

大学生はコーピングをどのように認識しているか

菊 島 勝 也

(愛知教育大学 学校教育講座)

How to recognize coping in college students?

Katsuya KIKUSHIMA

(Department of School Education, Aichi University of Education)

要約 従来の研究でのコーピングの取り扱われ方と、コーピングについての日常生活での認識との比較を行うために、大学生のコーピングの認識について質的データの調査を行った。その結果、コーピングはストレス、環境、状況や時間の経過によっても様々に刻一刻と変化すること、一般的にコーピングは多様な組み合わせとして用いられること。コーピング効果のある無しは、あくまでコーピングそのものの固定された性質というよりも、むしろ用いる主体や状況によって変化することが明らかとなった。今後の課題として、これらの点を踏まえた新たな研究方法の開発が必要であることが示唆された。

Keywords : コーピング, ストレス, 研究法

問 題

Lazarus & Folkman (1984) は、コーピングを「能力や技能を使い果たしてしまうと判断され自分の力だけではどうすることもできないとみなされるような、特定の環境からの強制と自分自身の内部からの強制の双方を、あるいはいずれか一方を、適切に処理し統制していこうとしてなされる、絶えず変化していく認知的努力と行動による努力」としている。また、彼らの挙げているコーピングの特徴をまとめると、(1)コーピングはプロセスであり、絶えず変化していくものであり、(2)コーピングのプロセスは単なる自動的な適応行動とは異なり、自らの評価に基づいて生じるものであり、決して意識しないで行われる行動や思考作用によるものではないこと、(3)コーピングは処理しようとしてなされる努力であり、そのような努力の結果ではないこと、ということになる。

このようなコーピングという概念は、日常生活の中の様々なストレスに対して、どのようなコーピングが有効なのか、また、精神的健康を増進するためには、どのようなコーピングを用いるべきなのかなど、実生活においても非常に興味をそそられる概念であろう。そのため、これまで様々な研究がなされてきたのであり、最も一般的なものとしては、コーピングを尺度によって測定しようとする調査研究が挙げられる。

しかし、これまでの研究では、コーピングの測定の仕方及び扱い方においてなんらかの統一的な基準が確立されているとは言い難い状況にある。そこで、本論ではLazarus & Folkman (1984) の視点に立ち戻りつつ、従来からの研究でコーピングがどのように測定され、扱われてきたかをみていきたい。

まずは、ストレスを特定せず、ストレス全般に対するコーピングを測定している研究を挙げる。

山口・近藤・原野 (1984) は、高校生を対象に、「学校に関する」ストレス全般に対して、コーピングを使用頻度とストレスの解消度から測定し、性格特性とコーピングの対応関係を検討している。

Vitalianoら (1985) は、精神科外来患者、アルツハイマー患者、大学生を対象に、最近あったもっとも深刻なストレスに対して、コーピングを使用頻度から測定した。コーピングは「問題焦点」「ソーシャルサポート希求」「自己非難」「回避」に分類し、様々な精神的健康状態との対応関係を検討している。

松原 (1989) は、大学生を対象に、コーピングという語は用いず「ストレス解消法」としているが、特定していないストレス全般に対する使用頻度と解消度を測定している。

尾関 (1990) は、大学生を対象に、特定しないストレス全般に対して、コーピングとして使用頻度から測定する尺度を作成している。コーピングは、「協力・援助の依頼と被支持」「問題の価値の切り下げ」「開き直りとあきらめ」「待機」「気晴らし」「攻撃」「逃避」に分類している。

森岡ら (1991) は、神経症患者である中学生を対象に、特定しないストレス全般に対して、使用頻度から測定し、性格特性とコーピングとの対応関係を検討している。

林・佐藤・東田 (1992) は、会社に勤めている成人を対象に、被験者に一つのストレスを思い浮かべさせ、それに対するコーピングを使用頻度から測定している。さらに、職種や被験者の精神疾患とコーピングとの対応関係を検討している。

塗師 (1993) は、大学生を対象に、特定しないストレス全般に対して、コーピングを使用頻度と解消度から測定し、ストレス度、ストレス反応との対応関係を検討している。

神田・大木 (1998) は、中学生を対象に、被験者個人の「最近あったもっとも苦しい、嫌な、困った出来事」に対するコーピングを使用頻度から測定し、ストレスによって生じた「立ち向かい」と「落ち込み」の2パターンの感情的反応にそれぞれどのようなコーピングが対応しているかを検討している。その結果、「立ち向かい」には「問題中心の対処」、「落ち込み」には「情動中心の対処」が対応しているとしている。

