ストレスマインドセットはなぜ健康を改善するのか？

ポジティブ事象への注意バイアス仮説の検証

○竹橋洋毅¹・豊沢純子²・大久保慧悟³・島井哲志¹

(¹関西福祉科学大学・²大阪教育大学・³ディップ株式会社)

キーワード：マインドセット、ストレス、ウェルビーイング

Why does stress mindset improve health? Examining the hypothesis attentional bias toward positive experiences.

Hiroki TAKEHASHI¹, Junko TOYOSAWA², Keigo Okubo³, and Satoshi SHIMAI¹

(¹Kansai University of Welfare Sciences, ²Osaka Kyoiku University, DIP Corporation)

Key Words: mindset, stress, well-being

目 的

健やかに働ける社会の実現は社会的要請の高い課題である。従来の研究ではストレスの悪影響を減らすため、ストレスサーやコーピングに焦点が当てられてきた。近年ではストレスのとらえ方(ストレスマインドセット)の効果に関心が集まっている。先行研究では、「ストレスは成長を促す」などのポジティブな信念をもつことで、健康、幸福感、動機づけが向上するという知見が蓄積しつつある(e.g., Crum et al., 2013)。

ストレスマインドセットが精神健康を向上させる心的メカニズムについては十分に明らかにされていないが、その仮説としてポジティブ事象への注意バイアス説(Crum et al., 2017)が提起されている。すなわち、ストレスに対するポジティブな信念をもつ人は、そうでない人よりもポジティブ刺激である笑顔を素早く判断できるという注意バイアスがあり、これが精神健康の向上に資するのではないかと仮説である。

この仮説に対して、ストレスマインドセット操作がポジティブ事象への反応性を高めるというエビデンスが示されているが、ストレス有用信念を持つことの健康向上効果がポジティブ事象への注意バイアスによる媒介によって生じるかについては未検証である。また、先行研究では米国大学生を対象としており、ストレスマインドセット研究が主たる説明対象とする就労者におけるポジティブ事象への注意については検証がなされていない。さらに、ストレスマインドセットが笑顔への反応性を高めることは示されているが、他のポジティブ事象についても反応性を高めるかは明らかではない。

以上の問題を踏まえて、本研究では我が国の就労者を対象として、ストレスマインドセットが精神健康を向上する効果がポジティブ事象への注意バイアスによって媒介されているかについて検討することを目的とした。

方 法

調査対象

20～50 歳代の就労者 400 名。

調査項目

<従属変数>

①人生満足感：Diener ら(1985)の尺度の邦訳版(大石, 2009)の 5 項目、7 件法。

②ストレス反応：職業性ストレス簡易調査票(厚労省, 2015)のストレス反応項目。紙幅の都合上、本抄録では分析結果を省略する(ポスターでは結果を報告する)。

<独立変数>

①職務ストレスサー：職業性ストレス簡易調査票のストレスサー 17 項目、4 件法。

②コーピング：Carver(1997)の Brief COPE の邦訳版(大塚, 2008)のうち信仰や薬物使用の因子を除いた 14 項目、5 件法。

③ストレスマインドセット尺度：Crum ら(2013)の尺度邦訳版(大久保・竹橋, 2016)の 8 項目、5 件法。低得点はストレスを有害、高得点は有益だとみなすことを意味する。

<媒介要因>

ストレスマインドセット効果の媒介要因としてポジティブ事象への気づきの頻度を測定した。「現在の仕事をしている中で以下を感じることはどれほどあるか」という問いに対して、10 の体験について 5 件法で回答するように求めた。因子分析の結果、「仕事の楽しさへの気づき」と「順調な遂行への気づき」の 2 因子が抽出された。因子ごとの平均を分析に用いた。

結 果

精神健康を従属変数とする、階層的重回帰分析

人生満足感を従属変数、ストレスサー量、コーピング(接近、回避)、性別、年齢をステップ 1 で独立変数として投入した後、ステップ 2 でストレスマインドセットを投入し、ステップ 3 でポジティブ事象への気づき(仕事の楽しさ、順調な遂行)を投入するという、階層的重回帰分析を行った。その結果、ステップ 1 においてストレスサー($\beta = -.25, p < .01$)、接近コーピング($\beta = .32, p < .01$)、回避コーピング($\beta = -.13, p < .01$)の効果がみられた($R^2 = .22$)。ステップ 2 ではストレスマインドセットの効果がみられた($\beta = .16, p < .01$)。重要なことに、ステップ 3 ではポジティブ事象への気づきのうち、仕事の楽しさへの気づきの効果($\beta = .23, p < .01$)が有意となり、ストレスマインドセットの効果($\beta = .09, p < .05$)が減少した(モデル説明率 $R^2 = .32$)。

ストレスマインドセット効果の媒介分析

上記の結果はストレスマインドセットが健康に及ぼす効果が仕事の楽しさへの気づきによって媒介されている可能性を示唆している。この可能性について直接的に検証するため、人生満足感を従属変数、ストレスマインドセットを独立変数、仕事の楽しさへの気づきを媒介変数とする回帰分析を行った。その結果、ストレスマインドセットの効果は、仕事の楽しさへの気づきによって媒介されることが示された(図 1)。

図1 ストレスマインドセット効果の媒介分析

考 察

ストレスマインドセットは、従来のストレス関連変数(e.g., ストレスサー、コーピング)とは独立に人生満足感に影響を及ぼしていた。この結果は先行研究(Crum et al., 2013)と一致する。このストレスマインドセット効果は仕事の楽しさへの気づきによって媒介されていた。本結果はポジティブ事象への注意バイアス仮説と一致し、Crum ら(2017)の知見の一般化可能性を拡大するものとして位置づけられる。

本研究は科研費基盤(B)16H03743 による支援を受けた。