

大学生のストレス反応に影響を与える諸要因の検討

共感性、先延ばし傾向、対人ストレスコーピングの視点から

黒山 竜太¹⁾、下田 芳幸²⁾

¹⁾長崎国際大学 人間社会学部 社会福祉学科

²⁾富山大学附属人間発達科学研究実践総合センター

要 旨

本研究では、大学生の感じるストレスに対してストレスコーピングのあり方がどのように関連しているか、特に先延ばし傾向が及ぼす影響について男女別に検討した。対象者は大学生315名であった。質問紙は、ストレスコーピングに関連のあるとされる共感尺度、先延ばし傾向尺度、対人ストレスコーピング尺度、ストレス反応尺度で構成された。「抑うつ不安」「不機嫌怒り」「無気力」からなるストレス反応について重回帰分析を行った結果、男子では全てのストレス反応に対して先延ばし傾向の影響が大きいことが明らかとなった。また、女子では先延ばし傾向よりも被影響性の影響が大きいことがわかった。以上よりストレス反応に影響を与える傾向やコーピング手段が男女で異なり、ストレス反応の低減のために男子は問題を後回しにしないことや独りよがりにならないこと、女子は男子の傾向に加えて周囲に影響を受けすぎないことが重要であることが示唆された。

キーワード

大学生、対人ストレスコーピング、先延ばし傾向

1. はじめに

近年、大学生と接する中で、時々元気のなさや目標の曖昧さが目につくことがある。対人的な刺激をストレスに感じ、思うように自分の気持ちを他者に表現することが難しく、その機会を避けたりして過ごす学生が増えてきているように見受けられる。その一方で、何かの目標が見つかったり他者との関係が良好になることで、積極的に活動に取り組むようになる学生も多い。こうした学生たちの動向には、発達のないし世代的に様々な要因が関わっていると思われる。本研究は、以下に挙げる要因の関連性を検討することによって学生支援の一助につなげることを目的とするものである。

人は日々、様々なストレスフルな出来事を体験するが、頻繁に遭遇するものの一つに、対人関係に起因する対人ストレスイベントがある

(加藤、2000・2001a)。対人ストレスイベントによって生じた対人関係ストレスは、その経験頻度や、心理的ストレス反応の表出などの心身への影響度に応じてともに大きくなることが示されており(岡安・嶋田・丹羽・森・矢富、1992;尾関、1993)。したがってこのような対人ストレスイベントへの対処の仕方は、心身の健康を考える上で非常に重要であるといえる。

このような対人ストレスで生じる対処行動のうち、対人関係を直接扱うものは対人ストレスコーピングと呼ばれ、積極的にその対人関係を改善することを試みるポジティブ関係コーピング(積極的に話をするようにした、など)そうした対人関係を放棄するようなネガティブ関係コーピング(無視するようにした、など)、問題を一時的に棚上げするといった解決先送り

コーピング（自然の成り行きにまかせた）の3つに分類される（加藤、2000・2003）。また加藤の一連の研究により、ポジティブ関係コーピングはストレス反応を高める（加藤、2006）または低減しない（加藤、2001a・2001b）が、友人関係の満足度を高めること（加藤2001a）、ネガティブ関係コーピングはストレス反応を増加させること（加藤2001a）、解決先送りコーピングはストレス反応や孤独感を減少させること（加藤2001a・2002a）などが明らかとなっている。このように、対人ストレスコーピングがどのような効果を示すかについての知見は蓄積されている一方で、対人ストレスコーピングの実行にどのような心理的変数が関与しているかについては、楽観性や自尊心（加藤、2001a）やパーソナリティの基本次元である Big Five との関連（加藤、2001b）などは検討されているものの、まだ十分とは言い難い。対人ストレスの影響度の大きさや、人間関係の希薄化などの質的変容が多く言われる現在、対人ストレスコーピングの実行に関与する心理的変数をより詳細に検討していくことは、対人ストレスコーピングの望ましい変容や、その結果として対人関係の改善を図るうえでも重要であり、意義があると考えられる。

