

原 著

## 大学新生におけるハーディネスが ストレスに及ぼす影響

門利知美\*<sup>1</sup> 田島誠\*<sup>2</sup> 宮川健\*<sup>2</sup> 松枝秀二\*<sup>3</sup>

### 要 約

本研究は、大学新生のハーディネスがストレスに及ぼす影響について明らかにすることを目的とした。研究1では、大学新生468名に大学生用ハーディネス尺度、大学生用日常生活ストレス尺度、ストレス反応尺度へ回答させた。ハーディネス尺度への回答から5つの群に群分けをして検討した。その結果、ハーディネスの各群によってストレスおよびストレス反応に対して捉え方が異なることが明らかとなった。つまり、対象者全員が経験するストレスの種類が異なっていた。研究2では、定期試験をストレスの経験と想定し、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について定期試験2ヶ月前と試験直前に調査し、明らかにすることを目的とした。大学新生178名に大学生用ハーディネス尺度、ストレス反応尺度、テスト不安尺度へ回答させ、研究1と同様に5つの群に群分けをして検討した。その結果、有意な差は認められなかった。実際に対象者全員に共通するストレスフルな出来事を経験した場合でもハーディネスの各群によりストレス、テスト不安、ストレス反応に対する捉え方は異なる可能性が考えられる。

### 1. 緒言

学校や職場環境などでさまざまな強いストレスを受け続けると、うつ病や不安障害などの精神的症状や、胃潰瘍や狭心症などの身体的症状があらわれることが多い。一方で、強いストレスを受け続けてもこれらの症状があらわれない人もいる。Lazarus and Folkman<sup>1)</sup>が提唱した心理学的ストレスモデルによると、我々はストレスを経験した時、それが自分にとってストレスとなるのかどうかを評価し、ストレスとなる場合はどのような対処を行えば良いのかを評価する(認知的評価)。そして、対処に失敗した時にストレス反応が生じる。ストレス反応が生じるか生じないかには、ストレスとストレス反応の間にソーシャルサポートや対処行動などの介入要因が関係しており、介入要因の中のひとつとして「ハーディネス(hardiness)」が挙げられる<sup>2)</sup>。

ハーディネスとは、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され<sup>3)</sup>、コミットメント(commitment)とコントロール(control)、チャレンジ(challenge)の3つの要素で構成されている。コミットメントとは自分が誰であり、何をしているのかについての信念であり、自分自身や仕事や家族、対人関係、社会組織などの人生のさまざまな状況に対して自分を十分に関わらせている傾向である。コントロールと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。そしてチャレンジとは毎日の生活において安定性よりもむしろ変化が人生の標準であるという信念に基づく傾向である。

先行研究では、ハーディネスが高い者は、ストレスの経験・認知が少なく、ストレス反応が低いこと<sup>4)</sup>やポジティブと考えられるストレスコーピングカテゴリーを選択すること<sup>4)</sup>が明らかにされている。また、ハーディネスが高い者は、ハーディネ

\*1 川崎医療福祉大学 非常勤講師

\*2 川崎医療福祉大学 医療技術学部 健康体育学科

\*3 川崎医療福祉大学 医療技術学部 臨床栄養学科

(連絡先) 門利知美 〒701-0193 倉敷市松島288 川崎医療福祉大学

E-mail: w8511002@kwmw.jp

スの持つ内的感受性の強さや自己統制感が能動的対処課題に対して適応的な生理反応をもたらし、心身の健康を維持していることなども明らかにされている<sup>8)</sup>。逆にハーディネスが低い者はストレス反応が高いという報告がある<sup>6)</sup>。このことから、ハーディネスが低い人は抑うつ状態の悪化やうつ病発症などの危険性があることが予測されるため、ハーディネスが低い人へのストレスマネジメントを行う必要があることが考えられる。そのため、本研究では、3要素それぞれの「低さ」に着目し、検討を行うこととした。

しかし、これまでのハーディネス研究では、ハーディネスとストレスの関係について3要素をひとつずつ取り出して検討している研究<sup>4,9-11)</sup>や3要素の合計得点から高群・低群に分けて検討している研究<sup>12-16)</sup>がほとんどである。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要素にわかれているにもかかわらず、3要素それぞれの影響について検討されているものは少ない。Hullら<sup>17)</sup>は、ハーディネスを3つの特性に分離して分析すると、それぞれによって精神的健康度に対する効果が異なることを報告しており、多田ら<sup>18)</sup>においては、ハーディネスは単次元の概念としてではなく3要素を個々に扱うことが適切であると報告している。Maddi<sup>19-21)</sup>は3要素のどれかひとつだけではストレスフルな出来事を有利な方向へ変化させることはできないと述べている。そして、田中と桜井<sup>5)</sup>は、ハーディネスを3要素に分離せずに全項目の合計得点で分析してしまうと、構成要素の異なる影響力を覆い隠してしまう危険性が伴うことを指摘している。そのため、3要素それぞれの高低を組み合わせることにより3要素の関係性からハーディネスとストレスの関係を明らかにする必要があることが考えられる。

そこで、本研究では、大学新生を対象にハーディネスの3要素それぞれの高低の組み合わせによるストレスに対する認知とストレス反応への影響を明らかにすることを目的とした。そのためにまず研究1では、基礎的な調査として質問紙調査にてハーディネスがストレスに対する認知とストレス反応に及ぼす影響について検討した。次に研究2では、定期試験を対象者全員が共通して経験するストレスと想定し、同じストレスを経験した際にハーディネスがテスト不安とストレス反応に及ぼす影響について検討した。

