

## 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—

川 島 一 晃<sup>1)</sup>

人間は生きていくなかで実に様々な出来事を経験し、様々な状況と遭遇する。その中には、我々にとってネガティブな影響を及ぼす刺激も含まれる。このネガティブな刺激を従来からの心理学研究では「ストレッサー」と呼び、これから発生する様々なストレス反応について検討がなされてきた。またストレス反応に対し、その低減・解決を目的とした人間の一連の対処行動は「コーピング」として研究され、環境と個人の相互的なプロセスとして理解の手がかりとなってきた。従来の研究では、ストレッサーはネガティブな刺激であり、コーピングとはネガティブなストレス反応を低減し、受ける影響を最小限にすることが大きな狙いであったと考えられる。

しかし、例えば「部活動で次期キャプテンに任命され、任命直後からプレッシャーを感じ、緊張した。また構成員の対人関係など部活の運営に骨を折った。しかし、自分かがリーダーとして頑張っていく中で自身がついたし、チームをまとめていくことが得意になった」などとストレッサーを含む困難な状況の中で、ポジティブな成

長要因を見出す体験は実際にはよくあることであろう。このように一見ネガティブな刺激であっても、経験する過程で個人に成長をもたらすストレス体験も存在すると考えられる。この成長というストレス体験過程におけるポジティブな側面に焦点を当てたコーピング理論として Schwarzer (1999) が Proactive Coping Theory を提唱している。本稿ではこの Proactive Coping Theory を取り上げ、今後のストレス体験を成長に結びつけるコーピング研究について検討したい。

### 1. 従来のストレス・コーピング研究の概観

#### 1-1. ストレス研究の展開

ストレス研究は主に心身医学的なアプローチからその生理学的側面 (Selye, 1956) が20世紀の初頭に盛んに研究され、その後のライフイベント研究 (Holmes & Rahe, 1967) の展開の中で、体験するイベントの量と質の観点から扱われてきた。さらにその後の行動主義の隆盛と認知革命を経て、現在のストレス研究は個人と環境が相互に関係するプロセスとして検討されてきている (Folkman & Lazarus, 1988; Lazarus, 1966; Lazarus,

1) 名古屋大学大学院教育発達科学研究科博士課程 (後期課程)

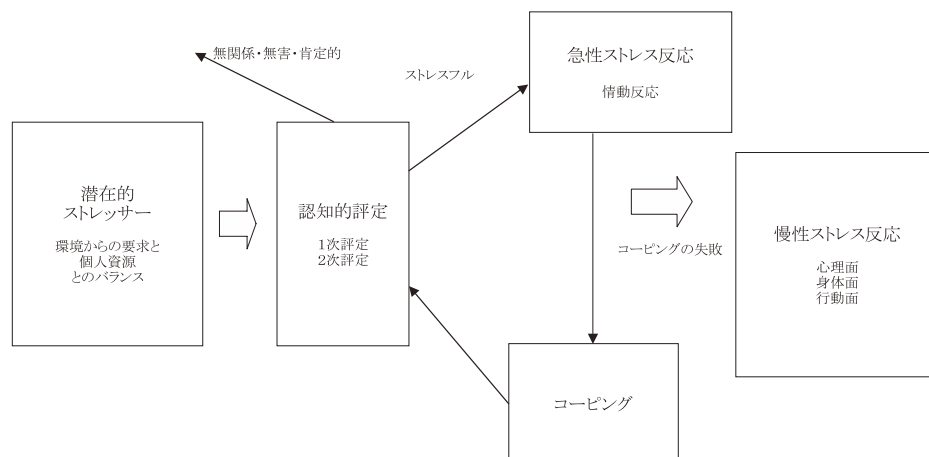


Figure 1 心理学的ストレスモデル

1991)。Lazarus & Folkman (1984) は心理的ストレスを「ある個人の資源に負荷を負わせる、ないし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た (Figure 1)。