Byrne (2000) は、小学生を対象に、特定しないストレス全般について、コーピングを測定し (使用頻度か解消度かは不明)、年齢ごとの比較を行っている。

原口・尾関・津田 (1992) は、大学生を対象に、「最近最もストレスに感じたこと」に対して、コーピングを使用頻度から測定した。コーピングは、「問題焦点型」「情動焦点型」「回避」「逃避型」に分類した。その上で、ストレス反応との対応関係を検討している。

加藤 (2001) は、大学生を対象に、対人ストレスイベント (詳細は不明) に対して、コーピングを使用頻度から測定している。コーピングは、「ポジティブ」「ネガティブ」「解決先送り」に分類し、認知的評価やパーソナリティ特性との関連性を検討している。

以上は、コーピングが行われる対象となるストレスを特定していない、すなわち、どのようなストレスかを問わないかたちで、コーピングを測定するという方法を用いた研究である。この方法をとるということは、個人のコーピングというのは、ストレスの種類に関わらず、ある一貫性を有しているという前提を設定していることができるであろう。しかし、そもそもコーピングをそのような前提で考えることは適切なのだろうか。Lazarus & Folkman (1984) は、「対処の起こり方を理解したりそのプロセスを測定したりするためには、本人が何に対して (どのような状況に対して) 対処しようとしているかを明らかにしなければならない」と述べており、この前提は、人々がコーピングを行っている日常生活の文脈というものを無視したものと言わざるを得ない。

これに対して、コーピングが行われる対象を特定している研究も行われている。

大迫 (1994) は、高校生を対象に、日常生活の中で5つの領域に分けたストレスごとに、コーピングの使用頻度と、望ましさを測定し、コーピングは「問題中心」「情動中心」「社会支援」に分類している。

Roecker, Dubow & Donaldson (1996) は、小中学生を対象に、仮想の「家庭での大人との葛藤」「友人との葛藤」「非友人である同世代の人との葛藤」の3場面に対して、コーピングを使用頻度から測定した。コ

ーピングは「接近」「回避」に分類し、状況によるコーピング戦略の違いを検討している。

Bjorck & Cohen (1993) は、大学生を対象に、「脅威」「喪失」「挑戦」の3種類の仮想ストレスサーに対して、コーピングを使用頻度と解消度から測定した。コーピングは「希望的観測」「情緒的ソーシャルサポート」「問題解決」「否認」「楽観」「宗教」に分類し、ストレス領域ごとのコーピングの対応関係を検討している。

金・小川 (1997) は、大学生を対象にして、「友人トラブル」「学業上の負担増」という仮想ストレスサーを呈示し、使用頻度から測定し、男女差を検討している。

鈴木・坂野 (1998) は、大学生を対象に、2種類の仮想ストレスサーに対して、コーピングを使用頻度から測定し、「effort」と「distress」に分類した。この2種類のコーピングとストレス反応との相関を検討している。

大竹・鳥井・嶋田 (1998) は、小学生を対象に、2種類の仮想ストレスサーに対して、コーピングを使用頻度から測定し、4種類に分類した上で精神的健康との対応関係を検討している。

Harter & Vanecek (2000) は、一般成人を対象に、軽-中-重の3段階からなる仮想の対人ストレスサーに対して、コーピングを使用頻度から測定し、13種類に分類した上で、家庭環境との対応関係を検討している。

Frazierら (2000) は、臓器移植を行った患者を対象に、移植後に生じたストレスに対して、コーピングを解消度から測定し、「認知的再構造化」と「撤退」に分類し、ソーシャルサポートとの関係を検討している。

Chang & DeSimone (2001) は、大学生を対象に、学力試験という特定のストレスに対して、コーピングを使用頻度から測定した。コーピングは「積極型」「回避型」に分類し、被験者がストレスに対して希望を持っているかないかとの対応関係を検討している。

杉浦 (2001) は、成人 (「ほとんど」が大学生女子という) を対象として、「対人関係ストレス状況」「社会的評価ストレス状況」を被験者に思い浮かべてもらい、それに対するコーピングを使用頻度と解消度から測定している。コーピングは「情報回避」「情報収集」「解決策産出」に分類した。

