

Proactive Copingが心理的健康状態に及ぼす影響についての検討 — 大学生を対象として —

宇佐美 尋子

The effects of proactive coping strategies on psychological well-being

USAMI, Hiroko

要旨

近年、人間の潜在的能力や強み、健康面に焦点を当て肯定的感情を探求するポジティブ心理学的アプローチが注目されている。心理学的ストレスモデルに基づくコーピング概念についても、ストレスから生じるネガティブな側面への対処努力に焦点を当てるだけでなく、ストレス発生予防のための対処努力や、環境を挑戦や成長の機会として捉えた際の対処努力といったポジティブな側面に焦点を当てた新しい観点で捉えることの必要性が指摘され、新たなコーピング理論として Proactive Coping Theory が提唱されている。

そこで本研究では、Proactive Coping を測定する尺度の因子構造の確認、及び Proactive Coping が心理的ストレス反応に及ぼす影響についての検討を、大学生を対象として行った。その結果、Proactive Coping が、緊張感や憂うつ感という深化した心理的ストレス反応を低減する効果をもつことが示された。

1. はじめに

心理学的ストレスモデル¹⁾では、個人を取り巻く「環境からの要請」に対する「認知的評定」においてネガティブな評定がなされた場合、生じたストレスに対して「コーピング」が検討され、コーピングを介して「心理的ストレス反応」としてネガティブな感情反応が生起するとされる。このモデルにおいて、心理的ストレス反応の生起の有無や程度を規定する重要な概念としてコーピングが位置づけられる。Lazarus & Folkman¹⁾によると、コーピングは「個人の資源に負荷を与え、その資源を超えると評定された外的ないし内的要請を処理するために行う認知的・行動的努力であり、その努力は常に変化するものである」と定義され、1)コーピングは状況によって変化する動的なプロセスである、2)コーピングは意識的な努力である、3)コーピングとコーピングの結果は別である、という特徴をもつとされる²⁾³⁾。

これまでのコーピング研究では、コーピングの種類やコーピングの効果が検討されてきた。コーピングの種類としては、コーピングが処理しようとしている“焦点”と、どのように処理しようとしているかという“手段”の2つの観点による分類が試みられてきた。“焦点”の分類では、1)問題焦点型コーピング：ストレスフルな状況において生じている問題を解決しようとする具体的な努力、2)情動焦点型コーピング：ストレスフルな状況で喚起された不快な情動状態の調整を目的とする対処、に大別される¹⁾。“手段”の分類では、1)観察可能な行動の有無による「認知-行動」、2)ストレスフルな状況に対する関わり方

による「コントロール(積極)-逃避(回避)」、3)コーピングの使用において他者が関わるかどうかによる「社会-孤立」、に大別される⁴⁾。理論的基準によるコーピングの分類には批判もあるが⁵⁾、臨床場面では、コーピングの修正や変容の促進、コーピングの実行効果を明らかにする際にコーピングの分類が役立つとされる⁶⁾。コーピングの効果は、ストレスや情動状態を処理するために実行されたコーピングによって問題が解決され、心理的ストレス反応としてネガティブな感情反応が生起しない状態になることである¹⁾。そのため、コーピング採択やその有効性は、直面するストレスによって異なるとされるが⁷⁾⁸⁾、問題を周囲に相談したり、具体的な解決に取り組む積極的コーピングの促しによって心理的ストレス反応の低減をはかる臨床的介入の効果が先行研究において実証されている⁹⁾。

さらに、“コーピングに先行して存在し、コーピングに影響を及ぼし、その結果ストレスの効果を媒介していく要因”としてコーピング資源がある¹⁾。これは、自尊心や積極的な信念、有能感などの個人に内在する内的資源と、ソーシャルサポートや仕事のコントロールなどの外在する外的資源に大別される¹⁰⁾¹¹⁾。先行研究では、自尊心や積極的な信念の高さが、具体的な行動をとる問題焦点型コーピングの採択の促進や、逃避や自己避難といった情動焦点型コーピングの採択の抑制と関連していること、ソーシャルサポート期待量の高さが積極的コーピングの採択につながるなどが実証されており、コーピング資源は、コーピングの採択を規定する重要な要因といえる¹²⁾¹³⁾¹⁴⁾。

