

ハーディネスを喚起する自己対話の研究

—尺度作成を中心に—

● 宮崎 圭子・池田ゆめみ

【要約】

本研究の目的は、ハーディネス（不屈、堅忍）を喚起させるための自己対話を明らかにすることであった。ハーディネスを喚起させるための自己対話尺度を作成し、その信頼性と妥当性を検討した。収集した質問項目42項目に対して、被験者332名に回答を求めた。因子分析（プロマックス回転）の結果、「ひたむきさ」因子、「自己への信頼感」因子、「柔軟な思考」因子、「サポート感」因子、「楽観視」因子の、23項目、計5個の「セルフメッセージ因子」構造の尺度が得られた。信頼性、基準関連妥当性も検証された。

【問題】

1. ハーディネス尺度を概観して

ストレッサーの評価に影響を与える要因としては、自分自身の環境に対する信念やパーソナリティ要因などの個人要因がある(Lazarus & Folkman, 1984)。この個人要因の一つとして、Kobasa (1979b) の提唱したハーディネス (hardiness) という性格特性がある。ハーディネスを提唱した Kobasa (1979b) は、「高ストレス下で健康を保っている人が持っている性格特性」が、コミットメント (commitment)、コントロール (control)、チャレンジ (challenge) の3つの要素によって構成され则认为、この3つの総体としての性格特性をハーディネスと名づけた。コミットメントとは、自分自身や人生のさまざまな状況に自分をじゅうぶんに関わらせている傾向とされる。コントロールとは、責任感を含め自分が出来事の推移に対して一定範囲の影響を及ぼすことができると信じ行動する傾向とされる。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傾向とされる。Kobasa のハーディネスの理論的背景には実存心理学があり、ハーディネスは、個人が環境の求める挑戦に応じて立ち上がり、生活(人生)上の困難な出来事を、成長や利益を得る可能性・チャンスに転ずることができるとする。

こうした定義に基づき、Kobasa らにより開発された尺度としては、初期のものとして90項目版 (Kobasa, 1979a, 1979b ; Kobasa, Hilker, Maddi, 1979 ; Kobasa, Maddi & Courington, 1981) がある。その後、短縮版も複数開発されている (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982など)。だが、これらの尺度については、逆の特性により測定していることの問題点や、チャレンジ尺度が健康を予測していないことなどが指摘されている (Hull, Van Treuren & Virnelli, 1987)。

小坂・吉田 (1992) は、尺度の一部を日本人に適合するように意識し、因子分析を行った。いずれの因子の特性にも負荷を示さない項目や、Kobasa のハーディネス尺度の因子とは異なる因子に高い負荷量を示す項目がみられた。桜井 (1997) は、Kobasa の定義に基づき、高校生用ハーディネス尺度15項目を開発し、田中・外山・桜井 (1998) は大学生用ハーディネス尺度18項目を開発している。しかし、チャレンジ因子は、いずれも α 係数が.60未満であり、内的整合性を示しているとはいえない。また、小坂 (1992) は、Kobasa (1979b) がハーディネスを作成したとき、コミットメント、コントロール、チャレンジの反対の概念が各々疎外、無力感、保障である

という二分法を採用していたことに問題があることを指摘している。つまり、チャレンジ特性をもつ人が保障を求めない人であるとはいえないということである。このように、日本語版のハーディネス尺度は因子構造が不安定であり、とくにチャレンジの内的整合性が低いことや、尺度構成が二分法を採用しているという問題点などがある。この問題を反映し、多田・石原・濱野(2001)は、Kobasa (1979a) のハーディネス概念に対応した3因子構造25項目の尺度（以下、HAS-25）を作成している。この尺度は、Kobasa (1979b) の尺度からわかりにくい項目を除くなどの修正を加えた Bartone, Ursano, Wright, & Ingraham (1989) の45項目版に基づいた尺度である。さらに多田・濱野(2003)は、ハーディネスには性差があるという指摘より、男女構成を考慮した HAS-25修正版を作成し、信頼性と妥当性の検討を行っている（後述）。Table 1 は多田・濱野 (2003) の HAS-25修正版の項目内容である。

2. レジリエンスと比較して

一方、心の健康に関わる個人の能力として、健康心理学やポジティブ心理学などの文脈で語られるレジリエンスという概念がある。レジリエンスとは、「困難な状況にさらされても、重篤な精神病理的な状態にはならない、あるいは回復できる個人の心理面の弾力性」（石毛, 2003）とされる。

