

<原著>

回避型コーピングの適応性の検討 —考え続ける義務感を調整変数として—

深谷醇 信州大学大学院総合人文社会科学研究科
向井秀文 信州大学学術研究院教育学系

概要

ストレスコーピングの一種である回避型コーピングには、適応的にも不適応的にも機能する側面が混在していることが報告されている。本研究では、そのような機能を調整する要因の一つとして、考え続ける義務感といったメタ認知的信念に注目し、回避型コーピングとストレス反応の関連に対する考え続ける義務感の調整効果について検討することを目的とした。分析の結果、回避型コーピングの下位因子である「気晴らし」において、考え続ける義務感の調整効果が認められ、考え続ける義務感が高い場合、「気晴らし」が不適応的となることが示された。

キーワード：ストレスコーピング，回避型コーピング，考え続ける義務感，気晴らし

問題と目的

ストレスとメンタルヘルス

情報化，少子高齢化，核家族化，世界的な経済不況など，めまぐるしく状況が変化する現代は，ストレスの多い時代であるといえる（厚生労働省，2012）。Dohrenwend & Dohrenwend（1974）は，ストレスに感じる出来事を数多く体験することで身体的・精神的障害（心臓病，自殺傾向，うつ病など）に罹患する可能性を高めることを指摘しており，現代のストレスが多い社会では，ストレスに適切に対処していくことが求められていると言える。

ストレス反応とは

ストレスの研究はFolkman & Lazarus（1980）の心理学的ストレスモデルにより発展してきた。Folkman & Lazarus（1980）の心理学的ストレスモデルでは，ストレスの原因であるストレッサーから心理的ストレス反応が生じるまでのプロセスが明らかにされた。心理的ストレス反応とは，日常で体験する様々なストレッサーによって引き起こされる情動的，行動的，認知的変化である。具体的には，気分が落ちる，他者と会うことや話すことが煩わしく感じる，行動に落ち着きがなくなるなどである。心理的ストレス反応の表出

の程度は、心身の健康状態に大きな影響を及ぼす要因であることが明らかにされている (Folkman & Lazarus, 1980)。Folkman & Lazarus (1980) の研究で重要視していることは、ストレッサーに対処することでストレス反応を軽減することが出来る、という事である。つまり、ストレス反応を軽減するためには、ストレスへの対処を適切に行うことが大切である。

ストレスコーピングとは

ストレス反応を軽減するためにストレスに対処することをストレスコーピングという。Folkman & Lazarus (1980) によって、「外的・内的要求やそれらの間の葛藤を克服し、耐え、軽減されるために行われる、認知的・行動的努力」とストレスコーピングは定義されている。ストレスコーピングは、いくつかの種類に分かれることが明らかにされており (Folkman & Lazarus, 1980)、主として、問題焦点型コーピング、情動焦点型コーピング、そして、回避型コーピングの3種類に分類される (Billings & Moos, 1984 ; Endler & Parker, 1990 ; 尾関他, 1991)。問題焦点型コーピングとは、問題解決に直接関与する積極的な対処行動をさし、情動焦点型コーピングとは、ストレッサーから生じた自らの情動反応に焦点をあて、これを低減するための積極的な対処行動をさす。そして、回避型コーピングとは、不快な出来事から逃避する、あるいは否定的に解釈するなどの消極的な対処行動のことである (尾関他, 1991)。

ストレスコーピングの機能に関する先行研究

これら3つのコーピングのうち、問題焦点型コーピングと情動焦点型コーピングは、ストレスを軽減することが多くの研究で報告されている (例えば、Endler & Parker, 1990 ; 尾関他, 1991)。その一方で、回避型コーピングに関しては、下位因子の一つである「気晴らし」はストレスを軽減することが報告されている (森田, 2008) もの、回避型コーピングの高さ自体がストレス反応を増強させる可能性があることも報告されている (尾関他, 1991)。このように、回避型コーピングの機能に関しては、研究によって知見が異なっている。

