ハーディネスおよびソーシャルサポート特性が感情喚起に与える影響

序論

　現代社会が科学技術による発展を急速に遂げる一方で、「ストレス社会」と言われて久しい。近年ではその影響もあり、「働き方改革」や「ワークライフバランス」などの言葉も殊更に取り上げられ、SNSなどでもありとあらゆる情報が入手しやすい社会になったといえる。技術の発展はもちろん歓迎するべきことではあるが、それによる弊害も存在することもまた事実であるといえる。特筆すべきは、情報が溢れる現代においてストレスを引き起こす原因となるストレッサーの多種多様さであると考えられる。堀越・堀越(2008)によると、現代社会には数々のストレッサーが想定されるが、同じストレッサーに対しても、個々人が示すストレス反応には大きな差がみられる。これより、心身のストレス反応に対処することも重要だが、個々人が示す特性に焦点をあて、それらがストレッサーとストレス反応にどのように相互関与しているのかを研究することもまた意義があると考える。

　日常においての過度なストレッサーが精神的健康や感情状態に多大な影響を及ぼすことは言うまでもないが、これらに影響を及ぼす特性としてハーディネスとソーシャルサポートがあげられる。Kobasa(1979)によって提唱されたハーディネスという特性は、高ストレス化においても健康を保っている人々が持つ性格特性と定義され「コミットメント(commitment)」「コントロール(control)」「チャレンジ(challenge)」の3要素から構成されている。コミットメントは人生の様々な状況に対して自分を十分に関与させる傾向、コントロールは個人が出来事の推移に対してある一定の範囲内で影響を及ぼすことができるという信念を持ち行動する傾向、チャレンジは安全性よりもむしろ変化が人生の標準であり成長の機会ととらえる傾向とされる(多田・稲森・濱野, 2001)。

また、ソーシャルサポートは家族や友人、隣人などある個人を取り巻く様々な人々からの有形・無形の援助を指す。ソーシャルサポートは問題解決のための具体的な資源提供などの道具的サポートや、問題に直面している人の行動や考えの肯認などの情緒的なサポートなどの多様な分類が試みられてきた(細田・田嶌, 2009)。さらに嶋(1992)によると、ストレスレベルに関わらずソーシャルサポートが高い人ほど健康状態を良好に保てる効果と低ストレス化ではサポートと健康状態は無関係であるが高ストレス下ではサポートが高い人ほど健康状態を良好に保てる効果の2種類が考えられている。以上のことからも特性と精神的健康や感情状態が密接な関係を持つことが推測される。

　上述のように、ストレスに対しての関心が高まりそれらを対象とした研究が蓄積されていく一方で、複数の特性と感情状態および精神的健康を対象とした研究は相対的に少ないという問題が存在する。石毛・無藤(2005)よるレジリエンスとソーシャルサポートの複数の特性を用いて中学生における精神的健康との関連を検討する研究のように限定的ながらも複数特性の精神的・身体的健康に対する役割を検討する研究が増加傾向にあることを踏まえても、依然として知見が不足しているという印象が否めない。徐々にストレスに関しての研究が進むにつれて、様々な特性が感情状態や精神的健康に影響を及ぼすことが明らかになることはもちろん歓迎されるべきことではあるが、複数の特性とその特性間の関係性が感情状態や精神的健康に及ぼす影響を検討することも必要があると考える。

　さらに、感情状態に着目すると、日常のストレッサーに対してポジティブ感情やネガティブ感情などの感情が喚起されることが考えられる。そして、これらの感情がバランスをとりながらうまく適応していることが精神的健康を保つうえで重要な役割を持つことが推測できる。ソーシャルサポートに関して嶋(1992)によると、サポートがあるために健康でいられるのではなく、心理的に適応しているからこそ良好なサポート関係を保てるのかもしれない。また、ポジティブ感情を喚起しやすい人、ネガティブ感情を喚起しやすい人に加えて、両感情をバランスよく喚起する人の存在が仮定され、その人の適応力は大きいことが想像される(山崎, 2006)。これらの先行研究のように心理的適応という観点からストレスを捉えていくことも意義があると考える。

