

大学生用ストレス自己評価尺度の改訂

— トランSACTIONALな分析に向けて —

尾関 友佳子

Abstract

The Stress Self-Rating Scale for University Students (SSRS-YO; Ozeki, 1990) was refined in order to examine the process of psychological stress. The SSRS-YO is a questionnaire by which the degrees of stressor, stress response, and coping are measured. Five hundred and ninety-nine university students who were freshmen and sophomores completed the SSRS-YO. Through factor analyses and item analyses, 35 items were selected for the stressor scale and the stress response scale respectively, and 14 items were selected for the coping scale. Scores on the SSRS-YO showed a high internal consistency. This revised version was appended by three more scales, cognitive appraisal (15 items), humor (10 items), and social support (10 items). Finally this scale was constructed 6 scales, totaling 110 items. The applicability of transactional analysis using SSRS-YO was discussed.

ストレス (stress) は、もともとは物理学用語で外的な圧力の負荷がもたらす歪みという意味であるが、Selye (1956) によって医学の分野に導入されて以来、社会と人間のさまざまな現象に適用されている。心理学の分野においても、ストレスは人間の環境との関わりを説明するのに有用な概念として用いられている。たとえば、外界の刺激 (ストレッサー) とそれによって惹起されるストレス反応、そしてストレス反応を低減するためになされる対処方略 (コーピング) からなる一連の過程を“ストレス”と考える立場がある (Lazarus & Folkman, 1984)。

尾関・原口・津田・佐藤・船津 (1989) や尾関 (1990) は、心理的ストレスを、個人の身体内部も含めた環境との関わりの中で生じる心理的・身体的な不均衡状態及びそれへの対処方略の選択までの過程として検討するために“大学生用ストレス自己評価尺度”を作成した。この尺度は、心理的ストレスの主要な概念であるストレス反応、ストレッサー、コーピングを測定するもので、本尺度を用いた研究より、(1) 大学生のストレッサーは体験率及び認知的な不快度により 9 つに類型化でき

ること（尾関・上野・原口・津田・高下・田中，1991），（2）コーピングは，問題や状況を解決するコーピング（問題焦点型コーピング）と生じた問題そのものよりは自らの情動を調節するコーピング（情動焦点型コーピング）などのいわゆる積極的な方略，そして，問題から逃げたりあきらめたりするコーピング（回避・逃避型コーピング）のどちらかといえば消極的な方略に類型化できること（尾関・原口・津田，1991），（3）自覚されるストレス反応を，ストレッサーとコーピングから説明できること（尾関・原口・津田，1991）を明らかにしてきた。

ところで，日常の生活で惹起されるストレス反応の多くは，心理的ストレッサーがその原因であると考えられる（矢富，1991）．さまざまな出来事や状況をストレッサーとしてとらえるかどうかは，出来事に対する個人的な評価で決定される．また，ストレッサーをどのように処理するかも評価の影響を強く受けている（Lazarus & Folkman, 1984）．これまで，ストレッサーやコーピングの認知的評価は個人の特性として考察されることが多かった（たとえば，Kobasa, 1979）．しかし，人は，その人を取りまく他人との関わり合いを含めた環境を知覚する者であると同時に，それに働きかける者でもある．環境と人の可能性は，この相互関係の中で実現していくのである．したがって，ストレスをフィールドで研究する場合には，個人とその人の生活する環境を同じ視野において考察する，トランスアクションナル(transactional)な分析（Altman & Rogoff, 1987; Dewey & Bentley, 1949）が必要となる．

トランスアクションナルなアプローチに際しては，ストレッサーに対する認知的評価や，ストレッサーとストレス反応との間に想定される各種媒介要因が不可欠となる．そのためこれらを測定する尺度を従来の調査票（尾関，1990）に組み込んだ．しかしながら，このことによって調査票の項目数が多くなり，被調査者に時間経済的，心的努力の持続という面で大きな負担をかけることを考慮すると，各尺度の信頼性を損ねない範囲で項目数を減らす必要が生じた．そこで本論文では，心理的ストレス過程のトランスアクションナルな分析に向けて行った大学生用ストレス自己評価尺度改訂版作成の経過について報告する．

方 法

分析対象

1991年7月中旬に福岡県の2つの4年制大学及び同年12月中旬に福岡県と東京都の4年制大学において，心理学を受講している学生を対象として講義時間中に施行した調査のデータを使用した．599名の有効回答者はほとんど1～2年生であり，男性360名，女性239名，文科系の学生と理科系の学生の学生数の比は約4対1であった．

