

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

心理学科 17HP206 漆師 光俊

(指導教員：長野 祐一郎)

キーワード：ハーディネス、ソーシャルサポート、ストレス

問題と目的

Kobasa(1979)によって提唱されたハーディネスという特性は、「コミットメント」「コントロール」「チャレンジ」の3要素から構成され、高ストレス下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る。また、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定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・田嶋, 2009)。日常生活における様々なストレスの存在や感情体験があることも事実であることから感情体験や個人の特性が精神的健康に及ぼす影響を検討することが重要である。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特性がどのように感情喚起場面の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した。

方法

実験参加者：関東圏在住の大学生 65 名(男性 34 名、女性 31 名)を対象とし、平均年齢は 20.45 歳($SD=1.20$)であった。

実験刺激：ネガティブ感情を喚起する刺激(以下:NA 条件)として、交通安全啓発動画を、ポジティブ感情を喚起する刺激(以下:PA 条件)として、笑顔の人物と笑い声が次々に連鎖していく Laughter Chain 動画を用いた。

心理指標：日本語版 POMS2(Profile of Mood States 2nd Edition)短縮版(横山・渡邊, 2015)、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・田嶋, 2009)を使用し、共行動的サポートを除く 10 項目を選定し用いた。

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実験を行った。動画視聴に際して 60 秒間の安静状態を測定後、2 本の動画(各 60 秒)を視聴してもらい質問紙にそれぞれ回答を求めた。

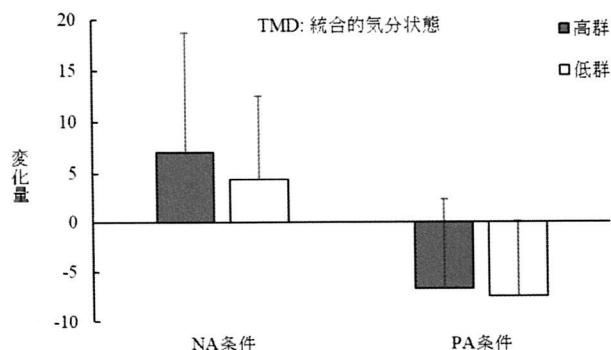


図1 ハーディネスにおける条件とTMD得点の変化量

結果

POMS2の7因子およびTMD得点の安静状態からのNA・PA条件それぞれの変化量を算出し、変化量を従属変数として、2(ハーディネス高群・低群) \times 2(NA・PA条件)、2(ソーシャルサポート高群・低群) \times 2(NA・PA条件)の混合計画による分散分析を行った。ハーディネス(高群・低群)とPOMS2の7因子およびTMD得点の変化量は、条件に有意な効果が認められたが、群および群 \times 条件の交互作用は有意ではなかった。ソーシャルサポート(高群・低群)とPOMS2の7因子およびTMD得点の変化量は群に有意な効果は認められず、条件と群 \times 条件の交互作用はすべて有意であった。また、ハーディネスとソーシャルサポートの関係を検討するために相関係数を算出した結果、中程度の正の相関がみられた($r = .41$)。

考察

本研究の条件刺激である映像視聴による感情喚起についてNA・PA条件の安静状態からの変化量の結果より、映像視聴による感情喚起は十分にされていたと考えられる。ハーディネスの結果より、その高低によって感情反応に差はみられなかった。多田・稲盛・濱野(2001)や林・丹野(2010)のようにハーディネスによってストレス反応が異なったことから、それに伴う感情反応にも差がみられることが推測された一方で差はみられなかった。この理由を、本研究における課題内容に着目すると、暗算課題のようなパフォーマンス評価を伴わないという点で異なることから、動画視聴のような評価が伴わない受動的な課題では感情反応に影響を及ぼさない可能性が示された。ソーシャルサポートの結果より、サポートの高さはその低さと比較して相対的に感情を強く喚起させる可能性が示唆された。その感情の喚起はネガティブとポジティブどちらか一方に対して効果を発揮するというよりは、双方に対して鋭敏に反応可能であり、それによって感情体験が相対的に豊富となることが推測された。

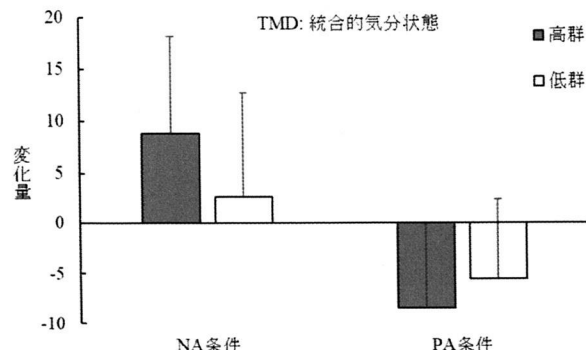


図2 ソーシャルサポートにおける条件とTMD得点の変化量

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

学籍番号 17HP206
氏名 漆師光俊
指導教員 長野祐一郎

序と目的

[はじめに]