以上のように、心理学的ストレスモデルにおける、ネガティ

ブな評定がされたストレスor及びそれに起因するストレス反応に対するコーピングの機能についての検討はこれまで多く蓄積されてきた。

近年、人間の潜在的な能力や強み、健康面に焦点を当て、楽観や未来志向といった肯定的な感情や幸福感、エンゲージメントを探究するポジティブ心理学的アプローチ^{15) 16)}が注目され、従来のコーピング概念も、ポジティブな視点を含んだ概念へと拡充できることが指摘されている。つまり、ストレスから生じるネガティブな側面への対処努力に焦点を当てるだけでなく、ストレスor生起予防のための対処努力や、ストレスフル環境を挑戦や成長の機会として捉えた際の対処努力といったポジティブな側面に焦点を当てた新しい観点でコーピングを捉えることの必要性である。

ポジティブ心理学の観点から提唱された新しいコーピング理論としてProactive Coping Theory¹⁷⁾があげられる。Schwarzer¹⁷⁾は、「時間的な見通し」と「ストレスor生起の確信度」の2軸から4種類のコーピングを捉え、Proactive Coping Theoryを説明している。4種類のコーピングは、①Reactive coping：既に生起しネガティブな評定がされたストレスorへの対処であり、従来のコーピングに該当する、②Anticipatory coping：近い将来避けられないストレスorへの対処であり、コーピング資源の開拓を含む、③Proactive coping：生起確信のあるストレスorに対する挑戦的で目標志向的な対処であり、ゴールマネジメントを含む、④Preventive coping：生起が不確かなストレスorに対する予防的な対処であり、リスクマネジメントを含む、である。この分類やGreenglass¹⁸⁾の知見を踏まえると、従来のコーピングと新たなコーピング（以下プロアクティブコーピングと表記）の相違点として、1)従来のコーピングは、既に生起したストレスorへの対処努力であるが、プロアクティブコーピングは、ストレスorが生起する以前から将来を見通した対処努力であり、挑戦や成長を促す資源を開拓する努力が含まれること、2)従来のコーピングは、環境からの要請に対して脅威や害というネガティブな評定をした際のリスクマネジメントが主であるが、プロアクティブコーピングは、環境からの要請を挑戦や成長の機会として捉えたゴールマネジメントを含むこと、3)従来のコーピングは、環境からの要請に対するネガティブな評定によって引き起こされるが、プロアクティブコーピングは、環境を挑戦的で刺激的な状況として捉える点でよりポジティブな動機によって引き起こされること、の3点があげられる。Proactive Coping Theoryを踏まえ、Greenglassら¹⁹⁾は、プロアクティブコーピングを測定する尺度「The Proactive Coping Inventory (PCI)」を開発している。これは、「能動的コーピング (Proactive coping)」「内省的コーピング (Reflective coping)」「計画的コーピング (Strategic coping)」「予防的コーピング (Preventive coping)」「行動面

でのサポート模索 (Instrumental support seeking)」「感情面でのサポート模索 (Emotional support seeking)」「回避的コーピング (Avoidance coping)」の7側面からプロアクティブコーピングを多面的に測定できる構造となっている。

このように、プロアクティブコーピングに関する研究はポジティブ心理学的アプローチの発展とともにすすんでいる。しかし、日本においては、従来のコーピングに関する実証研究は多く蓄積されているものの、プロアクティブコーピングに関する実証研究は非常に少ないことが指摘できる。

そこで本研究では、プロアクティブコーピングが心理的健康状態に及ぼす影響について検討することを目的とする。まず、検討1において、プロアクティブコーピングを測定する尺度の因子構造の確認を行い、検討2において、プロアクティブコーピングが心理的ストレスor反応に及ぼす影響について検討を行う。

2. 検討1

(1)目的

プロアクティブコーピングが心理的健康状態に及ぼす影響について検討するにあたり、The Proactive Coping Inventory (以下PCIと表記) 日本語版²⁰⁾を参考にプロアクティブコーピングを測定する尺度の因子構造の確認を行う。

(2)方法

調査時期・調査対象

2012年2月から2012年5月にかけて大学生484名に調査を実施し、分析項目に1問以上無効な回答のあるもの22名を除外した462名(男性147名、女性315名)を分析対象とした。有効回答率は95.5%であった。調査対象者には、調査実施の際に回答方法や分析処理方法、プライバシーの保護に関する説明を十分行い調査協力を得た。

