

大学生を対象としたストレスマインドセットについての 心理教育とその効果に関する研究

A Study on the Effect of Psychological Education Programs Related to 'Stress-Mindset' for University Students

加藤 理絵

KATO Rie

要約

近年はポジティブ心理学という新たな視点の影響もあり、ストレスはネガティブな影響をもたらすだけでなく、成長につながるというポジティブな側面も有するという知見も見られ始めた。その中でも、ストレスに対するとらえ方、ストレスマインドセットがそれを持つ者の精神的健康に大きく関与している可能性を示唆した研究結果には興味深いものがある。そこで本研究では、大学生を対象としたストレスマインドセットの心理教育プログラムを行い、その効果を検討した。研究1では、2017年度に行ったストレスマインドセットの心理教育プログラム受講の事前事後における受講生のStress Mindset Measure (Crum, Salovey, & Achor, 2013)の得点を比較した。その結果、ストレスが有益であると捉えるStress Mindset Measure得点(以下SMM得点)はプログラム受講前に比べ、講義後の方が有意に高くなったことが明らかとなった($t = -20.207, df = 402, p < .01$)。この結果から、ストレスマインドセットに関する心理教育プログラムは短時間、且つ、単発であったとしてもストレスマインドセットの変容に一定の効果があることが明らかとなった。次に研究2では、2017年度の心理教育プログラムの約1年後の受講生のSMM得点の推移に着目し、ストレスマインドセットの持続的効果について検討を行った。その結果、約1年後の2018年度心理教育プログラム受講前では有意に低下していた($F = 112.53, p < .01$)。この結果から、短期的介入によるポジティブなストレスマインドセットへの受講直後の変容効果を1年間維持することは困難であることが明らかとなり、持続的な効果を維持するためには定期的な受講が必要であることが推察された。

キーワード：ストレスマインドセット、心理教育、ポジティブ心理学

背景・目的

日本学生支援機構により行われた平成28年度学生生活調査(2017年3月)では、大学生が大学生活においてどれほど不安や悩みを抱えているかについての結果が示されている。例えば、「希望の就職先や進学先へ行けるか不安だ」という質問項目に対し、69.3%、つまり約7割の学生が該当すると回答しており、続い

て「卒業後にやりたいことがみつからない」においては41.6%が、「授業の内容についていっていない」においては32.9%が該当すると回答している。このように、今日、多くの大学生は大学生活を送る中、学業、大学生活、将来について等、何等かのストレスに直面しており、このような事態が、彼らの学業へのモチベーションの低下、メンタルヘルスの悪化、退学などの問題につながっていると考えられるだろう。

このような事態から、学生の精神的健康を良好に保つ、または改善するため、大学教育の現場においてもストレスマネジメント、ストレスにおける悪影響の軽減を目的とした心理教育の導入は急務を要しているといえる。

これまで、大学生を対象としたストレス研究では、予防的視点から、彼らにストレス反応をもたらすストレスラーに関する研究、そしてストレスラーに対する対処法としてのストレスコーピングに対する研究が主流であった。また、これら先行研究の多くは、その前提としてストレスは、人々にとってネガティブな存在として扱われ、これらがもたらすネガティブな影響について、またその回避法、対処法について焦点が与えられていた。

したがって一般の人々のみならず、研究者間においても、ストレスに晒されることやトラウマを持つという経験は、不安や抑うつを強化するといったメンタル面での弊害、さらに、心臓、血管における疾患などに代表されるような身体面における健康をも害すると考えられてきたといえる。

しかしながら、1998年にAPA（アメリカ心理学会）会長となったMartin Seligmanがポジティブ心理学を提唱するに至り、これまで心理学の多くの研究においてネガティブな影響や要因とされてきた、ストレスやトラウマの経験によって、成長や、能力の向上等、人々にとって良い影響をもたらすこともあることが数多くの実証的なデータから明らかになってきている（Haidt, 2006; Walton & Cohen, 2011; Crum, Salovey, & Achor, 2013; K. McGonigal, 2015）。例えば、その一つに心的外傷後成長（Post Traumatic Growth）という研究テーマがある。震災や、戦争、テロなど、人々が生きていく中で遭遇した危機的体験は心的外傷後ストレス障害（Post Traumatic Stress Disorder）といった心の疾患に繋がってしまうことも多い。しかし一方で、我々にはこのような悲惨な出来事を経験する中で、その辛い出来事から大きな成長を遂げるような方向に心を変化させる力（レジリエンス）、が備わっているという考え方である。