回避型コーピングの機能を規定する要因 —考え続ける義務感—

回避型コーピングの機能を規定する要因の一つとして、「考え続ける義務感」があげられる。考え続ける義務感とは、Sugiura (2005) によって作成された、問題解決に関連したメタ認知的信念尺度に含まれる因子の一つである。具体的には「この状況を改善するために一生懸命努力しよう」と問題解決に向けて繰り返し考えることを促進する信念である。そのため、考え続ける義務感を有することで、問題解決に向けての反すうや心配をする頻度が高まることが示されている (Sugiura, 2007)。

このように、考え続ける義務感は、「思考への固執性」を促進するメタ認知的信念であるが (向井他, 2018)、そのような「思考への固執性」が回避型コーピングの機能を規定している可能性がある。回避型コーピングは、不快な情動や問題から距離を置くことで、気分

の調整をはかる対処法略である。この点に関して、考え続ける義務感の高さは、問題に対する思考の固執性を促進するため、問題から距離を置くことの困難さを強めると考えられる。すなわち、考え続ける義務感の高さが、回避型コーピングの機能を規定することがうかがえる。

「気晴らし」と考え続ける義務感

回避型コーピングのカテゴリーの中でも、気晴らしは、ストレスの低減に寄与することが、先行研究で報告されている（森田, 2008）。すなわち、気晴らしは、ネガティブ気分やその原因から注意をそらし、他の思考や活動に注意を向けること（Stone & Neale, 1984 ; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991）と定義されていることから明らかなように、現在直面している問題から一時的に距離を置くことができるため、抑うつなどの軽減に効果的であることが報告されている（Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991）。この点に関して、先述したように、考え続ける義務感は、直面している問題から一時的に距離を置くことを妨げる要因であるため、気晴らしの肯定的な機能も、考え続ける義務感の高さによって阻害される可能性がある。実際に、気晴らしを行っても、他の思考や活動に集中できなければ、憂うつさを強めるといったように、気晴らしが不適応的に機能することが報告されている（及川, 2002）。また、及川・林（2010）の研究でも、反すう傾向が高い場合には気晴らし時の集中が阻害されやすいことも明らかにされている。これらのことから、回避型コーピングの下位因子の一つである気晴らしも、考え続ける義務感の高さによって、その機能が不適応的なものとなる可能性がある。

本研究の目的

以上から、本研究では、ストレス反応に対する回避型コーピングの機能を明らかにすることを目的として、回避型コーピングとストレス反応の関連に対する考え続ける義務感の調整効果を検討する（図 1）。先行研究の知見を踏まえると、「考え続ける義務感が高い場合、回避型コーピングの高さは、ストレス反応の高さと関連する」、「考え続ける義務感が低い場合、回避型コーピングの高さは、ストレス反応の低さと関連する」、といった結果が予想される。加えて、回避型コーピングの下位因子である気晴らしは、特に考え続ける義務感と関連する可能性があるため、気晴らしとストレス反応の関連に対する考え続ける義務感の調整効果についても、併せて検討することとする。

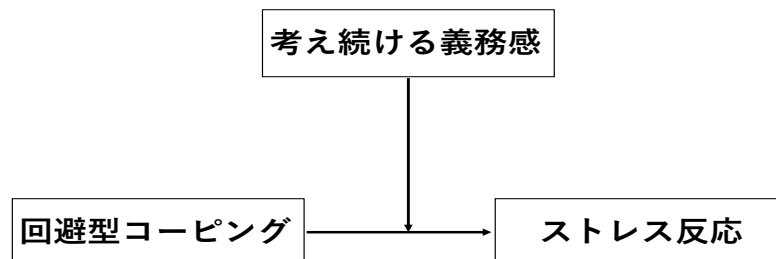


図1 本研究における仮説モデル

方法

調査対象

日本国内の大学に所属する大学生・大学院生のうち、96名（男性45名、女性51名、その他0名；平均年齢22.3歳、 $SD = 4.5$ 歳）を対象にした。回答ミスや記入ミスのあった回答はなかった。

