

プロアクティブ・コーピングとハーディネスの関連

青年期後期におけるストレス反応への対処

井土 優*・小杉 考司

The Relationship between Proactive Coping and Hardiness:
Coping with stress reactions in late adolescence age

IDO Masaru*, KOSUGI Koji

(Received August 6, 2012)

キーワード：プロアクティブ・コーピング、ハーディネス、ストレス反応

はじめに

学校生活では、友達との関わり、学業、進路決定、様々なストレスがある。三川(1988)は「青年期においては成人期とは領域を異にする学校ストレスが存在すると考えられる」と指摘している。このようなストレスに対しては回避的な対処をとるのではなく、能動的な対処によって乗り越えることで、自己の成長につながるのではないだろうか。であれば、自己の成長につながる対処とはどのようなもので、その対処が行われる背景にどのような個人の特性があるのだろうか。

1. 問題・目的

1-1 ストレス反応とコーピング

我々は生活する中で対人関係、生育環境などのさまざまな環境要因から刺激を受けているが、これらの中にはネガティブな影響をもたらす刺激も含まれる。このようなネガティブな刺激を心理学研究では、ストレスラーと呼ぶ。Lazarus, et al. (1984)はストレスラーを、[ある個人の資源に負荷を負わせる、ないしは、資源を超えると評定された要求]と定義し、心理学的ストレスモデルを示している(Figure1)。これにもとづいて、ストレスラーから発生するストレス反応に対して対処を行う「コーピング」とともに、さまざまな研究がなされている。

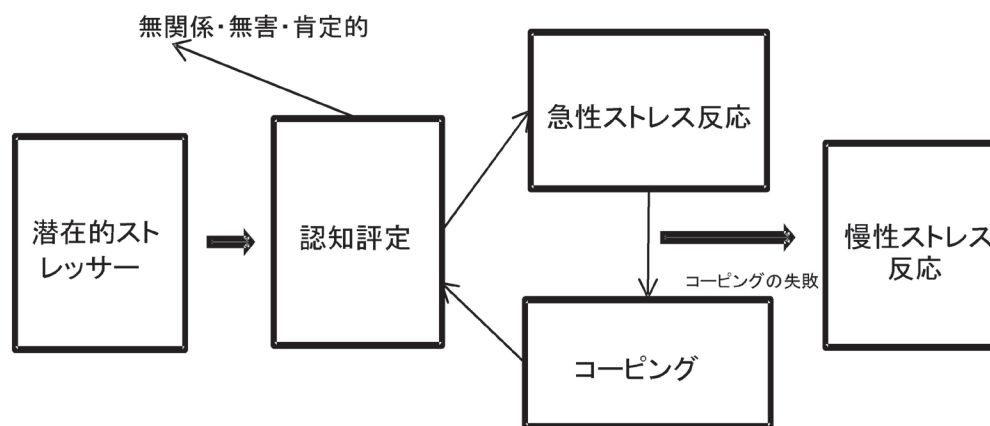


Figure1 心理学ストレスモデル

*山口大学大学院教育学研究科学校教育専攻学校臨床心理学専修

上記の心理学的ストレスモデルに対して、川島(2007)は以下のように説明している。「刺激状況に対する評定としては、一次評定と二次評定が想定されている。一次評定では[無関係][無害・肯定的][ストレスフル]の三種類に分別される。[無関係]は刺激によって個人に何の意味ももたない場合になされる評定である。[無害・肯定的]は環境との関わりの結果が良好な状態を維持する場合になされる。[ストレスフル]は刺激によって自己の価値や、目標、信念などが危うくなっていると判断される場合になされる評定で、これらはさらに[害・損失][脅威][挑戦]の3種類に区別される。このうち[害・損失]は自分の価値、目標、信念などがすでに危うくなっている場合に、[脅威]はまだ[害・損失]を被っていないが今後その可能性がある場合に評定される。[挑戦]は出会った状況が自分にとっての利益や成長の可能性を与えると判断された場合になされる。」

従来のコーピング研究では、特性論的な視点とプロセス論的視点から検討されることが多い(Lazarus, 1993)。特性論的な視点は、コーピングを状況や時間に関わらず安定した個人の特性として捉え、個人特有のコーピングスタイルと仮定された考え方であるのに対し、プロセス論的コーピングは「個人の資源に負荷を与えたり、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」(Lazarus, 1999)と定義されている。