当然のことながら、震災や、戦争、テロ等大規模なトラウマに限らず、私たちは日常の中で様々な喪失や、辛い体験に遭遇する。大学生においてであれば、就職活動や、勉学の不振、恋人との別れといったストレスラーが心の疾患へと繋がる場合もある一方で、そ

れをきっかけに大きく成長したり、ポジティブな変容を可能にしたりする者もいるということである。

このように、ストレスには健康や生産性を向上させたり、チャレンジする力、成長する力を促したりする効果もあること（Haidt, 2006; Walton & Cohen, 2011; Crum, Salovey, & Achor, 2013; K. McGonigal, 2015）が報告されており、さらに、ストレスが有害であると信じる者ほどストレスの悪影響を受け、ストレスのポジティブな側面、影響を信じる者ほどストレスから良い効果を受けるといったストレスとストレスに対するとらえ方の深い関係性についても明らかとなってきた。ストレスに対する個人のとらえ方をストレスマインドセットという。マインドセットとは物事に対するとらえ方、考え方であり、ストレスマインドセットとは、簡単に言えば、ストレスに対する考え方、捉え方のことである。そして、ストレスマインドセットが精神的健康に大きく関与している可能性を示唆した先行研究が年々増え始めている。

さらに、Crum, Akinola, Martin, & Fath (2017) によればストレスマインドセットは、短期間の介入でも変容可能であるとされている。

ストレスマインドセットに関する先行研究では、職場におけるストレスを対象として行われたものが多くを占めている。例えば、労働者を対象としたストレスマインドと精神的健康について検討した永野・藤(2016)の研究においても「職場のストレスにおけるストレスに対して成長の機会や学習のきっかけになるといったように解釈する肯定的マインドセットを持つことによって、職場ストレスラーが発生しても精神的健康の促進に結び付くことが明らかとなった」と報告されている。また、竹橋・豊沢・大久保・島井(2018)による400名の就労者を対象とした調査では、ストレスマインドセットが精神健康を向上する効果において、ポジティブ事象への注意バイアスが媒介している可能性があるとするポジティブ事象への注意バイアス説(Crum, Akinola, Martin, & Fath, 2017)について検討を行った。この研究結果から、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ることが明らかとなり、ストレスマインドセット効果の知見の一般化可能性を拡大する結果であったと報告している。

このようなことから、ストレスマインドセットは精神的健康の増進に寄与することが期待できる。

大学生を対象とした研究としては、大学生における

ストレスの肯定的認知と精神的健康の関連について取り組んだ、樋山・村田・東谷他(2018)の研究がある。この研究の結果からは、ストレスを肯定的に認知する者はストレスの心理的反応が抑制され、情動焦点型コーピングを多用していること、また、ストレスに関する知識も豊富であり、学校でのストレス教育の経験が多いと報告していることが明らかとなっており、ストレスの肯定的認知が精神的健康を高める可能性が示唆されている。

また、Crum, Salovey, & Achor (2013)の研究によれば、ストレスマインドセットは心理的にも、身体的にもストレス反応の軽減に効果があることが明らかとなっており、さらに、アフリカ系アメリカ人の学生を対象として、彼らの大学生活におけるウェルビーイングの向上を目的とした短期介入を行ったWalton & Cohen (2011)の研究によれば、短時間の介入でも彼らが大学生活で遭遇する逆境に対する考え方、つまり彼らのマインドセットを変容させ、それにより成績や身体的、精神的健康度を向上させる効果があるという結果も示されている。

このようなことから、本研究では、大学生のメンタルヘルスの向上、心理的問題の軽減を目指した心理教育の一環として、学生のストレスマインドセットの変容を促進するような心理教育プログラムを実施すること、そして、このような心理教育プログラムの実践により、受講生のストレスに対するマインドセットは変容が可能であるかどうかについて検討を行うこととした。

まず、研究1では、2017年度10月に行った大学生を対象としたストレスマインドセット変容を目的とした心理教育プログラムを実践し、その前後において受講者のストレスマインドセットがどのように変容したかについて検討を行った。

次に研究2においては、2017年度10月にプログラムを受講した学生を対象に、2018年度10月までの約1年間で、心理教育プログラム受講後肯定的に変化したと考えられる、彼らのストレスマインドセットが維持されたか否か、また変容したのであればどのように変容したのかについて検討を行い、ストレスマインドセットのポジティブな変容効果は1年というスパンにおいて維持することが可能であったか否かについて検討を行った。

