コーピングの選択理由尺度の作成と信頼性・妥当性の検討

森本 浩志¹⁾，木下奈緒子²⁾，嶋田 洋徳³⁾

1) 早稲田大学大学院人間科学研究科

2) 同志社大学大学院心理学研究科

3) 早稲田大学人間科学学術院

キーワード：コーピング，コーピングの選択理由，妥当性，信頼性，ストレス反応

(ストレス科学研究 2011, 26, 33-39)

Abstract

The aim of this study was developing the reason for selection of coping scale which measures the degree of selecting the coping for controlling/obtaining the positive things (the selection for accessing one's purpose) and for controlling/removing the negative things (the selection for avoiding negative things), and examined its reliability and validity. Six hundred sixty two workers, undergraduate students, and graduate students were asked to complete questionnaire. According to the results of analyses, the reason for selection of coping scale was consisted of two factors (the selection for accessing one's purpose and the selection for avoiding negative things) and its reliability and validity was confirmed. Finally, the importance of the reason for selection of coping scale and the limitation of this study were discussed.

Keywords: coping, reason for selection of coping, validity, reliability, stress response

1. 緒 言

コーピングは，ストレスを適切に処理し統制するために行われる認知的行動的な努力¹⁾であり，ストレスにより生じるストレス反応を低減させる重要な要因の1つである²⁾。そして，これまでコーピングのストレス反応緩衝効果（以後，コーピングの有効性と略す）に影響を与える認知行動的な要因の検討が，数多く行われてきた³⁾。たとえば，Lazarus & Folkman¹⁾

は，ストレスに対するコントロール可能性の評価に合致したコーピング選択を行うことの重要性を指摘している。また，当初行ったコーピングによって望ましい結果が得られなかったと評価した場合には，他のコーピングを行うなど，柔軟なコーピング選択を行うことの重要性が指摘されている⁴⁾⁵⁾。

一方，近年では，コーピングの有効性に影響を与える要因として，従来指摘されてきたコントロール可能性に代表されるストレスの評価に加えて，コーピングそのものに対する評価，すなわちコーピングの選

Development of the reason for selection of coping scale

Hiroshi Morimoto¹⁾, Naoko Kishita²⁾, Hironori Shimada³⁾

1) Graduate School of Human Sciences, Waseda University

2) Graduate School of Psychology, Doshisha University

3) Faculty of Human Sciences, Waseda University

© Public Health Research Foundation

択に関する認知の重要性が指摘されている。たとえば鈴木⁶⁾は、同じ種類のコーピングを行った場合でも、それが“他に方法が無かったから、しょうがなく行った”などのように消極的に選択された場合は、“今の状況を良くしようと思ったから”、“気分がすっきりすると思ったから”などのように積極的に選択された場合と比べて、ストレス反応が高いことを指摘している。鈴木⁶⁾の検討は、コーピングの選択に関する認知を、コーピング選択の積極性の程度と、目標の内容（状況の変化と情動の調整）の観点から類型化したものといえる。

さらに、コーピングの選択に関する認知の検討においては、コーピングの目標が同じものであった場合でも、コーピングの結果について焦点が当てられていることが、個人がポジティブと評価する事柄の制御・獲得であるのか、ネガティブと評価する事柄の制御・除去であるのかということについても考慮する必要があると考えられる。たとえば、森田⁷⁾は情動の調整を目標とした回避型あるいは情動焦点型コーピングでも、“その状況について考え込むと辛くなることがわかってたから”など、コーピングの結果について焦点が当てられていることが、個人がネガティブと評価する事柄の制御・除去であった場合（この例では、辛くなるというネガティブな体験が無くなるかどうか）には、ストレス反応が高まるが、“気分転換しようと思ったから”など、コーピングの結果について焦点が当てられていることが、個人がポジティブと評価する事柄の制御・獲得に焦点が当てられている場合（この例は、気分転換によってポジティブな体験が得られるかどうか）には、ストレス反応が低減することを指摘している。このような目標の達成に関して、どのような事柄に焦点が当てられているのかということは、行動を何のためにするのか、という行動の選択理由としてとらえることができる⁸⁾。そして、行動の目標について検討する際には、目標の内容および目標達成のための行動の表現型の違いにかかわらず、その選択理由の違いを考慮することが重要であることが指摘されている^{8)~10)}。