また本研究では、対人ストレスに影響を及ぼすことが予想される心理的変数として、先延ばし行動に着目した。先延ばし行動とは、「主観的な不安や不快感を経験する時点まで、不必要に課題を遅らせる行為（Solomon & Rothblum, 1984）」であり、やるべきことを始めるまでに時間がかかるなどの行為である。この行為そのものは一般的に行われることであるが、心身の不健康との関連も示唆されており（e.g., Tice & Baumeister, 1997）、先延ばし傾向をストレスとの関係で考えたとき、両者の間には何らかの関連性があるのではないかと考えられる。先延ばし傾向は失敗行動との関連（藤田、2005）やセルフ・コントロールとの関連（藤田・野口、2009）などが検討されているが、対人ストレス

との関連ではまだほとんど焦点が当てられていないと考えられる。

さらに、本研究では共感性に着目し検討を行うこととした。共感性とは、他者の体験している感情状態を観察した側の内面に、それと一致した（他者が嬉しがっている様子を見て自分も嬉しくなる）、あるいは対応した（他者の苦痛を見てかわいそうといった感情を抱く）感情的反応が生じるといった、他者の経験についてある個人が示す反応に関する構成概念である（Davis, 1994; 植村・萩原・及川・大内・葉山・鈴木・倉住・櫻井、2008）。Davis (1994) のレビューによると、それ以前の共感性研究は「他者の視点に立って考えてみる」といった認知的側面と、「悲しんでいる他者をかかわいそうだと感じる」といった感情的側面のどちらかを重視する研究が行われていたが、近年では認知面・感情面両方を捉える多次元的な立場が中心となっている（Davis, 1994; 鈴木・木野、2008; 登張、2003; 植村ら、2008）。

ところでこのような共感性は、単に他者を観察して個人に何らかの反応が生じるといった個人内で帰結するものでなく、向社会的行動の実行（Hoffman, 1982）、思いやり、良好なコミュニケーション、対人葛藤の軽減とその適切な処理（Davis, 1994）あるいは良好な社会的相互作用（Eisenberg & Miller, 1987）に影響を及ぼすことが明らかとなっており、これらの知見から、對他者への行動を動機づける要因でもあるといえる。したがって、他者との関係で生じたストレスを軽減する対人ストレスコーピングの実行にも、影響を及ぼすことが予想される。また例えばアサーション・トレーニングにおいて共感性が重要な要因の一つであること（園田、2002）など、心理教育においても共感性への関心は高まっている。

こうした対人ストレスコーピング、先延ばし傾向、共感性がストレス反応とどのような関係にあるかに焦点を当て、本研究では、多次元的な視点で捉えられた共感性や先延ばし傾向及び

対人ストレスコーピングがストレス反応に及ぼす影響について、探索的に検討することを目的とした。なお、ストレス反応および心理的変数には男女差が現れることを予測し、男女間での比較を軸に考察することとする。

2. 方法

対象 A大学に在籍する大学生341名に調査を実施した。そのうち、回答に不備の見られたものを除く315名（男性123名、女性192名、平均年齢20.02歳、 $SD = 2.30$ ）を分析対象とした。

調査時期 2009年6月であった。

手続き 本研究では、共感性、先延ばし傾向、対人ストレスコーピングおよびストレス反応を測定するために、以下の尺度を使用した。調査は大学の講義時間の一部を利用して行われ、調査の目的と回答が任意であることを説明したうえで実施・回収した。

(1) 共感性：鈴木・木野（2008）の多次元共感性尺度を使用した。本尺度は共感性を多次元的に捉えることを目的に作成されており、「被影響性」、「他者指向的反応」、「想像性」、「視点取得」、そして「自己指向的反応」からなっている。各下位尺度は、自己指向的反応のみ4項目、他は5項目ずつである。本尺度では、「以下の項目は、普段のあなたの考えや行動に、どれくらいあてはまりますか」という教示に続いて5件法（非常にあてはまる、ややあてはまる、少しあてはまる、ほとんどあてはまらない、全くあてはまらない；4 0点、逆転項目は0 4点）で回答を求めた。

(2) 先延ばし傾向：林（2007）の先延ばし尺度日本語版を使用した。本尺度は13項目1因子構造から構成されている。本尺度では、「以下の項目は、普段のあなたの考えや行動に、どれくらいあてはまりますか」という教示に続いて5件法（非常にあてはまる、ややあてはまる、少しあてはまる、ほとんどあてはまらない、全くあてはまらない；4 0点、逆転項目は0 4点）で回答を求めた。

