

〈原 著〉

## スポーツ系大学生におけるハーディネスと挫折経験の関連

高野 聡美\*・山岸 明子\*

### Hardiness and the experiences of failure in university students majoring in sports science

Satomi TAKANO\* and Akiko YAMAGISHI\*

#### Abstract

The purpose of this study was to 1) reexamine three factors of hardiness: commitment, control and challenge by analyzing their correlations with each other and relating to other scales: meaning given to failure, and coping style, and 2) examine the relationship between these factors and experiences of failure: frequency, contents, degree of pain, ongoing term and recovery. Participants were students (N=392) in departments of sports science. They were requested to respond to questionnaires that assessed hardiness, meaning given to failure, coping style and experiences of failure. The main results were as follows: (1) The three factors of hardiness did not necessarily show similar correlations with other scales, with control and challenge being especially different. (2) Recovery from failure was related to control and commitment, whereas frequency and seriousness were related to challenge. (3) The meaning of one's failure was related to many aspects of failure experiences, such as the frequency, time, duration, seriousness and recovery. However, the sub-categories of coping style were few related to failure experiences.

Key words: hardiness, meaning of one's failure, coping style, experiences of failure, university students majoring in sports science

## I 序

青年期は自分の生き方を模索し自我同一性を達成する時期であり、進路や学業、友人関係、恋愛、部活動等、ストレスや悩みが多い時期である。三川(1998)<sup>17)</sup>は、青年期においては成人期とは領域を異にする学校ストレスが存在することを報告し、また大石・岡本(2010)<sup>19)</sup>の研究では、青年の半数以上が挫折を経験しており、部活動と進学に関する挫折を経験している人が多いことが報告されている。大学生アスリートはそのような青年一般が抱え

るストレスだけでなく、練習が成果につながらない、試合で好成績をあげることが要求される、怪我をする等ストレスに曝される機会が多く、また成果が明白に示されるため挫折を経験する機会も多いと考えられる。

競技生活中に経験したストレスが結果的に競技活動時だけでなく、日常生活へも影響を及ぼし重大な問題に発展する場合もある。挫折経験から、バーンアウトや学習性無力感などの精神的問題、競技からのドロップアウトや摂食障害などの行動的問題、オーバートレーニングや女性競技者特有の月経障害などの身体的問題(土屋・中込, 1998<sup>23)</sup>, 永島, 2002<sup>18)</sup>等)が報告されている。

そのような問題に直面したときに、問題解決に取

\* 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科  
Graduate School of Health and Sports Science,  
Juntendo University

り組み自らの成長の糧にする選手もいれば、問題解決に向けた取り組みに失敗し、挫ける者もいる。Lazarus & Folkman (1984)<sup>13)</sup>の心理的ストレスモデルでは、ストレス反応に至るかどうかはストレスラーの認知やそれに対する対処(コーピング)によるとされ、ストレス状況の認知や対処過程は個人によって異なるとされる。

その個人差をもたらす要因として自己効力感や統制力等があるが(Lazarus & Folkman, 1984)<sup>13)</sup>, Kobasa (1979)<sup>9)</sup>はその一つとして実存心理学を背景に、ハーディネス(hardiness)の概念を提唱した。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」であり、コミットメント(commitment), コントロール(control), チャレンジ(challenge)の3要素から構成されている。コミットメントとは「自分の存在や行為に価値があると感じ、人生の様々な状況に自分を充分関与させる傾向」であり、コントロールとは「出来事の推移に対し自分がある範囲内で影響を及ぼすことができると信じ行動する傾向」、チャレンジとは「人生における変化を安全・安心に対する脅威ではなく、成長するための刺激とみなす傾向」である(Kobasa, 1979<sup>9)</sup>, 城, 2010<sup>3)</sup>). Maddi & Khoshaba (2005)<sup>15)</sup>はストレスフルな状況下にあった企業で長期的な調査を行い、病気にならずに成長し続けた弾力的な社員と脆弱な社員の性格特性の違いとして、ハーディネスの3つの要素が見られることを示し、それを測定する方法や高める方法について論じている。

ハーディネス性格特性はその後多くの研究がなされ(そのレビューとしてMaddi (2013)<sup>16)</sup>がある), 3つの性格特性を査定する質問紙が数多く作成されている。そしてそれらを使ってハーディネスが高い者は困難な状況やストレスフルな状況に置かれてもストレス反応を起こさず健康を維持し、適応的な状態を保っていることが示されている(Maddi & Khoshaba, 2005<sup>15)</sup>, Maddi, 2013<sup>16)</sup>). アスリートに関する研究はまだ少ないが、ストレスに満ちた競争状況の中で好成績をあげることとハーディネスが関連していることが報告されている(Maddi & Hess,

1992<sup>14)</sup>, Maddi & Khoshaba, 2005<sup>15)</sup>).