コーピングの種類にもさまざまなものがあるが、個人の置かれた状況によって用いられるコーピングは異なることが多くの研究から述べられている。川島(2007)は過去の研究を概観し、対処可能と評定した状況においては問題焦点型コーピングを使用してストレス反応を低減させるが、対処不可能と評定される場合には情動焦点型コーピングを用いてストレス反応を低減させると述べている。

また、コーピングとその効果に影響を及ぼす対処資源が重要なものになる。対処資源とは、「コーピングに先行して対処方略の選定、対処努力の維持、対処方略の効果に影響を及ぼす要因」(Lazarus & Folkman, 1984)と定義されるものである。これは楽観性や有能性といった個人に内在する内的資源とソーシャルサポートなどの外在する外的資源に二分される(Schwarzer & Taubert, 2002)。

以上に述べたように、これまでのストレス反応とコーピングに関する研究の知見の多くは、ネガティブなストレス体験やストレス反応に対して、どのように対処することでネガティブな状況から抜け出し、正常な状況に回復するかという視点において有意義な示唆を提供してきた。既存の実証研究において、そのほとんどはネガティブと評定された刺激状況によって生じた不健康状態をいかに低減せしめ、ネガティブからノンネガティブな状態へ処理するためにどのようなコーピング方略が適切かという問題しか扱っていないとも言えよう(川島, 2007)。

1-2 プロアクティブ・コーピングとは

これまでとは異なった考え方としてProactive Coping Theory(Schwarzer, 1999, 2000, Schwarzer et al, 2002; Schwarzer et al, 2003)を挙げる。これは、Seligman(2005)が提唱したポジティブ心理学の“心理学は病理や脆弱性や心理的損害だけでなく、強さや美德に関する学問である。また、心理治療とは問題を治すことではなく、善さを構築することである”という理念と関連している。

Proactive Coping Theoryは、成長という観点でのコーピングであり、潜在的なストレスからの刺激を自己成長に積極的に結び付けようとする個人の対処に注目している。そして、従来の研究においてはストレスと直面してからの即応的なコーピングが扱われるのに対し、潜在的なストレスについて事前に対処可能である視点から「時間的な見通し」をとりあげ、活性化していない将来におけるストレスに対する予防的対処を含むコーピングが扱われる。また、プロアクティブ・コーピングは、環境からの刺激を自己成長の機会としてみなす点で、従来のリスクマネジメントではなく目標志向的なゴールマネジメントとして捉えられる。そして、そのような個人は、個々の成長へとつながる機会を積極的に創造していくという点において能動的とされる(川島, 2007)。

Proactive Coping Theoryの展開に伴ってGreenglass, et al. (1999)は、プロアクティブ・コーピングの値を測定するProactive Coping Inventory(PCI)を開発した。PCIは「能動的コーピング」「内省的コーピング」「計画的コーピング」「予防的コーピング」「行動面でのサポート模索」「情緒面でのサポート模索」の六つの下位尺度によって構成され、それぞれの下位尺度はプロアクティブ・コーピングの構成要素を反映するとされる。

Table 1 PCI-Jの下位尺度の定義

能動的コーピング	自主的な目標設定に基づき、その実現のための行動と認知を結び付ける対処努力
内省的コーピング	イメージを比較することによって、行動の代案に関するシュミレーションをする対処努力
計画的コーピング	大きな課題を対処しやすい形へと分割していく、目標試行的な見直し
予防的コーピング	潜在的なストレスに対する予期と、そのストレスが顕在化するまでに予防的に準備する対処努力
行動面でのサポート模索	ストレスに対処する際に、他者からのアドバイス、情報やフィードバックを獲得しようとする援助希求に関する努力
情緒面でのサポート模索	感情を他者に開示したり、共感や話し相手を希求することで、一時的な情緒的な不快さを制御する援助希求に関する対処努力

川島(2010)は、ストレスの持つポジティブな効用に焦点をあて検討することで、ストレスフルな刺激の持つ、ネガティブ・ポジティブな影響の双方について統合的に議論することが可能となるとも述べている。

