

大学生のストレス自己評価尺度¹

— 質問紙構成と質問紙短縮について —

尾関 友佳子

厚生省が1988年に行なった“心身の健康”に関する実態調査（昭和63年保健福祉動向調査の概況）によれば、「ふだんイライラしたりストレスを感じている」と答えたひとは全体の半数以上にも達している。ストレスについての問題は、今までは個人レベルの問題と考えられてきたが、この調査結果からも明らかなように、集団、社会レベルの問題に及んでいると言えよう。心理学の領域において、Lazarus (1966) はストレスを情動のネガティブな側面、つまりフラストレーション、不安、コンフリクトなど、心理学で従来用いられてきた言葉をまとめた包括的な概念として用いた。さらに、彼は自らの理論を展開させ、ストレスを過程として捉えている (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984)。図1に示されているように、ストレスの過程は入力系として刺激特性（ストレッサー）、媒介過程として認知的評価と対処法（コーピング）の選択、そして出力系としてストレス反応の3つの部分に分けられる。

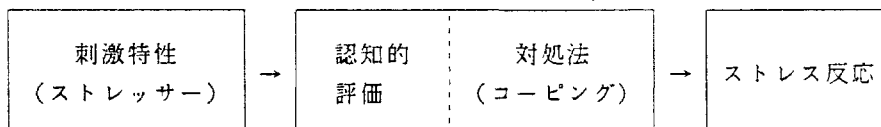


図1 心理的ストレスの過程（本明，1988を一部改変）

¹ 本研究は、九州心理学会第50回大会（1989）、日本心理学会第54回大会（1990）において発表したものの一部である。また、本研究の一部は、石橋財団研究助成（1989）により行なわれたものである。

心理的ストレスの過程を解説した本明（1988）によれば、ストレッサー（stressor）とは、物理化学的刺激のみならず、配偶者との死別や離婚など心理的・社会的諸問題を含む様々な外的環境の出来事（イベント）である。このような出来事は心理生理的变化として、ストレス反応を誘発する（e.g., Holmes & Rahe, 1967）。ところで、ひとはストレッサーに出会ったとき、自らの安寧にとって、この刺激がどのような意味をもつのか認知的に評価をする。すなわち、ある出来事を自分とは無関係と見るか、有益で肯定的なものだとみるか、あるいは自分の持つ資源では負いきれないほどの負担と感ずるもの（ストレスフルと呼ばれる）とみるかという判断を行なう。ストレスフルであるとする判断はまた、危害/喪失、脅威あるいは挑戦といった評価を含んでいる。とくに危害/喪失の評価や脅威の評価は怒り、恐怖、恨みなどの否定的な感情によって特徴づけられると言われている。

コーピング（coping）とは、結果（成功や失敗）に関係なく、ストレスフルな圧力（要求）を処理する努力のことである。つまり、ストレスフルと評価された外的、内的な圧力（要求）を処理したり、減じたり、あるいはそれに耐えたりするような認知的・行動的な努力であり、問題志向的なコーピング形式と情動志向的なコーピング形式の2つに大別されている。

ストレス反応（stress response）とは、短期的結果として捉えれば、ストレッサーによって個人に生じた心理的な反応ならびに生理的な反応である。一方、長期的な結果として捉えれば、適応—不適応連続体あるいは健康—病気の連続体のいずれかに位置づけられるような、ストレッサーに対して行なう心身の変化（状態）である。

ストレス研究は従来より様々な領域で試みられてきたが、その最大の研究目標の1つはストレス過程の解明であろう。すなわち、新名・坂田・矢富・本間（1990）も述べているように、どのようなストレッサーがどのような過程（認知的評価、コーピングの選択）をたどって、どのようなストレス反応を個人に引き起こすのかを明らかにすることである。そのためには、これらのストレスのメカニズムを信頼できる測定用具で、客観的に評価することが重要となる。

そこで、大学生が日常生活においてしばしば体験する出来事（イベント）を評価するためのストレッサーに関する質問紙（久田・丹羽，1987）、ストレスフルな事態で試みるコーピングを測定する質問紙（坂田，1989）、そしてストレス反応を測定するための質問紙（新名ら，1990）の3種類を用意して、ストレスのメカニズムを解明することを試みた（尾関・原口・津田・佐藤・船津，1989；尾関・原口・津田，1990）。これらの質問紙はいずれも一般健常者のストレスを測定するために開発されたものをテスト・バッテリーとして組み合わせ利用したが、3つの質問紙の質問項目は合計220となり、項目の多さが回答者に対して時間的・経済的な面からのみならず、心的努力の持続という面からも大きな負担を課すこととなった。測定における簡便性やデータの信頼性、回答者からの協力の得やすさなどを考慮したとき、項目の多いこの質問紙の施行は実際的には大きな問題と思われる。

本研究の目的は、各質問紙が有しているストレッサーやコーピングなどの概念や測定目的などを損ねない範囲で、原版の項目短縮を行ない、簡便かつ信頼性、妥当性の高いストレス質問紙を作成することである。本論文では、前回の2回の調査（尾関ら、1989、1990）で得られたデータの基礎統計量を紹介しながら、これら短縮版の作成過程について報告する。なお、本論文の最後に短縮された質問紙を記載している。

方 法

対象と調査時期

調査対象者は福岡県内の4年制大学の文系学生668名であった。調査は講義時間を利用して、1989年7月上旬実施した。回答者は学年や性別などを記入するフェイスシートと各質問紙からなる小冊子を与えられ、教示の後、各自のペースで記入を求められた。

質問紙構成

（1）ストレッサーの測定

日本の多くの大学生が、日常生活において経験する出来事を測定するものであり、大学生用生活体験尺度（College Life Experiences Scale : C L E S ; 久田・丹羽、1987）の項目を一部修正して使用した。C L E S の67項目の中には出来事の変化の方向性を特定した項目（例えば、「生活上の仕事が増えた」など）と変化の方向性を問わない項目（例えば、「通学時間が変わった」など）が含まれている。そこで、変化の方向性を問わない項目のうち12項目を、「通学時間が増えた」と「通学時間が減った」のように2つに分けた。さらに、「事故や病気で病院に行った」の項目を追加し、計80項目とした。

回答者は各々の出来事について、過去半年間に体験したか否かを2件法でチェックし、体験した項目については“そのときどう感じたか”を評定した。評定はネガティブでもポジティブでもない体験（0：どちらでもない）を中心として、ネガティブなもの（-3：非常につらかった）からポジティブなもの（3：非常に楽しかった）までの7段階で行なった。

