

理論的作成方法によるコーピング尺度：COPE

大塚泰正

The COPE Inventory: A theoretically based coping questionnaire

Yasumasa Otsuka

理論的作成方法による代表的なコーピング尺度として、C. S. CarverによるCOPE, Brief COPEを紹介した。COPE, Brief COPEは、Lazarus & Folkman (1984 本明他訳 1991)の心理学的ストレスモデルと、Carver & Scheier (1981, 1998)による行動自己制御モデルに基づき、作成された尺度である。COPEは15下位尺度60項目、Brief COPEは14下位尺度28項目で構成される。筆者らは、COPE, Brief COPEの日本語版を作成し、信頼性・妥当性の検討を行った。その結果、まずまずの信頼性・妥当性を確認することができたものの、一部 α 信頼性係数が低い下位尺度が認められるなど、今後再検討が必要である点も認められた。

キーワード：コーピング, COPE, Brief COPE

はじめに

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・行動的努力のプロセス」(Lazarus & Folkman, 1984 本明他訳 1991)と定義され、心理学的ストレスモデル(Lazarus & Folkman, 1984 本明他訳 1991)において、ストレスラーのストレス反応に及ぼす影響を媒介するメディエーターとしての役割を果たしている。ストレスラーのストレス反応に及ぼす影響の個人差を説明する変数や概念には、性別、年齢、生育歴、所属する文化、パーソナリティ、特性不安、セルフエフィカシー、セルフエスティーム、タイプA行動パターン、ローカスオブコントロール、向性、ハーディネスなど多数存在する。コーピングは、ストレスラーのストレス反応に及ぼす影響の個人差を説明するだけでなく、認知的ないし行動的な介入に容易に役立てられる(Folkman & Moskowitz, 2004)という点で、他の変数や概念にはない長所が認められる。

コーピングは、S. FreudやA. Freudによる自我の防衛機制論との関連が深いことが指摘されている(小杉, 1997; 加藤, 2004)。防衛機制は、自我に対して脅威となる不安や葛藤に対処するために発動されるものであり、抑圧や退行など、さまざまな種類が提唱されている(Freud, 1936 外林訳 1985)。防衛機制は、対処とその結果とが混同されている点や、自我心理学の理論に基づき、対処が本来無意識的に発動されるという点などにコーピングとの違いを認めることができる(Lazarus & Folkman, 1984 本明他訳 1991; 加藤, 2004)、不安や葛藤などの原因となる内的・外的なストレ

ッサーを発動の契機としている点や、その実行によってさらに不適応的な状態や症状の悪化を緩和しようとする点などに、共通点を認めることができる。

Aldwin & Revenson (1987) は、防衛機制の内容は経験的・理論的に導かれたものであるにも関わらず、コーピングの内容については経験的に導かれたものがほとんどであることを指摘し、測定の対象とするコーピングの内容を理論的に決定すべきであることを主張した。現在まで、インタビューや因子分析等の経験的な手法を用いて作成されたコーピング尺度が多数存在するが、使用する尺度によって測定できるコーピングの内容が異なっていたり、同じ下位尺度名を使用しているにもかかわらず測定する概念や項目が同一でなかったり、下位尺度名が異なっているにもかかわらず、実際には同じような概念を測定していると思われるものが散見される。

そこで本論文では、理論的作成方法による代表的なコーピング尺度として、C. S. Carver による COPE, Brief COPE を紹介する。

COPE の概要

COPE は、Carver, Scheier, & Weitraub (1989) によって作成された、幅広いコーピングの内容を測定することができる尺度である。Carver, Scheier, & Weitraub (1989) は、Lazarus & Folkman (1984 本明他訳 1991) による代表的なコーピングの分類方法である問題焦点型 (problem-focused) と情動焦点型 (emotion-focused) を”too simple”だと批判し、経験的にではなく理論的に尺度を作成すべきだと主張した。COPE の下位尺度の多くは、Lazarus & Folkman (1984 本明他訳 1991) の心理学的ストレスモデルと、Carver & Scheier (1981, 1998) による行動自己制御モデル (a model of behavioral self-regulation) に基づき、作成されている (Carver, Scheier, & Weitraub, 1989)。加藤 (2006) が 1996 年から 1999 年までの英語文献におけるコーピング尺度の使用状況をレビューした結果によると、COPE は、Folkman & Lazarus (1988) による Ways of Coping Questionnaire (以下 WOC) を抜いて、最もよく使用されていた尺度であることが明らかにされている。