小塩・中谷・金子・長峰(2002)は、レジリエンスという概念を捉える際、適応の過程、能力、結果のうちどの部分に焦点を当てるかは研究者によって異なっており、統一的な見解はみられな

Table 1 多田・濱野 (2003) のハーディネス尺度

「チャレンジ」
目新しく変化に富んだいろいろなことをしてみたい
興奮したり、わくわくすることが好きだ
できれば様々な経験をしてみたい
アルバイトや仕事は変化のある方が好きだ
スリルのある活動や冒険的な行為は好きだ
「コントロール」
どんなことでも最善を尽くせば、最終的にうまくいく
努力すればどんなことでも自分の力のできる
一生懸命頑張れば、必ず目標は達成する
一生懸命話せば、誰にでもわかってもらえる
計画を立てたら、それを実現させる自信がある
「コミットメント」
生きがいを感じているものがある
自分には打ち込めるものがない
楽しめる趣味を持っている
毎日の生活は単調で張りがない
自分の勉強を本当に楽しみにしている

いと述べている。この研究の中で、小塩らは、「新奇性追求」「感情調整」「肯定的な未来思考」の3要因をレジリエンス状態にある者の心理的特性とみなし、21項目3因子からなる精神的回復力尺度を作成している（Table 2）。ここで、Table 1 に示したハーディネス尺度（HAS-25修正版）と、Table 2 に示したレジリエンス尺度（精神的回復力尺度）を比較してみよう。多田・濱野(2003)のHAS-25修正版には、「できれば様々な経験をしてみたい」、「興奮したり、わくわくすることが好きだ」、「努力すればどんなことでも自分の力のできる」、「自分には打ち込めるものがない(逆転項目)」などの質問項目がある。一方、小塩・中谷・金子・長峰（2002）の精神的回復力尺度には、「色々なことにチャレンジするのが好きだ」、「新しいことや珍しいことが好きだ」、「ねばり強い人間だと思う」、「自分の目標のために努力している」などの質問項目がある。両者は互いに混同するような内容である。

Table 2 精神的回復力尺度（小塩・中谷・金子・長峰、2002）の項目内容

「新奇性追求」
色々なことにチャレンジするのが好きだ
新しいことや珍しいことが好きだ
ものごとに対する興味や関心が強いほうだ
私は色々なことを知りたいと思う
困難があっても、それは人生にとって価値あるものだと思う
慣れないことをするのは好きではない
新しいことをやり始めるのはめんどろ
「感情調整」
自分の感情をコントロールできる方だ
動揺しても、自分を落ち着かせることができる
いつも冷静でいられるようところがけている
ねばり強い人間だと思う
気分転換がうまくできないほうだ
つらい出来事があると耐えられない
その日の気分によって行動が左右されやすい
あきっぽいほうだと思う
怒りを感じるとおさえられなくなる
「肯定的な未来志向」
自分の未来にはきっといいことがあると思う
将来の見通しは明るいと思う
自分の将来に希望をもっている
自分には将来の目標がある
自分の目標のために努力している

3. ハーディネスという概念の混乱と語意

実は、実証研究の論文においてハーディネスの理論的根拠について明記しているものは殆どないのである（小坂，1992）。そもそも、Kobasa 自身も、最初はハーディネスという言葉を使用していなかったのである（小坂，1992）。彼は1977年に発表した博士論文をもとにコミットメント、コントロール、チャレンジという3つの性格特性をストレス抵抗資源として提唱する論文を発表している（1979a）。ここではまだハーディネスという言葉が使われていない。後の論文（Kobasa, 1979b）で使用されたようである（小坂，1992）。小坂（1992）は、ハーディネスとは、実存心理学における「信念」、「勇気」、「意味の探求」の側面であると定義している。そしてさらに、小坂（1992）は、なぜハーディネスの3つの要素としてコミットメント、コントロール、チャレンジが選択されたのか明らかではないとも指摘している。

ここでハーディネスの語意そのものを整理してみよう。そもそも、ハーディネス（hardiness）とは、元来、「the ability to bear difficult or severe conditions」（Longman Dictionary of Contemporary English, 1995）や「the capacity for hardship, privation, etc., capability of surviving under unfavorable conditions」（Random House Unabridged Dictionary, 1994）などと説明される。わが国では一般に、「耐久力」（山岸ら，2003）や「堅忍」、「不屈」（松田，2002）と訳されている。

