

# 大学生の過去の部活動経験とハーディネスとの関連

高橋 悠佳・今城 周造

## Extracurricular activities and hardiness of university student

Yuuka TAKAHASHI and Shuzo IMAJO

People that can experience a high degree of stress without falling ill are known to have a personality structure that differentiate them from those who easily become ill under stress. This personality difference is best characterized by the term hardiness (Kobasa, 1978). Hardiness is considered to consist of three elements: commitment, control, and challenge. This study investigated the relationship between extracurricular activities and hardiness of university. Results indicated the following. (1) The stress of extracurricular activities improved commitment. (2) The stress of practice time in non-dropout group also increased commitment.

*Key words* : hardiness (ハーディネス), extracurricular activity (部活動)

### 問題と目的

ストレス状況の個人差は、Lazarus & Folkman (1984) が提唱した心理学的ストレスモデルを用いて説明することができ、彼らが提案したモデルによれば、ストレス源となるストレッサーを、どの程度ストレスフルなものであるかを評価する認知的評価過程と、それに対処していくコーピング過程とが、ストレス反応の生起に影響を及ぼす。認知的評価やコーピング過程に影響を及ぼすと考えられる先行要因の一つとして挙げられているのがハーディネス (hardiness) である。

### ハーディネスの3特性

ハーディネスは「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 (Kobasa, 1979)」のことであり、たとえ困難の状況になろうともその場に留まり、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「コミットメント」、個人が出来事の推移に対して影響を与えられると信じ、そのように行動し続けようとする「コントロール」、予期していなかった変化や脅威を、有害な出来事というよりも自己の成長に有益なもの

として考え、ストレスに積極的に対処しようとする「チャレンジ」という3因子から構成される (Maddi & Kobasa, 2005)。

### ハーディネスの獲得

ハーディネスは生涯を通じて不変のものではなく、人生の早期において身に着けられるものであり、また、成人になってからも特定のトレーニングによって獲得できるとされている (Maddi, 1987)。Kobasa & Maddi (1999) によると、ハーディネスを組み立てるのは人生の早期において単にストレスフルな体験があるだけではなく、そのような状況に対して家族や自分自身がそれを埋め合わせる方法で対応できた時であると述べている。しかし、これは27件のインタビューによる回顧的研究であり、実証的な研究はなされていない。

日本でもハーディネスの獲得に注目した研究がなされている。城 (2010) は、ライフイベントがハーディネスに及ぼす影響について検討したところ、ハーディネスの下位尺度のコントロールは日常的な経験や容易に達成できるような克服経験を積むことで高められ、コミットメントは重要なネガティブな出来事を克服することで高められる可

能性が示唆された。そして、これらの結果から、ストレスフルな生活の中で健康に過ごすためには、まず日常生活で容易なものから困難なものまで、種々の出来事を経験し、その出来事を克服することを繰り返すことでハーディネスを高めることが重要であると述べている。この研究では、大学生のライフイベントとハーディネスとの関連を検討するにあたって、大学生の課外活動経験の差におけるハーディネスの差を検討している。その結果、ハーディネスの合計点は、部活動・サークルに所属している群の方が無所属の群よりも高いという結果であった。また、ハーディネスを3つの下位尺度に分けて検討した際には、コントロールにおいて部活動・サークル所属群のほうが無所属群よりも高い値を示した。これらの結果より、大学生の部活動やサークル経験とハーディネス獲得には関連があると推察される。しかし、先行研究では部活動・サークルへ所属しているか否かということしか扱っておらず、それらのどのような側面がハーディネスと関連しているのかは言及されていない。