日本でもハーディネス研究は小坂(1993)<sup>10)</sup>等によって紹介され、3つの構成要素から成る質問紙が何種類も作成されている(例えば小坂・吉田1992<sup>12)</sup> 田中・櫻井2006<sup>22)</sup>). ほとんどのものはその合計点をハーディネス得点として使用しているが、研究によっては2因子であったり(河嶋他, 2001<sup>8)</sup>, 海蔵寺他, 2003<sup>4)</sup>), 構成要素によってストレス過程や健康への影響が異なるとする研究もある(田中・桜井, 2006<sup>22)</sup>, 堀越・堀越, 2008<sup>1)</sup>, 城, 2010<sup>3)</sup>). ハーディネスは3つのCが共に高い時に健康に寄与するとされているが(Maddi, 2013<sup>16)</sup>, 小坂, 2008<sup>11)</sup>), 上記の研究は単一次元として合計することが妥当なのかの問題を提起しているといえる。

また今までの研究は、ハーディネスをもつことでストレス反応を示さず健康を保てるかという観点からの研究(小坂・吉田, 1992<sup>12)</sup>, 山崎・山崎, 2004<sup>24)</sup>, 田中・桜井, 2006<sup>22)</sup>)がほとんどであり、失敗やストレスフルな経験との関連を検討する研究は少ない。Maddi & Khoshaba (2005)<sup>15)</sup>はハーディネスの高い者は幼少期にストレスフルな経験をしている場合が多かったとしているが、その後実証的な検討はほとんどなされていない。城(2010)<sup>3)</sup>がハーディネスと否定的イベントとの関連を検討しているが、否定的イベントについては本人にとって重要か、克服したかを3件法で問い関連をみているだけである。

ハーディネスが高い者はストレスフルで困難な状況に立ち向かうことが可能だとしても、極端に困難な場合は挫折することも考えられる。挫折経験については、挫折内容やその時の心境、きっかけ、立ち直りの過程等がどのようなものかを記述する研究(神原, 2009<sup>6)</sup>, 和他, 2011)<sup>7)</sup>や、挫折経験後の影響をみる研究(神原, 2009<sup>6)</sup>, 宅, 2010<sup>21)</sup>, 堀田・杉江, 2013<sup>2)</sup>)がなされているが、ハーディネス等個人の特性と挫折経験のあり方との関連はまだほとんど検討されていない。

本研究では、Kobasaが提唱したハーディネスをとりあげ、挫折の機会が多くそれへの適切な対処が

要求されるスポーツ系大学生を対象として、その構成要素について再検討し、またハーディネスと挫折経験との関連を検討する。

## II 目 的

本研究の目的は、スポーツ系大学に通う大学生を対象に、1) ハーディネス概念の構成要素について再検討し 2) ハーディネス特性と挫折経験との関連について探索的な検討を行うことである。1) に関しては、構成要素間及びハーディネス特性との関連が予想されるストレス経験の意味付けやコーピングスタイルとの関連を用いて分析を行う。挫折経験に関しては運動部活動での挫折経験を取り上げ、その回数、内容、つらさの程度、時期、継続期間、立ち直りに関するデータを得て、どのような挫折経験をもつ者がハーディネス特性やそれとの関連が予想される尺度で高得点なのかの検討を行う。

## III 方 法

### 1. 被調査者

スポーツ系 A 大学に通う学生443名を調査対象とした。その内、中・高校時代運動部で部活をしていなかった者およびストレス経験の意味づけについての回答がなかった者を除いた392名、男性249名、女性143名である。平均年齢は19.8歳(18歳～23歳)であった(なお競技レベルは国際大会2名、全国大会124名、地方大会120名、県大会72名、地区大会48名、記入なし16名であった。)

### 2. 調査時期

2013年5月下旬から6月中旬に行った。講義終了時に質問紙調査を実施した。

### 3. 質問項目

#### 1) ハーディネス尺度

田中・桜井(2006)<sup>23)</sup>の大学生用ハーディネス尺度の18項目を用いた。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、コントロール、チャレンジ各6項目から構成されている。回答方法は、「全くその通り4」～「あてはまらない1」の4件法で尋ねた。

#### 2) ストレス体験に対する意味の付与尺度

宅(2010)<sup>24)</sup>のストレス体験に対する意味の付与尺度はストレス体験の肯定的な側面に焦点をあてた項目のみであったため、ストレス体験の否定的な側面に焦点をあてた5つの項目を著者2名で検討して追加した。合せて12項目について「全くその通り4」～「あてはまらない1」の4件法で尋ねた。

#### 3) コーピング尺度

対処行動が網羅的に含まれている神村他(1995)<sup>5)</sup>のコーピング尺度24項目を用いた。この尺度は、「計画立案」「情報収集」「サポート希求」「肯定的再解釈」「気晴らし」「問題回避」「責任転嫁」「諦め」の8因子、各3項目ずつから構成されている。回答方法は、「いつもそうしてきた5」～「そのようにしたことはない1」の5件法で尋ねた。

#### 4) 挫折経験に関する項目

運動部活動中に経験した挫折について回数、一番重篤だった挫折経験のつらさの程度、挫折を経験した時期、挫折の継続期間、立ち直りの程度について選択項目を各4から7項目あげ、選択してもらった。もっとも重篤であった挫折内容については竹之内他(2008)<sup>20)</sup>を参考に12項目を作成し、その中から1つを選択してもらった。

## 4. 倫理的配慮

協力は自由意思によること、提出をもって同意とみなすこと、結果は統計的処理をした上で研究誌に公表することがあることを伝え、匿名で回答してもらった。大学の研究等倫理委員会の承認を得た。

## IV 結 果

### 1. 各下位尺度の合成と合成得点の信頼性

#### 1) ハーディネス尺度

調査に使用したハーディネス尺度18項目に対して因子分析を行い(主因子法、プロマックス回転)、因子負荷が.4に満たない項目や複数で.4以上の負荷がある項目を除き、また解釈可能性を考慮して、最終的に10項目3因子解を採用した(表1)。第1因子で因子負荷の高い項目は「コミットメント」の3項目、第2因子は「コントロール」の4項目、第