研究 1

【目的】

研究1の目的は、大学生を対象とし、ストレスマインドセットのポジティブな変容を目指した心理教育プログラムを実施し、プログラム受講前後において、受講生ストレスマインドセットがどのように変化するかを検討することである。

【方法】

大学1年生～3年生、合計406名、平均年齢：19.66歳(男：102名、平均19.9歳、女：289名、平均19.56歳、無記名15名)を対象に、ストレスについてのポジティブな側面に関する情報を受講生に提供するというストレスマインドセットの心理教育プログラムを行った(90分1回)。これらプログラムの事前事後で、受講者のストレスマインドセットの変容が可能かどうかについて、また、性差や学年等の条件によるマインドセットの変容の仕方の相違について検討を試みた。

使用尺度はCrum, Salovey, & Achor (2013)によるStress Mindset Measure (SMM)の邦訳版ストレスマインドセット尺度(大久保・竹橋、2016)である。

尚、本研究は所属機関の倫理審査の承認を得たものであり、調査への参加は受講者の自由意思に基づき途中で中止することも出来る旨を質問紙、及び口頭において教示した。

【2017年度心理教育プログラム内容について】

本研究において実施したストレスマインドセットの心理教育プログラムは、オムニバス形式の授業の中の1コマ(90分)を使い、全学年を対象として行われた。プログラムはK. McGonigal (2015)、Walton & Cohen (2011)、Crum, Salovey, & Achor (2013)を参考にし、以下のような内容で行った。

K. McGonigal (2015)の著書におけるイントロダクションでは、読者に対し、ストレスについて以下のA、Bの二通りの表現による説明文が示され、どちらの表現が読者にじっくりくるかを問いかける。

オリジナルでは、

- A. ストレスは健康に悪いから、なるべく避けたり、減らしたりして管理する必要がある。
- B. ストレスは役に立つから、なるべく受け入れて利用し、うまく付き合っていく必要がある。

というものであった。

心理学、そして医学において従来のストレスマインドセットはAに近いものであり、一般に多くの人々がAのようなストレスマインドセットを持っていると考えられる。

さらに、前述したストレスマインドセットA、Bはどちらも正しく、誤った捉え方ではないことが重要である。実際、ストレスはそれが過度であれば、身体的、心理的にネガティブな影響をもたらすということがあるからである。

しかしながらその一方で、Bのようなポジティブなマインドセットが精神的健康、さらに身体的健康にポジティブな影響をもたらしている実証的データも増えていることも事実である。

A、Bどちらが正解かということではなく、受講者には従来のストレスに対する情報に加え、新しい情報を提供することにより、受講者にとって有益なマインドセットの変容を促すことが本プログラムの目的であった。

本プログラムにおいては、プログラムのはじめと終わりに、受講者自身のマインドセットを確認する機会を与えた。

受講者はまず初めに、これまでの自らのストレスマインドセットを意識させるということから始めた。受講生に対し、次のような質問を行った。

「皆さんはストレスについてどのようにとらえていますか？ A、Bどちらに近いか考えてみて下さい」

- A. ストレスは健康に悪いから、なるべく避けたり、減らしたりして管理する必要がある。
- B. ストレスは役に立つものもある。上手に受け入れて利用し、うまくつきあっていくことが可能である。

本研究における問いかけが、K. McGonigal (2015)の著書のイントロダクションにおけるオリジナルの選択肢微妙に異なっている理由としては、オリジナルな選択肢は極端にストレスを受け入れることを強要している印象があったためである。

本プログラムでは、ストレスを受け入れることを正解とし、過度にポジティブなストレスマインドセットを受け入れることへと誘導するのではなく、本プログラムの次のプロセスで示すストレスのもたらすポジティブな側面についての実証的データが、受講者にとって有効な情報として自然に受け入れるようなスタ

イルを目指した。

どのようなストレスマインドセットを選択するかは、受講生の主体性、自己決定にゆだねる形を目指したためである。

次に、Aに示されるような従来、主流であったストレスマインドセットについて説明を行い(図1)、さらに近年、実証的なデータが増加している、Bに示されるようなストレスに対するポジティブな側面を示すデータを提示することで、多くの受講者にとって新しいと思われるストレスマインドセットを教示するというを行った。(図2、3、4参照)

最後に、再度、ストレスに対するマインドセットについて質問を行い、本プログラムで教示したポジティブなストレスマインドセットを持つことのメリットを理解した上で、どちらのストレスマインドセットを選択するかを受講生に問うことでプログラムは終了した。