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。加えて、新型コロナウイルス(COVID-19)の世界的流行により日常生活にも大きな変化を強いられたことでストレスに対して敏感になりつつある。技術の発展はもちろん歓迎す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スラーの多種多様さであり、飽和状態に陥れば感情をコントロールすることも困難になると考えられる。堀越・堀越(2008)によると、現代社会には数々のストレスラーが想定されるが、同じストレスラーに対しても、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、それらがストレスラーとストレス反応にどのように相互関与しているのか、予防・緩衝要因として有効であるのかを研究することもまた意義があると考えられる。

[ストレス反応と特性]

日常における過度なストレスラ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、高ストレス下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)。こうした個人の資質が過度のストレス反応を緩衝する要因として注目される一方、常に個人のみで全ての問題解決をしているのではなく、多かれ少なかれ自分以外の他者との相互作用も必要なことから個人の特性の構成にも人間関係などの外的要因が影響を及ぼすことが考えられる。

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・田嶋, 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下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。

[特性と精神的健康]

上述のように、ストレスに対する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)に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。従来、特性やストレスが研究対象に挙げられると多田・稲盛・濱野(2001)や林・丹野(2010)のようにストレス負

荷課題による測定が多い傾向がある。日常生活において様々なストレスが存在することや感情体験があることも事実であることから感情体験や特性が精神的健康に及ぼす影響を検討することが重要である。

[感情のバランス]

日常生活における感情体験を取り上げると、一般にポジティブ感情を感じやすくネガティブ感情を感じにくい人が最も精神的に強いと考えられる。しかし、両者にはそれぞれ役割が存在し、ストレスだけでなく日常生活の様々な問題への対処に大きく関与しているといえる。ネガティブ感情は目下の問題への集中的な対処を可能にし、ポジティブ感情は認知や情報処理の能力の領域を含めて多様な恩恵をもたらす(山崎, 2006)。そして、両感情がそれぞれ特有の機能をもつことを想定すると真に適応的な条件は、状況に応じて柔軟に使い分けることであろう(山崎, 2006)。以上のように双方のバランスをとりながら十二分に機能させることがより適応的と推測される。

[ストレスと心理的適応]

さらに、感情状態に着目すると、日常のストレス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。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られる。

[目的]

以上の点を考慮した上で、ソーシャルサポートに関しては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共に、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感情喚起場面における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。

方法

実験参加者

関東圏在住の大学生を実験参加者とした。実験参加者は 65 名(男性 34 名、女性 31 名)で、平均年齢は 20.45 歳($SD=1.20$)であった。

実施期間

2020 年 9 月～同年 10 月下旬にかけて行った。

機材

実験マニュアルと動画が再生することのできる PC やタブレット端末などを使用した。

実験刺激

ネガティブ感情を喚起する刺激(以下:NA 条件)として、交通安全啓発動画(<https://www.youtube.com/watch?v=22Bk2HftS3k>)を、ポジティブ感情を喚起する刺激(以下:PA 条件)として、笑顔の人物と笑い声が次々に連鎖していく Laughter Chain 動画(<https://www.youtube.com/watch?v=p32OC97aNqc>)をそれぞれ 60 秒間に編集して用いた。

心理指標

日本語版 POMS2(Profile of Mood States 2nd Edition)短縮版(横山・渡邊, 2015)、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・田嶋, 2009)を使用した。

POMS2 短縮版は怒り-敵意(Anger-Hostility:AH)、混乱-当惑(Confusion-Bewilderment:CB)、抑うつ-落ち込み(Depression-Dejection:DD)、疲労-無気力(Fatigue-Inertia:FI)、緊張-不安(Tension-Anxiety:TA)、活気-活力(Vigor-Activity:VA)、友好(Friendliness:F)の7因子で構成されており、35項目の質問に対して「まったくなかった～非常に多くあった」の5件法で評定を求めた。

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・田嶋(2009)の共行動的サポート(5項目)、道具的サポート(6項目)、情緒的サポート(4項目)の全15項目で構成されたソーシャルサポート尺度の内、共行動的サポートを除く10項目を選定して用いた。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・田嶋(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実験を行った。なお、回答に際しては実験内容の説明と身体に悪影響のある手続きを含んでいないこと、自由意志で中断可能なことを説明し、インフォームドコンセントを得た。

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、2本の動画を視聴してもらい質問紙にそれぞれ回答を求めた。また、動画の提示順序はカウンターバランスした。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。実験スケジュールを図1に示した。