従来のストレス研究では、このコーピングのプロセスにおける個人の成長可能性の存在は指摘されてきたものの、具体的なプロセスに関しては未だ十分に議論されていない(川島, 2010)。また、この理論自体が新しく、実証的な研究がまだまだ不完全であり、対処資源との関連性を明らかにする必要性や、従来のコーピング概念を拡張している点も多く見受けられる。プロアクティブ・コーピングと従来のコーピングの異同を具体的に説明するためにも、コーピングに関わる諸変数間の実証的な検証が必要である。

1-3 ハーディネスとは

本研究では、プロアクティブ・コーピングに関わる諸変数として個人に内在する内的資源としてハーディネスとよばれる性格特性を扱う。ハーディネスとは、はきわめて厳しいストレスに曝されながらも比較的健康的に健康を害することの少ない人々の性格特性に注目したものである(Kobasa, 1979)。そして、そのような人々に共通する特性を“ハーディネス(hardiness)”と命名したものである。彼女によれば、ハーディネスはコミットメント(commitment)、コントロール(control)、チャレンジ(challenge)、という3つの構成要素から成り立っている(Table2)。

また、城(2010)によれば、ハーディネスはストレスコーピング過程にも影響を及ぼし、ハーディネスが高い人は積極的に問題解決に取り組むようなコーピングや肯定的解釈、情動的サポートを多く採用することが明らかにされている。

Table2 ハーディネスの下位概念の定義

コミットメント	自己の生活上の様々な領域において没頭していると感じている傾向
コントロール	自己の生活上の様々な出来事に対して自己コントロール可能であるという信念を持つ傾向
チャレンジ	予期しなかった変化や脅威となる可能性のある事態を有害とみなすのではなく、むしろ自己の成長のためにプラスになると期待を持つ傾向

1-4 プロアクティブ・コーピングとハーディネスの関連

以上のようにハーディネスはプロアクティブ・コーピングでいわれている、環境からの刺激を脅威や害・損失と捉えるのではなく挑戦として捉える点や、ストレスを事前に対処可能と捉える点、プロアクティブ・コーピングの能動的コーピング・行動面でのサポート模索の概念においてなどで類似している。これらのことからハーディネスとプロアクティブ・コーピングの間には関連があると考えられる。よって、ハーディネスの特性が高ければプロアクティブ・コーピングを取りやすいであろうことが予想される。

1-5 状況要因としての課題の重要性

一概にストレスといってもその中には心身に影響を及ぼすほどの大きなものから、さほど気にならない小さなものがあるなど、大小関係が存在すると考えられる。さらには、あるストレス下にいる人間がどのよう

な心的状態であるか（弱っているか、正常か）、または出来事の重要度（その人間において、その出来事の重要性）がストレスの大小に関連してくると考えられる。したがって、本研究ではこれらの中から、質問紙に出来事の重要性を状況要因として提示し、重要性の大小によって、コーピングの取り方などにみられる差を比較する。

この状況要因を選んだ理由として、プロアクティブ・コーピングを採用するかしないかの差が出やすいと考えるからである。なぜなら、ストレスの活性化における個人の認識に差があるため、ストレスを「脅威」と評定するか「挑戦」と評定するか分かれるからである。また出来事の重要性が高いものと低いものを比較すると、高いものの方が自己に対する挑戦として捉えられ、出来事の重要性が高いものの方がプロアクティブ・コーピングをとりやすいと考える。

1-6 大学生を対象にした理由

三川(1988)は「青年期においては成人期とは領域を異にする学校ストレスが存在すると考えられる」と述べている。そして、小学校、中学校、高校に比べて、大学生になるとそれまでより行動の範囲も広がり、活動内容も深くなっていくにつれて、ストレスを感じる場面も同様に変化してくることが考えられる。城(2010)は大学生を対象にした研究で、学年や課外活動の有無などの違いでハーディネスに違いがあることを明らかにしている。これらのことから、大学生を対象にした理由は、ハーディネス特性をより広い範囲で見ることができると考えたためである。

1-7 仮説

個人の性格特性としてハーディネスを、ストレスへの対処方略にプロアクティブ・コーピングを、状況要因として出来事の重要性を提示して研究を行うが、これらは、個人があるストレスに対峙した時の一連の対処を想定しているため、これらはそれぞれに影響を与えあっていると考えられる。ハーディネス特性が高い者はプロアクティブ・コーピングをとりやすいと想定しているが、この時、状況要因の出来事の重要性が低いとストレスを「挑戦」と評定することなく、プロアクティブ・コーピングをとりにくいと考えられる。