手続き

インターネットによるオンライン調査を行った。オンライン調査は、2022年10月19日から11月12日まで公開した。縁故法によって、調査案内を行い、調査対象者に調査実施の案内をWebにて記載し、オンライン調査へのリンクにアクセスしてもらうことで調査を行った。

質問紙の構成

性別、所属名、年齢について尋ねた後、以下の項目について回答を求めた。

Tri-axial Coping Scale (TAC-24) 神村他(1995)によって作成されたストレーピングの使用頻度の個人差を測定するための尺度である。全12項目であり、回答形式はいずれも「そのようにしたこと(考えたこと)はこれまでにない。今後も決してないだろう:1」から「いつもそうしてきた(考えてきた)。今後も常にそうするだろう:5」の5段階で評定を求めた。

問題解決に関連したメタ認知的信念尺度 Sugiura(2005)により作成された問題解決に関連したメタ認知的信念を測定する尺度である。本研究では、この尺度の下位尺度である「考え続ける義務感」の14項目のみを用いた。回答形式はいずれも、「まったくない:1」から「非常にしばしば:5」の5段階で評定を求めた。

大学生用ストレス自己評価尺度 尾関(1993)によって作成された大学生のストレス反応の程度を測定する尺度である。全35項目であり、回答形式はいずれも、「あてはまらない:0」から「非常にあてはまる:3」の4段階で評定を求めた。

倫理的配慮

調査の概要、匿名での実施、データは研究以外の目的で使用されないこと、調査への参加は任意であり、研究参加有無や回答内容は成績に影響しないこと、途中で回答をやめてもよいこと、研究参加に伴って不快事象が生じ、対応を必要とする場合には、研究責任者による対応を求めることができることの注意事項を明記した。本研究の実施にあたり、信州大学教育学部研究委員会倫理審査部会の審査を受け承認された(管理番号22-21)。

結果

相関分析

はじめに、各変数の平均値、標準偏差を確認した後、各変数間の関係を把握するため、ストレス反応、回避型コーピング、考え続ける義務感、性別、各々の変数間の相関係数を算出した（表1）。なお、性別に関しては数値化処理（男性 = 1, 女性 = 2）を行い分析に用いた。その結果、考え続ける義務感とストレス反応に中程度の正の相関があった（ $r = .378, p < .01$ ）。回避型コーピングとストレス反応には有意な相関がなかった（ $r = .158, n.s.$ ）。性別に関しては、ストレス反応、および、考え続ける義務感とは相関はなく、回避型コーピングとの間に弱い負の相関があった（ $r = -.212, p < .05$ ）。つまり、男性よりも女性の方が回避型コーピングを行う頻度が低いことが示された。

表1 記述統計と相関

	1	2	3	4	M	SD
1.ストレス反応	—				22.479	19.616
2.回避型コーピング	.158	—			33.292	6.617
3.考え続ける義務感	.378 **	-.029	—		48.229	10.082
4.性別	.008	-.212 *	-.026	—	—	—

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

回避型コーピングとストレス反応の関連に対する考え続ける義務感による調整効果の検討

回避型コーピングとストレス反応の関連について、考え続ける義務感が調整するのかを検討するために、階層的重回帰分析を行った（表2）。なお、多重共線性の問題を回避するために、回避型コーピングと考え続ける義務感の得点は中心化したものをを用いた。ストレス反応を目的変数として、Step 1 に回避型コーピングと考え続ける義務感を説明変数として投入し、Step 2 に Step 1 の説明変数とその交互作用項を投入した。分析の結果、Step 1 の説明率は $R^2 = .171$ であり、回避型コーピングの主効果は有意な傾向があり（ $\beta = .169, p < .10$ ）、考え続ける義務感の主効果も有意であった（ $\beta = .383, p < .01$ ）。Step 2 において決定係数の増加分が有意でなかった（ $\Delta R^2 = .004, p = .491$ ）。交互作用項も有意ではなかった（ $\beta = .067, p = .491$ ）。

