

ストレス状況下におけるレジリエンスとハーディネスの役割

中西 友希子・玉瀬 耕治

問題

現代社会では、つきつぎと迫りくるさまざまなストレスに対して、いかに適切にそれと向き合い、それを乗り越え、その経験を糧として先に進むことができるかが極めて重要な課題となりつつある。大学生に焦点をあてると、学生相談の件数は年々増加している(文部科学省, 2000)。相談内容は修学問題から心理的問題までさまざまである。大学での学生生活の充実に関する調査報告書から、心理的問題を抱える学生のうち、精神医学的対応が必要な学生はわずか3~5%であり、むしろその他の非病理的な心理的問題を抱える学生への対応が課題となっている(文部科学省, 2000)。このような困難な状況に遭遇し、窮地に立たされた場合、人はどのような反応を示すのだろうか。ある人は、悩み苦しみ、深く傷ついて、全てを諦め、絶望のなかで立ち尽くすかもしれない。しかし、必ずしもそのような人ばかりではない。困難な状況にぶつかり傷つきながらも、諦めず、巧みに環境に適応できる人もいる。同じようなストレス状況下にあっても、健康的に過ごす人もいれば、心理的・身体的に傷ついたりする人もいる。このような個人差はどこから生じるのであろうか。より適応的な心理的特性を身につけることによって、ストレスを予防し、問題を早期に解決することができるかもしれない。本研究では、この問題の中核をなすと考えられる心理的ストレスモデルと心理的特性としてのレジリエンスとハーディネスに注目して研究を進めることにした。

心理的ストレスモデル

心理的ストレスモデルは、刺激(ストレスラー)、認知的評価、コーピング、心理的ストレス反応(急性、慢性)の4つの側面から構成され(Lazarus & Folkman, 1984)、個人が不適応状態に至る一連の過程を実証的に検討しようとするものである(小杉, 1999; 2002, p.104)。心理的ストレス研究では、単に環境の変化や、環境に対する反応だけからストレスを捉えるのではなく、個人と環境との能動的な相互作用からストレスを捉えている。現在のストレス研究における課題は、ストレスラーとストレス反応の中間に介在し、ストレスラーを低減させた後、より軽度なストレス反応を経過させる要因は何かを解明することである。スト

レスラーを驚異的であると評価するか否か、どのようなコーピングを採用するかは、個人の持つ価値観や信念などの個人差変数や、社会的環境的背景要因に依存する(児玉・片柳・嶋田・坂野, 1994)。これらの要因には、ソーシャルスキル、ソーシャルサポート、満足感などさまざまなものがあげられる。レジリエンスやハーディネスも個人差変数として研究されている。

レジリエンス

レジリエンスは、人が自分を保つために、環境との関わりを調整する働きと、気持ちの持ち方を調整する働きをもつ幅広い概念として捉えられている。しかし、いまだ体系化はされておらず、数多くの定義が併存する。その定義は研究者、研究内容、目的によって異なり、いまだ統一的な見解は得られていない。これらの定義は、大きくは“能力”と“適応過程”の2つに分類される。

第一は“能力”という個人内特性に着目した定義である。石毛(2003)は「ストレスフルな状況でも精神的健康を維持できる、あるいは回復へと導く心理特性」としている。森・清水・石田・富永・Hiew(2002)は、「逆境に耐え、試練を克服し、感情的・認知的・社会的に健康な精神活動を維持するのに不可欠な心理特性」としている。

第二は変化の過程に着目した“適応過程”とする定義である。Rutter(1990)は「個人が高いリスク下で、発達的に肯定的な結果を示すこと」、またKaufman, Cook, Arny, Lones and Pittinsky (1994)は「発達上の問題における重篤なリスクの発生にも関わらず、肯定的な結果を表す個人の描写」としている。

能力に着目した定義と適応過程に着目した定義を統括して、Masten, Best and Garmezy(1990)は「困難で脅威な状況において、うまく適応する過程・能力・結果」と定義している。このようにどの定義にも、本人にとって不利益が生じることが予測される困難な状況において、一度は傷つくが立ち直り、環境に適応し良好な精神状態を獲得することが含まれている。レジリエンスとコーピングやストレス耐性などの類似した心理的概念との違いについて、さまざまな研究者が言及している。小塩・中谷・金子・長峰(2002)は、コーピングについて、精神的回復力(レジリエンス、以下

同意語として扱う)を有する者の認知的な傾向や特徴と考えるのが適切であるとしている。また祐宗(2003)もレジリエンスは人にストレスがかかったとき非意図的に自然に働く機能で、意図的に行うコーピングとは区別されると考えている。ストレス耐性については、困難な状況で心理的な強さを表す概念として共通点があるが、精神的回復力は困難な状況において苦痛を感じながらも、その後の適応的な回復を導く心理的な特性および能力であり、単に強さや耐性のみを指す概念ではないとされている(小塩ら, 2002)。

レジリエンスは英語で「元気よく立ち直ること」を意味し、また本来は物理学で「弾性、回復力、復元力」を意味する用語である。レジリエンス研究は1970年代より欧米を中心に発展してきた分野である。斉藤(2007)は、1980年台以前では30件しかなかったレジリエンス研究も2000年までの20年間に1568件に増加し、さらに2000年から2006年の6年間では2415件と急増していると報告している。

急激なレジリエンス研究の発展は、アメリカの心理学界でポジティブ心理学が広がりを見せたことと軌を一にしている。レジリエンスを精神的活動の用語として初めて取り扱った研究は、Rutter(1985)が1979年に行った調査であるとされている。彼はイギリスで精神疾患と診断された親をもつ子どもたち125人を対象に10年間調査した。その結果、親に精神疾患があっても、同様の精神疾患や問題行動を起こさなかった子どもの特徴について、パーソナリティと知能の遺伝的要因と学校環境が保護的な役割を果たしていることが分かった。この精神医学的疾患の防御要因をレジリエンスとしたのである。