COPE の作成過程が示された Carver, Scheier, & Weitraub (1989) では、14 下位尺度が取り上げられているが、その後の研究でさらに下位尺度や項目が追加されている。COPE 作成者である C. S. Carver の現時点のホームページ (<http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/sclCOPEf.html>) では、15 下位尺度 60 項目で構成される尺度が紹介されている。

COPE は、3 通りの方法でコーピングを測定することができる。第一に、個人のパーソナリティに近い特性的コーピングを測定する方法、第二に、過去の一定期間内に実行したコーピングを測定する方法、第三に、過去のある時点から現在までに実行したコーピングを測定する方法である。測定したいコーピングの特徴に応じて、項目の文末表現を変更することになっている。具体的には、特性的コーピングを測定する場合には現在形 (例: やるべきことをひとつずつする)、過去の一定期間内のコーピングを測定する場合には過去形 (例: やるべきことをひとつずつした)、過去のある時点から現在までのコーピングを測定する場合には現在進行形または現在完了形に文末の表現を変更する。ただし、日本語の場合には、過去形と現在進行形または現在完了形との区別は困難なので、教示により回答の対象とする期間を操作すれば、項目の時制はいずれも過去形でよいのではないかと

と思われる。

筆者らは、原著者の許可を得て、日本語版 COPE の作成を実施した。中・高等学校の教員 209 名から得られたデータを解析し、信頼性・妥当性の検討を行った。分析の結果、一部 α 信頼性係数が低い下位尺度が存在するなどの問題点が認められたが (Table 2)、主観的コントロール感や自尊感情など、他の変数との間には想定された通りの関連が認められた (詳しくは Otsuka, Suzuki, Takada, Tomotake, & Nakata, 2008 を参照)。なお、本調査は特性的コーピングを測定する形式で実施した。教示は、Carver, Scheier, & Weitraub (1989) に従い、Table 1 の通りとした。回答は、「まったくそうしない」(1), 「あまりそうしない」(2), 「だいたいそうする」(3), 「いつもそうする」(4) の 4 件法で行った。Table 2 に、日本語版 COPE 尺度の下位尺度名、質問項目、 α 信頼性係数、平均値、標準偏差を示した。

Table 1. 特性的コーピングを測定するための日本語版 COPE の教示

この調査では、皆さんが生活上で困った出来事やいやな出来事に直面したときに、どのように対応するかを測定しています。ストレスの原因に対応する方法はたくさんあります。この調査では、あなたが困った出来事やいやな出来事を体験したときに、あなた自身が普段どのように感じたり、対応したりしているかをお聞きます。もちろん、出来事が異なれば対応の仕方も異なります。しかし、いやな出来事に直面しているときに、あなたがいつもどのように対応しているかを考えてお答えください。

以下の質問について、あてはまる数字に一つだけ○を付けてください。

回答に関する注意

- ①各質問に答えるときには、他の質問のことは考えないようにしてください。
 - ②正しい答えや間違った答えはありません。よく考えて、「あなたにとって」最もよくあてはまると思う答えを選んでください。
 - ③大部分の人がすると思うことではなく、「あなたにとって」最もよくあてはまると思う答えを選んでください。あなたがいやな出来事を体験したときに「あなた自身」がいつもどのようにしているかをお答えください。
 - ④必ずすべての質問にお答えください。
-

Brief COPE の概要

Carver (1997) は、乳がん患者などの臨床群に対する繰り返しの測定や、多くの尺度を組み合わせた調査などに使用するために、COPE の短縮版である Brief COPE を作成した。Brief COPE は、COPE をもとに作成され、1 下位尺度あたり 2 項目、合計 14 下位尺度 28 項目で構成されている。Brief COPE の作成に当たり、COPE における下位尺度名や項目の表現が若干変更された。また、COPE における「抑制」(Restraint)、「競合する他の活動の抑制」(Suppression of Competing Activities) の 2 下位尺度については、健康指標との関連が認められなかったことから、Brief COPE には含まないこととした (Carver, 1997)。一方、健康指標との関連について重要とされる「自己非難」(Self-Blame) を、新たな下位尺度として追加した。以上のことから、コーピングのうち「抑制」や「競合する他の活動の抑制」を測定したい場合には COPE、「自己非難」を測定したい場合には Brief COPE を使用することが必要となる。