(3) 対人ストレスコーピング：加藤（2000）が作成した対人ストレスコーピング尺度の短縮版（加藤、2002b）を使用した。本尺度は「ポジティブ関係コーピング」、「ネガティブ関係コーピング」および「解決先送りコーピング」の3下位尺度各5項目から構成されており、加藤で尺度の妥当性・信頼性が確認されている。本尺度では、対人ストレスの説明をしたあとに「あなたは、実際に経験した人間関係のストレスにたいして、普段、どのように考えたり、行動したりしますか」という教示に続いて4件法（よくあてはまる、あてはまる、少しあてはまる、あてはまらない；3 0点）で回答を求めた。

(4) ストレス反応：心理的ストレス反応測定尺度（Stress Response Scale 18；以下SRS 18と略記する）を使用した。本尺度は「抑うつ・不安感情」、「不機嫌・怒り感情」および「無気力的認知・思考」の3下位尺度、各6項目からなっており、鈴木ら（1997）で尺度の信頼性、妥当性が検証されている。本尺度では、「以下の項目は、あなたのここ2、3日の気持ちや行動の様子にどれくらい当てはまりますか」という教示によって4件法（そのとおりだ、まあそうだ、いくらかそうだ、全くちがう；3 0点）で回答を求めた。

3. 結果と考察

1) 男女別ストレス反応

心理的ストレス反応「抑うつ・不安感情」、「不機嫌・怒り感情」および「無気力的認知・思考」について、各被験者の尺度得点を鈴木らの判定基準により「弱い」、「普通」、「やや高い」、「高い」の4レベルの反応に分類し、男女別に百分率で集計した（図1、2参照）。

その結果、男性について「抑うつ・不安感情」では やや高い（26.0%） 高い（19.5%）をつけた学生が全体の45.5%に上ることがわかった。次に「不機嫌・怒り感情」では目立った特徴は見られなかった。一方「無気力的認知・思考」では やや高い（23.6%） 高い