調査票

PCI日本語版²⁰⁾を使用した。本尺度は、「能動的コーピング(14項目)」「内省的コーピング(11項目)」「計画的コーピング(4項目)」「予防的コーピング(10項目)」「行動面でのサポート模索(8項目)」「感情面でのサポート模索(5項目)」「回避的コーピング(3項目)」の7下位尺度による合計55項目から構成される。本研究では、日常における出来事や様々な状況に対する反応の事実を確認するため、項目は全て過去の行動事実を確認する形式とし、「全くあてはまらない」から「全くその通り」の4件法によって回答を求めた。

(3)結果と考察

因子構造を検討するため因子分析(最尤法・斜交プロマックス回転)を行った。分析には、統計ソフトSPSS (Version18.0)を用いた(以下の分析も同様である)。

表 1. プロアクティブコーピング尺度の因子分析結果

分類	項目内容	因子負荷量						共通性
		F1	F2	F3	F4	F5	F6	
予防的 コーピング	必ず問題について注意深く考えてから、行動を起こした。*1	.80	-.13	-.14	.09	-.16	-.13	.47
	行動を起こす前に、状況を変えるための計画的方法を練った。	.74	.03	-.03	-.07	.08	.01	.58
	実際に取り組む前に、問題に対するあらゆる結果を考えた。*1	.70	.17	.06	-.01	-.10	.11	.53
	衝動的に行動するより、問題解決に向けての様々な方法を考えた。*1	.68	-.14	-.08	-.01	.19	-.08	.55
	心の中で、色々違った結果に対処するための様々なシナリオを考えた。*1	.64	.16	-.01	-.03	-.03	.10	.45
	危険な状況避けるために先を読んだ。	.61	.03	.04	.03	-.11	.05	.32
	問題に取り組むために、現実的な対処法を考えた。*1	.58	-.11	.10	.00	.20	.05	.50
	不幸な出来事に備えてきた。	.57	.00	.03	-.04	-.06	.03	.27
	適切なアプローチを見つけるまで、様々な角度から物事を検証した。*1	.55	.11	.09	.01	.04	.03	.48
一番良い結果が得られるよう、計画を練った。	.49	.10	.06	.05	.06	-.07	.47	
内省的 コーピング	難しい問題に取り組む結果になる前から、その問題を解決している自分を想像した。	.08	.83	-.07	.01	-.05	.05	.64
	難しい問題に取り組む前に、成功することを想像した。	-.14	.81	.07	.04	.04	.03	.63
	難しい問題を解決している自分を想像した。	.14	.70	-.05	-.07	-.01	.01	.55
	仕事に応募する時、その仕事をしているところを想像した。*2	.14	.35	-.04	.00	.10	-.04	.27
	夢を思い描き、成し遂げるように努力した。*2	-.04	.33	.10	.06	.19	-.15	.38
能動的 コーピング	問題にぶつかったら、解決に向けて主導権をとった。	.14	-.05	.86	.00	-.02	-.02	.80
	自分で主導権をとった。	.01	-.02	.79	-.01	-.07	-.04	.59
	不幸な目に散々あっても、たいてい自分の欲しい物を手に入れてきた。	-.06	-.04	.42	-.01	.05	.13	.13
	それは無理だよといわれても、やってみせた。	-.07	.15	.39	.06	-.01	-.11	.28
予防的 (生活面) コーピング	年をとってお金に困らないよう、今からお金をうまく運用している。	-.07	-.02	-.02	1.04	-.06	.01	.99
	お金は、全部使ってしまうより、困った時のために貯金してきた。	.23	-.06	-.02	.43	.14	.08	.33
	将来、不幸な出来事があっても家族が困らないようにしてある。	.05	.13	.08	.34	.02	.08	.20
計画的 コーピング	難しい問題を、取り組みやすい小さな課題に分けていった。	-.02	.04	-.04	.01	.95	.08	.83
	問題を小さな問題に分けて、それを一つずつ実行した。	.04	.01	.03	-.01	.78	.03	.66
回避的 コーピング	問題が難しすぎると分かれば、問題に取り組む用意ができるまでしばらくそっとしておいた。	.20	-.09	-.05	.06	.05	.65	.39
	問題があると、たいてはしばらくの間何もしないでおいた。	-.06	.10	-.04	.00	-.16	.64	.53
	物事を流れにまかせるようにした。*2	-.21	-.18	.12	-.04	.03	.58	.54
	問題があると、一晩寝てから考えた。	-.03	.12	.07	.05	.14	.49	.19
固有値		6.27	27.82	4.32	3.69	3.34	2.92	
因子間相関		F1	F2	F3	F4	F5	F6	
	F1	1.00						
	F2	.60	1.00					
	F3	.50	.63	1.00				
	F4	.36	.23	.14	1.00			
	F5	.67	.57	.50	.25	1.00		
	F6	-.45	-.38	-.45	-.14	-.42	1.00	

