テストへの対処行動の継時的変化と ストレス状態との関連

岡山県立大学 鈴木伸一 ・ 新潟大学 嶋田洋徳 ・ 早稲田大学 坂野雄二

Changes over time of coping behavior and stress responses

Shin-ichi Suzuki (Faculty of Health and Welfare Science, Okayama Prefectural University, Kuboki, Soja 719-1197), Hironori Shimada (Faculty of Humanities, Niigata University, Ikarashi-Ninocho, Niigata 950-2181) and Yuji Sakano (School of Human Sciences, Waseda University, Mikajima, Tokorozawa 359-1192)

The purpose of this study was to investigate the relationship between coping behavior and stress response of undergraduates as they experienced over time prior to an examination. One hundred forty eight undergraduates were asked to complete a set of questionnaires on coping behavior and stress response at a month (T1), a week (T2), and immediately (T3) prior to an important examination. Cluster analysis showed that there were four clusters of coping behavior at each period of time. Regardless of their effort level, students with high distress showed higher stress score than those with low distress. In hierarchical regression analysis of stress response change, an interaction effect of effort change and distress change over T1 to T2 was significant. Stress responses lessened for students whose effort score increased but distress score decreased. The opposite was true for those whose effort score decreased but distress score increased. From T2 to T3, a main effect of distress was significant: For students whose stress response increased, distress score also increased.

Key words: changes over time, stress, coping, examination stress.

大学の期末テストや期末の課題（レポートの提出など）は、大学生が高頻度で経験するストレスフルな出来事であることが示されている（Zeider, 1994; 久田・丹羽, 1987）。そして、テストに起因する不安や身体的愁訴といったストレス反応は、男性よりも女性のほうが強い傾向にあること（Zeider, 1994）、テスト不安が強い者は自覚的身体症状を訴えやすいこと（柳沢・土屋・金井, 1987）などの点が明らかにされている。このような指摘を考えると、大学生の適応や心身の健康状態を向上するためには、テストに起因するストレス反応をいかに低減するかが重要な課題であると考えられる。

心理的ストレスに関する従来の研究では、同じ出来事を経験したとしても、出来事への認知的評価のあり方や、問題への対処の仕方の違いによってストレス反応の程度は大きく異なることが知られている。また、個人がどのような対処行動をとるか、あるいは、どのような対処行動がストレス反応の低減に有効であるかは、環境と個人との相互作用によって規定され、ストレス事態の文脈的な変化に強く影響されることも指摘されている（Lazarus & Folkman, 1984 本明・春木・織田監訳, 1991）。大学生のテストにかかわるストレスについてもこのような観点から研究が行われており、気ざらしなどの情動に焦点をあてた対処行動を多く行う者は、テスト前の不安が強い傾向にあること

（Zeider, 1994; Bolger, 1990）、テストに関する情報を収集するなどの問題の解決に焦点をあてた対処行動は、テスト直前のストレス反応の低減にはそれほど有効でないこと（Zeider, 1994）、問題解決に焦点をあてた対処行動は、テスト前に多く行われテスト後には減少する傾向にあるが、情動に焦点をあてた対処行動は、むしろテスト後に多く行われること（Folkman & Lazarus, 1985）が明らかにされている。

しかし、実際には、テストが近づくにつれて積極的な取組みが増加する者もいれば、途中であきらめてしまう者もいるといったように、テストへの対処行動の継時的な変化には大きな個人差があると考えられる。また、テストに起因するストレス反応の継時的変化を検討した従来の研究においては、テストの1か月前、あるいは数週間前から1週間前までの期間では、ストレス反応はあまり変化することはないが、テストの1週間前からテスト直前の期間では、ストレス反応が大きく上昇することが報告されている（坂野, 1988; Bolger, 1990; 鈴木・嶋田・三浦・片柳・坂野, 1995）。

これらの知見を考慮すると、テストまでに残された日数の違いによって、ストレス反応の軽減に有効な対処行動は異なる可能性がある。したがって、テストにかかわるストレス発生のメカニズムを明らかにし、ストレス反応への対応を考えるためには、対処行動の継