調査票

大学生用ストレス自己評価尺度（尾関，1990）を用いた。この調査票は、ストレッサー尺度、ストレス反応尺度、コーピング尺度の3つの尺度から構成されている。

（1）ストレッサー尺度

日常生活において大学生が体験する出来事のうちで、不快と評価されたり体験率の高いものを記述した40項目からなる。過去半年間の体験の有無と、体験した項目に対して不快度の4段階評定（0：なんともなかった←→3：非常につらかった）を求める。

ストレッサー尺度の項目には、大学生活において体験されるような「試験や課題が大変な授業を受けるようになった」などの勉学、「友達から非難されたり、誤解された」などの人間関係、そして「通学時間が増えた」や「生活が大きく変わった」などの生活環境の変化、「自分の性格について悩む」などの自己の内面的世界、までの事象の出来事が含まれている。

（2）ストレス反応尺度

この尺度は、心理的な反応を測定する①情動的反応15項目（抑鬱、不安、怒り、各5項目）と②認知・行動的反応15項目（情緒的混乱の8項目、引きこもりの7項目）、そして③身体的反応20項目（身体的疲労感、自律神経系の活動性亢進、各10項目）の7下位尺度からなる。最近1週間の自覚的な心身の状態について4段階評定（0：あてはまらない←→3：非常にあてはまる）を求める。

情動的反応は、ストレッサーが知覚されると比較的すぐに惹起されるようなイライラ、不安などのストレス反応の中核をなす反応である。情動的反応に続いて、話や行動に落ち着きがないとか人と話すことがわずらわしいなどの認知面や行動面の反応が自覚される。長くこの状態が解消されない場合は、全身的な疲労感や肩こり、目の疲れなどの局所的な疲労感が自覚されるようになると考えられる（新名・坂田・矢富・本間，1989）。

（3）コーピング尺度

この尺度は、①問題焦点型7項目、②情動焦点型5項目、及び③回避・逃避型8項目の3下位尺度20項目からなる。「現在、最もストレスを感じていること」に対して、ストレス反応を低減するためになされる心理的ないし行動的な努力の程度について4段階評定（0：まったくやらない←→3：いつもしている）を求める。

問題焦点型コーピングとは、情報収集や再検討などの問題解決に直接関与する行動である。情動焦点型コーピングとは、ストレッサーから惹起された自らの情動反応に焦点をあて、注意を切り替えたりして気持ちを調節するための行動である。回避・逃避型コーピングとは、不快な出来事から逃避したり、否定的に解釈するなどのいわゆる消極的な行動である。

分析手法

主として以下のような手続きで尺度の短縮を行った（これ以外の処理を施した尺度については別途付記する）。

- ①項目反応率が10%以下あるいは90%以上の項目を分析対象から除外する。
- ②項目反応率の基準を満たした項目に対して因子分析を施行する。
- ③因子負荷量ないし修正尺度－項目間相関係数の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するために、信頼性係数(Cronbachの α 係数)と修正尺度－項目間相関係数を求める。

結 果

ストレッサー尺度

項目反応率の基準を満たしていたことより、40項目すべてを分析対象とした。表1に、各項目の体験率と不快度の評価得点、及び体験率と評価得点を掛け合わせた値を示す。ストレッサー尺度の分析は以下の手順で行った。

- (1) 体験率と評価得点を掛け合わせて25点以下の項目を削除対象項目とする。
- (2) 削除対象項目の体験率が20%以下もしくは評価得点が1.0以下の項目を削除する。
- (3) 文意や表現による項目の取捨選択を行う。

「大切なものをなくした」は抽象度が高く、人によって想起される内容が異なると思われたので削除した。

「恋人ができない」、「恋人と別れた」、「異性と接する機会が減った」、「いやな人から交際を迫られた」はすべて異性関係の内容なので、これらを「異性関係がうまくいかない（恋人ができない、別れたも含む）」にまとめた。「隣近所に気を使う」と「隣近所が騒がしくなった」は後者に代表させた。「友人や仲間から批判されたりからかわれた」と「他人から誤解された」は、「友人や仲間から批判されたり、誤解された」にまとめた。

「現在専攻している研究分野に対する興味が失せた」を「学問(分野)」に、「生活が大きく変わった(食事、睡眠、帰宅時間など)」は項目の方向性を明確にする意図で「生活が不規則になった」と改めた。「自分の経済状態が悪くなった」は、例として「生活費、交際費など」を付加し、「経済状態(生活費、交際費など)が悪くなった」とした。「現在所属している学校自体に不満を持った」は、項目自体に価値判断が含まれているので、「現在所属している学校について考えるようになった」に改めた。同様に、「クラブやサークルの活動について不満を持った」も「クラブやサークルの活動について考えるようになった」に改めた。