表2 回避型コーピングとストレス反応の関連に対する考え続ける義務感の調整効果

	β	R^2	ΔR^2
Step1		.171	.171 **
回避型	.169 +		
考え続ける義務感	.383 **		
Step2		.176	.004
回避型	.155		
考え続ける義務感	.380 **		
回避型 × 考え続ける義務感	.067		

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

注：「回避型コーピング」を「回避型」と表記

「気晴らし」とストレス反応の関連に対する考え続ける義務感の調整効果

次に回避型コーピングの下位尺度である「気晴らし」とストレス反応の関連に対する考え続ける義務感の調整効果を検討するために階層的重回帰分析を行った(表3)。Step 1に「気晴らし」と考え続ける義務感を説明変数として投入し、Step 2にStep 1の説明変数とその交互作用項を投入した。分析の結果、Step 1の説明率は $R^2 = .152$ であり、「気晴らし」の主効果は有意ではなかった($\beta = .097, p = .316$)。一方、考え続ける義務感の主効果は有意であった($\beta = .365, p < .01$)。Step 2において決定係数の増加分が有意であり($\Delta R^2 = .039, p < .05$)、交互作用項も有意であった($\beta = .201, p < .05$)。そこで、単純傾斜分析を行ったところ(図2)、考え続ける義務感の得点が高い場合($M+1SD$)に「気晴らし」の傾きが有意であり($\beta = .254, p < .05$)、「気晴らし」が高いほどストレス反応の得点が高かった。一方で、考え続ける義務感の得点が高い場合($M-1SD$)に「気晴らし」の傾きは有意ではなかった($\beta = -.122, p = .387$)。

表3 「気晴らし」とストレス反応の関連に対する考え続ける義務感の調整効果

	β	R^2	ΔR^2
Step1		.152	.152 **
気晴らし	.097		
考え続ける義務感	.365 **		
Step2		.192	.039 *
気晴らし	.066		
考え続ける義務感	.368 **		
気晴らし × 考え続ける義務感	.201 *		

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

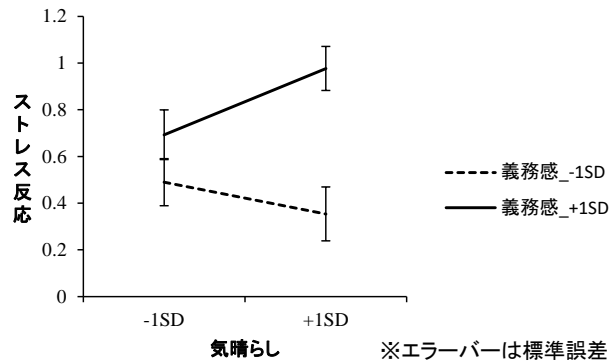


図2 考え続ける義務感の得点ごとの「気晴らし」とストレス反応の関連

性別ごとの考え続ける義務感による調整効果の検討

相関分析の結果、性別に関して、回避型コーピングとの間に中程度の負の相関が見られた ($r = -.212, p < .05$)。したがって、本研究では補足として、男女別でも検討を行った。各性別で、回避型コーピングとストレス反応の関連について、考え続ける義務感が調整するのかをより詳しく検討するために、階層的重回帰分析を行った。ストレス反応を目的変数として、Step 1 に回避型コーピングと考え続ける義務感を説明変数として投入し、Step 2 に Step 1 の説明変数とその交互作用項を投入した。結果を以下に示す。

