

令和元年6月26日現在

機関番号：32652

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2016～2018

課題番号：16K04269

研究課題名(和文) 高齢者のストレス・コーピング行動が主観的well-being に及ぼす影響

研究課題名(英文) Examination of an Effect of Stress Coping Strategies on Subjective Well-being among Elderly People

研究代表者

中嶋 励子 (NAKAJIMA, Reiko)

東京女子大学・現代教養学部・研究員

研究者番号：30572143

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,900,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、高齢者のストレス対処と主観的well-beingが維持される関係を実証的に示すことを目的とする。60-80代の高齢者18人に半構造化面接を行い、適応方略がどのように表現されるかを検証した後、45-84歳の男女460人(平均66.48歳、標準偏差10.84)に郵送調査を行った。年齢と主観的well-beingの関連にストレス対処、感情well-beingを媒介とした構造方程式モデルは許容できる範囲の適合度を示した。この結果から、高齢者の主観的well-being にストレス対処が媒介となることが示唆される。今後は、高齢者の縦断的研究を含めたさらなる研究が必要である。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究は、高齢期には身体的機能などが低下していくものの主観的well-beingは維持または増進されることに関して、ストレス対処行動を媒介として位置づけ、そのプロセスを実証的に示すことを目的とした研究である。今後、高齢者の縦断的研究を含めたさらなる研究の必要性はあるものの、本研究の結果から、高齢者のwell-beingの維持・増進や予防にストレス対処行動に関する教育や普及が有効な働きかけとなる可能性が示唆される点に社会的意義があると考えられる。

研究成果の概要(英文)：The purpose of the present study was to investigate the relationship between senior's stress coping strategies and subjective well-being, based on the empirical research. Semi-structured interviews were conducted among 18 seniors aged 60-80 to examine how they expressed their adaptation strategies. Following this study, a quantitative study was conducted among 460 males and females aged 45-84 (Mean:66.48, SD:10.84), by mail survey. The results of the structural model regarding the associations of age, stress coping strategy, positive/negative affect and subjective well-being displayed approximately acceptable fit. This study thus suggests that positive reappraisal and positive affect mediate high level of subjective well-being among seniors. Further research, including longitudinal studies among seniors is needed to identify the relationship between stress coping strategies and high level of well-being.

研究分野：社会心理学

キーワード：ストレス・コーピング 高齢者 主観的well-being

1. 研究開始当初の背景

高齢期には、身体的機能や認知・記憶機能等が低下していくものの、人生満足度や主観的 well-being は維持または増進されるという、いわば相反すると考えられがちなこの関連について、近年では、高齢者が様々な機能低下を認めたとうえで、持ち得る資源の活用や心理・感情面で適応をしていくという理論が、生涯発達心理学や老年社会学の分野で議論されている。具体的には、高齢者が目標を選択し (Selection)、自分に残された資源を最適化して活用し (Optimization)、他の方法で補償 (Compensation) するという相互関連の論理的プロセスである SOC 理論 (Selective Optimization with Compensation, Freund and Baltes, 1998) があげられる。また、後期高齢期をむかえて身体機能の低下が著しくなり、論理的な方略は難しくなってもなお、主観的 well-being が維持・増進されることについては、情緒的な充足感を高め、適応していくという社会情緒的選択理論 (Carstensen, 1991) や、合理的思考から離脱した非合理的思考で適応していくという老年的超越 (Tornstam, 2005) が論じられている。

一方、ストレスからストレス状態に陥るまでのプロセスにおいて、ストレスに陥らないようにとられる対処 (コーピング) のタイプと精神的健康の関連が、健康心理学の分野で論じられている。これらの研究では、同一の概念と考えられるコーピング型であっても精神的健康との関連が一定方向ではないものもあるが、共通項としては、回避型コーピングと正の関係にあること (森田、2008、加藤、2002 など) が見いだされている。これらを踏まえ、高齢者の主観的 well-being が維持・増進されることに関してストレス対処行動の影響を実証的に示すことが、研究開始当初の背景である。

2. 研究の目的

以上を踏まえ、高齢者がストレスに対してとる適応方略を、論理的、情緒的、回避的といったストレス・コーピング行動と関連づけ、主観的 well-being に及ぼす影響を実証的に検証することが本研究の目的である。

