

大学生用ストレス尺度の作成

— ストレス反応, ソーシャルサポートとの関係から —

菊島勝也

Katsuya KIKUSHIMA

学校教育講座

1 問題と目的

これまで、青年期を対象としたストレス研究において、ストレスの程度をどのように測定するかという方法については、様々なやり方で行われてきており、必ずしも統一した方法というものは確立されていないといえる。

心理的ストレス測定の研究方法としては、現在まで2つの方法が主な流れとして大きく分けられるであろう。それは Lazarus ら (1984) の変化を経験する個人の認知的評価を重視する立場と、Holms & Rahe (1967) をはじめとする、再適応が必要なほど大きな生活上の変化 (ライフイベント) の生起自体を重視する立場である。

Hawkins, Davis & Holms (1957) は、「最近の経験目録 (SRE)」を作成した。この尺度は、5000名以上の患者のケースヒストリーをもとに、仕事・家庭・家族・家計・コミュニティなど各生活領域での様々な生活上の変化である出来事 (life change events) を目録にしたもので、解答方法としては、過去10年間に生じた出来事を経験の有無について求められ、出来事を経験数の総数を指標とするものである。この「最近の経験目録 (SRE)」をもとに、Holms & Rahe (1967) が新たに作成した尺度が、「社会的再適応評定尺度 (SRRS)」(Holms & Rahe, 1967) である。この尺度は、「その人自身を巻き添えにする生活上の事件 (life event)」と、「その人の生活習慣の変化 (life style)」の2タイプに分けられる43項目からなる。この43項目について、「結婚」を経験した時の日常生活への回復 (再適応) の程度を便宜的に50とした場合の、他の出来事を経験後の回復度を394名の健康な被験者に調査を行った。この各出来事における再適応の程度の全被験者の平均値 (LCU 得点) を、健康で平均的な人間にふりかかったときに生じるであろう衝撃度の量の客観的な値を示すものと位置づけられる。すなわち、LCU 得点はその出来事を体験した個人の主観や個人差 (その出来事に対する個人的意味付け) に左右される値ではない「客観的評定」であるとされる。評定方法としては、ある一定期間のあいだに、43項目中で生じた出来事をチェックさせることが求められる。これにより、生じた出来事の総数や LCU 合計点が指標とされるの

である。

これに対して、Lazarus らの考え方の異なる点についてまとめてみたい。Lazarus & Folkman (1984) は出来事に対する個人の主観的な受け取り方を重視している点で、Holms らのストレスフルな出来事を経験数を扱う立場とは異なっているといえる。更に、ストレスサとなる出来事について、Holms らは人生上における比較的まれな大きな事件を取り上げているが、Lazarus らは日常生活における些細な出来事を項目として設定している (DeLongis et al., 1982)。これは、Holms らはあらかじめ研究者の側でストレスフルと思われる出来事を設定し、その出来事を経験しているかどうかということに関心を持っているのに対して、Lazarus らは日常生活上で誰しも遭遇するような出来事に対して、個人がどのような体験をしているのかという質的問題に関心を向けているといえる。

次に、青年期を対象としたストレス測定尺度については、どのような方法が採られているのであろうか？これまでのところ、Holms らの考え方をもとにした Coddington (1972) の研究や、それを受け継いだ Yeaworth ら (1980) の青年期ライフチェンジイベント尺度 (ALCES) に代表されるような、ストレスフルと考えられる出来事を経験の有無を測定しているもの (朝倉・有光, 1993; 塗師, 1993; Ferguson, 1981; Forman, Edison & Hagan, 1983)、また、実際の経験を問わずにストレスフルと考えられる出来事に対する個人の不快感のみを検討しているもの (堂野, 1990; 三川, 1991; 長根, 1991)、最近経験した一つの出来事についてのみ不快感を測定しているもの (原口他, 1992)、さらに個人のストレスサの経験の頻度と不快感を両方含めて検討しているもの (久田・丹羽, 1979; 鳴, 1992; 尾関, 1990・1992; 岡安他, 1992; 岡安他, 1993) という4つの測定方法が存在している。

