

大学生のふれ合い恐怖的心性とストレス耐性について

玉木 佑佳

(久保克彦ゼミ)

問 題

1. ふれ合い恐怖的心性

対人恐怖症は、日本において特に多い神経症であると指摘されており、他者からの評価懸念だけでなく、他者に不快感を与えて迷惑をかけることへの懸念に伴う不安と言う側面があることが、欧米でもみられるシャイネスや社会恐怖との違いである(谷, 1997)。

対人恐怖症の発症のほとんどが青年期であることから、青年期的人格発達の問題との関連が指摘されており、木村(1981)によれば、青年期には発症に至らずとも潜在的には対人恐怖心性を有するものも多いということがわかっている。青年期は自己意識を再統合する発達段階であり、Erikson(1959)によれば、自我同一性の感覚とは、“内的な斉一性と連続性を維持する個人の能力(自我)が、他者に対して自分が持つ意味の斉一性と連続性に調和するという自信”であり、ここには「個」としての自己と、「関係」の中での自己の統合という視点がある。対人恐怖的心性が青年期において自覚されるということは、このような自己統合過程である青年期における自我同一性の危機と何らかの関連があることが推測されている。さらに、「個」－「関係」の葛藤を伴うアイデンティティの危機が対人恐怖的心性に影響を与えているということは、他者との関係を重視する相互強調的自己観を前提とする日本の社会文化的環境の中で、「個」としての自己と「関係」の中での自己が統合できていないと、「関係」に対する過剰な意識をもたらし、その結果として対人恐怖的心性が発生することを意味すると考えられる(谷, 1997)。また、青年期においては、自我の統合、確立のプロセスの途上で、高い理想と不完全な現実とのギャップに悩みながら、そのような自分が他者の目にどう映るかを気にして、諸自己像のくい違いを生じ、

いわば仮面的適応ともいえる状態を呈するとも言われている(木村, 1981)。岡野(1998)は、恥の感覚にとらわれやすく、対人恐怖を経験しやすい人は、他者承認欲求あるいは他者評価欲求が高く、それに圧倒される形で対人場面での恐怖感が生まれると論じた。つまり、「個」としての自己と「関係」の中での自己とのずれが大きいと、「個」としての自己を「関係」の場を出して他者の目にどう映るのかを気にし、「個」としての自己に恥を感じるようになり、対人恐怖的心性が表れると考えられる。

最近の大学生における対人恐怖的心性の症状として、赤面恐怖や視線恐怖などの対人恐怖にみられる身体的主題を訴えず、会食・雑談場面などの人間関係が深まる場になると不安を生じる病態で、“ふれ合いの場での対人恐怖”とされているものがある(山田・安東・宮川・奥田, 1987)。ふれ合い恐怖を持つ者の特徴として、情緒的な場面を嫌うこと、自発的な来談が少ないことなどが挙げられており(山田, 1989)、これらの特徴からふれ合い恐怖の症状として、自分自身の内面の情緒的状态に目を向けることを回避し、自分自身の葛藤から目をそむける傾向があり、内省の低さと関連することが示唆されている(岡田, 1993)。また、現代青年における特徴として、表面的な楽しさを求めながらも他者からの視線に気を遣う、自己および対人関係への関心から退却する特徴が挙げられ、広く浅い友人関係をとる傾向と併せた特徴が、健常な青年を中心に顕著に認められることから、現代青年一般にふれ合い恐怖と共通する心理的傾向があることを推定できるとし、岡田(1993)はこれを「ふれ合い恐怖的心性」と呼んでいる。

2. ハーディネス

「ストレス」という言葉は、もともと物理学用

語で、外から加えられた圧力によって物体が歪む状態を指していた。現在のように心理学の分野で「ストレス」という言葉が用いられるようになったのは比較的新しく、ストレス研究が本格的に始まったのは1950年ごろからである（藤井，1997）。ストレスが環境からの刺激によって起こる身体の特異的な反応であるという考えは、1965年セリエによって初めて唱えられた。

Kobasa (1979) は、きわめて厳しいストレッサーに曝されながらも比較的健康的に生活することの少ない人々に興味を持ち、そうした人々の性格特性に注目した。ハーディネス (hardiness) とは、ストレスに対する軽減要因としてKobasa (1979) が提唱した概念である。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」と定義され、「コミットメント (commitment)」、 「コントロール (control)」、 「チャレンジ (challenge)」の3つの要素から構成されている。コミットメントとは個人の人生の様々な状況や生活上の領域に対して自分を積極的に関与させ、打ち込んでいると感じる傾向である。コントロールとは個人が出来事の推移に関してある一定の範囲で統制することができるという信念を持ち、かつそのように行動する傾向である。チャレンジとは毎日の生活において安定性よりむしろ変化が人生の標準であるという信念を持ち、予期しなかった事態を有害とみなすのではなくむしろ自己の成長につながると期待し好んで受け入れる傾向である。ハーディネスの高い人は一貫してハーディネスの3要素において高いとされており (Kobasa, 1979), Maddi (2002, 2004, 2005) によると、コミットメント、コントロール、チャレンジの3要素のどれか一つだけではストレスフルな出来事を有利な方向に変化させることはできないと主張している。それによると、コントロールだけが高くコミットメントとチャレンジが低い人は、結果を求めたいと思うが、経験から学び人々や物事や出来事と共にある感じになることへの時間や努力を費やしたくないと考えている。彼らは利己的で脆弱であり、自分自身を他人と同じくらい良くこれ以上学ぶものが何もないと考えている。コミットメントだけが高くコントロールとチャレンジが低い人は、自分をとりまく人々、物、出来事に完全に巻き込まれ、