これらの研究の方法を分類すると、(1)仮想的なストレスサーを設定してコーピングを測定する方法、(2)ストレス状況を限定し被験者に個人的経験を思い浮かべてもらった上でコーピングを測定する方法、(3)ある特定の集団に属する被験者に対して、その集団に属する者が全身体験するストレスサーを指定する方法、の3つのタイプがある。(1)の方法であるが、ストレスサー

を特定することで、測定するコーピングをより明確に扱うことができる点で優れていると思われるが、研究者の設定した仮想的なストレッサーでは被験者の日常生活の文脈という視点が抜け落ちてしまうと考えられる。(2)の方法では、仮想的なストレッサーではなく、被験者個人のストレス体験が問題とされるが、限定の仕方が幅広いと、結局被験者ごとにストレッサーの性質や衝撃度といったものがバラバラになってしまうという問題が依然として存在してしまう。(3)の方法は、臓器移植患者における「移植」、大学生における「学力試験」というかたちで、何に対するコーピングかということを確認しつつ、被験者の日常生活の文脈という視点もある程度取り入れている点で、優れた方法であるといえるであろう。しかし、対象者やストレッサーが非常に特殊で限定されたものになりがちであり、コーピングそのものの研究ではなく、研究者はその集団そのものに興味関心があり、コーピングはその集団を理解するために利用される要因の一つであるということになる。

さらに、これまでの研究に共通する問題点として、コーピングという行動についての何を測定するかという問題がある。すなわち、コーピングの使用頻度を聞くのか、解消度を聞くのかという点である。これまでの研究をみると、使用頻度が一般的なようであるが、果たして使用頻度のみを測定することで十分なのだろうか。Lazarus & Folkman (1984) は「プロセスとしての対処を特徴づけている動的な変化は（中略）対処している人とそれを取り巻く環境との関係が移り変わっていくにつれて行われていく連続的な評価や再評価に基づいて起こるものである」と述べており、コーピングを行っている主体がどの程度ストレスを解消できたかと評価することが、ストレスの低減やその後の行動にも影響を及ぼしていると予測できる。

もう一点コーピングを研究で扱う際の問題として挙げられるのは、何らかのストレス状況や精神的健康状態、ストレス反応状態、性格特性などと、コーピングの対応関係が研究されていることが多いのであるが、ある固定的な要因とコーピングは1対1で対応していると考えるのは適切なことなのだろうか。このような研究には、コーピングを固定的なものにとらえ、ストレス状況や精神的健康状態、ストレス反応状態、性格特性によって行われるコーピングは決定され変化することはないという前提が存在していると考えられる。より具体的に言えば、果たして人間は一つのストレッサーに特定の一つのコーピングしかしないのであろうか。また、ある特定のコーピングばかり行う人は精神的に不健康になったり、ある性格特性の人は特定の一つのコーピングばかり用いるということが実際にあるのであろうか。さらに、一般的普遍的な意味で、「良いコーピング」と「悪いコーピング」というものが存在

するものであろうか。これまでの研究をみても、このような方法での一致した明確な結果というものはないのが現状であるといえるであろう。

以上指摘してきたような、これまでのコーピング研究における問題点についてまとめれば、日常生活の中で人々が素朴に感じたり考えたりしているコーピングというものと、研究の中で扱おうとしていたコーピングというものに対する研究者自身の認識とが、かけ離れてきてしまっている可能性が推測される。この点をより明確にするために、質的データをもとに、コーピングについて日常生活の文脈の中で個人が持っている素朴な認識という視点から、今一度コーピングを問い直すことを目的とする。

方 法

調査対象

大学3年生100名（男子38名、女子62名）

調査方法

授業内において、Lazarus & Folkman (1984) の心理的ストレスモデルをもとに、コーピングについての解説を行った。その上で、「普段の生活の中で、あなたはどのようなコーピングをしているのでしょうか、思いつくままに書いてみて下さい。また、自分の行っているコーピングについての感想も自由に書いて下さい」という教示を印刷した用紙を配付し説明を行った。自由記述された用紙は、1週間後の授業時に回収した。

結果と考察

得られた自由記述データを、KJ法によって分類と整理を行った (Figure1, 2参照)。

まず、Figure1 コーピングの認識Aから検討する。ここでは、「効果がある」というポジティブな評価と、「効果がない」もしくは「さらに悪化する」というネガティブな評価が、同時になされたコーピングをまとめた。

