素から構成されている。先行研究では、ハーディネスが高いとストレスの認知・経験が少なく、ストレス反応が低いことが明らかにされている。これまでのハーディネス研究の問題点として、まず、ハーディネスは 3 要素に分かれているにもかかわらず、3 要素それぞれの特徴を考慮した研究は見当たらないことが挙げられる。2 つ目の問題点は、先行研究では質問紙調査がほとんどであり、ハーディネスと実際にストレス負荷を受けた際のストレス反応との関係について検討した実験的研究は少なく、ハーディネスとストレスの関係について一貫した結果が得られていないのが現状である。3 つ目の問題点は、先行研究ではハーディネスとストレスの関係については明らかにされているが、ストレスと関係の深いスポーツ活動とハーディネスの関係について検討されたものは見当たらないことである。本研究では、ハーディネスとストレスの関係、ハーディネスとスポーツ活動の関係を明らかにし、一般人やアスリートのメンタルヘルスの向上に役立てることを目的とした。

### (2) 調査結果

ストレス尺度を用いてハーディネスが日常生活ストレスおよびストレス反応に及ぼす影響についてハーディネス 3 要素の特徴を考慮した上で調査した結果、コミットメントが低い人、コントロールが低い人、チャレンジが低い人ではそれぞれ経験するストレスに対する捉え方は異なる可能性が示された (研究 1)。研究 1 と同様の方法で、大学生が共通して経験するストレスフルな出来事として大学の定期試験をストレスの経験と想定し、試験 2 ヶ月前と直前においてハーディネスがテスト不安およびストレス反応に及ぼす影響の変化を調査した結果、3 要素それぞれが低い人でストレスに対する捉え方の顕著な違いは認められなかったが、捉え方が違う可能性はみられた (研究 2)。ハーディネスがストレス負荷課題時におけるストレス反応に及ぼす影響について心理学的、生理学的、行動学的指標の観点から検討した結果、ハーディネスのコミットメント得点とコントロール得点が高いとストレスを経験した際に生理反応が表出しやすい可能性が示された (研究 3)。ハーディネスとスポーツ活動の関係を調査した結果、日常的に運動を実施している人は実施していない人よりもハーディネスが高いことが明らかとなり、さらに、運動部活動に所属している人は運動サークルに所属したり趣味で運動を実施している人よりもコミットメントが高いことが明らかとなった (研究 4)。ハーディネスタイプ別の心理的サポートとしてメンタルトレーニングを実施し、大学生アスリート (5 名) へ与える効果について検討した結果、今回のサポートプログラムが適していたと思われる選手は 3 名、適していなかったと思われる選手は 2 名であった (研究 5)。

### (3) 結論

本研究で得られた知見は、アスリートに対する心理的サポートを行う際や一般人のメンタルヘルス向上のためのサポートを行う際の資料として活用することができると考える。