もっとも有名なレジリエンスの研究は、Werner and Smith(1997)のものであり、ハワイのカウアイ島で1955年に生まれた子ども達を、30年以上に亘って縦断的に調査した研究である。調査対象の1/3にあたる201人の子どもたちは、貧困家庭、養育の問題、不安定な家族、親の精神疾患などのハイリスクな状況にある子どもたちであった。しかし、この中の1/3にあたる72人の子ども達は、有能感を持ち、自信に満ちた責任感のある大人になっていた。これらの子どもたちのグループと、残り2/3にあたるハイリスクな状況で問題をもって大人になったグループとの違いを明らかにした。その違いは個人の性格、家族との絆、家族以外の支援環境の3つであった。

レジリエンスは、困難な環境下にいる子どもたちの縦断的研究が主であり、子どもたちがどのようにして困

難を克服したのかという問題が探求されてきた。また縦断的研究からレジリエンスの概念が生まれたことにより、研究者、研究内容、目的によって定義が異なり、統一できていないのが現状である。現在の欧米では、レジリエンスの概念を用いて実践的な研究が学校教育現場で行われ、また学校不適応の改善や学習成果を上げる取り組みとして、レジリエンスの考え方が活用されている(池田, 2008)。

日本でもレジリエンスは近年注目されているが、尺度開発とレジリエンスの効果研究が主で、実践的な研究はまだ少ない。目久田・武田・磯部・江村・新見・前田(2004)は、大学生の精神的回復力とコーピング方略、落ち込みの関係を検討した。その結果、精神的回復力の高群は低群よりも、もっとも辛いネガティブ経験に対する落ち込み得点が低い傾向が示された。またコーピングでは、高群は低群よりも落ち込みを低減させる方向でコーピングを使う傾向があるのに対して、低群は高群よりも落ち込みを増幅させるコーピング方略を用いる傾向があった。

ハーディネス

ハーディネスとは、高ストレス下で健康を保っている人々が持つ性格特性である(Kobasa, 1979)。ハーディネスが高い人はストレスをストレスフルな出来事と知覚しないと考えられる(Banks & Gannon, 1988)。ハーディネスの理論的背景には、自己の実存に気づき、それに責任を負おうとする実存心理学(小林, 1979)の考え方があり、ハーディネスは、事実性(人間の存在において総合的なコントロールができないというように与えられた事実)と可能性(人間が気づきや意志決定を活発に用いることによって、今は達成していないが後に達成するだろう全てのこと)を正しく認識し、事実性を受け入れた上で可能性を選択するものである(Maddi, 2004)。

ハーディネスは主に3つの要因(チャレンジ、コントロール、コミットメント)で構成されている。ストレスフルな状況において、コミットメントはたとえ困難な状況になろうともその場にいる周囲の人々や出来事と関わりを持ち続けることを意味する。コントロールは個人が出来事の推移に対して影響を与えられると信じ、またそのように行動し続けようとするのである。チャレンジはストレス状況の中で成長の途を見出そうと努力し続けることである(Maddi & Khoshaba/山崎訳, 2006)。

もともとハーディネスという概念は、イリノイ・ベル電話会社の管理職者におけるストレス研究の中から

提唱されたものである(Maddi, 2002)。Kobasaらの研究グループは、管理職者、弁護士などを対象として研究を行い、最終的にハーディネスが高い人たちは、ストレスフルな状態下においても心身の健康を維持することができる結論した(Kobasa & Puccetti, 1983)。さらに尺度やハーディネスを向上させるトレーニング法を開発し、Maddi, Khoshaba, and Pammenter(1999)は、高いハーディネスを促進する組織について検討した。

日本では欧米に比べてハーディネスに関する研究はまだ少ない(小坂, 1992; 2008)。日本の主な研究は、欧米で作成された尺度に沿って、日本人を対象にしたハーディネス尺度を開発し、ハーディネスが与える心理的ストレスモデル諸要因の効果を検討したものである。田中・桜井(2006)は、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の影響過程を検討した。彼らはハーディネスにはストレス軽減の直接効果と緩衝効果の両方がみられるが、ハーディネスの3要因によって幾分異なるとした。異なる点として、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。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人はストレスの認知が少ないことを報告した。城a(2010)は、ハーディネスが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要因のそれぞれが高い者は認知的再解釈、問題解決などの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あることを示唆した。

本研究の目的

以上のように、レジリエンスとハーディネスは、近年、日本で注目されつつある類似の概念である。小塩(2011)は、レジリエンスは強風を受け流しながら耐える“しなやかな木”にたとえ、ハーディネスはどんな風が吹いてきても動じることのない太くて頑丈な木に見立てている。このように、レジリエンスはストレスから立ち直る強さを表し、ハーディネスはストレスに挑戦する強さを表すという点で、両者は違う概念として区別されているように思われる。

しかし、両者の関係について直接検討した研究は筆者らの知る限りではまだ行われていない。Maddi and Khoshaba(2005)の著書(山崎訳, 2006)からは、ハーディネスがより根幹をなすものであり、レジリエンスはその特性をもつことによって生じるものである

ことが示唆されている。すでにレジリエンスについてもハーディネスについても測定尺度は開発されており、心理的ストレスモデルの中での両者の関係や役割を明らかにすることは意義深いことと考えられる。本研究では既存の測定尺度を用いてレジリエンスとハーディネスがストレス状況においてどのような役割を果たしているのかを検証する。

