

Beyond Coping Adolescent well-being の続き

P180~190

Resilience

- 若年者の抑うつ発症に関してはいくつかのコミュニティにおける主要な考えがあり、ある人にはストレスへの耐性(resilient)があり他の人にはないことを決定する要因の探索は、こここのところ研究者達を熱狂させてきている。
- 個人と環境とストレスのトランザクショナルモデルは、たとえば子どもの抑うつが強力な家族によるサポート(保護因子)といった要因の量と転校(脆弱因子)といった変化の環境のあいだで、相互作用が起こった結果生じるというような相互関係の内に存在する
- これらは、バッファーとしてふるまい、あるいは挑戦を提供する。
- 外的に決定される環境とともに素因的特性の同時的発生が抑うつを誘発するのである。
- 脆弱因子はその障害の発生リスクを増強する
- サポートシステムとして機能しているポジティブなパーソナリティー状態、サポータティブな家族環境、外的な社会的機関と関連するいくつかの **resiliency factor** が存在しており、一般的に受け入れられている。
- 発達に影響する 3 つの主たる文脈、つまり、家庭、学校、地域は、いっせいに個人個人に、さまざまな機会において、インパクトを与える。
- Resnik ら(1997)が米国の 80 の高校生 12118 名の研究で示したように、家族関係や学校関係は暴力や自殺念慮、物質乱用(タバコ、酒、マリハナ)、若年妊娠といった **health risk behavior** に対する保護的因子となりうる。
- さらに、**well-being** に関連するコーピング反応のコンビネーションは、ポジティブな再評価や問題解決技法の使用、**resigned acceptance** を含む。
- 低い問題解決技法しか持たず、低いポジティブ再評価で、より論理的な分析をし、より認知的な回避をし、より、**resigned acceptance** を行なう人はより抑鬱傾向でより不安が強い。
- したがって、家族や学校における関係性こそが、個人へのサービスになりうる資源として築かれるものなのである。
  
- **Resilience** の促進は、ストレスの回避によるのではなく、ストレスへの直面によって、**sense of mastery** を通じて **self-confidence** が築かれるのであり、能力が増強されるのである。
- 特性は構成的なものでもなく、修正不能ではない。
- 若者は適応的な特性を発達させるのである。
  
- 達成(教育的、心理的)の欠如は不安や抑うつを引き起こすものである。
- Goodyer は、こうした結果は、環境的、構造的な問題だけでなく、抑うつに一部影響するアウトカムであると指摘している。
- さらにトランザクショナルモデルは、いかにして、年齢、発達レベルが、バッファーあるいは、挑戦として知覚されるものは何かということを決めるかを説明しうる。
- たとえば、仲のよい同性の友人あるいは異性の友人関係というバッファリング効果は特定の思春期の年齢や段階においてのみ引き起こされるかもしれないし、成熟等の因子によるかもしれない。

## Efficacious outcomes

- ・ Resilience に関連する問題、また、機能障害を最小化することに加えて、何が若い人々の機能を良好にさせているのかという問いが存在している
- ・ 若年者の幸福(happiness)は well-being のような項目でとらえられる。
- ・ 若い人々の向社会的行動を巻き込んで人々の深い関係に大きく関連してくる
- ・ たとえば向社会的行動の教育は、はるかに利益をもたらすという最近のエビデンスがある。

## Adolescent happiness

- ・ Magen(1998)は何が思春期の人たちを幸せにさせるのか、何が彼ら自身や彼らの世界を良い心地にさせるのか、何が、彼らの意味のある経験に投資させるのか、という質問に回答してきた
- ・ 彼女は社会的な部分に従事した若い人々や、彼らのライフイベントやより楽しい出来ごとに着手始める
- ・ ポジティブ経験調査票 (PEQ) が Magen(1998)らの調査に用いられた。
- ・ これはオープンエンドの調査票で、彼らの最も楽しかった出来事を思い出してもらって書かせるものである
- ・ Life aspiration questionnaire(LAQ)は Magen(1998)の二番目の調査ツールで単項目のオープンエンドの質問で、実際に思春期の人たちが、何を与えてほしいのかを聞くものである。