*1：PCIにおいて「内省的コーピング」に該当する項目

*2：PCIにおいて「能動的コーピング」に該当する項目

因子負荷量の低い項目、複数の因子にまたがっている項目、及び共通性の低い項目を除外し因子分析を行った結果を表1に示した。第1因子は、行動し結果を得る前に予防的に準備する対処努力を測定する「予防的コーピング ($\alpha = .88$)」、第2因子は、問題に取り組む前にシミュレーションをする対処努力を測定する「内省的コーピング ($\alpha = .80$)」、第3因子は、目標達成のための挑戦的な対処努力を測定する「能動的コーピング ($\alpha = .70$)」、第4因子は、家庭生活上の問題生起を予防するための対処努力を測定する「予防的(生活面)コーピング ($\alpha = .62$)」、第5因子は、目標志向的な計画的対処努力を測定する「計画的コーピング ($\alpha = .85$)」、第6因子は、後回しにすることで状況から逃れる対処努力を測定する「回避的コーピング ($\alpha = .66$)」が抽出された。原尺度との違いとして、生活面に関する予防的コーピングが1つの因子として抽出されたことが

あげられる。目の前の出来事や問題に対して、行動し結果を得る前に予防的に準備する努力と、遠い将来のために貯蓄したり家族を守るための備えをする努力は、概念として区分されることが示唆された。その他は、概ね原尺度に基づく因子の構造が示された。 α 係数も十分な値であり、確認的因子分析の結果もGFI=.88, AGFI=.85, RMSEA=.06と許容できる適合度であった。

また、資源を開拓する努力に該当する「サポート模索」は、2下位尺度間の相関が高く¹⁹⁾、因子分析によって1つの因子としての抽出が認められたことから、上記の下位尺度と区分して因子分析を行い、結果を表2に示した。第1因子は、助言や情報を獲得するための援助希求に関する対処努力を測定する「行動面でのサポート模索 ($\alpha = .75$)」、第2因子は、感情をコントロールするための援助希求に関する対処努力を測定する「感情面でのサポート模索 ($\alpha = .74$)」が抽出され、原尺度に基づく

表2. プロアクティブコーピング(サポート模索)尺度の因子分析結果

分類	項目内容	因子負荷量		
		F1	F2	共通性
行動面でのサポート模索	問題解決に他人からのアドバイスを役立てた。	.79	-.03	.60
	他人から得た情報を問題への対処に役立てた。	.72	.00	.52
	他人に話すことで、問題に関する違った視点を得た。	.66	.02	.44
	友人からの助言をおおぐため、自分が抱えているストレスについて話した。	.45	.19	.33
感情面でのサポート模索	本当に困った時、誰が頼りになるかわかっている。	-.07	.87	.69
	だいたいの場合、問題解決には誰に助けを求めたらいいかわかっている。 ^{*3}	.02	.80	.65
	話して気分が良くなる相手に電話した。	.11	.47	.29
	自分を大事に思ってくれる人を思い出した。	.23	.32	.24
固有値		38.02	9.07	
因子間相関		F1	F2	
		F1	1.00	
		F2	.57	1.00

*3: PCIにおいて「行動面でのサポート模索」に該当する項目

因子の構造が示された。 α 係数も十分な値であり、確認的因子分析の結果もGFI=.97, AGFI=.94, RMSEA=.06と許容できる適合度であった。

3. 検討2

(1)目的

プロアクティブコーピングが心理的健康状態に及ぼす影響について、大学生を対象に検討する。

(2)方法

調査時期・調査対象

検討1の調査対象のうち、2012年5月の調査実施時に就職活動を行っていた大学生395名を分析対象とした。コーピングの採択やその有効性は、直面するストレスによって異なることとされる⁷⁾⁸⁾。そこで本研究では、就職活動を行っているという共通の状況下にある大学生を抽出し分析対象とすることで、環境の統制をはかることとした。