次に、ストレス状況における心理的外傷後(以下、外傷後)の成長という概念について問題にしたい。外傷後の成長とは、危機的な出来事や困難な経験による精神的なもがき、闘いの結果生じる、ポジティブな心理的変容の体験とされている(Tedeschi & Calhoun, 2004)。この外傷による成長を経験した後の状態は、レジリエンスとハーディネスのどちらなのだろうか。Tedeschi, Park, and Calhoun(1998)は、心理的外傷後の成長のタイプには、自己概念の変化、対人関係の変化、人生哲学の変化などがあるとしている。自己概念の変化では、自分でやれそうだと感じる自己効力感、自信、勇気が増大するとしている。外傷後の成長のタイプとしての自己概念の変化は、ハーディネスの心理的特性が当てはまると考えられる。城b(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ている。本研究では危機の克服という経験から自ら成長したことを認識すること(外傷後の成長)で、ハーディネスが高まると考えて、外傷後の成長とハーディネスの影響過程を検証する。合わせてレジリエンスとの関係についても検討する。

本研究の目的を二つ設定した。第一の目的は、ストレス状況下におけるレジリエンスとハーディネスの役割の違いを明らかにすることである。第二の目的は、外傷後の成長とレジリエンス、ハーディネスの関係を明らかにすることである。

方法

調査参加者と調査期間

近畿圏の大学に在籍する学生302名(男性110名、女性191名、平均年齢19歳±1.43)を対象に調査を行った。これ以外に7名の参加者がいたが、回答不備のため除外している。調査時期は、2012年5月下旬から7月上旬であった。

倫理的配慮

調査参加者への倫理的配慮として、プライバシーの保護、基本的人権の保護、不利益や危険への最大限の対処を保障した。調査参加者に、これらの配

慮を口頭及び紙面にて説明し、この趣旨を了解した者だけに調査を実施した。実施に先立って、当該大学の研究倫理委員会に研究計画書を提出し、承認を得ている。

測定尺度等

フェイスシート 本研究の目的と調査参加者ための倫理的配慮、質問紙の回答方法を説明する文章、および調査者の連絡先を明記した。また調査参加者の同意表明、性別、学部名、学科名、学年、年齢を記入する欄を設けた。

精神的回復力尺度 小塩・中谷・金子・長峰(2002)がレジリエンスを測定するために作成した尺度である。全21項目からなり、新奇性追求、感情調整、肯定的な未来志向という3つの下位因子で構成されている。

「新奇性追求」とは、新たな出来事に興味や関心をもち、さまざまなことにチャレンジしていこうとする下位因子である。「感情調整」とは、自分の感情をうまく制御しようとする下位因子である。「肯定的な未来志向」とは、明るくポジティブな未来を予想し、その将来に向けて努力しようとする下位因子である。各項目について、それぞれ、いいえ(1点)、どちらかというといえ(2点)、どちらでもない(3点)、どちらかというとはい(4点)、はい(5点)の5件法で回答を求めた。

大学生用ハーディネス尺度 多田・濱野(2001)がハーディネスを測定するために作成した尺度である。全15項目からなり、チャレンジ、コントロール、コミットメントという3つの下位因子で構成されている。

「チャレンジ」とは、安定性よりもむしろ変化が人生の標準であり、成長の機会であると捉える下位因子である。「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下位因子である。「コミットメント」とは、人生のさまざまな状況に対して自分を十分に関与させる下位因子である。各項目について、それぞれ、あてはまらない(1点)、どちらかといえ(2点)、あてはまらない(2点)、どちらかといえ(3点)、あてはまる(3点)、あてはまる(4点)の4件法で回答を求めた。

ストレス反応尺度 尾関・原口・津田(1994)が作成した大学生用ストレス自己評価尺度に含まれているストレス反応尺度である。全35項目からなり、最近1週間における状態を尋ねている。これらは、情緒的側面(抑うつ、不安、怒り)、認知・行動的側面(情緒的反応、ひきこもり)、身体的側面(身体的疲労感、自律神経系の活動性亢進)の7つの下位因子で構成されて

いる。各項目について、それぞれ、あてはまらない(0点)、ややあてはまる(1点)、かなりあてはまる(2点)、非常にあてはまる(3点)の4件法で回答を求めた。

コーピング尺度 尾関・原口・津田(1994)が作成した大学生用ストレス自己評価尺度に含まれているコーピング尺度である。まずストレスの苦痛度を知るために、調査参加者が生活のなかで、「現在もっとも強くストレスを感じていること」を回答用紙の該当欄に1つ記述してもらった。その出来事について、なんともなかった(1点)、ややつらかった(2点)、かなりつらかった(3点)、非常につらかった(4点)で回答してもらった。この項目は本研究のために追加したものである。調査項目は全14項目からなり、上記の出来事を想起し、今現在であてはまることを回答してもらった。評定項目は、問題焦点型、情動焦点型、回避・逃避型の3つ下位因子で構成されている。

「問題焦点型」とは、問題となるストレスへの直接的な対処方略である。「情動焦点型」とは、ストレス事態における情緒的側面への対処方略である。「回避・逃避型」とは、問題となるストレスから回避することや逃避するような対処方略である。各項目について、それぞれ、まったくやらない(0点)、たまにしている(1点)、ときどきしている(2点)、いつもしている(3点)の4件法で回答を求めた。

認知評価尺度 尾関(1993)が作成した大学生用ストレス自己評価尺度に含まれている認知評価尺度である。全15項目からなり、脅威(影響性、妨害性、喪失性)、コントロール(可能性、予測性、明確性)の6つの下位因子で構成されている。回答における程度の表現は項目によって異なるが、いずれも「思う」「できる」「持っている」などについて、その程度を、そう思わない(0点)、少しそうだと思う(1点)、大体そうだと思う(2点)、その通りだと思う(3点)などの4件法で回答を求めた。