以上を踏まえ、本研究では、以下の仮説を検討する。

- ① ハーディネス特性が高ければプロアクティブ・コーピングをとりやすい。
- ② 出来事の重要性が高ければプロアクティブ・コーピングをとりやすい。
- ③ ハーディネス特性が高くと、出来事の重要性が低ければ、プロアクティブ・コーピングをとりにくい。

2. 方法

調査対象：福岡県内の大学生（女性105名、男性37名、計142名）

調査時期：2010年11月

手続き：性別・学年・年齢について尋ねた後、以下の質問を一冊の冊子にまとめ、大学の講義時間を利用し一斉に配布・回収した。

- ① 多田・濱野(2003)で開発された15項目版ハーディネス尺度。3下位尺度(チャレンジ、コントロール、コミットメント)から構成され、各5項目の計15項目で構成される。回答は5件法で、1、あてはまらない～5、あてはまる。で求め、得点が高いほどハーディネスが高いことを示す。
- ② Proactive Coping Inventory日本語版 (PCI-J) (Takeuchi, et al. 2004) 52項目の下位尺度からなるものを大学生に適應するように編成し、1、全くあてはまらない～4、とてもあてはまる。の4件法で回答を求める。
なお、ここでは、出来事の重要性の高いもの「あなたが責任を負っている出来事・就職活動に関することなど」、低いもの「簡単な小テスト・結果がさほど重要ではない課題など」の学生生活で体験しうる出来事2つを想定し設定した。

3. 結果

Table3 データ表示

ハーディネス得点	出来事の重要度	PCIの平均点	標準偏差
高	高	2.93	0.31
高	低	2.69	0.49
低	高	2.66	0.31
低	低	2.47	0.32

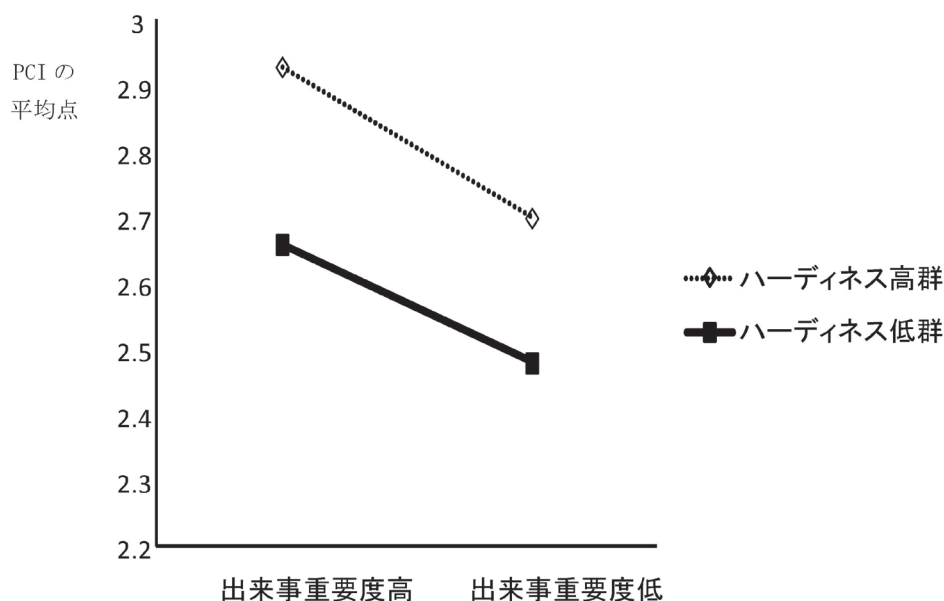


Figure 2 課題の重要度によるPCIの平均得点

ハーディネスの得点の合計点を算出し、平均得点より得点が高い者をハーディネス高群、平均得点より得点が高い者をハーディネス低群と定めた。その結果、ハーディネス高群が72名、低群が70名となった。各条件でのプロアクティブ・コーピングの平均得点と標準偏差をTable 3に示す。