表1 ハーディネス尺度の各項目と因子分析の結果

下位尺度	因子負荷量		
	1	2	3
〈コミットメント〉 ( $\alpha=0.78$ )			
・今の自分には没頭できるものはありません。(R)	<b>.89</b>	.00	-.04
・自分には打ち込めるものはありません。(R)	<b>.84</b>	.06	-.05
・目標が見つからないでいます。(R)	<b>.49</b>	-.12	.13
〈コントロール〉 ( $\alpha=0.71$ )			
・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。	.01	<b>.75</b>	-.00
・苦手なことでも、努力すれば苦手でなくなると思います。	.05	<b>.67</b>	.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。	-.06	<b>.54</b>	.01
・計画を立てたら、それを実現させる自信があります。	.01	<b>.52</b>	-.06
〈チャレンジ〉 ( $\alpha=0.62$ )			
・習慣が変わると周りの人より戸惑ってしまいます。(R)	-.05	.08	<b>.70</b>
・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)	.09	-.07	<b>.64</b>
・はっきりしないことや予測できないことは嫌いです。(R)	-.03	.01	<b>.48</b>
因子間相関	1	-.50	-.20
	2		.34

R: 逆転項目

3 因子は「チャレンジ」の3項目であった。

#### 2) ストレス体験に対する意味の付与尺度

ストレス体験に対する意味の付与尺度12項目に対して因子分析を行い(主因子法, バリマックス回転) 3因子解が得られた(表2)。第1因子・第2因子は「肯定的意味付け」の7項目で因子負荷が高く(第1は体験に焦点, 第2は自分に焦点がある項目), 第3因子はストレス体験の否定的な面に焦点をあてた「否定的意味付け」の5項目で高かった。第1・第2はまとめて「肯定的意味付け」, 第3は「否定的意味付け」の下位尺度とした。

表2 ストレス体験に対する意味の付与尺度の各項目と因子分析の結果

下位尺度	因子負荷量		
	1	2	3
〈肯定的意味づけ〉 ( $\alpha=0.79$ )			
・この経験から、何か得るものがあった。	<b>.81</b>	.14	-.17
・このことは、自分に活力を与えるメッセージがあった。	<b>.72</b>	.25	-.22
・このことは、それもそれでいい機会だったなと考えた。	<b>.66</b>	.10	-.31
・このことは、人生や生き方について考えてみなさいというメッセージだと思った。	<b>.54</b>	.18	.06
・こういう経験をし、耐えてきた自分をほめてあげたいと思った。	.18	<b>.77</b>	.04
・この時のことは、自分の中で、よく頑張った方だと思った。	.12	<b>.70</b>	.06
・こういう経験をし、耐えてきた自分のことを自分でもすごいと思った。	.23	<b>.70</b>	.03
〈否定的意味づけ〉 ( $\alpha=0.68$ )			
・このことはこのまま努力しても実らないというメッセージがあった。	-.09	.08	<b>.70</b>
・それまでの努力は無駄になったと思った。	-.15	.02	<b>.65</b>
・つらいだけで得るものがない経験だった。	-.34	.11	<b>.55</b>
・それまでのやる気や目標を失わせる経験だと思った。	-.14	.09	<b>.43</b>
・自分は弱い人間だと思った。	.14	-.22	<b>.41</b>
寄与率	18.1	14.7	14.6
累積寄与率	18.1	32.8	47.4

#### 3) ストレスコーピング尺度

ストレスコーピング尺度24項目に対して因子分析を行い(主因子法, バリマックス回転), 因子負荷が.4に満たない項目や複数で.4以上の負荷がある項目を除き, また解釈可能性を考慮して, 17項目5因子解を採用した(表3)。第1因子で因子負荷の高い項目は「諦め」と「責任転嫁」の3項目ずつ, 第2因子は「サポート希求」の3項目, 第3因子は「肯定的再解釈」の3項目, 第4因子は「気晴らし」の3項目, 第5因子は「計画立案」の2項目で高く, それぞれ「回避的対処」「サポート希求」「肯定的再