大学入学時は強いストレスを経験しやすく、入学後早期の不調や不適応は、その後の大学生活に与える影響が大きいことが報告されている<sup>22)</sup>。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が予想される。そのため、ハーディネスを新入生のメンタルヘルスの向上を目標とした心理的サポートに活用させるためにはまず、大学新生のハーディネスがストレスやストレス反応に及ぼす影響について明らかにする必要があることが考えられる。

## 2. 研究1

### 2.1 目的

研究1では、ハーディネス3要素の関係性からハーディネスがストレスに対する認知とストレス反応に及ぼす影響を、質問紙を用いて明らかにすることを目的とした。

### 2.2 方法

#### 2.2.1 対象者

大学学部1年次生493名を調査対象とした。有効回答数は468名(男性179名、女性289名)であった。

#### 2.2.2 調査内容

(1) ハーディネス：大学生のハーディネスを測定するために、田中と桜井<sup>5)</sup>による大学生用ハーディネス尺度を用いた。「コミットメント」6項目、「コントロール」6項目、「チャレンジ」6項目の3つの下位尺度から構成されており、合計18項目であった。各項目について、「非常にあてはまる」4点から「全くあてはまらない」1点までの4件法で回答を求めた。各下位尺度の得点範囲は6点から24点であった。

(2) ストレスの経験に対する認知的評定：一般的な大学生が日常的に経験することが多い日常いらいらだち事について、いらいらだち事を経験した場合はどの程度気になることであったのかを測定するために、嶋<sup>23)</sup>による大学生用日常生活ストレス尺度を用いた。「実存的(自己)ストレス」8項目、「対人ストレス」8項目、「大学・学業ストレス」8項目、「物理・身体的ストレス」8項目の4つの下位尺度から構成されており、合計32項目であった。各項目について、「経験しない・感じない」0点から「とても気になった」4点までの5件法で回答を求めた。各下位尺度の得点範囲は0点から32点であった。

(3) ストレス反応：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ために、鈴木ら<sup>24)</sup>による Stress Response Scale-18 (SRS-18) を用いた。「抑うつ・不安」6項目、「不機嫌・怒り」6項目、「無気力」6項目の3つの下位尺度から構成されており、合計18項目であった。各項目について、「全くちがう」0点から「その通りだ」3点までの4件法で回答を求めた。各下位尺度の得点範囲は0点から18点であった。

2.2.3 調査時期・手続き

調査は2012年5月～6月の間に講義の時間を利用した。上記3種類の質問紙を配布し、集団形式で実施した。

対象者には、調査前に調査の目的、内容などについて口頭と書面にて説明を行い、調査参加の同意を得た上で無記名式により実施した。

講義の担当教員には本調査の実施に対する承諾を書面と口頭にて得た。また、調査は講義前または講義後の約15分間であること、回収はその場で速やかに行うことを説明し、講義の進行に支障はないことにも担当教員の承諾を得た。

2.2.4 ハーディネスによる群分け

これまでのハーディネス研究では、ハーディネス3要素の合計得点の平均値や中央値よりも高ければ高群、低ければ低群とされている<sup>46-8,15,25)</sup>。しかし、合計得点と同じであってもその中身である3要素の得点のうちひとつ低い要素があった場合、ストレスに対する捉え方は異なることが考えられる。例えば、合計得点と同じ30点であっても、①コミットメント得点が2点、コントロール得点が15点、チャレンジ得点が13点の人、②コミットメント得点が15点、コントロール得点が2点、チャレンジ得点が13点の人、③コミットメント得点が15点、コントロール得点が13点、チャレンジ得点が2点の人ではそれぞれス

レスに対して異なる特徴を持っていることが考えられる。そこで、ハーディネスの高群および低群を明確に分けるために、大学生用ハーディネス尺度への回答に基づき表1に示すとおり、ハーディネス3要素全て高い群、全て低い群、コミットメントのみ下位群、コントロールのみ下位群、チャレンジのみ下位群の5つの群に分けた。

ハーディネスの群それぞれの特徴を明確にするため、また、統計分析に必要な人数を確保するために、群分けの基準をハーディネス3要素それぞれの得点の「上位25%以内」および「下位25%以内」に設定した。

2.2.5 統計分析

結果は平均値±標準偏差で示した。統計分析用ソフトはSPSS ver.19を用いた。統計分析として、1要因分散分析を用いた。多重比較にはTukeyのHSD法を用い、各検定の有意水準は5%未満とした。

2.3 結果

2.3.1 ハーディネスの3群（低Com群、低Con群、低Cha群）の合計得点の比較

各群におけるハーディネス得点の平均得点を表2に示した。

合計得点と同じであってもその中身である3要素の得点のうちひとつ低い要素があった場合、ストレスに対する捉え方が異なる可能性がある。ハーディ

表1 ハーディネスによる群分け

群	ハーディネス得点	人数
高ハーディネス群 (高H群)	3要素全ての得点が上位25%以内	38名 (8.1%)
低ハーディネス群 (低H群)	3要素全ての得点が下位25%以内	28名 (6.0%)
低コミットメント群 (低Com群)	コミットメント得点のみ下位25%以内, 他の2要素の得点は上位75%以内	48名 (10.3%)
低コントロール群 (低Con群)	コントロール得点のみ下位25%以内, 他の2要素の得点は上位75%以内	49名 (10.5%)
低チャレンジ群 (低Cha群)	チャレンジ得点のみ下位25%以内, 他の2要素の得点は上位75%以内	44名 (9.4%)