（2）ストレス反応の測定

ひとがストレスフルな状況下にあるときの多様な心理的・身体的ストレス反応を測定する2つの尺度を使用した。心理的ストレス反応の測定には、心理的ストレス反応尺度（Psychological Stress Response Scale : P S R S ; 新名ら、1990）を用いた。P S R S は、

情動的反応の4つの下位尺度(抑うつ気分, 不安, 不機嫌, 怒り)からなる26項目と認知・行動的反応の9つの下位尺度(自信喪失, 不信, 絶望, 心配, 思考力低下, 非現実的願望, 無気力, 引きこもり, 焦燥)からなる27項目の計53項目から構成されている。身体的ストレス反応の測定には, 身体的反応を測定する質問紙(Physical Response Scale : P R S ; 穂坂・矢富・新名・本間・坂田, 1989)を用いた。P R Sは, 循環器系, 消化器系, 筋骨格系などの身体の自覚的症状について尋ねる27項目からなっている。

穂坂ら(1989)や新名ら(1990)の質問紙では, これらの80項目に対して, いずれも調査時の2~3日間の状態に基づいて回答者に評定を求めている。しかし, 今回の調査対象者が大学生であり, 心身ともに健康的な者が多いことから, ここ数日間に限定するとストレス反応の回答率が低くなることが予想された。そこで, 最近1ヶ月の心身の状態をよくあらわすように, 4段階(0:あてはまらない, 1:ややあてはまる, 2:かなりあてはまる, 3:非常にあてはまる)で評定を求めた。

(3) コーピングの測定

ストレスを感じたとき, どのように考えたり行動したのかを測定するものであり, コーピング尺度(Stress Coping Scale : S C S ; 坂田, 1989)の19の下位尺度(計画, 情報収集, 再検討, 努力, 問題の価値の切上げ, 注意の切り替え, 問題の価値の切下げ, 思考回避, あきらめ, 開き直り, 静観, 待機, 被支持, 協力・援助の依頼, 気晴らし, 自己制御, 逃避, 攻撃, 正当化)からなる58項目と今回あらたに2項目追加した60項目から構成されている。追加した2項目は「当然のこととして受けとめた」と「自分自身で問題を解決しようと努力した」である。

回答者は, ストレスフルな状況にあったとき各項目のコーピングを行なったかどうかを2件法でチェックし, 行なった項目については, そのコーピングによってどの程度ストレスが緩和されたと思うか, コーピングの効果の程度を4段階(0:役に立たなかった, 1:やや役に立った, 2:かなり役に立った, 3:非常に役に立った)で評定した。

分析手続き

質問紙の短縮を以下のような手続きで試みた。①項目反応率が20%以下あるいは80%以上の項目を分析対象から除外する。②尺度-項目間相関係数(項目得点と尺度得点の相関)の低い項目を削除する。尺度の構成項目が少ない場合は, 尺度得点をそのまま用いずに, 尺度得点から当該項目の得点を引いた修正尺度得点を用いる。③項目反応率の基準を満たした項目について, 因子分析やクラスター分析などを行なう。その結果をもとに因子負荷量や尺度-項目間相関係数が低い項目を削除して尺度を再構成する。④尺度の内的整合性を確認し, 測定の正確さを推定するために信頼性係数(Cronbachの α 係数)を求める。

結果と考察

(1) 分析対象者の属性

表1は分析対象者の属性(学年, 性別, 学年別の比率)を示している。対象者の約70%が大学に入学してまもない1年生である。したがって, 今回分析対象としたデータの大部分は, 大学生として新しい生活を始めた彼ら/彼女らの状況を反映したものと言える。

表1 分析対象者の内訳

学年	男性	女性	比率(%)
1	303	150	69.0
2	87	19	16.1
3年以上	86	12	14.9

N=657

(2) ストレス反応に関する質問紙の結果

項目反応率

項目反応率が20%以下あるいは80%以上の項目はなかった。そこで全項目を以下の分析対象として用いることにした。

基礎統計量

表2に各下位尺度ごとの平均値と標準偏差およびCronbachの α 係数を示す。下位尺度の平均値と標準偏差に関しては, 新名ら(1990)とほぼ同様の結果が得られた。さらに, 信頼性に関しても, 情動的反応, 認知・行動的反応ならびに身体的反応とも新名らと同じく高い信頼性が得られた。ストレス反応の項目反応数の平均は37.0で, 全80項目の約半数であった。これに対して, 平均評価得点は57.3で最高得点値240の約1/4であった。このことは, 回答者のほとんどが, 0:あてはまらないか, 1:ややあてはまるにチェックしてい

たことを意味しており、今回対象とした大学生のストレス反応は比較的弱いものであったことを示している。

表2 下位尺度の平均値と標準偏差および信頼性係数 (α)

下位尺度	平均値	標準偏差	α
[情動的反応]			
抑うつ気分 (0~24)	5.77	5.29	.887
不安 (0~24)	5.89	4.42	.813
不機嫌 (0~15)	4.79	3.34	.794
怒り (0~15)	3.53	3.20	.781
[認知・行動的反応]			
非現実的願望 (0~9)	3.78	2.43	.605
心配 (0~9)	3.31	2.36	.717
無気力 (0~9)	2.90	2.25	.738
自信喪失 (0~9)	2.56	2.24	.732
思考力低下 (0~9)	2.45	2.08	.711
焦燥 (0~9)	2.09	2.03	.735
不信 (0~9)	1.69	1.68	.593
引きこもり (0~9)	1.65	2.02	.665
絶望 (0~9)	1.47	1.90	.713
[身体的反応]			
(0~78)	15.46	12.14	.904

() の中の数字は各下位尺度の得点範囲を示している。

因子分析

情動的反応26項目について因子分析（主因子解法，斜交回転）を行なった結果，2因子が抽出された（表3）。2因子の累積寄与率は80.7%であった。第1因子には「悲しい」，「泣きたい気分だ」などの項目が含まれており，抑うつ因子と命名した。第2因子には「憤まんがつのる」，「いらいらする」などの項目が含まれており，怒り因子と命名した。新名ら（1990）の報告では，情動的反応は抑うつ気分，不安，不機嫌，怒りといった4つ