　以上の点を考慮した上で、本研究では刺激に対してバランスよく感情が喚起されることを心理的に適応していると仮定し、ハーディネスおよびソーシャルサポートという特性がどのように主観感情に影響を与えているのかを検討することを目的とする。また、ソーシャルサポートに関して、誰からサポートを受けるかとするサポート源についてではなく道具的サポートと情緒的サポートといったような機能面に焦点を絞り検討を行うこととした。

方法

実験参加者

実験課題

　ポジティブ感情を喚起する刺激として笑い声連鎖動画を、ネガティブ感情を喚起する刺激として交通事故啓発動画を用いた。

心理指標

　POMS(Profile of Mood States)短縮版、一般感情尺度(小川・門地・菊谷・鈴木, 2000)、15項目版ハーディネス尺度(多田・濱野, 2003)、ソーシャルサポート尺度(細田・田嶌, 2009)を使用した。

　POMSは緊張-不安(Tension-Anxiety)、抑うつ-落ち込み(Depression-Dejection)、怒り-敵意(Anger-Hostility)、活気(Vigor)、疲労(Fatigue)、混乱(Confusion)の6因子からなる。一般感情尺度は肯定的感情(Positive Affect:PA)否定的感情(Negative Affect:NA)安静状態(Calmness Affect:CA)の3因子構造で8項目ずつ計24項目から構成され、それぞれを「全く感じていない～非常に感じている」までを4件法で評定を求めた。15項目版ハーディネス尺度はコミットメント(commitment)、コントロール(control)、チャレンジ(challenge)の3因子構造で各5項目ずつ計15項目から構成されそれぞれを「あてはまらない～あてはまる」の5件法で評定を求めた。ソーシャルサポートの機能面を測定するために細田・田嶌(2009)のソーシャルサポート尺度を一部選定して用いた。道具的サポートが6項目、情緒的サポートが4項目の2因子計10項目で構成されており、「よくある～全くない」の5件法で評定を求めた。なお、細田・田嶌(2009)と同様に合計得点が高いほどサポートを多く受けていることを示した。

手続き

　実験はMicrosoft Formsを用いて全てweb上で実施された。参加者用に動画の視聴方法や質問紙への回答方法が記述された実験マニュアルを作成し、マニュアルに沿って各自で行った。なお、回答に際してはインフォームドコンセントをとった。実験スケジュールは初めにハーディネス尺度とソーシャルサポート尺度に回答を求めた後にマニュアルを参照しながら動画視聴の環境設定を行った。動画視聴に際して60秒間の安静状態を測定後、動画を視聴してもらい質問紙に回答を求めた。すべての動画の視聴および、質問紙への回答終了後、内省報告を求めた。

引用文献

堀越あゆみ・堀越勝(2008). ハーディネス尺度の構造およびその精神的健康との関連:中高年と大学生を対象として 順天堂医学, *54*, 192-199.

細田絢・田嶌誠一(2009). 中学生におけるソーシャルサポートと自他への肯定感に関する研究 教育心理学研究, *57*, 309-323.

石毛みどり・無藤隆(2005). 中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャルサポートとの関連-受験期の学業場面に着目して- 教育心理学研究, *53*, 356-367.

Kobasa, S. C.(1979). Personality and resistance to illness. *American Journal of Community Psychology*, *7*, 413-423.

嶋信宏(1992). 大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに対する効果 社会心理学研究, *7*, 45-53.

多田志麻子・濱野恵一(2003). ハーディネス尺度の信頼性と妥当性の検討. ノートルダム清心大学紀要, *27*, 56-62

多田志麻子・稲森義雄・濱野恵一(2001). ストレス課題に対する心臓血管反応にハーディネスが及ぼす影響 バイオフィードバック研究, *28*, 54-60.

山崎勝之(2006). ポジティブ感情の役割-その現象と機序 パーソナリティ研究, *14*, 305-321.