Table 2. 日本語版COPE尺度の下位尺度名, 質問項目, α 信頼性係数, 平均値, 標準偏差

No ^a	下位尺度名および質問項目	M ^b	SD ^b
	肯定的再解釈と成長 ($\alpha=.67$)^b	11.9	1.7
1	その体験を踏まえて, 人間的に成長しようとする。		
29	それがよりよく思えるように, 別の視点から見ようとする。		
38	起こっていることの良いところを探す。		
59	その体験から何かを学ぶ。		
	心理的締め ($\alpha=.60$)^b	8.9	2.1
2	そのことから気をそらすために, 仕事や他の活動にとりかかる。		
16	他のことについて空想する。		
31	いつもより多く寝る。		
43	そのことについてあまり考えないようにするために, 映画やテレビをみる。		
	感情への焦点化と感情表出 ($\alpha=.76$)^b	9.5	2.3
3	動揺して気持ちを外に出す。		
17	動揺していることに気づく。		
28	感情を外に表す。		
46	いやな気持ちを感じて, その気持ちを多く表出していることに気づく。		
	道具的ソーシャルサポートの使用 ($\alpha=.83$)^b	11.2	2.4
4	何をすべきか誰かからアドバイスを得ようとする。		
14	その状況をより深く考えるために誰かと話をする。		
30	問題について何か具体的なことをしてくれそうな人と話をする。		
45	似た体験をした人にとのようにしたかたずねる。		
	積極的コーピング ($\alpha=.71$)^b	11.6	1.9
5	それについて何かをすることに集中する。		
25	その問題を解決するためにさらに行動をする。		
47	その問題を乗り越えるための直接的な行動をする。		
58	やるべきことをひとつずつする。		
	否認 ($\alpha=.72$)^b	5.6	1.6
6	「これは現実ではない」と自分に言い聞かせる。		
27	それが起こったことを信じない。		
40	それが現実には起こらなかったようなふりをする。		
57	それが起こらなかったかのように行動する。		
	宗教的コーピング ($\alpha=.90$)^b	5.9	2.6
7	神仏を信じる。		
18	神仏に助けを求める。		
48	宗教の中にやすらぎを求めようとする。		
60	いつもより神仏に祈る。		
	ユーモア ($\alpha=.83$)^b	6.8	2.3
8	その状況を笑う。		
20	それについて冗談を言う。		
36	それをからかう。		
50	その状況をおもしろおかしくとらえる。		
	行動的締め ($\alpha=.74$)^b	7.3	1.8
9	それに対応できないことを認めて, 対応することをやめる。		
24	自分の目標を達成しようとするのをあきらめる。		
37	自分が希望することを得ようとするのをあきらめる。		
51	その問題を解決するための努力を減らす。		
	抑制 ($\alpha=.53$)^b	10.1	1.7
10	あまりに急いで何かをしないように, 自分を抑える。		
22	状況が許すまで, それについて何もしないようにする。		
41	早まった行動をとって, 問題が悪化しないようにする。		
49	適切なきが来るまで, 自分自身を抑える。		
	情緒的ソーシャルサポートの使用 ($\alpha=.82$)^b	10.4	2.6
11	自分の気持ちについて誰かと話し合う。		
23	友人や身内から精神的な支えを得ようとする。		
34	誰かから同情や理解を得る。		
52	自分がどんな気持ちかを誰かに話をする。		
	アルコール, 薬物使用 ($\alpha=.96$)^b	6.4	3.2
12	気分をよくするためにお酒や薬を飲む。		
26	お酒や薬を飲んでしばらくの間自分を忘れようとする。		
35	それについてあまり考えないようにお酒や薬を飲む。		
53	それを乗り越えるためにお酒や薬を飲む。		
	受容 ($\alpha=.46$)^b	11.4	1.6
13	それが起こったことに慣れる。		
21	それが起こったという事実は変えられないことを受け入れる。		
44	それが起こったという現実を受け入れる。		
54	それを受け入れるようになる。		
	競合する他の活動の抑制 ($\alpha=.61$)^b	10.0	1.8
15	他の考えや行動によって気が散らないようにする。		
33	必要な他のことを多少後回しにしてでも, その問題に取り組むことに集中する。		
42	その問題への対応を妨げることを必死に防ごうとする。		
55	それに集中するために他の活動をいったんわきへおく。		
	計画 ($\alpha=.80$)^b	12.1	2.0
19	行動の計画を立てる。		
32	何をすべきか戦略を立てようとする。		
39	どうしたらその問題に最もうまく対応できるかを考える。		
56	どんな方法をとるか一生懸命考える。		