の因子で説明されていたが、本結果では2つの因子で説明がつけられた。しかも新名らのカテゴリーでは、怒り因子と不機嫌因子に含まれている項目が今回抽出した怒り因子に混在していた。また、新名らのカテゴリーで不安因子に含まれていた項目群は、第1因子と第2因子にまたがって低い因子負荷をもっており、本結果ではまとまりをもつ1つの有意な因子としては抽出されなかった。

そこで、抽出する因子数をあらかじめ4つに指定して因子分析を行なったところ、表4に示すように、抑うつ因子と怒り因子に加えて、「恐怖感をいだく」などの項目を含む因子（不安因子と命名）、「がっかりする」といった項目を含む因子（喪失因子と命名）が有意にまとまりのある因子として抽出された（累積寄与率88.9%）。喪失因子に含まれる項目は2項目と少なかったので分析対象の項目から除外した。新名らの分類による怒りと不機嫌の項目群は1つの因子にまとまってしまったので、これを1つの尺度に統合し、情動的反応は抑うつと怒りと不安という3つの下位尺度から構成されているものとした。

認知・行動的反応の27項目について因子分析を行なった結果、2因子が抽出された（表5）。2因子の累積寄与率は78.3%であった。第1因子には新名らのカテゴリーの焦燥、思考力低下、心配、無気力、非現実的願望、自信喪失が含まれており、情緒混乱因子と命名した。第2因子には引きこもり、絶望、不信が含まれており、引きこもり因子と命名した。認知・行動的反応の9つの下位尺度はストレスの心理的過程を研究するために作成されたものであり、下位尺度には各々意味がある。しかし、本研究では認知・行動的反応は情緒混乱と引きこもりという2つの下位尺度から構成されているものとした。

身体的反応27項目について因子分析を行なった結果、2因子（累積寄与率76.0%）が抽出された。第1因子には「体が疲れやすい」などの項目が含まれており、これを身体疲労感因子と命名した。第2因子には「呼吸が苦しくなる」などの項目が含まれており、これを自律神経亢進因子と命名した。身体的反応は、身体疲労感と自律神経亢進の2つの下位尺度から構成されているものとした。

項目選択

これらの因子分析の結果より、各質問紙の下位尺度を再構成し、因子負荷量の高い項目から、情動的反応は抑うつ、怒り、不安の各尺度5項目ずつの15項目を、認知・行動的反応は情緒混乱から8項目と引きこもりから7項目の15項目を、身体的反応は身体疲労感から10項目と自律神経亢進から10項目の20項目を選定した。したがって、ストレス反応質問紙は合計50項目となった。このようにして選定された項目に基づいて算出された各項目の平均値と標準偏差および修正尺度-項目間相関係数と α 係数を表6に示す。 α 係数は0.744から0.869の範囲であり、修正尺度-項目間相関係数は0.430から0.784の範囲であることから、この短縮版は十分な信頼性があると考えられる。

表3 情動的反応の因子分析の結果

項目	因子負荷量		カテゴリー ^{a)}
	I	II	
抑 う っ	悲しい.	.893	抑うつ
	泣きたい気分だ.	.791	抑うつ
	気分が落ちこみ, 沈む.	.787	抑うつ
	さみしい気持ちだ.	.784	抑うつ
	心が暗い.	.652	抑うつ
	心に不安定感がある.	.642	不安
	むなしい気持ちがする.	.579	抑うつ
	みじめな気持ちだ.	.577	抑うつ
	がっかりする.	.412	抑うつ
残念な気持ちだ.	.436	怒り	
怒 り	憤まんがつもの.	.785	怒り
	いらいらする.	.754	不機嫌
	不愉快な気持ちだ.	.744	怒り
	不機嫌で, 怒りっぽい.	.705	不機嫌
	怒りを感じる.	.702	怒り
	感情の起伏が激しい.	.498	不機嫌
	重苦しい圧迫感を感じる.	.410	不安
気分がすぐれない.	.350	.379	不機嫌
気持ちが張りつめている.	.373		不安
くやしい思いがする.	.362		怒り
ゆったりできない.	.337	.333	不機嫌
恐怖感をいだく.	.273	.298	不安
不安を感じる.	.385	.283	不安
気が動転している.	.376	.282	不安
気持ちが落ち着かない.	.311	.255	不安
びくびくしている.	.294		不安

a) カテゴリーは新名ら(1990)によるものである.

表4 情動的反応の因子分析の結果

項 目		因子負荷量				カテゴリ ^{a)}
		I	II	III	IV	
抑 う つ	悲しい	.822				抑うつ
	さみしい気持ちだ.	.807				抑うつ
	泣きたい気持ちだ.	.704				抑うつ
	気分が落ちこみ, 沈む.	.644				抑うつ
	心に不安定感がある.	.609				不安
	心が暗い.	.510				抑うつ
怒 り	むなしい感じがする.	.470				抑うつ
	不機嫌で, 怒りっぽい.	.751				不機嫌
	怒りを感じる.	.700				怒り
	憤まんがつもの.	.664				怒り
	いらいらする.	.652				不機嫌
	不愉快な気持ちだ.	.610				怒り
不 安	感情の起伏が激しい.	.555				不機嫌
	恐怖感をいだく.		.640			不安
	重苦しい圧迫感を感じる.		.603			不安
	びくびくしている.		.596			不安
	ゆったりできない.		.518			不機嫌
	不安を感じる.		.513			不安
喪 失	気持ちが張りつめている.		.507			不安
	がっかりする.			.769		抑うつ
	残念な気持ちだ.			.723		怒り

a) カテゴリは新名ら(1990)によるものである.

表5 認知・行動的反応の因子分析の結果

項 目	因子負荷量		カテゴリー ^a
	I	II	
情緒 混乱	行動に落ち着きがない。	.762	焦燥
	じっとしてられない。	.627	焦燥
	考えがまとまらない。	.624	思考力低下
	注意が乱される。	.534	心配
	話や行動にまとまりがない。	.521	思考力低下
	根気がない。	.506	無気力
	仕事が手につかない。	.492	焦燥
	自分を支えてほしいと思う。	.482	非現実的願望
	取り越し苦労をする。	.442	心配
	柔軟な思考ができない。	.441	思考力低下
	自分が駄目になりそうだ。	.428	自信喪失
	どうしても事態を変化させたい。	.411	非現実的願望
	あれこれと思い悩む。	.408	心配
	何事にも自信がない。	.401	自信喪失
引きこもり	他人に会うのがわずらわしい。	.722	引きこもり
	話すことがわずらわしい。	.628	引きこもり
	何もかもいやだと思う。	.580	絶望
	自分のからに閉じ込める。	.572	引きこもり
	未来に希望がもてない。	.569	絶望
	生きているのがいやだ。	.556	絶望
	人が信じられない。	.547	不信
	他人にやさしい気持ちになれない。	.416	不信
無気力で、やる気がでない。	.407	無気力	

a) カテゴリーは新名ら(1990)によるものである。

表6 ストレス反応質問紙の下位尺度ごとの項目の平均値(M)と標準偏差(SD),
および修正尺度-項目間相関係数(r)と下位尺度の信頼性係数(α)