## 1-2. 心理学的ストレスモデル

心理学的ストレスモデルは、単に環境の変化や環境に対する反応のみからストレスを捉えるのではなく、個人と環境との能動的な相互関係からストレスを捉えることに重点を置いている。上記の潜在的ストレスラーは、心理的ストレスとなりうる外界からの刺激を意味し、認知評定の過程でストレスフルと評価されたものが心理的ストレスとなり、急性ストレス反応を引き起こすとされる。コーピングはこの急性ストレス反応やこれが引き起こした刺激を処理する過程とされ、様々な行動的・認知的な処理が含まれる。このコーピング過程では随時適切に処理されたかという再評定がなされ、うまく処理されたと評価されると対処過程は終了し、そうでなければ対処過程は継続される。慢性的ストレス反応は、このような認知評定から対処過程の再評価という一連のサイクルが長期化した結果、個人に生じた様々な心理的、身体的、行動的な悪影響を意味するとされる。

このモデルを援用し、現在までにストレスと健康との関係を示唆する研究が蓄積されてきた (小杉, 1999; Cohen & Wills, 1985)。特に心理学ストレスモデルの主要な概念であるコーピングは、ストレスと健康をつなぐ鍵概念の一つとして検討されてきた。以下に心理学的ストレスモデルにおけるコーピングについて少し細かく見ていくこととする。

## 1-3. 心理学的ストレスモデルにおけるコーピング概念

心理学的ストレスモデルでは、刺激状況に対する評定として1次評定と2次評定が想定されている。1次評定では「無関係」「無害・肯定的」「ストレスフル」の3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」は環境との関わりが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ている場合になされる評定で、これはさらに「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。2次評定ではストレスフルな状況と判断された場合に、その状況を処理したり切り抜けたりする場合、どのように対処するべきかを検討する過程である。この過程では、あるコーピングを採用した際にどのような結果が怒るのか、その結果を導くために、うまく遂行できるかという見立てを立て方略を選択する評定がなされる。以上が心理学的ストレスモデルにおけるコーピングのメカニズムである。

## 1-4. 過去のコーピング研究の展開

従来のコーピング研究は、特性論的な視点とプロセス論的な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して仮定される考え方である。Lazarusを含む多くの研究者が1960年代にこの特性論的な視点でコーピングを捉えてきたが、縦断研究やコーピングの分類についての研究が蓄積される中で、ストレスラーの質や強さに応じてコーピングが自在に変化するというプロセス論的な視点を裏付ける報告が多く為されるようになってきた (Dew, Cox, & Ferguson, 1993)。この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、現在多くの研究で検討されている。

### 1-4-1. コーピングの種類に関する研究

コーピングには現在までに様々な種類が知られており、その分類方法や分類の基準についても多岐にわたっている。これまでのコーピング研究においてよく知られている基準は焦点に基づく分類であろう。Folkman & Lazarus (1980) は、様々な方略を直面する問題の解決に焦点を当てる問題焦点型コーピングと、問題によって生じた情動の調節を目的とする情動焦点型コーピングの2つに分類している。他にも Lattack & Havlovic (1992) はコーピングの方法によって部類することを提唱し、認知-行動、コントロール-逃避、社会-孤立の3つのカテゴリーでコーピングを分類している。日本においても神村・海老原・佐藤・戸崎・坂野 (1992) がコーピング尺度 (TAC-24) を作成してコーピングの分類を試み、現在までに数多くのコーピング尺度が開発されそれぞれの基準でコーピングが分類されている。

### 1-4-2. コーピングの使用および効果に関する研究

コーピングの使用に関しての研究では、個人の置かれた状況によって使用されるコーピングが異なるという報告が多くなされている (Bolger, 1990; Forsythe, Compas, & Wagner, 1987; Folkman & Lazarus, 1980; Collins, Baum, Singer, 1983 加藤, 2001)。例えば Folkman & Lazarus (1980) や Collins, Baum, & Singer (1983) は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が使用され、主観的なコーピングの効果は高まり、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がより用いられ、ストレス反応を低減させることを指摘している。このような研究は使用するコーピングと状況との適合性によってその影響が異なることを示唆している。

心身の健康とコーピングの関係は従来から研究がなされてきている。小杉らの研究 (小杉, 2000; 島津・小杉, 1998) では、「積極的な問題解決」「問題から離れる」「他者からの援助を求める」などの5つの方略とストレス反応との関連を検討し、ストレスの根本的解決につながるとされる「積極的な問題解決」は、心理的・身体的ストレス反応を低減させるが、長期化したストレスや、コントロールが困難なストレスに対してはストレス反応の上昇と関連することを指摘している。また「他者からの援助を求める」方略は、単独では明確な軽減効果が見られないものの、「積極的な問題解決」と組み合わせられることで低減効果があることを報告している。このようにコーピングの組み合わせについて言及する他の研究 (尾関・原口・津田, 1991; 三浦・坂尾・上里, 1998) でも、積極的なコーピングを中心に、その他の方略を組み合わせることで対処することがストレス反応の低減に効果的であることを示している。