外傷後の成長尺度 外傷後の成長を測定するために、宅(2010)が作成した日本語版外傷後の成長尺度を使用した。ここでの項目は既述の「現在もっとも強いストレスを感じたこと」について、回答者の生き方にその変化がどの程度に生じたかを問うものである。全18項目からなり、他者との関係、新たな可能性、人間としての強さ、精神的変容および人生に対する感謝という4つの下位因子で構成されている。

「他者との関係」とは、人に対して、より思いやりの心をもつようになるなどの変容が含まれる下位因子である。「新たな可能性」とは、その体験なしではあり得

なかったような新しい道筋が出てくるといった変化が含まれている下位因子である。「人間としての強さ」とは、出来事に自信が出てきたり、自らの強さが実感されたりすることが含まれる下位因子である。「精神的変容および人生に対する感謝」とは、スピリチュアルな事柄への理解の深まりや、信仰心が強まるなどの宗教上の変容に対する体験や、命の大切さや日々の尊さに対する気づきなどが含まれる下位因子である。各項目について、それぞれ、全く経験しなかった(0点)、ほんの少しだけ経験した(1点)、少し経験した(2点)、まあまあ経験した(3点)、強く経験した(4点)、かなり強く経験した(5点)の6件法で回答を求めた。

手続き

大学の授業の一部を借りて調査を行った。質問紙を配布後、調査者が口頭で本調査について教示した。教示内容は、研究目的、プライバシー保護、基本的人権の保護への倫理的配慮等であった。調査参加者本人の率直な気持ちで質問紙の教示に従い回答し、記入漏れがないよう全ての項目に回答するよう求めた。これらの回答方法の趣旨を了解し、本調査に協力する調査参加者は、同意表明として質問紙表紙のカッコ内に○を記入してもらい、回答してもらった。回答終了後はその場で回収した。実施時間は約20分であった。

結果

母集団の検討

記述統計と男女差

調査参加者全体の各要因の平均値と男女別の平均値を算出し、男女差の有無について検討した。その結果、レジリエンスは、総点では男性の方がやや高い傾向が認められた($t=2.34$, $p<.05$, $df=299$)。ハーディネスは、総点では有意差はなく、チャレンジとコミットメントにおいて男性の方がやや高い傾向が認められた(順に $t=2.00$; $t=2.14$, いずれも $p<.05$, $df=299$)。また、認知評価のコントロールでも同様に男性の方が高い傾向が認められた($t=2.30$, $p<.05$, $df=299$)。しかし、これら以外のすべての尺度で性差は認められておらず、今回は特に性差に焦点をあてていないので、以下の分析では、男女を合わせたデータについて検討していくことにした。

ライフイベント

ストレス尺度の具体的なストレス状況を知るために、コーピング測定の際に調査参加者が、生活のなかで“現在もっとも強くストレスを感じていること”を自由記

述してもらった回答は、302名中291名分が確認された。その自由記述を5つのライフイベントに分類した。

レポート提出の締め切り日に間に合わないことや、授業が難しいことなどのライフイベントを“学業”と名付けた。大学生生活の対人関係や、家族関係などのライフイベントを“対人関係”と名付けた。睡眠時間が短いことや、一人暮らしでの環境の変化などのライフイベントを“生活”と名付けた。アルバイトで責任がある役割についてしたことや、アルバイトで失敗したことなどのライフイベントを“アルバイト”と名付けた。就職活動が上手くいかないことや、卒業後の進路に悩むことなどのライフイベントを“将来”と名付けた。

本調査で得られたストレスの自由記述を分類した5つのライフイベント(学業、対人関係、生活、アルバイト、将来)は、真船・鈴木・大塚(2006)が報告した分類と類似しており、ストレスとなる一般的な学生のライフイベントであると考えられる。ストレス評価では、これらの個人ごとに異なるライフイベントに対して、なんともなかった(1点)、ややつらかった(2点)、かなりつらかった(3点)、非常につらかった(4点)で評定されたものを用いている。

相関係数

レジリエンスとハーディネスがどのような相関関係であるかを検討するために、相関係数を算出した(Table 1)。この表で明らかなように、レジリエンスとハーディネスの間には $r=.70$ の高い正の相関が認められた。下位因子間では、新奇性とチャレンジの間では高い相関が認められる($r=.74$)。また、新奇性とコミットメント($r=.47$)、肯定的な未来志向とコントロール($r=.61$)の間には中程度の相関が認められる。

Table 1 レジリエンスとハーディネスの相関

		ハーディネス			ハーディネス
		1	2	3	
レ ジ リ エ ン ス	新奇性追求	.74**	.54**	.47**	.74**
	感情調整	.21**	.28**	.30**	.34**
	肯定的な未来志向	.38**	.61**	.55**	.66**
レジリエンス		.54**	.57**	.54**	.70**

注 1: チャレンジ 2: コントロール 3: コミットメント
*: $p<.05$ **: $p<.01$

レジリエンスとハーディネスが認知評価とどのような相関関係にあるかを検討するために、相関係数を算出した(Table 2)。興味深い点は、Table 2で明らかなように、認知評価の脅威がレジリエンスとは有意な負の相関があるのに対して、ハーディネスとは有意な相

Table 2 レジリエンス・ハーディネスと認知評価の相関

		認知評価	
		脅威	コントロール
レジリエンス	新奇性追求	-.13*	.32**
	感情調整	-.31**	.34**
	肯定的な未来志向	-.16**	.34**
レジリエンス		-.26**	.42**
ハーディネス	チャレンジ	-.06	.16**
	コントロール	-.09	.33**
	コミットメント	-.07	.34**
ハーディネス		-.09	.35**