### 部活動ストレスとハーディネスの3特性との関連

岡安・嶋田・丹野・森・矢富(1992)は中学生の学校ストレスとして「教師との関係」、「友人関係」、「部活動」、「学業」を挙げている。しかし、この先行研究では生徒の日常生活全般を捉えようとしているため、部活動に関するストレスを詳細に捉えきれていない。これを踏まえて、手塚・上地・児玉(2001)は、中学生が日常の部活動で経験しうるストレスについて、「活動の制限」、「学業への影響」、「試合・発表会」、「部員との関係」の4つを挙げている。これらのストレスは、運動部・文化部のどちらにも適用されうるものである。また、渋谷(2001)は高校生運動部員を対象に、日常的に経験しうるストレスについて検討し、「指導者」、「練習時間」、「競技力」、「仲間」、「怪我・病気」の5つを挙げた。どちらの尺度に関しても、部活動によって勉強や遊びなどの時間が制限されてしまうことや、試合や発表会で力を発揮できないことやミスをしてしまうこと、部員同士や指導者との人間関係に問題が生じることなど、共通した内容が見ら

れた。

部活動ストレスは、ハーディネスの3特性とどのように関連しているであろうか。部活動ストレスは、3つのうち、特にコミットメントとの関連が強いと推察される。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留まり周囲の人々や出来事と関わりを持ち続ける”ことであり、これは部活動における様々なストレスを受けながらもそこに携わり続けることと関連があると考えられる。更に、部活動ストレスを感じながらもその場に留まり続け、引退までやり遂げることはコミットメントを増加させると推測される。またコントロールは、“出来事の推移に対して影響を与えられると信じてそのように行動し続けること”と定義されており、部活動の試合や発表会においてミスをするのがあっても、そこで諦めてしまうことなく向上心を持って活動していくことと関連している可能性がある。チャレンジは、予期せぬ怪我や病気、あるいは試合のミスなどがあってもそれを前向きにとらえる傾向と関連があると考えられる。以上より、部活動ストレスとハーディネスの3特性には密接な関連があると推測され、さらにはそのストレスを受けながらも部活動を継続(克服)することによって、その後のハーディネス増加に影響を与えると考えられる。一方で、ハーディネスの生得的な面を考えると、もともとハーディネスが十分獲得されていたためにストレスを受けながらも部活動を続けられた、という逆の可能性も考えられるが、今回は部活動におけるストレスがハーディネス獲得に関連すると仮定した際、どのように影響するのかを検討することとする。

### 部活動研究における回顧的調査の利点

これまでの部活動研究の多くは部活動に参加中の中学生や高校生を対象にしたものであったが、部活動ストレスについて言及する際、まさに活動中の部活動におけるストレスを聞くことは対象者にとって負担であり、更にはその回答情報が漏れることを心配して真実を答えてくれない恐れもある。一方、回顧的調査の場合には、当時の部活動から離れて一定期間が経過しているため、自身の経験した部活動に対する客観的な評価を下すことが可能になるだろう。

目的

以上の点を踏まえ、本研究では大学生の過去の部活動経験とハーディネス獲得との関連について仮説検証的に検討する。その際、“部活動を入部から引退まで継続した＝部活動ストレスを克服した”と仮定した。本研究の仮説は以下の通りであった。

仮説1：継続群の部活動ストレスは、コミットメントを増大させるであろう

仮説2：継続群の部活動ストレスはハーディネスを増大させるが、退部群では影響を与えないであろう

方法

S女子大学の大学生431名を対象に、授業時間や休み時間に質問紙を配布し調査を行った。質問内容は(1)フェイスシート、(2)部活動ストレス尺度、(3)ハーディネス尺度であった。

最初にフェイスシートで中学校・高校時代の部活動経験の有無について回答してもらい、経験があると回答した対象者にはそれ以降の質問すべてに回答を求めた。一方で中学校・高校時代共に部活動経験がないと答えた対象者には、ハーディネス尺度にのみ回答してもらった。

使用尺度

1) フェイスシート

- ①象者の部活動経験の有無 (1. 「はい」 2. 「いいえ」の2件法)
- ②対象者の部活動経験の中で一番大変だった部活動 (自由記述)

③一番大変だった部活動への所属期間 (1. 「入部してから最後まで参加した」、2. 「途中で退部した」の2件法)

④一番大変だった部活動の参加度合い (1. 「全く参加しなかった」～5. 「いつも参加した」の5件法)

⑤部活動における役職・役割 (1. 「部長」、2. 「副部長」、3. 「一般部員」、4. 「その他」の4件法)

