

心理的健康とポジティブ思考

ストレス対処方略や心身状態との関係

益谷 真 (敬和学園大学人文学部)

キーワード: 心理的健康, 肯定的解釈・楽観性, 心身状態

目的

心理的な健康状態の自覚は、元気である、生き生きしているといったことの基準や指標が明確にしにくいことから、身体的な健康の自覚よりも難しい。身体的な健康づくりに睡眠・運動・飲食などの健康習慣(プレスロー, 1972)が薦められているように、ポジティブ心理学(セリグマン, 2002)では、肯定的解釈や楽観性などが心理的な健康に薦められている。そこで本報告では、ポジティブな思考・認知方略を質問紙レベルで評価できる項目を新たに作成し、ストレス対処や心身状態との関連について確認することにした。

方法

調査対象 大学新入生の計 230 名に以下の尺度項目が記載された質問紙を 5 月の授業中に学習課題として実施した。授業中に回答を自己採点し、自分の心理的健康について考察した後に授業担当者へ提出した。

測定尺度 ¹⁾ポジティブ思考: セリグマンによる肯定的な解釈の仕方から考案した 4 項目に 4 項目を追加して計 8 項目を作成した(全く当てはまらない~とてもよく当てはまるに至る 5 件法で尺度値 8~40 点)。²⁾コーピング方略: 神村ら(1995)による 3 次元モデルの 24 項目(全く無い~いつもそうしてきたに至る 4 段階で尺度値 6~45 点)。³⁾楽観・悲観性: 外山(2013)の尺度から各 10 項目(全く当てはまらない~とてもよく当てはまるに至る 5 件法で尺度値 10~50 点)。⁴⁾心身状態: 益谷(2015)で使用された心身のバランスに関する SD 法で 15 項目(尺度値 0~75 点)。⁵⁾対人ストレス: 直近 3 ヶ月間の葛藤・劣等感・摩擦に関する 24 項目(全くなかった~しばしばあったに至る 3 段階で尺度値 0~72 点)。

結果と考察

相関関係をみるため、極端な外れ値を適宜除外して統計処理した。表 1 にポジティブ思考の各項目とその尺度値、そして他の健康状態の指標との相関係数を示す。

コーピング方略との関連については、項目①, ②, ③, ④の良くない出来事に対する捉え方が、放置方略だけに中程度の相関もあったが、他の上手くいかなかった時や上手くいった時といった自分の取り組みの結果との相関がなかったことから、良い事か悪い事かに関わらず、偶発的な出来事なのか、それとも自分の関与する活動の成果なのかが、ストレス対処としては異なる捉え方がされていることが分かった。セリグマンは出来事の捉え方が、良い事は永続的で普遍的に、悪い事は一時的で特定の考えるのが肯定的な解釈であると考えているが、偶発的か必然的か、そして自己関与の有無なども考慮して測定項目を改良していくことが望まれる。

楽観・悲観性についても、項目①, ②, ③, ④で関連がみられ、楽観と悲観が逆方向で同程度であった。楽観・悲観性の尺度は、認知方略ではなく態度を測定しているので、⑤~⑧の原因帰属の仕方でも関連すると期待したが、関連がみられなかったことから、内的・外的よりも安定的・一時的な次元を考慮した項目の改良が望まれる。

心身状態との関連については、尺度値レベルではある程度の関連がみられ、ポジティブ思考が心身のバランスに一定の影響があることは示唆された。

対人ストレスと関連が弱かったのは、頻度の偏り(平均 20.81, SD 12.426, 歪度 .995, 尖度 .578)の影響が考えられ、今後は更に広範なライフイベント測定などとのテストバッテリーが望まれる。

表 1 ポジティブ思考とストレス対処方略, 楽観・悲観性, 主観的な心身状態, 対人ストレスとの相関係数

¹⁾ ポジティブ思考	²⁾ 解決	回避	放置	³⁾ 楽観	悲観	⁴⁾ 心身状態	⁵⁾ ストレス
① 結果が分からない時には良い結果を想定する。	.07	.03	.37	.32	-.27	.26	-.06
② 良くない出来事でもプラス面を考える。	-.03	-.03	.31	.32	-.23	.25	-.08
③ 良くない出来事は続かないと思う。	.01	.01	.22	.25	-.29	.29	-.20
④ 大失敗しても笑い話のネタが増えたと思う。	.03	.03	.21	.14	-.18	.12	.02
⑤ 上手くいかなかった時は自分以外の原因を考える。	.25	.25	.04	.05	-.03	.08	-.03
⑥ 上手くいった時は自分がついていたからだと思う。	.05	.05	.09	.02	.04	.03	-.02
⑦ 結果が良くなかった時は、たまたまだったと思う。	.04	.04	.20	.07	-.05	.16	-.14
⑧ 結果が良かった時は、自分が頑張ったからだと思う。	-.09	-.09	.08	.11	-.14	.01	-.12
尺度値	.10	.07	.41	.34	-.31	.33	-.16

利益相反開示: 発表に関し開示すべき利益相反関係にある企業などはありません。

(MASUTANI Makoto)