表2 各群におけるハーディネス3要素の各平均得点

群	コミットメント	コントロール	チャレンジ	合計得点
高H群	22.4±1.3	20.1±2.0	19.2±1.8	61.8±3.2
低Com群	13.3±1.8	17.8±1.8	16.3±2.1	47.4±3.6
低Con群	18.3±2.1	13.8±1.4	15.8±1.6	47.9±2.8
低Cha群	19.5±2.5	17.8±1.7	11.8±1.1	49.1±3.4
低H群	12.4±2.3	12.6±2.5	11.3±1.9	36.3±5.4

Mean ± SD

ネスの合計得点に差がなく、3要素の得点のうちひとつ低い要素があることが前提となる。そこで、ハーディネスの3群の合計得点に差がみられるかを比較するために1要因分散分析を行った結果、低Com群、低Con群、低Cha群の合計得点はそれぞれ $47.4 \pm 3.6$ 点、 $47.9 \pm 2.8$ 点、 $49.1 \pm 3.4$ 点であり、3群間に有意な差は認められなかった。

### 2.3.2 ハーディネスがストレスの認知に及ぼす影響について

各群における大学生用日常生活ストレス得点を図1~4に示した。ストレスに対するハーディネス3要素それぞれの特徴を明らかにするために、ストレス得点において1要因分散分析を行った結果、実存的（自己）ストレス（ $F(4,202)=10.693, p<0.001$ ）、対人ストレス（ $F(4,202)=4.803, p<0.01$ ）、大学・学業ストレス（ $F(4,202)=10.331, p<0.001$ ）、物理・身体的ストレス（ $F(4,202)=4.024, p<0.01$ ）において有意な主効果が認められた。多重比較を行った結果、高H群は全て

のストレス下位尺度において低H群よりも有意に低い得点を示した。このことから、先行研究<sup>46)</sup>と同様にハーディネスが高い人はストレスの経験・認知が少ないことが再確認された。

次に、低Com群、低Con群、低Cha群について述べる。実存的（自己）ストレスにおいて、低Com群は高H群よりも有意に高い得点を示した。対人ストレスにおいて、低Con群は高H群よりも有意に高い得点を示し、低Cha群は高H群よりも高い得点を示す傾向がみられた。大学・学業ストレスにおいて、低Com群、低Con群、低Cha群は高H群よりも有意に高い得点を示した。物理・身体的ストレスにおいて、低Cha群は高H群よりも有意に高い得点を示した。

