

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 5 月 27 日現在

機関番号：32663

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2015

課題番号：25380948

研究課題名(和文) コーピングの柔軟性に関する2過程理論の構築に向けて：柔軟なコーピングを養うために

研究課題名(英文) The dual-process theory of coping flexibility in order to engage in flexible coping.

研究代表者

加藤 司 (Tsukasa, Kato)

東洋大学・社会学部・教授

研究者番号：50408960

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,100,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、人が日常生活で遭遇するストレスに対してどのように対処するのか、すなわちストレス解消方法の研究です。ストレス解消方法を専門用語ではコーピングと呼んでいます。ストレスの研究では、人間が遭遇するストレスの性質や特性に応じて、ストレスに対する対処の仕方を変えることが、ストレスとうまく付き合えることができると考えられています。そのことはコーピングの柔軟仮説と呼ばれていて、本研究では、この仮説を実証しました。

研究成果の概要(英文)：The main purpose of this studies to provide evidence for supporting coping flexibility hypothesis. The coping flexibility hypothesis refers to the ability to discontinue an ineffective coping strategy and replace it with a more effective alternative. The coping flexibility hypothesis predicts that more flexible coping will produce more adaptive outcomes.

研究分野：ストレス

キーワード：コーピング ストレス

1. 研究開始当初の背景

当該研究の重要概念はコーピングの柔軟性です。コーピングの柔軟性とは、ストレスサの性質に応じて、コーピング方略(ストレスサに対する対処行動)を選択・実行する個人の能力です。状況に応じた柔軟な対処がストレス緩和効果をもたらすという仮説は(柔軟性仮説)、コーピングの諸理論や、ストレスマネジメントの実践における共通認識です。例えば、実際のストレスマネジメントでは、特定のコーピング方略の獲得を目的としたものではなく、状況に応じてコーピング方略を使い分けられることができるように、多様なコーピング方略を獲得する訓練が行われています。

しかし、柔軟性仮説を検証した研究結果は一貫していません。主たる原因は、コーピングの柔軟性の測定が困難であり、その概念と方法論的な問題点が指摘されているからです。また、柔軟性を測定する様々な方法が提唱されてきましたが、それらは柔軟性に関する体系的な理論に基づいたものではなく、この点も原因のひとつであると指摘されています。

そこで、コーピングの柔軟性をどのように測定すべきか、長年に渡り模索してきました。そして、平成 24 年に柔軟性に関する新たな理論を提唱し、柔軟性に対する研究アプローチを開発しました。新たな理論体系はコーピングの柔軟性に関する 2 過程理論と呼ばれており、「評価」と「順応」の 2 つのプロセスによって柔軟性を捉えることができます。まず、「評価」プロセスは、使用したコーピング方略が実際にどの程度効果があったのかを評価し、もし効果的ではないと判断した場合には、そのような方略を用いることを断念するプロセスです。「順応」プロセスは、効果的ではなかったコーピング方略ではない、別の方略を産出し、より効果的であると考えられる方略を実行するプロセスです。この 2

つのプロセスを繰り返すことで、ストレスが緩和されたり、社会的に適応できたり、QOL が高まったりすることを仮定しています。

2. 研究の目的

研究には 2 つのテーマがあります。第 1 は、コーピングの柔軟性に関する 2 過程理論を体系化するため、その理論を精緻化し、柔軟性仮説を実証することです。詳しくは、Kato (2012) によって提唱された 2 過程理論を構築・体系化するために、理論の細かな点について検討し、主に実験によって、それらが妥当であることを実証します。そして、2 過程理論に基づいた新たな測定方法によって、柔軟性仮説が正しいことを実証します。その過程において、2 過程理論の詳細部分を再検討し、2 過程理論を構築・体系化します。

第 2 に、ストレスマネジメントに応用可能なデータを提供するような研究をすることです。具体的には、2 過程理論と 2 過程理論に基づいたアプローチが、実際のストレスマネジメントにも応用可能であり、将来的には臨床実践の現場でも用いることができることを示すデータを提供します。2 過程理論は提唱されたばかりの理論であるため、直ちに臨床実践に応用し、臨床データを呈示するのではなく、研究者たちによって臨床研究による検証が可能になるような、非臨床群による実践的データを提供します。このデータを基に、臨床実践家による応用を期待しています。

3. 研究の方法

以下のような研究計画のもと、研究を実施しました。主に、4 つの研究計画を立てました。第 1 に、コーピングの柔軟性に関する 2 過程理論による新たな測定方法を用いた柔軟性仮説を実証しました。この研究計画に従い、主に、実験を実施しました。例えば、ストレス課題としては、一般的に使用されているストレス課題を使用しました。具体的には、

ストループ課題や疼痛課題です。コーピングの柔軟性は、Kato (2012) によって提案された測定方法を用いました。ストレス反応の測定には、質問紙、生理的指標、行動観察を用いました。生理的指標としては、心拍や血圧の時系列のデータ(5分間隔)、 α アミラーゼなどを測定しました。行動観察では、ビデオカメラを用いて瞬目や視線の移動などを測定しました。