それでは、とりわけ青年期における不適応問題に関わるストレスを測定する方法としては、どのような方法が適しているのであろうか？藤岡 (1996) は不登校という現象と個人の体験様式 (体験の仕方) との間に密接な関係があるとし、更に不登校に対する心理療法においてもこのことが大きく関わってくることを指摘している。このように、青年期における不適応の問題に影響を与える要因として、出来事の内容や経験数だ

けでなく、それを個々人がどのように意味づけしているのかという、体験の在り様も重要な要因となると考えられる。ある同じ出来事でも、個人のパーソナリティ傾向、人間関係などの様々な状況によりその受け取り方や感じ方が異なってくるのは、当然のことであり、個人のストレス体験の仕方の傾向と適応状態とは大きく関係していることが予測されるのである。これまでの筆者の研究においても、中学高校における不登校傾向に対して、経験頻度と不快感を組み合わせたストレス度が影響を与えていることが明らかになっている(菊島, 1997; 1999)。このことを考慮に入れるならば、大学生のストレスを測定する場合でも、個人の経験頻度と不快感の両方を含めて検討することが有用であろう。また臨床的観点から、青年に対する心理療法においては、まれにしか生じない出来事の実験の単なる有無よりも、様々な出来事をクライアントがどう体験しているかが問題となることが多いわけであり、ストレス尺度の項目としては、DeLongisら(1982)が主張しているような日常生活の些細な出来事についてのストレス度を測定することが必要であると思われる。このような測定方法により、青年期における日常生活でのストレスを検討することは、臨床的にみても基礎的な資料を提供するという点で意味のあるものだといえよう。

そこで本研究では、これまで述べてきた問題点を踏まえながら、大学生を対象としたストレス尺度を新たに作成、施行する。その上で、尺度の信頼性と妥当性の検証を行い、さらに内容的に検討することで大学生の特徴的なストレスを明らかにすることを目的とする。

2 方法と対象

(1) 調査対象者と実施方法

4年制大学の3・4年生及び短期大学2年生の145名で、各自の小・中・高校時代について以下に述べる質問紙に回答してもらった。有効回答としては、140名(男子50名、女子90名、平均年齢20.6歳)を得て、これを分析対象とした。

(2) 調査尺度

調査に用いた質問紙は、以下の3尺度によって構成された。

1. 大学生用ストレス尺度 (Stressor Scale for College Student: 以下 SSCS と略)

大学学部学生50名程度から予備調査として、「日常生活でストレスに感じることを自由記述式で調査を行った。その結果をまとめ、更に児童青年期を対象としたストレス尺度(Yeaworth et al., 1980; Elias, Gara & Ubriaco, 1985; 三川, 1988; 堂野, 1990; 森岡他, 1991; 長根, 1991; 岡安他, 1992; 朝倉, 1993)

を参考に、項目の追加・修正を行った。以上のプロセスを経て、大学生時代に日常的に生じるとされるような出来事からなる、43項目のストレス項目を作成した。回答方法としては、その出来事に関する経験頻度(よくあった～なかった)の3段階と、不快感(非常に嫌だ～全然気にならなかった)の4段階について回答させる。これについて、岡安他(1992)及び嶋(1992)の方法に従い、経験頻度と不快感を掛け合わせたものをストレス度として算出した。このことにより、現実の出来事の実験の有無とそれに対する個人の認知評価の両方を含めてストレス度の検討を行うことができる。

2. 青年期用ソーシャルサポート尺度

大学生を対象としたソーシャルサポート尺度(嶋, 1991; 嶋, 1992)の項目から6項目を選び、ソーシャルサポート尺度を作成した。この尺度では、自分の心情を理解してもらおうという情緒的サポートと、具体的なアドバイスや援助を受ける道具的サポート(Leavy, 1982)を中心に、父親・母親・友人知人それぞれから、本人が知覚している援助資源の有無、すなわち知覚的サポートを測定する。

3. ストレス反応尺度

新名ら(1990)の作成した、心理的ストレス反応尺度(PSRS)を使用した。本尺度は、全53項目からなり、感情・意識・行動面でのストレス反応について測定するものである。

3 結 果

(1) 大学生用ストレス尺度 (SSCS) の信頼性の検討

今回新たに作成された SSCS の項目の分類を行うために、因子分析を行った。主因子法によって因子抽出を試みた結果、5因子解を採用し、Varimax 回転後、因子負荷量を得た。因子パターンにおいて、.39以上の負荷量を示した項目(計38項目)から以下のように因子の解釈を行った (Table 1)。