時的变化とストレス反応の継続的な変化との関連を考慮に入れて検討を行う必要がある。さらに、尾関・原口・津田（1991）が指摘するように、日常経験するストレスに我々が対処する際には、いくつかの質的に異なる対処行動を組み合わせて行っている。したがって、対処行動の個人差とストレス反応との関連を検討するには、特定の時期に行われる対処行動の特徴を、対処行動の組合せという観点から理解する必要もあると考えられる。

一方、Frankenhaeuser（1986）は、ストレス状況においてみられる個人の認知行動的狀態を effort（積極的関与と解決努力）と distress（主観的統制感の低さや回避的態度）という2次元でとらえた。また、鈴木・坂野（1998）は、effort と distress を心理的ストレス過程という観点からとらえ、各次元に含まれる認知行動的変数を明らかにしている。それによると、effort とは、コミットメントや影響性の評価が高く認知され、問題解決の対処が行われる状態であり、distress とは、コントロール不可能性や脅威性の評価が高く認知され、回避的対処が行われる状態である。そして、effort 次元と distress 次元は独立して変化する次元であること、ストレス対処行動の個人差として両次元がともに高まる状態や、一方だけの次元が高まる状態がみられること、対処行動の組合せのパターンを検討するには effort と distress の組合せから理解することが有用であることが明らかにされている（鈴木・坂野，1998；鈴木・熊野・坂野，1998a；鈴木，2001）。

そこで本研究では、個人の対処行動の特徴を effort と distress の組合せからとらえ、対処行動の変化の個人差とストレス反応の変化との関連を継続的に検討し、テストに起因するストレス反応を軽減するためにはどのような対処が有効であるかについて明らかにする。また、テストに起因するストレス反応はテスト実施の1週間前から大きく上昇するという従来の知見（坂野，1988；Bolger，1990；鈴木他，1995）を考慮して、テスト前の期間をテスト1か月前から1週間前までの期間とテスト1週間前から直前までの期間の二つの期間に分け、それぞれの期間における対処行動の変化とストレス反応の変化との関連を検討する。

方 法

調査対象 首都圏の4年制私立および国立大学の文系学部 に在籍する大学生148名（男性46名，女性102名，平均 21.35 ± 2.23 歳）。

調査材料 ① 対処行動（effort 次元，distress 次元）：鈴木・坂野（1998）によって作成された effort-distress 状態測定尺度を用いた。この尺度は，effort の程度を測定するための13項目（コミットメント，影響性の評価，問題解決に関する項目）と distress の程度を測定するための10項目（脅威性の評価，コントロール可能性，回避的対処に関する項目）から構成されている。またこの尺度は，尺度得点と実際に行われた対処行動の特徴を反映した値を示すことが実験場面において確認されていること（鈴木他，1998a，b），ならびにストレス反応の個人差を予測する際に有用な尺度であること（鈴木・坂野，1998）などの点から，対処行動を評価する尺度として適切であるといえる。

② ストレス反応：鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野（1997）によって作成された Stress Response Scale-18（SRS-18）に自覚的身体症状に関する項目を追加して使用した。SRS-18は，“抑うつ・不安”，“不機嫌・怒り”，“無気力”の3下位尺度，18項目（各6項目）から構成されており，心理的ストレス反応の個人差を評価するのに有用な尺度であることが明らかにされている（鈴木他，1997；鈴木・嶋田・坂野，1996）。なお，自覚的身体症状に関する項目は，Cornell Medical Index（CMI）日本語版のなかから金久・深町（1972）の知見に基づき健康者において高い頻度で経験される10項目を使用した。

手続き 定期試験1か月前（以下，T1），1週間前（以下，T2），および，直前（以下，T3）の計3回測定を行った。なお，T2の測定では21人，T3の測定では44人が欠席した。したがって分析対象はT1では148名（男性46名，女性102名），T2では127名（男性31名，女性96名），T3では104名（男性20名，女性84名）であった。また，各尺度の回答方法は4件法であった。