表3 ストレスコーピング尺度の各項目と因子分析の結果

下位尺度	因子負荷量				
	1	2	3	4	5
〈回避的対処〉(α=.86)					
・口からでまかせをいって逃げた.	.79	-.00	-.04	.09	.07
・対処できない問題だと考え、諦めた.	.78	.04	.03	.10	-.06
・自分では手に負えないと考え放棄した.	.73	.08	.08	.09	-.12
・責任を他人に押しつけた.	.70	.02	-.01	.13	.03
・自分は悪くないと言い逃れをした.	.63	.13	.03	.20	.08
・どうすることもできないと解決を後延ばしにした.	.58	.14	.03	.11	-.17
〈サポート希求〉(α=.79)					
・誰かに話を聞いてもらい気を静めようとした.	0.03	<b>0.86</b>	0.21	0.09	0.10
・誰かに話をきいてもらって冷静さを取り戻した.	0.04	<b>0.68</b>	0.29	0.10	0.17
・誰かに愚痴をこぼして気持ちをほらした.	0.30	<b>0.59</b>	0.03	0.16	0.09
〈肯定的再解釈〉(α=.71)					
・今後はよいこともあるだろうと考えた.	0.03	0.16	<b>0.74</b>	0.12	0.12
・悪い面ばかりでなく良い面を見つけた.	0.02	0.08	<b>0.58</b>	0.12	0.10
・悪いことばかりではないと楽観的に考えた.	0.01	0.16	<b>0.60</b>	0.13	0.14
〈気晴らし〉(α=.75)					
・買い物や食事, おしゃべりなどで時間をつぶした.	0.18	0.17	0.19	<b>0.76</b>	-0.01
・娯楽や旅行などを楽しんだ.	0.22	0.04	0.28	<b>0.65</b>	0.01
・友達とお酒を飲んだり好物を食べたりした.	0.37	0.20	0.05	<b>0.53</b>	0.22
〈問題解決〉(α=.69)					
・原因を検討しどのようにしていくべきか考えた.	-0.07	0.07	0.24	0.04	<b>0.74</b>
・どのような対策をとるべきか綿密に考えた.	-0.04	0.19	0.11	0.05	<b>0.62</b>
寄与率	19.33	10.38	9.20	8.56	6.59
累積寄与率	19.33	29.70	38.90	47.47	54.05

解釈」「気晴らし」「問題解決」と命名した。

以上の因子分析の結果に基づき、それぞれの項目の合計点を算出し、各下位尺度の得点とした。信頼性係数(α係数)はコミットメント.78, コントロール.71, チャレンジ.62, 肯定的な意味づけ.79, 否定的な意味づけ.68, 回避的対処.86, サポート希求.79, 肯定的再解釈.71, 気晴らし.75, 問題解決.69であり、一応の内的整合性は確認された。

## 2. 各下位尺度間の関連

ハーディネス、ストレス体験に対する意味の付与、ストレスコーピングの各下位尺度内及び尺度間の関連を検討するため、相関係数を算出した(表4)。その結果、ハーディネス尺度間ではコントロールとコミットメントで.288の相関、コミットメントとチャレンジで.261の関連がみられたが、コントロールとチャレンジ間の相関は.079であった。ストレスコーピング尺度間では、回避的対処は肯定的再

表4 各下位尺度間の相関係数

	コントロール	チャレンジ	肯定的意味づけ	否定的意味づけ	回避的対処	サポート希求	肯定的再解釈	気晴らし	問題解決	全体の平均値 (標準偏差)
コミットメント	.288***	.261***	.294***	-.288***	-.235***	.027	.157**	-.038	.142	12.88 (2.70)
コントロール		.079	.358***	-.206***	-.188***	.193***	.351***	.038	.315***	11.24 (2.22)
チャレンジ			.087	-.282***	-.180***	-.123*	.052	-.054	-.119*	8.77 (1.84)
肯定的意味づけ				-.196***	-.113*	.276***	.377***	.159**	.281***	19.07 (4.06)
否定的意味づけ					.397***	.100*	-.165***	.175***	.057	11.06 (2.94)
回避的対処						.225***	.070	.422***	-.056	3.20 (1.01)
サポート希求							.357***	.350***	.279***	3.10 (1.00)
肯定的再解釈								.340***	.301***	3.11 (0.89)
気晴らし									.156**	2.57 (1.02)
問題解決										2.06 (0.80)

\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$  \*\*\*  $p < .001$ 

解釈と問題解決との間には有意な相関がない(気晴らしとは.422の相関がある)が、他は有意な相関がみられた。

ハーディネスと他の2つの尺度との関連に関しては、否定的な意味づけとは3つの下位尺度とも負の相関だが、肯定的な意味づけはコントロールとコミットメントとは.385 .294の相関が見られた。一方、チャレンジとの相関は.1に達しておらず、またストレスコーピングにおいても回避的対処はいずれも負の関連を示す一方、問題解決や肯定的再解釈ではコントロールとコミットメントとは正の相関が見られたが、チャレンジでは弱い負の相関か無相関であった。

意味づけとストレスコーピングに関しては、肯定的意味づけは肯定的再解釈で、否定的意味づけは回避的対処間で.3台の関連が見られた。

### 3. 挫折経験とハーディネス、意味づけ、コーピングとの関連

挫折要因を群に分け、その要因によってハーディネス、意味づけ、コーピングの方法に差がみられるかを検討するために、各群を独立変数、ハーディネス、意味づけ、コーピングの各下位尺度を従属変数として一元配置分散分析を行い、事後の検定としてBonferroni法による多重比較を行った。

#### 1) 挫折回数

挫折回数を「0回」、「1~2回」、「3~4回」、「5回以上」の4群に分類した(各8名/139名/100名/134名)。ハーディネスではチャレンジ( $F(3, 383) = 2.65, p < .05$ )、意味づけでは肯定的意味づけと否定的意味づけの両方( $F(3, 376) = 5.26, p < .001$ ;  $F(3, 381) = 2.89, p < .05$ )、コーピングでは回避( $F(3, 377) = 4.43, p < .01$ )において有意差がみられた。多重比較の結果、チャレンジは3~4回群が5回以上群より高く、否定的意味づけは反対の方向、

