楽観性とコーピングが精神的健康に与える影響

— 不本意入学を経験した大学生を対象として —

○中村志津香¹・大塚泰正¹

(¹広島大学大学院教育学研究科)

キーワード：楽観性，コーピング，不本意入学

Effect of optimism and coping strategies on mental health.

Shizuka NAKAMURA¹ and Yasumasa OTSUKA¹

(¹Graduate School of Education, Hiroshima University)

Key Words: optimism, coping, unwilling admission

目 的

不本意な大学入学は大きなストレスであり，不本意入学や不本意感，出席放棄につながりやすく，やがて休学や早期の進路変更につながる（山田，2006）。ストレスに対するコーピングや，「将来，肯定的な結果が生じると期待する傾向」である楽観性（Scheier & Carver, 1985）は，ストレスのストレス反応に与える影響を緩和する。また，楽観性は接近コーピングの使用に正の影響を与えることが明らかになっている（Solberg Nes & Segerstrom, 2006）。

Aspinwall & Taylor (1990) は，大学生を対象に，楽観性が大学入学3ヵ月後の精神的苦痛に及ぼす影響を検討した。その結果，楽観性が高い人は大学入学3ヵ月後の精神的苦痛が低いことが明らかになった。

以上のことから，不本意な大学入学を経験した人であっても，楽観性が高ければ接近コーピングを使用することができ，精神的健康に及ぼす影響を緩和することができる可能性が考えられる。本研究の仮説は，不本意な大学入学を経験した人であっても，楽観性が高ければ接近コーピングを用いることができ，精神的健康を良好に保つことができるということである。

方 法

調査対象者：大学新入生 315 名に質問紙調査を実施した。

Time1・Time2を通しての有効回答者数は153名（男性49名，女性24名），平均年齢は18.3歳（ $SD=0.52$ ）であった。

調査時期：（Time1）2012年4月，（Time2）2012年7月
コーピング：日本語版 Brief COPE（Carver, 1997; 大塚，2008）を使用した。28項目，14下位尺度で構成され，大学に入学することについて，どのように感じたり対処したりしてきたかを測定した。

楽観性：日本語版改訂版楽観性尺度（坂本・田中，2002）を使用した。10項目，2下位尺度で構成され，楽観性と悲観性の程度を測定した。

精神的健康：日本語版 GHQ（大坊・中川，1985）を使用した。12項目。精神的健康を測定した。

フェイス項目：性別や所属学部を聞いた他，「現在所属している大学は第一志望でしたか？」という項目を設け，「はい」を第一志望者，「いいえ」を不本意入学者に分類した。

結 果

不本意入学者と分類された73名（男性49名，女性24名）を分析対象とし，楽観性および各コーピングを平均値で高低に2分したものを独立変数，精神的健康を従属変数とする2要因配置分散分析を行った。

分析の結果，道具的サポートの利用（ $F(1,69)=4.21, p<.05$ ），計画（ $F(1,69)=4.48, p<.05$ ），受容（ $F(1,69)=5.48, p<.05$ ），において，楽観性とコーピングの交互作用が有意であった。単純主効果

の検定を行った結果，道具的サポートの利用が高いとき，楽観性が高ければ精神的健康が良いこと（ $F(1,69)=5.54, p<.05$ ），計画が多く用いられるとき，楽観性が高ければ精神的健康が良いこと（ $F(1,69)=5.52, p<.05$ ），受容が多く用いられるとき，楽観性が高ければ精神的健康が良く（ $F(1,69)=6.04, p<.05$ ），楽観性が高いときに受容が多く用いられると精神的健康が良いことがそれぞれ明らかになった（ $F(1,69)=5.57, p<.05$ ）。

* $p<.05$
Figure 1. Time1の楽観性と各コーピングにおけるTime2の精神的健康の単純主効果

考 察

道具的サポートの利用が高く，楽観性が低い群においては，楽観性は精神的ストレス反応を低減する作用があるため（Scheier & Carver, 1992），道具的サポートの利用が高く，同時に楽観性も高い人であれば，精神的健康を良好に維持することができる可能性が推察される。

また，受容には積極的受容と消極的受容があるが（Nakamura & Orth, 2005），本研究における不本意入学者が実りある大学生活を送ろうと積極的な受容を行ったことで，精神的健康を良好に保つことができた可能性が考えられる。

さらに，道具的サポートの利用，計画は接近コーピングであるため，精神的健康に良い影響を及ぼした可能性が示唆される。

引用文献

- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228
- Solberg Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional Optimism and Coping: A Meta-Analytic Review. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 235-251.