- (4) 尺度に含まれていない新しい項目を採用する。

表1 ストレッサー項目の体験率，平均評価得点，および体験率×評価得点

項目 ^a	体験率	評価得点	体験率×評価
試験の大変な授業	66.3	1.54	102.0
興味のない授業	72.1	1.29	93.0
勉強が進まない	64.6	1.43	92.7
自分の経済の悪化	57.9	1.53	88.5
自分の性格	80.5	1.10	88.3
自分の能力・適性	80.5	1.00	80.6
恋人ができない	63.3	1.20	76.1
将来の職業	79.6	0.90	71.8
自分の容姿	68.4	1.01	69.3
生活の大きな変化	72.0	0.94	67.4
クラブ活動の内容	45.2	1.28	57.9
大切なものをなくした	29.2	1.94	56.8
所属学校について	50.8	1.10	55.8
通学時間の増加	39.2	1.28	50.3
他人から誤解された	39.1	1.26	49.4
体の調子の変化	40.9	1.15	46.9
友人の悩みや問題	47.7	0.95	45.2
クラブの拘束時間	50.4	0.89	45.1
体重が増えた	45.1	0.96	43.4
話題に入れない	45.1	0.95	42.9
友人の減少	30.2	1.39	41.9
家族・親戚の病気	30.1	1.37	41.1
生活習慣の相違	42.9	0.93	39.9
家族との時間減少	69.8	0.57	39.6
家族と不和・対立	34.9	1.13	39.4
生活上の仕事増加	48.6	0.77	37.2
一人の時間の増加	52.6	0.65	34.4
友人の非難・誤解	37.6	0.88	33.2
近隣の騒音	32.2	1.03	33.1
異性との交際減少	33.2	0.95	31.7
単位を落とすなど	22.4	1.34	30.1
専攻分野興味減少	36.4	0.81	29.5
家族の経済悪化	24.0	1.22	29.2
恋人と別れた	15.7	1.85	29.0
近隣に気を使う	31.2	0.83	25.9
望まない交際の強要	17.9	1.39	24.9
バイト先での問題	22.7	1.06	24.0
友人などの裏切り行為	13.5	1.62	21.9
災害や事故にあう	11.9	1.07	12.7
泥棒の心配をする	12.2	0.88	10.7

a 体験率と不快度の評価（なんともなかった～非常につらかった）を掛け合わせた値を用いて項目を降順に並べている。また，項目の意味を変えないように短縮して記載している。

最大ストレスの自由記述を参考にして新たに項目としたのは、「友人や先輩とのつき合い」、「暇を持って余した」、「自分に対する周りの期待が高い」、「寮生活で規則による束縛やプライバシーの侵害を受けた」、「通学中の朝夕のラッシュ」の5項目である。

最終的にストレス尺度は35項目となった(付録参照)。コーピング尺度の「最もストレスフルな出来事」の自由記述の結果は、「勉強関係」、「人間関係」、「性格・適性」、「クラブ・サークル」で全体の3/4が占められていた。これらは35項目に多く含まれており、ストレス尺度の妥当性が確認されたと言える。

ストレス反応尺度

項目反応率の基準を満たしていたことより、50項目すべてを分析対象とした。

(1) 情動的反応

情動的反応の15項目について因子分析(主因子法解, バリマックス回転)を施

表2 情動的反応尺度の因子分析の結果と信頼性

因子	項目	因子負荷量			信頼性係数	
		I	II	III	α	r
抑鬱	悲しい気持ちだ。	0.782			0.70	0.73
	さみしい気持ちだ。	0.777				0.70
	気分が落ちこみ、沈む。	0.724				0.75
	泣きたい気分だ。	0.670				0.70
	心が暗い。	0.607				0.67
不安	びくびくしている。		0.732		0.64	0.62
	恐怖感をいだく。		0.675			0.60
	重苦しい圧迫感を感じる。		0.516			0.63
	不安を感じる。	0.456	0.489			0.58
	神経がピリピリしている		0.386	-0.602		0.53
怒り	いらいらする。			-0.773	0.68	0.69
	不愉快な気分だ。			-0.701		0.70
	不機嫌で、怒りっぽい。			-0.664		0.60
	憤まんがつのる。			-0.657		0.67
	怒りを感じる。			-0.656		0.64
寄与率		7.9	8.9	8.7		