項目	M	SD	r	α
[情動的反応]				
抑うつ気分				.869
悲しい気持ちだ。	0.70	0.86	.757	
さみしい気持ちだ。	0.91	0.96	.681	
泣きたい気分だ。	0.71	0.92	.657	
気分が落ちこみ、沈む。	0.80	0.90	.734	
心が暗い。	0.64	0.85	.637	
怒り				.854
不機嫌で、怒りっぽい。	0.81	0.78	.639	
怒りを感じる。	0.82	0.88	.642	
憤まんがつゆる。	0.77	0.92	.670	
いらいらする。	0.95	0.92	.674	
不愉快な気分だ。	0.65	0.85	.700	
不安				.750
恐怖感をいだく。	0.32	0.69	.544	
重苦しい、圧迫感を感じる。	0.81	0.96	.576	
びくびくしている。	0.30	0.65	.503	
緊張がとけない。	0.70	0.86	.472	
不安を感じる。	1.24	0.98	.784	
[認知・行動的反応]				
情緒混乱				.811
行動に落ち着きがない。	0.72	0.85	.590	
むやみにうごきまわり、じっとしてられない。	0.60	0.85	.444	
頭の回転が鈍く、考えがまとまらない。	0.84	0.85	.606	
気がかりなことがすぐ頭に浮かぶ。	1.03	0.97	.534	
話や行動にまとまりがないと思う。	0.96	0.92	.545	
根気がない。	1.27	0.98	.534	

仕事が手につかない。	0.77	0.90	.549	
誰かになぐさめてほしい、支えてほしいと思う。	1.27	1.01	.430	
引きこもり				.811
他人に会うのがいやでわずらわしく感じられる。	0.50	0.81	.590	
話すことがいやでわずらわしく感じられる。	0.45	0.76	.606	
何もかもいやだと思う。	0.63	0.88	.575	
自分のからに閉じこもる。	0.70	0.92	.527	
未来に希望が持てない。	0.62	0.87	.532	
生きているのがいやだ。	0.23	0.62	.547	
人が信じられない。	0.51	0.73	.485	
[身体的反応]				
身体疲労感				.828
体が疲れやすい。	1.14	1.03	.766	
体がだるい。	0.60	0.85	.490	
脱力感がある。	0.57	0.88	.582	
いつもより動作が鈍い。	0.84	0.89	.698	
頭が重い。	0.63	0.91	.630	
いつもより寝起きが悪い。	0.54	0.81	.535	
冷汗、脂汗をかく。	1.34	1.01	.757	
体がこわばる。	0.70	0.88	.720	
食欲が減退している。	0.80	1.03	.559	
体が熱くなったり、顔がほてったりする。	0.45	0.76	.500	
自律神経亢進				.744
呼吸が苦しくなる。	0.57	0.89	.623	
動悸がする。	0.37	0.75	.551	
体がふらついたり、めまいがする。	0.78	0.96	.656	
吐き気がする。	0.51	0.85	.460	
胸部がしめつけられる感じがする。	0.29	0.66	.512	
お腹がはる。	0.19	0.52	.432	
体がむくむ。	0.55	0.87	.595	
便秘、あるいは下痢がちである。	0.19	0.56	.510	
肌が荒れたり、肌がくすむ。	0.24	0.62	.534	
耳鳴りがする。	1.08	1.06	.641	

(3) ストレッサーに関する質問紙の結果

体験率

表7に各イベント項目に対する体験率とその評価得点を示す。体験率の高い項目として「生活パターンが大きく変わった」(70.6%)、「将来の職業について考えるようになった」(69.8%)、「自分の性格について考えるようになった」(67.3%)、「いっしょに楽しめる友人が増えた」(67.1%)、「自分の能力・適性について考えるようになった」(65.3%)、「お酒を飲む機会が増えた」(62.5%)、「家族と過ごす時間が減った」(61.6%)、「自分の勉強・卒業などがうまく進まない」(60.1%)などが示された。これらは、いずれも久田・丹羽(1987)では体験率80%以上の項目であり、彼らの報告に比べると若干体験率が低いことを除けば、彼らと同様の結果が得られた。これらの結果には、今日の大学生が自分の周囲の環境と様々なかかわり合いを持ちながら、同時に、将来の自己像を含めた自己の内面へも強い興味を抱いていることが表わされていると言えるかもしれない。

クラスター分析

CLESから以下の得点を算出した。

- ①総イベント数：体験した出来事の数
- ②総イベント評価：体験した出来事各々の評価得点の絶対値の合計
- ③負イベント数：ネガティブと評価された出来事の数
- ④負イベント評価：ネガティブと評価された出来事各々の評価得点の絶対値の合計
- ⑤正イベント数：ポジティブと評価された出来事の数
- ⑥正イベント評価：ポジティブと評価された出来事各々の評価得点の合計
- ⑦中イベント数：ネガティブでもポジティブでもないとして評価された出来事の数

表7には80項目のイベントについて③～⑦の5つのCLES得点を用いてクラスター分析(最短距離法)を行なった結果が示されている。各クラスターは、「快」でも「不快」でもないとして判断されるクラスターを挟んで、大部分の者にとって「快」であるものから、「不快」であるものまでの8つと、「体験者の少ない」クラスターの9つに分けられた。表7の左端は各クラスターに対する名称とそれらのクラスターに含まれる実際の項目群である。

CLES得点とストレス反応

表8にCLES得点の平均値と標準偏差、およびストレス反応との相関係数を示す。平均値と標準偏差は久田・丹羽(1987)とほぼ同様の結果が得られた。正イベント得点より