結 果

性差および測定時期による変化の検討

effort 得点（以下，E 得点），distress 得点（以下，D 得点）および各ストレス反応の性差と測定時期による変化を検討するために，性と測定時期を要因とし，各時期の E 得点，D 得点，および，SRS-18 の各下位尺度得点をそれぞれ従属変数とする2要因の分散分析を行った。その結果，“不機嫌・怒り”得点において性の主効果が有意であり（ $F[1, 102] = 4.90, p < .05$ ），女性の得点が男性に比べて顕著に高かった。また，“自覚的身体症状”得点における測定時期の主効果が有意であり（ $F[2, 208] = 3.09, p < .05$ ），LSD 法による多重比較を行った結果，テスト直前の得点はその他の時期の得点より顕著に高かった（ $p < .05$ ）。さらに，SRS-18 の各下位尺度得点および“自覚的身体症状”得点の間の各時期における相関係数を算出した結果，いずれの時期においても各反応間には有意な強い相関が認められた（T1: .82—-.52，T2: .87—-.65，T3: .84—-.72；いずれも， $p < .05$ ）。これらの結果は，CMI から選択された自覚的身体症状に関する項目は，テストに起因するストレスによって経験される身体的なス

トレス反応を表していることを示している。

対処行動の個人差とストレス反応との関連

各時期 (T1, T2, T3) における対処行動の個人差とストレス反応との関連を明らかにするために、各時期の E 得点と D 得点について、平均値と標準偏差を基準にして標準得点を算出した。そして、標準得点を用いて k-means 法、Q モードによるクラスター分析を時期別に行った。分析においては、ケース間の類似性およびクラスターパターンを考慮してクラスター数を決定した結果、いずれの時期においても Figure 1 (左) に示す四つのクラスターが得られた。すなわち、① E 得点と D 得点がともに低い型、② E 得点が低く D 得点が高い型、③ E 得点が高く D 得点が低い型、および④ E 得点と D 得点がともに高い型であった。

そこで、性とクラスターを要因とし、各ストレス反応の得点を従属変数とする 2 要因の分散分析を行った結果、いずれの時期においても、すべての反応に有意なクラスターの主効果が認められた (Figure 1 右)。各反応について LSD 法による多重比較を行ったところ、E 得点が低く D 点が高い型と、E 得点と D 得点とともに高い型を示す者のストレス反応は、その他の

者に比べて顕著に高かった (Figure 1 右)。また、T1 と T2 の“不機嫌・怒り”得点において性の主効果が有意であり (T1: $F[1, 141] = 4.95$, T2: $F[1, 120] = 4.61$, いずれも $p < .05$), いずれも女性の得点が男性に比べて顕著に高かった。

次に、対処行動の継続的变化とストレス反応との関連を明らかにするために、T1 から T3 までの E 得点と D 得点の標準得点について k-means 法、Q モードによるクラスター分析を行った。分析においては、ケース間の類似性およびクラスターパターンを考慮してクラスター数を決定した結果、Figure 2 (上) に示す四つのクラスターが得られた。すなわち、① T1 から T3 まで一貫して E 得点と D 得点とともに低い型 (ED 低位型)、② T1 から T3 まで一貫して E 得点が低く D 得点が高い型 (D 優位型)、③ T1 から T3 まで一貫して E 得点が高く D 得点が低い型 (E 優位型)、④ T1 から T3 まで一貫して E 得点が D 得点よりも高いが、E 得点と D 得点とともに平均以上の値を示す型 (ED 優位型) であった。

そこで、性とクラスターと測定時期を要因とし、各ストレス反応の得点を従属変数とする 3 要因の分散分析を行った結果、いずれの反応においても有意なクラ

Figure 1. Coping behavior and stress response for four cluster groups at a month (T1), a week (T2), and immediately (T3) prior to the exam. D/A: Depression-Anxiety, I/A: Irritability-Anger, HEL: Helplessness, SOM: subjective somatic symptoms.

Figure 2. Changes over time of coping behavior and stress response for four cluster groups from a month (T1) to immediately (T3) prior to the exam. D/A: Depression-Anxiety, I/A: Irritability-Anger, HEL: Helplessness, SOM: subjective somatic symptoms.