それらとの相互作用において何か影響を与えようとか自分の経験を反映させようとは決して考えない。彼らは個別性がほとんどあるいは全くなく、彼らの意味感覚は自らを失い、完全に社会機関に対して貢献させられている。そのような人々はどんな些細な変化が訪れようとも極めて脆弱である。チャレンジだけが高くコントロールとコミットメントが低い人は、目新しさやリスクを負うことに夢中になっており、周囲の他者や物事や出来事のことを少しも気にかけず、何事にも強調して影響を及ぼすことは想像しない。彼らは自分自身が持ち込んだ興奮のための災難や危機的な活動によく従事している (小坂, 2008)。

小坂・吉田 (1992) が管理職者を対象としてハーディネスの効果を検討した結果、ストレッサーの高低に関わらずハーディネスが高い人は低い人よりも健康であること (直接効果) が見いだされた。ハーディネスの高さは生涯を通して不変なものではなく、人生の早期において身につけられるものであり、また、大人になってからも特定のトレーニングによって身につけられるとされている (Maddi, 1987, 1988; Maddi & Kobasa, 1984; 小坂, 2008) 同じストレッサーの強さであればストレス反応も同じだけ現れるというわけではなく、ハーディネスという性格特性がストレッサーとストレス反応の間で働くことによって、同じストレッサーであってもハーディネスの高低差でストレス反応にも差が表れると考えられる。ストレッサーを変化させることは困難であっても、ハーディネスを強くすることができればストレスは軽減するというわけである。

目 的

大学生のストレスの原因として友人関係、部活やサークル関係、授業についていけない、テスト勉強が大変である、アルバイト関係、家庭環境などが挙げられるだろう。この中で友人関係でのストレスに対してハーディネスのどの因子が最も深く関わっているのだろうか。ハーディネス尺度と対人関係や友人関係との関連についての研究はまだ少なく、さらにハーディネス尺度とふれ合い恐怖的心性との関連についての論文は見当たらなかった。そこで、本研究では、日本において最も有用

と考えられる多田・濱野（2003）による「15項目版ハーディネス尺度」と、岡田（2002）による「ふれ合い恐怖尺度」と、岡田（1995）で作成され岡田（2002）で使用されたものと同じ「友人関係尺度」を用いることで、ハーディネスとふれ合い恐怖的心性の関連について調査する。また、ハーディネスと友人関係の関連についても調査し、「ハーディネスとふれ合い恐怖的心性の関連」と「ハーディネスと友人関係の関連」の差についても検討する。

仮 説

仮説1 ハーディネスとふれ合い恐怖的心性との間には負の相関がある。

岡田（2002）の研究結果によると、ふれ合い恐怖的心性を持つクラスターの青年が表面的な友人関係を円滑にこなしているという傾向はみられなかった。これにより、ふれ合い恐怖的心性が高い人は表面的であっても友人と関わることにストレスを感じると考えられる。つまり、ふれ合い恐怖尺度が高いほどハーディネス尺度は低くなると考えられる。

仮説2 ハーディネスの3因子の中でふれ合い恐怖的心性に最も関連しているのは「コミットメント」因子であり、ハーディネスの3因子×ふれ合い恐怖的心性の2因子の中で最も関係性が高いのは「コミットメント」×「対人退却」である。

ハーディネス尺度の「コミットメント」因子は、個人の人生の様々な状況や生活上の領域に対して自分を積極的に関与させ、打ち込んでいると感じる傾向を表すものである。ふれ合い恐怖尺度の「対人退却」因子は他者と関係を持つ行動そのものについての感じ方を表す項目である（岡田、

2002）。この2つの因子は外部との接近を積極的に行うものと、外部との接近を拒むものである。そのため、これら2つの因子には負の相関があると考えられる。

仮説3 ハーディネスと友人関係との間の関係には正の相関がある。

友人関係尺度は現代青年に特徴的な友人関係に関する尺度であり、この尺度が高いほど表面的には円滑に友人関係を築けるといことがわかる。ハーディネス尺度が低ければ外部との接近に円滑に対応できないと考えられる。そのため、友人関係尺度が高いほどハーディネス尺度も高くなると考えられる。

仮説4 ハーディネスの3因子の中で友人関係に最も関連しているのは「チャレンジ」因子であり、ハーディネスの3因子×全て友人関係の3因子の中で最も関係性が高いのは「チャレンジ」×「群れ」である。

ハーディネス尺度の「チャレンジ」因子は、毎日の生活において安定性よりむしろ変化が人生の標準であるという信念を持ち、予期しなかった事態を有害とみなすのではなくむしろ自己の成長につながる期待し好んで受け入れる傾向を表すものである。友人関係尺度の「群れ」は友人と行動を共にしたり盛り上げたりすることを表す項目である。安定性にこだわってはい友人たちを盛り上げることは難しいと考えられる。そのため、これら2つの因子には正の相関があると考えられる。