表7 クラスター分析の結果

	項 目	CLES得点					
		体験率	負数	負点	正数	正点	中数
大変	6. 娯楽施設(映画、演劇、コンサートなど)に行く機会が増えた。	50.3	9	13	316	713	10
	41. クラブ、サークル、ゼミなどで人とのつき合いが増えた。	53.3	13	16	314	650	28
	8. お酒を飲む機会が増えた。	62.5	46	79	319	625	51
	17. 自分の経済状態が良くなった。	39.3	5	6	218	425	39
	79. 前から欲しかったものが手に入った。	30.0	2	5	194	480	4
	57. 異性に接する機会が増えた。	48.6	8	10	257	492	59
快	32. いっしょに楽しめる友人が増えた。	67.1	4	8	436	981	7
	1. 新しく習いごとや趣味を始めた。	29.9	27	45	161	332	11
	15. 一人で過ごす時間が減った。	32.4	31	44	139	272	46
	73. 流行(ファッション、スポーツ、音楽など)に気を配るようになった。	46.7	20	23	219	361	72
	3. 通学時間が減った。	36.3	13	17	128	246	101
	72. 性的な事柄について考えたり、性的な行為をした。	34.8	13	18	118	223	101
快	59. 特定の異性との交際が始まった。	16.2	8	14	88	219	12
	10. 新しくアルバイトを始めた。	42.8	82	134	147	250	56
	25. 両親の仲が良くなった。	12.3	0	0	61	116	21
	30. 学業上の努力が先生や仲間認められた。(試験、レポート、発表など)	10.5	0	0	66	124	4
	68. 恋人との関係(つきあい方、相手への気持ち)が変化した。	18.6	61	119	41	96	22
	67. 結婚について考えるようになった。	29.9	47	75	67	120	85
やや快	71. 体重が減った。	28.7	45	67	75	126	71
	13. 生活パターンが大きく変わった。(食生活、睡眠時間、帰宅時間など)。	70.6	194	304	145	255	131
	24. 家族と過ごす時間が減った。	61.6	156	198	37	63	217
	68. 自分の能力・適性について考えるようになった。	65.3	196	296	40	57	199
	74. 自分の容姿が気になるようになった。	56.2	162	251	53	79	159
	65. 自分の性格について考えるようになった。	67.3	243	416	25	42	180
中立的	66. 将来の職業について考えるようになった。	69.8	220	393	64	99	181
	7. 娯楽施設に行く機会が減った。	18.8	64	84	11	23	50
	51. 自分に関するうわさが広まった。	17.1	51	85	14	18	49
	56. 隣近所に気をつかうようになった。	23.9	82	111	2	2	75
	11. アルバイト先でトラブルを起こした。	11.3	58	116	5	11	12
	34. 信頼していた友人、先輩などにうらぎられた。	8.1	51	117	1	1	2
やや不快	78. いやな人から交際を迫られた。	9.8	58	124	1	3	6
	22. 家族、または親しい親戚の誰かが亡くなった。	10.4	49	108	2	4	18
	48. 親しい友人が病気やけがをしたり亡くなった。	8.1	43	86	4	7	7
	77. 法律に触れるような行為をして捕まった。(交通違反やキセルも含む)	8.4	41	92	4	10	11
	54. だろぼうに入られた、あるいは入られないかと心配した。	12.3	57	87	0	0	25

不快	14. 一人で過ごす時間が増えた。	42.9	111	153	65	105	110
	16. 生活上の仕事(洗濯、炊事など)が増えた。	39.9	125	179	48	71	93
	43. クラブやサークルの活動で束縛される時間が増えた。	30.6	117	198	45	82	42
	50. 友人の悩みやトラブルに関わりをもった。	38.6	143	213	23	35	91
大変	2. 通学時間が増えた。	32.9	157	298	31	48	31
	70. 体重が増えた。	29.0	132	274	21	29	40
	44. クラブやサークルの活動内容に不満を持った。	28.4	167	284	6	9	16
	45. 学業上のごとで失敗した(成績の低下、単位を落とす、留年するなど)。	28.1	178	384	3	5	6
	80. 大切なものをなくしてしまった。	21.2	136	343	2	3	3
	4. 災害や事故にあった。(大雨、火事、地震、交通事故など)	12.8	71	150	2	4	12
	61. 恋人と別れた(死別も含む)。	10.8	63	146	0	0	9
	5. 事故や病気で病院に行った。	18.6	89	166	8	12	27
	76. 生活習慣(言葉、服装、マナーなど)の違いにとまどった。	23.9	111	153	13	17	35
	19. 現在専攻している研究分野に対する興味が失せた。	27.0	120	189	5	6	55
不快	49. 仲間の話題についていけなかった。	24.5	121	184	4	7	38
	27. 家族の誰かと議論、不和、対立などがあった。	26.9	118	210	6	11	55
	29. 家族の経済状態が悪くなった。	19.4	109	184	0	0	20
	35. 友人や仲間から批判されたり、からかわれたりした。	21.0	103	190	7	9	30
	53. 隣近所が騒がしくなった。	20.0	103	193	3	5	27
	52. 他人から誤解された。	21.3	110	208	4	5	28
	58. 異性に接する機会が減った。	20.6	102	204	4	8	31
	33. いっしょに楽しめる友人が減った。	18.0	109	208	4	9	7
	21. 家族、または親しい親戚の誰かが病気やけがをした。	22.5	123	223	4	6	23
	75. からだの調子に変化した(病気やけがも含む)。	25.5	137	227	10	19	23
きわめて不快	18. 自分の経済状態が悪くなった。	42.2	261	483	3	5	17
	46. 課題(試験やレポートなど)が大変な授業を受けるようになった。	44.1	264	524	13	18	17
	36. 現在所属している大学自体に不満をもった。	44.7	245	436	5	9	48
	63. 恋人が欲しいのにできない。	43.5	232	452	8	10	50
	37. 興味をもてない授業を受けるようになった。	56.8	303	544	14	23	61
47. 自分の勉強、研究、卒業などがうまく進まない。	60.1	374	650	7	14	19	
体験なし	9. お酒を飲む機会が減った。	12.2	26	40	10	19	45
	69. 宗教上の問題について考えるようになった。	10.5	18	29	15	23	37
	42. クラブ、サークル、ゼミなどで責任ある地位についた。	8.6	29	48	19	36	9
	12. 就職活動をした。	5.9	24	40	7	13	8
	31. 父親、または母親に仕事上の変化があった。(失業、退職など)	3.9	15	25	3	6	8
	40. 教師と何らかのトラブルがあった。	3.5	13	26	4	9	6
	62. 恋人が病気やけがをした。	3.0	16	31	3	4	1
	26. 両親の仲が悪くなった。	6.0	26	51	1	1	13
	39. 学業上の成果(試験、レポート、発表など)が先生や仲間になさされた。	5.6	32	66	1	3	4
	55. 痴漢にあった、あるいはおそれそうになった。	5.1	29	61	2	2	3
	64. 恋人を家族や友人に認めてもらえない、もらえそうもない。	5.0	29	60	0	0	4
	20. 家族、または親しい親戚の誰かが結婚した。	14.0	3	3	43	76	47
	30. 父親、または母親に仕事上の変化があった。(就職、昇進など)	12.3	13	19	36	61	33
23. 家族と過ごす時間が増えた。	6.8	7	9	20	34	18	
28. 家族の経済状態が良くなった。	7.1	1	2	25	39	21	