(主に幸福の測定方法について書かれている)

## Well-being

- ・ 思春期の resilience や思春期の幸福の検討とともに、コーピングの効果的なアウトカムを決定する必要がある
- ・ もっともいくつかの研究ではコーピングと emotional or physical well-being と之関連を見たものがあるが、たいていのコーピングがアウトカムを予測といった研究では、主にネガティブアウトカム、つまり、抑うつ、罹患、機能障害の何らかの形において捉えられている
- ・ さらに、well-being は一般的に言ってコーピングに関するネガティブな指標の欠如という見方もある
- ・ たとえば national survey of mental health and well-being(オーストラリアの大規模な well-being の調査の思春期の部分で、精神疾患の欠如として well-being が取り扱われている
- ・ 強調したいことは、機能障害の欠如ということではないし、関心はネガティブなアウトカムの回避というところによく置かれる。
- ・ たとえばネガティブ感情(不安、抑うつ、hostility)とアルコール使用、抑うつ、自殺企図といった逆の健康アウトカムの関連性について示されたものもある
- ・ 成人領域では、人々の効果的なコーピングを査定する人がいる一方で、子どもや思春期の閣下ん的アウトカムの査定は、安易に客観的レポートや成績などとされてきている。
- ・ 子どもや思春期の分野では、意図的ないし目的的なコーピング反応と、内発的な感情的ないし行動的な反応を表現するストレス反応との間の区別がなされている。
- ・ これは、前者が、適応に関連した反応 (というアウトカムである)、というところに重きを置いているためである
- ・ 結果としてトランザクショナルモデルはモデレーター(子どもの特性、ジェンダーや発達といった環境)や、メディエーター(ストレスやコーピングにつながるメカニズム、評価的あるいは attentional な配置(deployment))、また、アウトカムとの関連が強調されてきた。
- ・ たとえば病と痛みに対処する若者に焦点を当てた研究にこういったモデルが適用されてきている

- Ebata & Moos(1991)は彼らの研究で、12-18歳を対象に、健康な対照群と、行動的、心理的、身体的な問題を抱える群を比較した
- 彼らは48項目からなる、行動的あるいは(脅威に対する)アプローチに関するコーピング、及び受動的あるいは能動的あるいは(脅威からの)回避に関するコーピングを反映する、広範囲の次元からなるコーピングのスケールを開発した
- Well-being は、知覚された幸福感や自己価値感覚のインデックスという形で測定された
- アプローチコーピング(積極的な再評価、指導・サポート、問題解決、代替報酬)が非常によく使われており、受け入れの辞退は少なかったということは、well-being が高いことと関連がある
- 回避反応はよりディストレスな状況と関連する
- 一般的に言って、活動的な問題解決行動が出来る思春期の人は明るい側面を見ることができ、熟慮や辞退といったことにはいたらず、よりよく適応していく
- 思春期のコーピングスケール(ASC)を用いた Well-being のファセットを探索した3つの研究を以下に示す
- このスケールは79の質問からなり、18のコーピングコーピング戦略を導き出した。
- さらに最終的なオープンエンドの質問もある
- このスケールのスコアは回答者の自己報告による好みのコーピングスタイルを特定化できる
- ACSの項目は18の異なるスケールからなり、各々3~5項目より成立する
- 各項目は最後の一つを除いて特定のコーピング反応が描写され、行動あるいは心的態度を表す
- 最後の項目(項目80)では、79項目以外で彼らが対処することについて書いていただく
- ある研究ではコーピングとセルフエフィカシーの関連について検討している
- Jenkin(1997)は135人の8年生の学生(81人の男性と64人の女性)の調査を行なった。
- 彼らは学校が主動するアウトドアキャンプの参加者であった
- 道具は特定の長編 ACS スケールとセルフエフィカシースケールと身体的セルフエフィカシースケールである
- 判別分析で、セルフエフィカシーの高低に対する予測性は、コーピング方略の、ポジティブ焦点型、問題解決焦点型、達成への懸命の努力、が有していた
- これらの方略のコンビネーションは明らかにサンプルの70%のセルフエフィカシーの高低を説明していた。
- 一方でエフィカシーの下25%はこれらの方略を使用しないものが77%いた。
- また、これらの生産的な方略の相対的な欠如は低いSEを予測するが、SEの高いスコアの学生はこれらの方略を必ずしも持ち合わせてはいなかった