方 法

1. 調査対象

京都学園大学に所属している大学生を対象として質問紙調査を実施した。調査対象者の合計は105

表1 アンケート回答者の内訳

性別	学年				総計
	1年生	2年生	3年生	4年生以上	
男	10	5	24	18	57
女	8	14	16	5	43
総計	18	19	40	23	100

名であった。そのうち記入漏れのあったデータを除き、有効回答数は100名（平均年齢20.47歳、 $(SD=1.25)$ 。）であった。回答者の内訳は表1のようになった。

2. 調査期間

2011年10月10日から12月13日

3. 質問紙の構成

(1) フェイスシート 回答者の基本的属性要因(学年、年齢、性別)についての記入欄をもうけた。

(2) ハーディネス尺度 多田・濱野(2003)で開発された15項目版ハーディネス尺度を用いた。3下位尺度(チャレンジ, コントロール, コミットメント)は各5項目から構成される。回答は「1. 全く当てはまらない」から「5. とてもよく当てはまる」の5件法で求めた。教示は以下の通りである。「以下の項目で示される内容にあなたはどの程度あてはまりますか。それぞれの項目について、あてはまる度合いに○をつけて下さい。」

(3) ふれ合い恐怖尺度 ふれ合い恐怖的心性を測定する尺度として、岡田(2002)が作成した17項目を用いた。2下位尺度(対人退却, 関係調整不全)はそれぞれ10項目と7項目から構成される。回答は「1. 全く当てはまらない」から「5. とてもよく当てはまる」の5件法で求めた。教示は以下の通りである。「以下の項目で示される内容にあなたはどの程度あてはまりますか。それぞれの項目について、あてはまる度合いに○をつけて下さい。」

(4) 友人関係尺度 現代青年に特徴的な友人関係尺度を測定するために岡田(1995)で作成され、岡田(2002)で使用された友人関係尺度15項目を用いた。3下位尺度(不介入, 気遣い, 群れ)は各5項目から構成される。回答は「1. 全く当てはまらない」から「5. とてもよく当てはまる」の5件法で求めた。教示は以下の通りである。「あなたはあなたの友達(親友, それ以外の友達を含め)と普段どのようなつきあい方をしていますか。あてはまる度合いに○をつけて下さい。」

結 果

1. 因子分析

ハーディネス尺度とふれ合い恐怖尺度と友人関係尺度の各項目に関して主因子法による因子分析を行った。その結果から、因子負荷率が4以上をもつ項目に基づいて各因子を解釈した。これら因子分析の結果は、それぞれ表2, 表3, 表4に示した。

まず、ハーディネス尺度の場合、因子数を設定せずに因子分析を行った結果当初4つの因子が抽出されたが、先行研究の結果を参考にして、最終的に3つの因子に絞った。第I因子は「できればさまざま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」などの項目から成り立つ。また、第II因子は「努力すればどんなことでも自分の力でできる」「どんなことでも最善を尽くせば、最終的にうまくいく」などの項目から成り立つ。そして、第III因子は「自分には打ち込めるものがない」「楽しめる趣味をもっている」などの項目から成り立つ。これらの結果は、それぞれ多田・濱野(2003)による「チャレンジ」因子と「コントロール」因子と「コミットメント」因子に類似しているため、これらを用いて第I因子を「チャレンジ」、第II因子を「コントロール」、第III因子を「コミットメント」と命名した。

次に、ふれ合い恐怖尺度の場合、因子数を設定せずに因子分析を行った結果、当初4つの因子が抽出されたが、先行研究の結果を参考にして最終的に2つの因子に絞った。第I因子は「友だちと一緒に食事をするのは好きでない」「昼食は友だちと一緒に食べるのが好きである」などの項目から成り立つ。そして、第II因子は「人といる場面で、言葉がなくなってしーんとしてしまわないかと不安になる」「他人の本音で、自分が傷つけられそうな気がする」などの項目から成り立つ。これらの結果は、それぞれ岡田(2002)による「対人退却」因子と「関係調節不全」因子に類似しているため、これらを用いて第I因子を「対人退却」、第II因子を「関係調節不全」と命名した。

最後に、友人関係尺度の場合、因子数を設定せずに因子分析を行った結果、当初5つの因子が抽出されたが、先行研究の結果を参考にして、最終

表2 ハーディネス尺度の因子分析結果

	I	II	III
第1因子 チャレンジ			
項目10) できればさまざまな経験をしてみたい	.804	-.066	-.002
項目15) 興奮したり、わくわくすることが好きだ	.766	-.142	-.001
項目8) わくわくする活動や冒険的な行為は好きだ	.693	-.171	-.040
項目13) 目新しく変化に富んだいろいろなことをしてみたい	.653	.338	.020
項目1) 作業や仕事は変化があるほうが好きだ	.511	.178	-.026
第2因子 コントロール			
項目5) 努力すればどんなことでも自分の力ができる	-.011	.753	-.017
項目12) どんなことでも足踏を早くせば、最終的にうまくいく	.004	.666	-.099
項目14) 一生懸命せば、だれにでもわかってもらえる	-.187	.651	-.135
項目9) 一生懸命がんばれば、必ず目標は達成する	.053	.551	-.167
第3因子 コミットメント			
項目4) 自分には打ち込めるものがない (R)	-.066	-.123	.960
項目2) 差しめる趣味をもっている	.184	-.011	.493
項目11) 毎日の生活は単調で張りがない (R)	-.254	-.031	.426
項目9) 計画を立てたら、それを実践させる自信がある	-.025	.125	.390
項目6) 生きがいを感じているものがある	.009	-.308	.379
項目7) 学ぶことを楽しみにしている	.033	.063	.184