項目内容から、第1因子は「家族ストレス」、第2因子は「友人ストレス」、第3因子は「学業ストレス」、第4因子は「充実感の乏しさ」、第5因子は「アルバイトストレス」と命名した

さらに、SSCS の信頼性を検証するために、G-P 分析と信頼性係数(クロンバックの α 係数)の算出を行った。G-P 分析では全ての項目で有意差が認められ($p < .05$)、 α 係数は因子ごとに、第1因子は.89、第2因子は.87、第3因子.77、第4因子は.77、第5因子は.63であった。

(2) 大学生用ストレス尺度 (SSCS) の妥当性の検討 (Table 2)

続いて、SSCS の妥当性について検証を行いたい。

Table 1 大学生用ストレス尺度のバリマックス回転後の5因子

因子1 家族ストレス	因子負荷係数	共通性	因子3 学業ストレス	因子負荷係数	共通性
1 家族の中でもめ事が起きる	0.62	0.43	22 多くの授業・実習に出なければならない	0.57	0.45
2 家族に自分のやりたいことを反対される	0.72	0.55	23 気の合わない先生がいる	0.43	0.28
3 家族から納得できないことを言われる	0.74	0.59	24 時間に追われている	0.64	0.47
4 家族と意見が合わない	0.76	0.70	25 授業や課題、試験勉強などで忙しい	0.65	0.46
5 親に言いたいことが言えない	0.56	0.39	26 授業の内容がわからない	0.46	0.32
6 親に期待される	0.39	0.25	27 毎日なにかと忙しい	0.67	0.50
7 門限など家のルールが厳しい	0.59	0.40	回転後の負荷量平方和	3.32	
8 親にいろいろと詮索される	0.67	0.48	寄与率	6.02%	
9 親にいろいろなことで口出しされる	0.79	0.66	累積寄与率	34.89%	
10 親から一方的に指図されたり頼まれたりする	0.68	0.54	因子4 充実感の乏しさ		
回転後の負荷量平方和	5.05		28 授業に興味がない	0.41	0.27
寄与率	20.57%		29 学食など大学の施設に不便を感じる	0.43	0.21
累積寄与率	20.57%		30 将来の見通しが立たない	0.43	0.33
因子2 友人ストレス			31 思っていた大学生活ではなかったと思う	0.56	0.44
11 友人と話が合わない	0.64	0.44	32 大学にいる意義が見いだせない	0.61	0.41
12 自分が相手にどう思われているか気になる	0.58	0.40	33 毎日が単調	0.46	0.35
13 友人に納得できないことを言われた	0.47	0.31	34 自分が何をやりたいのかわからなくなる	0.53	0.35
14 友人に気を遣ってしまう	0.70	0.56	35 先生や職員と話しづらい	0.67	0.34
15 友達ができない	0.50	0.32	回転後の負荷量平方和	3.10	
16 友人との接し方がわからない	0.79	0.65	寄与率	5.01%	
17 友人に言いたいことが言えない	0.72	0.58	累積寄与率	39.90%	
18 友人と自分を比較してしまう	0.52	0.46	因子5 アルバイトストレス		
19 友人に誤解される	0.52	0.35	36 アルバイトがつまらない	0.79	0.65
20 友人ともめてしまった	0.41	0.25	37 アルバイトが忙しい	0.40	0.32
21 友人とうち解けられない	0.71	0.54	38 バイト先の人間関係がうまくいかない	0.45	0.23
回転後の負荷量平方和	5.04		回転後の負荷量平方和	1.61	
寄与率	8.30%		寄与率	3.83%	
累積寄与率	28.87%		累積寄与率	43.74%	

Table 2 大学生用ストレス尺度5因子とソーシャルサポート尺度、ストレス反応尺度の相関係数

	父親サポート	母親サポート	友人サポート	ソーシャルサポート総合得点	ストレス反応総合得点
因子1 家族ストレス	-0.18*	-0.19*		-0.17*	
因子2 友人ストレス			-0.26**	-0.19*	0.47**
因子3 学業ストレス					0.26**
因子4 充実感の乏しさ		-0.20*	-0.23**	-0.24**	0.42**
因子5 アルバイトストレス					
ストレス尺度総合得点		-0.20*		-0.18*	0.37**

