

令和 4 年 5 月 12 日現在

機関番号：32663

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2018～2021

課題番号：18K03016

研究課題名(和文) 対人ストレス状況下の自己制御：日常生活におけるプロセス検証とマインドセット介入

研究課題名(英文) Self-regulation in interpersonal stress situations: Validating the daily psychological process and mindset intervention

研究代表者

尾崎 由佳 (Ozaki, Yuka)

東洋大学・社会学部・教授

研究者番号：50459434

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,300,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、日常的なストレスの経験が自己制御過程にもたらす影響と、ストレスに関するマインドセット(認知の枠組み)による調整効果を検討した。まず、マインドセットを測定する尺度開発を行った。続いて、経験サンプリング調査によって、「ストレスは溜まる性質を持つ」というストレス蓄積マインドセットを強く持つ人において、ストレス知覚を反復するほどネガティブ感情が強まるパターンを明らかにした。さらに、実験的な操作により「ストレスは過ぎ去る性質を持つ」というストレス解消マインドセットを強める介入実験を行ったところ、マインドセットの変化は確認できたものの、ネガティブ感情を軽減する効果は示されなかった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

社会生活を送る中で、人は度々ストレスを経験する。ただし、ストレスに対する反応は人それぞれであり、その違いを生んでいる要因のひとつがマインドセット(ものごとに対する認識の枠組み)であることが指摘されている。本研究は、「ストレスは溜まる」という認識を持つ人はストレス経験が繰り返されるほどにネガティブな感情を抱きやすいこと、一方で「ストレスは過ぎ去る」と認識している人にはそのようなパターンが見られないことを明らかにした。ストレスについての認識のしかたと、日常的なストレス状況における反応のあいだに関連があることを見出した点が、本研究の有意義な成果である。

研究成果の概要(英文)：In this study, authors examined the effects of daily stressor experiences on self-regulation processes and the moderating effects of stress-related mindsets (cognitive frameworks). First, self-report scales were developed to assess the mindsets. Then, an experience sampling survey was administered: its results revealed that negative emotions intensified with repeated stressor perceptions in individuals with a strong stress-accumulation mindset (i.e., "stress has a tendency to accumulate"). Furthermore, an intervention experiment was conducted to strengthen the stress-reduction mindset through experimental manipulation (i.e., "stress has a tendency to pass away"), and although changes in mindset were confirmed, no effect on reducing negative emotions was demonstrated.

研究分野：社会心理学

キーワード：自己制御 自己統制 マインドセット 社会的認知

1. 研究開始当初の背景

マインドセット介入 (i.e., ものごとをとらえるための心的枠組みを操作することにより、状況認知や動機づけに変化をもたらす、適切な自己制御をうながす方法) は、ストレスに対する反応を改善する効果をもたらすことが知られている。たとえば、面接官に厳しく詰問されるという強いストレス状況を経験させる実験において、事前に「ストレスは心身に良い影響をもたらす」というマインドセットを定着させるための教育セッションを行っておくことにより、「ストレスは心身に悪い影響を及ぼす」という教示を行った場合や、何も教示しなかった場合と比べて) 内分泌反応やパフォーマンスが改善することが示された(Crum et al., 2013)。

2. 研究の目的

本研究の目的は、日常的な社会生活において経験するストレスとそれに対する反応について、関与する心理過程を解明するとともに、適切な反応を促進するマインドセット介入法を開発することであった。そこで以下の3点に焦点をあてた検討を行った。

- (1) ストレスに関する各種のマインドセットは、ストレス状況下での自己制御過程や反応とどのように関連するか。
- (2) 繰り返されるストレスとそれに対する反応はどのような時系列的变化を示し、そこにマインドセットはどのような調整効果をもたらすか。
- (3) マインドセット介入法によって、ストレスへの適切な反応を促進できるか。

3. 研究の方法

目的(1)の各種マインドセットとストレス反応の関連について明らかにするために、測定尺度の開発と妥当性検証を目的とした調査研究を複数実施した。具体的には、対人ストレスマインドセット尺度と、ストレス蓄積—解消マインドセット尺度の2種類を作成し、調査データにもとづく項目選定や因子構造の確認、併存的妥当性検証などを行った。また、先行研究でストレス反応との関連が指摘されているストレス有益—有害マインドセットについても、併せて検討した。