### 2.3.3 ハーディネスがストレス反応に及ぼす影響について

各群におけるストレス反応得点を図5~7に示した。ストレス反応に対するハーディネス3要素それぞれの特徴を明らかにするために、ストレス反応得

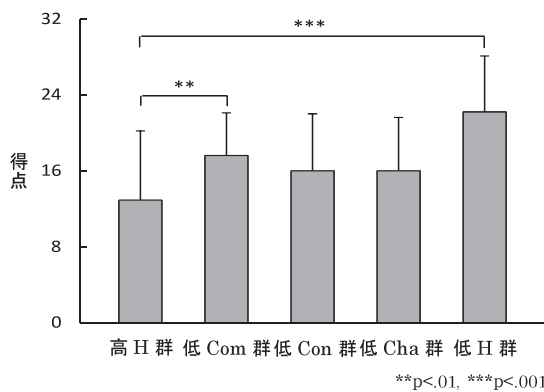


図1 各群における実存的（自己）ストレス得点の比較

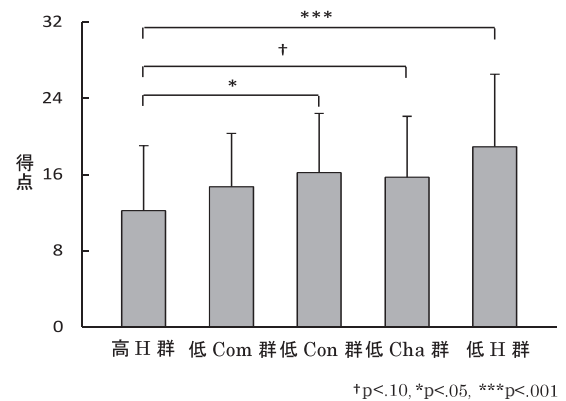


図2 各群における対人ストレス得点の比較

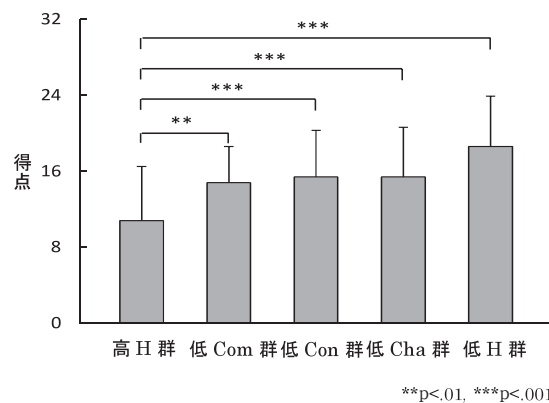


図3 各群における大学・学業ストレス得点の比較

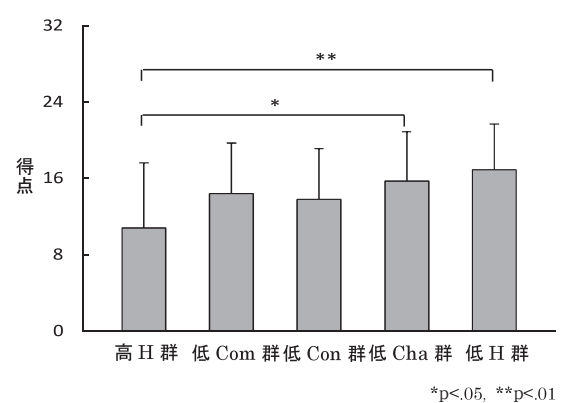


図4 各群における物理・身体的ストレス得点の比較



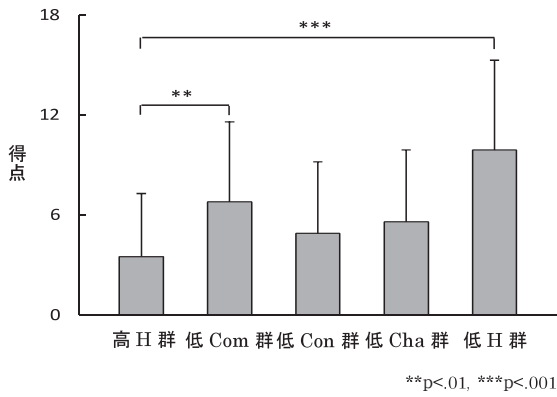


図5 各群における抑うつ・不安反応得点の比較

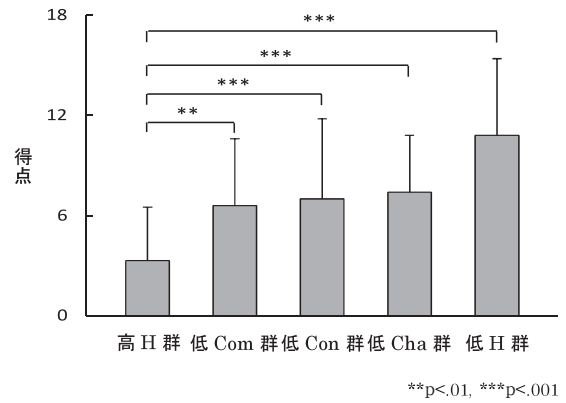


図7 各群における無気力反応得点の比較

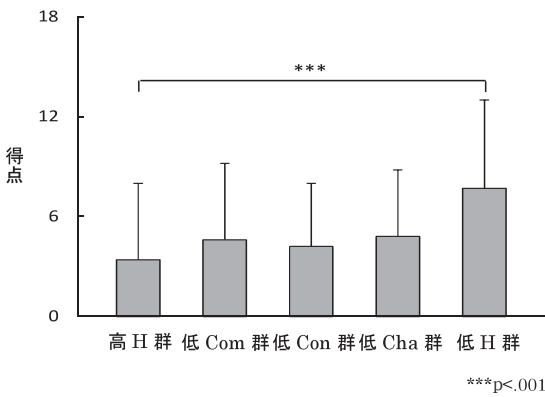


図6 各群における不機嫌・怒り反応得点の比較

点において1要因分散分析を行った結果、抑うつ・不安反応 ( $F(4,202)=9.413, p<0.001$ )、不機嫌・怒り反応 ( $F(4,202)=4.172, p<0.01$ )、無気力反応 ( $F(4,202)=14.065, p<0.001$ ) において有意な主効果が認められた。多重比較を行った結果、高H群は全てのストレス反応下位尺度において低H群よりも有意に低い得点を示した。このことから、先行研究<sup>46)</sup>と同様にハーディネスが高い人はストレス反応が低いことが再確認された。

次に、低Com群、低Con群、低Cha群について述べる。抑うつ・不安反応において低Com群は高H群よりも有意に高い得点を示した。無気力反応において低Com群、低Con群、低Cha群は高H群よりも有意に高い得点を示した。

#### 2.4 考察

本研究の結果から、低Com群は実存的(自己)ストレスラーおよび抑うつ・不安反応、低Con群は対人ストレスラー、低Cha群は対人および物理・身体的ストレスラーにおいて特徴がみられた。このことから、ハーディネスの3要素それぞれの高低によりストレスラーに対する捉え方は異なる可能性が示された。

ここで問題となるのはハーディネスの合計得点がほぼ同じであっても3要素それぞれの得点が大きく異なる場合である。本研究の結果、低Com群 ( $47.4 \pm 3.6$ 点)、低Con群 ( $47.9 \pm 2.8$ 点)、低Cha群 ( $49.1 \pm 3.4$ 点)の合計得点に有意な差は認められなかったにもかかわらず、ハーディネスの3群それぞれによってストレスに対する捉え方は異なっていた。このことから、ハーディネスの3要素のうちどの要素が低いかにより、ストレスに対する捉え方は異なることが考えられる。

低Com群、低Con群、低Cha群について分析した結果、3群間に有意な差は認められなかったが、3群とも大学・学業ストレスラーおよび無気力反応において高H群よりも有意に高い得点を示した。真船ら<sup>26)</sup>は、大学生が負担と感じる状況は、「レポート」、「卒業論文」、「発表」といった課題、「ゼミ・授業」、「成績・単位」、「サークル・部活動」といった大学生活関連などが挙げられることを報告している。本研究は、大学学部1年次生を対象に入学約2ヶ月後に行ったため、これから専門的な知識や能力を習得することができるか、大学生活を楽しく過ごせるかなどの不安から大学・学業ストレスラーに3群間で同様の特徴が現れたことが考えられる。

ハーディネスの3群それぞれの特徴からみると、3つのことが考えられる。まず、低Com群は、コミットメント得点が下位であることから消極的であるために、難しい勉強やレポートなどに積極的に取り組もうとしないことである。2つめに、低Con群はコントロール得点が下位であることから自信が無いために、試験勉強やレポート作成に取り組むなど学業に対する不安を少しでもなくす行動に移すことができないことである。3つめに、低Cha群はチャレンジ得点が下位であることから問題に対して気持ちを切り替えることができないために、勉強や授業、レポート、ゼミなどに取り組むことが将来や自分の成