表5 挫折回数とハーディネス・意味づけ・コーピングとの関連

	グループ別平均値(標準偏差)				分散分析	
	0回①	1~2回②	3~4回③	5回以上④	F値	多重比較
コミットメント	8.25(1.86)	9.56(2.10)	10.29(2.04)	9.67(2.20)	4.32**	
コントロール	11.25(2.01)	11.43(2.11)	11.30(2.23)	10.99(2.35)	0.93	
チャレンジ	7.67(1.15)	8.16(1.69)	8.42(1.80)	7.79(2.01)	2.64*	③>④*
肯定的意味づけ	14.33(5.29)	18.90(3.64)	19.75(3.79)	19.03(4.38)	5.26***	①<②**③***④**
否定的意味づけ	10.40(3.75)	11.15(2.70)	10.42(2.98)	11.51(3.00)	2.89*	③<④*
回避的対処	2.77(0.85)	2.02(0.82)	1.91(0.74)	2.18(0.79)	4.43**	①>②+③*, ③<④+
サポート希求	2.79(1.01)	2.97(0.98)	3.08(0.99)	3.24(1.02)	1.91	
肯定的再解釈	2.88(1.17)	3.09(0.90)	3.13(0.95)	3.11(0.83)	0.21	
気晴らし	2.63(0.92)	2.46(0.90)	2.59(1.07)	2.64(1.10)	0.80	
問題解決	2.69(0.92)	3.24(1.04)	3.10(0.95)	3.25(1.03)	1.24	

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$  (+ $p < 0.1$ )

肯定的意味づけは0回群が低く回避的対処は高いことが示された(表5)。

2) 重篤だった挫折の内容

12項目を「怪我」「技術の停滞」「指導者との関係」「チームメートとの関係」「レギュラーになれない」「その他」に分け、その他以外の5群を独立変数として分散分析を行った(各94名/114名/45名/44名/23名)。有意差がみられたのはチャレンジだけであった( $F(4, 311) = 2.45, p < .05$ )。多重比較では有意ではないが、「チームメートとの関係」と比べて「レギュラーになれない」が高い傾向がみられた( $p < .10$ )(表6)。(なお以降の表では紙面の都合上コーピングは有意な場合のみ記すこととした。)

3) 挫折経験のつらさ

挫折経験の辛さを「非常に辛かった」「いくらか辛かった」「ほとんど辛くなかった」「辛くなかった」の4群に分類したが、「ほとんど辛くなかった」「辛くなかった」の該当数が7名、4名と少なかったため1つにまとめ、3群で分析を行った(各245名/125名/11名)。ハーディネスではチャレンジ、意味づけでは肯定的と否定的の両方、コーピングではサポート希求において有意差がみられた(各々 $F(2, 372) = 6.57, p < .01, F(2, 368) = 3.62 p < .05, F(2,$

$372) = 8.78 p < .001, F(2, 372) = 3.28 p < .05$ )。多重比較の結果、チャレンジでは「非常に辛かった」群よりも「辛くなかった」方の得点が高い一方、肯定的・否定的な意味づけ、及びサポート希求では反対の方向で有意差が見られた(表7)。

4) 挫折経験の時期

挫折経験の時期を「中学時代」「高校時代」「大学時代」「ごく最近」の4群に分類した(各47名/197名/101名/22名)。ハーディネスではコミットメント、意味づけでは肯定的と否定的の両方で有意差がみられた( $F(3, 359) = 5.91 p < .001, F(3, 354) = 3.26 p < .05, F(3, 358) = 7.13 p < .001$ )。コーピングで有意差がみられたのは気晴らしだけだった( $F(3, 356) = 4.66, p < .01$ )。多重比較の結果、コミットメントと肯定的な意味づけは中学時代や高校時代、大学時代よりもごく最近群の得点が低く、否定的な意味づけでは反対方向で有意差が見られた。また気晴らしの対処法は大学時代に高い得点を示した(表8)。

5) 挫折経験の継続期間

挫折経験の継続期間を「現在も継続中」「1ヶ月未満」「1ヶ月以上2ヶ月未満」「2ヶ月以上半年未満」「半年以上」の5群に分類した(各60名/25名/127名/70名/77名)。ハーディネスではコントロー

表6 挫折の内容とハーディネス・意味づけ・コーピングとの関連

	グループ別平均値(標準偏差)					分散分析	
	怪我①	技術の停滞②	指導者との関係③	チームメートとの関係④	レギュラーになれない⑤	F値	多重比較
コミットメント	9.70(2.40)	10.00(2.04)	9.31(2.29)	9.64(1.83)	10.78(1.48)	2.17+	
コントロール	11.54(2.05)	11.15(2.29)	11.09(1.94)	11.16(2.05)	12.09(2.68)	1.33	
チャレンジ	8.17(1.93)	8.21(1.82)	7.89(1.99)	7.43(1.81)	8.78(1.65)	2.45*	④<⑤+
肯定的意味づけ	19.04(4.18)	18.56(3.96)	19.65(3.45)	20.02(3.96)	19.96(3.25)	1.59	
否定的意味づけ	10.81(2.64)	10.97(3.18)	11.93(2.80)	11.53(2.30)	11.48(3.26)	1.50	

〈注〉 コーピングは有意な場合だけ記した

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$  (+ $p < 0.1$ )