*=p<.05,**=p<.01

Table 3 大学生用ストレス尺度の平均値

因子1 家族ストレス	平均値	SD	因子3 学業ストレス	平均値	SD
1 家族の中でもめ事が起きる	3.6	3.59	22 多くの授業・実習に出なければならない	4.3	3.35
2 家族に自分のやりたいことを反対される	3.0	3.26	23 気の合わない先生がいる	4.0	3.44
3 家族から納得できないことを言われる	2.8	3.06	24 時間に追われている	5.7	3.91
4 家族と意見が合わない	2.8	2.87	25 授業や課題、試験勉強などで忙しい	5.6	3.68
5 親に言いたいことが言えない	2.2	2.49	26 授業の内容がわからない	5.3	3.55
6 親に期待される	2.4	2.55	27 毎日なにかと忙しい	4.7	3.34
7 門限など家のルールが厳しい	2.8	3.48	学業ストレス合計得点	29.5	13.84
8 親にいろいろと詮索される	2.8	3.20	因子4 充実感の乏しさ		
9 親にいろいろなことで口出しされる	2.5	2.71	28 授業に興味がない	6.6	2.90
10 親から一方的に指図されたり頼まれたりする	2.0	2.41	30 将来の見通しが立たない	6.4	3.40
家族ストレス合計得点	26.7	20.36	34 自分が何をやりたいのかわからなくなる	5.8	3.68
因子2 友人ストレス			33 毎日が単調	4.9	3.69
11 友人と話が合わない	4.0	2.93	29 学食など大学の施設に不便を感じる	4.6	3.43
12 自分が相手にどう思われているか気になる	5.6	3.32	31 思っていた大学生活ではなかったと思う	4.6	3.53
13 友人に納得できないことを言われた	3.8	3.13	32 大学にいる意義が見いだせない	4.4	4.00
14 友人に気を遣ってしまう	4.4	3.12	35 先生や職員と話しづらい	3.6	3.09
15 友達ができない	1.8	2.07	充実感の乏しさ合計得点	40.8	17.16
16 友人との接し方がわからない	3.0	2.92	因子5 アルバイトストレス		
17 友人に言いたいことが言えない	3.5	3.04	37 アルバイトが忙しい	4.3	3.47
18 友人と自分を比較してしまう	4.6	3.53	36 アルバイトがつまらない	3.5	3.45
19 友人に誤解される	2.8	2.73	38 バイト先の人間関係がうまくいかない	2.9	3.10
20 友人ともめてしまった	2.9	3.06	アルバイトストレス合計得点	10.7	7.56
21 友人とうち解けられない	2.7	2.77			
友人ストレス合計得点	39.1	20.64			

これまで、ソーシャルサポート、ストレス反応は一連の心理的ストレスの過程と強い関係にあることがわかってきており(嶋, 1992; 新名, 1990), 本研究においては SSCS の各因子と各ソーシャルサポート源と、ストレス反応との相関関係をみることで、SSCS の妥当性の検証を行うこととする。

まずソーシャルサポートとの相関であるが、「因子2 友人ストレス」と「友人サポート」との間に低い負の相関(-.26), 「因子4 充実感の乏しさ」と、「母親サポート」, 「友人サポート」, 「ソーシャルサポート総合得点」の間に低い負の相関が認められた(-.20~- .24)。

次に、ストレス反応との相関であるが、「因子2 友人ストレス」及び「因子4 充実感の乏しさ」との間で中程度の正の相関(.47, .42), 「因子3 学業ストレス」及び「SSCS 総合得点」との間で低い正の相関が認められた(.26, .37)。

(3) 各ストレス項目のストレス度について (Table 3)

本調査で得られた、大学生におけるストレスの特徴について検討するために、各項目でのストレス度の平均値を算出した。なお、比較の参考とするために、全38項目のストレス度の平均値=3.9(以後ストレス基準値とする)を便宜的に用いることとする。ストレス基準値よりも高い平均値を示したのが、第3因子「学業ストレス」(4.9)及び第4因子「充実感の乏しさ」(5.1)であった。一方、低い平均値を示したのは、第1因子「家族ストレス」(2.7), 第2因子「友人ストレス」(3.6)及び、第5因子「アルバイトストレス」(3.6)となっていた。