### 1-4-3. 個人を取り巻く環境と対処資源に関する研究

またコーピングとその効果に影響を及ぼす諸要因の一つとして対処資源が議論されている。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、楽観性や有能感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)。対処資源を扱った研究では、資源が豊かな個人ほど、問題解決型、積極的なコーピングを選択しやすく、その結果としてより良好な健康状態に結びつくことが指摘されている (Pierce, Sarason, & Sarason,

1996)。

以上述べたようにコーピングの研究では、従来からその分類、使用、効果に関する幅広い研究がなされ、その中でコーピングには多様な種類と特徴があること、どの方略が健康にとって良いものかを一義的に決めることは難しく、実際には柔軟に用いられること、個人を取り巻く環境や個人の特性によって用いられるコーピングの効果に大きな影響が見られることが明らかにされてきた。

## 2. 新しいコーピング理論への拡張と Proactive Coping

現在までに得られてきた知見の多くは、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非常に有意義な示唆を提供してきた。しかし、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。

### 2-1. 新たな心理学的パラダイムとしての Positive Psychology

Seligman & Csikszentmihalyi (2000) は過去の心理学研究が人間の病理的側面に注目し、その治療的な視点から多くの知見が今世紀までに蓄積されてきたが、人間のポジティブな側面についての探求はいまだ十部になされてきていないことを主張し、人間の持つポジティブな機能に関する研究を「Positive Psychology」と呼称した。この主張を受けて人間が持つポジティブな側面について焦点を当て、幸福感や満足感を含む Well-being を促進させる個人の特性、機能、介入について研究しようとする運動が生じている。この Positive Psychology に関する研究の中で従来のコーピングの概念も拡張されつつある (Lopez & Snyder, 2003)。

代表的なものとして、従来の単に個人が直面するネガティブなストレスの改善やストレス反応の低減などの適応を阻害される状況からの回復の側面だけでなく、ネガティブな出来事に対して対処するために個人の対処資源を開拓しようとする点 (Hobfoll, 1998) や、潜在的ストレスと直面する以前から個人が活性化した際の対処を準備する予防的な視点 (Aspinwall & Taylor, 1997) などである。このような新しい観念の登場によっ

て、ストレッサーについての認知評定の際に「害・損失」「脅威」と評価される場合のみではなく、むしろ「挑戦」として評価され、個人の成長や利益となる成長促進的な側面の特徴に注目する Positive Coping の研究が開拓されつつある (Lopez & Snyder, 2003)。

## 2-2. Proactive Coping Theory

Positive Coping の中で最も典型的なものとされる理論に Schwarzer (Schwarzer, 1999, 2000; Schwazer & Taubert, 2002) の Proactive Coping Theory がある。

Proactive Coping Theory では、従来の研究においてストレッサーと直面してからの即応的 (reactive) なコーピングが扱われるのに対し、潜在的ストレッサー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」を取り上げ、活性化していない将来におけるストレッサーに対する予防的対処を含むコーピングが扱われる。

この「時間的な見通し」を想定することで、潜在的ストレッサーに対する認知評定の際に「ストレッサー生起への確信度」を議論することが可能となる。つまり、近未来において確実に生起すると認識される問題に対処