長に繋がると思うことができないことである。

また、「大学生」という観点からみると、スチューデント・アパシーという用語があるように学生が勉学などに対して無気力になることも知られている<sup>27)</sup>。これらのことから、3群とも大学生生活や学業にストレスを感じており、ストレスを感じると無気力状態に陥る可能性がある。

次に、低 Com 群、低 Con 群、低 Cha 群についてそれぞれ述べる。低 Com 群は、実存的（自己）ストレスおよび抑うつ・不安反応において高 H 群よりも有意に高い得点を示した。低 Com 群は前述したように消極的であるために自分の性格や容姿・外見、理想と現実の差異など自分自身のことによってストレスを感じやすく、ストレスを感じると積極的にストレスに対処することができず、抑うつ状態に陥ったり、不安を感じたりする可能性がある。また、先行研究では、コントロール得点が高いとタイプ A 傾向が高いことが明らかにされている<sup>6)</sup>。タイプ A (type A) の特徴は、つねに「ねばならない」という信念に縛られていることであるため<sup>28)</sup>、低 Com 群は「自分はつねにこうでなければならない」といった思考に陥りやすいことが考えられる。

低 Con 群は、対人ストレスにおいて高 H 群よりも有意に高い得点を示した。低 Con 群は前述したように自信が無いために行動に移すことができず、他人と関わるという行動を起こすことができないために対人関係にストレスを感じやすい可能性がある。先行研究において、チャレンジ得点が高いと、困難な問題に遭遇した際に、他人に協力や援助を依頼せずに問題を解決しようとする傾向があることが明らかにされている<sup>4)</sup>。このことから、低 Con 群は他人と関わることに苦手意識をもっていることが考えられる。

低 Cha 群は、物理・身体的ストレスにおいて高 H 群よりも有意に高い得点を示し、対人ストレスにおいては高 H 群よりも高い得点を示す傾向がみられた。低 Cha 群は前述したように問題に対して気持ちを切り替えることができないために、ネガティブな気持ちを切り替えられないまま対人関係のトラブルなどに対処しようしたり、生活環境の変化に早く適応しようとさまざまなことに関わろうとしたりすることでストレスを感じやすい可能性がある。先行研究において、コミットメントおよびコントロール得点が高いとポジティブ思考であるという報告がある<sup>6)</sup>。このことから、低 Cha 群はポジティブ思考であるため、さまざまなことに積極的に関わろうとするが、そのことが反対にストレスとなることもあると推測する。

研究1の結果、低 Com 群、低 Con 群、低 Cha 群はそれぞれ異なる特徴がみられたことから、ハーディネス3要素のそれぞれの高低によりストレスに対する捉え方は異なることが明らかとなった。

しかし、研究1では、質問紙を利用した調査であったため、対象者が経験するストレスの種類が異なっていた。そのため、同じストレスを経験した際にハーディネスがストレスに及ぼす影響について検討する必要があることが考えられる。

### 3. 研究2

#### 3.1 目的

研究1ではストレス尺度を用いた質問紙調査であったため、対象者それぞれが経験するストレスのコントロールを行っていなかった。そこで、研究2では大学生が共通して経験するストレスフルな出来事である定期試験をストレスの経験と想定し、ハーディネスの各群において、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の違いを定期試験2ヶ月前および試験直前に調査し、明らかにすることを目的とした。

#### 3.2 方法

##### 3.2.1 対象者

大学学部1年次生451名を調査対象とした。有効回答数は178名（男性47名、女性131名）であった。

##### 3.2.2 調査内容

- (1) ハーディネス：研究1と同様の尺度を用いた。
- (2) ストレス反応：研究1と同様の尺度を用いた。
- (3) テスト不安：テストに対する不安を測定するために、坂野<sup>29)</sup>による Test Anxiety Scale (TAS) 邦訳版を用いた。「私は学力テストや定期試験のときは緊張します」や「私は試験のとき、あがってしまっていて、わかっていることでもうまく書けないことがあります」などテスト不安に関する合計16項目であった。各項目について、「はい」1点か「いいえ」0点の2件法で回答を求めた。得点範囲は0点から16点であった。

(4) 定期試験の評定：対象者の定期試験に対する評定を調べるために、大学の定期試験について、「非常にづらい」、「かなりづらい」、「ややづらい」、「どちらでもない」、「やや楽しい」、「かなり楽しい」、「非常に楽しい」のうち、どれかひとつだけ選択させた。

##### 3.2.3 調査時期・手続き

調査は2012年5～6月（定期試験2ヶ月前）と7月（定期試験直前；定期試験開始日より3日～1週間前）の2回、講義の時間を利用し、集団形式で実施した。2012年5～6月にハーディネス、ストレス反応、テスト不安を測定し、2012年7月には再びストレス反応、

テスト不安と定期試験の評定を測定した。本調査は無記名式であるため、質問紙に通し番号をつけることで第1回目と第2回目で同一対象者であることを特定させた。

対象者には、調査前に調査の目的、内容などについて口頭と書面にて説明を行い、調査参加の同意を得た上で無記名式により実施した。

講義の担当教員には本調査の実施に対する承諾を書面と口頭にて得た。また、調査は講義前または講義後の約15分間であること、回収はその場で速やかに行うことを説明し、講義の進行に支障はないことにも担当教員の承諾を得た。

3.2.4 ハーディネスによる群分け

大学生用ハーディネス尺度への回答に基づき研究1と同様の方法で5つの群：高H群（16名）、低H群（13名）、低Com群（17名）、低Con群（14名）、低Cha群（16名）に群分けをした。