⑥部活動の勝利志向 (「試合に勝つことやコンクールに入賞することなど、成績を残すことを大きな目標としていましたか?」という質問に、1. 「全くあてはまらない」～5. 「あてはまる」の5件法)

2) 部活動ストレス尺度

渋谷 (2001) による高校運動部員用ストレス尺度を、著者の許可を得て一部修正して用いた。この尺度は運動部員用の尺度であったが、本調査では運動部以外の部活動についても部活動におけるストレスを測定するため、運動部・文化部共に該当するよう一部質問項目を修正した (Table 1)。本尺度は「指導者」、「練習時間」、「競技力」、「仲間」、「怪我・病気」の5下位尺度から構成されている。項目数は40項目であり、「全然なかった」から「よくあった」の5段階で評定するよう求めている。得点が高いほどストレスが高いと評価される。

3) ハーディネス尺度

ハーディネス尺度 森・東條・佐々木 (2005) が作成した大学生用ハーディネス尺度を用いた。本尺度は「コミットメント」、「コントロール」、「チャレンジ」の3下位尺度から構成されてい

Table 1 部活動ストレス変更項目

修正前	修正後
3 自分のせいでチームが試合に負けること	自分のせいでチームが試合に負けること(満足のいく結果が出せなかったこと)
4 自分の競技能力が低いと感じること	自分の競技能力(技術)が低いと感じること
9 怪我や病気で試合に出られないこと	怪我や病気で試合(発表会)に出られないこと
11 指導者の言うとおりの試合をしなければならないこと	指導者の言うとおりの試合(発表会)をしなければならないこと
22 試合のときミスをする	試合(発表会)のときミスをする
25 試合で自分の力が十分に発揮できないこと	試合(発表会)で自分の力が十分に発揮できないこと
28 指導者がスポーツ以外のことまで干渉すること	指導者が部活動以外のことまで干渉すること
31 怪我や病気で練習ができず競技力が落ちること	怪我や病気で練習ができず競技力(技術)が落ちること
36 試合で負けること	試合で負けること(満足のいく結果が出せなかったこと)

る。項目数は27項目であり、「1.あてはまらない」～「5.あてはまる」の5段階で評定し、得点が高いほどハーディネスが高いと評価される。

## 結果

### 尺度の検討

部活動ストレスサー尺度40項目に対して主因子法・Varimax回転による因子分析を行った。固

有値の減弱状況 (12.01, 3.49, 2.78, 2.47, 2.10, 1.19, …) と因子の解釈可能性から、先行研究同様5因子を抽出し、それぞれ「指導者」、「練習時間」、「競技力」、「仲間」、「怪我・病気」と命名した (Table 2)。

第1因子は10項目で構成されており、「指導者とうまが合わないこと」、「指導者が理解を示してくれないこと」など、指導者との関わりにおけるストレス内容の項目が高い負荷量を示していたた

Table 2 部活動ストレスサー尺度の因子分析結果 (Varimax回転後の因子負荷行列)