α クロンバックの信頼性係数

r 修正尺度-項目間相関係数

表3 認知・行動的反応尺度の因子分析の結果と信頼性

因子	項目	因子負荷量		信頼性係数	
		I	II	α	r
				0.61	
情緒的混乱	仕事が手につかない。	0.585			0.53
	話や行動にまとまりがないと思う。	0.577			0.53
	行動に落ち着きがない。	0.568			0.47
	頭の回転が鈍く考えがまとまらない。	0.543			0.57
	根気がない。	0.541			0.56
				0.62	
引きこもり	話すことが嫌でわずらわしい。		-0.746		0.65
	他人に会うのが嫌でわずらわしい。		-0.695		0.60
	自分の殻に閉じこもる。		-0.659		0.61
	人が信じられない。		-0.491		0.47
	生きているのが嫌だ。		-0.463		0.44
	寄与率	9.4	8.4		

表4 身体的反応尺度の因子分析の結果と信頼性

因子	項目	因子負荷量		信頼性係数	
		I	II	α	r
				0.71	
身疲体労的感	体がだるい。	0.843			0.81
	体が疲れやすい。	0.776			0.74
	脱力感がある。	0.748			0.75
	動作が鈍い。	0.653			0.66
	頭が重い。	0.620			0.64
				0.61	
自の律活神動経亢系進	呼吸が苦しくなる。		0.707		0.65
	動悸がする。		0.647		0.61
	胸部がしめつけられる。		0.574		0.56
	耳鳴りがする。		0.524		0.39
	吐き気がする。		0.504		0.46
	寄与率	11.0	12.0		

表5 コーピング尺度の因子分析の結果と信頼性

因子	項目	因子負荷量		信頼性係数		
		I	II	α	r	
				0.62		
積極的	問題	原因を見つけようとする。	0.584		0.42	
		情報を集める。	0.510		0.39	
	焦点	状況を変えるよう努力する。	0.481		0.34	
		状況を人に聞いてもらう。	0.439		0.39	
	積極的	情動	解決のための協力を頼む。	0.406		0.38
			自分で自分を励ます。	0.539		0.47
	物事の明るい面を見る。	0.443		0.39		
	経験はためになると思う。	0.425		0.37		
				0.65		
消極的	回避・逃避	時の過ぎるのにまかせる。	0.761		0.66	
		なるようになれと思う。	0.687		0.60	
		あきらめる。	0.618		0.51	
		対応ができるのを待つ。	0.572		0.51	
		大した問題ではない。	0.546		0.48	
		先のことを考えない。	0.421		0.36	
寄与率		14.3	15.4			

a 項目の意味を変えないように短縮して記載している。

行したところ3因子(累積寄与率 56.2%)が抽出された(表2)。各因子に含まれる項目が以前の分析(尾関, 1990)とほとんど同じであるため従来の因子名を採用した。ただし不安尺度の「神経がピリピリしている」は怒り因子の負荷量が高かった。これはピリピリしているという表現が、気が張っているとカイライラに似た状態としてとらえられたと推察される。そこで、「気がかりである」に表現を改めた(付録参照)。

各因子の信頼性を確認するために、クロンバックの α 係数と修正尺度-項目間相関係数を求めた。 α 係数は不安で0.64、怒りで0.68、抑鬱で0.70であり、修正尺度-項目間相関係数は0.53~0.75の範囲にあることから本尺度は十分な信頼性を有しているものと考えられる。

(2) 認知・行動的反応

認知・行動的反応の15項目について因子分析(主因子法解, バリマックス回転)

を施行したところ2因子（累積寄与率 36.7%）が抽出された（表3）。各因子に含まれる項目が改訂前の尺度とほとんど同じであるため従来の因子名を採用した。採点の便宜性を図るために、負荷量の低い情緒的混乱因子の3項目と引きこもり因子の2項目を削除して、各5項目の計10項目とした（付録参照）。

α 係数は情緒的混乱で 0.61, 引きこもりで 0.62であり、修正尺度-項目間相関係数は 0.44~0.65の範囲にあることから本尺度は十分な信頼性を有しているものと考えられる。

(3) 身体的反応

身体的反応の20項目について因子分析（主因子法解，バリマックス回転）を施行したところ2因子（累積寄与率 35.4%）が抽出された（表4）。各因子に含まれる項目が改訂前の尺度とほとんど同じであるため従来の因子名を採用した。また、認知・行動的反応と同様に、採点の便宜性を図るために下位尺度毎に因子負荷量の低い5項目を削除した。身体的反応は身体的疲労感5項目と自律神経系の活動性亢進5項目の計10項目とした（付録参照）。