この、「堅忍」とは、「辛抱強くこらえること」（梅棹ら，1989）、「しっかりと耐え忍ぶこと」（新村，1998）を意味している。また「不屈」とは、「屈しないこと」、「困難にあっても志を貫くこと」（新村，1998）、「どんな困難にぶつかっても意志を貫くこと」（北原ら，2000）である。このように、ハーディネスとは、人間が極めて強い意志の力によって選択した行動をさす言葉であるといえる。

上記の語意からみても、ハーディネスが小坂（1992）の言うところの実存心理学における「信念」、「勇気」、「意味の探求」の側面であるとの定義は、我々の日常感覚においても納得のいくところである。しかしながら、従来のKobasa一連の研究はこの視点を重要視していない印象を受ける。だからこそ、レジリエンスに関する尺度と項目内容が重複しており、混同されるような印象を与えるのではないだろうか。

4. ハーディネス喚起のために

ハーディネス、すなわち自らの強い意志で耐えるという選択をするにあたり、人は何を行っているのだろうか。その内的な選択のために、個人の内部では何らかの働きがなされていると考えるのも妥当なことと思われる。

2010年8月、チリ北部で起きたサンホセ鉱山落盤事故は記憶に新しい。地下700メートルという、過酷な環境下での70日間に及ぶ生活の後、作業員33人全員が無事生還を果たした出来事である。33人の作業員のうち、最後に救出されたのがリーダー役のルイス・ウルスア氏であった。同氏によれば、事故発生直後、坑内には大量の粉じんが舞い上がり、視界をふさぎ、「状況を把握するのに約3時間かかった」という。取り乱した一部の作業員は脱出を試み、現場は混乱した。ウルスア氏は、「助けは必ず来る、絶対に希望を失うな」と言い聞かせたと報じられている（毎日新聞，2010）。「助けは必ず来る、絶対に希望を失うな」という言葉は、自分自身にも言い聞かせてきたものだろう。彼らはその後、食事や見回りなど日々の役割分担を決め、70日間に及ぶ「突然、心が折れてしまってもおかしくなかった」過酷な状況での協同生活を乗り切ったのである。

Peterson ら（1996）は、以下のように主張している。①肯定的な自己対話は肯定的な期待をもたらし、効果的な問題解決行動を強化する、②否定的な自己対話は慢性的な不決断につながる

ことが多い。さらに、Peterson ら (1996) は、自らを衰弱させるような自己対話が存在する、問題解決者はセルフアウェアネスによって現在の感情状態を認識しながら問題解決を実行プロセスに乗せていく、とも述べている。

このように、肯定的な自己対話は、問題解決プロセスにおいて重要な役割を果たしている。先述の鉱山落盤事故でも、「助けは必ず来る、絶対に希望を失うな」という自己対話が、肯定的な期待をもたらし、「心が折れてしまってもおかしくなかった」中で冷静に対処し、勇気ある行動力を強めたと考えられる。つまり自己対話とは、ある行動を選択し、継続し続けるのに重要なプロセスであるといえるだろう。

5. ハーディネスと自己対話

たとえばハーディネス（堅忍、不屈）を喚起する場合でも、個人の中で自己対話が積み重ねられていると考えられる。先述した実存心理学における「信念」、「勇気」、「意味の探求」の側面である「不屈」としてのハーディネス（小坂, 1992）が、内省することなく行動化されることは極めて稀なことと考えるのは自然なことである。つまり、ハーディネス研究において、ハーディネスを喚起させるための自己対話について研究することは、重要な示唆を得る。具体的に言えば、本来のハーディネスの語意を忠実に反映した、ハーディネスを喚起させるための自己対話を測定できる尺度を作成することが必要であろう。

【目的】

以上より、本研究の目的を次の様に設定した。本来の語源に基づくハーディネス（不屈、堅忍）を喚起させるための自己対話を明らかにすることである。そのために、ハーディネスを喚起させるための自己対話尺度を作成することが本研究の下位目的である。