項目内容	I	II	III	IV	V	共通性
<b>指導者</b>						
32 指導者とうまが合わないこと	.84	.14	.01	.16	.09	.75
17 指導者が理解を示してくれないこと	.81	.12	.13	.19	.08	.73
33 指導者が自分たちの意見を聞いてくれないこと	.78	.13	.04	.14	.04	.64
27 指導者の考えが自分の考えと合わないこと	.77	.08	.09	.20	.09	.64
13 指導者のものの言い方が威圧的なこと	.61	.25	.29	.14	.06	.53
15 指導者がひいきすること	.56	.06	.19	.28	.09	.44
35 指導者が勝ち負けにこだわりすぎること	.55	.23	.30	.03	.11	.46
11 指導者の言うとおりの試合 (発表会) をしなければならないこと	.48	.22	.29	.05	.01	.37
28 指導者が部活動以外のことまで干渉すること	.48	.13	.22	.13	.14	.33
38 指導者がきちんと指導してくれないこと	.44	.08	-.11	.15	.10	.25
<b>競技力</b>						
25 試合 (発表会) で自分の力が十分発揮できないこと	.18	.71	.07	.12	.16	.59
22 試合 (発表会) のときにミスすること	.14	.70	.19	.03	.15	.57
36 試合で負けること (満足のいく結果が出せなかったこと)	.17	.69	.14	.06	.16	.56
4 自分の競技力 (技術) が低いと感じること	.13	.64	.09	.16	.05	.46
34 努力して練習しているのに上達しないと感じること	.15	.62	.23	.16	.12	.50
1 練習中に失敗すること	.16	.61	.28	.12	.08	.49
3 自分のせいでチームが試合に負けること (満足のいく結果が出せなかったこと)	.09	.60	.18	.08	.19	.44
26 他の部員が自分より上達したと感じること	.07	.59	.17	.09	.02	.39
30 自分の体力が劣っていると感じる	.12	.46	.14	.21	.24	.34
8 自分の能力の限界を感じる	.14	.43	.25	.27	.18	.37
<b>練習時間</b>						
19 練習時間が長いこと	.16	.20	.85	.12	.04	.81
5 休日が少ないこと	.08	.34	.71	.08	.09	.64
7 帰宅時間が遅くなること	.06	.19	.70	.10	.14	.56
39 練習が厳しいこと	.20	.35	.67	.06	.08	.62
16 部活動に多くの時間がとられ好きなことができないこと	.25	.14	.63	.21	.09	.54
23 部活動をしているために勉強時間が取れないこと	.12	.26	.59	.20	.14	.49
<b>仲間</b>						
29 他の部員と気が合わないこと	.15	.05	.10	.74	.09	.60
14 他の部員から悪口を言われること	.14	.06	.07	.65	.10	.50
24 部内にまとまりがないこと	.18	.08	-.09	.64	-.01	.46
18 部内にもめごとがあること	.18	.21	.23	.62	.07	.52
40 他の部員の考え方と自分の考え方が合わないこと	.22	.13	.21	.61	.08	.49
2 他の部員にからかわれたり馬鹿にされること	.10	.14	.07	.54	.08	.34
20 練習態度の悪い人がいること	.11	.18	.13	.54	-.01	.35
<b>怪我・病気</b>						
12 怪我や病気で練習ができないこと	.10	.15	.09	.07	.82	.72
21 怪我や病気でチームに迷惑をかけること	.06	.17	.12	.07	.82	.72
9 怪我や病気で試合 (発表会) に出られないこと	.16	.08	.02	.07	.77	.63
31 怪我や病気で練習ができず競技力 (技術) が落ちること	.11	.21	.15	.10	.70	.57
37 部活動をしていて怪我をすること	.12	.22	.07	.04	.64	.48
寄与率 (%)	4.77	4.65	3.84	3.34	3.23	19.83
累積寄与率 (%)	12.56	12.24	10.10	8.80	8.49	52.19

め、「指導者」因子と命名した。

第2因子は10項目で構成されており、「試合(発表会)で自分の力が発揮できないこと」、「試合(発表会)など自身の技術や競技力におけるストレス内容の項目が高い負荷量を示していたため、「競技力」因子と命名した。

第3因子は6項目で構成されており、「練習時間が長いこと」、「休日が少ないこと」など練習時間に関するストレス内容の項目が高い負荷量を示していたため、「練習時間」因子と命名した。

第4因子は7項目で構成されており、「他の部員と気が合わないこと」、「他の部員から悪口をいわれること」など部活動における仲間関係に関するストレス内容の項目が高い負荷量を示したため、「仲間」因子と命名した。

第5因子は、「怪我や病気で練習ができないこ

と」、「怪我や病気でチームに迷惑をかけること」など怪我や病気に関するストレス内容の項目が高い負荷量を示したため、「怪我・病気」因子と命名した。

続いて、ハーディネス尺度27項目に対して主因子法・Promax回転による因子分析を行った。固有値の減弱状況(8.08, 3.24, 2.50, 1.54, 1.31, …)と因子の解釈可能性から先行研究同様3因子を抽出しそれぞれ「コミットメント」、「コントロール」、「チャレンジ」とした(Table 3)。