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

関がないことである。

レジリエンスとハーディネスがコーピングとどのような相関関係にあるかを検討するために、相関係数を算出した(Table 3)。Table 3から回避・逃避型のコーピングはレジリエンスともハーディネスともほとんど有意な相関がないことが分かる。ただ、ハーディネスの総点とはわずかに有意な正の相関が認められるのみである($r = .12, p < .05$)。

Table 3 レジリエンス・ハーディネスとコーピングの相関

		コーピング		
		1	2	3
レジリエンス	新奇性追求	.26**	.32**	.04
	感情調整	.08	.21**	-.006
	肯定的な未来志向	.31**	.33**	.08
レジリエンス		.26**	.35**	.04
ハーディネス	チャレンジ	.12*	.18**	.07
	コントロール	.38**	.43**	.11
	コミットメント	.22**	.30**	.10
ハーディネス		.31**	.39**	.12*

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

注 1:問題焦点型 2:情動焦点型 3:回避・逃避型

レジリエンスとハーディネスがストレス反応とどのような相関関係にあるかを検討するために、相関係数を算出した(Table 4)。Table 4で明らかなように、レジリエンスとハーディネスのすべての因子とストレス反応の間で有意な負の相関が認められた。

心理的ストレスモデル

ライフイベント(ストレス評価), コーピング(問題焦点型, 情動焦点型, 回避・逃避型), 認知評価(脅威, コントロール), ストレス反応の間の関係を調べるために、共分散構造分析によるパス解析を行った(Figure 1)。この図から、ライフイベントは認知評価の

Table 4 レジリエンス・ハーディネスとストレス反応の相関

		ストレス反応			ストレス反応
		1	2	3	
レジリエンス	新奇性追求	-.26**	-.32**	-.24**	-.29**
	感情調整	-.48**	-.42**	-.37**	-.47**
	肯定的な未来志向	-.40**	-.41**	-.29**	-.41**
レジリエンス		-.48**	-.48**	-.38**	-.50**
ハーディネス	チャレンジ	-.19**	-.20**	-.15*	-.20**
	コントロール	-.29**	-.35**	-.26**	-.33**
	コミットメント	-.22**	-.28**	-.22**	-.26**
ハーディネス		-.30**	-.35**	-.27**	-.33**

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

注 1: 情緒的側面 2: 認知・行動的側面 3: 身体的側面

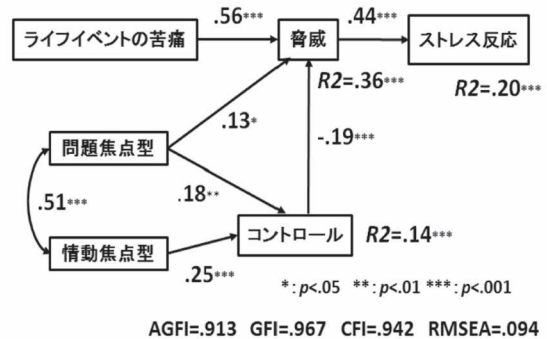


Figure 1 心理的ストレスモデルのパス図

脅威に影響し、ストレス反応を引き起こしていることが分かる。また、仲介変数としてのコーピングの問題焦点型は認知評価の脅威にもコントロールにも正の影響を及ぼしている。一方、コーピングの情動焦点型は認知評価のコントロールに正の影響を与え、これが問題焦点型からの影響と合わせて認知評価の脅威に負の影響を与えている。すなわち、脅威を抑制している。相関係数からも予測できるように回避・逃避型のコーピングはストレス反応には影響していない。

レジリエンスとハーディネスの心理的ストレスモデルへの影響

心理的ストレスモデルにレジリエンスが影響を与える過程を検討するために、共分散構造分析によるパス解析を行った(Figure 2)。また、心理的ストレスモデルにハーディネスが影響を与える過程を検討するために、共分散構造分析によるパス解析を行った(Figure 3)。これら2つのパス図は非常に類似している。すなわち、レジリエンスもハーディネスも、ともに直接ストレス反応を抑制するのに役立っている。また、ともに問題焦点型コーピングおよび情動焦点型コーピ

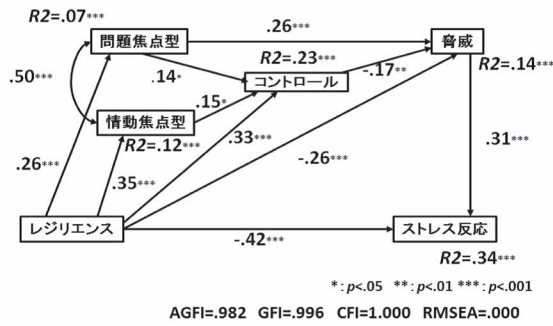


Figure 2 レジリエンスと心理的ストレスモデルのパス図

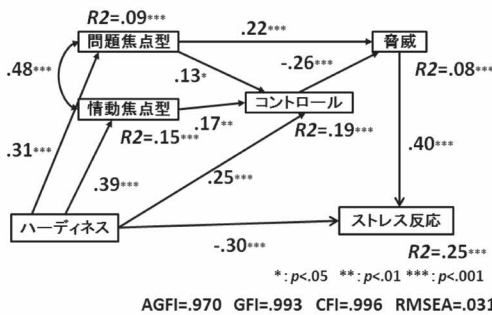


Figure 3 ハーディネスと心理的ストレスモデルのパス図

ングを誘発し、認知評価のコントロールに正の影響を与えている。そのコントロールが脅威を抑制(負の影響)する役割を果たしている。2つのパス図で1か所だけ異なる点は、レジリエンスが直接的に認知評価の脅威を抑制しているのに対して、ハーディネスは脅威に何ら影響を与えていない点である。