α 係数は身体的疲労感で 0.71, 自律神経系の活動性亢進で 0.61であり、修正尺度-項目間相関係数は 0.39~0.81の範囲にあることから本尺度は十分な信頼性を有しているものと考えられる。

コーピング尺度

項目反応率の基準より「どうしたらよいかを考える（体験率 90.6%）」を削除し、19項目を分析対象とした。

コーピング尺度について因子分析（主因子法解，バリマックス回転）を施行したところ2因子（累積寄与率 29.7%）が抽出された（表5）。第1因子には「原因を見つける」や「自分で自分を励ます」などの項目が含まれており、積極的コーピングと命名した。第2因子には「時の過ぎるのにまかせる」などの項目が含まれており、消極的コーピングと命名した。因子負荷量が絶対値で 0.40以下の項目及び2つの因子に同じくらいの負荷量をもつ項目を削除し、最終的に積極的コーピング8項目と消極的コーピング6項目の計14項目となった（付録参照）。

α 係数は積極的コーピングで 0.83, 消極的コーピングで 0.81であった。また修正尺度-項目間相関係数は積極的コーピングで 0.34~0.47, 消極的コーピングで 0.36~0.66であった。全体的に修正尺度-項目間相関係数の値はあまり高いとは言えないものの、多様なコーピングを測定する尺度としては一応満足できる信頼性を有しているものと考えられる。

ところで、尾関・原口・津田（1991）では、積極的コーピングは問題焦点型コーピングと情動焦点型コーピングの2つの下位尺度から構成されていた。ストレスサ-の種類やストレス反応の変化に対応して多様なコーピングが行われることを考慮

した場合、積極的コーピングは問題を直接解決するために行うコーピングと問題よりは気持ちを切り替えるなどの自らの情動を調節するために行うコーピングを区別し、消極的コーピングは行動・情動面における回避・逃避的なコーピングとして分析することにも十分意義があると思われる。そこで、今回の分析ではコーピング尺度の2因子構造が確認されたが、検討の目的に応じて3下位尺度を併せて使用していくこととする。

ま と め

心理的ストレスをトランスアクショナルな観点から分析するために、大学生用ストレス自己評価尺度の概念や測定目的などを損ねない範囲で調査票を短縮し、簡便かつ信頼性の高いストレス質問紙を作成することを試みた。その結果、以下の結果を得た。

- (1) ストレッサー尺度……大学生活において体験される出来事のうちで不快であると評価されたり、体験率の高い生活上の変化などを記述した35項目を選出した。
- (2) ストレス反応尺度……ストレス反応の情動的反応(抑鬱, 不安, 怒り), 認知・行動的反応(情緒的混乱, 引きこもり), そして身体的反応(身体的疲労感, 自律神経系の活動性亢進)の各下位尺度5項目の計35項目。
- (3) コーピング尺度……ストレッサーにより惹起される反応を低減もしくは調節するために行われる積極的コーピング(問題焦点型5項目, 情動焦点型3項目), 及び消極的コーピングの6項目の計14項目。

改訂前は110項目にのぼった調査票は、分析の結果、信頼性を損ねることなく84項目に短縮された。

今後、この調査票を用いて各種要因の関係をトランスアクショナルな観点から機能的に解明していくためには、時系列を考慮した実証的な研究が必要となろう。個人の生活環境を1つの文脈として考慮するトランスアクショナルな分析によって、初めて個々人の問題や状況に対する認知的な評価、問題に対処するしかた、そして環境への適応状態という心理的ストレス過程をより詳細に説明することが可能になると思える。なぜなら、ストレッサー、ストレス反応、そしてコーピングに対する評価は個人により大いに異なっており、さらにこれらの要因は個人と環境との関わりの中で時間的に連動しながら変化していると考えられる(尾関・原口・津田, 1992)からである。これらの点を考慮するならば、変数間の無相関を仮定する重回帰分析で心理的ストレス過程を検証するのは必ずしも適切ではなくなる。トランスアクショナルな観点に立脚して心理的ストレス過程を究明していくためには共分散構造分

析を用いて因果を含めた検討が今後の課題となろう。

さらに、心理的ストレスに關与する媒介要因として、ユーモアのセンス（たとえば Lefcourt & Martin, 1986）やソーシャル・サポート（たとえば Cohen & Hoberman, 1983）などが考えられる。ストレスサーとこれによって惹起されたストレス反応に至る過程において、これらの媒介要因による作用を、ストレスの個人的な影響の相違の説明を試みるために検討する必要がある。そこで媒介要因を測定するために、今回改訂された調査票（付録参照）に、「認知的評価尺度（原口・尾関・津田, 1992）」、「ユーモア尺度（上野・原口・高下・津田, 1992）」、そして「ソーシャル・サポート尺度（浦, 1992）」を組み入れた。