Figure 2は各条件の平均を図示したものである。二要因の分散分析の結果、ハーディネスにおける主効果は有意であり ($F(1, 140)=20.29, p<.01, \hat{f}=0.380$)、ハーディネス得点が高い者は低い者に比べてプロアクティブ・コーピングをとりやすいことが示された。一方、課題の重要度における主効果も有意であり ($F(1, 140)=42.89, p<.01, \hat{f}=0.553$)、課題の重要度が高い場合は低い場合に比べてProactive Copingをとりやすい。一方、交互作用は非有意 ($F(1, 140)=0.61, n.s.$)となった。

4. 考察

本研究の目的はプロアクティブ・コーピングとハーディネス特性との関連を、状況要因を含め仮説を検討することであった。

4-1 仮説①について

Figure2から、ハーディネス高群の方が低群に比べてプロアクティブ・コーピングをとりやすいことが読み取れ、仮説①の「ハーディネス特性が高ければプロアクティブ・コーピングをとりやすい」を支持する結果となった。これは、先に挙げたハーディネスの下位尺度のコミットメント・コントロール・チャレンジの3つの概念がプロアクティブ・コーピングの概念と類似しているという考えを支持するものである。

また、ハーディネスのストレス軽減効果は、比較的軽度の情動反応や認知・行動反応に対しては作用できるが、より重篤で深刻化した身体反応までには作用しない(田中・桜井, 2006)とされており、このためハー

ディネステータが高い者はストレス反応が深刻化する以前にプロアクティブ・コーピングの下位尺度の一つである予防的コーピングをとることとも関連していると考えられる。

4-2 仮説②について

Figure2から、出来事の重要度が高い場合は低い場合に比べてプロアクティブ・コーピングをとりやすいことが読み取れ、仮説②の「出来事の重要性が高ければプロアクティブ・コーピングをとりやすい」を支持する結果となった。だが、今回の研究で出来事の重要性の提示文として挙げたものが適切であったかどうかは不確かであり、これについては次の仮説③の考察において論ずる。

4-3 仮説③について

ハーディネスの高・低と出来事の重要度の高・低の間でのプロアクティブ・コーピングの取り方に有意な差はみられず、仮説③の「ハーディネス特性が高くとも、出来事の重要性が低ければ、プロアクティブ・コーピングをとりにくい」は支持されなかった。

この理由の一つとして、出来事の重要度の設定が適切ではなかった可能性が挙げられる。本研究では、重要度の高いものとして「あなたが責任を負っている出来事・就職活動に関することなど」を、一方、低いものとして「簡単な小テスト・結果がさほど重要ではない課題など」を設定した。ここで出来事の重要度の低いものをストレスラーの設定として低くしすぎたことによって、潜在的ストレスラーの認知評定で、「挑戦」として捉えるのではなく、「無関係・無害」といった評定を行うことで、コーピングを行うまでもないものとなってしまったことが考えられる。

4-4 全体的考察

4-4-1 プロアクティブ・コーピングとハーディネスの関連

本研究においてプロアクティブ・コーピングとハーディネスの間で関連があるという結果が得られたが、これは2つの下位尺度の構成概念が類似していたことが大きいと考える。また、田中・桜井(2006)によると、ハーディネスにはストレス軽減の直接効果と緩衝効果の両効果がみられことが指摘されている。このことから、ハーディネスが個人の性格特性としてだけではなく、それ自体が対処方略となり、プロアクティブ・コーピングと同様の働きをしたことで関連がでてきたこともありうるのではないかと。

また、Khosyaba&Maddi(1999)はハーディネス特性を有する人々は、幼少期にストレスフルな体験を経験し、彼らが逆境をチャンスに転じることができると信じて励ましながら支える大人周囲にいたことが、ハーディネス特性を有する人に共通していたことを明らかにした。このことから、ハーディネス特性を得ていく過程でプロアクティブ・コーピングの下位尺度のようなコーピングを得ていくと思われる。また、ハーディネスの構成要素であるコミットメント・コントロール・チャレンジは独立してハーディネスを形成するのではなく、三要素が一貫して高い時にストレス反応への影響が有効であることが指摘されているが、(Maddi 2002)、一方で個々に捉える議論もあるため、より細かな分析をする必要がある。

