

## 能動的コーピングに関する質問紙表

The Proactive Coping Inventory: 日本語版

Nobuko Takeuchi, & Esther Greenglass, 2004

### 7つの質問群

能動的コーピング: Proactive Coping

内省的コーピング: Reflective Coping

計画的コーピング: Strategic Planning

予防的コーピング: Preventive Coping

行動面でのサポート探索: Instrumental Support Seeking

感情面でのサポート探索: Emotional Support Seeking

回避的コーピング: Avoidance Coping

### 回答者への指示

回答者へは『日常における出来事への反応に関する質問』と伝える。

「以下の記述は様々な状況に対する反応についてです。各々の文章に対しあなた自身が最もふさわしいと思う欄に丸をつけて下さい。」

答えには『全くあてはまらない』、『ほとんどあてはまらない』、『いくらかあてはまる』、『全くその通り』の四つの選択肢が用意されています。

採点に際しては、『全くあてはまらない』には1点を、『ほとんどあてはまらない』には2点を、『いくらかあてはまる』には3点を、『全くその通り』には4点を与えて下さい。

Note: The order of the items follows that of the English version (available at <http://www.psych.yorku.ca/greenglass/pcinven.html>)

## 能動的コーピング: Proactive Coping

- 1 自分で主導権をとるたちだ。
- 2 物事を流れにまかせるようにしている。(-)
- 3 一つの目標を達成すると、次にもっと難しい目標を探す。
- 4 難しい物事に挑戦し、達成するのがすきだ。
- 5 夢を思い描き、成し遂げるようにする。
- 6 不幸な目に散々あっても、たいてい自分の欲しい物を手に入れる。
- 7 成功するにはどうすればいいか、目的を絞って考える。
- 8 障害をうまく乗り越える方法をいつも探す(何があってもあきらめない)。
- 9 よく失敗するのであまり高望みできない。(-)
- 10 仕事に応募する時、その仕事を受けたところを想像する。
- 11 障害を良い経験にする。
- 12 それは無理だよといわれても、きっとやってみせる。
- 13 問題にぶつかったら、解決に向けて主導権をとる。
- 14 問題を抱えている時、たいていはどのみち勝てない状況にある。(-)

-印は得点計算が逆の項目を示す

## 内省的コーピング: Reflective Coping

- 1 難しい問題を解決している自分が目に浮かぶ。
- 2 衝動的に行動するより、たいていは問題解決に向けての様々な方法を考える。
- 3 心の中で、色々違った結果に対処するための様々なシナリオを考える。
- 4 問題に取り組むために、現実的な対処法を考える。
- 5 同僚や友人、家族との間で問題があれば、実際に取り組む前に前もってどうすればうまく対処できるかをイメージする。
- 6 難しい問題に取り組む前に、成功することを想像する。
- 7 問題について注意深く考えた後でのみ、行動を起こす。
- 8 難しい問題に取り組むはめになる前から、その問題を解決している自分を想像する。
- 9 適切なアプローチを見つけるまで、様々な角度から物事を検証する。
- 10 同僚や友人、家族との間で深刻な誤解が生ずれば、実際に切り出す前に、何を言ったらいいか練習する。
- 11 実際に取り組む前に、問題に対するあらゆる結果を考える。

## 計画的コーピング: Strategic Planning

- 1 難しい問題を、取り組みやすい小さな課題に小分けする方法をしばしば見つける。
- 2 計画をたて、それに従う。

- 3 問題を小さな問題に分解し、それを一つずつ実行する。
- 4 リストを作り、最も重要な課題にまず最初に集中する。

#### 予防的コーピング: Preventive Coping

- 1 将来起こりうる出来事にどう対応するかを考える。
- 2 全部使ってしまうより、困った時のために貯金するのが好きだ。
- 3 不幸な出来事に備えている。
- 4 災害が起こる前に、前もって十分備えている。
- 5 行動を起こす前に、状況を変えるための計画的方法を練る。
- 6 くびにならないよう、仕事に関するスキルを身につける。
- 7 将来、不幸な出来事があっても家族が困らないようにしてある。
- 8 危険な状況を避けるために先を読む。
- 9 一番良い結果が得られるよう、計画を練る。
- 10 年をとってお金に困らないよう、今からお金をうまく運用するようにしている。

#### 行動面でのサポート模索: Instrumental Support Seeking

- 1 問題解決に他人からのアドバイスが役に立つことがある。
- 2 友人からの助言をあおぐため、自分が抱えているストレスについて話す。
- 3 他人から得た情報が、問題に対処する際に助けになった事がよくある。
- 4 だいたいの場合、問題解決には誰に助けを求めたらいいかわかっている。
- 5 他の人に、もし私の立場だったらどうするか尋ねる。
- 6 他人に話すと、問題に関する違った視点を得られるから本当に役に立つ。
- 7 問題を自分でややこしくする前に、友人に電話して相談する。
- 8 だいたいの場合において、困った時、周りの助けでどうにか切り抜けることができる。

#### 感情面でのサポート模索: Emotional Support Seeking

- 1 落ち込んだら、気分が良くなるには誰に電話したらいいかわかっている。
- 2 周りの人の事を思う時、自分はその人達から大事にされているな、と感じる。
- 3 本当に困った時、誰が頼りになるかわかっている。
- 4 落ち込んだら出かけて誰かと喋る。
- 5 親密な関係を確立、維持するために、他人に自分の気持ちを打ちあける。

#### 回避的コーピング: Avoidance Coping

- 1 問題があると、一晩寝てから考える。

- 2 問題が難しすぎると分かれば、問題に取り組む用意ができるまでしばらくそっとしておく事がある。
- 3 問題があると普通、しばらくの間何もしないでおく。