考え続ける義務感による調整効果の検討（男性のみ）

まず、男性のみを対象として分析した結果（表 4）、Step 1 の説明率は $R^2 = .243$ であり、回避型コーピングの主効果は有意であった ($\beta = .292, p < .05$)。また、考え続ける義務感の主効果も有意であった ($\beta = .389, p < .01$)。次に、Step 2 において決定係数の増分は有意な傾向があり ($\Delta R^2 = .062, p < .10$)、交互作用項も有意傾向であった ($\beta = .253, p < .10$)。そこで、単純傾斜分析を行ったところ（図 3）、考え続ける義務感の得点が高い場合 ($M+1SD$) に回避型コーピングの傾きが有意であり ($\beta = .499, p < .01$)、回避型コーピングが高いほどストレス反応の得点が高かった。一方で、考え続ける義務感の得点が高い場合 ($M-1SD$) に回避型コーピングの傾きは有意ではなかった ($\beta = -.005, p = .979$)。

表4 回避型コーピングとストレス反応の関連に対する
考え続ける義務感の調整効果 (男性のみ)

	β	R^2	ΔR^2
Step1		.243	.243 **
回避型	.292 *		
考え続ける義務感	.389 **		
Step2		.305	.062 +
回避型	.247 +		
考え続ける義務感	.383 **		
回避型 × 考え続ける義務感	.253 +		

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

注: 「回避型コーピング」を「回避型」と表記

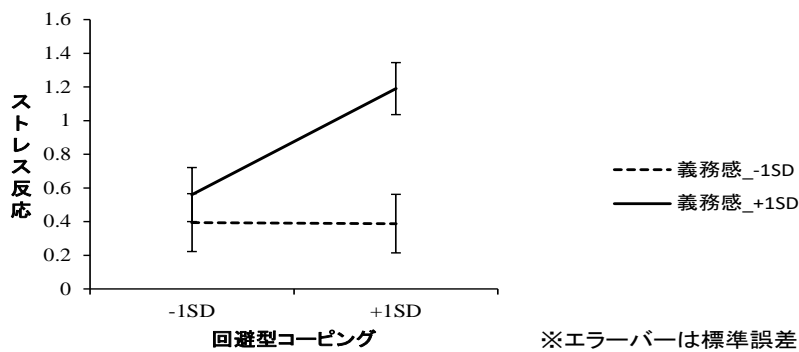


図3 考え続ける義務感の得点ごとの回避型コーピングとストレス反応の関連
(男性のみ)

考え続ける義務感による調整効果の検討 (女性のみ)

次に、女性のみを対象として分析した結果 (表 5), Step 1 の説明率は $R^2 = .128$ であり, 回避型コーピングの主効果は有意ではなかった ($\beta = -.014, p = .920$)。また, 考え続ける義務感の主効果は有意であった ($\beta = .355, p < .05$)。次に, Step 2 において決定係数の増分が有意であり ($\Delta R^2 = .103, p < .05$), 交互作用項も有意であった ($\beta = -.326, p < .05$)。そこで, 単純傾斜分析を行ったところ (図 4), 考え続ける義務感の得点が高い場合 ($M+1SD$) に回避型コーピングの傾きに有意な傾向があり ($\beta = -.312, p < .10$), 回避型コーピングが高いほどストレス反応の得点が低かった。また, 考え続ける義務感の得点が

低い場合 ($M-1SD$) に回避型コーピングの傾きに有意な傾向があり ($\beta = .405, p < .10$), 回避型コーピングが高いほどストレス反応の得点が高かった。

表5 回避型コーピングとストレス反応の関連に対する
考え続ける義務感の調整効果 (女性のみ)

	β	R^2	ΔR^2
Step1		.128	.128
回避型	-.014		
考え続ける義務感	.355 *		
Step2		.230	.103 *
回避型	.047		
考え続ける義務感	.352 **		
回避型 × 考え続ける義務感	-.326 *		