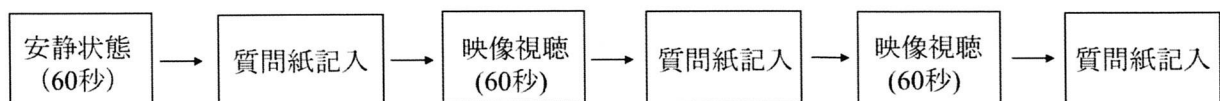


図1 実験スケジュール

結果

初めに、AH(怒り-敵意)、CB(混乱-当惑)、DD(抑うつ-落ち込み)、FI(疲労-無気力)、TA(緊張-不安)、VA(活気-活力)、F(友好)の各得点の内、ネガティブな気分を表すAH、CB、DD、FI、TA 得点の合計値からポジティブな気分を表すVA(活気-活力)得点を引いてTMD(Total Mood Disturbance:統合的気分状態)得点を算出した。上記の得点すべてを標準化するためT得点に変換し、条件(安静・NA条件・PA条件)ごとに算出した。

加えて、ハーディネス尺度の平均値を求め、中央値を算出し、その値を基準として参加者を2群(高群:34名、低群:31名)にふりわけた。さらに、両群における安静から各条件における変化を検討するために両条件におけるそれぞれの変化量を求め、各因子とTMD得点の平均値と標準偏差を算出した。

次に、実験参加者全員の各因子と TMD 得点の結果について、横軸に条件、縦軸に安静から各条件における変化量、エラーバーを標準偏差として、群ごとにグラフで表した(図 2)。