Table 1 Proactive Coping Theory におけるコーピングの定義と特徴

コーピング	定義	コーピングの特徴
① Reactive coping :	「もうすでに生じたストレスフルな出来事に対して対処しようとする努力」	すでにストレスフルな出来事が生じていると、対処努力は直接的に喪失を埋め合わせたり、害を軽減させることが焦点となる。従来のコーピング研究において測定されているコーピングはこれに当てはまる。
② Anticipatory coping :	「切迫した脅威や近い将来に確実に生じる個人が直面する重大な出来事を処理する努力」	将来生じる出来事が害や喪失を引き起こすというリスクがある、そして個人はこの知覚されるリスクをマネジメントすることが必要となる。このコーピングの機能としては、例えば、努力の量を増やす、援助を獲得する、あるいは他の資源を開発するなどの目の前の実際的な問題・困難を解決していくことになる。このコーピングは予防あるいは stressor と闘うための資源を開拓することを含むとされる。
③ Preventive coping :	「長期的な不確実な出来事に対して備える努力」	ストレスの結果の重大さを軽減させる資源を構築する努力や、ストレスフルな出来事の開始の見込みを減少させる努力として考えられている。②の Anticipatory Coping がかなり確実に生じる出来事に対する短期的な関与である一方、Preventive coping では個人は将来的に (距離のある未来において) 起こるか、起こらないかもしれない負荷について扱うのである。その点において Preventive coping は将来志向的な観点からのリスクマネジメントを含む。
④ Proactive coping :	「挑戦的な目標や個人的成長を促進させるための資源の構築に関する努力」	Proactive Coping を取る個人は、将来におけるリスク、環境からの要請、そして機会を見つめて、それらを害・喪失、脅威といったようにネガティブに評価するのではなく、むしろ環境からの demanding situation (要請を知覚する状況) を personal challenge (個人的な挑戦の機会) として見なす。この点でコーピングはリスクマネジメントではなく、ゴールマネジメントとなる。

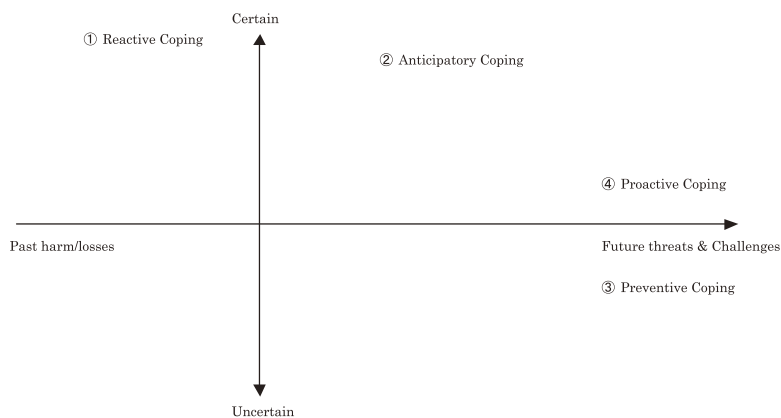


Figure 2 Proactive Coping Theory におけるコーピングの分類



するための方略と、それほど確実では大ないものの生起の可能性を考慮される潜在的なストレッサーに対してなされる対処は質的に異なるものとして区別可能とされる。そこでProactive Coping Theoryでは上記の両者を軸として、コーピングを①Reactive Coping, ②Anticipatory Coping, ③Preventive Coping, ④Proactive Copingの4種類に分類している (Table 1, Figure 2)。

Proactive Coping Theoryは、Hobfoll (1988) の資源獲得に関する研究に影響されながら「人は皆、より多くの資源を得ようと真剣に求め、その獲得を最大限なものにしようと望み、将来的な危機を回避するためのresistance factor (防御要因) を構築する。あるいは自身のための可能性を開拓し、成長させる」という考え方に基づいている (Schwarzer & Taubert, 2002)。心理学的ストレスモデルを時間的観点から拡張したこのアプローチは、既存のコーピング概念を越えて、新たな人間の成長やポジティブな適応へのコーピングを捉える枠組みを提供する (Schwarzer, 2000)。Proactive CopingはTable.1に示された通り、環境からの刺激を挑戦的と評価し、自己成長的な機会として見なす点で、コーピングは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 (Proactive) とされる。生活においてよりよい状態やより高いパフォーマンスを構築しようとする積極的な努力は、生活を有意義に反映させると考えられる。Proactive Copingにおけるストレスは、ストレスの持つポジティブな側面であるとされる「eustress: 生産的な換気や重大なエネルギー」 (Selye, 1956) として解釈される (Schwarzer & Taubert, 2002)

人が潜在的ストレッサーを予期するプロセスやそれらを予防する行動はProactiveな行動とされ、このProactive行動はストレスフルな出来事が生じる前に多くのものを軽減、除去しうるとされる。それらはplanning (プランニング), goal setting (目標設定), organization (統合化), mental simulation (イメージ・シミュレーション)