以上の議論を踏まえると、コーピングの有効性を高めるうえでは、従来指摘されてきたストレスサーに対する評価だけでなく、コーピングの選択に関する認知についても考慮する必要があると考えられる。そして、コーピングの選択に関する認知の検討においては、コーピングの種類を問わず、その選択理由として、目標の達成において焦点を当てていることが、個人がポジティブと評価する事柄の制御・獲得であるのか、ネガティブと評価する事柄の制御・除去であるのかということについて考慮する必要があると考えられる。

しかしながら、森田⁷⁾の検討は回避型および情動焦点

型コーピングのみを対象としたものであり、他の種類のコーピングにおけるコーピングの選択理由の機能については、十分に明らかにされていない。また、従来指摘されてきたコーピングの有効性に影響を与える要因とコーピングの選択理由との相互作用など、コーピングの有効性における、コーピングの選択理由の機能については不明な点が多い。さらに、従来のコーピングの選択に関する認知を測定する尺度には、それぞれ問題点を指摘できる。たとえば、鈴木⁶⁾の尺度は、コーピング選択の積極性の程度と、コーピングの目標の内容に焦点が当てられているため、コーピングの選択理由については、十分に測定しわけることが困難であることが考えられる。また、森田⁷⁾の尺度は回避型および情動焦点型コーピングのみを対象としているため、他の種類のコーピングに対しては使用できないという問題がある。

今後、コーピングの有効性におけるコーピングの選択理由の機能の検討を行ううえでは、コーピングの種類を問わず、その選択理由を測定できる尺度を開発する必要がある。そこで本研究では、コーピングの選択理由について、個人がポジティブと評価する事柄の制御・獲得に焦点を当てた選択と、個人がネガティブと評価する事柄の制御・除去に焦点を当てた選択を、コーピングの種類を問わずに測定できる尺度（コーピングの選択理由尺度）を開発し、信頼性と妥当性を検討することを目的とする。

2. 研究方法

2. 1 調査対象者

製造業および情報通信業の勤労者 552 名、大学生および社会人学生、大学院生 110 名の 662 名を対象に調査を行った。このうち、回答に不備のない 596 名（男性 291 名、女性 229 名、不明 76 名、平均年齢 38.29 歳、SD=12.12）のデータを分析対象とした。

2. 2 方法

質問紙調査を行った。勤労者に対しては、質問紙は、ミーティング時に、各職場の担当者を通じて、質問紙および調査協力に関するインフォームド・コンセントを記した書面、回収用封筒の 3 点を 1 セットとして各調査対象者に配布された。調査は無記名式で、留置き法にて実施され、約 1 週間の回答期間の後に、各職場の担当者が回答を回収した。回答の回収にあたっては、調査対象者のプライバシーへの配慮から、回答は、調査対象者自身の手で回収用封筒に厳封してもらい、各職場の担当者は厳封された回収用封筒を回収した。大学生および社会人学生、大学院生については、縁故法

にて調査への協力を求め、質問紙は、回答後にその場で回収した。使用した尺度は以下の通りであった。

フェイス項目

性別および年齢について回答を求めた。

ストレッサー

現在経験しているストレッサーの自由記述を求めた。

コーピング

3次元モデルに基づく対処方略尺度(TAC-24)¹¹⁾を用いた。TAC-24は、カタルシス、情報収集、計画立案、放棄・諦め、責任転嫁、回避的思考、肯定的解釈、気晴らしの8下位尺度24項目から構成され、神村他¹¹⁾によって信頼性と妥当性が確認されている。本研究では、TAC-24の項目の中から、想起したストレッサーに対して、特によく行ったコーピングとして最も当てはまる項目を1つ選択するように求めた。