「あきらめ」は、これまでの研究では、「消極的」「回避的」と分類されることの多い、効果の無いコーピングであるとされることが多かったわけであるが、被験者の認識では、そうとばかりはいえないことがわかる。「(ストレスに対処できない自分という) 自己嫌悪から抜け出せる」という意見や、一旦気持ちを他に向けることで「リフレッシュできる」ために、気持ちがラクになり、あらためて問題の解決に取り組めるといふ意見、自分ができないことをやろうとしないために「無理をしないでいられる」ので、自分なりに出来る範囲でやってみようと思うことができるという意見がみられた。一方で、ネガティブな評価として「解決にならない」「自己嫌悪になる」「(今は良いが) 今後

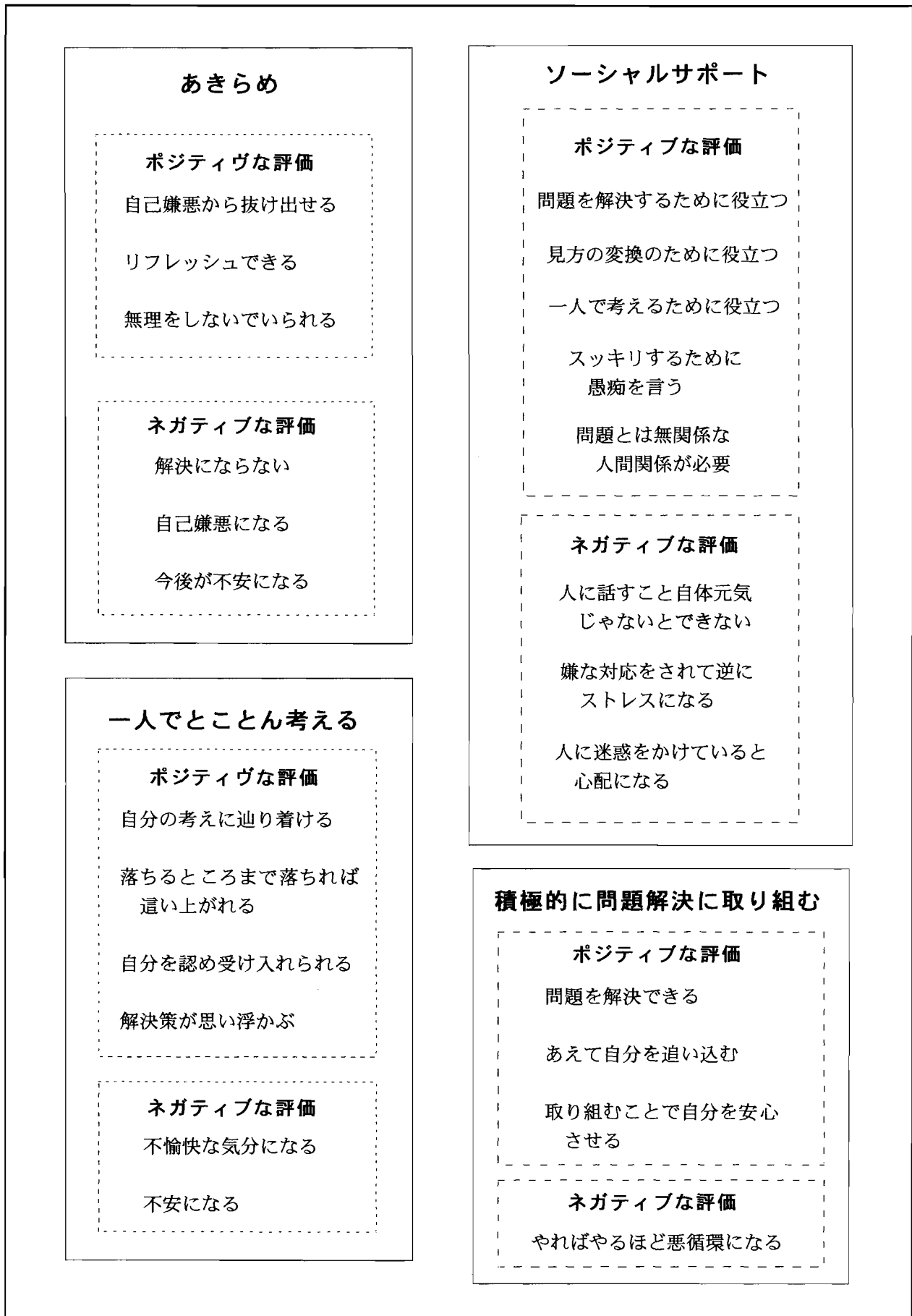


Figure1 コーピングの認識A

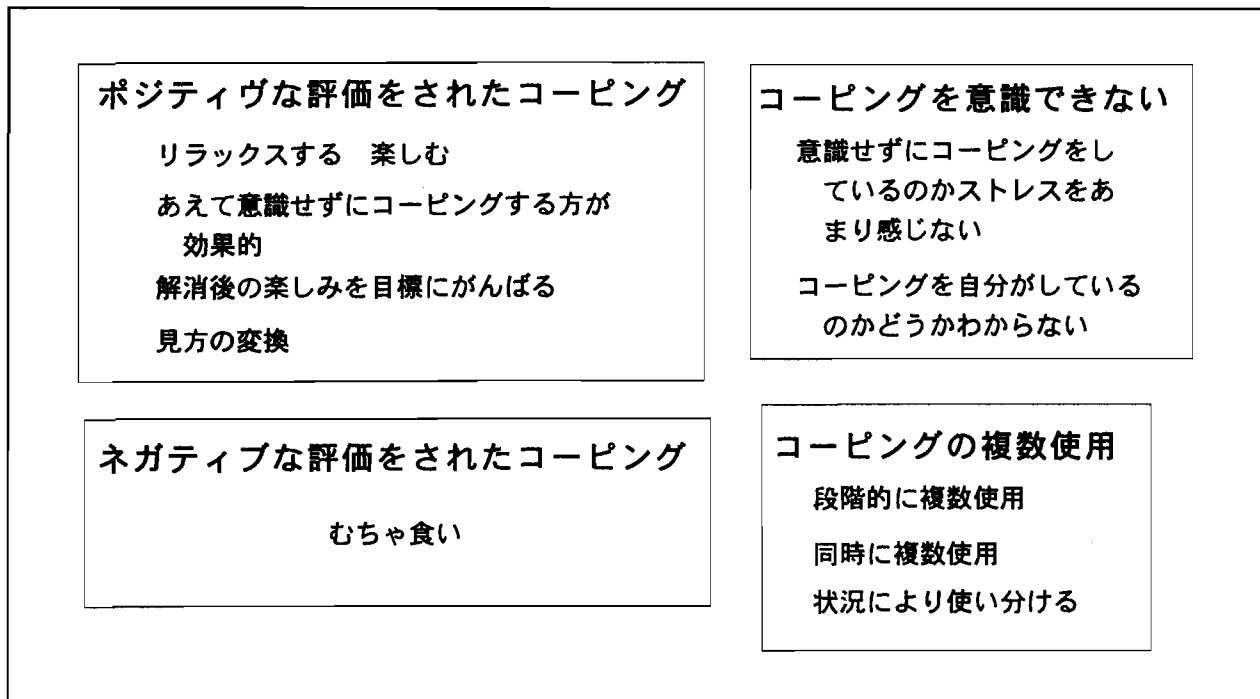


Figure2 コーピングの認識B

が不安になる」という意見があり、特徴的なこととしてこのようなネガティブな評価をしながらも「結局繰り返してしまう」「ついやってしまう」という意見が認められた。このことから、あるコーピングを頻繁に用いるからといって、それが本人にとって効果的かどうかはまた別ということになり、コーピングの測定方法としての使用頻度と解消度はやはり質的に異なっているということがいえるであろう。すなわち、コーピングについて使用頻度と解消度の両方を測定し検討することで、個人が自分の有しているコーピングをどの程度効果的に感じているかということと、普段どのようなコーピングを実際に用いているかという両面からコーピングを扱うことが可能になり、より望ましい測定方法であるということができよう。

「一人でとことん考える」も、うつ状態に陥りやすいことを自覚しながらも、ポジティブな評価を行っている意見が認められた。考えている間は苦しいけれど「自分の考えに辿り着ける」、「自分を認め受け入れられる」、「解決策が思い浮かぶ」という効果があるという実感が存在している。同様に、「落ちるところまで落ちれば這い上がることができる」という実感も含め、「うつ状態に陥りやすいからネガティブなコーピングである」という、研究上陥りやすい単純な結論とは異なる、より複雑なストレスに対処する心の働きを表しているといえるであろう。