調査票

プロアクティブコーピングの測定には、検討1で因子構造を確認した尺度を使用した。心理的健康状態の測定には、JSS²¹⁾の心理的ストレス反応尺度を大学生用に改訂したものから「循環器系の不調」(5項目)を除いた32項目を使用した。本研究で対象としている若年齢層では循環器系の不調の自覚がほとんど認められないため「循環器系の不調」の項目を除いた「疲労感」「イライラ感」「緊張感」「憂うつ感」の4下位尺度を使用した。心理的ストレス反応尺度の回答は、「まったくあてはまらない」から「よくあてはまる」の5件法によって回答を求めた。尚、本尺度は、心理的ストレス反応の軽度な状態を反映している疲労感から、心理的ストレス反応の潜在的な高さを反映している憂うつ感までの深化過程、すなわち「疲労→過敏→怒り・

緊張感→抑うつ気分」²²⁾の各段階を把握可能な尺度である。

(3)結果と考察

プロアクティブコーピングが心理的健康状態に及ぼす影響を検討するため、心理的ストレス反応下位尺度得点及び合計得点を基準変数、プロアクティブコーピング下位尺度得点を説明変数として一括投入法による重回帰分析を行った。各尺度間相関の結果を表3に、重回帰分析の結果を表4に示した。

能動的コーピングと内省的コーピングは、緊張感 ($\beta = -.38, p < .001$; $\beta = -.12, p < .05$)、憂うつ感 ($\beta = -.24, p < .001$; $\beta = -.12, p < .05$)、反応全体 ($\beta = -.23, p < .001$; $\beta = -.13, p < .05$)への有意な効果が認められた。計画的コーピングは、疲労感 ($\beta = -.20, p < .01$)、イライラ感 ($\beta = -.17, p < .05$)、憂うつ感 ($\beta = -.19, p < .01$)、反応全体 ($\beta = -.20, p < .01$)への有意な効果が認められた。予防的(生活面)コーピングは、疲労感 ($\beta = -.13, p < .05$)、憂うつ感 ($\beta = -.13, p < .05$)、反応全体 ($\beta = -.11, p < .05$)への有意な効果が認められた。行動面でのサポート模索は、緊張感 ($\beta = -.15, p < .05$)への有意な効果が認められた。感情面でのサポート模索は、疲労感 ($\beta = -.17, p < .05$)、憂うつ感 ($\beta = -.29, p < .001$)、反応全体 ($\beta = -.17, p < .01$)への有意な効果が認められた。回避的コーピングは、すべての心理的ストレス反応への有意な効果(疲労感 $\beta = .14, p < .05$; イライラ感 $\beta = .24, p < .001$; 緊張感 $\beta = .18, p < .01$; 憂うつ感 $\beta = .15, p < .01$; 反応全体 $\beta = .23, p < .01$)が認められた。

以上の結果より、次の3点が明らかになった。1つめは、「予防的コーピングは、心理的ストレス反応に影響を及ぼさない」ということである。目の前の出来事や問題に対して、行動を起こす前や結果を得る前に予防的に準備しておく対処努力は、環境に対するネガティブな評定や感情反応が生起する以前に行われるため、心理的ストレス反応というネガティブな心理的健康

表3. 各尺度間相関

	疲労感	イライラ感	緊張感	憂うつ感	心理的ストレス反応 (全体)
能動的コーピング	-.25***	-.12*	-.50***	-.43***	-.42***
内省的コーピング	-.24***	-.21***	-.35***	-.38***	-.38***
計画的コーピング	-.31***	-.27***	-.26***	-.35***	-.37***
予防的コーピング	-.21***	-.26***	-.21***	-.21***	-.28***
予防的(生活面)コーピング	-.22***	-.09	-.18**	-.24***	-.23***
行動面でのサポート模索	-.17**	-.09	-.24***	-.22***	-.23***
感情面でのサポート模索	-.28***	-.11*	-.27***	-.44***	-.35***
回避的コーピング	.20**	.29***	.27***	.22***	.31***

