

ストレスに対する有益性発見能力がコーピングやストレス反応に及ぼす影響

○太田裕子（早稲田大学大学院人間科学研究科）・竹中晃二（早稲田大学人間科学学術院）

キーワード：ストレス、有益性発見、コーピング、ストレス反応

背景

近年の日本における健康上の大きな課題の1つとして、ストレスの問題があげられる。大学生においては、メンタルヘルスの問題が、留年、長期休学、あるいは退学などの不適応といった形で表面化すると指摘されている。従って、大学生活を心身ともに健康に過ごすため、さらに、将来に渡る健康増進のため、大学生におけるストレスの問題は解決すべき重要な課題といえる。

解決のヒントとして、有益性の発見が考えられる。有益性の発見 (benefit finding) とは、「トラウマ的な出来事に起因するポジティブな効果」と定義される (Helgeson, Reynolds, & Tomich, 2006)。例えば、「これ乗り越えられると、わたしは成長できる」、「自分にとってプラスな発見ができるだろう」というようなポジティブな考え方ができることである。本研究の目的は、ストレスに対する有益性の発見能力が、コーピングやストレス反応に及ぼす影響を検討することである。

方法

対象者：女子大学生 192 名（平均年齢は 18.70±.69 歳）。欠損のあるデータを除き、分析には 171 名（有効回答率 89.06%）を用いた。

手続き：調査は質問紙形式で実施した。調査対象者には、調査内容を説明し、同意を得た上で実施した。

調査項目：フェイスシート、ストレスサー、認知的評価、ストレスコーピング、有益性発見能力、ストレス反応であった。

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

結果

クラスター分析を行い、有益性発見能力のパターンを検証した。結果、「有益性発見能力低群」と「有益

性発見能力高群」に群分けをした。

次に、有益性発見能力の低群と高群で認知的評価、ストレスコーピング、ストレス反応の差を検討した。

認知的評価、ストレスコーピングの項目において有意な差が見られた (表 1, 表 2)。

ストレス反応は、どの因子においても、有意な差がみられなかった。

表 1 認知的評価の平均値

	有益性低群(標準偏差)	有益性高群(標準偏差)
脅威性	3.54(1.50)	3.58(1.70)
苦痛性	5.24(1.14)	4.54(1.63) *
重要性	4.49(1.45)	5.10(1.48) *

表 2 ストレスコーピングの平均値

	有益性低群(標準偏差)	有益性高群(標準偏差)
カタルシス	8.41(3.20)	10.98(2.50) *
放棄・諦め	7.76(3.45)	6.87(1.89)
情報収集	6.86(2.73)	9.07(2.45) *
気晴らし	8.86(2.90)	10.76(2.30) *
回避的思考	8.11(2.16)	8.93(2.01) *
肯定的解釈	8.43(2.68)	10.90(2.03) *
計画立案	7.65(2.96)	9.15(2.16) *
責任転嫁	3.89(1.63)	4.06(1.19)

(**p<.01, *p<.05)

考察

本研究の結果から、ストレスの認知的評価に対する有益性発見能力の影響としては、同じようなストレスサーを抱えている状況下では、有益性発見能力が高いことによって、苦痛が緩和され、自分にとって重要な課題であると捉え、前向きに対処することができると考えられる。また、有益性発見能力が高い者ほど、コーピングスキルをより活用してストレス対処ができていると考えられる。

以上より、有益性発見能力を身に付けることにより、ストレスによる健康への影響を最小限にし、メンタルヘルスの維持・増進に寄与することができると考えられる。

(OTA Yuko, TAKENAKA Koji)