的に3つの因子に絞った。第I因子は「互いに傷つけないよう気をつかう」「楽しい雰囲気になるよう気をつかう」などの項目から成り立つ。また、第II因子は「ウケるようなことをよくする」「冗談を言って相手を笑わせる」などの項目から成り立つ。そして、第III因子は「お互いのプライバシーには入らない」「お互いの領域にふみこまない」の項目から成り立つ。これらの結果は、それぞれ岡田（2002）による「気遣い」因子と「群れ」因子と「不介入」因子に類似しているため、これらを用いて第I因子を「気遣い」、第II因子を「群れ」、第III因子を「不介入」と命名した。

2. 相関係数

ハーディネスとふれ合い恐怖の心性との相関関係を分析したところ、これら2つの心的傾向にやや弱い負の相関関係がみられた($r = -.338, p < .01$)。次に、それぞ

れの尺度の下位尺度による相関関係を調べたところ、以下のように有意な差が認められた。

まず、ハーディネスの因子である「チャレンジ」とふれ合い恐怖の因子との相関関係については、第1に、ふれ合い恐怖の因子である「対人退却」にはかなりの負の相関関係があると言えた($r = -.481, p < .001$)。第2に、ふれ合い恐怖の因子である「関係調節不全」には相関関係がみられなかった($r = -.014, n.s.$)。

次に、ハーディネスの因子である「コントロール」とふれ合い恐怖の因子との相関関係については、第1に、ふれ合い恐怖の因子である「対人退却」には相関関係はみられなかった($r = -.066, n.s.$)。第2に、ふれ合い恐怖の因子である「関係調節不全」には相関関係がみられなかった($r = -.067, n.s.$)。

表3 ふれ合い恐怖尺度の因子分析結果

	I	II
第1因子 対人退却		
項目9) 友達と一緒にご飯を食べるのは好きでない	.880	-.146
項目4) 昼食は友達と一緒に食べるのが好きである (R)	-.803	-.262
項目2) できれば食事は一人でとりた	-.794	-.142
項目17) できることなら人とあまり関わりになりたくない	.787	-.011
項目18) 他人と親しくなるのはちょっとおしい	.670	-.091
項目14) 大勢の友達とプライベートで遊ぶのが好きだ (R)	.620	-.038
項目6) 友達といるときは仲がいい	.572	.231
項目7) 人と関わるよりも物と付き合っている方が好きだ	-.441	-.269
項目8) 人と話さずともいい言葉だ	-.414	.325
項目1) 友達と二人きりでいる場合は仲がいい	-.407	.160
項目10) 友達と一緒にいるよりも一人でいる方が気が楽だ	.372	-.092
項目12) 一人で静かに読書したい	-.346	.209
第2因子 関係調節不全		
項目15) 人という事で、言葉がなくなってしーんとしてしまわないかと不安になる	-.548	.884
項目16) 他人の本音で、自分が傷つけられそうに感じる	-.181	.541
項目13) 人といっても顔色がなくて困ることが多い	-.130	.425
項目11) 他人とどうしようもない距離をとるのが難しい	-.020	.389
項目15) 他人は自分を受け入れてくれない	.325	.287

表4 友人関係尺度の因子分析結果

	I	II	III
第1因子 気遣い			
項目4 互いに傷つけないよう気をつかう	.692	-.148	-.176
項目12 楽しい雰囲気になるよう気をつかう	.614	.268	-.036
項目1 相手の考えていることに気をつかう	.544	-.683	-.176
項目13 友達グループのメンバーからどう見られているか気になる	.528	.682	-.016
項目10 お互いの約束は決してやぶらない	.394	-.648	-.010
項目7 自分を犠牲にしても相手に尽くす	.389	.272	-.390
第2因子 群れ			
項目6 ウケるようなことをよくする	-.124	.829	.169
項目8 冗談を言って相手を笑わせる	-.124	.796	.191
項目9 みんなで一緒にいることが多い	.106	.417	-.319
項目15 一人の友達と特別親しくするよりはグループで仲良くする	-.120	.278	-.191
第3因子 不介入			
項目2 お互いのプライベートには入らない	-.012	.638	.959
項目5 お互いの領域にふみこまない	.341	.618	.474
項目11 相手の言うことに口をはさまない	.288	.667	.359
項目14 莫烈な議論をすることがある (逆)	-.176	-.206	-.221
項目8 相手に甘えすぎない	.087	-.621	-.179

そして、ハーディネスの因子である「コミットメント」とふれ合い恐怖の因子との相関関係については、第1に、ふれ合い恐怖の因子である「対人退却」には相関関係はみられなかった ($r = -.127, n.s.$)。第2に、ふれ合い恐怖の因子である「関係調節不全」には相関関係がみられなかった ($r = -.148, n.s.$)。