【方法】

調査時期：2010年6月下旬

調査対象：関東圏内の私立X大学の女子学生332名

調査手続き：講義の受講者に対して一斉配布、一斉回収で行われた。

調査内容：

1. 予備調査

調査時期：2010年4月下旬

調査対象：関東圏内の私立X大学臨床心理学科の女子学生18名

調査手続き：講義の受講者に対して一斉配布、一斉回収で行われた。

調査内容：自由記述による回答を求めた。

教示文：「あなたが過去に経験した困難な出来事・状況で、どのように自分の心に言い聞かせてそれを乗り越えたか、できるだけ詳しくお書きください」

整理方法：質問紙を回収したところ、58の文章が得られた。得られた文章について、臨床心理学専攻の大学院生2名および教員1名の計3名で内容分析を行い、同質のものにグループ化して整理した。

結果：内容分析の結果、33項目を抽出した。Table 3 に、その33項目を示す。

Table 3 自由記述より抽出した33項目

1	その経験があったからこそ今の自分があると後で思えるときが来る
2	今の辛い経験は必ず将来の糧になる
3	辛くても自分を励ましてくれる人がいるのだから、わたしは幸せだ
4	辛くても自分を励ましてくれる人がいるのだから、我慢しよう
5	辛くても自分を励ましてくれる人がいるのだから、くじけそうになったら相談しよう
6	この経験は何かの試練に違いない
7	辛いことも考え次第で楽しめる
8	しばらく我慢すれば、状況が変わるだろう
9	この状況は辛くても、他では楽しいこともある
10	落ち込むだけ落ち込んだら、また上がれる
11	なるようにしかならない
12	そんなときもある
13	あまり深く考え過ぎないようにしよう
14	一日一日をとにかく懸命に過ごそう
15	時間が少しずつ気持ちを癒してくれるだろう
16	あきらめることも大切だ
17	できることを精一杯やろう
18	うまくいなくてもいいから、何か行動を起こそう
19	焦らずゆっくりマイペースでいこう
20	まわりに流されず、自分がしっかりすればいい（大切なのは自分がどうするかだ）
21	いつかその経験を「こんなこともあったな」と思えるときが来る
22	長い人生のほんの一部だ
23	いつかは過去になる
24	今、こういう状況でも楽しい毎日にするぞ
25	乗り越えられたら、この上ない達成感が得られるはずだ
26	この経験は自分にとって一生の宝だ
27	この経験は自分の自信につながる
28	今は辛くても、そのうち元に戻るだろう
29	過去の困難に比べたら、今の状況はたいしたことはない
30	過去の困難も乗り越えてきたように、また乗り越えられるはずだ
31	辛いのは今だけだ
32	きっとなんとかなる
33	辛くても自分を理解し励ましてくれる人がいるのだから、乗り越えられる

2. ハーディネスを喚起させるための自己対話の質問項目

木島（2008）の Stress Coping Skills Scale（Table 4-1）、加藤（2000）の対人ストレスコーピング尺度（Table 4-2）、中野（2002）の日本語版 WCCL コーピングスケール（Table 4-3）、中島・宮崎（2008）の状態コヒアレンス感尺度（Table 4-4）、白井（1994）の時間的展望体験尺度（Table 4-5）から、それぞれ小坂（1992）のハーディネス概念に則した項目を選択した。

以上、既存の尺度より抽出した30項目と、予備調査によって得られた33項目について、臨床心理学を専攻する大学院生2名および教員1名の計3名で内容的妥当性を検討した。重複すると思われる項目を除外し、適切だと思われた項目の言い回しや言葉遣いをわかりやすく、自分の心に

Table 4-1 木島（2008）の Stress Coping Skills Scale から抽出した項目

・壁にぶつかると、自分はだめな人間だと思ってしまう
・あまり将来の見通しは立てずに、その場その場で事態に対応する
・困った事態に直面した時は、集中してその解決に取り組む
・困難な問題に直面しても、あきらめずに問題の解決に当たる
・困ったことがあっても、頼れる人がいる
・自分が困った状況に置かれても、その体験から何か学び取ろうとする
・いやなことがあっても、悪いことはいつまでも続くことはない、と考えることにしている
・どんなにつらい問題に直面しても、自分ならそれを乗り越えられると思う