因子ごとの項目のストレス度をみていくと、まず第1因子「家族ストレス」では10項目全てにおいてストレス基準値を下回っていた。

次に、第2因子「友人ストレス」では、因子全体の総平均値ではストレス基準値を下回っているものの、各項目でみるとストレス基準値を上回っている項目が4つ認められた。その4項目とは高い順に、「自分が相手にどう思われているか気になる」(5.6), 「友人と自分を比較してしまう」(4.6), 「友人に気を遣ってしまう」(4.4), 「友人と話が合わない」(4.0)であった。

第3因子「学業ストレス」では、6項目全てにおいてストレス基準値を上回っていたが、特にストレス度の高かった項目として、「時間に追われている」(5.7), 「授業や課題, 試験勉強などで忙しい」(5.6), 「授業の内容がわからない」(5.3), 「毎日何かと忙しい」(4.7)であった。

続いて第4因子「充実感の乏しさ」では、1項目を除いてストレス基準値を上回る項目が認められた。特にストレス度の高かった項目としては、「授業に興味がない」(6.6), 「将来の見通しが立たない」(6.4),

「自分が何をやりたいのかわからなくなる」(5.8), 「毎日が単調」(4.9)であった。

最後に第5因子「アルバイトストレス」では、全3項目中、「アルバイトが忙しい」(4.3)の1項目のみがストレス基準値を上回っていた。

4 考 察

(1) 大学生用ストレス尺度(SSCS)の信頼性と妥当性について

信頼性については、G-P 分析と α 係数の算出から、若干低い値もあるものの本尺度についてほぼ等質性及び内的一貫性に問題はないといえる。

妥当性については、ソーシャルサポートとストレス反応との相関係数を検討したが、いくつかの相関関係が確認され、構成概念の妥当性を検証することができたと言えるであろう。

ソーシャルサポートの間では、「因子2 友人ストレス」と「友人サポート」との間に負の相関がみられ、友人関係というものはサポート源になると同時にストレス源にもなりうるという、友人関係のもつ二面性をあらわしていると考えられる。さらに、「因子4 充実感の乏しさ」と、「母親サポート」, 「友人サポート」, 「ソーシャルサポート総合得点」の間に負の相関が認められたことは、大学生の充実感の乏しさは、その周囲からサポートが得られるという、実感の乏しさと関係があるということを示していると思われる。すなわち、親や友人と信頼関係を結ぶことができ、いざというときにはサポートが得られると感じられることは、日々の生活の充実感を高める影響を及ぼしているのではないだろうか。

次に、ストレス反応との相関であるが、まず「SSCS 総合得点」との間で正の相関が認められたことから、ストレス状況全体とストレス反応との関係が確認できたといえる。さらに、「因子2 友人ストレス」, 「因子4 充実感の乏しさ」, 及び「因子3 学業ストレス」との間で正の相関が認められたことから、SSCS の各因子の中でもこの3因子は、とりわけストレス反応を引き起こしやすいストレス源であると考えられる。

(2) 大学生における特徴的なストレス源について

因子ごと各項目のストレス度をみていくと、まず第1因子「家族ストレス」では全項目においてストレス度が低く、また、ソーシャルサポートやストレス反応との相関関係が認められなかったことから、大学生においてはそれほど主要なストレス源となっていないことがうかがわれる。これは、外出時間も長くなり、一人暮らしをする者も出てくるなど、親と接触する時間帯は高校までに比して減少し、同時に心理的な親離れが進む時期であるためと考えられる。

次に、第2因子「友人ストレス」では、特にストレ

ス度の高かった項目として、「自分が相手にどう思われているか気になる」、「友人と自分を比較してしまう」、「友人に気を遣ってしまう」、「友人と話が合わない」が認められた。これら4項目をみると、大学生における主な友人とのストレスとは、友人と対立したり、言い争うというような直接的なものではなく、むしろ友人という「他者」に対峙した時の、自分自身の「揺れ動きやすさ」とでもいうような状況が認められる。これは、青年期に特徴的な心性といえる、確固とした自我が未だ確立していない感覚、すなわち「自己についての不確かさ」といったものが、友人との関わりにおいて「揺れ動きやすさ」となって現れていることが推察される。また、このストレスサーはストレス反応との間で中程度の正の相関が認められたことから、ストレス反応を引き起こしやすいストレスサーであり、大学生にとって深刻なストレスサーの一つである考えられる。