ハーディネスと現代青年に特徴的な友人関係との相関係数を分析したところ、これら2つの心的

傾向に相関関係がみられた ($r = .240, p < .05$)。次に、それぞれの尺度の下位尺度による相関関係を調べたところ、以下のように有意な差が認められた。

まず、ハーディネスの因子である「チャレンジ」と友人関係の因子との相関関係については、第1に、友人関係の因子である「気遣い」には相関関係があると云えた ($r = .233, p < .05$)。第2に、友人関係の因子である「群れ」には相関関係があると云えた ($r = .348, p < .001$)。第3に、友人関係の因子である「不介入」には相関関係みられなかった ($r = .038, n.s.$)。

次に、ハーディネスの因子である「コントロール」と友人関係の因子との相関関係については、第1に、友人関係の因子である「気遣い」には相関関係がみられなかった ($r = -.041, n.s.$)。第2に、友人関係の因子である「群れ」には相関関係がみられなかった ($r = .104, n.s.$)。第3に、友人関係の因子である「不介入」には相関関係がみられなかった ($r = .031, n.s.$)。

表5 ハーディネスとふれ合い恐怖の散布図

	対人退却	関係調節不全	ふれ合い合計
チャレンジ	-.481**	-.014	-.410**
コントロール	-.066	-.067	-.081
コミットメント	-.127	-.148	-.162
ハーディネス合計	-.354**	-.106	-.338**

表6 ハーディネスと友人関係の散布図

	気遣い	群れ	不介入	友人関係合計
チャレンジ	.233*	.348**	.038	.345**
コントロール	-.041	.104	.031	.088
コミットメント	-.092	.239*	.023	.071
ハーディネス合計	.067	.349**	.048	.240*

そして、ハーディネスの因子である「コミットメント」と友人関係の因子との相関関係については、第1に、友人関係の因子である「気遣い」には相関関係がみられなかった ($r = -.092, n.s.$)。第2に、友人関係の因子である「群れ」にはやや弱い相関関係があると言えた ($r = .239, p < .05$)。第3に、友人関係の因子である「不介入」には相関関係がみられなかった ($r = .023, n.s.$)。

これらのハーディネスとふれ合い恐怖の心性における、それぞれの下位側面との関係を表す相関表を表5に、ハーディネスと友人関係における、それぞれの下位側面との関係を表す相関表を表6に示した。

考 察

本研究の目的は、ハーディネスとふれ合い恐怖の心性の関連について調査することと、「ハーディネスとふれ合い恐怖の心性の関連」と「ハーディネスと現代青年に特徴的な友人関係の関連」の差についても検討を行うことであった。

1. 因子分析の結果

回収したアンケート結果から、ハーディネス尺度とふれ合い恐怖尺度と友人関係尺度の因子分析をそれぞれ行った。その結果、ハーディネス尺度は「チャレンジ」と「コントロール」と「コミットメント」という3つの因子が判明し、ふれ合い恐怖尺度は「対人退却」と「関係調節不全」という2つの因子が判明し、友人関係尺度は「気遣い」と「群れ」と「不介入」という3つの因子が判明した。この結果は、それぞれ多田・濱野(2003)と岡田(2002)の因子分析の結果とほぼ類似した結果となった。

まず、ハーディネス尺度の因子である「チャレンジ」は、「できればさまざま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」などの項目から成り立つ。また、「コントロール」は「努力すればどんなことでも自分の力でできる」「どんなことでも最善を尽くせば、最終的にうまくいく」などの項目から成り立つ。そして、「コミットメント」は「自分には打ち込めるものがない」「楽しめる趣味をもっている」などの項目から成り立つ。以上のことから、「チャレンジ」は

環境の変化を楽しんだり、経験の無い事への挑戦も好意的に行ったりすることができるということを表す因子であると解釈できる。そして「コントロール」は自らの向上心や働きかけで周囲を変化させることができると信じているといった因子であると解釈できる。さらに「コミットメント」は自分の周囲で起こることに関心を持っているか、趣味に没頭しているかなどを表す因子であると解釈できる。

次に、ふれ合い恐怖尺度の因子である「対人退却」は「友だちと一緒に食事をするのは好きでない」「昼食は友だちと一緒に食べるのが好きである」などの項目から成り立つ。そして、「関係調節不全」は「人といる場面で、言葉がなくなってしーんとしてしまわないかと不安になる」「他人の本音で、自分が傷つけられそうな気がする」などの項目から成り立つ。以上のことから、「対人退却」は自分のペースを乱されること無く行動することを好むため、人と一緒に過ごすことを苦痛であるとする因子であると解釈できる。そして「関係調節不全」は周囲への対応が困難なため人と関っている状況を恐れ、立ちいった話をするのを避け、周りの人々と距離を近づけることを拒む因子であると解釈できる。