### Academic Well-being

- ACSを用いて、コーピングと達成との間の関連を見た2つの研究がある。(Parsons et al. 1996, Noto 1995)
- 前者は「capable」boy と通常の Boy を比較したもので、メルボルンの男子校の中3~高2まで374名を対象に行なっている
- Capable students は対処する方略を持ち合わせないと申告することが少なかった
- より達成の見られた生徒ほど、他の生徒よりもコーピングの方略としてソーシャルサポートを使用していた
- Noto(1995)の研究では、同じく中3~高2の女子生徒と前者の男子校学生を対象とし、ACSを使用した。
- IQはACER Higher Test (ML/MQ)を用いることによって測定された。

- Noto はコーピングと教育達成(前年末の成績)の関係を検討する際には IQ と性別をコントロールした偏相関分析を行なった
- その結果、教育達成と関連が見られた対処は、問題焦点型の方略、一生懸命さ(work hard & achieve)、問題解決への焦点化、ソーシャルサポートの探索、ポジティブな焦点化、であった。
- 対処を避ける、緊張を緩和する、問題を無視する、といった非生産的な方略とは関係が見られなかった
- コーピング方略、リソースと、アウトカムに横たわる概念間でいくらかオーバーラップが見られている
- ある議論としては、コーピングパターンがリソースに影響するというものがある
- 本章の最初にコーピングやリソースに関連するすべてのアウトカムについて言及していて、大抵は機能障害に関連すると示した
- 多くのコーピング研究では、抑うつ、低いセルフエスティーム、低い学業への関心、自殺念慮、に対して直接効果を示している
- ある研究ではコーピングと well-being との関連を見ていて、達成状態といったポジティブのアウトカムへのコーピングの影響を検討している
- コーピングと、機能障害及び well-being への影響を同時にみたものは少ないが、ある研究では、コーピングストラテジーと、機能障害、well-being との関連を示した上で、機能障害と well-being が直線状の両極に位置する可能性について示唆している
- General Coping responses と well-being との間の関連性を検討するために、オーストラリアメルボルンで、二つの調査が 12 歳から 16 歳の中学生 1264 名に対して実施された。
- 第 1 の調査は短縮版の ACS を使用した、2 番目は state-of-being スケールを使用した。
- State of being スケールはおおよそ 2 種に分かれる項目を含む。一方は well-being(生活満足に近い)で、もう一方は機能障害(抑うつにちかい)である。計 23 項目 5 件法よりなる
- State of being スケールの因子分析(斜交解)の表が表 9.1 である。固有値 1 以上で 2 因子が抽出され、固有値寄与率は 49%であった
- 第 1 因子 7 項目、第 2 因子 5 項目を二つの尺度として使用することとし、第 1 因子が機能障害、第 2 因子が well-being となった
- 先に測定した ACS スケールとこの state of being のスケールとの相関を求めることで、先述のコーピング方略と、well-being とのオーバーラップの議論の検討を行なう
- I felt that everything was OK in my life と I felt good about myself の二項目をあわせて General well-being として扱った。
- 結果を表 9.2 に示す
- 単相関のほか偏相関分析も行なっている。これは他のすべてのコーピング方略をコントロールした値となっている
- 結果、機能障害との関連に注目したい
- 回避的で非生産的な方略つまり、心配、緊張緩和、自己非難、wishful thinking, keep a self, act up, ignore が関連が見られた
- ポジティブで身体的なリクリエーションや受容に焦点を当てた方略が well-being と関連していた
- 表 9.2 で統計学的に有意になった項目は機能障害か well-being のどちらかであって、両方に共通する項目は self-blame 以外見当たらなかった
- コーピング方略と state of well-being との関連性について、統計学的に有意であったが大きさとしては小さいものであった。
- そのなかでも強力な関係は非生産的なコーピングと機能障害との関連であった