** $p < .01, * p < .05, + p < .10$

注: 「回避型コーピング」を「回避型」と表記

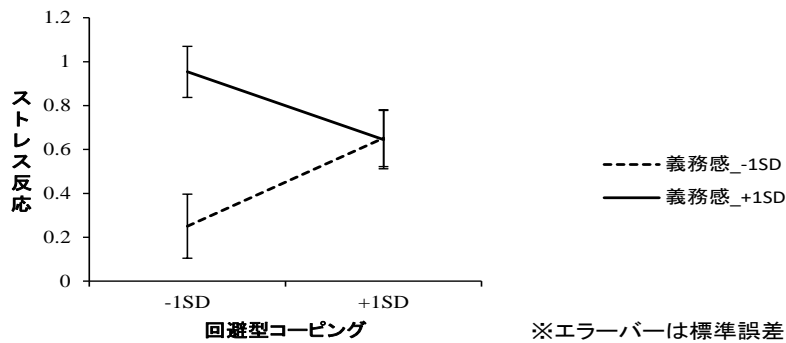


図4 考え続ける義務感の得点ごとの回避型コーピングとストレス反応の関連 (女性のみ)

考察

本研究では、ストレス反応に対する回避型コーピングの機能の詳細を明らかにすることを目的とした。具体的には、回避型コーピングとストレス反応の関連は考え続ける義務感の高さに調整されるかどうかを検討することであった。相関分析では、考え続ける義務感とストレス反応に中程度の正の相関が見られた。このことから考え続ける義務感を強く有しているものほど、ストレス反応が大きいことが示唆された。これまでの先行研究では、考え続ける義務感が問題焦点型コーピングと心配の関係を媒介した結果 (Sugiura, 2005) や、考え続ける義務感を強く有している者ほど、高い心配や反すう、様々な心理的症状を

持ち合わせやすい結果（向井他, 2018）が明らかにされている。ストレス反応は、不安や抑うつと類似したものであることを踏まえ、本研究で得られた結果は妥当であると考えられる。また、回避型コーピングとストレス反応には有意な相関が見られなかった。この結果は、先行研究の知見を踏まえ、回避型コーピングはストレス反応に対して、適応的にも不適応的にも機能することを支持するものであると考えられる（尾関他, 1991；森田, 2008）。

回避型コーピングとストレス反応の関連に対する考え続ける義務感の調整効果について

次に、「考え続ける義務感が高い場合、回避型コーピングの高さは、ストレス反応の高さと関連する」、「考え続ける義務感が低い場合、回避型コーピングの高さは、ストレス反応の低さと関連する」といった仮説を検討するために、階層的重回帰分析を行った。その結果、仮説は支持されなかった。次に、回避型コーピングの中でも考え続ける義務感の影響を受けやすいと考えられた気晴らしを取り上げて、気晴らしとストレス反応の関連に対する考え続ける義務感の調整効果を検討した結果、考え続ける義務感の調整効果が認められた。したがって、単純傾斜の検定を行ったところ、考え続ける義務感が高い場合、気晴らしの高さがストレス反応の高さと関連することが示された。一方で、考え続ける義務感が低い場合、気晴らしの高さはストレス反応の高さと関連しなかった。以上から、考え続ける義務感を高く有することで、気晴らしが不適応的になることが示された。考え続ける義務感が高いことで、気晴らしが不適応的となった理由として、考え続ける義務感の思考の固執性が考えられる。気晴らしとは、ネガティブ気分やその原因から注意をそらし、ほかの思考や活動に注意を向けることである（Stone & Neale, 1984；Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991）。この点に関して、考え続ける義務感を強く有する場合、ネガティブ気分やその原因への思考が持続してしまう。そのため、他の思考や活動に集中することができず、気晴らしが不適応的になったと考えられる。この結果は先行研究を支持するものである（及川, 2002）。以上をまとめると、考え続ける義務感が高い場合、気晴らしは不適応的となるが、考え続ける義務感が低い場合、気晴らしが適応的とならないことが示された。