3.2.5 統計分析

結果は平均値±標準偏差で示した。統計分析用ソフトはSPSS ver.19を用いた。統計分析として、2要因分散分析を用いた。多重比較にはTukeyのHSD法を用い、各検定の有意水準は5%未満とした。

3.3 結果

有効回答数178名の大学の定期試験に対する評定の割合は、「非常につらい」が21.9%、「かなりつらい」

が24.7%、「ややつらい」が36.0%、「どちらでもない」が12.5%であり、「ややつらい」を選択した対象者が一番多く、次いで「かなりつらい」であった。このことから、今回の対象者にとって定期試験はストレスラーとなっていた可能性が考えられる。

ハーディネス各群における定期試験2ヶ月前および直前のテスト不安およびストレス反応得点を表3～4に示した。ハーディネス3要素の特徴を明らかにするために、テスト不安およびストレス反応得点において時期（試験2ヶ月前、試験直前）とハーディネスの群（高H群、低Com群、低Con群、低Cha群、低H群）の2要因分散分析を行った結果、テスト不安 ( $F(4,71)=6.174, p<0.001$ )、抑うつ・不安反応 ( $F(4,71)=4.673, p<0.05$ )、無気力反応 ( $F(4,71)=9.364, p<0.001$ ) においてハーディネスの群の有意な主効果のみ認められた。多重比較を行った結果、高H群はテスト不安、抑うつ・不安および無気力反応において低H群よりも有意に低い得点を示した。

次に、低Com群、低Con群、低Cha群について述べる。テスト不安において、低Cha群は高H群よりも有意に高い得点を示した。無気力反応において、低Con群、低Cha群は高H群よりも有意に高い得点を示した。不機嫌・怒り反応においてはいずれの主効果も交互作用も有意ではなかった。

表3 各群における定期試験2ヶ月前と直前のテスト不安得点の比較

群	テスト不安	
	試験2ヶ月前	試験直前
高H群	9.4±3.1	11.2±3.9
低Com群	10.7±3.0	11.2±2.9
低Con群	10.7±3.6	12.1±3.2
低Cha群	12.9±2.0*	12.5±3.1*
低H群	13.5±3.5***	13.6±2.8***
Mean ± SD	vs. 高H群：*p < .05, ***p < .001	

表4 各群における定期試験2ヶ月前と直前のストレス反応得点の比較

群	抑うつ・不安反応		不機嫌・怒り反応		無気力反応	
	試験2ヶ月前	試験直前	試験2ヶ月前	試験直前	試験2ヶ月前	試験直前
高H群	3.9±3.7	4.8±3.3	2.8±3.9	3.7±3.7	3.6±3.6	4.1±3.6
低Com群	7.9±4.5	6.6±3.7	5.7±5.3	4.9±4.5	6.5±3.7	6.1±3.7
低Con群	6.6±4.6	7.1±4.5	4.9±3.4	5.2±3.6	8.9±4.8***	8.9±4.1***
低Cha群	4.5±3.0	5.4±4.2	2.9±3.1	4.5±3.8	7.8±3.2***	7.9±4.5***
低H群	8.5±5.2*	7.2±4.2*	5.9±5.1	4.9±4.1	9.2±4.1***	9.1±4.3***
Mean ± SD	vs. 高H群：*p < .05, ***p < .001					



### 3.4 考察

本研究では、研究1と同様にハーディネスを5つの群に分け、定期試験という大学生に共通するストレスフルな出来事を経験した際に、ハーディネス各群における試験2ヶ月前と試験直前でのテスト不安およびストレス反応の変化にハーディネスがどのような影響を及ぼすのかを検討した。

本研究では、ハーディネスの群によって試験2ヶ月前と試験直前ではハーディネスの各群でテスト不安およびストレス反応において変化の違いがみられるか検討したところ、顕著な変化の違いは認められなかった。先行研究では、高校生を対象としてはいるが、高テスト不安群を13点以上の者、低テスト不安群を3点以下の者としている<sup>29)</sup>。低H群に関しては定期試験2ヶ月前・直前ともに高テスト不安群にあてはまり、他の群は高テスト不安群にはあてはまらないものの、定期試験2ヶ月前から高い得点であった。このことから、本研究の対象者は定期試験期間の2ヶ月前から試験に対する不安を感じており、そのために心理的なストレスも感じていたことが考えられる。

群別にみても、高H群はテスト不安およびストレス反応において有意ではないが、試験2ヶ月前よりも試験直前の方が高い得点を示した。鈴木ら<sup>30)</sup>は、大学生においてテスト前に心理的ストレス反応が顕著に増加するのは、テストや講義の重要性を強く認知する者のみであると指摘している。このことから、高H群は勉学の重要性を認知しており、試験勉強に積極的に取り組んだために試験直前には試験2ヶ月前よりも試験に対する不安やストレスを感じていた可能性がある。低H群、低Com群は試験2ヶ月前と試験直前ではテスト不安および無気力反応においては得点にほぼ変化はみられなかった。抑うつ・不安および不機嫌・怒り反応においては有意ではないが試験2ヶ月前よりも試験直前の方が低い得点を示した。低ハーディネスの人は高ハーディネスの人よりも出来事をよりネガティブに評価することが報告されている<sup>31)</sup>ことから、低H群は定期試験に対してネガティブな評価をしている可能性がある。また、困難な問題に直面した時、コミットメントが低い人は高い人よりも問題解決に向けて努力をするという行動（ストレスコーピングカテゴリー）を選択しにくいことが報告されている<sup>4)</sup>。これらのことから、両群とも試験勉強に積極的に取り組まなかったために定期試験の影響は少なかったことが考えられる。