目的(2)のストレス反応の時系列的变化とマインドセットの調整効果について検討するために、経験サンプリング法による縦断調査を実施した。調査データについては、マルチレベル分析を用いて、ストレスの反復によるネガティブ感情の推移と、ストレス蓄積マインドセットによる調整効果を分析した。

目的(3)のマインドセット介入法については、ストレス有益 MS 介入条件、ストレス解消 MS 介入条件、統制条件の3水準を設け、それぞれマインドセットを定着させるための介入セッションを行った。介入操作後7日間、経験サンプリング法によるフォローアップ調査を行い、日常的なストレス知覚・ストレス対処方略・ストレス反応 (ネガティブ感情) の関連を調べた。

4. 研究成果

- (1) 各種マインドセットとストレス反応の関連が確認された。

先行研究において指摘されていたストレス一般に関する有害—有益マインドセットとの関連が示された (以下①②) だけではなく、対人ストレスマインドセット (以下③) とストレス蓄積—解消マインドセット (以下④) という文脈および効果の異なるマインドセットの存在を明らかにし、精神的健康の各指標との関連を見出した点において、意義のある発見と言える。

① Ozaki, Amemiya, & Taka (2019) International Congress of Psychology にて発表

大学生を対象とした調査を行い、対人葛藤に対するストレス対応において、ストレス有害—有益マインドセットの及ぼす影響について検討した。調査の結果、有益 MS を持つ人は、有害 MS を持つ人と比べて、繰り返される他者との葛藤に対して、個人内レベル・個人間レベルのいずれにおいてもストレス反応 (ネガティブな感情) が少ないことが示された。

② 池上・竹橋・尾崎・高・雨宮 (in prep.)

大学生と一般成人を対象とした調査を行い、ストレス有害ー有益マインドセットが自己主張行動・対人葛藤後のネガティブ感情／ポジティブ感情にどのように関連するかを調べた。結果、両方のサンプルにおいて、ストレス有益マインドセットが強いほど、対人葛藤後にポジティブ感情を感じやすいという関連が示された。

③ 尾崎・岩本 (大久保)・雨宮・高・竹橋 (2019) 日本心理学会第 83 回大会にて発表

対人関係におけるストレスという文脈特定のマインドセットに着目し、測定尺度開発を試みた。有害ー有益という次元性を前提とするのではなく、複数の次元性をもった信念体系があることから、各次元が異なる影響をもたらす可能性を想定した項目作成と、調査データに基づく因子構造の確認、および人生満足感・自尊心・抑うつとの関連を検討した(表 1)。

表 1. 人生満足感・自尊心・抑うつを予測する重回帰分析の結果

		人生満足感	自尊心	抑うつ
デモグラフィック変数	性別 (男=1, 女=2)	.141 †	.015	-.203 *
	年齢	.226 **	.255 **	-.066
	婚姻 (未婚=1, 既婚=2)	.046	.070	.008
	世帯年収 (対数変換済)	.233 **	.207 **	-.022
コーピング方略	接近方略	.007 *	.197	.078
	社会的方略	.177	-.015 **	-.071
	気晴らし	-.104	-.032	.002
	自己非難	-.174 *	-.266 **	.201 *
	否認	-.180 *	-.103 †	.099
一般的ストレス・マインドセット (有益ー有害の一次元)	.076	-.030	-.141	
対人ストレス・マインドセット	学びと気づき	.217 *	.219 **	-.035
	落ち込みとパフォーマンス低下	-.133	-.194 *	-.020
	他者不信	.065	-.198 *	.176
	攻撃性の高まり	.003	.200 **	-.141
	相手の受容	-.019	-.083	-.056
	セルフ・コントロールの失敗	.039	-.008	.277 **

Note. 数値は標準偏回帰係数。* $p < .05$, ** $p < .01$ 。

④ 岩本 (大久保)・雨宮・高・竹橋・尾崎 (2019) 日本心理学会第 83 回大会にて発表

ストレスが蓄積する性質を持つと捉えるか、それとも過ぎ去っていく性質を持つと捉えるかというストレス蓄積ー解消マインドセットに着目し、測定尺度開発を試みた。調査データに基づく因子構造の確認、および抑うつ・主観的幸福感との関連を検討した(表 2)。