「ソーシャルサポート」については、従来からの研究と同様にポジティブな評価をする意見が数多く認められたが、内容を見ると「問題について他者に相談する」「情緒的に受け止めてもらう」というものだけではないことがわかる。同じように他者に相談するに

しても、「解決するために」「自分の見方の変換のために」「一人で考えるために」「スッキリするために」など、様々な目的を持ってサポートを受けていることがうかがわれる。特に、「一人で考えるため」の参考として、他者の意見を聞いてみようという態度については、「他者からの援助」と「一人で考えること」を研究上、機械的に相対するコーピングとして取り扱いがちであることに注意を促すものであるといえる。また、「バイトのストレスなら同じバイト仲間に愚痴を言う、学校の友人関係の問題なら親友に相談する」など、当然のことといえるがストレスや、状況、深刻度などによって、サポートを受ける相手や内容も様々に変化させている意見が認められた。このように、ソーシャルサポートと一つにくくってしまうことで、実際に行われる際のダイナミックで豊かな内容が抜け落ちてしまうことがわかる。一方で、ソーシャルサポートに対するネガティブな評価も認められた。「(そもそも)人に話すこと自体元気じゃないとできない」「嫌な対応をされて逆にストレスになる」「(相談をもちかけることで)人に迷惑をかけていると心配になる」など、どれも日常生活において通常生じる感情であり、当然のことながらソーシャルサポートがコーピングとして万能ではないということに研究者も自覚しなければならないであろう。

「積極的に問題解決に取り組む」というコーピングは、これまで一般的に効果的なコーピングであるとされてきたのであるが、そのような意味でポジティブな評価を行っている被験者は少なく、むしろ「(やらざるを得ないように)あえて自分を追い込むと(しょうがなく取り組む)」や「取り組んでいることで(自分

は取り組んでいるんだと思い込むことで)自分を安心させる」というような、本来の意味での積極的という形態ではないようなコーピングとして評価がなされていた。また「(一生懸命)やればやるほど悪循環になる」というネガティブな評価も存在していた。

次に、Figure2 コーピングの認識Bを検討する。ここでは、まずポジティブな評価のみをされたコーピングとして、「リラックスする」「あえて意識せずにコーピングする」「見方の変換」が挙げられた。特に「リラックスする」「見方の変換」は比較的多くの被験者が効果的なコーピングとして挙げており、リラクセーション法として入浴や睡眠が挙げられていた。「あえて意識せずにコーピングする」という意見は、「何かを楽しもうとするとときに、あまりコーピングだと意識しすぎると楽しめなくなる」という意見があり、このような視点は研究の中では扱われてこなかったものであるが、コーピングという概念の実践的な意義を考える際に興味深い視点であると思われる。

これに対して、ネガティブな評価のみをされたコーピングとして、「むちゃ食い」があり、これは女性のみから挙げられていた。ネガティブな評価の理由として挙げられた意見をまとめると、「ストレスがたまると、たくさん甘いものを食べてしまう。その時はうれしいが、その後太るのではないかと心配になり、落ち込んでしまう。そうするとまた食べたくなくなってしまふ」ということになる。このコーピングも「あきらめる」と同様に、本人が効果的でないことを自覚しつつ用いてしまうコーピングであるといえるであろう。

次に、「コーピングの複数使用」という意見が挙げられた。被験者の自由記述の中で、ほぼ全員が複数使用を述べていた。詳しくみると、一つのストレスに対して、状況および時間的推移に従って、段階的に複数のコーピングを組み合わせている方法が挙げられている。例えば、「ストレスが生じる→睡眠(効果絶大)→それでダメならポットと一人で考える→それでダメならテレビを観るなどして他のことを考える→落ち着いてきたら友人に相談する」というような段階的なコーピング戦略が挙げられていた。また、同時に複数のコーピングを用いる方法もあり、例えば「試験に対して→(1)同じ人間がつくったものだから自分にも解けるはずだと一生懸命取り組む、(2)こんな難しい問題は誰にも解けないだろうとあきらめる=このバランスで試験に取り組む。どちらか一方ではうまくいかない」という意見が挙げられていた。このような複雑なコーピング戦略は、従来の研究では取り扱われることはなかったのではないと思われる。しかし、我々の日常の感覚では、むしろこのようなコーピングは自然に納得出来るものであるといえるであろう。その意味で、現在までのコーピング研究は、いまだ人間の実際のコーピングについての実感に追いついていないというこ