低Con群はテスト不安において有意ではないが試験2ヶ月前よりも試験直前の方が高い得点を示し、

ストレス反応においては得点にほぼ変化はみられなかった。低Con群は問題を自分で解決する自信に欠ける。また、コミットメントが高い人は問題に対する思考回避、チャレンジが高い人は問題を解決させるストレスコーピングカテゴリーを選択しやすいことが先行研究において明らかにされている<sup>46)</sup>。このことから、自信が無いからこそ積極的に試験勉強に取り組むために、試験に対する不安を感じやすいことが推測できる。

低Cha群は試験2ヶ月前と試験直前ではテスト不安および無気力反応においては得点にほぼ変化はみられなかった。抑うつ・不安および不機嫌・怒り反応において有意ではないが試験2ヶ月前よりも試験直前の方が高い得点を示した。低Cha群は気持ちの切り替えができないため、試験を受けることが自分の将来に繋がるとは思えないまま試験勉強に取り組んでいる可能性がある。また、先行研究において、チャレンジが低い人は高い人よりも問題に対して注意の切り替えをするという行動を選択しにくいことが報告されている<sup>4)</sup>。そのため、試験に対してストレスを感じていることが考えられる。

研究2の結果、統計的に有意な変化の違いは認められなかった。先行研究において、高H群はストレスラーの認知や経験が少ないことが明らかにされている。しかし、研究2の結果、高H群は他の群よりもストレス反応得点は低かったが、試験直前にはストレスを感じやすい可能性が示された。また、低H群および低Com群は試験直前でも試験の影響はみられない可能性が示された。このことから、実際にストレスラーを受けた場合でもハーディネスの群によりストレスラーに対する捉え方は違う可能性が示された。

研究2での問題点としては、本研究でストレスラーとして取り上げた定期試験は間接的なストレス負荷であったことが挙げられる。そのため、ハーディネス各群それぞれの特徴がストレスに及ぼす影響に現れにくい可能性がある。よって、より直接的なストレス負荷を受けた際の反応を検討する必要があることが考えられる。

### 4. 総合考察

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要素に分かれており、それぞれの特徴は異なる。しかし、これまでのハーディネス研究では3要素の特徴からハーディネスとストレスなどの関係について検討されているものは少ない。そこで、本研究では、3要素のうちどれかひとつ低い要素がある場合のハーディネスとストレスの関係を



明らかにするために調査を行った。

その結果、日常生活ストレス尺度を用いた質問紙調査では、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ことが示唆された。また、定期試験をストレスと想定した調査では、3要素それぞれが低い人でストレス（定期試験）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。田中と桜井<sup>5)</sup>は、ハーディネスを3要素に分離せずに全項目の合計得点で分析をすると、構成要素の異なる影響力を覆い隠してしまうことを報告している。本研究の結果からは、ハーディネスの合計得点に差は認められなかったにもかかわらず、ハーディネスの群により異なる特徴がみられたため、田中と桜井<sup>5)</sup>の報告を支持する結果であることが考えられる。そのため、ハーディネス全体の高低で結果をみるのではなく、ハーディネス3要素それぞれの特徴を考慮した低コミットメントタイプ、低コントロールタイプ、低チャレンジタイプといったタイプに分けて考える必要がある。

また、捉え方の違いが見出されたことは、ストレスに対する性格特性の特徴がわかることにつながるため、大学新入生のメンタルヘルスの向上に役立つことが考えられる。さらに、メンタルヘルス向上のための心理的サポートを行う際にはストレスに対してより個人に合ったサポートができることが考えられる。しかし、メンタルヘルス向上のための心理的サポートが必要なのは大学新入生のみならず、大学生の他学年、または中学生、高校生、社会人、高齢者などさまざまな年代の人にも必要である。本研究

は大学新入生を対象として調査を行ったが、さまざまな年代でも本研究で得られた結果を応用させるためには、今後幅広い年代を対象とした調査が必要であることが考えられる。

ところで、Stress Response Scale-18 (SRS-18)の開発者である鈴木らがパブリックヘルスリサーチセンター<sup>32)</sup>へ報告している調査結果によると、大学生1,206名の無気力反応得点の平均は男子(578名)が $4.69 \pm 4.33$ 点、女子(628名)が $5.03 \pm 4.11$ 点である。本研究(研究1)の対象者の無気力反応得点は高H群以外はやや高めであった。大学生が勉学などに対して無気力になることは知られているが、本研究の対象者のように大学入学約2ヶ月後の時点で無気力傾向であることは今後対策を考えていく必要がある。そこで、ストレスに対する性格特性であるハーディネスに着目し、さらにハーディネスタイプ別のサポートおよび対策を考えていくことは、大学生の抑うつ傾向や無気力傾向、ストレスの緩和、社会へ出てからのメンタルヘルスの維持・向上への効果が期待できるであろう。

## 5. 結論

本研究は、ハーディネス3要素の関係性からハーディネスとストレスの関係について明らかにすることを目的とし、検討した。

本研究の結果、同じハーディネスであっても、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経験するストレスに対する捉え方は違うことが示唆された。また、実際に対象者全員が定期試験という同じストレスを経験した場合でも、同様の結果が得られた。