- にもかかわらず、多くの方略の中で **self-blame** だけが機能障害と **well-being** の両方に関連をしていた
- これは、将来の予防的介入において不適応コーピング方略の減少への着眼への示唆をするものであり、特に不適応コーピングのうちでも **self-blame** の削減が重要であること、そしてこれは一般的に言われている問題焦点型コーピングの増強よりも重要だということが考えられる

## Developing Coping skills

- 当初議論していたように、評価はコーピングプロセスの最も重要な第1歩である。
- 評価が行なわれる **critical part** の再認識において、若い人々の **positive** な **cognition** の発達を通してのコーピングスキルの開発の試みに関するいかなるプログラムでも、**positive cognitive** 評価に関するティーチングスキルが必要である
- 測定(**measurement**)がまた、コーピングプロセスの理解を深める上で、人々の傾向を表現する上で、教育プログラムのガイドラインを開発する上で、臨床的な介入機能をはたすうえで重要な役割を果たしてくる
- コーピングは大きな認知的プロセスであるので、彼ら自身のコーピング **profiles** (たとえば、ACSによって特定される **conceptual** な領域)の個人的な検討や、**self-direct** な行動変容をおこなうための部分的な選択行為を通じて **self-awareness** が生じるのである
- つまり、ある個人は特定の **encounter** においては **productive** ではない方略を変化することを選択するかもしれない。そして将来のリソースとしてコーピングのレパトリーが広がっていくのである(試行錯誤を繰り返していくということか?)
  
- 縦断研究では非生産的な戦略の開発を避けるため、我々は開発されたプログラムについて、年齢だけでなく性別について検討する必要性について検討する必要性を示唆している
- たとえば 14-16 歳の思春期の関心やコミットメントをひきつけるための心理社会的な発達に関する有用な介入を検討する際に必要であるとされ、また、彼らが通過している発達段階を資本化することにおいて有用とされている
- それゆえ彼らのコーピング行動の **reflection** や特定の方略を用いることの利益について議論するための最適な時が明らかになってきている
- こういったアプローチは特に女子において関連がみられており、12-16 歳の男子に行なうよりもより大きくコーピングのシフトが見られるのみならず、対処することが出来ないと表現することがこの期間有意に増えているのである。
  
- 直接的な指導プログラムの開発における関心が増大している。
- つまり学校に通う若い人々に対して、コーピングスキルに焦点を当てることによって抑うつを予防し、緩和するために提供する総合プログラムである
- 一般的に研究者はすべての子どもに対する総合予防プログラムよりもリスクの高い子どもに対するプログラムに焦点を当ててきた
- 臨床家や指導者によるコーピングスキルプログラムの蓄積であるリソースはある
- しかしながら遂行を容易にするために明文化されたコーピングスキルプログラムの効果に関してはまだ認識され始めたばかりである
  
- 一つの例で中学1年生の心理教育的抑うつ予防プログラムでは有意にコーピングスキルの増加が認められた
- 似たようなもので、**Resourceful Adolescent Project(RAP)**は抑うつ性障害の予防をねらいとしている
- **RAP** は認知行動的アプローチを採用していて、**adolescents** におけるリソースやスキルを構築することを目的とし、ストレスマネジメント、問題解決、認識の再構造化を含んでいる
- 他に、オーストラリアには2つのコーピング教育プログラムが若い人々にポジティブな影響を与えている
- その一つに **Bright Idea** という認知—行動プログラムがあって、11-12歳の **explanatory style** のポジティブな変化に効果を与えている

