

本日の内容 (途中までです。すみません)

1. “Beyond coping”の構成

2. Chapter 9 ADOLESCENT WELL-BEING: BUILDING YOUNG PEOPLE'S RESOURCES

◆ 序文

- ✓ 本章ではコーピング理論を、思春期の健康や well-being を検討する基盤として使用するという点について考察していく
- ✓ 本来は、coping はストレスに対して概念化されるものであるが、若者の Quality of life を強化するものとして考えていく。
- ✓ 初期の頃の特に思春期におけるコーピング研究はアウトカムの説明無しに進められることが多かったが、最近ではアウトカムを据えた上でのコーピングが言われるようになってきたが、機能障害(disfunction)を設定することが多い。しかし、近年の心理学はその関心が、機能障害よりも、well-being や健康にシフトしつつあり、今日のコーピング研究では同様に well-being を据えている。
- ✓ しかし well-being の定義としてはその多くが、機能障害の欠如とすることにしている
- ✓ 本章では最近の研究において著者の研究も含めて思春期のコーピングストラテジーと彼らの様々な側面の、総合的、教育 (academic) 的な well-being との関連性に重点を当てていく
- ✓ その関係に加えて、well-being の重要な基盤としての資源についても考察を加える
- ✓ 最後にコーピングスキルプログラムについて検討する。プログラムアウトカムは well-being に寄与するコーピングスキルの強化が概ね示している。
- ✓ 最近までに思春期や小児期のコーピング研究の多くで、フォークマン (Folkman) とラザルス (Lazarus) のコーピングに関する理論(トランザクショナルモデル)の検証が進められてきた
- ✓ フォークマンはポジティブな心理状態(positive psychological state)に適応するように、ラザルスと作成した初期のストレス・コーピングモデルを修正した(Folkman 1997)
- ✓ 環境とのトランザクションは、そのモデルによれば、脅威、害、あるいは挑戦と評価され、ストレスは感情焦点的な戦略によって調整され、苦痛を軽減するように計画され、あるいは問題を管理する
- ✓ これらが好ましい解決や、非解決や、好ましくない解決を導くことになる
- ✓ このモデルでは感情は3時点に集約される—評価時、対処時、結果時である
- ✓ 第1がその状況の意味の付与と「目標の修正及び目標直接的問題焦点型コーピング」を導くポジティブな心理状態で方向付けられる(Folkman 1997)
- ✓ 第2のパスが苦痛への反応で、ネガティブとポジティブの両方の状態に関して共時的に生じる。それは、苦痛を耐えている間に個人が、意識的にも無意識的にもその出来事のポジティブな意味を見つけようと奮闘し、希望や、ソーシャルサポートやセルフエスティームと言った資源を用いようとする
- ✓ 第3のパスが本来コーピングの結果生じ、目的にむけて、その人を再刺激し、再度力づけ、再従事させるポジティブな心理状態からきている
- ✓ Boekaerts(1996)は8つのコーピングについて描き出した。そのモデルでは、ストレスと、コーピングのレパートリーと、コーピング目標と、評価と、感情との関連性について

て描いたもので、評価プロセスを通じてコーピングレパートリーを利用する戦略につながっていく。

- ✓ Seiffe-Krenke(1995)は、思春期のコーピングをストレスアウトカムとの関係を qualify する複雑で相互関連的な変数群を「準備段階」として発達モデルに表現した。このモデルではストレスと、コーピングを決定する内的資源と、外的関係性資源を強調している
- ✓ 最近の概念では、Hobfoll の Conservation of resources(COR)理論があり、これは資源保護の希求によって強調される理論である
- ✓ この資源アプローチは「commerce resources(資源の取り引き)」により強調され、一部の人は、その直面した環境にもかかわらず健康的な状態にされ、あるいは、適応しようという事実からも説明される。この理論の初期の提案者が Antonovsky(1979)や、Dohrenwend(1981)である。