第2には、コーピングの柔軟性と類似概念(認知的柔軟性など)との関連性を検証しました。この研究もまた、主に実験によって実施しました。柔軟性の研究は、ストレスに関する研究領域だけではなく、別の研究領域でも行われています。そのような研究領域では、特有の方法を用いて柔軟性を測定しています。2過程理論に基づいて測定したコーピングの柔軟性と、他の研究領域における柔軟性との関係を比較し、2過程理論に基づいて測定したコーピングの柔軟性が、どのような柔軟性の側面を測定しているのか、詳細に検証します。

第3に、縦断的研究によって、コーピングの柔軟性が及ぼす長期間の影響を測定しました。申請期間を含め、5年間にわたって、コーピングの柔軟性が長期的なストレスの緩和効果(QOLも含め)が望めかどうか検証します。その研究を継続しました。

第4に、非臨床群を対象にした、実践介入効果を検証するための研究計画を立てました。平成25年度の研究成果を受け、平成26年度に詳細な研究計画を立て、平成27年度に実施しました。実験協力者は日頃ストレスを感じている20歳以上の成人です。介入方法(操作)はパッケージではなく、ひとつひとつの操作(訓練)に分けて行い、どの要因がどのような側面に効果を発揮したのかを検証しました。コーピングの柔軟性およびストレス反応は、上記の実験と同じ指標を用います。

4. 研究成果

先に説明した通り、研究はひとつ研究を実施したわけではなく、複数の研究を実施しましたので、研究の成果(研究結果)に関しましても、複数の研究をまとめて説明します。また、研究成果の詳細は、下記の研究業績に記載しました学術論文に詳しくまとめており、ここでは詳細について記載することができませんので、おもたる研究結果について、説明します。特に、この研究では、コーピングの柔軟性仮説を実証することが主たる目的であるため、その点に関するデータを提示します。

およそ2千名の大学生を対象にした研究では、「評価」と「順応」ともに、両プロセスを用いるほど、抑うつに罹患する危険率が低下することが明らかになりました。

さらに、日本人だけではなく、アメリカ人、オーストラリア人、中国人を対象にした研究においても、「評価」と「順応」ともに、両プロセスを用いるほど、抑うつ症状が緩和されることが実証されました。

慢性的な頭痛に苦しむ人々を対象にした研究においてもまた、コーピングを柔軟に使用することができるほど、抑うつ症状が低くなることがわかりました。

月経症状で苦しむ女子学生を対象にした研究においても、月経痛に対して「評価」と「順応」ともに、両プロセスを用いるほど、抑うつ症状が低くなることが明らかになりました。

これらの研究結果は、すべて、コーピングの柔軟性仮説を実証するものであり、介入研究が効果的であることを裏付けています。また、ストレス課題を与えた実験や、人数は少ないものの介入研究においても、コーピングの柔軟性仮説を実証するような研究成果が得られ、これらの研究成果は、近い将来に、論文化し、広く、国民の皆様がその成果の詳

細を知ることができるように努めます。

また、コーピングの柔軟性に関する2過程理論を広く知ってもらうために、2過程理論に関する概要と、これまでの研究成果を本にしてまとめました。この本を読むことによって、科学研究費を用いて実施した研究成果について知ることができます。

5 . 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文](計18件)

以下すべての論文査読有

Kato, T. (2016). Effects of flexibility in coping with menstrual pain on depressive symptoms. *Pain Practice* (John Wiley & Sons). First published online, Feb. 20. DOI: 10.1111/papr.12412. PMID: 26895743

Kato, T. (2016). Effects of partner forgiveness on romantic break-ups in dating relationships: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences* (Elsevier), 95, 185-189. DOI: 10.1016/j.paid.2016.02.050.

Kato, T. (2016). Psychological inflexibility and depressive symptoms among Asian English speakers: A study on Indian, Philippine, and Singaporean samples. *Psychiatry Research* (Elsevier), 238, 1-7. DOI: 10.1016/j.psychres.2016.02.007.

Kato, T. (2015). Coping with workplace interpersonal stress among Japanese employees. *Stress and Health* (John Wiley & Sons), 31, 411-418. DOI: 10.1002/smi.2566. PMID: 24639236.

Kato, T. (2015). Testing of the coping flexibility hypothesis based on the dual-process theory: Relationships between coping flexibility and depressive symptoms.

Psychiatry Research (Elsevier), 230, 137-142. DOI: 10.1016/j.psychres.2015.07.030. PMID: 26342281

Kato, T. (2015). Frequently used coping scales: A meta-analysis. *Stress and Health* (John Wiley & Sons), 31, 315-323. DOI: 10.1002/smi.2557. PMID: 24338955.