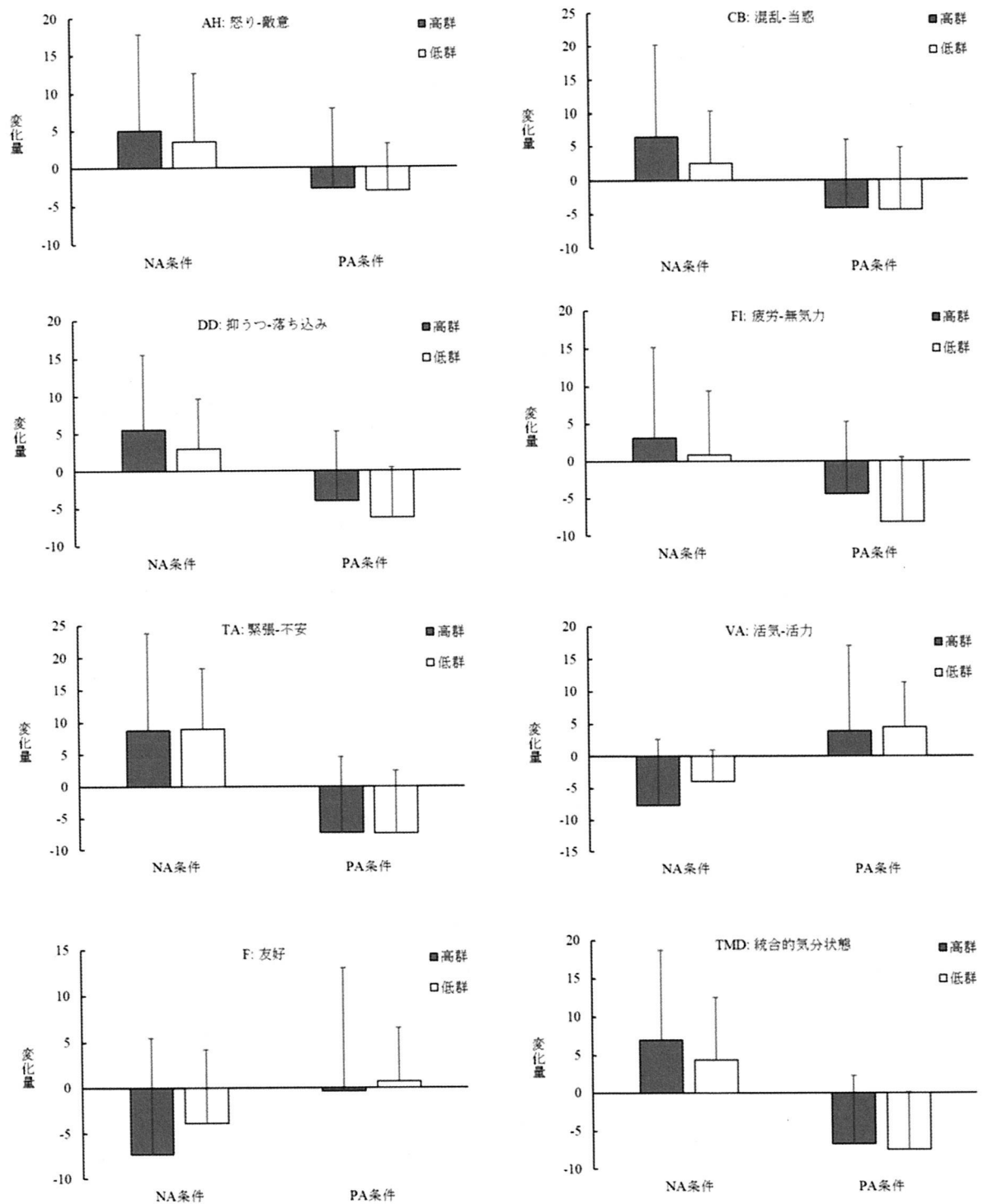


図 2 各因子と TMD 得点における条件ごとの変化量

図 2 より、ネガティブな気分を表す AH(怒り-敵意)、CB(混乱-当惑)、DD(抑うつ-落ち込み)、FI(疲労-無気力)、TA(緊張-不安)の 5 因子の変化量は両群ともに NA 条件でプラスに、PA 条件でマイナスになることがみてとれた。VA(活気-活力)の変化量は両群共に NA 条件でマイナスに、PA 条件でプラスになることがみてとれた。F(友好)の変化量は高群でマイ

ナスになり、PA 条件の低群でプラスになることがみてとれた。

TMD 得点については両群共に NA 条件でプラスに、PA 条件でマイナスになることがみてとれた。また、NA 条件では高群が低群より変化量が大きかったのに対して、PA 条件では高群よりも低群のほうが変化量は大きかったことがみてとれた。

加えて、群ごとにみると、ハーディネス高群は TA(緊張-不安)を除く 6 因子と TMD 得点において NA 条件における変化量が低群よりも大きかった。TA(緊張-不安)についてはわずかに低群のほうが変化量が大きいことがみてとれた。低群については、7 因子全てと TMD 得点において PA 条件における変化量が高群よりも大きいことがみてとれた。

また、ハーディネス高群について、NA 条件においての変化量は TA(緊張-不安)が 8.82 で最大となり、FI(疲労-無気力)で 3.12 と最小になった。PA 条件においては、TA(緊張-不安)が -7.26 で最大となり、F(友好)で -0.38 と最小になった。ハーディネス低群について、NA 条件においての変化量は TA(緊張-不安)が 8.97 で最大となり、FI(疲労-無気力)で 0.84 と最小になった。PA 条件においては、FI(疲労-無気力)が -8.23 で最大となり、F(友好)で 0.65 と最小になった。

さらに、標準偏差についてはハーディネス高群の NA 条件における TA(緊張-不安)で 14.94 と最大になり、ハーディネス低群の NA 条件における VA(活気-活力)で 4.99 と最小になった。また、両条件に共通してハーディネス低群に比べて高群のほうが値が大きくばらつきが目立った。

次に、各因子および TMD 得点を従属変数として、2(群:ハーディネス高群、低群)×2(条件:NA 条件、PA 条件)の混合計画による分散分析を行った(表 1)。

表 1 各因子および TMD 得点の分析結果(F 値)

| | 群 | 条件 | 群×条件 |
|--------------|------|---------|------|
| AH: 怒り-敵意 | 0.21 | 21.85** | 0.15 |
| CB: 混乱-当惑 | 0.92 | 39.59** | 1.93 |
| DD: 抑うつ-落ち込み | 2.29 | 44.23** | 0.01 |
| FI : 疲労-無気力 | 2.10 | 39.53** | 0.35 |
| TA: 緊張-不安 | 0.00 | 69.39** | 0.00 |
| VA: 活気-活力 | 1.35 | 42.82** | 1.06 |
| F : 友好 | 1.02 | 14.35** | 0.65 |
| TMD得点 | 1.07 | 58.31** | 0.30 |

*<.05, **<.01

分析結果より、7 因子および TMD 得点は群の効果は有意ではなく、条件については 7 因子および TMD 得点のすべてに有意な効果が認められ、群×条件の交互作用は有意ではなかった。

次に、ソーシャルサポート尺度の平均値を求め、中央値を算出し、その値を基準として参加者を 2 群(高群:33 名、低群:32 名)にふりわけた。さらに、両群における安静から各条件における変化を検討するために両条件におけるそれぞれの変化量を求め、各因子と TMD 得点の平均値と標準偏差を算出した。

加えて、実験参加者全員の各因子と TMD 得点の結果について、横軸に条件、縦軸に安静から各条件における変化量、エラーバーを標準偏差として、群ごとにグラフで表した(図 3)。