【手続き】

本研究では、心理教育の効果により、調査参加者である学生のストレスマインドセットがポジティブに変容するであろうという仮説を検討する。

成長指数とはコルチゾールに対するDHEA（ヒドロエピアンドロステロン）というホルモンの割合のこと
 成長指数が高いと（つまりDHEAの割合が高いと）ストレスに負けずにがんばれるといえる。
 たとえば、成長指数が高い大学生は、努力をいとわず粘り強く勉強し、GPAが高い傾向が見られる。また、児童虐待等、過酷な経験から回復する傾向が見られる。

図1 プログラムPowerPoint 資料例①

これまでのストレスに対する考え方

多くの研究者や医療、教育関係者はストレスは有害であり、病気のものとして、心臓病や鬱病、依存症などいろいろな病気のリスクを高める原因であると考えてきた。

敵

図2 プログラムPowerPoint 資料例②

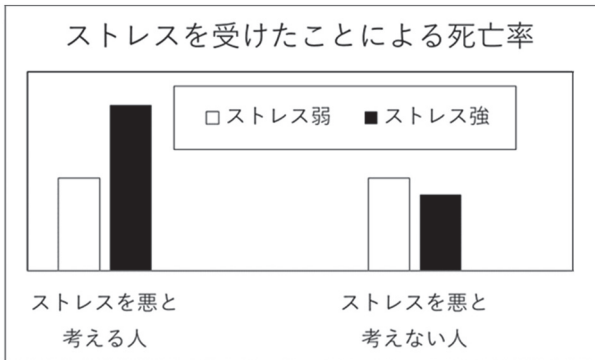


図3 プログラムPowerPoint 資料例③

**ストレスマインドセットが変わると
人生に大きな違いが表れる**

困難な問題を否定したりせず、正面から向き合えば、ストレスの多い経験に対処する能力を培うことができる。人生の試練を乗り越える自信もついてくる。相談を求め、助け合う仲間を作ることにつながる。自分でどうにか出来る問題には、手遅れになるまえにしっかりと対処できるようになる。どうにもできない状況は、成長する機会として受け止められるようになる。

図4 プログラムPowerPoint 資料例④

この効果の測定にあたり、Crum, Salovey, & Achor (2013) による Stress Mindset Measure (SMM) の邦訳版ストレスマインドセット尺度 (大久保・竹橋, 2016) を用いた。しかしながら、大久保・竹橋 (2016) は標準化の過程において、邦訳版ストレスマインドセット尺度はオリジナルSMMとは異なり、因子構造として2因子モデルの方が適合度が良好であったと報告していること、また、米田・津田・堀内他 (2017) の研究では、ストレスマインドセット尺度の基準関連妥当性を検討する上でストレス有用信念因子 (ストレスが健康等に有用であると信じる) とストレス有害信念 (ストレスは健康に有害であると信じる) に分けている。

しかしながらその後の竹橋・豊沢・大久保・島井 (2018) の研究においては、1因子構造の尺度としてこれらを用いていること、また、オリジナル版SMMは1因子構造であること、今後、異なる言語圏との比較

が可能となることも考え、本研究においても1因子モデルとして本尺度を活用することとした。

【結果】

プログラムの受講前後において、全受講者を対象とした場合、ストレスが有益であると捉えるストレスマインドセット尺度得点は講義前に比べ、講義後の方が有意に高くなったことが明らかとなった ($t = -20.207, df = 402, p < .01$)。しかしながら性差、学年など、条件においてストレスマインドセット尺度得点の変化に有意な差は見られなかった (図5)。

【考察】

このような結果から、ストレスマインドセットに関する心理教育プログラムは短時間、且つ、単発であったとしてもストレスマインドセットの変容に一定の効



図5 2017年度 プログラム事前事後のSMM得点推移

果があることが改めて示された。しかしながら、ストレスマインドセットの変容が実際に、参加者のストレス反応の軽減や、精神的健康に寄与するかについては今回の結果からは明らかとはなっていない。

さらに、ストレスマインドセットの変容も今回の研究の結果のみでは、一過性の変容に過ぎないとも考えられ得ることから、ストレスマインドセットプログラムの効果として、ストレスマインドセットの変容の持続性、そして参加者のストレスへの意識の変化等を縦断的に調査していくことも必要であると考えられた。