Table 1
Results of hierarchical regression analysis
on stress response score

	from T1 to T3		from T1 to T2		from T2 to T3	
	ΔR^2	β	ΔR^2	β	ΔR^2	β
D/A						
distress (D)	.03*	.22*	.18**	.44**	.13**	.35**
effort (E)	.09**	.22*	.00	.04	.00	.05
E × D	.01	.10	.06**	.25**	.00	.05
I/A						
distress (D)	.04*	.23*	.11**	.34**	.10**	.27*
effort (E)	.14**	.30**	.01	.08	.01	.14
E × D	.00	.05	.07**	.27**	.01	.01
HEL						
distress (D)	.05*	.22*	.17**	.42**	.07*	.20*
effort (E)	.05*	.20*	.01	.08	.03	.14
E × D	.00	.06	.03*	.18*	.01	.14
SOM						
distress (D)	.15**	.29**	.12**	.32**	.21**	.48**
effort (E)	.07**	.28**	.08**	.28**	.00	.02
E × D	.00	.09	.00	.04	.01	.09

* $p < .05$, ** $p < .01$.

note: D/A: Depression-Anxiety, I/A: Irritability-Anger, HEL: Helplessness, SOM: subjective somatic symptoms.

スターの主効果が認められた (Figure 2 下), 各反応について LSD 法による多重比較を行ったところ, D 優位型と ED 優位型を示す者のストレス反応は, その他の者に比べて顕著に高かった (Figure 2 下). また, “不機嫌・怒り” 得点において性の主効果が有意であり ($F[1, 102]=4.90, p<.05$), 女性の得点が男性に比べて顕著に高かった.

対処行動の個人内変化とストレス反応との関連

E 得点と D 得点の個人内変化がストレス反応の変化にどのような影響を及ぼすかを明らかにするために, ストレス反応に及ぼす E 得点と D 得点の変化, および両者の交互作用の影響を階層的重回帰分析を用いて検討した. まず, 各ストレス反応得点の変化量をそれぞれ目的変数とし, D 得点の変化量, E 得点の変化量, および両者の交互作用項を順次説明変数として投入し, 決定係数 (R^2) の増分の有意性を検討した. この分析において, 交互作用項を投入した際の決定係数の増分が有意であるということは, E 得点の変化量, あるいは D 得点の変化量のいずれかのストレス

反応に対する影響が, 他方の水準 (上昇したか, あるいは低下したか) によって異なることを意味している. そして, E 得点および D 得点の変化とストレス反応得点との関係は, 回帰式に E 得点と D 得点の任意の値 (推奨値は平均値 $\pm 1SD$ の値) を代入することによって, effort と distress の水準の違いがストレス反応にどのような影響を及ぼすかを視覚的に判断することが可能となる (Aiken & West, 1991).

T1-T3, T1-T2, および T2-T3 について分析を行った結果, T1-T3 では, いずれのストレス反応においても E 得点と D 得点の決定係数の増分が有意であった (Table 1). T1-T2 では “抑うつ・不安” 得点, “不機嫌・怒り” 得点, および “無気力” 得点において, D 得点と effort と distress の交互作用項の決定係数の増分が有意であった. “自覚的身体症状” 得点では, E 得点と D 得点の決定係数の増分が有意であった (Table 1). T2-T3 では, いずれのストレス反応においても D 得点の決定係数の増分だけが有意であった (Table 1).

そこで, 階層的重回帰分析の結果から得られる回帰

Figure 3. An interaction effect of effort change and distress change on stress response change. D/A: Depression-Anxiety, I/A: Irritability-Anger, HEL: Helplessness, SOM: subjective somatic symptoms.