も負イベント得点のほうが高い値を示すのは、CLESに不快な感情を喚起する項目が数多く含まれていることに起因していると思われる。ストレス反応との関連性についてみると、ストレス反応の指標として用いたストレス反応数、および評価得点とともに、ストレスラーの指標として用いた総イベント数とその評価得点、ならびに負イベント数とその評価得点と有意な相関を示した。相関係数は久田らと比較してかなり高かった。とくにストレス反応と高い相関を示したのは、負イベント評価得点であった。このことは、ネガティブと評価されたイベントを多く体験するほどストレス反応が強くなる（身心の状態が悪くなる）ことを示している。久田らと異なり、ストレス反応と正のイベントとの間にはまったく相関が認められなかった。この差は、今回の調査では項目の方向性を限定したこと、使用したストレス尺度の相違（久田らは自己評価式抑うつ尺度；福田・小林，1973を使用）によるものと思われる。しかし、この点についてはさらに検討する必要がある。

表8 CLES得点の平均値と標準偏差，およびCLES得点とストレス反応との相関係数

CLES得点	平均値	標準偏差	ストレス反応	
			数	評価
総イベント数	22.14	7.92	.36**	.36**
総イベント評価	31.12	15.46	.35**	.43**
負イベント数	10.47	5.85	.52**	.52**
負イベント評価	18.54	12.30	.49**	.57**
正イベント数	6.51	4.00	-.03	-.05
正イベント評価	12.70	8.91	-.07	-.05

** $p < .01$

項目選択

ストレス反応が負イベント数および評価得点と相関が高いことから，‘きわめて不快’，‘大変不快’，‘不快’，‘やや不快’および‘中立的’と分類されたクラスターの中から体験率と負イベント得点を考慮しながら40項目を選定した。選定された項目には，家庭生活，学校生活をはじめ個人生活，個人の内的側面など大学生の日常生活の中でネガティブと評価される出来事が偏ることなく含まれていると思われる。

(4) コーピングに関する質問紙の結果

基礎統計量

表9に各コーピングに対する項目反応率および修正尺度-項目間相関係数と α 係数を示す。コーピング項目ごとに単純集計した結果、平均コーピング数は25.6(標準偏差18.6)であった。平均コーピング数では60項目のコーピングの約1/3がなされていたことになるが、標準偏差が大きいことから、各個人によってなされたコーピング数にはかなり違いがみられることが分かる。

反応率の高かった項目は、「どうしたらよいかを考える」(68.6%)、「やるべきことを考える」(66.1%)、「自分自身で問題を解決するよう努力する」(63.3%)、「なるようになれと思う」(63.2%)、「過ぎ去ったことをくよくよ考えないことにする」(61.2%)、「その問題のことで深刻にならないようにする」(57.7%)、「時の過ぎるのにまかせる」(56.8%)であった。カテゴリー別にみると、計画、開き直り、注意の切り替え、問題の価値の切上げ、問題の価値の切下げ、思考回避、努力、気晴らしの順に高い反応率であった。問題に焦点を合わせて改善策を求めていくコーピングや、気持ちを切り替えようとしたり、時期を待とうとする問題に対する個人の認知的評価を変更するコーピングである。

修正尺度-項目間相関係数は、ほとんどのカテゴリーにおいて坂田(1989)と同様、中程度の相関が認められた。正当化、思考回避の相関が低いのはこれらのカテゴリーに含まれている項目の反応率が大きく異なっているためである。 α 係数は坂田とほぼ同じくほぼ満足できる信頼性が得られた(0.464~0.798)。

因子分析

2件法のデータを用いて因子分析(主因子解法、斜交回転)を行なった結果、7因子(累積寄与率78.2%)が抽出された(表10)。第1因子には、坂田(1989)のカテゴリーによる協力・援助の依頼と被支持、第2因子には問題の価値の切上げ、第3因子には開き直りとあきらめ、第4因子には待機、第5因子には気晴らし、第6因子には攻撃、第7因子には逃避が含まれた。この結果から、ひとはストレスフルな状況にあるとき他人に援助を求めたり、気持ちを切り替えようとしたり、状況を避けようとしがちであるということが分かる。

項目選択

因子分析の結果、7つの因子が抽出された。ストレス反応とストレスラーに関しては、抽出された因子数から質問紙を再構成したが、コーピングに関しては違う方法を採用すること

表9 各カテゴリーの項目ごとの体験率と修正尺度-項目間相関係数 (r), および信頼性係数 (α)

カテゴリー	項目番号	体験率	r	α	カテゴリー	項目番号	体験率	r	α
計画	5	66.1	.415	.603	静観	21	56.8	.367	.539
	25	33.9	.404			41	30.0	.365	
	44	68.6	.416			50	20.1	.326	
情報収集	7	25.1	.388	.669	待機	19	36.5	.481	.710
	27	30.9	.490			39	37.9	.594	
	46	26.0	.575			57	36.7	.513	
再検討	9	47.2	.488	.699	被支持	20	43.8	.570	.779
	29	37.3	.529			40	42.2	.603	
	48	32.4	.531			52	33.6	.681	
努力	1	52.7	.428	.594	協力・援助の 依頼	22	28.8	.668	.798
	15	47.3	.420			42	22.1	.674	
	32	32.9	.363			54	36.4	.598	
問題の 価値の 切上げ	12	48.9	.465	.779	気晴らし	11	42.9	.415	.728
	31	45.5	.597			24	39.4	.541	
	49	51.0	.673			36	46.4	.578	
	56	38.2	.609			58	40.9	.548	
注意切り 替え	14	53.9	.457	.626	自己制御	3	48.1	.349	.546
	38	39.0	.457			17	20.5	.344	
問題の 価値の 切下げ	6	57.7	.298	.588	逃避	34	39.3	.391	.662
	26	44.3	.470			13	14.8	.478	
	45	33.0	.432			37	21.2	.422	
思考回避	2	38.7	.311	.473	攻撃	55	14.3	.532	.795
	16	34.7	.340			23	12.0	.615	
	33	61.2	.232			43	14.9	.614	
あきらめ	8	31.8	.385	.606	正当化	53	9.1	.705	.464
	28	29.1	.447			4	35.0	.282	
	47	40.9	.416			18	15.4	.252	
開き直り	10	63.2	.524	.708	当然	35	23.4	.337	-
	30	55.6	.477			59	27.1	-	
	51	46.4	.582			60	63.3	-	

