

ストレスマインドセット介入方法の違いが ストレス認知に与える影響

— 対人ストレスに注目して —

15A23001 三國志保

モチベーション行動科学部 通信教育課程 指導教員 磯友輝子

キーワード：ストレス・マインドセット、対人ストレス、介入方法

【問題】

Crum et al.(2013)は、映像による介入を行い、「ストレスは役に立つ」という有益ストレス・マインドセットが高まると主観的健康の改善や作業能力が向上することを明らかにしている。この枠組みに従い伊藤・古谷(2019)は、文章による介入により同様の知見を得ている。しかし、文章による介入は映像よりも利便性が高いが伝えられる情報量に限界があり、介入の影響が弱い可能性がある。McGonigal(2015)によれば、概念説明より他者の経験を聞くほうが効果的にマインドセットを変化させることができる。そこで本研究では、ストレスの有益性を文章による具体的エピソードによってストレス・マインドセットを有益側に高め、そしてそれにより主観的健康、幸福感を向上させられるのかを確かめる。なお、本研究では日常ストレスサーの中で最も苦痛を感じると言われている対人ストレス(橋本,2005a)に注目し、以下3点の仮説を検討する。

仮説1 説明介入よりもエピソード介入のほうが、ストレス・マインドセットを有益側へ高める。

仮説2 説明介入よりもエピソード介入のほうが、対人ストレスを軽減する。

仮説3 説明介入よりもエピソード介入のほうが、幸福感および主観的健康が高まる。

【方法】

研究参加者 21～61歳までの33名(男性13名、女性20名、平均年齢38.70歳)のデータを分析に使用。

要因配置 介入前後の測定時期を参加者内要因、介入条件(説明介入/エピソード介入)を参加者間要因とした。

質問紙 事前調査は、(1)人生満足度(SWLS;角野,1994)、(2)身体ストレス反応、(3)心理ストレス反応(SRS-18;鈴木ら,1997)、(4)対人ストレス評価度(SIS;橋本,2005b)、(5)ストレス・マインドセット(SMM-J;岩本ら,2020)、(6)現在の対人ストレス経験度(SIS)、事後調査は上記に加え、呈示文の理解度等で構成された。(4)(6)を対人ストレス指標、(1)～(3)を幸福感・主観的健康の指標とした。

呈示文の構成 McGonigal(2015)をもとに以下内容を提示した。(1)説明介入：ストレス・マインドセットと主観的健康等についての統計的知見、ストレス反応についての説明。(2)エピソード介入：「ストレスは役に立つ」と意識した特定の登場人物の主観的健康や幸福感の数値的結果や、ストレスフルな場面を乗り切った体験談。

手続き Googleフォームにて事前アンケートの回答を求め、メールにて1週間後に呈示文1、その3日後に呈示文2、さらにその3日後に事後アンケートを送付した。

【結果と考察】

測定時期と介入条件を独立変数、(1)～(6)を従属変数とした2要因分散分析を行った。結果はTable 1の右列に示した。ストレス・マインドセット(Figure 1)、対人ストレス評価度、対人ストレス経験度、人生満足度については測定時期の主効果のみが有意であり、他の測定時期の主効果は有意ではなかつ

た。また介入条件の主効果および介入条件と測定時期の交互作用はいずれも有意ではなかった。また、介入条件間のストレス・マインドセットの変化量にも有意差は見られなかった($t(31)=0.95, n.s.$)。

Table 1 尺度間の相関 (N=33)

	相関係数 (r)						分散分析 (F値)		
	介入前後 n=33	(1) n=32	(2) n=33	(3) n=33	(4) n=33	(5) n=33	介入条件 の主効果	測定時期 の主効果	交互作用
(1) 人生満足度	前後 1.00						0.16	12.49 **	2.53
(2) 身体ストレス度	前後 -.23 -.33 *	1.00					0.39	0.06	0.02
(3) 心理ストレス度	前後 -.35 ** -.59 **	.43 * .61 **	1.00				0.75	0.05	0.17
(4) 対人ストレス評価度	前後 -.40 ** -.44 *	.18 .44 *	.23 .49 **	1.00			1.80	6.73 *	0.05
(5) ストレス・マインドセット	前後 .09 .28	-.19 -.22	-.01 -.38 **	-.02 .03	1.00		2.02	34.65 **	0.90
(6) 対人ストレス経験度	前後 -.17 -.30 *	.31 * .32 *	.43 ** .66 **	.36 * .35 *	.12 -.18	1.00	0.00	5.63 *	0.01

** $p < .01$, * $p < .05$, $p < .10$

以上から、仮説1～3はいずれも支持されず、どちらの介入方法を用いてもストレス・マインドセットが上昇し、対人ストレスが軽減され、幸福感が高まること示された。

さらに、介入前ほどの従属変数もストレス・マインドセットとの間に有意な相関がみられなかったが、介入後は心理ストレスと負の相関を示し(Table 1)、介入によって変化したストレス・マインドセットが心理ストレスを低減させた可能性が示された。

仮説が支持されなかった理由として、対人ストレスという測定対象に即した呈示文ではなかった可能性、代理経験のモデルと研究参加者との類似性の乖離、介入手続きの問題などが考えられる。しかしながら、どちらの介入条件でもストレス・マインドセットは有益側へ高まり、それに伴い幸福感も高まったこと、対人ストレスは軽減しなかったものの介入によって何らかの心理ストレスが低減されたことは特筆すべき点である。対人ストレスと一致した内容のエピソードにより介入を行ったり、介入後にフォローアップ調査を行うことで新たな知見が得られるものと期待される。

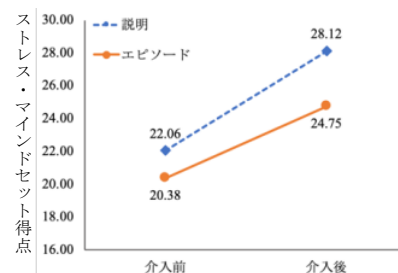


Figure 1. 介入前後の各条件のストレス・マインドセット

【主要な引用文献】

- Crum, A., Salovey, P., & Achor, S.(2013).Rethinking Stress: The Role of Mindsets in Determining the Stress Response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 716-733.
橋本 剛(2005a).ストレスと対人関係 ナカニシヤ出版
McGonigal, K.(2015).*The Upside of Stress*. New York, NY: Penguin Random House.