そのため、研究2においては、約1年後における彼らのストレス意識の変化と、ストレス意識とストレスマインドセットの変化の関係性を検討することとした。

研究2

【目的】

研究2の目的は、まず第1に2017年度10月に行ったストレスマインドセットのポジティブな変容を目指した短期的な心理教育プログラムの効果が1年後継続しているかについて検討を行うこと、第2に、再度の心理教育プログラム(2018年度)を行うことによって受講者のストレスマインドセットにどのような変化がみられるかについて検討することである。さらに、受講者のストレスマインドセットの変容の仕方に、受講者が抱えているストレス意識によって差があるか否かについての検討も行った。

【方法】

大学1年生～3年生、合計385名：平均年齢：19.58歳(男：93名、平均19.86歳、女：281名、平均19.49歳、無記名11名)を対象に、ストレスについてのポジティブな側面に関する情報を受講生に提供するというストレスマインドセットの心理教育プログラムを行った(90分1回)。

本研究の目的は、ストレスマインドセットの効果が持続的なものか否かを検討すること、また、ストレスマインドセットと受講者の持つストレス意識に関する関係について明らかにすることである。そのため、2017年度ストレスマインドセットの心理教育プログラムを受講した学生のストレスマインドセット、およびストレス意識が1年後どのように変化したかを明らか

にする必要があることから、2017年度及び、2018年度のストレスマインドセットの心理教育プログラムを受講した2、3年生(2017年度1年、2年生)193名を対象に分析を行った。

研究1と同様、使用尺度はCrum, Salovey & Achor(2013)によるStress Mindset Measure(SMM)の邦訳版ストレスマインドセット尺度(大久保・竹橋, 2016)である。尚、本研究は所属機関の倫理審査の承認を得たものであり、調査への参加は受講者の自由意思に基づき途中で中止することも出来る旨を質問紙、及び口頭において教示した。

分析を行う際、ストレスマインドセットの変化を4つのグループに分けて分析を行った。グループは、2017年度、2018年度において、自分自身でストレスサーがあり、ストレス反応を自らが感じているというストレス意識の有無によって分けることとした。

グループ1は、2017年度、2018年度共にストレス意識を持っていた群、グループ2は2017年にはストレス意識を持っていなかったが2018年度はストレス意識を持っていた群、グループ3は2017年度はストレス意識を持っていたが、2018年度はストレス意識を持っていなかった群、最後にグループ4は2017年度、2018年度共にストレス意識を持っていなかった群である。

【2018年度プログラム内容】

前半はストレスマインドセットに関する概念的な説明、そして、2017年度でも用いた、ストレスマインドセットA、Bを提示し、ポジティブなストレスマインドセットについての実証的データ(図1、2参照)の提示を行った。

後半は受講者自身が自分のストレス反応パターンに気づくためのワーク、また、身体的、認知的、感情的気づきについて促す方法などの教示を行った。

最後に2017年度と同様に再度、ストレスに対するマインドセットについて質問を行い、本プログラムで教示したポジティブなストレスマインドセットを持つことのメリットを理解した上で、どちらのマインドセットを選ぶかを受講生に問うことでプログラムは終了した。

【結果】

2017年度、2018年度の2回のプログラムを受講した学生193名を対象とした分析の結果、どのグループ

も2017年度のプログラム、受講前後においてSMM得点が向上したものの、2018年度プログラム実施前にはSMM得点の低下が見られた。つまり、ストレスマインドセットの短期的介入の効果は、プログラム実施直後においてみられるものの、約1年という長期的な期間持続されることは難しいということが明らかとなった。

しかし、一方で、全グループが2017年度ストレスマインドセット介入の事前調査のSMM得点よりも2018年度ストレスマインドセット介入の事前調査のSMM得点よりも若干ではあるものの高かったこと、さらに、2018年度におけるストレスマインドセットの再介入によってSMM得点が向上したことが明らかとなった。(図6参照)

図表から、2017年度はストレス意識を持っていたが、2018年度はストレス意識を持っていなかったグループ3に関して、2017年度の心理教育プログラムの事前事後、そして2018年度の心理教育プログラムの事前事後において、他グループとは違う推移が読み取れたため、改めてこの時点におけるSMM得点の比較を行った。

さらに、2018年度の心理教育プログラムの事前事後とストレス意識の有無によるグループの間で交互作用が見られたため、下位検定を行ったところ、2018年度の心理教育プログラムの事前事後のSMM得点の変化

表1 2017年度 プログラム事前事後 SMM 得点差

	人数	平均値	SD	df	t 値
プログラム事前 SMM 得点	403	21.6	4.27	402	-20.2067**
プログラム事後 SMM 得点	403	26.98	5.56		