心理的ストレスモデルにレジリエンスとハーディネスがどのように影響を与えているかを検討するために、さらに共分散構造分析によるパス解析を行った(Figure 4)。この図のモデルは、ハーディネスがレジリエンスよりも先にあって、問題焦点型および情動焦点型コーピングを誘発し、それらが認知評価のコントロールに正の影響を与えていることを示している。レジリエンスはハーディネスを基盤として認知評価の

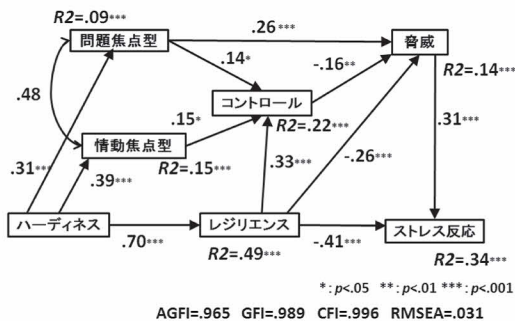


Figure 4 レジリエンス・ハーディネスと心理的ストレスモデルのパス図

ントロールに正の影響を与え、ストレス反応を抑制している。また、レジリエンスは認知評価の脅威を抑制することによって間接的にストレス反応を抑制しているといえる。

外傷後の成長のハーディネスへの影響過程

関連の結果から(Table 5), 有意な相関があった各変数を用いて、外傷後の成長とハーディネスのパス解析を行った(Figure 5)。この図から、外傷後の成長の4つの要因のうち、人間としての強さをもっと強くハーディネスに正の影響を与えていることが分かる。レジリエンスについても同様のパス解析を行ったところ、ハーディネスと同様に人間としての強さはレジリエンスの新奇性追求(β=.24), 感情調整(β=.48), 肯定的な未来志向(β=.47)に正の影響を与えていることが分かった。また、他者との関係はレジリエンスの感情調整に負の影響を与え(β=-.18), 新たな可能性は新奇性に正の影響を与えている(β=.18)ことが分かった(AGFI=.925, GFI=.986, RMSEA=.08)。

Table 5 ハーディネスと外傷後の成長の相関

		ハーディネス			ハーディネス
		1	2	3	
外傷後の成長	他者との関係	.15**	.37**	.30**	.35**
	新たな可能性	.26**	.40**	.36**	.44**
	人間としての強さ	.26**	.46**	.37**	.47**
	精神的変容及び人生に対する感謝	.24**	.43**	.29**	.41**
外傷後の成長		.26**	.48**	.39**	.48**

*: p<.05 **p<.01 ***: p<.001
注 1: チャレンジ 2: コントロール 3: コミットメント

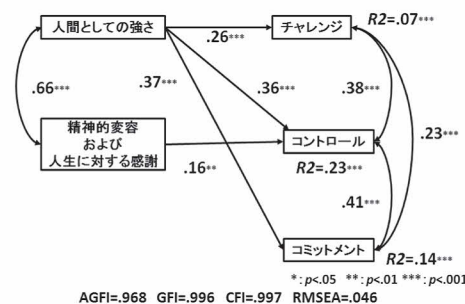


Figure 5 外傷後の成長とハーディネスのパス図

考察

本研究では、心理的ストレスモデルに従って、ストレス状況下でレジリエンスとハーディネスがどのような役割を果たしているのかを検討した。また、外傷後の成長とレジリエンス、ハーディネスがどのような関係にあるのかを検討した。

心理的ストレスモデル

Figure 1から次のようなことが言えるであろう。ライフイベント(ストレス評価)は認知評価の脅威を引き起こし、ストレス反応を誘発する。この過程において、コーピングの問題焦点型は認知評価の脅威を高めると同時にコントロールを強める働きをしている。一方、コーピングの情動焦点型は認知評価のコントロールを高め、問題焦点型からの正の影響と相まって認知評価の脅威を抑制する働きをしている。認知評価のコントロールは脅威を抑制するが、脅威はストレス反応を高めるものである。認知評価のコントロールと脅威は拮抗関係にあり、脅威がコントロールを上回った場合にストレス反応があらわれると考えられる。Lazarus(1999)は、脅威と挑戦という評価が同時に起きた場合、直面している障害や危険を克服できる自信が高い場合には挑戦が優位になるが、その自信が低い場合には、危険が優位になると述べている。本研究の結果はこのことと合致しており、コントロールがストレス反応を生起させる場合の調整役として働いていることを示唆している。

コーピングの回避・逃避型はストレス反応には何ら影響を与えなかった。回避・逃避型は一時的にライフイベントから逃げるだけで、そのことによってストレス状況により影響を与えることはなく、ストレス反応を緩和させる効果はなかったといえる。

レジリエンス、ハーディネスの心理的ストレスへの影響

以上の分析をふまえ、次に脅威→ストレス反応に影響する過程について、さらにパス解析を行って検討した(Figure 2~Figure 4)。レジリエンスとハーディネスは、ライフイベントから回避・逃避せず、積極的に対応しようとする心理的特性である。ストレス反応を直接的に緩和すると同時に、コーピングを高めることで、認知の再評価に影響を与え、間接的にストレス反応を緩和していると考えられる。つまり、レジリエンスとハーディネスは、包括的にストレス反応を緩和するというのが類似点である。一方、レジリエンスは脅威を直接的に緩和するが、ハーディネスにはその効果が認められない。これがレジリエンスとハーディネスの相違点である。レジリエンスとハーディネスは高い相関関係があり類似概念であるが、本研究によって、類似点と相違点が明確となったといえよう。

