

空想傾向が心理的ストレス反応に及ぼす影響

—ストレス対処の違いによるネガティブ・ポジティブ効果の検討—

○平田 久子・岩永 誠（非会員）
（広島大学大学院総合科学研究科）

Key Word：空想傾向，ストレス対処，精神的健康

問題と目的

人は、落ち込んだ時や嫌なことがあったとき、これから起こることに不安を感じているときに現実の世界とは違う別の世界を空想したりイメージしたりし、厳しい現実世界に立ち向かう原動力としている。その一方で、嫌な出来事が頭から離れず、現実よりも厳しい世界を思い浮かべ、気分が重くなり、余計に不安になることもある。

Wilson & Barber (1981) は空想への深い没頭の特徴づけられたパーソナリティ特性を空想傾向 (fantasy proneness) と名付けた。空想傾向には、病理性をもたらすネガティブな働きと生産的で創造的な体験をもたらすポジティブな働きがある (松岡, 2010) ことが指摘されている。

Singer (1975) は空想の認知技能説を唱え、Person (1995) は空想には感情を調節する役割があると述べている。この機能や役割から、直面していることやこれから起こることに不安や緊張を覚えたとき、空想は対処場面とは違う場면을イメージし、別の可能性を探ることによって、不安や緊張を軽減する手段としてなっていると見える。松井・児玉 (2007) は、空想傾向とストレス対処型、主観的健康感の関係を検討し、自己コントロール型、肯定評価型、計画型の3つの対処型は主観的健康感により影響を与え、逃避型はよくない影響を与えていたと報告している。このように、空想傾向は、ストレス対処時におけるストレス対処行動に影響を及ぼす個人特性のひとつであると考えられる。

本研究では、空想傾向のポジティブ・ネガティブ効果に着目し、空想傾向が心理的ストレス反応に及ぼす影響をストレス対処の違いに着目して検討し、空想傾向のネガティブ・ポジティブ効果が精神的健康に及ぼす影響を探索することを目的とした。

方法

調査対象者 A大学とB大学の大学生434名（男性

199名，女性233名，不明2名，平均年齢19.5歳 (SD=1.80)。

手続き 質問紙を用いた調査を行った。大学での講義の最後に調査用紙を配布し、その場で回答を求める、または質問紙を持ち帰らせて回答させた。

調査内容 以下の尺度について回答を求めた。

(1) 空想傾向：Creative Experience Questionnaire 日本語版(CEQ-J) (岡田・松岡・轟木, 2004) 24項目のうち22項目を用いた。0-5の6件法で回答を求めた。(2) ストレス対処：コーピング尺度 (尾関, 1993) 15項目を用いた。0-5の6件法で回答を求めた。(3) ストレス反応：Public Health Research Foundation ストレスチェックリスト・ショートフォーム (今津ら, 2006) 24項目を用いた。0-5の6件法で回答を求めた。

結果と考察

因子分析 全ての尺度について主因子法・プロマックス回転で因子分析を行った結果、空想傾向は、「子どもの頃の体験」「空想の鮮やかさ」「想起力の高さによる体験」因子の3因子が抽出された。ストレス対処は、「回避・逃避」「支援依頼」「自助努力・自己コントロール」の3因子であった。ストレス反応は、「不安・不確実感・不信」「疲労・身体反応」「自律神経症状」「不快な気分」の4因子であった。各因子の平均を下位尺度得点とした。

空想傾向がストレス反応に及ぼす影響とストレス対処 空想傾向がストレス反応に及ぼす影響とその影響の仕方がストレス対処によって異なるかを検討するため、空想傾向の下位尺度ごとに不安・不確実感・不信、疲労・身体反応、自律神経症状、不快な気分を目的変数とした階層的重回帰分析を実施した。

子どもの頃の体験については、第1ステップで説明変数として、子どもの頃の体験と回避・逃避、支援依頼、自助努力・自己コントロールをそれぞれ投入した。第2ステップでは、上記に加えて子どもの頃の体験×回避・逃避、子どもの頃の体験×支援依

頼, 子どもの頃の体験×自助努力・自己コントロールの交互作用項を投入した。

空想の鮮やかさについては, 第1ステップで説明変数として, 空想の鮮やかさと回避・逃避, 支援依頼, 自助努力・自己コントロールそれぞれを投入した。第2ステップでは, 上記に加えて空想の鮮やかさ×回避・逃避, 空想の鮮やかさ×支援依頼, 空想の鮮やかさ×自助努力・自己コントロールの交互作用項を投入した。