第1因子は11項目であり、「努力は必ず報われると思う」、「一生懸命やれば目標に到達できると思う」といった項目が含まれており、「コミットメント」因子と命名した。

第2因子は8項目であり、「今後の展開がわからないほうがわくわくする」、「これからの展開が

Table 3 ハーディネス尺度の因子分析結果 (Promax回転後の因子分析パターン)

項目内容	I	II	III
コミットメント			
26 努力は必ず報われると思う	.82	-.03	-.12
20 一生懸命やれば目標に到達できると思う	.76	.08	-.13
16 努力すれば結果は必ずついていくと思う	.74	.04	-.15
9 物事は決して思い通りにはならないので頑張っても無駄だと思う(R)	-.63	.02	.10
15 日常のほとんどは退屈だと思う(R)	-.57	.10	-.08
23 自分の仕事や学業の内容を楽しんでいると感じる	.56	.07	.17
12 失敗してもそれは成功につながると思う	.56	.04	.03
24 仕事や学業をする自分に対して充実感を感じる	.55	.00	.26
11 人生の大半は無意味なことに費やしていると思う(R)	-.55	.19	-.06
19 新しい自分を発見することに対してうれしいと感じる	.54	.18	.01
14 活発に仕事や学業をしている自分に満足している	.42	-.02	.25
チャレンジ			
22 今後の展開がわからないほうがわくわくする	-.02	.88	.00
17 これからの展開がどうなるかわからないほうが面白いと思う	.00	.85	.00
2 これから起こることがわからないほうがわくわくする	-.04	.79	-.04
18 はっきりしないことや予測できない方が人生は面白いと思う	.02	.78	-.03
4 多少の危険をおかすことは楽しいことだと感じる	-.14	.60	.11
27 今後の展開が分からなくてもなんとかなるさと思う	.11	.57	.02
25 危険をとまなう挑戦もやってみようと思う	.02	.46	.13
1 先の見通しが立たなくてもなんとかなるさと思う	-.02	.38	-.05
コントロール			
7 急な変化にもすばやく対応できる	-.02	-.09	.85
21 思いがけないことが起こったときにも臨機応変に対応できる	.01	-.03	.85
13 予期していなかった変化に対しても柔軟に対処できる	.07	.01	.81
5 予想外の出来事が起こったときにも慌てず冷静に対処できる	-.11	.15	.69
10 自分の意見をはっきり主張することができる	.01	.11	.38
因子間相関			
I	—	.44	.22
II		—	.41
III			—

どうなるかわからない方が面白いと思う」という項目が含まれており、「チャレンジ」因子と命名した。

第3因子は5項目であり、「急な変化にもすばやく対応できる」、「思いがけないことが起こった時にも臨機応変に対応できる」などの項目が含まれており、「コントロール」因子と命名した。

### 部活動ストレスとハーディネス

継続群(324名)と退部群(66名)の差の検討を行うために、部活動ストレス尺度およびハーディネス尺度の各下位尺度得点についてt検定を行った(Table 4)。その結果、部活動ストレス尺度において「指導者」下位尺度( $t(388) = -1.95, p < .10$ )は退部群よりも継続群の方が高いという有意傾向が見られた。しかし、これを除く「競技力」下位尺度( $t(388) = .38, n.s.$ )、「練習時間」下位尺度( $t(388) = .30, n.s.$ )、「仲間」下位尺度( $t(387) = -1.06, n.s.$ )、「怪我・病気」下位尺度( $t(388) = -1.33, n.s.$ )の全ての得点差は有意ではなかった。また、同様にハーディネス尺度においても、「コミットメント」下位尺度得点( $t(388) = 1.58, n.s.$ )、「チャレンジ」下位尺度得点( $t(388) = -0.6, n.s.$ )、「コントロール」下位尺度得点( $t(388) = .22, n.s.$ )の全ての得点に有意差は見られなかった。