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

表2 2018年度事前事後 単純主効果検定結果

	平方和	df	平均平方	F 値
2018年度プログラム 事後 SMM 得点	対比 誤差	3 193	94.65 28.1	3.368*

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

表3 2018年度 グループごとの多重比較結果

グループ	平均値の差	SD	
グループ1	1.31	0.764	
グループ4	グループ2 グループ3	2.64* 1.36	0.971 0.971

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

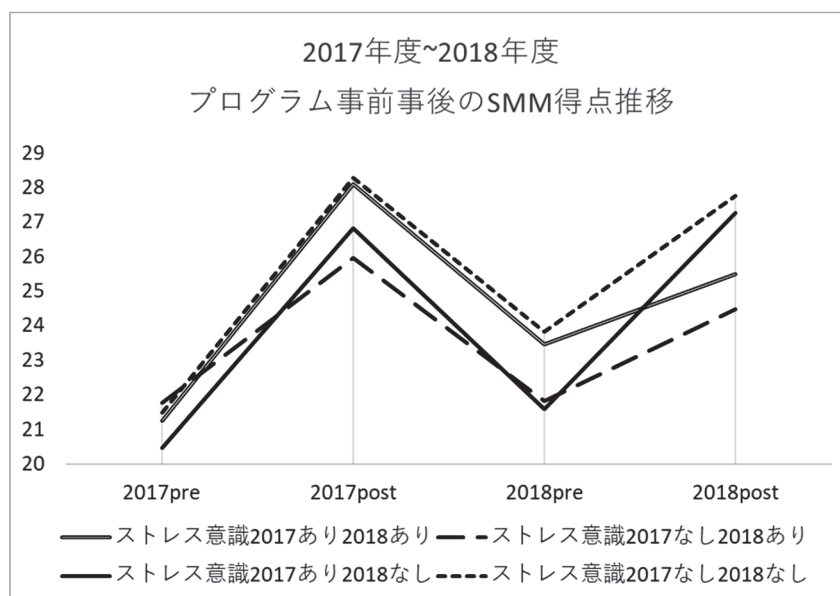


図6 2017年度～2018年度 プログラム事前事後のSMM得点推移

において、グループ間における単純主効果 ($F = 3.368$, $df = 3$, $p < .05$) が見られたことから、さらにグループごとの多重比較を行った。その結果、2018年度心理教育プログラムを行った後の結果について、グループ4 (2017年度、2018年度共にストレス意識を持っていない群) とグループ2 (2017年にはストレス意識を持っていなかったが2018年度はストレス意識を持っていた群) の間において有意な差 ($p < .05$) が見られた。

【考察】

分析の結果から、ストレスマインドセット介入によるマインドセットのポジティブな変容は、一回限り、または単発で行われた場合でも、その時点のストレス意識の有無に関わらず向上は見られること、しかし、介入直後に見られたようなポジティブなマインドセット効果については1年という長期的な持続は難しいということが明らかとなった。先行研究では、ストレスマインドセット介入は短期的な介入によって効果があり、それはある程度長期的に続くという結果 (Walton & Cohen, 2011) がある。Walton & Cohen (2011) の研究では、マインドセットの変容は介入の方法であり、この介入により、成績、身体的、精神的健康度の向上を効果として定めており、マインドセットの変容自体には着目してはいない。しかし、介入方法がマインドセットの変容であるとするれば、効果が持続している点から、おそらくマインドセット自体の変容も持続していると考えられる。このような点においては、本研究の結果は、マインドセットのポジティブな変化の持続的効果に関して、先行研究には反証するものとなったといえよう。

さらに2018年度の心理教育講座事前事後の下位検定の結果、グループ2、グループ4の間に有意な差が見られたことから、2度目のストレスマインドセット介入は、ストレス意識の状況により効果に多少影響がもたらされると考えられる。まず、2018年度の心理教育プログラムの効果が最も低かったのは、2017年度にストレス意識はなく、2018年度にストレス意識を持つようになったグループ2であり、心理教育プログラム後、最も得点の高くなったグループ4 (ストレス意識が2017年度、2018年度共にないグループ) と比べ、有意に低い得点となっている。また、グループ間において有意な差が認められなかったものの、得点の推移の差を見ると、グループ3 (2017年度ストレス意識を持っ