類似点として、ともにライフイベントから回避・逃避せず、積極的に対応しようとする心理的特性であり、包括的にストレス反応を緩和する効果があるといえ

る。この効果は、レジリエンスでは感情調整と肯定的な未来志向が、ハーディネスではコントロールとコミットメントが重要な役割を果たしていると考えられる。

相違点はいくつか見受けられた。コーピングを高める効果はレジリエンスよりもハーディネスの方が強かった。これに関連して、城(2010a)は、ハーディネスがストレスコーピングにおよぼす影響を検討し、ハーディネス全体および3要因それぞれの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見られたと報告している。一方、コントロール(認知評価)を上げる効果や脅威(認知評価)とストレス反応を緩和する効果はレジリエンスの方が強かった。これはレジリエンスには脅威を直接的に緩和する効果があるが、ハーディネスには認められなかったことと関係があるだろう。レジリエンスは、現状よりも未来を考え、感情を切り替え、脅威に囚われずに楽観的になることによってストレス反応を緩和するものと考えられる。

レジリエンスとハーディネスを合わせて考える場合、Figure 4で試みたように、ハーディネスをより基盤に据えるのがよいであろう。このモデルは、Maddi and Khoshaba(2005)の考え方を援用したものである。ハーディネスの3要因であるコミットメント、コントロール、チャレンジを高めることによってレジリエンスを高め、危機に直面した際に、より柔軟かつ適切にその事態に対処することができるようになるといえる。Table 1から明らかなように、レジリエンスの3要因の中では感情調整がハーディネスとはもともと関連性の薄いものである。感情調整が何と関連し、どうすればこの要因を高めることができるのかを探索することが重要であると考えられる。

外傷後の成長とハーディネスへの影響

危機の克服という、その経験から成長したと自ら認識すること(外傷後の成長)で、ハーディネスが高まると考えられる。Figure 5から明らかなように、外傷後の成長の4つの因子の中で、「人間としての強さ」と「精神的変容及び人生に対する感謝」が採択された。

「人間としての強さ」は、チャレンジ、コントロール、コミットメントのすべてに有意な正の影響を与えている。「精神的変容及び人生に対する感謝」は、コントロールに有意な正の影響を与えている。「人間としての強さ」では、外傷的な経験を経て自分の長所などを再認識することで、ハーディネスを全般的に高める結果になったと考えられる。この因子には、生来的な強

さも含むかもしれないが、繰り返し危機を克服することによって培われるものではないだろうか。「精神的変容及び人生に対する感謝」では、危機的体験を通して、それまでの自分の考え方を変えたと推察され、その経験がハーディネスのコントロール、すなわち自分のすることへの自信を高めることに結びついたと推察される。

日常生活の中での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を検討した研究(城, 2010b)では、コントロールもコミットメントともに、問題を克服することで高められることを指摘しているが、チャレンジについては有意な結果が得られていない。本研究では、「人間としての強さ」を経験することで、チャレンジも高められており、この点については今後さらに検討を重ねる必要があるといえる。

本研究の限界と今後の課題

本研究では既存の尺度を用いており、それらの尺度がどのような概念規定により、どのような項目を用いて構成されているのかによって、得られた結果は限定的に結論づける必要があるだろう。レジリエンスとハーディネスをどのように関係づけるのが適当であるかも、いまだ探索的な段階であり、断定的に述べることは控えなければならない。本研究はあくまでも下位尺度間の相関関係に基づいてモデルを設定したものであり、ストレス過程を時系列的に測定してデータを得たものではない。実際の心理的ストレス過程がこのようなモデルと合致するかどうかはさらに検討する必要があるといえる。

レジリエンスの課題として、石原・中丸(2007)は、時間的展望を含めたレジリエンス研究の必要性を述べている。リスク要因を経験した後、どの時期でレジリエンスの効果があらわれたのか、またあらわれなかったのかを示すことで、適切な介入時期の調査に繋がるとしている。本研究ではハーディネスからレジリエンスへの影響過程を想定し、高い適合度指標を得ることができたが、これを一つの足掛かりとしてさらに実証的なデータを蓄積する必要がある。

外傷後の成長とハーディネス、レジリエンスとの関係については、一部の因子、すなわち「人間としての強さ」との関係が浮き彫りにされたが、この結果は今後の研究の一つの方向を示唆しており、裏付けとなるデータが求められる。

文献

- Banks, J.K., & Gannon, L.R.(1988).The influence of hardiness on the relationship between stressors and psychosomatic symptomatology. *American Journal of Community Psychology*, **16**, 25-37.
- 原郁水・鳥川美香・藤川悠子・古田真司(2011). 大学生のレジリエンスとストレス反応及び不定愁訴の関連－客観的ストレスの違いによるレジリエンスの効果比較－ 東海学校保健研究 **35**(1), 3-16.
- 池田誠喜(2008). 児童・生徒のレジリエンス育成に向けて－レジリエンス研究の歴史と学校教育適用の展望－ 東洋大学大学院紀要 **45**, 437-458.
- 石毛みどり(2003). 中学生におけるレジリエンスと無気力感の関係 お茶の水女子大学大学院人間文化研究科 人間文化論 **6**, 243-252.
- 石原由紀子・中丸澄子(2007). レジリエンスについて－その概念、研究の歴史と展望－ 広島文教女子大学紀要 **42**, 53-81.
- 城佳子(2010a). 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.
- 城佳子(2010b). ハーディネスとパーソナリティ特性、ストレス体験、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.
- Kaufman, J., Cook, A., Arny, L., Lones. B., & Pittinsky. (1994). Problems defining resiliency: Illustrations from the study of maltreated children. *Development and Psychopathology*, **6**(1), 215-229.
- 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., & Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, **45**, 839-850.
- 児玉昌久・片柳弘司・嶋田洋徳・坂野雄二(1994). 大学生におけるストレスコーピングと自動思考、状態不安、および抑うつ症状との関連 早稲田大学ヒューマンサイエンス **7**, 14-26.
- 小林純一(1979). カウンセリング序説 金子書房
- 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**, 29-36.
- 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.
- 小杉正太郎(1999). ストレス緩衝要因の研究動向 現代のエスプリ別冊 **73**, 163-172.
- 小杉正太郎[編](2002). ストレス心理学－個人差のプロセスとコーピング－ 川島書店 **39**, 44, 104,
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion*. New York : Springer.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer.
- Maddi, S.R. (2002). The story of hardiness : Twenty year of theory, research, and practice. *Consulting*