Table 4-2 加藤（2000）対人ストレスコーピング尺度から抽出した項目

・人間として成長したと思った
・これも社会勉強だと思った
・こんなものだと割り切った

Table 4-3 中野（1991）の日本語版 WCCL コーピングスケールから抽出した項目

・あわてず、ゆっくりと考えて行動する
・最良でなく、その次によいことでも受け入れる

Table 4-4 中島（2008）の状態コヒアレンス感尺度から抽出した項目

・「もっと辛い目にあっているのに、頑張っている人もいる」と思える。
・私にはそれ以上に価値のある世界を持っていると思える。
・人は誰でも頑張れば、どんな辛い状況でも乗り越えられる。
・「今の状況に負けるものか」と思える。
・その状況は、本当は誰でも解決できるものだと思う。
・これまで頑張ったのだから、最後まで頑張ろうと思える。
・「見返してやる」ということで乗り越えられる。
・家族に迷惑をかけたくないと思って、一人で頑張れる。
・家族を悲しませたくないと思って、一人で頑張れる。

Table 4-5 白井（1994）の時間的展望体験尺度から抽出した項目

・毎日の生活が充実している
・毎日が同じことの繰り返しで退屈だ
・今の自分は本当の自分ではないような気がする
・私には将来の目標がある
・私の過去はつらいことばかりだった
・私には未来がないような気がする
・自分の将来は自分できりひらく自信がある
・将来のことはあまり考えたくない

言い聞かせる表現に修正した。その結果、最終的に42項目が選定された。Table 5は、最終的に選定された42項目である。この42項目について、「あなたは、困難な出来事・困難な状況におかれたとき、どのように自分の心に言い聞かせますか。1～4の当てはまる記号に○をつけて下さい」という教示文により、よく当てはまる（4点）～当てはまらない（1点）の4件法で評定を求めた。

3. 多田・濱野（2003）のハーディネス尺度

この尺度（Table 2）の信頼性については、コミットメント因子では $\alpha=.74$ 、コントロール因子では $\alpha=.77$ 、チャレンジ因子では $\alpha=.80$ 、全体では $\alpha=.79$ であった（多田・濱野，2003）。妥当性については、ハーディネスのストレス軽減効果から検討がなされている。その結果、3因子すべてが高い場合はストレスを受けにくく、3因子すべてが低い場合がストレスを受けやすいことが示され、構成概念妥当性を確認することができている。

上記と同様、4件法で評定を求めた。

【結果】

1. ハーディネスを喚起させるための自己対話項目の因子分析

1) 因子の抽出

ハーディネスを喚起させるための自己対話に関する測定項目42項目について、天井効果・フロア効果を検討した。最大値4.00よりも数値が高かった2、10、12を除外した39項目を因子分析の対象とした。主因子法、プロマックス回転による因子分析を行った。固有値1.00以上を示す因子が8個検出されたので、因子数を減少させながら因子の抽出を行った。5因子解での結果がもっとも統一した解釈が可能であったので、この5因子解を採用した。さらに、因子負荷量の絶対値が0.350より低い数値項目（1、3、28）を除外し、また複数の因子に0.350以上の負荷量を示した項目（37、38）を除外して再度因子分析を行った。同様の手順を4回繰り返した結果、すべての項目が複数の因子に重複せず、かつ因子負荷量（絶対値）が0.350以上となった。なお、この5因子による累積寄与率は52.77%であった。各因子の項目内容と因子負荷量を、Table 6に示す。

2) 各因子の命名

第Ⅰ因子の因子負荷量の上位項目は、「8.一日一日をとにかく懸命に過ごそう」、「31.全力で集中して、そのことに取り組もう」、「33.これまで取り組んできたのだから、最後まで投げ出し