とがいえるのではないだろうか。

最後は、「コーピングを意識できない」という意見が挙げられていた。これは、「そもそもストレスをあまり感じていないので、おそらく意識しないでコーピングをしているのだろう」「自分がコーピングをしているかどうか全くわからない」という意見であり、この意見の信頼性については疑問の余地も残るが、果たしてコーピングは意識的なものか無意識的なものかという問題に関係する意見といえるであろう。Lazarus & Folkman (1984) は、明確にコーピングは意識的な努力であると規定しているが、これはおそらく精神分析における防衛機性との概念的な区別をしようとしたのではないかと推察される。従来の研究でも、この点について統一的な見解は成立していないようであり、この問題はあらためて検討する必要があると考えられる。

以上、大学生を対象とした質的データをもとに検討を行ってきたが、これを踏まえ、今後のコーピング研究において注意すべき事項を次のようにまとめることができるであろう。(1)コーピングは固定的なものではなく、ストレスの状況や深さ、個人の環境などの様々な要因の影響を受け続けており、用いられ方や効果が刻一刻と変化が生じている可能性があること。(2)個人がコーピングを用いる頻度と、個人が体験するコーピングの効果は、常に相関関係にあるわけではないこと。従って、コーピングの使用頻度と解消度の両面から検討する必要があること。(3)普遍的な「効果的なコーピング」「効果的でないコーピング」というものは存在しないこと。そのため、研究者はコーピングについて予め価値判断をして扱うことは避けるべきであること。(4)コーピングは一般的に、組み合わせたり、段階的に変化させて用いられており、研究において、不用意にある要因と1対1の対応関係を想定するべきではないこと。

それでは、今後の課題として、実際の研究方法としてどのような形態が望ましいのか検討していくことが必要になると思われる。最後に、今後の参考として、このようなコーピング研究の方法上の難しさを乗り越える視点として有効と思われる研究を挙げてみたい。Ryan (1989) は、小学生を対象に、特定しないストレス全般に対して、どのようなコーピングが効果的か、またストレスを予期した時、最中、ストレス遭遇後のそれぞれの時期でどのようなコーピングを用いるかについて調査を行っている。調査方法としては、子どもたちにクラスでディスカッションさせて挙げさせる方法と、自宅で自由記述として書かせる方法を組み合わせて行っている。Ryanの研究は、コーピングの組み合わせという視点をどのように取り入れるかという点で、参考になるものである。また、Bifulco & Brown (1996) は、子どもが児童期にある母親を対象

に、半構造的な面接法によって、被験者の挙げたいいくつかのストレスごとに、コーピングを使用頻度から測定した。コーピングは「自己非難」「無力感」「否認」「軽視」「楽観」に分類し、ストレス領域とコーピングとの対応関係、鬱など様々な精神的健康状態との関連性を検討している。Bifulco & Brownの研究は調査方法として半構造的な面接法を採用しており、被験者の日常生活の文脈や、コーピングが意識的から無意識的かという点を、研究者が取り入れられる可能性があるのではないだろうか。比較的新しい非常にユニークな研究法としては、Porterら（2000）の研究がある。Porterらは、一般成人を対象に、コーピング尺度を用いた質問紙法では性差がみられたのに、EMAと呼ばれる自己報告法ではコーピングに性差がみられなかった。よって、これまでの性差は性役割ステレオタイプに基づく回想の構造によるものではなかったかとしている。このPorterらが用いているEMAという方法は、「生態学的短時間査定法 (Ecological Momentary Assessment)」というもので、「電子日記 (Electronic Diary)」と呼ばれる、Palm-OSを用いたモバイルコンピューターを被験者が受け取り、自宅に持ち帰る。電子日記には、定期的アラームが鳴るようにプログラムされており、アラームが鳴れば、被験者は前回アラームが鳴った時点から現在までに生じたストレスとそれに対するコーピングや気分を電子日記に直接入力するのである。Porterらの研究では、48時間に渡り、平均40分ごとに被験者は入力を求められている。ただし、睡眠中、会議中、教会の中など、アラームが鳴ることがふさわしくない場合は、被験者はアラームが鳴らないようにしておくことが可能であるという。このような方法であれば、Porterらの研究目的とは異なるが、より日常生活での文脈にそくしたかたちで、コーピングに関する多様で豊かな情報が得られるのではないかとと思われる。