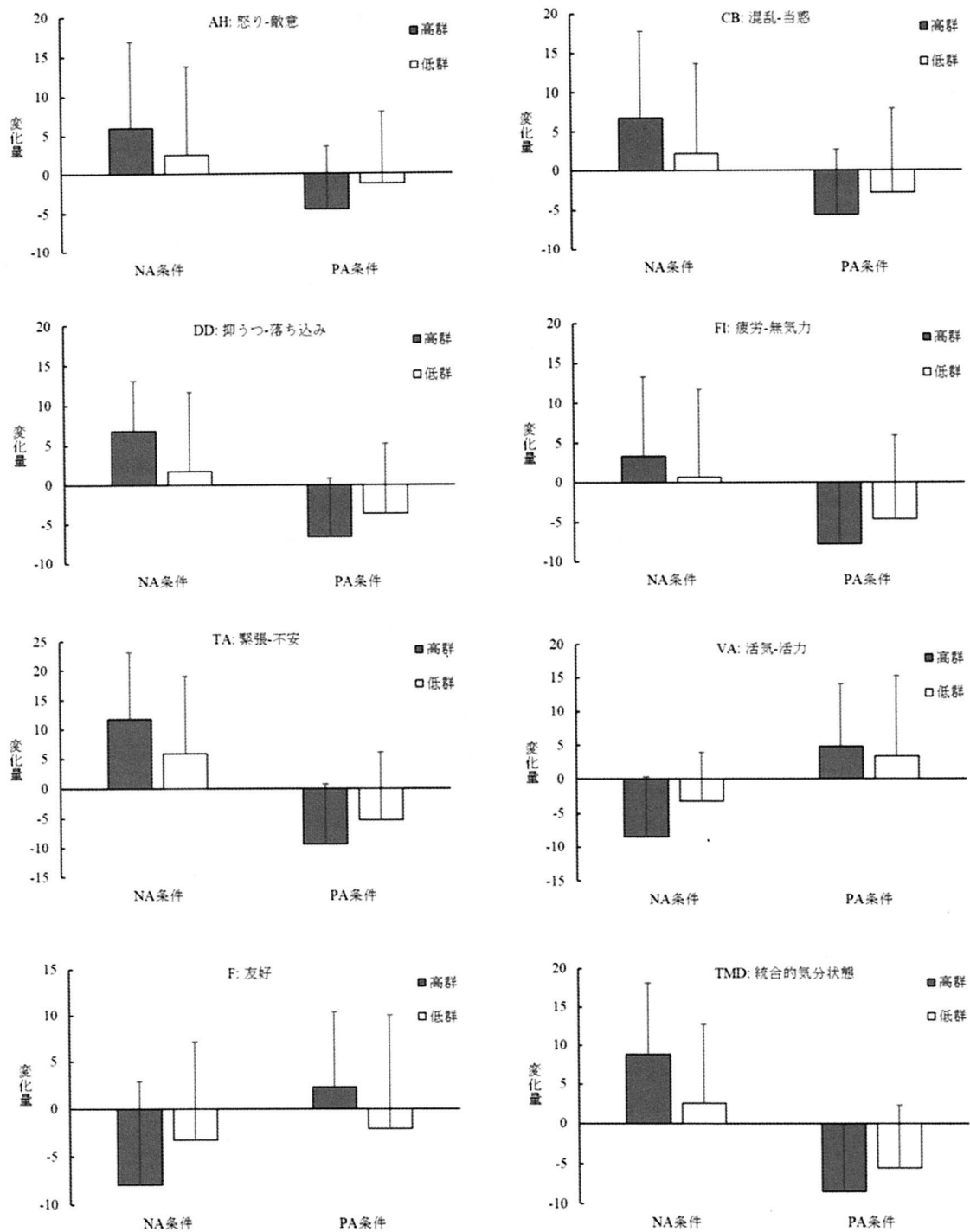


図3 各因子と TMD 得点における条件ごとの変化量

図3より、ネガティブな気分を表す AH(怒り-敵意)、CB(混乱-当惑)、DD(抑うつ-落ち込み)、FI(疲労-無気力)、TA(緊張-不安)の5因子の変化量は両群ともに NA 条件でプラスに、PA 条件でマイナスになることがみてとれた。VA(活気-活力)は NA 条件で両群共にマイナスに、PA 条件でプラスになった。F(友好)は NA 条件で両群共にマイナスに、PA 条件でソーシャルサポート高群はプラスになり、低群はマイナスになった。

TMD 得点については、NA 条件でプラスに、PA 条件でマイナスになることがみてとれた。また、両条件共にソーシャルサポート高群のほうが低群よりも変化量大きいことがみてとれた。

群ごとにみると、ソーシャルサポート高群は 7 因子全てと TMD 得点において両条件共に変化量が低群より大きいことがみてとれた。

また、ソーシャルサポート高群について、NA 条件においての変化量は TA(緊張-不安)が 11.76 で最大となり FI(疲労-無気力)が 3.36 で最小となった。PA 条件においては TA(緊張-不安)が-9.33 で最大となり F(友好)が 2.24 で最小となった。ソーシャルサポート低群について、NA 条件においての変化量は TA(緊張-不安)が 5.94 で最大となり、FI(疲労-無気力)で 0.66 と最小になった。PA 条件においては 7 因子中では TA(緊張-不安)が-5.22 で最大となり、AH(怒り-敵意)が-1.25 で最小になった。なお、TMD 得点を含めると変化量が-5.59 でわずかに TMD 得点のほうが TA(緊張-不安)より変化量が大きかった。