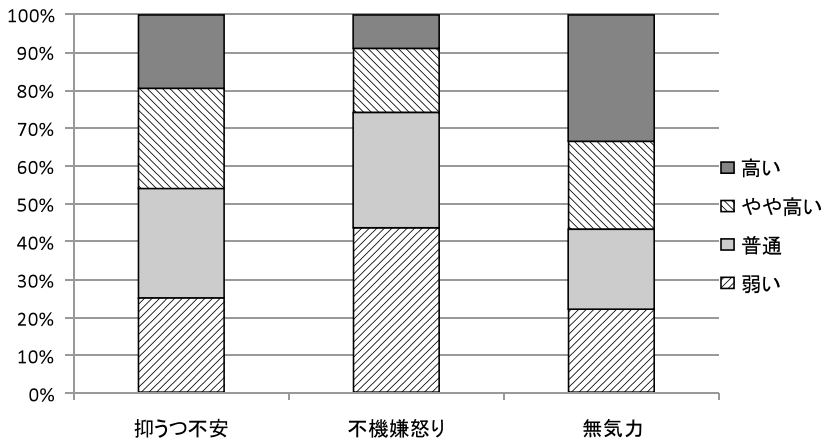


図1 男子学生のストレス反応

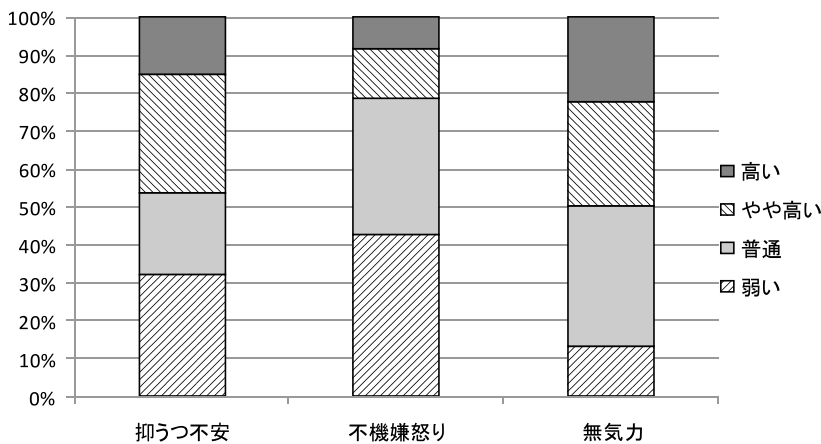


図2 女子学生のストレス反応

(33.3%) をつけた学生が全体の半数以上 (56.9%) に上ることがわかった。

また、女子学生についても「抑うつ・不安感情」では やや高い(31.3%) 高い(15.1%) をつけた学生が全体の46.4%に上ることがわかった。「不機嫌・怒り感情」では目立った特徴は見られなかった。しかし、「無気力的認知・思考」では やや高い(27.1%) 高い(22.4%) と全体の49.5%に上った。

以上より、男女ともに抑うつ・不安感情と無気力的認知・思考に影響を与える要因について詳細に分析する必要があるものと推察された。

2) ストレス反応に及ぼす諸要因の検討

(1) ストレス反応と共感性、先延ばし傾向、対

人ストレスコーピングとの関連

共感性、先延ばし傾向、対人ストレスコーピングおよびストレス反応の関連を検討するため、まず男女別に各下位尺度得点間の相関係数を算出した(表1参照)。

① ストレス反応と共感性の関連

「抑うつ・不安感情」は男女とも「被影響性」、「想像性」、「自己志向的反応」と有意な弱い正の相関を示した($r = .21 \sim .38, p < .01$)。また女子学生では、「他者志向的反応」と有意な弱い正の相関を示した($r = .16, p < .05$)。「不機嫌・怒り感情」は男女とも「被影響性」、「想像性」、「自己志向的反応」と有意な弱い正の相関を示した($r = .20 \sim .33, p < .05$ または $p < .01$)。また男子学生では、「視点取得」と有

表1 各尺度の男女別の尺度間相関

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 被影響性		.19**	.23**	.07	.26**	.37**	.01	.02	.05	.38**	.31**	.37**
2 他者志向的反応	.11		.28	.53	.20**	.08	.47**	.17*	.05	.16*	.01	.01
3 想像性	.35**	.10		.16	.26**	.29**	.18*	.06	.03	.21**	.21**	.17*
4 視点取得	.11	.40**	.07		.25	.04	.47**	.16*	.02	.05	.12	.05
5 自己志向的反応	.34**	.11	.46**	.06		.36**	.21**	.35**	.10	.21**	.33**	.31**
6 先延ばし傾向	.41**	.02	.41**	.05	.29**		.07	.28**	.19*	.32**	.29**	.35**
7 ポジティブ関係C	.15	.28**	.17	.44**	.00	.11		.26**	.02	.08	.01	.07
8 ネガティブ関係C	.04	.18*	.20*	.28**	.21*	.08	.21*		.35**	.11	.20**	.16*
9 解決先送りC	.02	.15	.06	.27**	.07	.04	.13	.42**		.12	.10	.04
10 抑うつ不安	.32**	.02	.26**	.17	.30**	.50**	.05	.12	.00		.65**	.66**
11 不機嫌怒り	.20*	.16	.24**	.21*	.28**	.37**	.02	.16	.07	.71**		.57**
12 無気力	.37**	.08	.36**	.11	.35**	.59**	.03	.22*	.11	.79**	.71**	

女子学生

Cはコーピングの略

男子学生

*相関係数は1%水準で有意(両側)

**相関係数は5%水準で有意(両側)

意な弱い負の相関を示した($r = -.21, p < .05$)。「無気力的認知・思考」は男女とも「被影響性」「想像性」「自己志向的反応」と有意な非常に弱いまたは弱い正の相関を示した($r = .17 \sim .37, p < .05$ または $p < .01$)。

②ストレス反応と先延ばし傾向の関連

「抑うつ・不安感情」は男女とも「先延ばし傾向」と有意な弱いまたは中程度の正の相関を示した($r = .32 \sim .50, p < .01$)。「不機嫌・怒り感情」は男女とも「先延ばし傾向」と有意な弱い正の相関を示した($r = .29 \sim .37, p < .01$)。「無気力的認知・思考」は男女とも「先延ばし傾向」と有意な弱いまたは中程度の正の相関を示した($r = .35 \sim .59, p < .01$)。