## 文 献

- 1) Lazarus RS and Folkman S : *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer Publishing Company, 1984.
- 2) 桜井茂男 : 現代に生きる若者たちの心理－嗜癖・性格・動機づけ－. 風間書房, 東京, 1997.
- 3) Kobasa SC : Stressful life events, personality, and health : An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, **37**, 1-11, 1979.
- 4) 山崎幸子, 山崎久美子 : 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. 日本保健医療行動科学会年報, **19**, 88-104, 2004.
- 5) 田中秀明, 桜井茂男 : 大学生におけるハーディネスとストレスサー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, 2006.
- 6) 城佳子 : ハーディネスとパーソナリティ特性, ストレスサー体験, ストレス反応, および生活習慣との関連. 人間科学研究, **32**, 9-19, 2010.
- 7) 城佳子 : 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, 2010.
- 8) 多田志麻子, 稲森義雄, 濱野恵一 : 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, 2001.
- 9) Contrada RJ : Type A Behavior, Personality Hardiness, and Cardiovascular Responses to Stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, **57**, 895-903, 1989.
- 10) Florian V, Mikulincer M and Taubman O : Dose Hardiness Contribute to Mental Health During a Stressful Real Life Situation? The Roles of Appraisal and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, **68**, 687-695, 1995.
- 11) 廣岡秀一, 大橋陽 : 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, 2004.
- 12) Kobasa SC, Maddi SR and Kahn S : Hardiness and Health : A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, **42**, 168-177, 1982.
- 13) Nakano K : Hardiness, Type A Behavior, and Physical Symptoms in a Japanese Sample. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, **178**, 52-56, 1990.
- 14) Wiebe DJ : Hardiness and Stress Moderation : A Test of Proposed Mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, **60**, 89-99, 1991.
- 15) 小坂守孝 : 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サーと, 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, 2007.
- 16) Wadey R, Evans L, Hanton S and Neil R : An examination of hardiness throughout the sport injury process. *British Journal of Health Psychology*, **107**, 103-128, 2011.
- 17) Hull JG, Van Treuren RR and Virnelli S : Hardiness and Health : A Critique and Alternative Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, **53**, 518-530, 1987.
- 18) 多田志麻子, 石原金由, 濱野恵一 : 大学生用ハーディネス尺度作成の試み. 児童臨床研究所年報, **14**, 45-52, 2001.
- 19) Maddi SR : The story of hardiness : Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal : Practice and Research*, **54**, 173-158, 2002.
- 20) Maddi SR : Hardiness : An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, **44**, 279-298, 2004.
- 21) Maddi SR : Hardiness as the key to resilience under stress. *Psychology Review*, **11**, 20-23, 2005.
- 22) 井崎ゆみ子, 武久美奈子, 前田健一 : 大学新入生のメンタルヘルス-GHQによるスクリーニングと面接を施行して-. 精神科治療学, **25**(4), 523-530, 2010.
- 23) 嶋信宏 : 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**(1), 45-53, 1992.
- 24) 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 : 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**(1), 22-29, 1997.
- 25) 小坂守孝, 吉田悟 : ハーディネス, ストレス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. 慶応義塾大学大学院社会学研究科紀要, **34**, 43-50, 1992.
- 26) 真船浩介, 鈴木綾子, 大塚泰正 : 大学生におけるストレスサーの特徴 : 認知的評定, 及び心理的ストレス反応との

- 関連の検討. 学校メンタルヘルス, 9, 57-63, 2006.
- 27) 下山晴彦: スチューデント・アバシー研究の展望. 教育心理学研究, 44(3), 350-363, 1996.
  - 28) 野口京子: 健康心理学. 初版, 金子書房, 東京, 1998.
  - 29) 坂野雄二: テスト不安の継時的変化に関する研究. 早稲田大学人間科学研究, 1(1), 31-44, 1988.
  - 30) 鈴木伸一, 嶋田洋徳, 三浦正江, 片柳弘司, 坂野雄二: 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の妥当性の検討. 日本行動療法学会第21回大会発表論文集, 130-131, 1995.
  - 31) Rhodewalt J and Zone JB: Appraisal of life change, epression, and Illness in hardy and nonhardy women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 81-88, 1989.
  - 32) 財団法人パブリックヘルスリサーチセンター: ストレススケールガイドブック. 第2版, 実務教育出版, 東京, 425, 2006.

(平成26年6月12日受理)

## Influence of Hardiness on Stress in Japanese Undergraduate Freshmen

Tomomi MONRI, Makoto TAJIMA, Takeshi MIYAKAWA and Shuji MATSUEDA

(Accepted Jun. 12, 2013)

**Key words** : hardiness, stressor, stress response, undergraduate freshman

### Abstract

This study examined the influence of hardiness on stress in undergraduate freshman. In Study 1, 468 undergraduate freshman participants answered questionnaires that were measured using the Hardiness Scale, Daily Life Stressor Scale for undergraduates, and Stress Response Scale-18. Participants were then divided into five groups according to their hardiness scores. The results indicate different characteristics of stressor and stress response for each hardiness group. In Study 1, all participants received different types of stressors. Therefore, in Study 2, an upcoming examination was used as a stressor to analyze the influence of hardiness on test anxiety and stress response in undergraduate freshman. The investigations were conducted 2 months prior to and just before the examination, and the data gathered through them were compared. Participants included 178 undergraduate freshmen, who answered questionnaires that were measured using the Hardiness Scale, Stress Response Scale-18, and Test Anxiety Scale. As in Study 1, participants were then divided into five groups. Although the results indicated no significant difference, each of the hardiness groups exhibit different responses to the stressor.

Correspondence to : Tomomi MONRI

Kawasaki University of Medical Welfare

Kurashiki, 701-0193, Japan

E-mail : [w8511002@kwmw.jp](mailto:w8511002@kwmw.jp)

(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.24, No.1, 2014 47 – 58)