### 部活動ストレスとハーディネスの関連

部活動の継続期間によって部活動ストレスとハーディネスの関連が異なるのかを検討するために、「一番大変だった部活動に所属していた期

間”について「入部してから最後まで参加した」「途中で退部した」の選択肢を設け回答を求めた。そして、「入部してから最後まで参加した」に回答したものを「継続群」、「途中で退部した」に回答したものを「退部群」とした。

継続群では、全ての部活動ストレス、特に「競技力」「練習時間」と「コミットメント」間に有意な正の相関があった。一方、退部群では、「仲間」ストレスと「コミットメント」間に有意な正の相関、「練習時間ストレス」と「チャレンジ」間に有意な負の相関があった(Table 5)。

### 部活動ストレスからハーディネスへの影響

部活動ストレスの5つの下位尺度得点がハーディネスの3つの下位尺度得点に与える影響を検討するために、Amosを用いて多母集団の同時分析を行った。そして、適合度が良かったモデルをFigure 1に示した(GFI = .986, AGFI = .955, RMSEA = .000)。その結果、継続群において「練習時間」から「コミットメント」へは正のパスが、「仲間」から「コミットメント」へは負のパスが有意であった。退部群では、「練習時間」から「チャレンジ」へ負のパスが、「怪我・病気」から「コントロール」へは正のパスが有意であった。

継続群と退部群における部活動ストレスからハーディネスへのパスの差を検討するためにパラメーターの比較を行った。その結果、「練習時間」から「コミットメント」へのパスは群間に5%水準で有意差が見られ、継続群は有意に正の影響を与えているのに対して退部群では負の影響

Table 4 部活動継続期間別のMとSD及びt検定の結果

	継続(324)		退部(66)		t 値
	平均	SD	平均	SD	
＜部活動ストレス＞					
指導者	2.79	.99	3.05	.94	-1.95
競技力	3.67	.85	3.62	.83	.38
練習	3.64	1.12	3.59	1.04	.30
仲間	2.94	.89	3.07	.91	-1.05
怪我・病気	2.30	1.09	2.51	1.18	-1.33
＜ハーディネス＞					
コミットメント	3.68	.51	3.58	.49	1.58
チャレンジ	3.24	.75	3.30	.76	-.60
コントロール	2.99	.77	2.97	.84	.22

Table 5 部活動ストレスとハーディネスの各因子相関

継続・退部	指導者	競技力	練習時間	仲間	怪我・病気	コミットメント	チャレンジ	コントロール
＜部活動ストレス＞								
指導者	—	.50**	.44**	.44**	.30**	.18**	.00	.02
競技力	.15	—	.56**	.44**	.47**	.34**	.04	-.07
練習時間	.43**	.44**	—	.38**	.30**	.38**	.04	.07
仲間	.40**	.10	.20	—	.23**	.12*	.03	.02
怪我・病気	.27**	.15	.33**	.22	—	.13*	.06	.06
＜ハーディネス＞								
コミットメント	.09	.18	.20	.28*	.05	—	.32**	.17**
チャレンジ	-.04	-.22	-.25*	.09	-.14	.47**	—	.40**
コントロール	.12	.09	.24	.17	.24*	.37**	.42**	—