文 献

- Bifulco,A & Brown,G.W. Cognitive coping response to crises and onset of depression. *Social Psychiatry*,31,1996,163-172.
- Bjorck,J.P. & Cohen,L.H. Coping with threats, losses, and challenges. *Journal of Social and Clinical Psychology*,12 (1) ,1993,56-72.
- Byrne,B. Relationships between anxiety, fear, self-esteem, and coping strategies in adolescence. *Adolescence*,35,2000,201-215.
- Chang, E.C. & DeSimone S.L. The influence of hope on appraisals, coping, and dysphoria: a test of hope theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*,20 (2) ,2001,117-129.
- Frazier,P.A., Tix,A.P., Klien C.D. & Arikian N.J. Testing theoretical models of the relations between social support, coping, and adjustment to stressful life events. *Journal of Social and Clinical Psychology*,19 (3) ,2000,314-335.
- 原口雅浩・尾関友佳子・津田 彰 大学生の心理的ストレス過程. 九州大学教養部心理学研究報告, 10, 1992, 1-16.
- Hartar,S.L. & Vanecek R.J. Family of origin environment and coping with situations which vary by level of stress intensity. *Journal of Social and Clinical Psychology*,19 (4) ,2000,463-479.
- 林峻一郎・佐藤浩信・東田衆一郎 日常生活ストレスと心理的対処行動の対応する2種のパターン. *社会精神医学*, 15 (1), 1992, 65-75.
- 神田信彦・大木桃代 中学生のストレス対処. *健康心理学研究*, 11 (1), 1998, 39-47.
- 加藤 司 対人ストレス過程の検証. *教育心理学研究*, 49, 2001, 295-304.
- 金 愛慶・小川俊樹 コーピング行動の性差の検討. *筑波大学心理学研究*, 19, 1997, 79-90.
- 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) 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. (Lazarus,R.S. & Folkman,S. Stress, appraisal, and coping. New York Springer Publishing Company, inc.1984.)
- 松原達也 大学生のストレス解消法. *カウンセリング研究*, 21 (2), 1989, 58-63.
- 森岡由紀子・生地 新・渡辺由里・栗野美穂・井原一成・柏倉正樹・高橋誠一郎・佐野卓也・井上勝男・林 浩氏・十田場四郎 安田事業団研究助成論文集, 27 (2), 1991, 142-151.
- 塗師 武 大学生におけるストレスとコーピング. *横浜国立大学紀要*, 33, 1993, 241-264.
- 大迫秀樹 高校生のストレス対処行動の状況による多様性と有効性. *健康心理学研究*, 7 (1), 1994, 26-34.
- 大竹恵子・島井哲史・嶋田洋徳 小学生のコーピング方略の実態と役割. *健康心理学研究*, 11 (2), 1998, 37-47.
- 尾関友佳子 大学生のストレス自己評価尺度. 久留米大学比較文化研究科紀要, 1, 1990, 9-32.
- Porter,L.S., Marco,C.A., Schwartz,J.E. & Neale,J.M. Gender differences in coping: a comparison of trait and momentary assessments. *Journal of Social and Clinical Psychology*,19 (4) ,2000,480-498.
- Roecker,C.E., Duboe,E.F. & Donaldson,D. Cross-situational patterns in children's coping with observed interpersonal conflict. *Journal of Clinical*

Child Psychology,25 (3) ,1996,288-299.

Ryan,N.M. Stress-coping strategies identified from school age children`s perspective. Research in Nursing & Health,12,1989,123-128.

杉浦義典 ストレス事態に関する思考の制御困難性と関連する対処方略. 教育心理学研究, 49, 2001, 186-197.

鈴木伸一・坂野雄二 ストレス対処過程における Effort, Distress次元の検討. 健康心理学研究, 11 (2), 1998, 15-24.

Vitaliano,P.P., Russo,J., Carr,J.E.,Maiuro,R.D. & Becker,J. The ways coping checklist: revision and psychometric properties. Multivariate Behavioral Research,20,1985, 3-26.

山口正二・近藤 肇・原野広太郎 学校生活における ストレス・コーピングと性格特性の関連性に関する研究. 教育相談研究, 32, 1994, 9-18.