表 2 抑うつと主観的幸福感を目的変数にした階層的重回帰分析

変数	step1		step2		step3	
	β	VIF	β	VIF	β	VIF
目的変数：抑うつ						
性別	-.218 **	1.181	-.215 **	1.181	-.190 *	1.209
年齢	-.108	1.246	-.085	1.253	-.097	1.263
婚姻状況	.009	1.383	.003	1.385	.014	1.391
世帯年収	.043	1.066	.042	1.067	.058	1.087
接近コーピング	-.004	1.131	.041	1.234	.047	1.236
回避コーピング	.294 **	1.146	.254 **	1.166	.247 **	1.166
ストレスMS	-.222 **	1.035	-.104	1.299	-.124	1.324
ストレス蓄積MS			.249 **	1.459	.247 **	1.483
ストレスMS×蓄積MS					-.156 *	1.114
R^2	.177 **		.218 **		.240 **	
ΔR^2			.041 **		.022 *	
目的変数：主観的幸福感						
性別	.190 *	1.181	.188 **	1.181	.181 *	1.210
年齢	.121	1.246	.098	1.260	.101	1.266
婚姻状況	.063	1.383	.068	1.384	.065	1.389
世帯年収	.133 +	1.066	.135 *	1.066	.130 +	1.078
接近コーピング	.223 **	1.131	.180 *	1.181	.178 *	1.183
回避コーピング	-.245 **	1.146	-.207 **	1.185	-.205 **	1.187
ストレスMS	.136 *	1.035	.024	1.373	.030	1.391
ストレス蓄積MS			-.238 **	1.514	-.237 **	1.514
ストレスMS×蓄積MS					.043	1.089
R^2	.284 **		.321 **		.323 **	
ΔR^2			.037 **		.002	

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

(2) 繰り返しストレスを経験するほどにストレス反応が強くなるという関連性は、ストレス蓄積 MS（「ストレスは溜まる性質を持つ」という信念）を強く持つ人のみに観察され、一方、ストレス解消 MS（「ストレスは過ぎ去る性質を持つ」という信念）を強く持つ人にはそうした関連が見られないことが明らかになった。「ストレスが溜まる」という現象に、マインドセットが関与している可能性を示したという点において、新たな発見である。

① 岩本（大久保）・雨宮・高・竹橋・尾崎（in prep.）

経験サンプリング法を用いて、人々の日々のストレス要因の経験がその後のストレス反応にどのような影響を及ぼすかについて、ストレス蓄積マインドセットの調整効果を検討した。その結果、日中に報告されたストレス知覚数が多いほど感情状態はネガティブになった。ただし、ストレス解消 MS を持つ人の場合は、上記のパターンは見られなかった。