Table 5 ハーディネスを喚起させるための自己対話に関する質問項目

1	今の辛い経験は必ず将来の糧になる
2	いつかその経験を「こんなこともあったな」と思えるときが来る
3	今は辛くても、わたしには将来の大きな目標があるのだから、頑張ろう
4	今は辛くても、わたしには明るい未来がある
5	辛くても自分を理解してくれる人がいるのだから、わたしは幸せだ
6	辛くても自分を理解してくれる人がいるのだから、我慢しよう
7	辛くても自分を理解してくれる人がいるのだから、くじけそうになったら相談しよう
8	辛くても自分を理解してくれる人がいるのだから、乗り越えられる
9	困難な状況で頑張っている人がいるのだから、自分も頑張ろう
10	今辛くても頑張って、まわりの人間を見返してやろう
11	大切な人に迷惑をかけたくないから、頑張ろう
12	辛いことも考え方次第で楽しめる
13	乗り越えられたら、この上ない達成感が得られるはずだ
14	人間として成長するだろう
15	今辛いのを含めて、毎日の生活が充実しているんだ
16	しばらく我慢すれば、状況が変わるだろう
17	あまり深く考え過ぎないようにしよう
18	時間が少しずつ気持ちを癒してくれるだろう
19	この状況は辛くても、他では楽しいこともある
20	長い人生のほんの一部だ
21	困難にぶつかったからといって、自分がだめな人間というわけではないのだから、大丈夫だ
22	この状況は辛くても、わたしはそれ以上に価値のある世界をもっている
23	落ち込むだけ落ち込んだら、また上がれる
24	なるようにしかならない
25	こんなものだと思えよう
26	一日一日をとにかく懸命に過ごそう
27	焦らずゆっくりマイペースでいこう
28	まわりに流されず、自分がしっかりすればいい
29	慌てず、じっくり考えよう
30	うまくいかなくてもいいから、何か行動を起こそう
31	今、こういう状況でも楽しい毎日にするぞ
32	全力で集中してそのことに取り組もう
33	あきらめずに取り組んで、解決の可能性を見つけよう
34	今、困難を感じている自分が本当の自分なのだから、投げ出さずに向き合おう
35	きっとなんとかなる
36	辛くても自分なら乗り越えられる
37	誰でも頑張れば、どんな辛い状況でも乗り越えられる
38	今の困難な状況は、本当は誰でも乗り越えられるものだ
39	過去の困難に比べたら、今の状況はたいしたことはない
40	過去の困難も乗り越えてきたように、また乗り越えられるはずだ
41	これまで取り組んできたのだから、最後まで投げ出さずに浮き合おう
42	これまで楽しい経験もたくさんしてきたのだから、今は辛くても我慢しよう

Table 6 因子分析最終結果

	I	II	III	IV	V
8 一日一日をとにかく懸命に過ごそう	.742	-.024	-.144	.163	-.018
31 全力で集中して、そのことに取り組もう	.723	.062	.048	-.148	.057
33 これまで取り組んできたのだから、最後まで投げ出さずに向き合おう	.604	.052	.222	-.119	-.054
39 あきらめずに取り組んで、解決の可能性を見つけよう	.516	-.108	.288	.092	.068
9 うまくいなくてもいいから、何か行動を起こそう	.507	-.055	.060	.147	.105
22 過去の困難も乗り越えてきたように、また乗り越えられるはずだ	-.039	.966	-.037	-.041	-.039
21 辛くても自分なら乗り越えられる	.238	.749	-.165	.006	.057
23 今は辛くても、わたしには将来の大きな目標があるのだから、頑張ろう	.197	.467	.205	-.053	-.145
11 過去の困難に比べたら、今の状況はたいしたことはない	-.201	.448	.131	.059	.086
14 今辛くても頑張って、まわりの人間を見返してやろう	.001	.446	.237	.029	-.034
34 今は辛くても、わたしには明るい未来がある	.125	.410	.042	.169	.097
41 これまで楽しい経験もたくさんしてきたのだから、今は辛くても我慢しよう	.008	-.031	.815	.031	-.037
40 今の困難な状況は、本当は誰でも乗り越えられるはずだ	-.004	.079	.674	-.038	.000
42 今、困難を感じている自分が本当の自分なのだから、投げ出さずに向き合おう	.308	-.059	.659	-.001	-.019
36 今辛いのを含めて、毎日の生活が充実しているんだ	.085	.176	.544	.064	-.002
35 辛くても自分を理解してくれる人がいるのだから、乗り越えられる	-.022	.078	-.023	.907	-.105
24 辛くても自分を理解してくれる人がいるのだから、くじけそうになったら相談しよう	.069	-.051	-.062	.796	.030
13 辛くても自分を理解してくれる人がいるのだから、我慢しよう	-.047	.006	.185	.658	.020
29 こんなものだと割り切ろう	-.278	-.006	.239	.009	.693
19 焦らずゆっくりマイペースでいこう	.061	-.013	.017	-.083	.670
16 あまり深く考え過ぎないようにしよう	.052	.051	-.084	-.034	.583
18 なるべくしかならない	.182	-.101	-.167	.010	.556
17 長い人生のほんの一部だ	.072	.176	-.034	.067	.492