コーピングの選択理由

Hayes, Follette, & Linehan⁹⁾および武藤¹⁰⁾を参考に、臨床心理学を専攻する大学院生2名が項目を作成した。はじめに、コーピングの選択理由として、個人がポジティブと評価する事柄の制御・獲得に焦点を当てた選択(目標接近的な選択)を表す項目を6項目、個人がネガティブと評価する事柄の制御・除去に焦点を当てた選択(回避的選択)を表す項目を4項目作成した。次に、項目を作成した者とは別の臨床心理学を専攻する大学院2名によって、項目の記載が、特定の種類のコーピング(たとえば回避型コーピング)を連想させると評価されたものを削除した。最終的に、目標接近的な選択と回避的選択それぞれについて3項目ずつ、計6項目をコーピングの選択理由尺度の項目として採用した。TAC-24から選択したコーピングの選択理由について、4件法(0:全く当てはまらない—3:その通りだ)で評定を求めた。

個人がネガティブと評価する事柄を制御・除去しようとする傾向

行動の選択において、個人がネガティブと評価する事柄の制御・除去に焦点を当てる傾向を測定するとされる日本語版 Acceptance and Action Questionnaire-II(AAQ-II)¹²⁾を用いた。AAQ-IIは1因子9項目から構成され、木下・山本・嶋田¹²⁾によって、信頼性と妥当性が確認されている。本研究では、想起したストレッサーに対する自身の態度について、7件法(1:全くそうではない—7:常にそうである)で評定を求めた。本研究では、コーピングの選択理由尺度の基準関連妥当性の指標として用いた。

ストレス反応

Stress Response Scale-18(SRS-18)¹³⁾を用いた。SRS-18は日常生活において経験するストレス反応につい

て測定する尺度であり、抑うつ・不安、怒り、無気力の3下位尺度18項目から構成される。鈴木・嶋田・三浦他¹³⁾によって、信頼性と妥当性が確認されている。本研究では、最近2週間の自身の状態について、4件法(0:全く違う—3:その通りだ)で評定を求めた。本研究では、コーピングの選択理由尺度の基準関連妥当性の指標として用いた。

2.3 分析方法

まず、コーピングの選択理由尺度の因子構造を検討するために、コーピングの選択理由尺度の各項目の得点を対象として、最尤法、プロマックス回転による探索的因子分析を行った。次に、探索的因子分析により得られた因子を潜在変数、それぞれの潜在変数から影響を受ける項目を観測変数として、潜在変数から観測変数を予測する確証的因子分析を行った。次に、コーピングの選択理由尺度の信頼性を検討するために、探索的因子分析により得られた因子の内的整合性(α 係数)を算出した。

次に、コーピングの選択理由尺度の基本統計量を算出した。本研究の目的はコーピングの種類を問わず、その選択理由を測定可能な尺度を作成することであった。そこで、コーピングの種類によって、平均値が極端に低い下位尺度、また回答分布が極端に異なる下位尺度がないかを確認するために、コーピングの選択理由尺度の下位尺度の平均値、標準偏差、尖度、歪度を、コーピングの種類(問題焦点型コーピング、情動焦点型コーピング、回避型コーピング)別に算出した。具体的には、まず、調査対象者が選択したTAC-24の項目をもとに、調査対象者を、問題焦点型コーピングを行った者、情動焦点型コーピングを行った者、回避型コーピングを行った者に分類した。各コーピングの分類については、TAC-24の上位因子構造である3下位尺度(問題焦点型コーピングに該当する問題解決・サポート希求、情動焦点型コーピングに該当する肯定的解釈と気そらし、回避型コーピングに該当する問題回避)を基準とした。すなわち、問題解決・サポート希求の下位尺度に含まれる項目を選択した調査対象者は、問題焦点型コーピングを行った者に分類された。そして、コーピングの種類ごとに、当該のコーピングを行った者の目標接近的な選択および回避的選択の得点を対象として、平均値および標準偏差、尖度、歪度を算出した。