③ストレス反応と対人ストレスコーピングの関連

「不機嫌・怒り感情」は女子学生で「ネガティブ関係コーピング」と有意な弱い正の相関を示した($r = .20, p < .05$)。「無気力的認知・思考」は男女とも「ネガティブ関係コーピング」と非常に弱いまたは弱い正の相関を示した($r = .16 \sim .22, p < .05$)。

以上より、「抑うつ・不安感情」には男女とも共感性の「被影響性」「想像性」「自己志向的反応」、「先延ばし傾向」が関連しており、対人ストレスコーピングとは関連が見られなかった。女子学生では加えて「他者志向的反応」と弱い相関が見られた。このことから男女ともに

他者の影響を受ける一方で独りよがりになってしまうことが抑うつや不安と関連し、特に女子学生では他者のためを思うことが抑うつ・不安と関連することが示唆された。また、「不機嫌・怒り感情」には男女とも共感性の「被影響性」「想像性」「自己志向的反応」、「先延ばし傾向」が関連しており、さらに男子学生では共感性の「視点取得」が、女子学生では対人ストレスコーピングの「ネガティブ関係コーピング」が関連していることが示された。このことから男女ともに抑うつ・不安感情と同様の要因が関わるものの、特に男子学生では客観的な視点を取得することがこれを抑制する要因として関連し、女子学生では無視することや関わりを減らすことが返って不機嫌・怒り感情を高める要因として関連することが示唆された。そして「無気力的認知・思考」にも同じく男女とも共感性の「被影響性」「想像性」「自己志向的反応」、「先延ばし傾向」、そして対人ストレスコーピングの「ネガティブ関係コーピング」が関連していることが示された。このことから男女ともに抑うつ・不安や不機嫌・怒りと同様の要因が関連しており、無視することや関わりを減らすことが返って無気力的認知・志向を高める要因として関連していることが示唆された。

一方、それぞれの相関の強さを見ると、「先延ばし傾向」については男子が「抑うつ・不安感情」と「無気力的認知・思考」の2尺度につ

表2 各尺度得点の男女別の平均値 (M) と標準偏差 (SD) および平均値の差の検定

	男子学生 (N = 123)		女子学生 (N = 192)		t 値
	M	SD	M	SD	
1 被影響性	9.67	3.85	10.93	3.88	2.82 **
2 他者志向的反応	13.05	3.44	14.95	3.24	4.95 **
3 想像性	11.19	4.45	12.19	3.57	2.10 *
4 視点取得	12.33	3.33	12.85	3.09	1.42 <i>n.s.</i>
5 自己志向的反応	9.28	2.94	9.02	2.70	0.81 <i>n.s.</i>
6 先延ばし傾向	27.02	6.01	27.39	5.75	0.54 <i>n.s.</i>
7 ポジティブ関係 C	7.24	3.66	6.91	3.68	0.78 <i>n.s.</i>
8 ネガティブ関係 C	6.08	3.95	5.68	3.89	0.89 <i>n.s.</i>
9 解決先送り C	9.72	3.81	8.82	4.31	1.89 <i>n.s.</i>
10 抑うつ不安	6.93	5.34	7.79	5.12	1.43 <i>n.s.</i>
11 不機嫌怒り	5.42	5.27	5.28	4.72	0.25 <i>n.s.</i>
12 無気力	7.85	5.24	7.82	4.59	0.06 <i>n.s.</i>

*相関係数は 1%水準で有意 (両側)

**相関係数は 5%水準で有意 (両側)

いて中程度の相関を示しており、男子学生のストレスを考える上で先延ばし傾向は有効な要因である可能性が示唆された。

(2) 各尺度得点における男女比較

次に、尺度得点について男女の平均値の差の検定を行った (表2 参照)。その結果、共感性のうち「被影響性」「他者志向的反応」「想像性」において女子学生の方が男子学生よりも有意に得点が高いことが示された (それぞれ $t = -2.82$ 、 -4.95 、 -2.10 、 $p < .05$ または $p < .01$) もの、ストレス反応について有意差は認められなかった。以上より、男女でストレス反応の強さに大きな差があるとはいえないことが示された。

