

## 刺激調整行動が精神的健康におよぼす影響についての検討

伊藤 寿津

我々は課題や仕事の期日が迫っているときや人との待ち合わせに遅れそうなとき、“時間が足りない”、“時間の流れが余りにも速い”といった時間的な切迫を感じるがよくある。Winnubst (1988) はこうした時間的切迫感を、時間の経過それ自体を脅威の対象とした不安であるとして、時間不安と呼んだ。現代がストレス社会といわれるようになって久しいが、日々、時間に追われる現代人にとっては時間不安もストレス要因の一つであるといえる。このようなストレス社会において、人々は気晴らしなどの対処方略を用い、ストレス刺激を調整することで精神的健康を維持しようと努める。しかし、個人の切迫した時間感覚、すなわち時間不安の影響を考慮し、気晴らしを含む刺激調整行動が精神的健康に及ぼす影響を検討した研究は少ない。

そこで本研究は、時間管理とタイプAが時間不安を高め、時間不安によって生じる不快な心的状態を刺激調整行動により緩和しようと試みるという仮説モデルを設定し、時間不安と刺激調整行動および精神的健康の関連を検討することを目的とした。なお、本研究では、刺激希求理論の観点から、各刺激調整行動が精神的健康に及ぼす影響は一定であると仮定し、刺激調整行動が精神的健康に及ぼす影響を検討した。

研究参加者は、大学生および大学院生214名（男性68名、女性146名。平均年齢20.43 ± 2.05歳）であった。調査には時間不安尺度、刺激調整行動尺度、精神的健康尺度、時間管理尺度、タイプA尺度が用いられた。

パス解析の結果、時間管理得点およびタイプA得点は時間不安得点と正の関連を有していることが明らかとなった。くわえて、時間不安得点と刺激調整行動得点は正の関連を有していた一方、刺激調整行動得点と精神的健康得点との関連は認められなかった。このことから、時間管理とタイプAが時間不安を高め、時間不安によって生じる不快な心的状態を刺激調整行動により緩和しようと試みるが、刺激調整行動は精神的健康に影響を及ぼさないことが示唆された。したがって、日本人の精神的健康を保つためには、時間不安を緩和することの必要性が示された。