

問題・背景

私たちは日常的に様々な課題を課されています。それは他者から課される課題であったり、自分で決めた目標であったりと人それぞれ異なります。日常において物事をしっかりとやりたいと思う人は多く、目標の達成に向けて努力をすることも多いです。本来、やるべき事をしっかりとやろうという意思は物事の遂行において肯定的に作用する事が多いのですが、完全主義者は自己に対して非現実的な基準を設定してしまい、その基準に向けて強迫的な努力を重ねてしまいます。そのためこの性格傾向は抑うつなどの心理的不適応と関連があるとされています。また、完全主義者は自己を取り巻く環境にストレスが多くになると抑うつが一般と比較して有意に高くなると明らかにされています。この完全主義自体もストレスを誘発することも知られています。近年、ストレスの研究においてストレスの捉え方の違いによって心理的不適応の生じ方に違いがあるといった研究があります。これはストレスマインドセットという概念です。現在の完全主義の研究では完全主義が直接抑うつを引き起こすと考えられていますが、完全主義が誘発したストレスへのマインドセットが抑うつへ調整効果を果たしていると考えて調査を行いました。

方法

今回はストレスマインドセットを翻訳し、信頼性・妥当性を検討する研究 1、実際に尺度を用いてストレスマインドセットの調整効果を検討する研究 2 に分けて調査を行いました。研究 1 ではストレスマインドセット尺度(Crum & Salovey, 2013)、SRS-18(鈴木他, 1997)、TAC24(神村他, 1995)を用いて大学生 89 名(男性 43 名, 女性 46 名)を対象として調査を行いました。研究 2 では大久保・竹橋(2016)の邦訳版ストレスマインドセット、大谷・桜井(1995)の MPS 日本語版(自己志向的・社会規定的)、島他(1985)の CES-D、高垣他(2013)の CBAS 尺度を用いて調査を行いました。参加者は 100 名(男性 43 名, 女性 57 名)が対象でした。

結果と考察

研究 1 では自作の尺度の信頼性・妥当性が確認できない結果となったため、同時期に発表された大久保・竹橋(2016)の邦訳版ストレスマインドセット尺度を研究 2 で用いることにしました。研究 2 では完全主義と抑うつ・ストレスマインドセットと抑うつに正の相関がありました。しかし、ストレスマインドセットと完全主義の交互作用は見られず、調整効果は存在しないという結果になりました。今回ストレスマインドセットと完全主義の交互作用は見られませんでした。抑うつとの正の相関は確認できました。ストレスへのマインドセットは短時間での変容が可能であるとする研究も存在することから、精神的健康を向上させるためにも、今後さらなる研究の余地があると考えました。