第3因子「学業ストレス」では、全項目においてストレス度は高かったが、特に高かった項目は、「時間に追われている」、「授業や課題、試験勉強などで忙しい」、「授業の内容がわからない」、「毎日何かと忙しい」であった。これらを見ると、単純に授業がわからない、ということよりもむしろ、実際の状況は別にしても、生活におけるゆとりの無さという感覚が学生の中に存在しており、これがストレスを生じさせていると思われる。

続いて第4因子「充実感の乏しさ」では、1項目を除いて比較的ストレス度は高く評価されており、特に「授業に興味がない」、「将来の見通しが立たない」、「自分が何をやりたいのかわからなくなる」、「毎日が単調」が高かった。これらから、興味あること、やりたいことがわからないまま、単調な毎日を送らなければならないストレス状況がうかがわれる。このような状況では、当然将来の見通しも立ちにくいであろう。ここには、第2因子の友人ストレスで認められたような、「自己についての不確かさ」が、現在の自分自身だけでなく、未来への展望にも及んで浮かび上がってくるように思われる。すなわち、大学の勉強にも興味を持てず、何をやりたいのかもわからず単調な毎日を過ごす、そんな「曖昧なる自己」の延長として将来への見通しも立たない、と解釈できるのではないだろうか。そこには、現代の大学生の抱える苛立ちや焦り、もしくは空虚感のようなものが感じられる。また、このストレスサーはストレス反応と中程度の正の相関関係にあり、ストレス反応を引き起こしやすいという意味で、臨床的にみても注意すべきストレスサーといえるだろう。このように考えれば、いわゆるスチューデント・アパシーを引き起こすような心理状態とも関連があるのではないだろうか。しかし、ソーシャルサポートと低いながら負の相関関係にあることか

ら、周囲の人間関係の充実・サポートによって改善していける可能性もあると思われる。

最後に第5因子「アルバイトストレス」では、「アルバイトが忙しい」の1項目のみがストレス度が高かったが、これも第3因子にみられた「忙しさ」につながるものようである。

以上、現在の大学生の主なストレスサーからみると、勉強やアルバイトなど時間に追われ忙しい生活に消耗する一方で、充実感や生き甲斐を感じにくく、毎日を単調に感じてしまうという、葛藤的とも言えるストレス状況にあると考えられる。そしてそこには、友人関係の中での自分自身の不安定さや、現在自分は何をすべきで、また将来はどんな自分でありたいのかが見えないといった、「自己の不確かさ」という、青年期に特徴的な問題が背景に存在しているように推察される。

ま と め

本研究において新たに作成された大学生用ストレスサー尺度(SSCS)について、ソーシャルサポート及びストレス反応との間にいくつかの相関関係を確認することができ、本尺度の妥当性をほぼ検証することができた。また、本尺度の因子分析結果から、大学生におけるストレスサーとして、「家族ストレス」、「友人ストレス」、「学業ストレス」、「充実感の乏しさ」、「アルバイトストレス」の五つに分類し、さらにストレス度の検討によって、それぞれの特徴について明らかにすることができた。すなわち、大学生が日常生活上で大きなストレスサーとなっているものとして「友人ストレス」、「学業ストレス」、「充実感の乏しさ」が挙げられた。これは、時間的・心理的なゆとりの無さを感じる一方で、生活の充実感に乏しく、また友人関係においても自分自身を不安定な存在と見なしているという、現代の大学生の姿がうかがわれ、現在と未来にわたる自己の不確かさという、青年期に特徴的といえる要因が、このようなかたちで現れていることが推察された。

今後は、ストレス度の傾向について、より実証的に検討し明確にすること、また、個別的で具体的な不応の問題とどのような関係にあるのか、さらに、どのような心理的な対処(coping)を行い、またその効果はどのようなものなのかを明らかにしていくことが課題となるであろう。

引用文献

朝倉隆司・有光由紀子 1993 大都市部における小学生の生活上のストレスと健康に関する研究. 学校保健研究, 35, 437-449.

Coddington, R.D. 1972 The significance of life events as etiologic factors in the diseases of children I-A survey of professional workers. Journal of Psychosomatic Research, 16,7-18.