さらに、標準偏差についてはソーシャルサポート低群の TA(緊張-不安)における NA 条件で 13.09 と最大になり、ソーシャルサポート高群の DD(抑うつ-落ち込み)における NA 条件で 6.28 と最小になった。AH(怒り-敵意)、CB(混乱-当惑)、DD(抑うつ-落ち込み)、FI(疲労-無気力)、TA(緊張-不安)の 5 因子は両条件共に共通してソーシャルサポート高群に比べて低群のほうが値が大きくばらつきが目立った。

次に、各因子および TMD 得点を従属変数として、2(群:ソーシャルサポート高群、低群)×2(条件:NA 条件、PA 条件)の混合計画による分散分析を行った(表 2)。

表 2 各因子および TMD 得点の分析結果(F 値)

| | 群 | 条件 | 群×条件 |
|--------------|------|---------|---------|
| AH: 怒り-敵意 | 0.01 | 23.54** | 5.39* |
| CB: 混乱-当惑 | 0.17 | 43.49** | 7.67** |
| DD: 抑うつ-落ち込み | 0.49 | 50.30** | 9.39** |
| FI: 疲労-無気力 | 0.02 | 42.02** | 5.55* |
| TA: 緊張-不安 | 0.14 | 76.77** | 7.29** |
| VA: 活気-活力 | 1.07 | 45.79** | 5.08* |
| F: 友好 | 0.01 | 16.49** | 10.32** |
| TMD得点 | 1.02 | 65.64** | 8.43** |

*<.05, **<.01

分析結果より、7 因子および TMD 得点は群の効果は有意ではなく、条件については 7 因子および TMD 得点のすべてに有意な効果が認められ、群×条件の交互作用についてもすべて有意であった。

初めに、AH(怒り-敵意)では条件と高群で差がみられ($p<.01$)、低群では差がある傾向がみられた($p<.10$)。また、CB(混乱-当惑)と FI(疲労-無気力)では条件と両群に差がみられた($p<.01$)。さらに、DD(抑うつ-落ち込み)と VA(活気-活力)では NA 条件において高群のほうが低群より変化量が大きく($p<.05$)、条件と両群で差がみられた($p<.01$)。並びに、TA(緊張-不安)では NA 条件において高群のほうが低群より変化量が大きい傾向が($p<.10$)、条件と両群に差がみられた($p<.01$)。加えて、F(友好)では両群と条件に差がある傾向が($p<.10$)、両条件と高群で差がみられた($p<.01$)。最後に、TMD 得点では NA 条件において高群のほうが低群より変化量が大きく($p<.05$)、条件と両群で差がみられた($p<.01$)。

次に、ハーディネスとソーシャルサポートの間にどのような関係があるのかを検討するために、参加者全員の平均値を尺度ごとに算出した。加えて、ハーディネスとソーシャルサポートの相関係数を算出した結果を、横軸をハーディネス、縦軸をソーシャルサポート、両者の回帰直線を散布図で表した(図 4)。

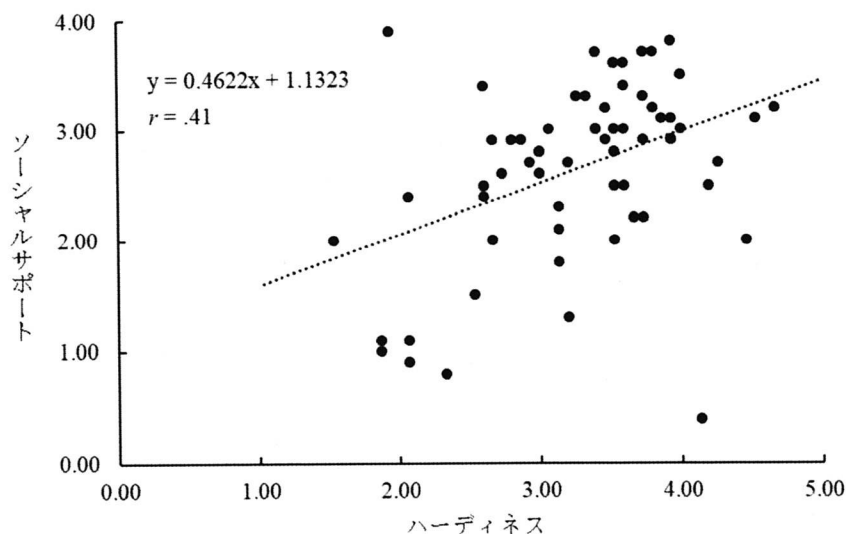


図 4 ハーディネスとソーシャルサポートの散布図

図 4 より、ハーディネスが 3 から 4 の範囲で、ソーシャルサポートが 3 付近でまとまっているようにみてとれた。回帰直線に関しては右肩上がりのグラフになっていることがみてとれた。ハーディネスの最大値は 4.67 で、このときソーシャルサポートの値は 3.20 であった。ソーシャルサポートの最大値は 3.90 で、このときハーディネスは 1.93 であった。また、ハーディネスとソーシャルサポートの相関係数を算出した結果、中程度の正の相関がみられた($r = .41$)。