因子間相関	I	II	III	IV	V
I	—	.667	.638	.568	.290
II	.667	—	.633	.586	.399
III	.638	.633	—	.594	.430
IV	.568	.586	.594	—	.300
V	.290	.399	.430	.300	—

ずに向き合おう」など、懸命さや一途さなどのひたむきな姿勢を示す内容が多いため、「ひたむきさ」セルフメッセージ因子と命名した。第Ⅱ因子の因子負荷量の上位項目は、「22.過去の困難も乗り越えてきたように、また乗り越えられるはずだ」、「21.辛くても自分なら乗り越えられる」、「23.今は辛くても、わたしには将来の大きな目標があるのだから、頑張ろう」など、自分の力や可能性を前向きに信じようとする内容が多いため、「自己への信頼感」セルフメッセージ因子と命名した。第Ⅲ因子の因子負荷量の上位項目は、「41.これまで楽しい経験もたくさんしてきた

のだから、今は辛くても我慢しよう」、「40.今の困難な状況は、本当は誰でも乗り越えられるはずだ」、「42.今、困難を感じている自分が本当の自分なのだから、投げ出さずに向き合おう」など、視野の広さや思考の柔軟さを示す内容が多いため、「柔軟な思考」セルフメッセージ因子と命名した。第Ⅳ因子の因子負荷量の上位項目は、「35.辛くても自分を理解してくれる人がいるのだから、乗り越えられる」、「24.辛くても自分を理解してくれる人がいるのだから、くじけそうになったら相談しよう」、「13.辛くても自分を理解してくれる人がいるのだから、我慢しよう」など、他者との絆や心理的なつながりを支えとしようとする内容が多いため、「サポート感」セルフメッセージ因子と命名した。第Ⅴ因子の因子負荷量の上位項目は、「29.こんなものと割り切ろう」、「19.焦らずゆっくりマーペースでいこう」、「16.あまり深く考え過ぎないようにしよう」など、出来事に巻き込まれず、振り回されず、楽観的に捉えようとする内容が多いため、「楽観視」セルフメッセージ因子と命名した。

以上より、23項目5因子からなるハーディネスを喚起させるための自己対話尺度（Self Talk Questionnaire of Hardiness; STQH）が得られた。全23項目の得点の総和を項目数で除したものをSTQH得点とした。また、下位尺度ごとの項目得点を合計し、項目数で除した値を下位尺度得点とした。

3) 各因子の信頼性の検討

また、各因子の信頼性を検討するために、クロンバックの α 係数を算出した。その結果、Ⅰ.「ひたむきさ」セルフメッセージ因子（ $\alpha=.819$ ）、Ⅱ.「自己への信頼感」セルフメッセージ因子（ $\alpha=.826$ ）、Ⅲ.「柔軟な思考」セルフメッセージ因子（ $\alpha=.847$ ）、Ⅳ.「サポート感」セルフメッセージ因子（ $\alpha=.846$ ）、Ⅴ.「楽観視」セルフメッセージ因子（ $\alpha=.739$ ）であった。なお、全体の α 係数は.919であった。以上、 α 係数が十分な値を示し、高い信頼性があると検証された。

4) 尺度の妥当性の検討

尺度の妥当性を検討するため、多田・濱野（2003）の作成したハーディネス尺度を用いてピアソンの相関係数を算出した。全体の相関係数は.580（ $p<.01$ ）で、比較的強い正の相関のあることが示された。その結果、基準関連妥当性が確認された。

【考察】

本研究の目的は、本来の語意に基づくハーディネス（不屈、堅忍）を喚起させるための自己対話尺度を作成することであった。いくつかの研究において、独自の概念解釈に基づいた尺度はハーディネスではないものを測定している可能性を指摘している（小坂，2008）。さらに、小坂（2008）は個人のストレスに有益な影響を及ぼす個人変数はハーディネス以外にも複数あること、それらに近い概念を測定している可能性にも言及している。

今回、kobasa（1979a, b）が主張するハーディネスにおける3つの要素（コミットメント、コントロール、チャレンジ）に対して、ハーディネス本来の語意（不屈、堅忍）そのものに立ち返り、疑義を上げたものである。さらに、性格特性としてのハーディネスではなく、ストレス状況下で発揮されるハーディネスの行動（自己対話）に焦点をあてたものである。因子分析の結果より、5つのセルフメッセージ「ひたむきさ」、「自己への信頼感」、「柔軟な思考」、「サポート感」、「楽観視」が抽出され、この試みはある程度達成できた。また、この尺度においては、それなりの信頼性、妥当性も確認された。しかし、妥当性においては多田・濱野（2003）の尺度との相関のみでの検討となっている。さらに複数の概念尺度（例えば、ストレス反応尺度、レジリエンス