最後にコーピングの選択理由尺度の基準関連妥当性を検討するために、コーピングの選択理由尺度の下位尺度得点と、AAQ-IIおよびSRS-18の下位尺度得点との相関係数を算出した。

基準関連妥当性についての仮説としては、AAQ-II

Table 1 コーピングの選択理由尺度の探索的因子分析の結果

項目	因子負荷量	
	Factor 1	Factor 2
目標接近的な選択 ($\alpha = .76$)		
3 自分にとって望ましい結果を得るには、それをするのが有効だと思ったから。	.80	-.06
6 たとえ嫌な気持ちになったり、自分の気が済まないとしても、それをするのが望ましい結果を得るためには有効だと思ったから。	.74	.05
1 たとえ嫌なことや、都合の悪いことが起きても、長期的にはそれをするのが良いと思ったから。	.66	-.01
回避的选择 ($\alpha = .71$)		
4 それをすれば、嫌な気持ちから逃れることができるから。	-.24	.78
2 それをすれば、嫌な思いをしなくてすむから。	.10	.66
5 それをすれば、自分にとって都合の悪いことを避けられるから。	.25	.59
因子負荷量 2 乗和	1.75	1.40
因子間相関	.30	-

は得点が低いほど、行動の選択において、個人がネガティブと評価する事柄の制御・除去に焦点を当てる傾向が高いことを示すため、回避的選択と AAQ-II との間には負の相関があることが予測された。一方、目標接近的な選択については、目標の結果で焦点が当てられる事柄は、個人がポジティブと評価する事柄かネガティブと評価する事柄のいずれかに分類されるが⁸⁾、どちらも目標の結果に焦点を当てている点で共通していること、および個人がネガティブと評価する事柄の制御・除去に焦点を当てる傾向が低いことは、必ずしも行動の選択において、個人がポジティブと評価する事柄の制御・獲得に焦点を当てる傾向が高いことを表すとは限らないと考えられることを踏まえて、コーピングの選択理由尺度の因子間相関は正の相関が見られるものの、AAQ-II と目標接近的な選択は独立していることが予測された。

コーピングの選択理由尺度と SRS-18 との相関については、森田⁷⁾の指摘、および従来の検討¹⁴⁾においては、行動の選択において個人がネガティブと評価する事柄の制御・除去に焦点を当てる傾向とストレス反応との間には、弱から中程度の正の相関が見られることを踏まえて、回避型、情動焦点型コーピングにおける回避的選択は、SRS-18 の下位尺度と弱から中程度の正の相関が見られることが予測された。一方、個人がポジティブと評価する事柄の制御・獲得に焦点を当てて行動を選択することと、ストレス反応との関連については、森田⁷⁾が負の関連があることを指摘しているものの、両者の関連を検討した研究は少ない。そこで、本研究では、目標接近的な選択と SRS-18 の下位尺度との相関については、仮説を設けなかった。なお、森田⁷⁾は回避型コーピングと情動焦点型コーピングをまとめて検討していることを踏まえて、本研究では、コーピングの

選択理由尺度と SRS-18 との相関係数の算出は、回避型コーピングを行った者と情動焦点型コーピングを行った者のデータをまとめたうえで行った。

2. 4 倫理的配慮

質問紙の配布時に、調査対象者の研究参加に関する心理的圧迫に十分配慮して、改めて回答に対する強制力はなく、調査への協力は本人の自由意思に基づくこと、回答のプライバシーは守られること、調査への参加を辞退したくなったら、いつでも辞退できること、調査への協力を拒否した場合でも、いかなる不利益も生じないことを、書面および口頭で教示した。