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

表4. プロアクティブコーピングと心理的ストレス反応の関連

	基準変数				
	疲労感	イライラ感	緊張感	憂うつ感	心理的 ストレス反応 (全体)
	β	β	β	β	β
能動的コーピング	-.09	.03	-.38***	-.24***	-.23***
内省的コーピング	-.04	-.10	-.12*	-.12*	-.13*
計画的コーピング	-.20**	-.17*	-.08	-.19**	-.20**
予防的コーピング	.02	-.08	.06	.09	.03
予防的(生活面)コーピング	-.13*	-.01	-.09	-.13*	-.11*
行動面でのサポート模索	-.01	.01	-.15*	.01	-.04
感情面でのサポート模索	-.17*	-.04	-.04	-.29***	-.17**
回避的コーピング	.14*	.24***	.18**	.15**	.23**
F	7.92***	5.87***	16.77***	20.11***	18.71***
R	.45	.40	.59	.62	.61
調整済み R^2 乗	.17	.13	.32	.37	.35

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

状態への直接的な影響がみられなかったと考えることができる。予防的な準備によって安心感を得ることでのポジティブな心理的状态への影響が予想されることから、今後、肯定的感情やエンゲージメントなどポジティブな心理的状态との関連を検討する必要性が示唆されたといえよう。

2つめは、「予防的コーピングと回避的コーピングを除いたプロアクティブコーピングは、緊張感や憂うつ感という深化した心理的ストレス反応を低減する効果をもつ」ということである。特に、能動的コーピング、内省的コーピング、行動面でのサポート模索は、緊張感を低減する効果があることが示された。本研究では、ストレスの生起が想定される就職活動を行っている大学生を分析対象としており、就職活動中に様々な場面を想像して準備をし、シミュレーションをすることや、周囲の人から情報やアドバイスを得ることが、緊張状態を軽減することが実証されたといえる。一方で、計画的コーピングは緊張感への効果のみ示されなかった。計画的コーピングは、目標志向的な対処努力ではあるものの、質問項目内容から、環境を脅威

や害としてネガティブに捉えているか、目標志向的に挑戦や成長の機会としてポジティブに捉えているかという認知の違いを把握することは難しいと思われる。また、生起した問題に対する対処を尋ねていることから、計画的コーピングは従来のコーピングとの区別が明確になっていない可能性も指摘できる。そのため、緊張感への影響がプロアクティブコーピングの特徴である可能性も考えられる。緊張感は、先のことに対する警戒や不安からくる状態であり、事前的な対処努力であるプロアクティブコーピングの効果が表れやすい心理的状态なのかもしれない。しかし、この言及には従来のコーピングとの比較といった更なる検討が必要であろう。

3つめは、「回避的コーピングは、心理的ストレス反応の増加に影響する」ということである。回避的コーピングは他のプロアクティブコーピングと負の相関関係にあることが先行研究において示されており¹⁹⁾、心理的ストレス反応に対しても、他のプロアクティブコーピングと逆の機能をもつといえる。回避的コーピングは後回しにすることで状況から逃れ、開放的な行

動が増加するが¹⁹⁾、目標達成のための努力を諦めて行わないことにより、ネガティブな感情反応の増加につながると考えられる。

4. 総合的考察

本研究では、プロアクティブコーピングを測定する尺度の因子構造の確認、及びプロアクティブコーピングが心理的健康状態に及ぼす影響についての検討を、就職活動中の大学生を対象に行った。

その結果、プロアクティブコーピング（予防的コーピングと回避的コーピングを除く）が、憂うつ感という深化した心理的ストレス反応を低減する効果をもつことが認められた。また、能動的コーピング、内省的コーピング、行動面でのサポート模索といった、問題が生起する前に、様々な場面をシミュレーションしたり、周囲の人から具体的な情報やアドバイスを準備したり、挑戦的に取り組もうとする対処努力が、緊張感を低減する効果をもつことも認められた。ストレッサー生起後のネガティブな側面への対処努力に焦点を当てた従来のコーピング研究に加え、ストレッサーが生起する以前の対処努力や環境からの要請を挑戦や成長の機会としてポジティブに評定した際の対処努力に焦点を当てたプロアクティブコーピング研究によって、ストレッサー生起の事前予防や、心理的健康状態の改善につながる有効な知見が得られることが示されたといえる。