式にE得点とD得点の推奨値を代入し、“effort-distress”得点の変化とストレス反応の変化との関連を調べた。それぞれの期間における結果を各反応別に示したものがFigure 3である(図の上段はT1-T3, 中段はT1-T2, 下段はT2-T3におけるeffort-distress得点の変化とストレス反応の変化との関連を示している)。まず, T1-T3においては, E得点, D得点にかかわらず, 対処行動の実行量が増加した者のストレス反応は上昇することが明らかにされた。一方, 時期別に検討すると, 対処行動のストレス反応に及ぼす影響性は時期の違いによって異なっていた。すなわち, T1-T2においては, D得点が低下した状態でE得点が増加すれば心理的ストレス反応は軽減するが, E得点が増加した場合には心理的ストレス反応は軽減しない。一方, D得点が増加した状態では, 心理的ストレス反応は上昇する傾向にあるが, E得点が増加すると同様に上昇した場合には心理的ストレス反応は大きく上昇することが明らかにされた。また, 自覚的身体症状では, 交互作用の影響は認められず, E得点, あるいはD得点が増加するほど自覚的身体症状は増悪することが示された。T2-T3では, すべてのストレス反応において, ストレス反応へのE得点の影響は認められず, E得点の変化にかかわらずD得点が増加するほどストレス反応が増悪することが明らかにされた。

考 察

本研究の目的は, 大学生の定期試験への対処行動の継続的な変化がストレス反応にどのような影響を及ぼすかを検討することであった。

まず, 対処行動とストレス反応の性差, および継続的な変化を検討した結果, 女性の“不機嫌・怒り”得点は, 男性に比べて顕著に高いこと, “自覚的身体症状”得点は, 男女ともにテスト直前に顕著に高まることが示された。これらの結果は, 従来の研究結果(Zeider, 1994; 坂野, 1988)と一致していた。しかし, 対処行動と心理的ストレス反応には継続的な変化が認められず, 高校生を対象とした坂野(1988)の研究結果や, 医大生を対象としたBolger(1990)の研究結果と相反するものであった。鈴木他(1995)が, 大学生においてテスト前に心理的ストレス反応が顕著に増加するのは, テストや講義の重要性を強く認知する者のみであると指摘しているように, 本研究のように文系大学の学生を対象として, テストや講義の重要性を考慮せずに全体的な変化を検討した場合には, 顕著な時系列変化が認められないと考えられる。

一方, 対処行動とストレス反応との関連を検討した結果, 対処行動の個人差や継続的な変化の違いによってストレス反応の得点が大きく異なることが明らかにされた。

まず, 対処行動の個人差とストレス反応との関連を検討した結果, effort得点とdistress得点の組合せによって表される対処行動の個人差は, いずれの時期においても四つに分類できることが明らかにされた。そして, テストに起因するストレスに対してeffortが低くdistressが高い型, および, effortとdistressがともに高い型の対処行動を行う者は, 他の者に比べてストレス反応の得点が高いことが明らかにされた。これらの結果は, 鈴木・坂野(1998), およびFrankenhaeuser(1986)の知見と一致する結果であり, いずれの時期においても, distress得点の高い型の対処行動は, ストレス反応を強める作用があることを示している。

また, 対処行動の継続的な変化の個人差とストレス反応との関連を検討した結果, テスト1か月前における対処行動の個人差の特徴は, テスト直前まで比較的一貫して維持されることが明らかにされた。そして, テスト1か月前から直前まで一貫してeffortが低くdistressが高い型や, 一貫してeffortとdistressがともに高い型の対処行動を行う者は, 他の特徴を示す者よりもストレス反応が強い傾向にあるといえる。つまり, 対処行動の個人差という観点からストレス反応の違いを検討すると, テスト1か月前の対処行動の特徴からテスト直前のストレス反応をある程度予測できると考えられる。

次に, 対処行動の個人内変化とストレス反応との関連を階層的重回帰分析を用いて検討した結果, ストレス反応に及ぼす対処行動の個人内変化の影響は, テスト1か月前からテスト1週間前の期間とテスト1週間前からテスト直前の期間とは異なっていた。

まず, テスト1か月前からテスト1週間前までの期間において, 心理的ストレス反応が顕著に軽減したのはE得点が増加し, D得点が低下した者であった。しかしながら, E得点が増加した者であっても, D得点が同時に増加した者のストレス反応は反対に増悪してしまうことが明らかにされた。また, D得点が増加した者であっても, E得点が低下した者の心理的ストレス反応はそれほど増悪しないことが明らかにされた。これらの結果は, この時期の心理的ストレス反応の変化は, distressがどのように変化しかただけでなく, effortが同時にどのように変化しかという両次元の組合せの影響を強く受けていることを示していると考えられる。