*これは追加した項目で坂田(1989)には含まれていない。

表10 コーピングの因子分析の結果

項 目	因子負荷量							カテゴリー ^{a)}
	I	II	III	IV	V	VI	VII	
自分の気持ちを人に分かってもらおうとした。	.750							協力・援助
自分のおかれた状況を人に聞いてもらった。	.702							被支持
人に、問題の解決に役立つ助言を求めた。	.700							協力・援助
問題解決のために、人に援助してくれるよう頼んだ。	.695							協力・援助
自分の立場を人に理解してもらった。	.644							被支持
人から、その問題に関連した情報を求めた。	.510							情報
今の経験はためになると思うことにした。	.742							価値の切上げ
今の経験から得られるものを探した。	.667							価値の切上げ
今の経験から得るところがあると思うことにした。	.618							価値の切上げ
試練の機会だと思うことにした。	.521							価値の切上げ
開き直った。		.482						開き直り
こんなこともあると思ってあきらめた。		.453						あきらめ
時がたって何らかの対応ができるようになるのを待った。			.719					待機
何らかの対応ができる機会が来るのを待った。			.687					待機
何らかの対応ができるようになるのを待った。			.596					待機
問題の成行きを見守った。			.534					静観
気をまぎらわせるようなことをした。				.648				気晴らし
気持ちをやわらげるのに役立つことをした。				.631				気晴らし
気晴らしやうさ晴らしに役立つことをした。				.603				気晴らし
気分を一新するようなことをした。				.507				気晴らし
問題を起こした人を責めた。					.865			攻撃
問題を起こした人を非難した。					.744			攻撃
問題を起こした人の悪口を言った。					.724			攻撃
現在の状況から逃げた。						.625		逃避
現在の状況を避けた。						.499		逃避
問題から遠ざかった。						.369		逃避

a) カテゴリーは坂田(1989)によるものである。

にした。坂田（1989）によれば、ひとは心理的ストレス反応の時間的変動に応じて多様なコーピングを組み合わせて、いろいろな順序で用いている。つまり、コーピングは心理的ストレス反応に連結された階層的な構造を持つものとして捉える必要があると言う。それゆえ、今回は坂田の19カテゴリーを統合せずすべてのカテゴリーから1項目ずつ選定することにした。6つの因子（第3因子には坂田のカテゴリーによる開き直りとあきらめが各々1項目しか含まれていないので除外した）に含まれていた下位尺度については、各々因子負荷量の高い項目を1項目ずつ選んだ。また、因子として抽出されなかった残りの下位尺度については、坂田（1989）の修正尺度-項目関相関係数と、今回の調査結果から項目反応率を参考にして坂田のカテゴリーから12項目を選んだ。新たに加えた2項目については、19カテゴリーにない「当然のこととして受けとめる」を採用して計20項目とした。

まとめ

本研究は大学生のストレスを3つの質問紙を用いて調査し、分析結果をもとに各質問紙が有しているストレスャーやコーピングなどの概念や測定目的を損ねない範囲で原版の短縮を行なったものである。その結果、3つの質問紙の短縮版の尺度構成は以下のようになった。

（1）ストレス反応尺度は、情動的反応3下位尺度（抑うつ；5項目、怒り；5項目、不安；5項目）の15項目、認知・行動的反応2下位尺度（情緒混乱；8項目、引きこもり；7項目）の15項目、身体的反応2下位尺度（身体疲労感；10項目、自律神経亢進；10項目）の20項目の計50項目からなる。

（2）ストレスャー尺度は、大学生活において体験される出来事のなかで、「不快」と評価されるイベント項目、および体験率の高い生活上の様々な変化を記述した項目の40項目からなる。

（3）コーピング尺度は、心理的ストレス反応の時間的な変化に応じてなされる20種類のコーピング各々1項目の計20項目からなる。

原版では220あった項目が110項目に短縮され、本研究の第1の目的は達成されたと思える。さらにストレス反応尺度に関しては高い信頼性が得られた。今後残りの2つの尺度に関して信頼性の検討を行なう。さらに、これらの尺度の妥当性の検討を行なった後、ストレスャー、コーピング、ストレス反応の関係を明らかにする。ストレスの過程をいくつかの側面から捉えることによって、各個人特有のストレス反応やコーピングのパターンと、パーソナリティ特性との関係を明らかにしていく必要がある。

謝 辞

本論文の作成にあたりご指導いただいた久留米大学法学部船津孝行教授，久留米大学医学部津田彰講師，九州大学教養部原口雅浩助手に深く感謝致します。質問紙は，東京都老人総合研究所新名理恵女史，早稲田大学文学研究科助手坂田成輝氏に提供していただきました。ここに記して感謝の意を表します。さらに調査に協力していただいた久留米大学，福岡大学の学生諸氏に感謝いたします。

引用文献

- 久田 満・丹羽郁夫 1987 大学生の生活ストレッサー測定に関する研究。－ 大学生用生活体験尺度の作成 － 慶応義塾大学大学院社会学研究紀要，第27号，45-55.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. 1967 The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- 穂坂智俊・矢富直美・新名理恵・本間 昭・坂田成輝 1989 ストレス研究における心理学的アプローチ(Ⅲ)。－ 一次的反応(情動的反応)と身体的反応の関係 － ストレスと人間科学, No. 4, 114-115.
- 厚生省 1988 昭和63年保健福祉動向調査の概況。
- 本明 寛 1988 ラザルスのコーピング(対処)理論。看護研究Vol.21, No. 3, 225-230.
- Lazarus, R. S. 1966 *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984 *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- 新名理恵・坂田成輝・矢富直美・本間 昭 1990 心理的ストレス反応尺度の開発。心身医学, No30, 29-38.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田 彰・船津孝行 1990 大学生のストレス自己評価尺度。－ ストレス反応とコーピング － 日本心理学会第54回発表論文集, 721.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田 彰・佐藤信茂・船津孝行 1989 大学生のストレス自己評価尺度。九州心理学会第50回大会論文集, 24.
- 坂田成輝 1989 心理的ストレスに関する一研究。－ コーピング尺度(SCS)の作成の試み － 早稲田大学教育学部学術研究, 第38号, 61-72.