(3) 共感性、先延ばし傾向、対人ストレスコーピングがストレス反応へ及ぼす影響

共感性、先延ばし傾向および対人ストレスコーピングがストレス反応へ及ぼす影響を検討するため、ストレス反応の各下位尺度得点を基準変数、共感性、先延ばし傾向、対人ストレスコーピングの各下位尺度得点をそれぞれ説明変数とした、ステップワイズ法による重回帰分析を行った。その結果をまとめたものを表3に示

す。

分析の結果、男子学生ではどのストレス反応に対しても「先延ばし傾向」が大きく影響を与えていることがわかった。また、共感性尺度の「自己志向的反応」も同様にストレス反応全般に対する影響が大きいことが示された。「不機嫌怒り」については、加えて「視点取得」がマイナスの影響を及ぼすことが示された。つまり、ストレス反応を引き起こす要因として、やるべきことを始めるために時間がかかるなどして思わず先に延ばしてしまうような傾向や、他人の失敗や成功に対して自己中心的に考えてしまうような傾向が大きく関与していることが明らかになった。特に先延ばし後には自動思考が伴うことが指摘されており (林, 2009)、先に延ばすことそのものへの潜在的な罪悪感がストレス反応を起こす契機となっているものと考えられる。よって、男子学生についてはできるだけ現在行うべきことを流さずに一つ一つ行っていけるよう援助を行うことが有益ではないかと考える。また、相手の立場に立って物事を考えるような他者視点の取得を心がけることで、不機嫌や怒りの感情は押さえることにつながる可能性も示唆されており、他者との間で互いに認めあえる関係の中に自分の存在意義を見いだせ

表3 共感性、先延ばし傾向および対人ストレスコーピングを説明変数、ストレス反応を基準変数とした重回帰分析結果

説明変数	基準変数(ストレス反応)						
	抑うつ不安		不機嫌怒り		無気力		
	<i>t</i>		<i>t</i>		<i>t</i>		
男子学生	被影響性						
	他者志向的反応						
	共感性						
	想像性						
	視点取得			.19	2.27		
	自己志向的反応	.16	2.03	.18	2.07	.19	2.56
	先延ばし傾向	.46	5.65	.31	3.58	.53	7.04
	対人ストレスC						
	ポジティブ関係C						
	ネガティブ関係C						
解決先送りC							
$R(R^2)$.53	.28	.45	.20	.61	.38	
女子学生	被影響性	.28	4.03	.24	3.43	.25	3.56
	他者志向的反応						
	共感性						
	想像性						
	視点取得						
	自己志向的反応			.27	3.88	.17	2.44
	先延ばし傾向	.24	3.42			.20	2.80
	対人ストレスC						
	ポジティブ関係C						
	ネガティブ関係C						
解決先送りC	.15	2.18					
$R(R^2)$.45	.20	.40	.16	.46	.22	

るような環境作りも効果があるのではないか。

また、女子学生ではすべてのストレス反応に対しても「被影響性」が強く関与していることが示された。また、男子学生と同じく「先延ばし傾向」や「自己志向的反応」もストレス反応を起こすきっかけとして関わっていることが示された。このことから女子学生では「被影響性」という他者の感情や意見に左右されたり流されやすかったりする傾向がストレス反応を引き出すきっかけとして大きく作用している可能性が考えられ、先延ばし傾向や自己志向的思考はさらにそれを助長するものとなる可能性が示唆された。一方で女子学生に特有の傾向として、「抑うつ・不安感情」に対しては解決先送りコーピングという「あまりこだわらない」とか「気にしないようにする」といった捉え方によってコントロールできる可能性も示された。以上より、女子学生はいかに周囲に影響を受けすぎず

自分を尊重していられるかがストレスへの対処のキーポイントとなるのではないだろうかと考える。しかし、女子学生の被影響性の高さを考慮すると、信頼できる他者からの支持が重要であり、他者との比較によって自分を確認するばかりではなく、信頼できる他者から自身の存在を肯定してもらうことなどの体験がストレスを低減するのではないだろうか。

4. まとめと今後の課題

本研究では、大学生のストレス状況の調査とともにストレス反応に影響を及ぼす諸要因について検討した。その結果、男子学生の方がより無気力傾向の得点が高いことが見受けられ、その要因として先延ばし傾向が大きな問題となっている可能性が示唆された。一方女子学生についてはストレス反応に対する被影響性の関連が大きな特徴として挙げられた。