注1) \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$  注2) 右上：継続, 左下：退部

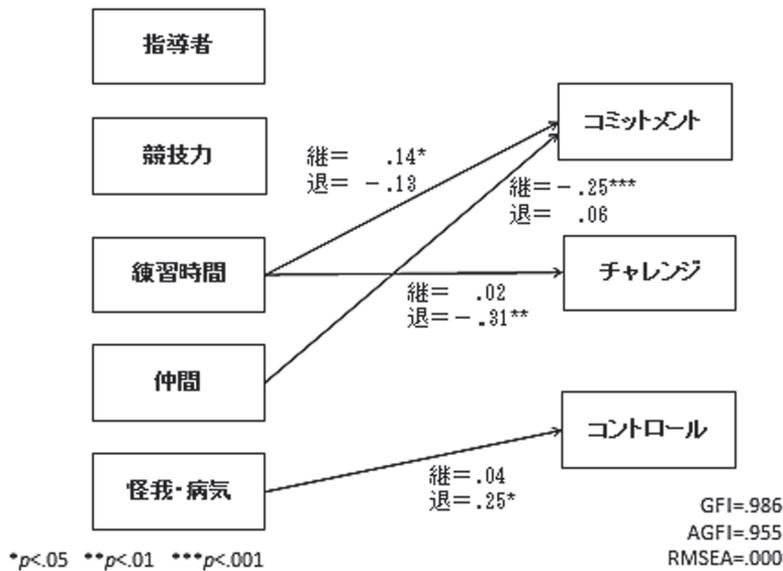


Figure 1. 継続群と退部群における部活動ストレスとハーディネスのパス解析結果 (多母集団の同時分析)

が見られた。「仲間」から「コミットメント」へのパスは群間で5%水準で差が見られ、継続群は有意に負の影響を示していたのに対して、退部群のパスは有意ではなかった。「練習時間」から「チャレンジ」へのパスは群間で5%水準の有意差があり、継続群はほとんど正の影響を示していないのに対し、退部群は有意な負の影響を示していた。最後に「怪我・病気」から「コントロール」へのパスの差は、群間で10%水準で有意傾向にあり、継続群ではほとんど増加傾向を示さなかったのに対して、退部群は有意に増加傾向を示した。

## 考察

### 部活動ストレスとハーディネスの関連

継続群では部活動ストレスの「競技力」、「練習時間」得点と「コミットメント」得点間に有意な正の相関が見られた (Table 5)。これは、継続群は自身の技術や能力に対するストレスを感じたり練習時間が長いと感じながらも、その部活動に関わり続けたために、コミットメントとの正の相関が見られたのだと推察される。一方で、退部群では部活動ストレスの「仲間」得点とハーディネスの「コミットメント」得点間に

において弱い有意な正の相関があることから、退部群では部内の仲間との関係が良くなかったという経験が多いと、コミットメントが高くなる傾向が示唆された。

### ハーディネスを増加させる部活動ストレスは何か

継続群において、練習時間ストレスからコミットメントへのパスが有意であり、練習時間にストレスを感じながらも続けることで、苦しいことに関わり続ける力がつくと考えられた (Figure 1)。一方で、この練習ストレスに負けて途中で退部してしまった群ではチャレンジへの負のパスが出ていた。これより、部活動において練習時間に関するストレスはコミットメントを増加させるのに効果的であり、一方でそのストレスから逃げるとハーディネスの要素であるチャレンジを低下させる恐れが示唆された。

また、多母集団同時分析を行った際には部活動ストレスの「仲間」から「コミットメント」への負の影響が出ており、ハーディネス増加に負の影響を与え得る部活動ストレスも存在することが示唆された (Figure 1)。しかし、一方で部活動ストレスとハーディネスの単相関を見ると、継続群の「仲間」と「コミットメント」間には正の相関が出ており、両者の結果で矛盾が生じている (Table 5)。これは、部活動ストレスの各下位尺度間に相関があるため、重回帰分析における多重共線性に相当する問題が生じ、実態に合わない結果が出たと推察される。そこで、今回は単純な相関係数の結果を重視することにし、「仲間」ストレスのコミットメントへの抑制的影響については今後の課題とする。

### 部活動継続と退部との差の検討

本研究では、ハーディネスの獲得には、ストレスを受けるだけでなくそれを克服することが必要であると考え、“部活動に入部してから引退まで続けた”ことを、“部活動ストレスを克服した”と仮定して、継続群と退部群とのハーディネス獲得の差を検討した。

Figure 1で継続群の「練習時間」ストレスが「コミットメント」獲得に正の影響を及ぼしていた。一方で退部群では、「練習時間」ストレッ

サーは「チャレンジ」へ負の影響を示していたが、「怪我・病気」ストレスは「コントロール」に正の影響を及ぼしていた。退部群でコントロールが増加した背景には、その部活を辞めて新しい環境へ適応させた経験から培われた可能性が示唆される。怪我や病気のために部活動を退部したのかは定かでないが、仮に怪我や病気が退部と関連があるのならば、予期せぬアクシデントに対して退部を含めた何らかの対処を行い、自分の環境を変えていったために、出来事の推移に対して影響を与えられると信じて行動するというコントロールが高まった可能性が示唆された。