ン) というような行動によって構成される (Aspinwall & Taylor, 1999)。また潜在的ストレッサーに対して為されるPreventive CopingとProactive Copingは両者とも長期的な見通しの中で、将来的に生じうる出来事に備えての資源構築という対処行動がなされる点で近い関係であることが指摘される (Aspinwall & Taylor, 1999)。しかし、Preventive Copingでは将来生起する出来事は脅威として評価されうることから、その動機には不安が関係していることが仮定され、逆にProactive Copingでは不安のレベルは低く、出来事の評価は挑戦として位置づけられると考えられている (Schwarzer, 2000)。

### 2-3. Proactive Coping Inventory (PCI) の開発と展開

Proactive Coping Theoryの展開に伴って、Greenglass, Schwarzer, & Taubert (1999) はProactive Copingの特徴を以下 (Table 2) のようにまとめ、Proactive Copingを測定する尺度としてProactive Coping Inventory (PCI) を開発している。

PCIはProactive Coping Theory (Schwarzer, 1999) を参考に、カナダの大学生を対象に項目を収集し作成されており、6つの下位尺度による52項目のインベントリーである。それぞれ「Proactive Coping」「Reflective Coping」「Preventive Coping」「Strategic Planning」「Instrumental Support Seeking」「Emotional Support Seeking」の下位尺度がProactive Copingを構成する多面的な特徴を測定している。Table 3に各下位尺度の定義を示す。

### 2-4. Proactive Copingに関する研究

Proactive Copingに関する研究はいまだ着手されたばかりであるが、Greenglass, Marques, Ridder, & Behl (2005) はリハビリテーションを受けている対象者においてProactive Copingと個人の人生の建設的な姿勢との関係を検討し、よりProactiveな個人ほど建設的な行動と関連することを指摘している。Schwarzer & Taubert (2002) は教師のProactive Copingとバーンアウトの関係について、よりProactiveな教師ほど仕事から得られ

Table 2 Proactive Copingの特徴

1)	Proactiveな目標達成を伴うplanningと予防的な方略を統合する。
2)	Social resourceの同定と活用を伴う目標達成を統合するものである。 (他の資源を有効に活用する点である。これは他者から提供される特定の、情報的、また情緒的資源を含む)
3)	目標達成のために資源を活用したproactiveな情動的コーピングを活用する

・ Greenglass (2002) を参考に作成した

Table 3 PCIにおける下位尺度の定義

Proactive Coping:	自主的な目標の設定に基づき、その実現のための行動と認知を結びつける対処努力
Preventive Coping:	潜在的なストレスに対する予期と、その潜在的な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
Reflective Coping:	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ミュレーションをする対処努力
Strategic Planning:	大きな課題を対処しやすい形へ分割していく、目標志向的な行動計画の見通し
Instrumental Support Seeking:	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対処努力
Emotional Support Seeking:	一時的な情緒的な不快さを、感情を他者に開示したり、共感性や話し相手を希求することで制御する援助希求に関する対処努力

る満足感が高く、バーンアウトの程度が低いことを明らかにした。Greenglass, Fiksenbaum, & Eaton (2006) は老年期の身体的な衰えとうつに対してソーシャルサポート、Proactive Copingがどのような影響を与えるか調査し、Proactive Copingやソーシャルサポートが高まることで、個人の身体的な衰えに派生して生じる抑うつを低減させる可能性を示唆している。Uskal & Greenglass (2005) では心理的Well-beingの指標とProactive Copingおよび内的な対処資源である楽観性がどのように影響するか検討し、心理的Well-beingに対するProactive Copingの正の関連を指摘している。現段階では、いくつかのフィールドにおいて対処資源との関連と、Well-beingとの関連についての研究が蓄積されてきている。

### 3. 新たなコーピング研究としてのProactive Coping —今後の課題と展開—

コーピングは環境と個人が出会う中で体験される様々な刺激に対して行われる。従来の研究によって人が環境と相互作用する中で、刺激からの悪影響をコントロールする側面が明らかになってきた。しかし、コーピング研究は長い歴史を持ちながらも、今成長へと向かうその新しい側面に光を当てようとしている。