引用文献

- Altman, I., & Rogoff, B. 1987 World Views in Psychology : Trait, Interactional, Organismic, and Transactional Perspectives. In Stolols, D., & Altman, I., (Eds) Handbook of environmental Psychology. New York: John Wiley & Sons
- Cohen, S., & Hoberman, H.M. 1983 Positive Events And Social Support As Buffers Of Life Change Stress. Journal of Applied Social Psychology, 13, 99-125.
- Dewey, J., & Bentley, A.F. 1949 Knowing and the known. Boston: Beacon
- Kobasa, S.C. 1979 Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37, 1-11.
- 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—ストレスサーに対する認知的評価とストレス反応およびコーピング—九州大学教養部研究報告, 10, 1-16.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. 1984 Stress, appraisal and coping. New York: Springer
- Lefcourt, H.M., & Martin, R.A. 1986 Humor and life stress: Antidote

to adversity. New York: Springer-Verlag

尾関・原口・津田・佐藤・船津 1989 大学生のストレス自己評価尺度 九州心理学学会第50回大会発表論文集, P.24.

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－ 久留米大学大学院紀要比較文化研究, 1,9-32.

尾関・上野・原口・津田・高下・田中 1991 大学生の心理的ストレス過程(1)－ストレス者の分類－ ストレスと人間科学, 7,90-92.

尾関・原口・津田 1991 大学生の生活ストレス、コーピング、パーソナリティとストレス反応 健康心理学研究, 4, 1-9.

Selye, H. 1956 THE STRESS OF LIFE, revised edition New York: McGraw-Hill

上野良重 1990 大学生のユーモア自己評価尺度の日本語版作成の試み 久留米大学大学院紀要比較文化研究, 1,40-53.

浦 光博 1992 支えあう人と人－ソーシャル・サポートの社会心理学－サイエンス社

矢富直美 1991 心理的立場より, 佐藤昭夫・朝長正徳(編) ストレスの仕組みと積極的対応, 藤田企画出版, Pp.49-55.

謝 辞

本論文の作成にあたりご指導いただきました久留米大学文学部の船津孝行教授, 濱田哲郎教授, 津田 彰教授, 原口雅浩講師ならびに福岡大学人文学部の高下保幸教授に深く感謝いたします。調査に協力していただいた学生諸氏に感謝いたします。

大学生用ストレス自己評価尺度

[注意事項]

この調査では、学生生活に関する6種類の調査票に回答していただきます。よく読んでとばさないように答えてください。

各調査票の終了毎に、回答用紙の記入に誤りがないかどうか確かめてください。

いずれの調査票も、あなたの考え方や感じ方の「良い」、「悪い」を決めるものではありません。また、記入事項の秘密は守られますので思った通りに答えてください。

調査票 A

以下の項目を読んで、ここ1週間のあなたの心と身体の状態や行動をよく表わすように、回答用紙に該当する数字（0～3）を記入してください。

- 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

- 1 悲しい気持ちだ。
- 2 重苦しい圧迫感を感じる。
- 3 不機嫌で、怒りっぽい。
- 4 泣きたい気分だ。
- 5 不安を感じる。
- 6 怒りを感じる。
- 7 さみしい気持ちだ。
- 8 びくびくしている。
- 9 憤まんがつのる。
- 10 心が暗い。
- 11 恐怖感をいだく。
- 12 不愉快な気分だ。
- 13 気分が落ち込み、沈む。
- 14 気がかりである。
- 15 いらいらする。

- 16 頭の回転が鈍く、考えがまとまらない。
- 17 他人に会うのがいやでわずらわしく感じられる。
- 18 話しや行動にまとまりがない。
- 19 話すことがいやでわずらわしく感じられる。
- 20 根気がない。
- 21 自分の殻に閉じこもる。
- 22 行動に落ち着きがない。
- 23 生きているのがいやだ。
- 24 何も手につかない。
- 25 人が信じられない。

- 26 体が疲れやすい。
- 27 呼吸が苦しくなる。
- 28 体がだるい。
- 29 動悸がする。
- 30 脱力感がある。
- 31 吐き気がする。
- 32 動作が鈍い。
- 33 胸部がしめつけられる感じがする。
- 34 頭が重い。
- 35 耳鳴りがする。