最後に、友人関係尺度の因子である「気遣い」は「互いに傷つけないよう気をつかう」「楽しい雰囲気になるよう気をつかう」などの項目から成り立つ。また、「群れ」は「ウケるようなことをよくする」「冗談を言って相手を笑わせる」などの項目から成り立つ。そして、「不介入」は「お互いのプライバシーには入らない」「お互いの領域にふみこまない」の項目から成り立つ。以上のことから、「気遣い」は自分の意見をはっきりと主張するよりも相手がすごしやすいように気をつかうような、対人関係において円滑さを重視していることを表す因子であると解釈できる。そして「群れ」は友人たちと共に行動し、周りの人々を盛り上げ、楽しい雰囲気にしようとする傾向を示す因子であると解釈できる。さらに「不介入」はお互いに深い関わり合いを持たうとせず、一線を引いたようなうわべのみの対人関係をもつ傾向を表した因子であると解釈できる。

2. ハーディネスとふれ合い恐怖的心性の関連

ハーディネスとふれ合い恐怖的心性ととの相関関係を分析したところ、これら2つの心的傾向に負の相関関係を示していたことから、仮説1『ハーディネスとふれ合い恐怖的心性間には負の相関がある。』は支持された。これより、ストレスへの耐性の低い人ほど深い友達付き合いをすることに恐怖を感じ、友人と関わりを持つことがストレスになると考えられる。岡田(1993)は現代青年における特徴として、表面的な楽しさを求めながらも他者からの視線に気を遣う、自己および対人関係への関心から退却する特徴が挙げられ、広く浅い友人関係をとる傾向と併せた特徴が、健全な青年を中心に顕著に認められるとした。今回ハーディネス尺度を用いて調べたストレス耐性の高い人はこの「健全な青年」に含まれると考えられる。

各尺度の因子同士の相関係数において、統計的に有意な値が検出されたものは、ハーディネスの因子である「チャレンジ」とふれ合い恐怖的心性の因子である「対人退却」との負の相関のみであった。仮説2『ハーディネスの3因子の中でふれ合い恐怖的心性に最も関連しているのは「コミットメント」因子で、ハーディネスの3因子×ふれ合い恐怖的心性の2因子の中で最も関係性が高いのはコミットメント×対人退却である。』は支持されなかった。ハーディネス尺度の「チャレンジ」因子とふれ合い恐怖尺度の「対人退却」因子に負の相関がみられたことから、人生において変化することが標準であると考え、予期しなかった事態を自己の成長につながると期待し好んで受け入れる傾向を持つ人は、友人たちと一緒に過ごすことを苦痛であると感じる傾向が低いと示された。変化をストレスに感じることなく受け入れられる人は友人たちと過ごして自分のペースで行動できなくてもストレスには感じないと考えられる。

3. ハーディネスと友人関係の関連

ハーディネスと現代青年に特徴的な友人関係との相関係数を分析したところ、これら2つの心的傾向に相関関係を示していたことから、仮説3『ハーディネスと友人関係間の関係には正の相関がある。』は支持された。これより、ストレス耐性が低い人ほど現代青年の特徴的な友人との関わり方をしな

いことが示された。ストレス耐性が高い方が友人からの自分への評価に傷つくことはなく、友人と話したり共に行動したりしていてもストレスを感じにくいのであると考えられる。

各尺度の因子同士の相関係数において、統計的に有意な値が検出されたものは、以下の通りであった。まず第1に、ハーディネスの因子である「チャレンジ」と友人関係の因子である「気遣い」との正の相関、第2に、ハーディネスの因子である「チャレンジ」と友人関係の因子である「群れ」との正の相関、第3に、ハーディネスの因子である「コミットメント」と友人関係の因子である「群れ」との正の相関である。仮説4『ハーディネスの3因子の中で友人関係に最も関連しているのは「チャレンジ」因子で、ハーディネスの3因子×全て友人関係の3因子の中で最も関係性が高いのはチャレンジ×群れである。』は支持された。まず、ハーディネスの因子である「チャレンジ」と友人関係の因子である「気遣い」に相関が見られたことから、相手がすこしやすように気をつかい、対人関係において円滑さを重視する傾向を持つ人は、環境の変化を楽しんだり、経験の無い事への挑戦も好意的に行ったりすることができることが示唆された。対人関係において円滑さを求める人が環境の変化を楽しむというのは矛盾しているようにみえるが、円滑さを求めるためには相手に行動を合わせるが必要となる。様々な人と関わっていく中で円滑さを維持するには、それだけ様々な人に合わせていくこととなり、これが「チャレンジ」因子の環境の変化に含まれると考えられる。次に、ハーディネスの因子である「チャレンジ」と友人関係の因子である「群れ」に相関が見られたことから、友人たちと共に行動し、かつ盛り上げて楽しい雰囲気にしようとする傾向を持つ人は環境の変化を楽しんだり、経験の無いことへの挑戦も好意的に行ったりすることができることが示唆された。環境の変化や経験の無いことへの挑戦を好む人はその新しい体験を友人と共に体験しようとし、その結果、友人たちも楽しみ、盛り上がるのであると考えられる。最後に、ハーディネスの因子である「コミットメント」と友人関係の因子である「群れ」に相関が見られたことから、友人たちと共に行動し、周りの人々を盛り

上げ、楽しい雰囲気にしようとする傾向を持つ人は自分の周囲で起こることに関心を持っていることが示唆された。友人たちを盛り上げようとする人は、その友人に関心を持って接していると考えられる。