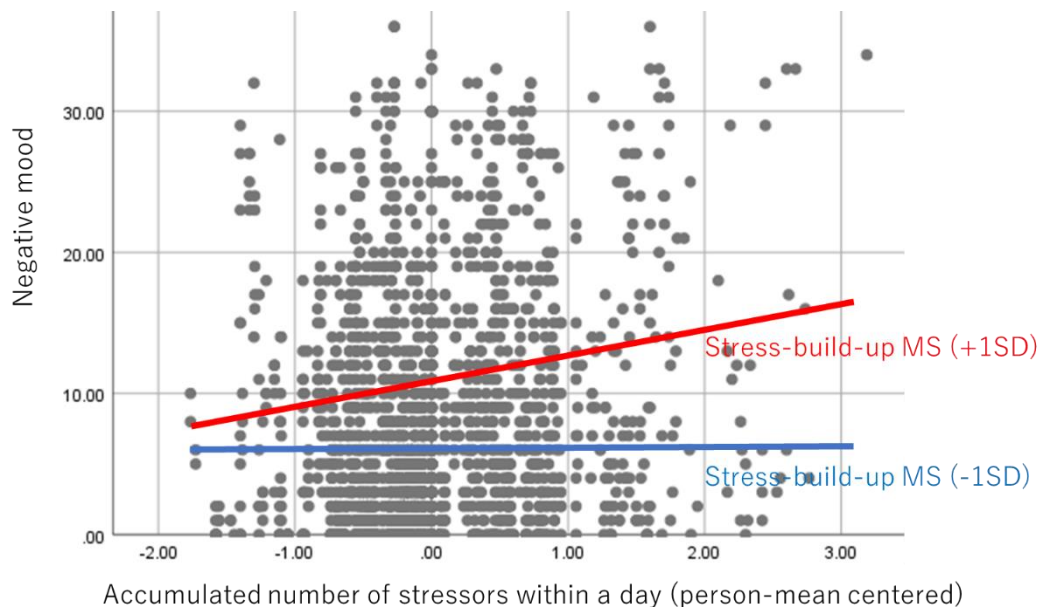


図 1. 1 日におけるストレス蓄積数とネガティブ感情の関連

(3) ストレス解消 MS を強める介入操作を行ったところ、マインドセットの変化が確認された。ただし、介入操作によってネガティブ感情が軽減される効果は示されなかった。この点について慎重な解釈が必要であり、ひきつづき検討を進めることが望まれる。

① 尾崎・岩本（大久保）・雨宮・高・竹橋（in prep.）

マインドセットの介入操作を用いた実験を行った。ストレス有益 MS 介入条件、ストレス解消 MS 介入条件では、各マインドセットを定着させるための教育セッションとしてビデオ視聴を中心とした介入操作を行った。統制条件にはマインドセットと関係しないビデオ視聴を行った。この介入操作の後 7 日間、経験サンプリング法によるフォローアップ調査を行い、日常的なストレス知覚とストレス反応（ネガティブ感情を指標とした）の関連を調べた。結果として、マインドセットの変化は確認できたものの、介入操作によってネガティブ感情が軽減される効果は示されなかった。ただし、ストレス解消 MS の個人差は、ストレスの知覚を減らし、ネガティブ感情を軽減する効果をもたらすことが示唆された。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計4件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 1件）

1. 発表者名 尾崎 由佳, 大久保 慧悟, 雨宮 有里, 高 史明, 竹橋 洋毅
2. 発表標題 対人ストレス・マインドセットと日常的な対人葛藤：葛藤経験後のネガティブ気分に対する調整効果
3. 学会等名 日本社会心理学会第60回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 尾崎 由佳, 大久保 慧悟, 高 史明, 雨宮 有里, 竹橋 洋毅
2. 発表標題 対人ストレス・マインドセット尺度作成および妥当性の検討
3. 学会等名 日本心理学会第83回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 大久保 慧悟, 高 史明, 雨宮 有里, 竹橋 洋毅, 尾崎 由佳
2. 発表標題 ストレス蓄積マインドセット尺度の開発および妥当性の検討
3. 学会等名 日本心理学会第83回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Yuka Ozaki, Yuri Amemiya, & Fumiaki Taka
2. 発表標題 Stress Mindset Attenuates the Stress Response in Interpersonal Conflicts: Evaluating Within-Person and Between-Person Effects
3. 学会等名 International Congress of Psychological Science (国際学会)
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計2件

1. 著者名 尾崎由佳	4. 発行年 2020年
2. 出版社 ちとせプレス	5. 総ページ数 384
3. 書名 自制心の足りないあなたへ	

1. 著者名 尾崎 由佳, 大久保 慧悟, 高 史明, 雨宮 有里	4. 発行年 2019年
2. 出版社 21世紀ヒューマンインタラクションリサーチセンター	5. 総ページ数 219
3. 書名 現代人のこころのゆくえ6ーヒューマン・インタラクションの諸相 (担当:分担執筆, 範囲:ストレスに負けない心をつくる: マインドセット及び再評価の観点から)	

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	雨宮 有里 (Amemiya Yuri) (00625501)	東洋大学・現代社会総合研究所・客員研究員 (32663)	
研究分担者	高 史明 (Taka Fumiaki) (90594276)	東洋大学・社会学部・准教授 (32702)	
研究分担者	竹橋 洋毅 (Takehashi Hiroki) (70583871)	奈良女子大学・人文科学系・准教授 (14602)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8 . 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------