さらに、ハーディネスとソーシャルサポートそれぞれの因子を含めた相関係数を算出した(表 3)。

表 3 ハーディネスとソーシャルサポートの相関係数

| | ソーシャルサポート | 道具的サポート | 情緒的サポート |
|---------|-----------|---------|---------|
| ハーディネス | .41 | .37 | .43 |
| チャレンジ | .19 | .16 | .22 |
| コントロール | .32 | .29 | .32 |
| コミットメント | .46 | .44 | .49 |

表 3 より、ハーディネスの各因子に関して、全ソーシャルサポートとの相関はチャレンジ、コントロール、コミットメントの順に強くなることがみてとれた。相関係数はチャレンジにおける道具的サポートで最小となり、コミットメントにおける情緒的サポートで最大となった。チャレンジおよびコントロールにおいては道具的・情緒的ともに弱い正の相関がみられ、コミットメントで中程度の正の相関がみられた。加えて、チャレンジに関しては道具的・情緒的ともにコントロール、コミットメントと比較して相対的に弱い相関であったことがみてとれた。

また、チャレンジ、コントロール、コミットメントのすべてを含む、ハーディネスの因子に関して、ソーシャルサポートの因子である道具的サポートよりも情緒的サポートのほうが強い相関がみられた。

考察

[本研究の目的と感情喚起刺激の妥当性]

本研究の目的は、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であった。

初めに、本研究の条件刺激である映像視聴による感情喚起について NA・PA 条件の安静状態からの変化量の結果より、ネガティブな気分を表す AH(怒り-敵意)、CB(混乱-当惑)、DD(抑うつ-落ち込み)、FI(疲労-無気力)、TA(緊張-不安)と、得点が高いほどネガティブな感情が高く、低いほどポジティブな感情が優位にあることを表す TDM(統合的気分状態)得点が NA 条件ではプラスに、PA 条件ではマイナスになったことから映像視聴による感情喚起は十分にされていたと考えられる。

[感情喚起とハーディネス]

次に、ハーディネスの結果より、主効果及び交互作用についても有意ではなかったことから、ハーディネスと主観感情に特筆すべき関係性は認められなかった。右馬埜・嶋田・坂野(1998)ではハーディネスが高いとストレス反応の表出が抑制されることが示され、コミットメントは無気力反応を低減し、コントロールはストレス反応全般を、チャレンジは心理的ストレスを低減することが明らかされた。また、ハーディネスの生理反応の変化は受動的対処課題である寒冷昇圧には認められず、能動的対処課題である暗算にのみ認められた(多田・稲盛・濱野, 2001)。さらに、ハーディネスの高い参加者は単調計算ストレス課題における主観的ストレスを感じにくいというストレス軽減効果が認められた(林・丹野, 2010)。これらの先行研究を概観すると、ハーディネスの高低によってストレス反応が異なることからそれに伴う感情反応にも差がみられることが推測できる。しかし、本研究の結果では差はみられなかった。この理由として、先行研究の多くは計算課題などのパフォーマンスの評価が含まれるのに対し、本研究の課題は動画を視聴するというもので参加者のパフォーマンスを問わないという点が異なる。本研究の結果は、多田・稲盛・濱野(2001)の受動的対処課題の場合に類似していると言えよう。よって、暗算のような課題はパフォーマンスが評価されるため、参加者は能動的に関わらざるを得ない。ハーディネスがストレス反応や感情反応に影響を及ぼすのは、本研究のような受動的な課題ではなく、暗算のような能動的課題のみである可能性が高いと考えられる。そして、「高ストレス下においても健康を保っている人々が持つ性格特性」と定義されるハーディネスが高いということは、ストレス反応に対しての緩衝効果はあるが、それは必ずしも感情体験の差に繋がるわけではないと推測できる。

[感情喚起とソーシャルサポート]

次に、ソーシャルサポートの結果より、サポートの高さはその低さと比較して相対的に感情を強く喚起させる可能性が示唆された。その感情喚起はネガティブとポジティブどちらか一方に対して効果を発揮するというよりは、双方に対して鋭敏に反応可能で、それにより感情体験が相対的に豊富となることが推測できる。山崎(2006)によると、ポジティブ感情とネガティブ感情の両者は全くの非対称というよりも、その機能において互いに補足的な関係にあるという。これより、今回得られた結果における NA・PA 条件での変化量が大きいサポート高群のほうが刺激に適応し、感情機能の補足的関係を活かした反応が可能であると考えられる。