4. 「ハーディネスとふれ合い恐怖の心性の関連」と「ハーディネスと友人関係の関連」の違い

まず、ハーディネスの「チャレンジ」因子と有意な関連を持つ因子は、ふれ合い恐怖の心性と友人関係の両方にあった。「チャレンジとふれ合い恐怖の心性の関連」は負の相関で、「チャレンジと友人関係の関連」は正の相関であった。広く浅い友達付き合いをする健全な青年も、人間関係が深まる場になると不安を生じる病態を持つ青年も、ハーディネスの下位尺度である「チャレンジ」が高ければ友人と共に過ごす行動（一緒にご飯を食べる、雑談をする）にストレスを感じにくくなることが明らかとなった。

次に、ハーディネスの「コントロール」因子と有意な関連を持つ因子はふれ合い恐怖の心性と現代青年に特徴的な友人関係の両方にみられなかった。ハーディネスの下位尺度である「コントロール」は自らの向上心や働きかけで周囲を変化させることができると信じているといった因子である。これによって、自分の向上心の強弱や環境を変えていく力は、友達付き合いに直接な関係がないことが明らかとなった。

ハーディネスの「コミットメント」因子と有意な関連を持つ因子は、ふれ合い恐怖の心性にはみられなかったが、現代青年に特徴的な友人関係には認められた。ここに現代青年に特徴的な友達付き合いをする健全な青年とふれ合い恐怖の心性を持つ青年の違いがあると考えられる。現代の特徴的な友人関係を築く人は、自分の周囲で起こることに関心を持ち、趣味に没頭できていれば広く浅いが表面的には円滑な友達付き合いをすることができる。しかし、人間関係が深まる場になると不安を生じる病態を持つ青年は自分の周囲で起こることに関心を持っているか否か、趣味に没頭しているか否かに関わらず、ふれ合い恐怖の心性が現れてしまうと考えられる。

5. 今後の課題

本研究では質問紙を用いてストレス耐性、友人関係に関する質問に対して回答させ、その関連について検討した。その結果、「ハーディネスとふれ合い恐怖の心性」と「ハーディネスと友人関係」にはそれぞれ相関が認められた。質問紙以外の方法である面接法など、時間をかけて体験について思い起こしてから回答することができる方法を用いれば、より有意な結果が得られたのではないかと考えられる。また、投影法を用いればより深い深層心理が表れた結果が得られたのではないかと考えられる。今後の課題としては、ハーディネス尺度、ふれ合い恐怖尺度それぞれの男女差の比較、検討などが挙げられる。ハーディネスの研究が進められれば、対人関係、友人関係だけでなく様々なストレスからくる精神的な問題が解決していくと思われる。

引用文献

- Erikson, E. H. 1959 *Identity and the life cycle*. New York: W. W. Norton & Company. Reissue, 1980 小此木啓吾 (訳編) 1973 自我同一性 誠信書房
- 藤井 義久 1997 現代の学校現場が抱える諸問題—学校ストレスを中心に— 教育心理学研究, 45, 228-237.
- 木村 法子 1981 青年期における対人恐怖の心性について(I):自己像との関連から(人格4, 人格) 日本教育心理学会総会発表論文集(23), 546-547, 1981-08-10.
- 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 2008 日本におけるハーディネス研究の動向 人間福祉研究 人間福祉研究 11, 133-147, 2008.
- 小坂守孝・吉田悟 1992 ハーディネス、ストレス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。慶應義塾大学大学院社会学研究科紀要, 34,43-50.
- Maddi, S. R. 1987. Hardiness training at Illinois Bell Telephone. *Journal of Humanistic Psychology*, Opatz (Ed.), Health Promotion Evaluation :

- Measuring the organizational impact. National Wellness Institute (pp101-115)
- Maddi, S. R. 1988. On the problem of accepting facticity and pursuing possibility. In Messer, S. B., Sass, LA & Woolfolk, R. L. (Eds.), *Hermeneutics and psychological theory*. New Brunswick, NJ: *Rutgers University Press*.
- Maddi, S. R. 2002. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54 (3), 173-185.
- Maddi, S. R. 2004. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 279-298.
- Maddi, S. R. (2005). Hardiness as the key to resilience under stress. *Psychology Review*, 11, 20-23.
- Maddi, S. R. & Kobasa, S. C. 1984. The hardy executive: Health under stress. Homewood, IL: Dow Jones-Irwin,
- 岡田 努 1993 現代の大学生における「内省および友人関係のあり方」と「対人恐怖的心性」との関係 発達心理学研究 4,162-170。
- 岡田 努 1995 現代大学生の友人関係と自己像・友人像に関する考察 教育心理学研究 43(4), 354-363, 1995-12-30。
- 岡田 努 2002 現代大学生の「ふれ合い恐怖的心性」と友人関係の関連についての考察 性格心理学研究 10(2), 69-84, 2002-03-30。
- 岡野憲一郎 1998 恥と自己愛の精神分析—対人恐怖から差別論まで 岩崎学術出版社
- 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 ノートルダム清心大学紀要 2003;27:56~62。
- 谷 冬彦 1997 青年期における自我同一性と対人恐怖的心性 教育心理学研究 45(3), 254-262, 1997-09-30。
- 山田 和夫 1989 境界例の周辺：サブクリニカルな問題性格群 季刊精神療法 15,350-360。
- 山田 和夫・安東恵美子・宮川京子・奥田良子 1987 問題のある未熟な学生の親子関係からの研究（第2報）：ふれ合い恐怖（会食恐怖）の本質と家族研究 安田生命社会事業団研究助成論文集 23(2), 206-215。