継続群と退部群で部活動ストレスとハーディネスの値に有意な差は無かったが、以上の結果から継続群は経験した部活動ストレスがハーディネス獲得の一因になっている。これは、ハーディネスは後の学習によって獲得可能であるとする先行研究に合致する (Maddi, 1987)。また、城 (2010) が述べた日常のライフイベント (課外活動) とハーディネスの関連も支持する形となった。

### 今後の課題

継続群と退部群の比較はストレスを克服したか否かによるストレスとハーディネスとの関連の差を検討する為であったが、継続か退部かに加えて、部活動への重要度や退部理由についても考慮に入れると、ストレス克服についても言及できるのではないか。また、今回は対象者を女子大生に限り一校でのみデータを集めたが、部活動に力を入れている強豪校など対象者によって結果が異なる可能性があるため、対象者をどのように募るかも今後の課題である。

### 本研究の結論

Table 1より、継続群では、中学または高校時代に経験した部活動のうち一番大変だった部活動で経験したすべての部活動ストレスが大学時のコミットメントと正の相関関係にあるが、ストレスは相互に相関があるため、多母集団の同時分析を行った際には一番相関の大きかった「練習時間」だけが採用されている (Figure 1)。パスが出ていない他のストレスはコミットメントに影響を与えていないわけではなく、「練習時間」

ストレスと相関があるために因果モデルに入らなかったと考えられる。以上から、「継続群の部活動ストレスはコミットメントを増大させるだろう」という仮説1は支持された。

次に、「継続群の部活動ストレスはハーディネスを増大させるが、退部群では影響を与えないだろう」という仮説2について、継続群では「練習時間」ストレスから「コミットメント」へ正のパスがあるのに対し退部群では見られず、両群間には有意差があることから、仮説2は支持されたと言えるだろう (Figure 1)。さらに、退部群における「練習時間」ストレスから「チャレンジ」へのパスについては、ハーディネスを増大させないばかりか減少させているため、仮説2はより極端な形で支持された。

### 引用文献

- 城 佳子 (2010). 大学生のハーディネスとコーピング、ライフイベントとの関連の検討 生活科学研究, **32**, 37-47.
- Kobasa, D.M. & Maddi, S. R. (1999). Early Experience in Hardiness Development. *Consulting Psychology Journal : Practice and Research*, **51** (2), 106-116.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, **37**, 1-11.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *STRESS, APPRAISAL, AND COPING*. New York : 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心理学—, 実務教育出版.

- Maddi, S. R. & Kobasa, 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—, ダイヤモンド社)
- Maddi, S. R. (1987) Hardiness training at Illinois Bell Telephon. In J. P. Opatz (Ed.), *Health promotion evaluation : Measuring the organizational impact*. Stevens Point, WI : University of Wisconsin. Pp.101-115.
- 森真衣子・東條光彦・佐々木和義 (2005). ストレスに強い人格特性について—大学生用ハーディネス尺度の作成—, 発達心理臨床研究, **11**, 91-96.
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・丹野洋子・森 俊夫・矢直直美 (1992). 中学生の学校ストレスの評価とストレス反応との関連. 心理学研究, **63** (5), 310-318.
- 渋谷宗行 (2001). 高校運動部員用の部活動ストレスに対するコーピング採用とストレス反応との関連 新潟工科大学研究紀要, **6**, 137-146.
- 手塚洋介・上地宏昭・児玉昌久 (2001). 中学生の部活動に関するストレス尺度作成の試み. ストレス科学研究, **16**, 54-60.

### 謝 辞

本研究の実施にあたってご協力くださいました皆様と、ご指導賜りました今城周造先生に、心より感謝申し上げます。

---

たかはし ゆうか (仙台市精神保健福祉総合センター)  
いまじょう しゅうぞう (昭和女子大学大学院生活機構研究科)