3. 研究の方法

(1) 研究1: 高齢者のストレス対処行動と主観的 well-being に関する質的調査研究

調査の内容及び研究対象者: 高齢者が日常ストレスと感じていることと、それらに対してどのような適応方略がとられるのかを探索的に研究し、引き続き行う量的調査の項目作成及び仮説の構築することを目的として、質的インタビュー調査を行った。60代から80代の東京都内在住の男女18名(平均70.6歳)を対象とし、1名あたり約60分間のインタビューを行った(2016年12月~2017年2月)。

倫理的配慮: 東京女子大学人を対象とする研究に関する倫理審査委員会の承認を得た後、研究対象者には、研究の目的、方法及び倫理的配慮について文章によって伝え、了承を得た上で実施した。

分析方法: インタビュー内容を録音し、テキストに起こした後、ストレスの要因となるストレスと適応方略に関する発言を抽出し、既存のストレス・コーピング尺度等を参考にしたコーディング・ガイドを用いて、研究補助者とコーディング一致度を高めながら、コーディングを行った。

(2) 研究2: 高齢者のストレス対処行動と主観的 well-being に関する量的調査研究

研究対象者: プライバシーマークを取得し、日本マーケティング・リサーチ協会正会員である市場調査会社に委託し、同社にモニター登録している45-84歳の男女であり、日常生活でなんらかの不安やストレスを感じている人を対象とした。研究目的、質問紙調査及び倫理的配慮の概要を説明して同意を得た473人に質問紙を郵送し(有効発送数470、無効票3)、464人から回収した(回収率98.7%)。対象者の募集を含む調査実施期間は2017年8月~9月であった。完了票のうち回答不備のなかった460人(平均年齢66.48歳、標準偏差10.84歳)を分析対象とした。

調査の内容: 郵送調査により、質問紙を配布・回答した。質問項目は、1) ストレス・コーピング(SC)尺度はTAC-24(神村他、1995)を用いた2) 感情的 well-being 尺度は、Mroczekらの感情 well-being 尺度(1998)をもとに作成されたポジティブ感情3項目、ネガティブ感情項目4項目から成る日本語短縮版(中原、2011)を分析に用いた。3) 主観的 well-being には、人生満足度(0点~10点) LISK(古谷野、1993)を用いた。4) 属性項目として、性別、年齢、身体的健康度、精神的健康度、日常活動指標、社会活動状況、1週間の労働時間を質問した。

倫理的配慮: 東京女子大学人を対象とする研究に関する倫理審査委員会の承認を得た後、

研究対象者には、研究の目的、方法及び倫理的配慮について文章によって伝え、同意を得た上で実施した。

4. 研究成果

(1) 研究1の結果分析

インタビュー内容をテキストに起こし、約150のストレスor及びそれらの適応方略を抽出した上で先行研究などをもとに作成したコーディング・ガイドを用いて、研究補助者との一致度を高めながらアフター・コーディングを行った。ストレスorに関しては、「身体的健康」(現在の自分の健康、今後の自分の健康、家族の健康)に分類される内容が最も多く、「人間関係」(家族・親戚の人間関係、仕事・社会活動等の人間関係)、「もの忘れ」が続いて多かった(Table 1)。ストレスorに対する適応方略として普段行っていたことは、「気晴らし」(おしゃべり、食事会、買い物、運動など)の頻度が最も高く、「情報収集」(医師・専門家、詳しい人、経験者などに聞くなど)、「肯定的解釈」(悪いことばかりではない、以前経験したことより良いなど)、「回避的思考」(そのことを考えないようにする、やり過ごすなど)が続いていた(Table 2)。ストレスorと適応方略についてクロス集計を行った後コレスポネンス分析を行い、両者の関連を視覚的に表し、「人間関係」のストレスorについては「回避的思考」、「肯定的解釈」の関連が強く、「身体的健康」には「情報収集」、「気晴らし」、「肯定的解釈」の関連が強いことを示した。