★ 調査票 A は全部で35問です。

調査票B

あなたがここ半年間に、以下に記述した35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。以下の項目を読んで体験したかどうかを考えてください。そして、体験していない項目には“0”を回答用紙に記入してください。体験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、該当する数字(1～4)を記入してください。

体験なし	—	0
体験あり	├	1…なんともなかった
	├	2…ややつらかった
	├	3…かなりつらかった
	└	4…非常につらかった

- 1 生活が不規則になった。
- 2 一人で過ごす時間が増えた。
- 3 生活上の仕事(洗濯、炊事など)が増えた。
- 4 現在専攻している学問(分野)に対する興味が失せた。
- 5 家族と過ごす時間が減った。
- 6 自分の経済状態(生活費、交際費など)が悪くなった。
- 7 家族の誰かと議論、不和、対立があった。
- 8 家族の経済状態が悪くなった。
- 9 家族または親しい親戚の誰かが病気やけがをした。
- 10 友人や仲間から批判されたり誤解された。
- 11 友人や先輩とのつき合い。
- 12 アルバイト先でトラブルを起こした。
- 13 現在所属している学校について考えるようになった。
- 14 興味の持てない授業を受けるようになった。
- 15 クラブやサークルの活動で束縛される時間が増えた。
- 16 クラブやサークルの活動内容について考えるようになった。
- 17 いっしょに楽しめる友人が減った。
- 18 単位を落とす、留年するなど学業上のことで失敗した。
- 19 課題や試験が大変な授業を受けるようになった。
- 20 自分の勉強、試験、卒業などがうまく進まない。
- 21 仲間の話題についていけなかった。
- 22 友人の悩みやトラブルに関わった。
- 23 通学中の朝夕のラッシュ。
- 24 隣近所が騒がしくなった。
- 25 寮生活で規則による束縛やプライバシーの侵害を受けた。
- 26 体重が増えた。
- 27 自分の容姿が気になるようになった。
- 28 異性関係がうまくいかない(恋人ができない、別れたも含む)。
- 29 自分の性格について考えるようになった。
- 30 将来の職業について考えるようになった。
- 31 自分の能力・適性について考えるようになった。
- 32 周りの人から期待された。
- 33 体の調子が変わった(病気やけがも含む)。
- 34 生活習慣(言葉やマナー)の違いにとまどった。
- 35 暇を持て余した。

★調査票Bは全部で35問です。

調査票 C

- (1) ストレスというのは、周囲の状況や環境から影響を受けて、抑うつ・不安・怒り・イライラなどの不快な気持ちを感じている状態です。あなたが、あなたの生活の中で、現在“最も強くストレスを感じていること”は何でしょうか？
どんなことでも結構ですから、1つだけ、回答用紙の空欄に記入してください。
- (2) 記述された“最も強くストレスを感じていること”に対して、あなたが現在どのよう
に考えたり行動しているのかについてお聞きします。以下の項目を読んで、該当
する数字（0～3）を記入してください。

- 0…まったくやらない
- 1…たまにしている
- 2…ときどきしている
- 3…いつもしている

- 1 現在の状況を変えるよう努力する。
- 2 先のことをあまり考えないようにする。
- 3 自分で自分を励ます。
- 4 なるようになれと思う。
- 5 物事の明るい面を見ようとする。

- 6 時の過ぎるのにまかせる。
- 7 人に問題解決に協力してくれるよう頼む。
- 8 大した問題ではないと考える。
- 9 問題の原因を見つけようとする。
- 10 何らかの対応ができるようになるのを待つ。

- 11 自分のおかれた状況を人に聞いてもらう。
- 12 情報を集める。
- 13 こんな事もあると思ってあきらめる。
- 14 今の経験はためになると思うことにする。

★調査票 C は全部で14問です。

調査票 D

- (1) 調査票 C と同様に“最も強くストレスを感じていること”に対して、あなたが現在どのように考えているかをお聞きします。以下の項目を読んで、該当する数字(0～3)を記入してください。

- 0…そうは思わない
- 1…少しそうだと思う
- 2…大体そうだと思う
- 3…その通りだと思う

- 1 私の生活を変えるものだと思う。
- 2 私を困らせることだと思う。
- 3 私にとって大切なものを奪われることだと思う。
- 4 私自身に影響を与えるものだと思う。
- 5 私にとって重荷や負担になることだと思う。
- 6 私にとって大切なものを失わせることだと思う。
- 7 私にとってわずらわしいことだと思う。
- 8 私を傷つけることだと思う。