ストレス反応質問紙

項 目

悲しい気持ちだ。	何もかもいやだと思う。
さみしい気持ちだ。	自分のからに閉じこもる。
泣きたい気分だ。	未来に希望が持てない。
気分が落ちこみ、沈む。	生きているのがいやだ。
心が暗い。	人が信じられない。
不機嫌で、怒りっぽい。	体が疲れやすい。
怒りを感じる。	体がだるい。
憤まんがつのる。	脱力感がある。
いらいらする。	いつもより動作が鈍い。
不愉快な気分だ。	頭が重い。
恐怖感をいだく。	いつもより寝起きが悪い。
重苦しい、圧迫感を感じる。	冷汗、脂汗をかく。
びくびくしている。	体がこわばる。
気持ちが張りつめている。	食欲が減退している。
不安を感じる。	体が熱くなったり、顔がほてったりする。
行動に落ち着きがない。	呼吸が苦しくなる。
むやみに動きまわり、じっとしてられない。	動悸がする。
頭の回転が鈍く、考えがまとまらない。	体がふらついたり、めまいがする。
気がかりなことがすぐ頭に浮かぶ。	吐き気がする。
話や行動にまとまりがないと思う。	胸部がしめつけられる感じがする。
根気がない。	お腹がはる。
仕事を手につかない。	体がむくむ。
誰かになぐさめてほしい、支えてほしいと思う。	便秘、あるいは下痢がちである。
他人に会うのがいやでわずらわしく感じられる。	肌が荒れたり、肌がくすむ。
話すことがいやでわずらわしく感じられる。	耳鳴りがする。

回答の方法

以下の項目を読んで、最近（1ヶ月以内）のあなたの感情や行動や体の状態をよくあらわすように4段階評定して回答欄に記入して下さい。

- | | |
|---|-----------|
| 0 | …あてはまらない |
| 1 | …ややあてはまる |
| 2 | …かなりあてはまる |
| 3 | …非常にあてはまる |

ストレッサー質問紙

項 目

- | | |
|--|---|
| <p>通学時間が増えた。
 災害や事故にあった（大雨，火事，交通事故など）。
 アルバイト先でトラブルを起こした。
 生活が大きく変わった（食生活，睡眠，帰宅時間など）。
 一人で過ごす時間が増えた。
 生活上の仕事（洗濯，炊事など）が増えた。
 現在専攻している研究分野に対する興味が失せた。
 家族と過ごす時間が減った。
 自分の経済状態が悪くなった。
 家族の誰かと議論，不和，対立などがあった。
 家族の経済状態が悪くなった。
 家族，または親しい親戚の誰かが病気をした。
 友人や仲間から批判されたり，からかわれたりした。
 現在所属している大学自体に不満をもった。
 興味のもてない授業を受けるようになった。
 クラブやサークルの活動で束縛される時間が増えた。
 クラブやサークルの活動内容に不満を持った。
 いっしょに楽しめる友人が減った。
 信頼していた友人，先輩などにうらぎられた。
 学業上のことで失敗した（成績の低下や留年するなど）。
 課題や試験が大変な授業を受けるようになった。</p> | <p>自分の勉強，研究，卒業などがうまく進まない。
 仲間の話題についていけなかった。
 友人の悩みやトラブルに関わりをもった。
 他人から誤解された。
 隣近所が騒がしくなった。
 だろぼうに入られり，入られないかと心配した。
 隣近所に気をつかうようになった。
 恋人と別れた（死別も含む）。
 いやな人から交際を迫られた。
 体重が増えた。
 自分の容姿が気になるようになった。
 恋人が欲しいのにできない。
 自分の性格について考えるようになった。
 将来の職業について考えるようになった。
 自分の能力・適性について考えるようになった。
 異性に接する機会が減った。
 からだの調子に変化した（病気やけがも含む）。
 生活習慣（言葉やマナー）の違いにとまどった。
 大切なものをなくしてしまった。</p> |
|--|---|

回答の方法

あなたがここ半年間に，以下に記述した40の項目（出来事）を，体験されたかどうかについてお聞きします。以下の項目をよく読んで体験されたかどうかを考えてください。そして体験したものには“1”を，体験していないものには“0”を回答欄に記入して下さい。さらに，体験したと回答した項目については，あなたがその時にどう感じたかを思いだして，-3（非常につらかった）から3（非常に楽しかった）まで，7段階評定して回答欄に記入して下さい。

- | | | |
|--|---|---|
| <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="font-size: 3em; margin-right: 10px;">{</div> <div style="margin-right: 10px;">0…体験していない</div> </div> | — | <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="font-size: 3em; margin-right: 10px;">}</div> <ul style="list-style-type: none"> - 3…非常につらかった - 2…かなりつらかった - 1…ややつらかった 0…どちらでもなかった 1…やや楽しかった 2…かなり楽しかった 3…非常に楽しかった </div> |
|--|---|---|

コーピング質問紙

項 目

現在の状況を変えるよう努力する。
先のことについてあまり考えないことにする。
自分で自分を励ます。
自分は間違っていないと思う。
なるようになれと思う。
物事の明るい面を見ようとする。
時の過ぎるのにまかせる。
人に、問題の解決に協力してくれるよう頼む。
大した問題ではないと考える。
問題の原因を見つけようとする。
気をまぎらわせるようなことをする。
時がたって対応ができるようになるのを待つ。
自分のおかれた状況を人に聞いてもらう。
どうしたらよいかを考える。
情報を集める。
こんな事もあると思って、あきらめる。
今の経験はためになると思うことにする。
問題を起こした人を責める。
現在の状況から逃げる。
当然のこととして受けとめる。

回答の方法

あなたはストレスを感じた時、どのように考えたり行動されていますか。以下の項目を読んで、その頻度を4段階評定して回答欄に記入して下さい。

- 0…全くしない
- 1…たまにする
- 2…ときどきする
- 3…いつもする

a) 調査に用いた質問紙では役に立つ程度を尋ねている。しかし、個々人のコーピングをより客観的に捉えるために、頻度を尋ねるように改めた。