Kato, T. (2015). Effects of flexibility in coping with chronic headaches on depressive symptoms. *International Journal of Behavioral Medicine* (Springer), 22, 506-511. DOI: 10.1007/s12529-014-9443-1. PMID: 25231548

Kato, T. (2015). Impact of coping with interpersonal stress on the risk of depression in a Japanese sample: A focus on reassessing coping. *SpringerPlus* (Springer), 4:319. DOI: 10.1186/s40064-015-1111-7. PMID: 26155458

Kato, T. (2015). The impact of coping flexibility on the risk of depressive symptoms. *PLoS ONE* (Public Library of Science), 10(5): e0128307. DOI: 10.1371/journal.pone.0128307. PMID: 26011626

Kato, T. (2014). Testing the sexual imagination hypothesis for gender differences in response to infidelity. *BMC Research Notes* (BioMed Central), 7:860. DOI: 10.1186/1756-0500-7-860. PMID: 25432800

Kato, T. (2014). Relationship between coping with interpersonal stressors and depressive symptoms in the United States, Australia, and China: A focus on reassessing coping. *PLoS ONE* (Public Library of Science), 9(10): e109644. DOI: 10.1371/journal.pone.0109644. PMID: 25299135

Kato, T. (2014). A reconsideration of sex differences in response to sexual and emotional infidelity. *Archives of Sexual Behavior* (Springer), *43*, 1281-1288. DOI: 10.1007/s10508-014-0276-4. PMID: 24647817.

Kato, T. (2014). Development of the Sleep Quality Questionnaire in healthy adults. *Journal of Health Psychology* (SAGE Publications), *19*, 977-986. DOI: 10.1177/1359105313482168. PMID: 23720542

Kato, T. (2014). Insomnia symptoms, depressive symptoms, and suicide ideation in Japanese white-collar employees. *International Journal of Behavioral Medicine* (Springer), *21*, 506-510. DOI: 10.1007/s12529-013-9364-4. PMID: 24136401.

Kato, T. (2014). Coping with interpersonal stress and psychological distress at work: Comparison of hospital nursing staff and salespeople. *Psychology Research and Behavior Management*, *7*, 31-36. DOI: 10.2147/PRBM.S57030. PMID: 24470781.

加藤 司 (2013) コーピングによる離婚のメカニズム 法と心理, *13*, 2-7.

加藤 司・馬場真美子・太幡直也・下田俊介・福田美紀・大久保暢俊 (2013) インパクトファクターからみた“心理学研究”の評価 心理学研究, *84*, 146-155. DOI: 10.4992/jjpsy.84.146. PMID: 23848002.

Kato, T. (2013). Assessing coping with interpersonal stress: Development and Validation of the Interpersonal Stress Coping Scale in Japan. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, and Consultation* (American Psychological Association), *2*, 100-115. DOI: 10.1037/ipp0000002.

〔学会発表〕(計0件)

〔図書〕(計7件)

Kato, T. (2015). The dual-process theory: New approach to coping flexibility. In M. A. Basińska (ed.), *Coping flexibility with stress in health and in disease. Elastyczne radzenie sobie ze stresem w zdrowiu i w chorobie* (Bilingual in English and Polish). Bydgoszcz: Wydawnictwo UKW (Uniwersytet Kazimierza Wielkiego). Pp. 21-40.

Kato, T. (2015). Effects of forgiveness for a partner on psychological dysfunction in dating relationship among freethinkers: A longitudinal study. E. L. Olsen (Ed.), *Forgiveness: Social significance, health impact and psychological effects*. Hauppauge, NY: NOVA Science Publishers. Pp. 61-82.

Kato, T. (2015). Burnout as a risk factor for strain, depressive symptoms, insomnia, behavioral outcomes, suicide attempts, and well-being among full-time workers. T. N. Winston (Ed.), *Handbook on burnout and sleep deprivation: Risk factors, management strategies and impact on performance and behavior*. Hauppauge, NY: NOVA Science Publishers. Pp. 233-252.

加藤 司 (2014) ストレス 青年期発達百科事典編集委員会(編訳) 青年期発達百科事典(第3巻) 精神病理と非定型プロセス 丸善 Pp. 195-205. Grant, K.E., McMahon, S.D., Duffy, S.N., & Taylor, J.J. (2011). Stress. B. B. Brown & M. J. Prinstein (Eds) *Encyclopedia of Adolescence*. Academic Press.

加藤 司 (2013) 失恋の痛手 大坊郁夫・谷口泰富(編) クローズアップ恋愛心理

学（現代応用心理学第2巻） 福村出版
Pp. 44-51.

加藤 司（2013）浮気の行動学 大坊郁
夫・谷口泰富（編）クローズアップ恋愛
心理学（現代応用心理学第2巻） 福村
出版 Pp. 106-114.

加藤 司（2013）コーピング 日本パーソ
ナリティ心理学会（編）パーソナリティ
心理学ハンドブック 福村出版 Pp.
501-507.

〔産業財産権〕

- 出願状況（計0件）
- 取得状況（計0件）

〔その他〕

ホームページ等

6．研究組織

(1)研究代表者

加藤 司（Tsukasa, Kato）

東洋大学・社会学部・教授

研究者番号：50408960