3. 結 果

3. 1 因子構造の検討

探索的因子分析を行った結果、固有値落差から因子数を 2 とした (Table 1)。第 1 因子は、項目内容から、個人がポジティブと評価する事柄の制御・獲得に焦点を当てた選択を表していると考えられた。以後、第 1 因子を目標接近的な選択と呼ぶことにする。第 2 因子は、項目内容から、個人がネガティブと評価する事柄の制御・除去に焦点を当てた選択を表していると考えられた。以後、第 2 因子を回避的選択と呼ぶことにする。次に、確認的因子分析を行った結果、適合度の指標である GFI は .98、AGFI は .94、CFI は .96 であり、いずれも十分な値であった。また、RMSEA は .08 であり、やや高い値が見られたものの、許容しえる値であった。さらに、各因子から各項目へのパスは全て 1% 水準で有意であった。

Table 2 コーピングの選択理由尺度の基本統計量

		問題焦点型 コーピング (I)	回避型 コーピング (II)	情動焦点型 コーピング (III)	F	多重比較
n		207	137	252		
目標接近的な選択	M	8.28	6.49	7.77	11.27**	I>III>II
	SD	2.23	2.14	2.17		
	歪度	-0.15	0.38	-0.12		
	尖度	-0.33	0.05	-0.08		
回避的选择	M	6.31	7.54	7.13	11.96**	II・III>I
	SD	2.02	2.02	1.98		
	歪度	0.33	-0.29	0.23		
	尖度	-0.14	-0.54	0.26		

**p < .01

Table 3 回避型および情動焦点型コーピングにおける目標接近的な選択および回避的选择と SRS-18 の下位尺度との相関係数

	抑うつ・不安	怒り	無気力
目標接近的な選択	.03	.02	-.09
回避的选择	.29**	.23**	.26**

**p < .01

3. 2 信頼性の検討

因子分析により得られた2因子の信頼性を検討するために、 α 係数を算出した(Table 1)。その結果、コーピングの選択理由尺度は、許容しうる内的整合性を有していることが確認された。

3. 3 基本統計量

問題焦点型コーピング、情動焦点型コーピング、回避型コーピングにおけるコーピングの選択理由尺度の基本統計量を Table 2 に示した。目標接近的な選択は、問題焦点型コーピングにおいて最も高かった。回避的选择は、情動焦点型および回避型コーピングが、問題焦点型コーピングよりも高い得点を示した。また、歪度と尖度はいずれのコーピングにおいても、正規分布から大きく離れてはいないことが示された。

3. 4 基準関連妥当性の検討

コーピングの選択理由尺度と AAQ-II との相関係数については、当初の仮説通り、回避的选择は AAQ-II と有意な負の相関 ($r = -.16$, $p < .01$) が見られたが、相関係数の値は低いものであった。一方、目標接近的な選択については、当初の仮説通り、回避的选择との間には正の関連 ($r = .30$) が見られ、AAQ-II との間には有意な相関が見られなかった ($r = .03$, n.s.)。コーピングの選択理由尺度と SRS-18 との相関係数を Table 3 に示した。当初の仮説通り、回避型、情動焦点型コー

ピングにおいては、回避的选择は SRS-18 の全ての下位尺度と弱い正の相関が見られた。一方、目標接近的な選択と SRS-18 との間には、有意な相関が見られなかった。

4. 考 察

本研究の目的は、コーピングの選択理由として、個人がポジティブと評価する事柄の制御・獲得に焦点を当てた選択(目標接近的な選択)と、個人がネガティブと評価する事柄の制御・除去に焦点を当てた選択(回避的选择)を、コーピングの種類を問わずに測定できる尺度を開発し、信頼性と妥当性を検討することであった。

探索的因子分析の結果、作成したコーピングの選択理由尺度は、当初の予測通り、目標接近的な選択と回避的选择の2因子から構成されることが示された。また、確証的因子分析の結果から、コーピングの選択理由尺度は、十分な適合度を有し、潜在変数が観測変数を適切に予測している尺度であることが確認された。この結果は、コーピングの選択理由尺度は、頑健な因子構造を有し、データに対して十分な説明力を有していることを示していると考えられる。