- Psychology Journal of Humanistic Psychology*, **44**, 279-298.
- Maddi, S.R. (2004). Hardiness : An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, **44**, 279-298.
- Maddi, S.R., & Khoshaba, D.M. (2005). *Resilience at work*. AMACOM, a division of the American Management Association, International, New York. (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, 真正直に立ち向かう—ダイヤモンド社)
- Maddi, S.R., Khoshaba, D.M., & Pammenter, A. (1999). The hardy organization : Success by turning change to adventure. *Consulting Psychology Journal : Practice and Research*, **51**(2), 117-124.
- 真船浩介・鈴木綾子・大塚泰正(2006). 大学生におけるストレスの特徴: 認知的評価, 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.
- 目久田純一・武田さゆり・磯部美良・江村理奈・新見直子・前田健一(2004). 大学生の精神的回復力とコーピング方略・落ち込みの検討 広島大学心理学紀要 **4**, 129-138.
- Masten, A.S., Best, K. & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contribution from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, **2**, 425-444.
- 森敏昭・清水益治・石田潤・富永美穂子・Hiew, C.C.(2002). 大学生の自己教育力とレジリエンスの関係 学校教育実践学研究 **8**, 179-187.
- 中村有吾・梅林厚子・瀧野揚三(2010). 発達段階別にみた本邦におけるレジリエンス研究の動向—幼児期から青年期まで— 学校危機とメンタルケア **2**, 35-46.
- 小塩真司(2011). レジリエンス研究からみる「折れない心」 児童心理 金子書房 **65**(1), 62-68.
- 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治(2002). ネガティブな出来事から立ち直りを導く心理的特性 カウンセリング研究, **35**, 57-65.
- 多田志麻子・濱野 恵一(2001). ハーディネス尺度の信頼性と妥当性の検討 ノートルダム清心女子大学紀要. **27**, 56-62.
- 尾関友佳子(1993). 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂—トランスアクションナルな分析に向けて— 久留米大学大学院比較文化研究科紀要年報, **1**, 95-114.
- 尾関友佳子・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**, 20-36.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity : Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, **147**, 598-611.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. Rolf, A.S. Masten, D. Cicchetti, K.H. Nuechterlein, & D. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factor in the development of psychopathology*. New York : Cambridge. 181-214.
- 斉藤耕二(2007). 心の「強さ」(レジリエンス)とは何か 児童心理 **61**(2), 12-17.
- 祐宗省三(2003). ウェルビーイングの発達学 北大路書房
- 宅香奈子(2010). がんサバイバーのPosttraumatic Growth 腫瘍内科 **5**, 211-217.
- 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.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L. & Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic Growth : Conceptual issues. In Tedeschi, R. G., & park, C. L. (Eds). *Posttraumatic growth : Positive changes in the aftermath of crisis*. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 1-22.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth : Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, **15**, 1-18.
- Werner, E.E. & Smith, R.S. (1997). *Kauai's Children come of age*. Honolulu, HI : University of Hawaii press.
- 文部科学省: 高等教育局医学教育課(2000). 大学における学生生活の充実方策について http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/koutou/012/gijiroku/990701.htm
- 厚生労働省: 大臣官房統計情報部(2010). 国民生活基礎調査の概況 <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa10/3-3.html>

The Role of Resilience and Hardiness under the Stress Situation

Yukiko NAKANISHI and Koji TAMASE

Abstract

The purpose of this study was to explore the role of resilience and hardiness under the stressful situation in college students. Resilience under the stressful situation such as career decision making, hard study in major field, or troublesome interpersonal relationship is an important issue for counseling psychologists as well as college students. A literature review revealed that the concept of resilience and hardiness are close but different from each other, and the tools for measuring these concepts were developed independently. To examine the relationship of resilience and hardiness under the stressful situation, 302 college students were enrolled as participants and responded to various Likert-type rating scales. These scales were consisted of a resilience scale developed by Oshio et al. (2002), a hardiness scale by Tada and Hamano (2001), a stress response scale and a coping scale by Ozeki et al. (1994) and a cognitive appraisal scale by Ozeki (1993), and a growth after traumatic events scale by Taku (2010).

The results were analyzed using SPSS and AMOS and indicated that a correlation coefficient between the total scores of resilience and hardiness was significant ($r=.70$, Table1). The three factors of resilience: novelty seeking, emotional regulation, and positive future orientation, and those of hardiness: challenge, control, and commitment, were mutually correlated in different significant levels (from $r=.21$ to $r=.74$, Table1). On the bases of pass analyses it was also revealed that the hardiness is more basic than the resilience in the process of stress model which involved cognitive appraisal and coping. That is, although the stressor induces threat and in turn it derives stress responses, the resilience and hardiness alleviate these processes. One of the important findings is that both of resilience and hardiness has an alleviating effect for the stress responses, resilience had a direct negative effect on the threat (Figure2), whereas hardiness did not (Figure3). As is shown in Figure4, we proposed a pass model which involves hardiness, resilience, two types of coping, two types of cognitive appraisal, and stress response. Of the four factors of the growth after traumatic events the strength as human being had the most influencing effect on hardiness as well as resilience. Results that the resilience alleviated the threat straightly, whereas hardiness did not, were discussed on the basis of literature review.

Key words: Resilience, hardiness, stress model