#### ◆ Resource theories

- ✓ 資源理論の概念化の有用な方法は資源プールを管理し、導く core resource の存在を考えることにある
- ✓ この枠組みでは、「キーリソースは、主要な媒体であり、他の資源のやりとりをコントロールし、促進し、組織化する」とされる (Hobfoll 1988)
- ✓ このモデルはコーピング研究とは異なるいくつかの主要な理論に適用する
- ✓ その一つのバンデューラのセルフエフィカシー(1982)理論で、その人の対処のキャパシティに関する生得の信念に関連する認識に関連する
- ✓ 他のキーリソースモデルは Antonovsky(1979)や、Kobasa(1979)、Sheier(1987,1993)、Seligman(1992,1995)により提示されている
- ✓ Antonovsky(1979)による 3 部構造からなる資源モデルは、個人の一貫性の達成への努力による多次元資源モデルと、1 次元的資源モデルの両者が見られている
- ✓ 特に、Sense of Coherence(SOC)モデルは 3 次元に大きく分けられた信頼の感覚を強調している。すなわち、把握可能感、処理可能感、有意味感である。
- ✓ Schier(1987,1993)と Seligman(1992、1995)は、optimism をストレス処理の主要な資源として扱っている
- ✓ これはオプティミズムがその出来事の個人的な知覚方法に影響し、出来事の処理に刺激を与えられ、目標を定め、行動を引き起こす
- ✓ セリグマンは「無力さの学習」から「楽観性の学習」に移行し、若い人々に「ストレス予防」の形として optimistic になる方法を教えるプログラムを開発した。
- ✓ セリグマンのプログラムは本章の後で、若者のコーピング資源の議論に関する部分で触れる。
- ✓ いくらか違うところでは Dweck(1999)の生徒のモチベーションに関わる「キーリソース」モデルがある。大人との関係に着眼し、先生の応答がモチベーションにつながるというモデル
- ✓ Kobasa(1979)は、「ハーディネス」理論を提示し、コントロール、コミットメント、挑戦感覚からなり、モチベーションや仕事への感覚を説明するものとされている。
- ✓ Aspinwall & Taylor(1997)はコーピングを 3 種に分類した。proactive (積極的)、anticipatory(予測的)、general の 3 種類である
- ✓ proactive coping は(2、3 章)今の概念の話を包含するもので、proactive な段階においてはソーシャルサポートよりも、情報的あるいは評価的なサポートが重要であるとされる
- ✓ Holahan と Moos(1986、1987)は、多次元の資源間の交互作用を強調した。
- ✓ しかし、多次元資源モデルは Hobfoll(1994)の COR 理論により、よりよく描かれている

- ✓ COR 理論は資源が脅かされた際にストレスが生じるとしている。
- ✓ 例えば頻繁にソーシャルサポートが資源として使用されており、特定の友情関係を失った場合、個人の資源プールの欠落が見られることになる。
- ✓ これは、友情の喪失に始まる欠落のスパイラルにはまり、抑うつを誘発しかねない
- ✓ 新たに資源を得ると、逆に獲得のスパイラルとなり、成功へとつながる
- ✓ ストレスと脅威の知覚はフォークマンとラザルスの評価の概念を説明するものである
- ✓ Hobfoll のアプローチは彼らの資源の保持への試みを強調するものである。つまり、価値付け、喪失をガードしていることである
- ✓ この感覚において資源は素材、社会、尊敬に関連する
- ✓ Hobfoll が特定化した成人における資源とは、モノ (e.g. 車・家)、コンディション (e.g. 良い結婚、良い学校)、個人的な特性 (自尊心、mastery など)、エネルギー源 (お金、現金) である。
- ✓ 思春期の学生に関しては、友達、家族、学校、健康、お金、所有物といわれる (Vanderzeil 2000)
- ✓ Hobfoll によれば、資源の獲得・喪失では、獲得による利益の感覚よりも、喪失によるインパクトの方が大きいとされている
- ✓ Hobfoll の多軸コーピングモデル、COR に基づくが、フォークマンらのそれとは異なり、6つの軸を有している。向社会的—反社会的、能動—受身、直接—間接である
- ✓ 図 9.1 のモデルは状況的決定要因と、個人の特性、知覚、対処の意図に関する機能を示したものである。
- ✓ 個人特性は生物学的、帰属、性格、家族特性が当てはまる
- ✓ これらは状況の知覚やストレスへの反応にインパクトをあたえ、状況の評価に続いて個人はストレスのインパクトを査定する。
- ✓ つまり、喪失、危害、脅威あるいは挑戦を導き、資源 (個人内、個人間) 個人に置いて使用可能となる
- ✓ 行動の意図は、行動を通じてアウトカムを決定付ける
- ✓ アウトカムは再評価され他の反応が続いていく
- ✓ これらの結果は個人のコーピングレパートリーの発達をもたらすかも知れず、これらは円環的あるいは、フィードバックのループを描く。
- ✓ コーピングの意図と信念はモデルの中に含まれる
- ✓ ラザルスらのモデルでは評価がその中心に据えられていたが、ここでは円環的で、混乱したものになっているという批評があった
- ✓ 今日多く扱われるモデルでも若者成人を問わず、出来事の評価と、個人的な処理方法との分離には成功していない
- ✓ 議論にはなっていないが、拡張あるいは減少する資源の実態が、コーピングプロセスの決定要因になっているかもしれない。

- ◆ Resilience
- ◆ Efficacious outcomes
  - ✓ Adolescent happiness
    -
  - ✓ Well-being
  - ✓ Academic well-being
- ◆ Developing Coping skills

### 3. Chapter11 SUCCESS AND ACHIEVEMENT: FACTORS THAT CONTRIBUTE TO POSITIVE OUTCOMES

- ◆ 序文
- ◆ Temperament
- ◆ Emotional intelligence
- ◆ The concept of flow
- ◆ Mindset
- ◆ Stress and coping
- ◆ Risk and resilience
- ◆ Resource theory
- ◆ Optimism
- ◆ Making success happen
- ◆ Adolescent well-being: Building young people's resources