Table 1 ストレスorのカテゴリー別度数

大カテゴリー*/小カテゴリー	度数
健康*	51
現在の自分自身	33
今後の自分自身	6
家族の健康	12
人間関係*	39
家族・親戚	21
仕事/社会活動等	18
もの忘れ*	16
役割・仕事の過多*	13
経済面*	11
孤独・寂しさ*	6
役割・仕事の不足感*	4

Table 2 コーピングのカテゴリー

カテゴリー	度数
情報収集	29
計画立案	8
カタルシス	9
肯定的解釈	27
放棄・あきらめ	7
責任転嫁	4
回避的思考	21
気晴らし	51
老年的超越(無為自然、スピリチュアル、感謝等)	12
節約	3
メモをとる/予定を記入	8

また、発話内容についてのアフター・コーディング後、ストレス対処行動のカテゴリーについてクラスター分析(ward法、ユークリッド距離、クラスター数4を指定)を行い、4つのクラスターを得た。肯定的解釈・回避といったコーピング行動の頻度が高い層では、ストレスorの種類によってコーピング行動の種類を使い分けるなど、状況に応じて柔軟なコーピング行動をとる傾向が示された。

(2) 研究2の結果分析

調査対象者の基本属性と記述統計量

分析に用いる各指標の記述統計量をTable 3に示す。ストレス・コーピング項目の回答結果については、TAC-24の8つの下位尺度の信頼係数 α が7尺度で.7以上であり、「気晴らし」についても.615と比較的高かったため、TAC-24の下位尺度を分析に用いることとした。

年齢との関連は、年齢が高いほど、肯定的解釈、回避思考及び気晴らしの頻度が高かった。年齢から人生満足度への影響に対して、各コーピング尺度を媒介とする媒介分析を行ったところ、肯定的解釈のみが有意であった。

感情 well-being は短縮版(中原、2011)をもとに尺度を作成し、ポジティブ感情3項目($\alpha = .926$)ネガティブ感情(4項目 $\alpha = .832$)という高い信頼係数を得た。

Table 3 指標の記述統計量

	平均値	SD
人生満足度	6.22	2.08
情報収集	2.53	0.84
計画立案	3.24	0.87
カタルシス	2.76	0.94
肯定的解釈	3.40	0.74
放棄・あきらめ	2.41	0.74
責任転嫁	1.85	0.62
回想思考	2.88	0.73
気晴らし	2.59	0.83
ポジティブ感情	9.62	3.09
ネガティブ感情	6.47	3.04

仮説モデルの検証

年齢から人生満足度に対する影響にストレス・コーピングの影響を想定し、さらに認知的再評価が感情 well-being に及ぼす影響 (Nakagawa, et.al, 2017) を取り入れた仮説モデルを構築した。ストレス・コーピングについては、感情 well-being に有意な関連を示した 4 つのコーピングを潜在変数とした。この仮説モデルについて共分散構造分析を行い、ある程度当てはまりがよいことが確認された ($\chi^2=4844.5$, $d.f.=210$, $p<.00$, $CFI=.994$, $RMSEA=.058$)。この結果から、肯定的解釈のストレス・コーピングが、年齢と感情 well-being、また、年齢と主観的 well-being を媒介する要因であることが示唆された。