ていたが、2018年度においてストレス意識がなくなった群) に関しては、ストレス意識が2017年度、2018年度共にないグループ4について、2018年度の心理教育プログラムによるポジティブなストレスマインドセットの効果が高かった。このことから、マインドセットが変容することで、ストレス意識が実際に減少したグループは、2017年度ストレス意識を持っていたものの、ポジティブなストレスマインドセットを身に着けることにより、結果2018年度にストレス意識がなくなったと捉えている傾向がある群と推察することもできる。このような群は、ポジティブなマインドセットのストレスコーピング効果に対して期待度が高くなり、ポジティブなマインドセットを受け入れることに対して積極的となった可能性があるのではないかと考えられる。このような意味からも、ポジティブなストレスマインドセットへの変容効果には、介入を受ける時点の受講者のストレス意識の有無の影響が軽視できない。

しかしながら、どのグループにおいても、介入により、ストレスマインドセットがポジティブに変化する効果があるという結果が得られたことから、継続的な介入により効果を維持することは可能ではないかということが推察された。

総合考察

本研究では、まず研究1の結果から、ストレスマインドセットに関する心理的教育プログラムは、単発であり、短時間なものであってもポジティブに変容するという一定の効果があるということが明らかとなった。Crum, Salovey, & Achor (2013) は1週間の介入し、参加者に対して2~3日映像を視聴させるという方法を取っている。また、伊藤・古屋 (2019) による研究では、メールと無料のWebサイト作成ツールを使用し、1つあたり5分程度で読み終わる分量の文章呈示 (ストレスの有益性、学習への効能、パフォーマンスへの効能について) による介入を行い、それぞれ効果があったことが明らかとなっている。今回本研究で行ったストレスマインドセット介入は500人近くという大人数を対象とした講義形式のものであったが、効果は先行研究と比較し、遜色がないと考えられる。

一度により多くの受講生に対して適応可能であることから、そしてマンパワーに限りのある教育現場に

において比較的容易に導入できるという点は優れていると考えられる。

しかしながら研究2の結果、ストレスマインドセットのポジティブな変容効果は、1年という長期的なスパンでは維持することが難しいということが明らかとなった。このような点から、単発でプログラムを終えてしまう場合は、受講生への長期的なマインドセットの効果は期待できない。

先行研究において、ストレスを肯定的に認知する者は、ストレス反応として表出される「不安・不確実感」や「うつ気分・不全感」が顕著に低いこと(樋山・村田・東谷他, 2018)や、ポジティブな認知がストレスへの心理的反応を軽減すること(橋本, 2010)などが報告されているように、ストレスに対するポジティブなマインドセットを維持していくための定期的なマインドセット介入は、大学生生活における彼らのストレスマネジメント、ストレスコーピングにおいて重要な役割と担うと考えられる。

研究2の結果から、1年間という持続的効果こそ見られなかったものの、再度介入によっても変容効果が同様に示されたことから、継続して定期的にプログラムを実施することでポジティブな変容効果を維持することは可能であり、プログラムの定期的な実施がカギとなると考えられる。

さらに、研究2の分析において、グループ3(2017年度ストレス意識を持っていたが、2018年度においてストレス意識がなくなった群)が、ストレス意識が2017年度、2018年度共にないグループ4について、2018年度の心理教育プログラムによるポジティブなストレスマインドセットへの変容効果が高いという結果が得られたことから、再度のストレスマインドセット介入の効果は、受講生のストレス意識の状況により効果に多少差が表れると考えられる。具体的には、マインドセットが変容することで、ストレス意識が実際に減少したグループは、ポジティブなマインドセットに対して期待度が高くなり、ポジティブなマインドセットを受け入れることに対して積極的になるため、ポジティブなマインドセットへと変容する可能性が高まるのではないかと推察された。

つまり、マインドセットのポジティブな変容によりストレスが実際に軽減する経験を持てば持つほど、ポジティブなマインドセットへの変容効果が高まる可能性があると考えられる。このことから、変容効果を

維持し、マインドセットの定着を促すためにも繰り返しプログラムの実施を行うことが望ましいということが改めて示唆されたといえる。

しかしながら、本研究における、今後の課題は多くある。まず、ストレスマインドセットの変容が実際に、参加者のストレス反応の軽減や、精神的健康にどの程度寄与するかについて改めて検討する必要があるだろう。また、本研究では約1年後における彼らのストレス意識の変化と、ストレス意識とストレスマインドセットの変化の関係性について検討を行ったが、どのくらいのスパンで心理教育プログラムを実施することが効率的かを明らかにするためには、このようなマインドセット変容効果が維持される期間をより詳細に確認する必要がある。今後、1か月、3か月、半年という短いスパンでのSMM得点の推移の調査を行っていく必要もあると考えられる。