- (2) 次に、“最も強くストレスを感じている状況”について、あなたが現在どのように考えているかをお聞きします。以下の項目を読んで、該当する数字(0～3)を記入してください。

- 9 今の状況を何とかできる（解消・解決・改善できる）と思いますか。

- 0…思わない
- 1…少しできると思う
- 2…かなりできると思う
- 3…十分できると思う

- 10 今の状況において、平静な楽な気持ちを取り戻すことができると思いますか。

- 0…思わない
- 1…少しできると思う
- 2…かなりできると思う
- 3…十分できると思う

- 11 今の状況に至った経緯についてわかっていますか。
- 0…わからない
 - 1…少しわかっている
 - 2…かなりわかっている
 - 3…十分わかっている
- 12 なぜ今の状況が起きたのかわかっていますか。
- 0…わからない
 - 1…少しわかっている
 - 2…かなりわかっている
 - 3…十分わかっている
- 13 今の状況に対してどのように対処すればよいかわかっていますか。
- 0…わからない
 - 1…少しわかっている
 - 2…かなりわかっている
 - 3…十分わかっている
- 14 何らかの対処をする際に役に立つもの（人間関係・経済力・過去の経験など）を持っていますか。
- 0…持っていない
 - 1…少し持っている
 - 2…かなり持っている
 - 3…十分持っている
- 15 今の状況がこの先どうなるかについての見通しがありますか。
- 0…ない
 - 1…少しある
 - 2…かなりある
 - 3…十分ある

★調査票Dは全部で15問です。

調査票 E

あなたがどのようにユーモラスなことを表現したり体験したりしているかについて、またあなたがユーモラスなことに関してどのように思っているかについてお聞きます。以下の項目を読んで、あなたにどの程度あてはまるかを表わすように、該当する数字(0～3)を記入してください。

- 0…まったくそうではない
- 1…あまりそうではない
- 2…ややそうである
- 3…かなりそうである

- 1 相手がユーモラスなことを言ったり、したりしようとしていることを、その人の表情や話し方からわかる方である。
- 2 ユーモアのある人は、信念のない人であると人から見なされることが多い。
- 3 何かおかしいこと、ユーモラスなことを見つけることができる方である。
- 4 人を笑わせようとして冗談を言う人は、実際のところは自分を目立たせようとしてそうしているのである。
- 5 いろんなこと、いろんなところに笑いのネタを見つけることができる。
- 6 ユーモアのある人は、ゆううつそうな人と外見は違って明るく見えても、人から好ましく思われない。
- 7 ユーモアのポイント(何がおかしいか)に気づいたり、冗談を理解したりするのが遅い方である。
- 8 ユーモアのある人は、しつこく人を笑わせようとするから、私は好きになれない。
- 9 ある状況で何がおかしいかについて、他の人はわかっているのに自分にはわからないことがある。
- 10 おもしろおかしく振舞う人は、実際のところは自信のなさを隠そうとしてそうしているのである。

★調査票 E は全部で10問です。

調査票 F

あなた自身と、家族以外の人びと(友人, 親戚, 近所の人など)とのかかわりについてお聞きします。あなたには、現在、以下のようなことがらでかかわりのある人がどれくらいいるでしょうか。該当する数字(0~4)を記入してください。

- 0…まったくいない
- 1…あまりいない
- 2…少しはいる
- 3…何人もいる
- 4…かなりの数いる

- 1 おりあるごとに行き来する友だちや親戚, が
- 2 一緒に会って, とても楽しくときを過ごせる人, が
- 3 安心して緊急の連絡や荷物の預かり, ペットの世話などを頼めるような人, が
- 4 家族の中でもめごとが起こったとき, どうしたらよいか気安く相談に行ける人, が
- 5 さびしいときなどに電話をしたり, 訪ねていっておしゃべりができるような人, が
- 6 急に1万円程度のお金が必要になったとき気がねなく借りられる人, が
- 7 あなた自身のことをかってくれたり, 高く評価してくれる人, が
- 8 自分自身に個人的な心配ごとや不安があるときに, どうすればよいか親身に助言してくれる人, が
- 9 家族以外で「100パーセント信用できる」という人, が
- 10 引っ越しなど, 人手がいるときに気軽に手伝いを頼める人, が

★調査票 E は全部で10問です。

記入もれがないかどうか, 最後にもう一度全部を見直してください。

調査はこれですべて終了しました。
大変長い間ご協力いただきましてありがとうございます。

脚注1) いくつかの項目については文言を修正して記載している。