表7 挫折のつらさとハーディネス・意味づけ・コーピングとの関連

	グループ別平均値(標準偏差)			分散分析	
	非常に つらかった①	いくらか つらかった②	(ほとんど) つらくなかった③	F値	多重比較
コミットメント	9.94(2.17)	9.71(2.05)	8.55(2.30)	2.94+	
コントロール	11.33(2.35)	11.03(2.08)	11.64(2.06)	0.88	
チャレンジ	7.90(1.93)	8.34(1.55)	9.64(1.80)	6.57**	①<③**
肯定的意味づけ	19.43(4.13)	18.88(3.57)	16.20(5.09)	3.62*	①>③*
否定的意味づけ	11.42(3.08)	10.63(2.46)	8.18(2.82)	8.78***	①>②*③***, ②>③*
サポート希求	3.19(1.00)	2.92(0.96)	3.33(1.05)	3.28*	①>②*

〈注〉 コーピングは有意な場合だけ記した

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$  (+ $p < 0.1$ )

表8 挫折の時期とハーディネス・意味づけ・コーピングとの関連

	グループ別平均値(標準偏差)				分散分析	
	中学時代①	高校時代②	大学時代③	ごく最近④	F値	多重比較
コミットメント	10.09(2.38)	9.78(2.00)	10.16(2.15)	8.45(2.36)	5.91***	①*②*③***>④
コントロール	11.51(2.21)	11.21(2.28)	11.39(2.17)	10.41(2.44)	1.38	
チャレンジ	7.97(1.85)	8.10(1.85)	8.19(1.93)	8.00(1.77)	0.16	
肯定的意味づけ	19.43(3.10)	19.28(4.03)	19.59(4.28)	16.67(3.18)	3.26*	①, ②, ③>④*
否定的意味づけ	10.28(2.74)	11.11(2.94)	10.84(2.82)	13.67(2.78)	7.13***	①, ②, ③<④***
気晴らし	2.39(1.02)	2.45(1.03)	2.67(0.98)	3.22(1.16)	4.66**	①+②**<④

〈注〉 コーピングは有意な場合だけ記した

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$  (+ $p < 0.1$ )

ル, コミットメント ( $F(4, 349) = 2.51$   $p < .05$ ,  $F(4, 350) = 5.81$   $p < .001$ ), 意味付けでは肯定的と否定的な意味付けの両方 ( $F(4, 346) = 3.46$ ,  $p < .01$ ,  $F(4, 349) = 6.05$ ,  $p < .001$ ) で有意差がみられた。コーピ

ングで有意差が見られたのは肯定的再解釈だけだった ( $F(4, 344) = 3.74$ ,  $p < .05$ )。多重比較の結果, どの変数においても「現在も継続中群」と他群間の差であり, コントロール, コミットメント, 肯定的



表9 挫折の継続期間とハーディネス・意味づけ・コーピングとの関連

	グループ別平均値(標準偏差)					分散分析	
	1ヶ月未満 ①	1ヶ月以上 2ヶ月未満②	2ヶ月以上 半年未満③	半年以上④	現在も 継続中⑤	F値	多重比較
コミットメント	10.59(1.60)	10.01(1.89)	10.37(1.90)	9.43(2.41)	8.95(2.42)	5.81***	①**②*③***>⑤
コントロール	11.78(2.04)	11.48(2.15)	11.36(2.39)	11.04(2.34)	10.53(2.11)	2.51*	②>⑤+
チャレンジ	8.81(1.92)	8.24(1.68)	7.85(1.97)	7.81(2.01)	8.02(1.82)	2.06	
肯定的意味づけ	19.67(4.16)	19.73(3.64)	19.23(3.53)	19.35(4.60)	17.48(4.07)	3.46**	②<⑤*
否定的意味づけ	10.58(2.59)	10.56(2.97)	10.88(2.69)	11.22(2.80)	12.69(2.97)	6.05***	①*②***③**④*>⑤
肯定的再解釈	3.59(0.88)	3.21(0.86)	3.11(0.90)	2.87(0.92)	3.04(0.87)	3.74**	①**②+>④

<注> コーピングは有意な場合だけ記した \* $p<.05$  \*\* $p<.01$  \*\*\* $p<.001$  (+ $p<0.1$ )

表10 挫折の立ち直りとハーディネス・意味づけ・コーピングとの関連

	グループ別平均値(標準偏差)				分散分析	
	立ち直った ①	立ち直って いない②	どちらとも いえない③	開き直った ④	F値	多重比較
コミットメント	10.38(1.87)	8.00(2.84)	9.16(2.17)	9.51(2.01)	15.21***	①>②***③***④*, ④>②*
コントロール	11.59(2.31)	10.26(1.96)	10.73(2.04)	11.22(2.05)	4.84*	①>②*③**
チャレンジ	8.27(1.80)	7.22(1.78)	7.73(1.73)	8.20(2.17)	3.61*	①>②+
肯定的意味づけ	20.13(3.78)	17.14(3.58)	17.65(3.91)	18.85(3.89)	11.22***	①>②***③***
否定的意味づけ	10.34(2.79)	14.00(2.96)	11.98(2.47)	11.51(2.90)	16.96***	①<②***③***④*, ②>③**④***

<注> コーピングは有意な場合だけ記した \* $p<.05$  \*\* $p<.01$  \*\*\* $p<.001$  (+ $p<0.1$ )