DeLongis, A., Coyne, J.C., Dakof, G., Folkman, S., &

- Lazarus, R.S. 1982 Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1 (2), 119-136.
- 堂野佐俊・田頭穂積・土江禎子 1990 児童期の心理的ストレスに関する一研究. 広島文教女子大学紀要, 25, 165-179.
- Elias, M.J., Gara, M., & Ubriaco, M. 1985 Sources of stress and support in children's transition to middle school: An empirical analysis. *Journal of Clinical Child Psychology*, 14 (2), 112-118.
- Ferguson, W.E. 1981 Gifted adolescence, Stress and life change. *Adolescence*, 16, 973-985.
- Forman, B.D., Edison, K., & Hagan, B.J. 1983 Measuring perceived stress in adolescents: A cross validation. *Adolescence*, 18, 573-576.
- 藤岡孝志 1996 学校のメンタルヘルスと「体験様式」. *精神療法*, 22(4), 366-372.
- 原口雅浩・尾関友佳子・津田彰 1992 大学生の心理的ストレス過程—ストレスに対する認知的評価とコーピングおよびストレス反応—. 九州大学教養学部心理学研究報告, 10, 1-16.
- Hawkins. N.G., Davis, R., & Holms, T.H. 1957 Evidence of psychological factors in the development of pulmonary tuberculosis. *American Review of Tuberculosis and Pulmonary Disease*, 75, 768-780.
- 久田満・丹羽郁夫 1979 大学生の生活ストレス測定に関する研究—大学生用生活体験尺度の作成—. 慶應大学社会学研究科紀要, 27, 45-55.
- Holms, T.H., & Rahe, R.H. 1967 The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- 菊島勝也 1997 不登校傾向におけるストレスとソーシャル・サポートの研究. *健康心理学研究*, 10(2), 11-20.
- 菊島勝也 1999 ストレスとソーシャル・サポートが中学時の不登校傾向に及ぼす影響. *性格心理学研究*, 7 (2), 66-76.
- 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. (Lazarus, R.S., & Folkman, S. 1984 *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.)
- Leavy, R.L. 1983 Social support and Psychological disorder: a review. *Journal of Community Psychology*, 11, 3-21.
- 三川俊樹 1988 青年期における生活ストレスと対処行動に関する研究. *カウンセリング研究*, 21(1), 1-13.
- 森岡由起子・生地新・渡辺由里・栗野美穂・井原一成・柏倉昌樹・高橋誠一郎・佐野琢也・井上勝夫・林博史・十束支朗 1991 思春期の行動・情緒障害の発症要因についての臨床疫学的研究 (第2報)—臨床事例と一般中学生の比較とストレス対処行動を中心に—. 安田事業団研究助成論文集, 27(2), 142-151.
- 長根光男 1991 学校生活における児童の心理的ストレスの分析—小学4, 5, 6年生を対象にして—. *教育心理学研究*, 39, 182-185.
- 新名理恵・坂田成輝・矢富尚美・本間昭 1990 心理的ストレス反応尺度の開発. *心身医学*, 30(1), 30-38.
- 塗師城 1993 大学生におけるストレスとコーピング. 横浜国立大学教育紀要, 33, 241-264.
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・丹羽洋子・森俊夫・矢富尚美 1992 中学生の学校ストレスの評価とストレス反応との関係. *心理学研究*, 63(5), 310-318.
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二 1993 中学生におけるソーシャルサポートの学校ストレス軽減効果. *教育心理学研究*, 41, 302-312.
- 尾関友佳子 1990 大学生のストレス自己評価尺度—質問紙構成と質問紙短縮について. 久留米大学比較文化研究科紀要, 1, 9-31.
- 嶋信宏 1991 大学生のソーシャル・サポート・ネットワークの測定に関する一研究. *教育心理学研究*, 39, 440-447.
- 嶋信宏 1992 大学生におけるソーシャルサポートの日常的ストレスに対する効果. *社会心理学研究*, 7 (1), 45-53.
- Yeaworth, R.C., York, J., Hussey, M.A., Ingle, M.E., & Goodwin, T. 1980 The development of an adolescent life change event scale. *Adolescence*, 15, 91-97.

(平成13年9月5日受理)