尚、本研究では、プロアクティブコーピングを多面的に把握し、各コーピングの心理的ストレス反応への直接的な影響を検討した。今後、プロアクティブコーピング間の関連を踏まえた検討を行うことで、プロアクティブコーピングの構造や効果についてのより詳細な把握が可能になるだろう。また、プロアクティブコーピングは、環境に対するネガティブな評定や感情反応が生起する以前の対処努力が含まれることから、肯定的感情やエンゲージメントなどのポジティブな心理的状态への影響も予想される。今後、ポジティブな心理的状态との関連を検討する必要性が指摘できる。

引用文献

- 1) Lazarus, R.S., & Folkman, S. 1984 Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
- 2) 小杉正太郎 1996 Lazarus, R. S. のコーピング定義の変遷とコーピング測定の問題 産業ストレス研究, 3, 124-126.
- 3) 島津明人 1998 職場ストレスに関するコーピング方略の検討 産業ストレス研究, 5, 64-71.

- 4) Latack, J.C., & Havlovic, S.J. 1992 Coping with Job stress: a conceptual evaluation framework for coping measures. Journal of Organizational behavior, 13, 479-508.
- 5) Cohen, F. 1987 Measurement of coping. In S.V.Kasl & C.L.Cooper (Eds.), Stress and health: Issues in research methodology. New York: John Wiley & Sons, pp.283-305.
- 6) 小杉正太郎 1998 コーピングの操作による行動理論的職場カウンセリングの試み 産業ストレス研究, 5, 91-98.
- 7) Folkman, S., & Lazarus, R.S. 1988 Coping as a mediator of emotion. Journal of Personality and Social Psychology, 54, 466-475.
- 8) 和田実 1998 大学生のストレスへの対処, およびストレス, ソーシャルサポートと精神的健康の関係一性差の検討— 実験社会心理学研究, 38, 193-201.
- 9) 佐藤澄子 2009 企業従業員を対象としたメンタルヘルス活動の実態—調査票を用いた職場カウンセリングと効果の検討— 産業ストレス研究, 16, 93-103.
- 10) Moos, R.H., & Billings, A.G. 1982 Conceptualizing and measuring coping resources and processes. In L.Goldberger & S.Breznitz (Eds.), Handbook of stress: theoretical and clinical aspects. New York: MacMillan, pp.212-230.
- 11) Schwarzer, R., & Taubert, S. 2002 Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: proactive coping. In E.Frydenberg (Ed.), Beyond coping: meeting goals, visions, and challenges. London UK: Oxford University Press, pp.19-35.
- 12) Terry, D.J. 1991 Coping resources and situational appraisals as predictors of coping behavior. Personality and Individual Differences, 12, 1031-1047.
- 13) Shimazu, A., Shimazu, M., & Odara, T. 2005 Divergent effects of active coping on psychological distress in the context of the job demands-control-support model: The roles of job control and social support. International Journal of Behavioral Medicine, 12, 192-198.
- 14) 宇佐美尋子・小杉正太郎 2008 ソーシャルサポートとコーピング方略との関連 産業ストレス研究, 15, 277-285.
- 15) 島井哲志 2009 ポジティブ心理学入門 幸せを呼ぶ生き方 星和書店.
- 16) Lopez, S.J., & Snyder, C.R. 2003 Positive Psychological assessment: A handbook of models and measures. Washington, DC: American Psychological Association.
- 17) Schwarzer, R. 2000 Manage stress at work through preventive and proactive coping. In E.A.Locke (Ed.), The Blackwell handbook of principles of organizational behavior, Chpt. 24. Oxford, UK:Blackwell, pp.342-355.
- 18) Greenglass, E. 2002 Proactive Coping. In E.Frydenberg (Ed.), Beyond coping: meeting goals, visions, and challenges. London UK: Oxford University Press, pp.37-62.
- 19) Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. 1999 The Proactive Coping Inventory (PCI) : A multidimensional research instrument. Paper presented at the 20th International Conference of the STAR (Stress and Anxiety Research Society), Cracow, Poland. July 12-14.
- 20) Takeuchi, N., & Greenglass, E. 2004 能動的コーピングに関する質問紙表The Proactive Coping Inventory: 日本語版 <http://www.psych.yorku.ca/greenglass/pdf/japanesepci.pdf>
- 21) 小杉正太郎 2000 ストレススケールの一斉実施による職場メンタルヘルス活動の実態—心理学的アプローチによる職場メンタルヘルス活動— 産業ストレス研究, 7, 141-150.
- 22) 島津明人・小杉正太郎 1998 職場不適応発生過程の検討 心理学研究, 69, 198-205.