尺度ら)との関係を検討し、知見を積み上げて、より精練されたものにしていく必要があるだろう。

【引用文献】

- Bartone, P. T., Ursano, R. J., Wright, K. M., & Ingraham, L. H. (1989). The impact of a military air disaster on the health of assistance workers: A prospective study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 177, 317-328
- Hull, J. G., Van Treuren R. R., & Virnelli, S. (1987). Hardiness and health; A critique and alternative approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 518-530.
- 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連 人間文化論叢, 6, 243-251.
- 加藤司 (2000). 大学生用ストレスコーピング尺度の作成 教育心理学研究, 48, 225-234.
- 木島恒一 (2008). ストレス・コーピング・スキル尺度の作成 —その信頼性・妥当性の検討— 心身医学, 48, 731-740
- 北原保雄・久保田淳・谷脇理史・徳川宗賢・林大・前田富祺・松井栄一・渡辺実(編集顧問)(2000). 日本国語大辞典第二版 小学館
- Kobasa, S. C. (1979a). Personality and resistance to illness. *American Journal of Community Psychology*, 7, 413-323
- Kobasa, S. C. (1979b). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kobasa, S. C., Hilker, R. R. J., & Maddi, S. R. (1979). Who stays healthy under stress? *Journal of Occupational Medicine*, 21, 595-598.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Courington, S. (1981). Personality and construction as mediators in the stress-illness relationship. *Journal of health and social behavior*, 22, 368-378.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.
- 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 慶応義塾大学大学院社会科学研究科紀要, 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連性: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科学研究科紀要, 34, 44-50.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. Newyork Springer Publishing Company. (本明寛・春木 豊・織田正美監訳 1991 ストレスの心理学[認知的評価と対処の研究] 実務教育出版)
- Longman (1995). Longman Dictionary of Contemporary English. Essex: Longman.
- 毎日新聞 (2010). チリ鉱山落盤事故33人救出完了「希望」を束ねた指導力(10月14日夕刊) <http://mainichi.jp/select/lookback10/news/20101208org00m030031000c.html>
- 松田徳一郎(監修)(1999). リーダーズ英和辞典第2版 研究社
- 中島規至・宮崎圭子 (2008). コヒアレセンス感が思春期に及ぼすポジティブな影響の検討 —状態コヒアレセンス感尺度の作成— 日本心理臨床学会第27回大会発表論文集, 416.
- 中野敬子 (2005). ストレス・マネジメント入門—自己診断と対処法を学ぶ金剛出版
- 新村出 編 (1998). 広辞苑第五版岩波書店
- 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の立ち直りを導く心理的特性

—精神的回復力尺度の作成— カウンセリング研究, 35, 57-65

Peterson, G. W., Sampson, J. P., Jr., Reardon, R. C., & Lenz, J. G. (1996). Becoming career problem solvers and decision makers: A cognitive information processing approach. In Brown, D. & Brooks, L. (Eds.), *Career choice and development* (3rd. Ed.) (pp. 423-475). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Random House (1994). Random House Unabridged Dictionary. New York: Random House.

桜井茂男 (1997). 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

白井利明 (1994). 時間的展望体験尺度の作成に関する研究 心理学研究, 65, 54-60.

多田志麻子・濱野恵一 (2003). 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 生活経営学・児童学・食品・栄養学編, 27, 56-62.

多田志麻子・石原金由・濱野恵一 (2001). 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.

田中秀明・外山美樹・桜井茂男 (1999). 大学生用ハーディネス尺度の妥当性の検討 筑波発達臨床心理学研究, 9-10, 59-66

梅棹忠夫・金田一春彦・阪倉篤義・日野原重明 (監修) (1989). 日本語大辞典 講談社

山岸勝栄 (編集)、児玉徳美・貝瀬千章 (監修) (2003). スーパー・アンカー英和辞典第3版 学習研究社

著者

宮崎 圭子 (跡見学園女子大学)

池田ゆめみ (跡見学園女子大学大学院人文科学研究科)