- この研究のハイライトは、コーピングの **efficacy belief** がプログラム後により強力になり、特定の学生に関しては **self-blame** がより少なくなったという事実である
- この変化は3ヵ月後の追跡調査でも維持されていた
- 教育プログラムに関する満足のいく結果は若い人々の対処のキャパシティーに関する信念の増強にある
- 2つ目のプログラムは **The Best of Coping** で、16歳のリスクのある若者にたいして最も効果が見られた
- **The Best of Coping** は日々のストレスに対しての対処の手助けになるようにデザインされた
- 10のセッションの内訳は、プログラムはコーピングの意味や、対処することのスタイルや方略の違いに関するディスカッションから始まり、学生達は手助けにならない方略について考え、代替の方略を見つけ出すことをさせられる
- 他のトピックとしては、**thinking optimistically, effective communication skills, steps to effective problem solving, decision making, goal setting, time management** など
- プログラムは前回のセッションを通じて学んだコーピングスキルを実践的に構築するセッションを含んでいる
- このプログラムの評価は参加者の **self-efficacy** を非参加者に比して有意に増強させた
- この結果はこのプログラムが参加者の **sense of psychological control** を発達させる上で有用であったことを示唆している
- その人の **sense of psychological control** はある状況への対処の試みに直接的であれそうでなけれ影響を与えるとされている
- 一度個人が彼ら自身の **capability** の感覚を持つと、問題を避けるよりもむしろ解決に目標を定めたアプローチを取ることになる
- さらに **self-efficacy** は抑うつ症状の改善や、学業への態度や健康の改善につながる。
- 結果として高い **SE** のレベルであったプログラム参加者はより生産的なコーピングの方略を使用し、回避的な方略をすることはまれであることが予測されている
- これらのプログラムのハイライトはコーピングにおいて **cognitive-based** のスキルを若者に教えるということの価値と、自身の内的個人的なリソースの使用というところにある
- 明らかなことは、コーピングやリソースのパターンだけでなく、アウトカムの説明を検討することからコーピングの統合モデルを開発したことが重要であったことである
- これはコーピングスキルプログラムを教わるべきである、といった示唆を含む。
- **Well-being** への貢献があるプログラムは促進される必要がある
- 全体的なグループあるいは特定のグループへの指導の直接的カリキュラムがなされることになるか、学業の範囲か余暇活動の範囲でコーピングスキルの間接的なカリキュラムの検討がされるかもしれない
- さらに他の研究からもわかることは、本章で言及してきたように、若者の生産的なコーピング戦略の増強と非生産的なコーピングの使用の減少というところへの示唆がある。
- 重要なことは機能不全的な方略のネガティブな影響を強調し、特徴的な **self-blame** の逆の影響に光を当てることにある
- さらに、コーピングスキルを超えたレジリエンスの関与という要因を認識する必要がある
- たとえばいくつかのストレスにさらされているときに、それを回避することのほうがより健全性を促進することもある
- リソースの構築、とくに、若い人において価値付けられる際には有益になりやすい
- さらに、向社会的な活動を行なうことは若い人々の幸福の促進において潜在的に有益である

- まとめてと本章はコーピングの問題をその概念と測定という点で検討する機会を提供してきた
- この分野のどのような研究において若者のコーピング行動の単純な記述を超えて進歩してきたのか、若者の **well-being** に焦点を当てたアウトカム研究を通じてコーピングや資源といった問題からの進展に光を当ててきた
- そうしつつも、最適レベルの機能に焦点を当てた **well-being** と単なる機能障害の欠如とを区別することを描いてきた
- この研究は若者の **well-being** の促進に関するプログラムに示唆を与えるものである
- 結果は若者の問題解決のレベルとリーや他のポジティブなコーピング反応に開発に寄与するだけでなく強力に若者の非生産的な方略、とくに **self-blame** の使用を極力最小限にする試みを勧めるに至った
- しかしながら、明らかになったことは、悪い方向への移行、つまり、非生産的コーピングが、必ずしも良いことつまり、生産的なコーピングの促進にはつながらないことである
- したがって非生産的コーピングの削減と、生産的コーピングの増強という、前者を強調しつつも、両者が存在するのである。