ストレス蓄積マインドセット尺度の開発および妥当性の検討

○大久保 慧悟^{1,2}・高 史明³・雨宮 有里⁴・竹橋 洋毅⁵・尾崎 由佳¹
(東洋大学¹・ディップ株式会社²・神奈川大学³・東洋大学現代社会総合研究所⁴・奈良女子大学⁵)
キーワード：マインドセット，ストレス，信念

Development and Validation of the Stress-Build-Up Mindset Scale
Keigo Okubo^{1,2}, Fumiaki Taka³, Yuri Amemiya⁴, Hiroki Takehashi⁵ and Yuka Ozaki¹
(Toyo University¹, DIP Corporation², Kanagawa University³, Institute of Social Sciences, Toyo University⁴, Nara Women's University⁵)
Key Words : mindset, stress, belief

近年，精神的健康に影響を与える認知的要因の一つとしてストレスの捉え方であるストレス・マインドセットが注目されている。先行研究では，個人がストレスの性質を「有害」あるいは「有益」なものであると捉えているかが着目され，ストレスの性質を有益なものであると捉える程に精神健康や人生満足感が良好であることが示されている（e.g., Crum et al., 2013）。

本研究では，有害・有益とは異なる側面のストレスの性質に関するマインドセットと精神的健康・幸福感の関連を検討する。ストレスのメンタルモデルを検討した宮崎(2002)によれば，ストレスの蓄積により無気力が生じるという発想を持つ者が多いとされる。そこで本研究では，個人がどの程度，ストレスを蓄積する性質を持っていると信じているかという「ストレス蓄積マインドセット」を測定する尺度を作成し，その妥当性を検討する。

方 法

【予備調査】著者らが作成したストレスの蓄積性に関する質問項目22項目について，大学生287名にWeb調査で回答を求めた。教示文は「ストレスについてのあなたの考え方をお伺いします。以下のそれぞれの文章が，あなたの考え方にどのくらいあてはまるかをお答えください。」であり，「1. まったくあてはまらない」から「5. よくあてはまる」の5件法で回答を得た。回答分布を確認したところ，2項目については天井効果が見られたため除外し，計20項目をストレス蓄積マインドセット尺度の試作版として本調査に用いた。

【本調査】クロス・マーケティング社に登録する国内在住の20～69歳の日本人を対象とした。まず，邦訳版ストレスマインドセット尺度(大久保・竹橋，2016)に5件法で回答した。続いて，予備調査で作成した試作版ストレス蓄積マインドセット尺度20項目について回答した。そのうち全項目に回答し，かつサティスフェイス検出項目に正しく反応した者683名（男性337名，女性346名，平均年齢45.81歳，SD=12.85）を分析対象者とした。このうち166名は抑うつ尺度（CES-D；島ら，1985），人生満足感尺度（SWLS；大石，2009），コーピング方略（Brief COPE；大塚，2008）にも回答した。

結果と考察

ストレス蓄積マインドセット尺度の試作版20項目について，各項目の回答分布を確認したところ極端な偏りは見られなかった。各項目の相関の程度と，意味的な表現の重なりを考慮して10項目を選定し，1因子の確証的因子分析（最尤法）を行なった。モデル適合度は，RMSEA = .082，CFI = .962と適合度が良好であったので，全10項目をストレス蓄積マインドセット尺度とした(表1)。

続いて，予測妥当性の検討として，抑うつ・主観的幸福感を目的変数とした階層的重回帰分析（性別・年齢・婚姻状況・世帯年収を統制）を行なった。step1ではコーピング方略とストレスマインドセットを，step2ではストレス蓄積マインドセットを，step3ではストレスマインドセットと蓄積マインドセットの交互作用項を投入した。その結果，ストレス蓄積マインドセットは，ストレスマインドセットよりも抑うつと主観的幸福感の分散を説明していた。なお，交互作用項は抑うつに対してのみ有意であり，ストレスについて有害かつ蓄積するというマインドセットを保有している者では特に抑うつ度が高かった。

表1 ストレス蓄積マインドセット尺度の因子負荷量 (n = 683)				
質問項目		因子負荷量 共通性		
1.	ストレスを感じても，それは一時的なものであり自分の中で溜まることはない	-.849	.721	
2.	その程度ストレスを感じることがあっても，そのストレスは溜まっていくことはない	-.804	.647	
3.	悩ましい出来事が重なることがあっても，ストレスはそのたびに解消し，溜め込まれない	-.781	.611	
4.	ストレスは過ぎ去っていく性質を持っていて，悩ましい出来事があっても蓄積されることはない	-.768	.590	
5.	ストレスを感じる出来事があっても，その感覚は薄を引くことはない	-.767	.589	
6.	ストレスは私の中で「溜まる」ものであり，そう簡単には解消されない	.741	.549	
7.	ストレスは水に流してしまうことができる	-.733	.537	
8.	ストレスは溜まる性質を持っていて，悩ましい出来事があるほどたくさん蓄積されてしまう	.728	.530	
9.	その瞬間にストレスを感じても，一晩眠ればその感覚を忘れることが多い	-.719	.518	
10.	ストレスは，スタンプカードのようにどんどんと溜まっていくものだ	.704	.496	
*は逆転項目				

表2 抑うつと人生満足感を目的変数にした階層的重回帰分析						
変数	step1		step2		step3	
	β	VIF	β	VIF	β	VIF
目的変数：抑うつ						
性別	-.218 **	1.181	-.215 **	1.181	-.190 *	1.209
年齢	-.108	1.246	-.085	1.253	-.097	1.263
婚姻状況	.009	1.383	.003	1.385	.014	1.391
世帯年収	.043	1.066	.042	1.067	.058	1.087
接近コーピング	-.004	1.131	.041	1.234	.047	1.236
回避コーピング	.294 **	1.146	.254 **	1.166	.247 **	1.166
ストレスMS	-.222 **	1.035	-.104	1.299	-.124 **	1.324
ストレス蓄積MS			.249 **	1.459	.247 **	1.483
ストレスMS × 蓄積MS					-.156 *	1.114
R^2	.177 **		.218 **		.240 **	
ΔR^2			.041 **		.022 *	
目的変数：人生満足感						
性別	.190 *	1.181	.188 **	1.181	.181 *	1.210
年齢	.121	1.246	.098	1.260	.101	1.266
婚姻状況	.063	1.383	.068	1.384	.065	1.389
世帯年収	.133 +	1.066	.135 *	1.066	.130 +	1.078
接近コーピング	.223 **	1.131	.180 *	1.181	.178 *	1.183
回避コーピング	-.245 **	1.146	-.207 **	1.185	-.205 **	1.187
ストレスMS	.136 *	1.035	.024	1.373	.030	1.391
ストレス蓄積MS			-.238 **	1.514	-.237 **	1.514
ストレスMS × 蓄積MS					.043	1.089
R^2	.284 **		.321 **		.323 **	
ΔR^2			.037 **		.002	

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