従来の病理や不適応状態の回避といった受動的なストレスのネガティブな側面ではなく、人がストレスフルと評価される環境との出会いの中でも「挑戦」と捉えられる側面が存在し、さらにそこから成長への可能性を見出して奮闘する点は、ストレスを刺激とした人間の正しいあり方の一つであると思われる。本稿で紹介したProactive Coping Theoryはこのストレスを成長への機会として捉える点で、個人が対処するプロセスに焦点を当てるものである。従来のコーピング研究ではコーピングは一つのリスクマネジメントという点で検討されて来たが、ストレスを成長への機会として見なすこのProactive Copingの研究が蓄積され、その諸側面が明ら

かにされることで、コーピングのプロセスは消極的なリスクマネジメントではなく、個人の自己実現への道程における一つのステップとしてのゴールマネジメントとして議論される可能性もあるであろう。このように環境との出会いにおけるポジティブな相互作用が明らかにされていくことは、個人の自己実現を促進し、また人生におけるWell-beingの促進につながる介入にも重要な示唆を与えうると考えられる。

しかし、Proactive Copingに関する研究は未だスタートラインに立ったばかりであり、明らかにされていない諸点についての早急な実証的検証が必要である。以下にProactive Copingに関する研究を展開する上での今後の課題を挙げ検討してみたい。

#### (1) 日本におけるPCIの心理尺度としての信頼性・妥当性の検討

研究を展開する上で道具となりうる心理尺度の有用性の確認は重要である。PCI-Jの信頼性・妥当性に関しては、川島 (2007) において検討し、Greenglass et al. (1999) のオリジナルと近似する信頼性・妥当性が認められ、心理尺度として今後の研究においての使用に耐えうる有用性が示唆された。しかし、一時点での調査研究であることを鑑み、今後の調査研究の中で繰り返し、信頼性・妥当性について検討を重ねることが重要であると考えられる。

#### (2) 対処資源とProactive Copingとの関連に関する検討

Proactive Copingは資源を活用しながら個人の成長に結びつける対処努力であることから対処資源 (Lazarus & Folkman, 1984) との関連を明らかにすることが必要であると考えられる。外的な対処資源としてのソーシャルサポートは、従来の研究の中でもコーピングに影響を与える要因であるとされている (Cohen & Wills, 1985)。また内的な資源としては楽観性や自己効力感などのパー

ソナリティ変数もコーピングに影響を与えることが明らかにされている (Schwarzer, 1992)。これらの諸変数が Proactive Coping とどのような関連にあるのかを検討することが必要であろう。Proactive Coping は成長というポジティブな側面に焦点を当てる新しいコーピング理論であるが、その中には目標や意図といった従来のコーピングの概念を拡張している点も多く見受けられる。Proactive Coping 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不可欠であると考えられる。

### (3) Proactive Coping の体験過程に関する質的な視点からの検討

コーピングは今日、環境と個人の相互作用というプロセス論的な観点で議論される。プロセスを表現する際に、Schwarzer & Knoll (2003) が述べるようにコーピングの測定についても質問紙調査による数量的なアプローチのみでは不十分であろう。特に成長という個人にとっての主観的な意味を内包する Proactive Coping を検討する際には、個人にとってどのような体験として意味付けられているのかという内容が重要になってくると考えられる。そこで数量的な統計的調査による検討に留まらず、その体験の中身について質的な観点からもアプローチすることが大変重要であろう。数量的な検討と質的な検討の双方からアプローチすることでより実証的なコーピングのあり方が表現されたと考えられる。

また Synder & Lopez (2006) が主張するように、研究は単にポジティブな側面の追求のみにとどまるのではなく、ポジティブ・ネガティブの両側面を備えた人間を理解するための一助として展開する時期に来ていると考える。本研究はストレスの持つポジティブな側面の理解を持って、既存のストレスの持つネガティブな側面との統合を目指すことで、今後のより立体的な理解を期待し検討を重ねていきたいと思う。