4-4-2 プロアクティブ・コーピング、ハーディネス、状況要因の関連

人は様々な個人特性を持ち、多種多様なストレスにさらされる中で、その状況や自身に適した対処方略を選定している。これらはそれぞれ影響を与え合っている関係と想定して本研究を行ったが、今回は交互作用が得られず、関係性を明らかにすることができなかった。

個人特性とコーピングは多くの先行研究が存在するものの、それらがどのような状況下でなされるかを明らかにする研究は未だ少ないためより研究を深める必要がある。なぜなら、状況要因を含めたストレスラーとコーピングの研究を行うことで、より詳細な内容が分かり、ストレスにさらされた個人の援助の助けになるからである。

今後の課題

大学生のハーディネスは上級生ほど、また課外活動の経験ある人ほど高いことが示され、日常生活の中でのだれもが経験するような事柄を通して、ハーディネスを高めることができることが推察されている(城

2010)。今回の研究ではアンケート調査の理由上、1,2年生が研究対象として多くを占めていた。3,4年生も対象に入れると、今回とは異なる結果が得られ可能性がある。また、学年別の分析結果を出すことでより細かなハーディネスの関連が明らかになると考える。さらに、本研究では集まったデータを合計したものの平均値を算出し、この高低で相対的にハーディネス高群・低群を示した。しかし絶対的にハーディネス特性が高いかどうかには言及できないため、この点を踏まえた追加調査が必要であろう。

また今回は状況要因として出来事の重要度を選択し研究を行ったが、重要度の提示文をより大学生に適したものにすることがある。

引用・参考文献

- 堀越あゆみ・堀越勝(2008)：ハーディネス尺度の構造およびその精神的健康との関連：中高年と大学生を対象として 順天堂医学 **54**, 192 - 199.
- 城佳子 (2010)：大学生のハーディネスとコーピング、ライフイベントの関連検討 生活科学研究 **32**, 37-47.
- 川島一晃 (2007)：成長へ結びつけるコーピング研究の理論的検討, 新しいコーピング理論としての Proactive Coping Theory 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, 心理発達科学 **54**, 93-101, 2007.
- 川島一晃(2010)：困難状況を個人の成長に結びつける対処に関する基礎的研究 Proactive Coping Inventory 日本語版(PCI-J)における信頼性・妥当性の検討 心理臨床学研究 **28**(2), 184-195.
- Khoshaba, D. M. & Maddi, S. R. (1999). Early experiences in hardiness development. *Consulting Psychology Journal : Practice and Research*, **51**, 106-116 .
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health : An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, **37**, 1-11 .
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal, and coping*. New York:Springer.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions:A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, **44**, 1-21.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion*. New York: Springer.
- Schwarzer, R. (1999): Proactive coping theory. *Paper presented at the 20th International Conference of Stress and Anxiety Research Society (STARS)*, Cracow, July 12-14, Poland.
- Schwarzer, R. (2000): Manage stress at work through preventive and proactive coping. Locke, EA (Ed) *The Blackwell handbook of principles of organizational behavior*. Oxford, UK :Blackwell. Ch 24, pp 342-355.
- Schwarzer, R. & Knoll, N. (2003): Positive Coping: Mastering demands and searching for meaning. Lopez, S. J. Snyder & Snyder, C. R. (Eds) *Positive psychological assessment : A handbook of models and measures*. Washington DC :American Psychological Association. pp 393-409.
- Schwarzer, R. & Renner, B. (2000): Social-cognitive predictors of health behavior: Action self-efficacy and coping self-efficacy. *Health Psychology*, **19**, 487-495.
- Schwarzer, R. & Taubert, S. (2002): Tanacious goal pursuits and striving toward personal growth : Proactive coping, Frydenberg, E. (Ed), *Beyond coping : Meeting goals, visions, challenges*. New York: Oxford University Press.
- 多田志麻子・濱野恵一(2003)：ハーディネス尺度の信頼性と妥当性の見当 ノートルダム清心大学紀綱 **27**, 56-62.
- 田中秀明・桜井重雄(2006)：大学生におけるハーディネスとストレスorおよびストレス反応との関係 鹿児島女子短期大学紀要 **41**, 153-164.
- 三川俊樹(1988)：青年期における生活ストレスorと対処行動に関する研究 カウンセリング研究, **21**(1), 1-13.