

修士論文（要旨）

2014年1月

認知的方略の違いと Proactive Coping との関連について
—防衛的悲観主義に焦点をあてて—

指導 種市 康太郎 先生

心理学研究科
臨床心理学専攻

212J4009

杉山 愛

目次

第 1 章 目的と背景	1
第 2 章 方法	1
第 3 章 結果と考察	1

引用文献

第1章 目的と背景

近年、認知的方略の研究が進み、適応的な悲観主義が存在することがわかっている。認知的方略は「個人が個人的に関連のある目標を追求する時の期待、評価、計画、努力、回顧の一貫したパターン」として定義される (Canter, Norem, Niedenthal, Langston, & Brower, 1987)。Norem & Cantor (1986) は、過去のパフォーマンスに対する認知 (過去認知) と将来のパフォーマンスに対する期待 (将来期待) によって、認知的方略を A: 方略的楽観主義 (++)、B: 非現実的楽観主義 (-+)、C: 防衛的悲観主義 (+-)、D: 真の悲観主義 (--) に分類した。上述の適応的な悲観主義者とは、C 群 (+-) を示し、過去認知がポジティブであり、将来期待が低い者のことを指す。

従来の研究から C 群 (+-) の有効性は、特性的に高い不安を統制し、熟考することで出来事や課題に対して一生懸命に準備・努力するように動機づけられ、その結果、良い遂行をする (光浪, 2011) ことだと考えられている。しかし、C 群 (+-) は統制可能状況においては適切な問題焦点型を用いることが出来ても、統制不可能状況においては情動焦点型の対処を行うことが出来ない (細越・小玉, 2006)。したがって、C 群 (+-) はストレスと直面してからのリアクティブなコーピングについては得意である一方で、川島 (2007) でいうようなプロアクティブコーピング (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) は不得意だと考えられる。

そこで、本研究は「認知的方略の違いと、コーピングおよび精神的健康度との関連を検討すること」を目的とした。

第2章 方法

2013年7~11月、桜美林大学の10~20代の大学生 (予備調査51名、本調査I151名、本調査II100名) に対し、無記名方式による集団実施を行った。予備調査では各イベントに対する一般的なコントロール可能性の程度を測定した。予備調査の結果を参考に、本調査Iでは認知的方略、出来事に対するコントロール可能性、認知的評価、コーピング、精神的健康度を測定した。本調査IIでは認知的方略と、プロアクティブコーピングの程度を測定した。認知的方略においては、クラスター分析を行い、群を設定した。

第3章 結果と考察

予備調査では、各イベントのコントロール可能性の平均値を算出した結果、イベントによって個人がそのイベントを統制できると感じる程度に違いが見られた。本調査Iでは対象者を認知的方略により4群に分け、各項目 (イベント、認知的評価、コーピング、精神的健康) との関連を検討した。その結果、C 群 (+-) はコミットメントを除いた認知的評価の得点も、気晴らしを除いたコーピングの得点も高いが、認知的方略の違いによるイベントと精神的健康の得点差は認められなかった。本調査IIでも認知的方略による4群の群分けを行い、プロアクティブコーピングとの関連を検討した。その結果、行動面と情緒面のサポート模索において差は見られなかったが、計画的コーピングを除き、C 群 (+-) は得点が高かった一方で、予防的コーピングを除き、A 群 (++) は得点が低かった。したがって、C 群 (+-) は他群と同程度のイベントを経験しても、他群よりもそのイベントに影響性や脅威性を感じ、様々なストレスコーピングを行って他群と同程度の精神的健康を保つこと、プロアクティブコーピングをA 群 (++) が行わない一方で、C 群 (+-) は行うことが明らかとなった。

引用文献

- Canter, N., Norem, J. K., Niedenthal, P. M., Langston, C. A., & Brower, A. M. 1987
Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, **53**, 1178-1191.
- 細越寛樹・小玉正博 2006 対処的悲観者の用いる対処方略の検討--Goodness of Fit 仮説の観点から 心理学研究, **77**(5), 452-457.
- 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.
- 光浪睦美 2011 無力感予防における認知的方略の有効性に関する心理学的研究 風間書房.
- Norem, J. K., & Canter, N. 1986 Anticipatory and post hoc cushioning strategies : Optimism and defensive pessimism in "risky" situations. *Cognitive Therapy and Research*, **10**, 347-362.