大学生の意識調査

このアンケートは、大学生の友人関係に関する意識について調べようとするものです。結果はすべて統計的に処理されますので、個人がどのような回答を行ったかを問題にしたり、公表することはありませんので、ご協力いただければ幸いです。

下記の欄に所定の事項をご記入ください。

学年（ 回生）

年齢（ 歳）

性別（男・女）

調査者
2008P042 玉木佑佳
(久保ゼミ)

以下の項目で示される内容にあなたはどの程度あてはまりますか。それぞれの項目について、あてはまる度合いに○をつけて下さい。

【選択肢】

5. とてもよく当てはまる
4. やや当てはまる
3. どちらともいえない
2. やや当てはまらない
1. 全く当てはまらない

1.作業や仕事は変化があるほうが好きだ	1	2	3	4	5
2.楽しめる趣味をもっている	1	2	3	4	5
3.一生懸命がんばれば、必ず目標は達成する	1	2	3	4	5
4.自分には打ち込めるものがない	1	2	3	4	5
5.努力すればどんなことでも自分の力のできる	1	2	3	4	5

6.生きがいを感じているものがある	1	2	3	4	5
7.学ぶことを楽しみにしている	1	2	3	4	5
8.わくわくする活動や冒険的な行為は好きだ	1	2	3	4	5
9.計画を立てたら、それを実現させる自信がある	1	2	3	4	5
10.できればさまざまな経験をしてみたい	1	2	3	4	5

11.毎日の生活は単調で張りが無い	1	2	3	4	5
12.どんなことでも最善を尽くせば、最終的にうまくいく	1	2	3	4	5
13.目新しく変化に富んだいろいろなことをしてみたい	1	2	3	4	5
14.一生懸命話せば、だれにでもわかってもらえる	1	2	3	4	5
15.興奮したり、わくわくすることが好きだ	1	2	3	4	5

以下の項目で示される内容にあなたはどの程度あてはまりますか。それぞれの項目について、あてはまる度合いに○をつけて下さい。

【選択肢】

5. とてもよく当てはまる
4. やや当てはまる
3. どちらともいえない
2. やや当てはまらない
1. 全く当てはまらない

1.友達と2人きりでのいる場面は苦手だ	1	2	3	4	5
2.できれば食事は一人でとりたい	1	2	3	4	5
3.人と雑談するのは苦手だ	1	2	3	4	5
4.昼食は友だちと一緒に食べるのが好きである	1	2	3	4	5
5.友達数人でいる場面は苦手だ	1	2	3	4	5

6.友達と一緒にいるよりも一人でいる方が気が楽だ	1	2	3	4	5
7.人間と関わるよりも物と付き合っている方が楽だ	1	2	3	4	5
8.人という場面で、言葉がなくなってしーんとしてしまわないかと不安になる	1	2	3	4	5
9.友だちと一緒に食事をするのは好きでない	1	2	3	4	5
10.他人の本音で、自分が傷つけられそうな気がする	1	2	3	4	5

11.他人とちょうどよい距離をとるのが難しい	1	2	3	4	5
12.人といっても話題がなくて困ることが多い	1	2	3	4	5
13.一人で趣味に没頭していたい	1	2	3	4	5
14.大勢の友だちとワイワイ騒ぐのが好きだ	1	2	3	4	5
15.他の人は自分を受け入れてくれない	1	2	3	4	5

16.他人と親しくなるのはうっとおしい	1	2	3	4	5
17.できることなら人とあまり関わりになりたくない	1	2	3	4	5

あなたはあなたの友達（親友、それ以外の友達を含め）と普段どのようなつきあい方をしていますか、あてはまる度合いに○をつけて下さい。

【選択肢】

5. とてもよく当てはまる
4. やや当てはまる
3. どちらともいえない
2. やや当てはまらない
1. 全く当てはまらない

1.相手の考えていることに気をつかう	1	2	3	4	5
2.お互いのプライバシーには入らない	1	2	3	4	5
3.冗談を言って相手を笑わせる	1	2	3	4	5
4.互いに傷つけないよう気をつかう	1	2	3	4	5
5.お互いの領域にふみこまない	1	2	3	4	5

6.ウケるようなことをよくする	1	2	3	4	5
7.自分を犠牲にしても相手に尽くす	1	2	3	4	5
8.相手に甘えすぎない	1	2	3	4	5
9.みんなで一緒にいることが多い	1	2	3	4	5
10.お互いの約束は決してやぶらない	1	2	3	4	5

11.相手の言うことに口をはさまない	1	2	3	4	5
12.楽しい雰囲気になるよう気をつかう	1	2	3	4	5
13.友達グループのメンバーからどう見られているか気になる	1	2	3	4	5
14.真剣な議論をすることがある	1	2	3	4	5
15.一人の友達と特別親しくするよりはグループで仲良くする	1	2	3	4	5