Note. ^a項目の配列順序。 ^bOtsuka et al.(2008)より引用。

筆者らは、原著者の許可を得て、バックトランスレーションの手続きを経て Brief COPE を邦訳し、日本人労働者 2,000 名を対象に、労働時間や主観的健康状態との関連を調査した (Otsuka, Sasaki, Iwasaki, & Mori, 2009; 岩崎・大塚・佐々木・毛利, 2007)。分析の結果、COPE 尺度と同様に、一部の下位尺度にかなり低い α 信頼性係数の値が確認されたものの (Table 3)、「道具的サポートの利用」と「肯定的再解釈」は、労働時間に関わらず、主観的健康状態の良さと関連すること、「自己非難」、「気晴らし」、「否認」、「アルコールや薬物の使用」、「行動的諦め」、「感情表出」、「宗教・信仰」は、主観的健康状態の悪さと関連することがそれぞれ明らかになった (Otsuka, et al., 2009)。Table 3 に、日本語版 Brief COPE 尺度の下位尺度名、質問項目、 α 信頼性係数、平均値、標準偏差を示した。

COPE や Brief COPE は WOC (Folkman & Lazarus, 1988) などの他のコーピング尺度とは異なり、無料で使用することができる。ただし、C. S. Carver のホームページには、尺度の使用に関して以下のような注意を喚起している。第一に、下位尺度を「問題焦点」や「情動焦点」、「適応的」や「不適応的」のように再分類したり、コーピングの合計点を算出したりしないことである。先述したように、COPE や Brief COPE の下位尺度の大部分は理論的作成方法により設定されたものであるため、恣意的ないし因子分析等の手法を用いて再分類を行ったり、合計点を算出したりすることは適切ではないといえる。ただし、Carver, Scheier, & Weitraub (1989) では、COPE の高次因子分析を行い、4 つの高次因子を抽出しているため、この 4 因子に分類することは可能であると考えられる。第二に、教示や項目を変更しないことである。教示や項目を変更して使用した場合には、研究結果間の比較が困難になるだけでなく、基準値を参照することができなくなり、収集したデータの相対的な位置づけが不明確になってしまう。なお、COPE や Brief COPE には多数の下位尺度が存在するが、研究目的に対して必要な下位尺度のみを使用しても問題ないとされている。

おわりに

わが国におけるコーピング研究は、社会心理学、健康心理学、臨床心理学などの分野で古くから積極的に行われている。しかし、コーピングの測定にはわが国で独自に開発された尺度が多く用いられており、結果の国際的な比較が困難であった。Folkman & Lazarus (1988) による WOC は、コーピング測定の代表的な尺度であり、邦訳は Lazarus & Folkman (1984 本明他訳 1991) に示されている。しかし、英語版と日本語版の下位尺度の分類方法が異なること、日本語版の基準値や信頼性・妥当性が示されていないこと、そもそも英語版 WOC の使用は有料であるため、日本語版 WOC を無料で使用することはできないことなどを考慮すると、日本語版 WOC を研究や臨床に使用することは現時点では困難な状況にある。古川・鈴木・斎藤・濱中 (1993) は、Endler & Parker (1990, 1999) が作成した Coping Inventory for Stressful Situations (以下 CISS) を邦訳し、信頼性・妥当性の検討を行った。CISS は「課題優先対処」、「情緒優先対処」、「回避優先対処」の 3 下位尺度で構成される。加藤 (2005, 2006) のレビューによると、CISS の使用頻度は WOC, COPE に次いで高いものの、WOC と同様に著作権の問題があり、日本語版 CISS を無料で使用することはできない。

以上の諸点を考慮すると、世界各国でよく使用され、しかも無料で使用することのできる COPE や Brief COPE の日本語版を使用することは、今後のわが国におけるコーピングに関連する研究や臨

床に対して、大変有意義であることが予想される。しかしながら、現時点では日本語版 COPE および日本語版 Brief COPE の信頼性や妥当性について、再検討すべき下位尺度も存在する。今後研究データを蓄積し、信頼性・妥当性の再検討や、基準値の再設定を行う必要があるといえる。