コーピングの選択理由尺度の信頼性を検討するために、目標接近的な選択と回避的选择の内的整合性を検討した結果、いずれの下位尺度も、許容しうる内的整合性を有することが示された。この結果から、コーピングの選択理由尺度は、許容しうる信頼性を有していると考えられる。

次に、コーピングの選択理由尺度の基礎統計量を算出した結果、目標接近的な選択と回避的选择の歪度と尖度は、問題焦点型および情動焦点型、回避型のいずれのコーピングにおいても、正規分布から大きく離れていないことが示された。また、目標接近的な選択と

回避的選択の平均値については、いずれのコーピングにおいても、極端に低い値を示すものはなく、標準偏差もコーピングの種類によって大きく異なることが示された。これらの結果は、コーピングの選択理由尺度は、コーピングの種類を問わず、コーピングの選択理由を測定できることを示していると考えられる。

なお、問題焦点型コーピングと情動焦点型および回避型コーピングでは、目標接近的な選択と回避的選択の平均値に差があることが示された。この結果は、コーピングの種類によって、その選択理由にある程度の傾向があることを示していると考えられる。すなわち、情動焦点型および回避型コーピングは、問題焦点型コーピングに比べて、ストレスから逃れるなど、個人がネガティブと評価する事柄の制御・除去に焦点が当てられて選択される傾向が強く、個人がポジティブと評価する事柄の制御・獲得に焦点が当てられて選択される傾向が弱いことが考えられる。

コーピングの選択理由尺度の基準関連妥当性については、目標接近的な選択および回避的選択ともに、当初の仮説通りの結果が得られた。しかし、回避的選択と AAQ-II との相関係数は低い値であった。このような結果が得られたことについては、以下の要因が考えられる。すなわち、コーピングがストレスという状況特異的な刺激に対して行われることを踏まえると、コーピングの選択理由尺度では、ストレスやストレスによって生じたストレス反応という状況特異的な刺激が、個人にネガティブと評価される対象になると考えられる。一方、AAQ-II では思考や感情、感覚などの内的な刺激全般が、個人にネガティブと評価される対象になるとされる¹²⁾。すなわち、個人の評価の対象となる刺激が、コーピングの選択理由尺度では状況特異的な刺激であるのに対して、AAQ-II では内的な刺激全般であるという違いがある。本研究では、AAQ-II の教示において、想起したストレスに対する態度について回答を求めたが、このような両尺度が焦点を当てている刺激の違いが、結果に影響を与えた可能性が考えられる。このような限界はあるものの、回避型および情動焦点型コーピングにおける回避的選択と SRS-18 との間には、当初の仮説通りの相関係数が得られていることを踏まえると、コーピングの選択理由尺度は、一定の妥当性を有することが考えられる。

なお、回避型および情動焦点型コーピングにおける目標接近的な選択と SRS-18 との間には有意な相関が見られなかった。この結果は森田⁷⁾の指摘と一致しないものであるが、目標接近的な選択が測定している、個人がポジティブと評価する事柄の制御・獲得に焦点を当てたコーピングの選択とストレス反応との関連については、まだ研究知見が少ない。したがって、目標接

近的な選択とストレス反応との関連については、今後、コーピングの有効性に影響を与えることが指摘されている他の要因¹⁾との比較を通じて検討する必要があると考えられる。

以上の結果から、コーピングの選択理由尺度は、頑健な因子構造と許容しえる信頼性、一定の妥当性を有することが確認された。従来のコーピングの選択に関する認知を測定する尺度は、コーピング選択の積極性の程度と目標の内容に焦点が当てられているために、コーピングの選択理由については十分に測定できない可能性⁶⁾や、コーピングの選択理由を測定していても、回避型および情動焦点型コーピングのみを対象としている⁷⁾ために、他の種類のコーピングには使用できないなどの問題があった。本研究で作成した尺度は、コーピングの選択理由について、コーピングの種類を問わずに測定することが可能であり、かつ項目数も少ない。したがって、コーピングの選択理由尺度は、従来のコーピングの選択に関する認知を測定する尺度よりも、コーピングの選択理由について、簡便に測定することができると考えられる。今後は、本研究で作成した尺度を用いて、コーピングの有効性におけるコーピングの選択理由の機能に関する検討が、さらに行われることが望まれる。