各因子に着目すると、サポート高群では NA 条件においての変化量は緊張や不安、神経の高まりや落ち着かないなどの特徴を示す TA(緊張-不安)が最大となったことからネガティブ刺激の入力に対して鋭敏に反応することが考えられる。また、PA 条件でも最大値をと

ったことからポジティブ刺激に対しての鋭敏さも兼ね備えると推測できる。これは、高群は低群に比べて感情の切り替えが柔軟に可能であるという意味で上手く適応していると考ええる。さらに、元気さや活力の高さを表す VA(活気-活力)と関係が強いとされるポジティブな気分状態で、対人関係の影響を表す F(友好)に着目すると、高群で両条件に差がみられたのに対して低群ではみられなかった。つまり、サポートと密接な関係性を持つと予想される F(友好)では、高群のほうが感情を強く喚起させ感情体験が豊富なことが考えられる。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という。また、スポーツ選手を対象にバーンアウト傾向を調べた田中・杉山(2015)では、ポジティブ感情を多く経験している選手ほど、良好な対人関係を築くことができ、競技集団への適応感を高めると予測されている。さらに、ポジティブ感情は他者への援助、寛大さ、責任感の強さ、社交性などを促進することを示している(山崎, 2006)。これらより、ポジティブ感情の経験と反応の鋭敏さは対人関係の良好さにも関連し、それがストレスや対人場面において上手く対処できるからこそサポート関係を構築できるもしくは、サポートに対する感受性に繋がると考える。

[ハーディネスとソーシャルサポートの相関関係]

次に、ハーディネスとソーシャルサポートの関係について、全体では中程度の正の相関がみられ、各因子ではコミットメントと情緒的サポートの相関が最も高かった。前述した通り様々な状況に対して自分を十分に関与させる傾向であるコミットメントと、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サポートの相関の高さは、良好な対人関係構築やストレスへの対処方法の観点からも十分に理解できるものといえる。一方で道具的サポートよりも情緒的サポートのほうが相関が強いことは、道具的サポートを得るためには一定以上の関係性構築が要求され、情緒的サポートのほうがより得られたと感じやすいことが一因として考えられる。堀越・堀越(2008)によると、ハーディネスの3因子においてコントロールとコミットメントは精神的健康を高め、チャレンジは反対に低めるといえる。これより、コントロールとコミットメントがソーシャルサポートと相対的に高い相関がみられたことからサポートをより多く得ることは精神的健康にも寄与し得ると推測できる。

[本研究の問題点と今後の展望]

最後に、本研究の問題点と今後の展望について、感情の喚起やストレス、健康についてを検討する際には、主観感情に加えて生理反応などの指標も扱い、心身相関という観点から検討することも必要になると考えられる。さらに、多田・稲盛・濱野(2001)では、ハーディネスのもつ内的感受性の高さや自己統制感が能動的対処課題に対して適応的な心臓血管反応(生理反応)をもたらし、心身の健康を維持していることが示唆された。上述のように心身相関という観点からアプローチしている研究も存在する。また、ソーシャルサポートに関して、長野・児玉(2005)によると、認知的過程が間違いなく心臓血管反応の重要な決定因となる事、そしてその過程は対人的要因に大きく影響を受けることを端的に示している。心臓優位対血管優位反応パターンは能動的対受動的対処事態というストレスの質的な差が生み出す、個人間での平均的傾向を示したものである(澤田, 2006)。上記の研究からもストレスや特性、感情や精神的健康をとらえる上で生理反応も重要な意味を持つことが推測される。以上より、今後の展望としてはこれらの近接領域についての課題を生理指標と心理指標の双方を用いて研究をすることでより説明可能に近づくと考えられる。

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
年と大学生を対象として 順天堂医学, 54, 192-199.
- 細田絢・田嶋誠一 (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.
- 林明明・丹野義彦 (2010). ハーディネスが主観的ストレスへ与える影響-ストレス負荷課題
による検討 パーソナリティ研究, 18, 168-170.
- 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.
- 長野祐一郎・児玉昌久 (2005). 支援的他者の存在が心臓血管反応に与える影響 生理心理
学と精神生理学, 23, 197-205.
- 澤田幸展 (2006). 血圧反応性再訪 生理心理学と精神生理学 24, 257-271.
- 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.
- 田中輝海・杉山佳生 (2015). バーンアウト傾向に及ぼすポジティブ感情の改善効果:問題焦
点型コーピングを媒介変数として 体育学研究, 60, 479-488.
- 右馬埜力也・嶋田洋徳・坂野雄二 (1998). ハーディネスが職場ストレスに及ぼす影響 健康
心理学研究, 11, 25-36.
- 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.
- 横山和仁・渡辺一久 (2015). 日本語版 POMS2(Profile of Mood States 2nd Edition)短縮版 金
子書房