Table 3. 日本語版Brief COPE尺度の下位尺度名, 質問項目, α 信頼性係数, 平均値, 標準偏差

No ^a	下位尺度名および質問項目	M ^b	SD ^b
	気晴らし ($\alpha=.46$) ^c	4.7	1.3
1	そのことから気をそらすために、仕事や他の活動にとりかかる。		
19	そのことについてあまり考えないようにするために、映画やテレビをみたり、本を読んだり、空想にふけったり、寝たり、買い物をしたりする。		
	積極的コーピング ($\alpha=.47$) ^c	5.7	1.0
2	自分が置かれている状況について何かをすることに集中する。		
7	よりよい状況にしようと行動する。		
	否認 ($\alpha=.69$) ^c	2.9	1.1
3	「これは現実ではない」と自分に言い聞かせる。		
8	それが起こったことを信じない。		
	アルコール, 薬物使用 ($\alpha=.91$) ^c	3.3	1.6
4	気分をよくするためにお酒や薬を飲む。		
11	それを乗り越えるためにお酒や薬を飲む。		
	情緒的サポートの利用 ($\alpha=.72$) ^c	4.7	1.4
5	誰かから精神的な支えを得る。		
15	誰かから励ましや理解を得る。		
	道具的サポートの利用 ($\alpha=.80$) ^c	5.0	1.4
10	誰かから援助やアドバイスを得る。		
23	何をすべきか誰かからアドバイスや援助を得ようとする。		
	行動的諦め ($\alpha=.73$) ^c	3.6	1.1
6	それに取り組もうとすることをあきらめる。		
16	それに対応しようとするのをあきらめる。		
	感情表出 ($\alpha=.63$) ^c	4.4	1.3
9	口に出して不快な気持ちから逃れようとする。		
21	いやな気持ちを外に出す。		
	肯定的再解釈 ($\alpha=.70$) ^c	5.1	1.3
12	それがよりよく思えるように、別の視点から見ようとする		
17	起きていることの良いところを探す。		
	計画 ($\alpha=.67$) ^c	5.8	1.2
14	何をすべきか戦略を立てようとする。		
25	どんな方法をとるか一生懸命考える。		
	ユーモア ($\alpha=.70$) ^c	3.7	1.4
18	それについて冗談を言う。		
28	その状況をおもしろおかしくとらえる。		
	受容 ($\alpha=.63$) ^c	5.8	1.1
20	それが起こったという現実を受け入れる。		
24	それを受け入れるようになる。		
	宗教・信仰 ($\alpha=.64$) ^c	2.9	1.2
22	宗教や自分の信念の中にやすらぎを求めようとする。		
27	祈ったり、黙想したりする。		
	自己非難 ($\alpha=.74$) ^c	4.4	1.4
13	自分自身を批判する。		
26	起こったことについて自分自身を責める。		

Note. ^a項目の配列順序。 ^b岩崎他(2007)より引用。 ^cOtsuka et al.,(2009)より引用。

引用文献

Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping

- and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, **53**, 337-348.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, **4**, 92-100.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: a control-theory approach to human behavior*. New York: Springer-Verlag.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989) Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, **56**, 267-283.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1999). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)*. (2nd ed.) Toronto: Multi-Health Systems.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Ways of Coping Questionnaire sampler set. Manual, test booklet, scoring key*. Redwood City: Mind Garden.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, **55**, 745-774.
- Freud, A. (1936). *Das ich und abwehrmechanismen*. Wien: Internationaler Psychoanalytischer Verlag.
(フロイト A. 外林大作 (訳) (1985). 自我と防衛 第2版 誠信書房)
- 古川壽亮・鈴木ありさ・斎藤由美・濱中叔彦 (1993). CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) 日本語版の信頼性と妥当性: 対処行動の比較文化的研究への一寄与 精神神経学雑誌, **95**, 602-621.
- 岩崎健二・大塚泰正・佐々木毅・毛利一平 (2007). 「2006 年度働き方と健康に関するアンケート調査」報告書—蓄積疲労に関する疫学調査 2006 年の概要— 労働安全衛生総合研究所
- 小杉正太郎 (1997). 防衛機制とコーピング—初期の心理ストレス研究におけるコーピングの特徴— 産業ストレス研究, **4**, 58-65.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
(ラザルス R. S. & フォルクマン S. 本明 寛・春木 豊・織田正美 (監訳) (1991). 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)
- 加藤 司 (2004). 自己報告式によるコーピング測定の方法論的問題 心理学評論, **47**, 225-240.
- 加藤 司 (2005). 英語文献におけるコーピング尺度の使用状況—1990 年から 1995 年— 東洋大学社会学部紀要, **43**, 5-24.
- 加藤 司 (2006). 英語文献におけるコーピング尺度の使用状況—1996 年から 1999 年— 東洋大学社会学部紀要, **44**, 71-87.
- Otsuka, Y., Sasaki, T., Iwasaki, K., & Mori, I. (2009) Working hours, coping skills, and psychological health in Japanese daytime workers. *Industrial Health*, **47**, 22-32.

Otsuka, Y., Suzuki, A., Takada, M., Tomotake, S., & Nakata, A. (2008). The Japanese version of the Coping Orientation to Problem Experienced: a study of Japanese schoolteachers. *Psychological Reports*, **103**, 395-405.

謝 辞

本研究は文部科学省科学研究費補助金（課題番号：17790401）の助成を受けて行われた。