想起力の高さによる体験については, 第1ステップで説明変数として, 想起力の高さによる体験と回避・逃避, 支援依頼, 自助努力・自己コントロールをそれぞれ投入した。第2ステップでは, 上記に加えて想起力の高さによる体験×回避・逃避, 想起力の高さによる体験×支援依頼, 想起力の高さによる体験×自助努力・自己コントロールの交互作用項を投入した。

全ての説明変数は標準化した数値を用い, 有意な関連が見られた結果を Table1, Table2 に示した。まず, 子どもの頃の体験についての階層的重回帰分析の結果, 回避・逃避のみ不安・不確実感・不信, 疲労・身体反応, 不快な気分において交互作用項及び決定係数の増分が有意となった (Table1)。そこで, 有意な交互作用の内容を調べるために単純傾斜分析を行った。その結果, 回避・逃避が高い場合には子どもの頃の体験の有意な効果が見られた (不安・不確実感・不信: $\beta = .21, p = .00$, 疲労・身体反応: $\beta = .20, p = .00$, 不快な気分: $\beta = .17, p = .01$)。不安・不確実感・不信, 疲労・身体反応, 不快な気分ともに回避・逃避が低い場合には子どもの頃の体験の有意な効果が見られなかった (不安・不確実感・不信: $\beta = -.12, p = .09$, 疲労・身体反応: $\beta = -.03, p = .73$, 不快な気分: $\beta = -.04, p = .60$)。

次に, 空想の鮮やかさについての階層的重回帰分析の結果, 回避・逃避のみ疲労・身体反応において交互作用項及び決定係数の増分が有意となった (Table2)。そこで, 有意な交互作用の内容を調べるために単純傾斜分析を行った。その結果, 回避・逃避が高い場合には空想の鮮やかさの有意な効果が見られ ($\beta = .31, p = .00$), 回避・逃避が低い場合には空想の鮮やかさの有意な効果が見られなかった ($\beta = .12, p = .07$)。

最後に, 想起力の高さによる体験についての階層的重回帰分析の結果, 回避・逃避の不安・不確実感・不信で交互作用項及び決定係数の増分が有意傾向で

あった (交互作用項及び決定係数とも $p = .05$)。

Table1 子どもの頃の体験における回避・逃避の階層的重回帰分析の結果

		不安・不確実感・不信		疲労・身体反応		自律神経症状		不快な気分	
		β	ΔR^2	β	ΔR^2	β	ΔR^2	β	ΔR^2
Step 1	子どもの頃の体験	.06	.10*			.11*		.07	
	回避・逃避	-.01	.00	.05	.01†	.09†	.02*	.03	.01
Step 2	子どもの頃の体験	.04	.09†			.11*		.06	
	回避・逃避	-.01	.05			.09†		.03	
	子どもの頃の体験×回避・逃避	.16**	.03**	.11*	.01*	-.04	.00	.10*	.10*
	R^2		.03		.02		.02		.02

† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Table2 空想の鮮やかさにおける回避・逃避の階層的重回帰分析の結果

		不安・不確実感・不信		疲労・身体反応		自律神経症状		不快な気分	
		β	ΔR^2	β	ΔR^2	β	ΔR^2	β	ΔR^2
Step 1	空想の鮮やかさ	.22***	.22***	.26***		.19***			
	回避・逃避	-.02	.05***	.04	.05***	.08†	.08***	.02	.04***
Step 2	空想の鮮やかさ	.22***	.21***	.26***		.19***			
	回避・逃避	-.01	.05			.08†		.02	
	空想の鮮やかさ×回避・逃避	.08†	.01†	.10*	.10*	.01	.00	.03	.00
	R^2		.06		.06		.08		.04

† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

以上より, 空想傾向は支援依頼, 自助努力・自己コントロールというストレス対処を行った時にはストレス反応に影響を与えていなかったが, 逃避・回避を行った時には媒介的にストレス反応に影響を与えていた。

空想の鮮やかさや想起力の高さによる体験よりも子どもの頃の空想体験がストレス反応に強く影響を与えており, 子どもの頃から空想体験を積んでいる人は, 回避・逃避を行うと, ストレスが高くなるといえる。回避・逃避には行動的側面と思考的側面があるが, 空想と結びついているのは思考的側面であると考えられ, 子どもの頃の頃から空想体験を積んでいる人は, 自らが抱えている問題に向き合い, 行動をリハーサルしたり, 空想の持つイメージ・シミュレーション機能を用いて気分や感情を落ち着かせてきたりした経験が多く, それをやめると気分や感情が落ち着かなくなり, ストレスが高くなるのではないかとと思われる。

ただ, 全体的に決定係数が小さいことから, 空想傾向はストレス反応に影響を与えてはいるが, 他の要因のほうが強い影響を与えていると考えられる。

(HIRATA Hisako, IWANAGA Makoto)