最後に、本研究の今後の課題として、コーピングの選択理由尺度の妥当性の検討があげられる。まず、本研究では、AAQ-II と SRS-18 を用いて基準関連妥当性の検討を行い、コーピングの選択理由尺度は、一定の妥当性を有することが確認された。しかし、AAQ-II と回避的選択との相関係数は十分な値ではなかった。したがって、今後は個人にネガティブと評価される対象が、コーピングの選択理由尺度と同じ、ストレスなどの状況特異的な刺激を対象としている尺度を用いて、基準関連妥当性を再検討する必要があると考えられる。また、コーピングの選択理由尺度の収束的弁別的妥当性についても、検討する必要があると考えられる。本研究で焦点を当てたコーピングの選択理由は、行動の目標の内容に依存しない概念であるとされる⁸⁾。したがって、目標接近的な選択と回避的選択は、鈴木⁶⁾が指摘しているコーピングの目標の内容である、状況の変化と情動の調整のいずれにおいても見られることが考えられる。したがって、コーピングの選択理由尺度の収束的弁別的妥当性について、鈴木⁶⁾のコーピング選択に関する認知尺度を用いて検討する必要があると考えられる。

文 献

- 1) Lazarus, R.S., Folkman, S., *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984. (本明 寛, 春木 豊, 織田

- 正美監訳, ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究. 実務教育出版, 1991.)
- 2) Aldwin, C.M., Revenson, T.A., Does coping help? A re-examination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology* 53, 337-348, 1987.
 - 3) Ono, K., Ueda, K., Takahashi, H., et al., Development of the questionnaire for subjective satisfaction about stress coping and the influence of subjective satisfaction about stress coping on stress responses. *Japanese Health Psychology* 12, 1-13, 2005.
 - 4) 加藤 司, 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, 2001.
 - 5) 三野節子, 金光義弘, 状況適切性の視点から見た事務系就労者のコーピング柔軟性—ストレス状況の変化に対する認知的評価とコーピング変動制との関連—. *健康心理学研究* 18, 34-44, 2005.
 - 6) 鈴木伸一, コーピング選択における認知過程の検討. *心理学研究* 76, 527-533, 2006.
 - 7) 森田美登里, 回避型コーピングの用いられ方がストレス低減に及ぼす影響. *健康心理学研究* 21, 21-30, 2008.
 - 8) 村山 航, ポジティブな目標表象とネガティブな目標表象—“3次元の枠組み”の提唱—. *教育心理学研究* 52, 199-213, 2004.
 - 9) Hayes, S.C., Follette, V.F., Linehan, M.M., *Mindfulness and acceptance—Expanding the cognitive-behavioral tradition*—. New York: Guilford Press, 2004. (春木 豊 監修, マインドフルネス&アクセプタンス—認知行動療法の新次元—. プレーン出版, 2005.)
 - 10) 武藤 崇編著, アクセプタンス&コミットメント・セラピーの文脈—臨床行動分析におけるマインドフルな展開—. プレーン出版, 2006.
 - 11) 神村栄一, 海老原由香, 佐藤健二, 他, 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度 (TAC-24) の作成. *筑波大学教育相談研究* 33, 41-47, 1995.
 - 12) 木下奈緒子, 山本哲也, 嶋田洋徳, 日本語版 Acceptance and Action Questionnaire-II 作成の試み. *日本健康心理学会第21回大会発表論文集*. 46, 2008.
 - 13) 鈴木伸一, 嶋田洋徳, 三浦正江, 他, 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討. *行動医学研究* 4, 22-29, 1997.
 - 14) Hayes, S.C., Strosahl, K., Wilson, K.G., et al., Measuring experiential avoidance: a preliminary test of a working model. *The psychological Record* 54, 553-578, 2004.