ここには、学生たちの主体性のもてなさや自信のなさ、やるべき・目指すべきことの曖昧さが潜在しているのではないかと考えられる。例えば山田・天野(2003)は、自己不確実感や不安全感を訴える学生は、学業に意欲を持たず無気力状態となり、大学生活への適応に大きな困難を抱えると述べている。学生たちの主体性をいかに引き出すべきか、そして学生自身が「自分はこうあるべき」というアイデンティティの形成をどのようにして支援できればよいのかという問題を内包しているように感じられる。今後、自尊感情やアイデンティティ達成、目的意識などの要因を絡めることでストレスとの関係がより詳細に理解でき、さらなる有効な支援への示唆につなげることができるとであろう。

引用文献

- Davis, M.H. (1994). *Empathy: A social psychological approach*. Madison, WI: Brown & Benchmark = デイヴィス, M.H., 菊池章夫訳(1999)『共感の社会心理学』川島書店
- Eisenberg, N., & Miller, P.A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 101, pp.91-119.
- 林潤一郎(2007)「General Procrastination Scale 日本語版の作成の試み 先延ばしを測定するために」『パーソナリティ研究』第15巻第2号, 246-248頁.
- Hoffman, M.L. (1982). Development of prosocial motivation: Empathy and guilt. In N. Eisenberg. (Ed.), *The development of prosocial behavior*. pp 281-313. New York: Academic Press.
- 加藤司(2000)「大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成」『教育心理学研究』第48巻, 225-234頁.
- 加藤司(2001a)「対人ストレス過程の検証」『教育心理学研究』第49巻, 295-304頁.
- 加藤司(2001b)「対人ストレスコーピングとBig Fiveとの関連性について」『性格心理学研究』第9巻, 140-141頁.
- 加藤司(2003)「対人ストレスコーピング尺度の因子的妥当性の検証」『人文論究』第52巻, 56-72頁.
- 加藤司(2006)「ポジティブ関係コーピングと精神的健康 ポジティブ関係コーピング尺度の作成」『東洋大学社会学部紀要』第44巻, 85-101頁.
- 林潤一郎(2009)「先延ばし後の思考内容と感情の関連 先延ばし傾向に着目して」『心理学研究』第79巻第6号, 514-521頁.
- 藤田正(2005)「先延ばし行動と失敗行動の関連について」『教育実践センター紀要』第14巻, 43-46頁.
- 藤田正・野口彩(2009)「大学生のセルフ・コントロールと学習課題先延ばし行動の関係」『教育実践総合センター研究紀要』第18巻, 101-106頁.
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・丹羽洋子・森 俊夫・矢富直美(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』第63巻, 310-318頁.
- 尾関友佳子(1993)「大学生用ストレス自己評価尺度の改訂 トランスアクション分析に向けて」『久留米大学大学院比較文化研究科年報』第1巻, 99-114頁.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984) Academic procrastination: Frequency and cognitive behavioral correlated. *Journal of Counseling Psychology*, 31, pp.503-509.
- 園田雅代(2002)「クライアント中心療法から見るアサーション教育の効果 参加者の<語り>を手掛かりに」『創価大学教育学部論集』第53巻, 17-38頁.
- 鈴木有美・木野和代(2008)「多次元共感性尺度(MES)の作成 自己指向・他者指向の弁別に焦点を当てて」『教育心理学研究』第56巻, 487-497頁.
- Tice, D., & Baumeister, R. F. (1997) Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The cost and benefits of dawdling. *Psychology Science*, 8, pp.454-458.
- 登張真穂(2003)「青年期の共感性の発達 多次元的視点による検討」『発達心理学研究』第14巻, 136-148頁.
- 植村みゆき・萩原俊彦・及川千都子・大内晶子・葉山大地・鈴木高志・倉住友恵・櫻井茂男(2008)「共感性と向社会的行動との関連の検討 共感性プロセス尺度を用いて」『筑波大学心理学研究』第36巻, 49-56頁.
- 山田ゆかり・天野寛(2003)「大学生におけるストレスコーピング」『名古屋文理大学紀要』第3巻, 1-11頁.