Forsythe & Compas(1987)は, 対処行動のストレス軽減効果は, 直面するストレッサーへの統制感の程度に強く影響され, 問題解決対処が有効であるのは統制感が強く認知されたときであること(goodness of fit hypothesis)を指摘している。また, Vitaliano, DeWolfe, Maiuro, Russo, & Katon(1990)は, 回避的な対処はストレッサーへの統制感が低く認知されたときに有効であることも指摘している。これらの知見

は、心理的ストレス反応に及ぼす対処行動の個人内変化の影響に関する本研究の結果と一致しており、対処行動のストレス軽減効果を検討する際には、effort と distress の組合せから理解することの有用性を裏づけていると考えられる。

一方、自覚的身体症状においては、E 得点が上昇した者、あるいは、D 得点が上昇した者の自覚的身体症状は増悪することが明らかにされた。E 得点の上昇が自覚的身体症状を強める方向に作用していた理由としては、effort 型の対処行動が多く行われると、心血管系の反応や副腎髄質系のホルモン分泌が一過的に活性化することが指摘されている (Frankenhaeuser, 1986; 鈴木他, 1998a, b)。このことから、effort 型の対処行動が多く行われる状態が長期間維持されることによって、自律神経系や内分泌系の反応が過剰になり、身体症状を増悪する方向に作用すると考えられる。

テスト1週間前からテスト直前までの期間においては、心理的ストレス反応と自覚的身体症状のいずれにおいても、E 得点の変化にかかわらず D 得点が上昇した者のストレス反応は増悪することが明らかにされた。この結果は、テスト直前においては、問題解決対処はストレス反応の低減に有効ではないという知見 (Zeider, 1994) と一致する。つまり、テスト1週間前からテスト直前までの期間のストレス反応を軽減するためには、distress 型の対処をいかに抑えるかが重要であるといえる。また、この結果は、Forsythe & Compas (1987) や Vitaliano et al. (1990) が指摘したストレスラーへの統制感の程度と対処行動の有効性との関連性は、必ずしもストレス状況の時間的経過によって一貫して認められない可能性があることを示している。しかしながら、テスト1か月前から1週間前までの心理的ストレス反応には E 得点の変化と D 得点の変化の交互作用の影響が認められるが、テスト1週間前から直前までの心理的ストレス反応には交互作用の影響が認められないという結果が示された理由としては、テストにかかわるストレス状況の時間的経過だけでなく、測定間隔の違い (3週間と1週間) なども影響していると考えられることから、今後さらに詳細な検討をしていく必要があると思われる。また、本研究の対象者の男女比が大きく女性にかたよっている点を考慮すると、本研究で得られた結果には、女性の特徴が強く反映されている可能性がある。今後は、対象者の男女比を均等にして性差の検討を行う必要もあると考えられる。

以上の対処行動の個人内変化とストレス反応との関連についてまとめると、対処行動の個人内変化は、クラスター分析によって明らかにされた対処行動の個人差の特徴を変えるほどの大きな変化ではないが、個人のストレス反応を変化させる重要な要因であると考え

ることができる。したがって、大学生のテストストレスを予測し、具体的な対応を考えていくには、対処行動の個人差の特徴を理解するとともに、対処行動の個人内変化に着目することが必要であると考えられる。具体的には、

①個人の対処行動の特徴を理解する際には、対処行動の組合せという観点から個人の状態を理解する必要がある。そして、effort が低く distress が高い型、あるいは effort と distress が高い型の対処行動を行う者へは、テストに向けて積極的な対処行動を促すことが重要である。

②積極的な対処行動を促す介入はテストの実施日より比較的早い時期に行うことが必要である。そして介入においては、積極的なかわりや問題解決的な対処を促すことに加え、テストの脅威性を低減したり、統制感を高めることによって回避的な対処行動を減少させていくことも重要である。一方、テストを目前にした時期には、テストの脅威性を低減したり、統制感を高めることによって回避的な態度を減少させることに重点をおく必要がある。