な意味づけ、肯定的再解釈は継続中が低く、否定的な意味づけでは高いことが示された。(表9)。

6) 挫折経験からの立ち直り

挫折経験からの立ち直りを「立ち直った」「どちらともいえない」「立ち直っていない」「開き直った」の4群に分類した(各220名/86名/23名/49名)。ハーディネスのコントロール、コミットメント、チャレンジはどれも有意差が見られ ( $F(3, 368) = 4.84, p < .05, F(3, 369) = 15.21, p < .001, F(3, 368) = 3.61, p < .05$ )、意味付けでも両方の意味付けとも有意差がみられた ( $F(3, 364) = 11.22, p < .001, F(3, 368) = 16.96, p < .001$ )。コーピングではどの対処でも有意差はみられなかった。多重比較の結果、コントロール、コミットメント、肯定的意味付けは立ち直った群が高く、否定的意味付けは立ち直っていない群が高いことが示された。また「開き直った」はコミッ

トメントと否定的意味づけで、「立ち直った」「立ち直っていない」の中間として両者と有意差が見られることが示された(表10)。

V 考 察

1. ハーディネスの3要素について

ハーディネスの下位尺度とストレス体験に対する意味の付与、ストレスコーピングの関連を検討した。ハーディネス尺度間では、コミットメントとコントロール、コミットメントとチャレンジ間では有意な相関がみられたが、コントロールとチャレンジ間には関連は見られなかった。

他の尺度との相関関係においても、コミットメントとコントロールは肯定的な意味付けにおいて有意な正の相関が見られたのに対し、チャレンジのみ相関がみられなかった。そしてコントロールは問題解

決や肯定的再解釈と.3位の正の相関が見られたのに対しチャレンジでは見られず,コミットメントはその中間であった.10の下位尺度の因子分析でもその関係が示され,コントロールが肯定的な意味づけやコーピングとまとまる一方,チャレンジは否定的な意味づけとマイナスに関係するが,肯定的意味づけとは関連は見られないこと,コミットメントはコントロールとチャレンジの中間的な関連を示していた.ハーディネスの3要素は他の下位尺度と同じように関連するのではなく,コントロールは建設的なコーピングや挫折したことを肯定的にとらえ直すことと関連する一方,チャレンジにはそのような傾向は見られないことが示唆されている.

本研究ではハーディネスが3つのCから成ることに疑問を呈する他の研究(河嶋他2001<sup>18)</sup> 海蔵寺他2003<sup>4)</sup> 城2010<sup>3)</sup>等)とは異なった観点から3つの要素の関連を検討したが,それらの研究と同様,ハーディネスは一次元のものではない可能性が示唆された.今後3Cとも高い者とコントロールあるいはチャレンジだけが高い者等について面接調査等で実証的に詳しく分析するというような研究が必要と思われる.更にハーディネスの質問項目を再度見直すことも含めて,ハーディネスの合計点をハーディネス得点とするのか,3Cあるいは2つの要素に分けた方がよいのかについて,理論的・実証的に再検討することが必要と考える.

## 2. 挫折経験とハーディネス,意味づけ,コーピングとの関連

本研究では,挫折経験の様々な側面とハーディネス他の関連について分散分析を用いて検討を行った.

挫折経験回数別に各下位尺度の得点を比較したところ,チャレンジ得点において,挫折経験が3~4回群は5回以上群よりも高い得点を示し,否定的な意味づけでは反対の結果が得られた.挫折経験がある程度あることがチャレンジする気持ちを高めること(あるいは否定的に意味づけないこと)につながる一方,過度な挫折経験をすることは反対の効果をもたらすことが示唆された.また肯定的な意味づけと回避的対処は,部活動で挫折を経験したことがな

い群(0回群)が他群と異なるという結果も得られた.部活動でずっと順調で挫折を知らない者は,別のところで挫折した時には肯定的に意味づけることなく,回避的に対処することが示されている.

挫折経験のつらさに関しては,チャレンジと2つの意味づけで非常に辛かった群と辛くなかった群で有意差が見られた.チャレンジでは非常に辛かった群で得点が低く,部活動における非常に辛い経験はチャレンジの気持ちを削ぐこと,また非常に辛い経験をすることは肯定的と否定的の両方の意味づけをすることが示された.非常に辛い挫折経験をすることは,挫折経験を否定的な経験と意味づけやすい一方,肯定的な意味づけをすることにもつながり,成長を促す場合もあることが示唆されている.なお挫折内容に関してはほとんど関連はみられず,内容によらず,それがどの位つらいかが重要であると考えられる.

挫折した時期に関しては,ごく最近の群が他群との間に,コミットメントとコントロール及び2つの意味づけにおいて有意差が見られた.挫折の継続期間に関しても,継続中と他群間に同じ尺度で有意差が見られた.ごく最近の挫折でまだ継続しているような場合はコミットメントとコントロールが低下していることが考えられる.意味づけに関しては,挫折の最中や挫折から間もないときはまだ意味づけを行わない,あるいは意味づけをしない者は最近の挫折が多い可能性がある.立ち直りに関しても同様の結果が得られ,立ち直った者はハーディネス得点と肯定的な意味づけの得点が高く,否定的に意味づける傾向は低いことが示された.