## 引用文献

- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive Coping. *Psychological Bulletin*, 121, 417-436.
- Bolger, N. (1990). Coping as personality process: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 525-537.
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Collins, D. L., Baum, A., & Singer, J. E. (1983). Coping with chronic stress at Three Mile Island: Psychological and biochemical evidence. *Health Psychology*, 2, 149-166.
- 小杉正太郎 (1999). ストレス緩衝要因の研究動向 河野友信・石川俊男 (編) ストレス 研究の基礎と臨床 現代のエスプリ別冊 至文堂, pp.163-172.
- Dewe, P., Cox, T., & Ferguson, E. (1993). Individual strategies for coping with stress and work: A review. *Work and Stress*, 7, 5-15.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 466-479.
- Forsythe, C. J. & Compas, B. E. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 473-485.
- Greenglass, E., Schwarzer, R., & Taubert S. (1999) The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument. [Online publication]. Available at: <http://www.psych.yorku.ca/greenglass/>.
- Greenglass, E. R. (2002). Proactive coping and quality of life management, In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions, challenges*. New York: Oxford University Press.
- Greenglass, E., Fiksenbaum, L., & Eaton, J. (2006). The relationship between coping social support, functioning disability and depression in the elderly. *Anxiety, Stress, and Coping*, 19, 15-31.
- Hobfoll, S. E. (1988). *The ecology of stress*. Washington, DC: Hemisphere.
- Holmes, T. H. & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-18.
- 加藤 司 (2001). コーピングの柔軟性と抑うつ傾向との関係 心理学研究, 72, 57-63.
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 (1995). 対処法略の三次元モデルの検討と新しい尺度 (TAC-24) の作成 教育相談研究, 33, 41-47.
- 川島一晃 (2007). 大学生におけるポジティブ・コーピングに関する研究—Proactive Coping Inventory 日本語版を用いて— 平成 18 年度名古屋大学大学院教育発達科学研究科修士論文 (未刊行).

- 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際— 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.
- 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.
- Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. New York: Oxford University Press.
- 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.
- Lopez, S. J. & Snyder, C. R. (2003). Positive psychological assessment: A handbook of models and measures. Washington, DC: American Psychological Association.
- 三浦正江・坂野雄二・上里一郎 (1998). 中学生が学校ストレスラーに対して行うコーピングパターンとストレス反応の関連 ヒューマンサイエンスリサーチ, 7, 177-189.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田 彰 (1991). 大学生の生活ストレスラー, コーピング, パーソナリティとストレス反応 健康心理学研究, 4, 1-9.
- Pierce, G.R., Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1996). Coping and social support. In M. Zeidner, & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications*. New York: Willy. Pp. 434-451.
- Schwarzer, R. (ed.)(1992). Self-efficacy: Through control of action. Washington, DC.: Hemisphere.
- 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. In E. A. Locke (ed.), *The Blackwell handbook of principles of organizational behavior*, Ch. 24, pp.342-55. Oxford, UK: Blackwell.
- Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping, In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions, challenges*. New York: Oxford University Press.
- Shwarzer, R & Knoll, N (2003). Positive Coping: Mastering demands and searching for meaning. In Lopez, S. J. & Snyder, C. R. (Eds), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures (393-409)* Washington, DC: American Psychological Association.
- Seligman, M. E. P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. In Special issue on happiness, excellence and optimal human functioning. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Selye, H. (1956). The stress of life. New York: McGraw-Hill.
- 島津明人・小杉正太郎 (1998). 職場不適応に関するコーピング方略の検討 産業ストレス研究, 5, 160-164.
- Uskul, A. K., & Greenglass, E. (2005). Psychological well-being in Turkish-Canadian sample. *Anxiety, Stress, and Coping*, 18, 269-278.

(2007年9月28日受稿)



## ABSTRACT

A Theoretical Examination of Coping Focusing on Growth through Stress:  
“Proactive Coping Theory” A new View Point of the Positive Aspect  
of Stress and Coping

Kazuaki KAWASHIMA

This article introduced the Proactive Coping Theory which focuses on the positive aspect of stress and coping contributing for the growth of people.

Many studies had been conducted on stress and coping in the field of psychology. Most of these studies focused on the negative aspects of stress and coping, addressed the coping could be the factor which reducing impacts of stressors. In this context, stress had been assumed the negative stimuli for people. However people sometimes use the stress as the chance for the own growth. This article briefly reviewed the past studies and discusses about the Proactive Coping Theory as a new view point for the future studies of stress and coping.

Key words: Proactive Coping Theory, positive psychology, stress and coping