引用文献

- Aiken, L. S., & West, S. G. 1991 *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Newbury Park, CA: Sage.
- Bolger, N. 1990 Coping as a personality process: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, **59**, 525-537.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. 1985 If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a collage examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, **48**, 150-170.
- Forsythe, C. J., & Compas, B. E. 1987 Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, **11**, 473-485.
- Frankenhaeuser, M. 1986 A psychobiological framework for research on human stress and coping. In M. Appley & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of stress*. New York: Plenum. Pp. 101-116.
- 久田 満・丹羽郁夫 1987 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—— 慶應義塾大学大学院社会学研究科紀要, **27**, 45-55.
- 金久卓也・深町 建 1972 CMI——その解説と資料—— 三京房
- ラザラス 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 実務教育出版
- (Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984 *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.)
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田 彰 1991 大学生の生

- 活ストレッサー、コーピング、パーソナリティーとストレス反応 健康心理学研究, **4**(2), 1-9.
(Ozeki, Y., Haraguchi, M., & Tsuda, A. 1991 Life stressor, coping, personality and stress responses in university students. *Japanese Journal of Health Psychology*, **4**(2), 1-9.)
- 坂野雄二 1988 テスト不安の継時的変化に関する研究 早稲田大学人間科学研究, **1**, 31-44.
(Sakano, Y. 1988 Successive changes of test anxiety in high school students. *Waseda Studies in Human Sciences*, **1**, 31-44.)
- 鈴木伸一 2001 ストレス対処の心理・生理的反応に及ぼす影響に関する研究 風間書房 (印刷中)
- 鈴木伸一・坂野雄二 1998 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), 15-24.
(Suzuki, S., & Sakano, Y. 1998 Effort and distress dimensions in stress coping processes. *Japanese Journal of Health Psychology*, **11**(2), 15-24.)
- 鈴木伸一・熊野宏昭・坂野雄二 1998a ストレス対処過程における effort, distress 次元が心理・生理的反応に及ぼす影響 心身医学, **38**, 597-605.
(Suzuki, S., Kumano, H., & Sakano, Y. 1998 The effect of effort-distress dimension in stress coping process on psychological and psychophysiological responses. *Japanese Journal of Psychosomatic Medicine*, **38**, 597-605.)
- 鈴木伸一・熊野宏昭・坂野雄二 1998b 嫌悪状況下の心理的, 生理的反応に及ぼす対処行動の効果 行動療法研究, **24**, 85-97.
(Suzuki, S., Kumano, H., & Sakano, Y. 1998 The effect of coping strategies on psychological and psychophysiological responses in aversive stressful settings. *Japanese Journal of Behavior Therapy*, **24**, 85-97.)
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・坂野雄二 1996 項目反応理論による心理的ストレス反応の表出水準に関する検討 ストレス科学研究, **11**, 1-10.
(Suzuki, S., Shimada, H., & Sakano, Y. 1996 The investigation of expression level of psychological stress responses according to the item response theory. *Sutoresu Kagaku Kenkyu*, **11**, 1-10.)
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・坂野雄二 1995 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の妥当性の検討 日本行動療法学会第21回大会発表論文集, 130-131.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 1997 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.
(Suzuki, S., Shimada, H., Miura, M., Katayanagi, K., Umamo, R., & Sakano, Y. 1997 Development of a new psychological stress response scale (SRS-18) and investigation of the reliability and the validity. *Japanese Journal of Behavior Medicine*, **4**, 22-29.)
- Vitaliano, P. P., DeWolfe, D. J., Maiuro, R. D., Russo, J., & Katon, W. 1990 Appraised changeability of a stressor as a modifier of the relationship between coping and depression: A test of the hypothesis of fit. *Journal of Personality and Social Psychology*, **59**, 582-592.
- 柳沢ゆかり・土屋尚義・金子和子 1987 高校生活における適応に関する研究 日本看護研究会雑誌, **9**, 71-81.
- Zeider, M. 1994 Personal and contextual determinants of coping and anxiety in evaluative situation: A prospective study. *Personality and Individual differences*, **16**, 899-918.

——1999. 6. 22 受稿, 2001. 1. 13 受理——