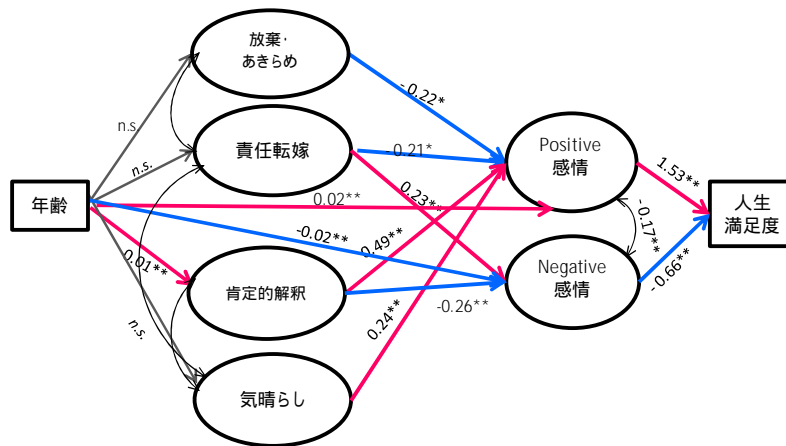


図 1 共分散構造分析の結果

** $p<.01$, * $p<.05$ 図中の数値は非標準化係数
($\chi^2=4844.5$, $d.f.=210$, $p<.00$, $CFI=.994$, $RMSEA=.058$)

さらに、日常活動指標 (日用品の買い物、交通機関を利用した外出、金銭管理等 5 項目を行う頻度) と年齢との関連をみると、後期高齢者では日常活動指標が低下していたが、主観的 well-being は前期高齢者のレベルが維持されていた。65 歳以上の高齢者を対象として、人生満足度を従属変数とし、年齢、肯定的解釈及び日常活動指標を独立変数とする重回帰分析を行ったところ、日常活動指標の有意な影響は示されず、肯定的解釈の正の影響が有意となり、人生満足度への影響が大きいことが示された。

(3) 総合考察と今後の課題

本研究結果より、高齢者では日常生活のストレスに対して肯定的解釈の対処行動をとる頻度が高くなり、それが主観的 well-being を高める媒介要因のひとつとなることが示された。本研究は横断的研究であり、年齢の影響が個人内要因では捉えられていないことは課題である。しかし、高齢者を対象とした分析においては、日常活動指標の低下に関わらず、肯定的解釈コーピングが、人生満足度に対する正の影響が強いことが示されている。今後は、加齢によるストレスの種類の変化も含め、ストレス・コーピングと主観的 well-being の研究を重ねていくことが重要だと考えられる。

(4) 主要引用文献

Freund, A.M. & Baltes, P.B. Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*, 13 (4), 531-543, 1998.

Carstensen, L. L.. Selectivity theory: Social activity in life-span context. In K. W. Schaie, & M. P. Lawton (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics*. Vol.11. New York: Springer, pp. 195-217, 1991.

Tornstam L. *Gerotranscendence: A Developmental Theory of Positive Aging*. Springer Publishing, New York, 2005.

Nakagawa, T., Gondo, Y., Ishioka, Y. & Masui, Y. Age, Emotion Regulation, and Affect in Adulthood: The Mediating Role of Cognitive Reappraisal. *Japanese Psychological Research* 59(4).301-308, 2017

5 . 主な発表論文等

[学会発表](計7件)

中嶋励子. 高齢者の主観的 well-being に影響を与える要因の考察. 日本心理学会第 82 回大会 (於:仙台市(東北大学開催)). 日本心理学会第 82 回大会論集 2AM-128 (於仙台, 東北大学) 2018 年 9 月

中嶋励子. 加齢ストレスへの対処が主観的幸福感に与える影響 ~ 高齢者への質的インタビュー調査からみえるもの ~. 日本健康心理学会第 31 回大会・日本ニューマン・ケア心理学会学術集会第 20 回大会発表論集.KPDR09 (於京都橘大学) 2018 年 6 月

中嶋励子. 高齢者の主観的 well-being に影響を与える要因の考察- 年齢とストレス・コーピング行動類型を要因とする考察 -.日本社会心理学会第 58 回大会発表論集 P457(於広島大学) 2017 年 10 月

中嶋励子. 高齢者のストレス・コーピング行動と主観的 WB ~ 質的インタビュー調査の分析による考察 ~. 日本健康心理学会第 30 回記念大会発表論集 PB162 (於明治大学)、2017 年 9 月

中嶋励子. 高齢者の主観的well-beingに影響を及ぼす要因 ~ テレビ視聴行動及びストレス・コーピングとの関連について. 日本社会心理学会第57回大会発表論集, P2241 (於関西学院大学、2016年10月)

Nakajima,R & Karasawa, M. Predictors of Retention in Longitudinal Study - MIDJA (Midlife in the Japan) longitudinal survey case. The 31st International Congress of Psychology, PS26A-05-64, Yokohama, Japan, July 26, 2016.

Nakajima,R. Examining Effects of Senior's Stress Coping and TV Watching Attitudes on Subjective Well-being., Asian Congress of Health Psychology, B-06., at Yokohama, Japan, July 23, 2016.

6 . 研究組織

(1)研究分担者

研究分担者氏名：

ローマ字氏名：

所属研究機関名：

部局名：

職名：

研究者番号(8桁)：

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。