引用・参考文献

- Crum, Alia J., Salovey, Peter., Achor, Shawn. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 716-733.
- Crum, A.J., Modupe Akinola, A. Martin, and S. Fath. (2017). The role of stress mindset in shaping cognitive, emotional, and physiological responses to challenging and threatening stress. *Anxiety, Stress & Coping*, 30, 4, 379-395.
- Yeager, D. S., Walton, G. M. (2011). Social-psychological interventions in education: They're not magic. *Review of Educational Research*, 81, 2, 267-301.
- Walton, G. M., Cohen, G.L. (2011). A brief social-belonging intervention Improves academic and health outcomes of minority students. *Science*, 331, 1447-1451.
- 橋本京子(2010). ストレスフルイベントにおけるポジティブな認知のあり方について: ストレスフルイベントの深刻性および内容による差異の検討. 京都大学大学院教育学研究科紀要, 56, 425-437.
- Haidt, J. (2006). *The happiness hypothesis: Putting ancient wisdom and philosophy to the test of modern science*. London, Arrow Books.
- 樋山雅美, 林田真理砂, 東谷真帆, 廣瀬眞波, 香川香(2018). 大学生におけるストレスの肯定的認知と精神的健康の関連. 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 8, 11-19.
- 伊藤晃碧, 古屋健(2019). ストレス・マインドセットの

- 変化が主観的健康に与える影響. 立正大学心理学研究年報, 10, 37-50.
- Kelly McGonigal (2015). *The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It*. New York, Avery.
- 永野惣一, 藤桂 (2016). 労働者におけるストレスマインドセットと精神的健康: SNS を介した弱い紐帯との接触がもたらす影響. 筑波大学心理学研究, 51, 47-57.
- 大久保慧悟, 竹橋洋毅 (2016). 邦訳版ストレスマインドセット尺度の信頼性・妥当性の検討. 日本社会心理学会第 57 回大会発表論文集, 220.
- 竹橋洋毅, 豊沢純子, 大久保慧悟, 島井哲志 (2018). 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. 日本心理学会大会発表論文集, 82, 185.
- 米田健一郎, 津田彰, 堀内聡, 伏島あゆみ, 三原健吾, 田中芳幸, 岡村尚昌, 松田英子, 津田茂子, 内村直尚 (2017). 邦訳版 Stress Mindset Measure の因子構造と信頼性・妥当性の検討. 日本心理学会第 81 回大会論文発表集, 82.
- 米田健一郎, 津田彰, 堀内聡, 伏島あゆみ, 三原健吾, 田中芳幸, 岡村尚昌, 松田英子, 津田茂子, 内村直尚, 矢島潤平, 金原さと子 (2019). Stress Mindset Measure 邦訳版の信頼性と妥当性の検討. ストレスマネジメント研究, 15(1), 34-40.
- 2017年3月. 独立法人日本学生支援機構, 学生生活調査, 平成 28 年度学生生活調査結果
https://www.jasso.go.jp/about/statistics/gakusei_chosa/___icsFiles/afieldfile/2018/06/01/data16_all.pdf (参照 2019 年 12 月 25 日)

A Study on the Effect of Psychological Education Programs Related to ‘Stress-Mindset’ for University Students

KATO Rie

Abstract

In recent years, a new perspective within Positive Psychology has arisen, that has discovered that stress not only has a negative impact, but also has a positive aspect, that can lead to growth. In this field of psychology, there are interesting research results, suggesting that the Stress-Mindset (how stress is perceived) may play a significant role in mental health. Therefore, in this study, we conducted a psychological education program in Stress-Mindset for university students and examined its effects. Study 1 compared the scores of students' Stress-Mindset Measure; SMM (Crum, Salovey, & Achor, 2013) before and after the psychological education program for the Stress-Mindset in 2017. As a result, the SMM scores revealed that stress is beneficial, as they were significantly higher after the lecture than before it ($t = -20.207, df = 402, p < .01$). From these results, it became clear that the psychological education program related to Stress-Mindset, has a certain effect on the positive transformation of Stress-Mindset, even if they are short and single. Next, in Study 2, I focused on the changes in SMM scores of students about one year after the original 2017 psychological education program and examined the sustained effects on the positive transformation of Stress-Mindset. As a result, SMM scores decreased significantly before taking the psychological education program about one year later in 2018 ($F = 112.53, p < .01$). From this result, it is clear that it is difficult to maintain the positive transformation effect immediately after attending the psychological education program, inferring that regular attendance is necessary to maintain a sustained effect.

Keywords: Stress-Mindset, psychological education program, Positive Psychology