以上のことをハーディネス,意味づけ,コーピング別にまとめると,以下の通りである.ハーディネスに関しては,コントロールとコミットメントは立ち直りと関連し,立ち直った者はそれらの得点が高いことが示された.これは困難な状況に立ち向かいめげずにうまく適応するというハーディネスの概念に即した結果といえる.また挫折経験が過度にくり返されたりつらさの程度が強い場合は,チャレンジ得点が低いことが示された.チャレンジの気持ちを

もつためには適度な挫折経験が必要なことが示唆されている。今後より詳細な質問項目を使って、どのような経験が適度なかを検討することが必要と考える。

意味づけに関しては、肯定的、否定的とも挫折のほとんどすべての側面に関与が見られ、一方コーピングに関してはほとんど関与が見られないという結果であった。挫折経験をどう意味づけるかは、挫折経験が本人の成長につながるか、無力感につながるかを規定する重要な問題であるが、どのような挫折経験をしてきたかと関連することが示された。コーピングに関しては挫折経験ではなく、別の要因によることが示唆されたといえる。

本研究におけるハーディネスと挫折経験の関連の検討はまだほとんど行われていないため探索的であり、挫折経験の質問項目もまだ充分でない部分もあったと思われる。今後は挫折経験についての仮説を検証するために質問項目を改善しより詳細なものにした上で、ハーディネスとの関連についての分析を深めていくことが必要と考えられる。また今回は性差については取り上げなかったが、男性は一般に強さを求められ、女性よりも挫折からの立ち直りを期待されやすく、ハーディネスや挫折経験のあり方に性差が予想されるため、性別の検討も必要である。

そのような研究を進めることによって、挫折経験にどう対処することがハーディネスにつながるのか、アスリートへの適切な援助は何かを具体的に明らかにすることが可能になっていくと考える。

## VI 結 論

本研究では1)ハーディネス概念の構成 2)挫折経験とハーディネス特性との関連を明らかにすることを目的に、スポーツ系大学生を対象に検討を行った。1)に関しては、ハーディネスの3つの下位尺度は他の尺度と必ずしも同様な関連を示さず、特にコントロールとチャレンジは異なる面が多かった、2)に関してはハーディネスは挫折経験のいくつかの側面と関連があり、コントロールとコミットメントは立ち直りと関連し、チャレンジは挫折経験のつ

らさや回数と関連があること、またストレスの意味づけは挫折経験との関連が強く、様々な側面と関連する一方、ストレスコーピングはほとんど関連がないことが示された。

〈注〉本稿は、第2著者の指導のもとで執筆された第1著者の平成26年度順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科修士論文を元に、一部計算をし直し修正加筆したものである。

## 文 献

- 堀越あゆみ・堀越 勝(2008)ハーディネス尺度の構造およびその精神的健康との関連:中高齢者と大学生を対象として. 順天堂医学, 54, 192-199.
- 堀田 亮・杉江 征(2013). 挫折経験の意味づけが自己概念の変容に与える影響. 心理学研究84, 4, 408-418.
- 城 佳子(2010)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.
- 海蔵寺陽子・寺嶋繁典・岡田弘司(2003)日本版ハーディネスのストレス反応抑制効果に関する研究. 心身医学, 44(9), 649-654.
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二(1995)対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度(TAC-24)の作成. 教育相談研究, 33, 41-47.
- 神原知愛(2009)大学生の挫折経験に関する心理的考察—挫折観と自己成長感との関連—. 慶應義塾大学大学院社会学研究科紀要, 67, 59-66.
- 和 秀俊・遠藤伸太郎・大石和男(2011)スポーツ選手の挫折とそこからの立ち直りの過程:男性中高生競技者の質的研究の観点から. 体育学研究, 56, 89-103.
- 河嶋美穂・東條光彦・松岡洋一・田中宏二(2001)ハーディネス・パーソナリティ尺度の作成に関する研究. 岡山大学教育学部研究集録, 116, 25-31.
- Kobasa, S. C. (1979) Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- 小坂守孝(1993)成人サンプルにおける50項目版ハーディネス尺度とPIL(purpose-in-life)の関係. 日本性格心理学会第2回大会発表論文集, 30.

- 11) 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.
- 12) 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:管理職を対象にした調査研究. 慶應義塾大学大学院社会学研究科紀要, 34, 43-50.
- 13) Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984) Stress, appraisal, and coping. New York, Springer (本明 寛・春木 豊・織田正美 監訳(1991)ストレス心理学[認知的評価と対処の研究]. 東京, 実務教育出版).
- 14) Maddi, S. R., & Hess, M. J. (1992) Personality hardiness and success in basketball. Sport Psychology, 23, 360-368.
- 15) Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (2005) Resilience at Work. New York, AMACOM (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, 真正面から立ち向かう—. 東京, ダイヤモンド社).
- 16) Maddi, S. R. (2013) Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient growth. Springer: New York.:
- 17) 三川秀樹(1998)青年期における生活ストレスと対処行動に関する研究. カウンセリング研究, 21(1), 1-13.
- 18) 永島正紀(2002)スポーツ少年のメンタルサポート:精神医学のカウンセリングノートから. 東京, 講談社.
- 19) 大石郁美・岡本祐子(2010)青年期における挫折経験過程と希望の関連. 広島大学心理学研究, 10, 257-272.
- 20) 竹之内隆志・奥田愛子・大畑美喜子(2008)大学運動選手の危機事象. 総合保健体育科学, 31-1, 13-19.
- 21) 宅香菜子(2010)外傷後成長に関する研究. 東京, 風間書房.
- 22) 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.
- 23) 土屋裕睦・中込四郎(1998)大学新入運動部員をめぐるソーシャル・サポートの横断的検討:バーンアウト抑制に寄与するソーシャル・サポートの活用法. 体育学研究, 42, 349-362.
- 24) 山崎幸子・山崎久美子(2004)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.

(平成26年9月1日 受付)  
(平成26年12月24日 受理)