性別ごとの考え続ける義務感による調整効果の検討について

本研究の「回避型コーピングとストレス反応の関連は考え続ける義務感の高さに調整される」という仮説は支持されなかった。この点に関して、本研究においては、性別によって回避型コーピングの使用頻度が異なる結果が得られたことに着目して、仮説が支持されなかった理由を、性別ごとの考え続ける義務感の調整効果の分析結果から述べることにする。

まず、男性を対象として、回避型コーピングとストレス反応の関連に対する考え続ける義務感の調整効果を検討した結果、考え続ける義務感の調整効果は有意傾向であることが示された。したがって、単純傾斜の検定を行ったところ、考え続ける義務感が高い場合、回避型コーピングの高さがストレス反応の高さと関連することが示された。一方で、考え

続ける義務感が低い場合、回避型コーピングはストレス反応と関連しなかった。つまり、男性は考え続ける義務感が高い場合、回避型コーピングが不適応的に機能することが示唆された。

次に、女性を対象として、回避型コーピングとストレス反応の関連に対する考え続ける義務感の調整効果を検討した結果、考え続ける義務感の調整効果が認められた。したがって、単純傾斜の検定を行ったところ、考え続ける義務感が高い場合、回避型コーピングの高さが、ストレス反応の低さと関連することが示された。そして、考え続ける義務感が低い場合、回避型コーピングの高さが、ストレス反応の高さと関連する傾向があることが示された。以上の結果をまとめると、男性は考え続ける義務感を高く有することで、回避型コーピングは不適応的となるが、女性は考え続ける義務感を高く有することで回避型コーピングが適応的になり、考え続ける義務感を低く有することで回避型コーピングが不適応的となることが示唆された。

本研究の仮説は、「考え続ける義務感が高い場合、回避型コーピングの高さは、ストレス反応の高さと関連する」、「考え続ける義務感が低い場合、回避型コーピングの高さは、ストレス反応の低さと関連する」であった。仮説は男性において一部支持され、女性においては男性と逆の結果が示された。性別によって異なる結果となった理由を以下に述べる。

コーピングの研究において、性別によって異なる結果となった研究はいくつか見られる。例えば Kleinke et al. (1982) は、性別ごとにうつ病に対するコーピングを比較する研究を行っている。研究の結果、男性は問題を回避するようなコーピングを行う頻度が高く、女性は積極的に問題に取り組むコーピングを行う頻度が高いことが示唆された。さらに男性の効果的なコーピングは問題に積極的に取り組むことであり、女性の効果的なコーピングは自責を軽減することも示唆された。これらのことから、性別によって効果的なコーピングが異なる可能性が考えられる。回避型コーピングも同様に性別によって異なる効果を持つため、本研究でも性別によって異なる結果となったと考えられる。

また、考え続ける義務感を性別ごとに検討した研究は未だ行われていない。そのため本研究で性別によって異なる結果が得られた理由として、考え続ける義務感が関与した可能性も考えられる。したがって、考え続ける義務感の作用が性別によって異なる可能性についても今後検討していく必要があると言える。

以上のことをまとめると、回避型コーピングの効果、あるいは考え続ける義務感の作用における性別による違いが、本研究の結果をもたらした、仮説が支持されなかったと考えられる。

本研究の限界

本研究では相関分析の結果、性別によって回避型コーピングの使用頻度が異なる結果が得られたため、補足として性別ごとに分析を行った。その結果、性別によって、回避型コーピングとストレス反応の関連に対する考え続ける義務感の調整効果に差があることが明

らかとなった。しかし本研究では補足的に分析を行い、なぜ性別で異なる結果が出たのか、明らかでない。したがって、今後は、そのような性別間での相違をもたらす要因は何かを検討し、回避型コーピングの機能の詳細を明らかにすることが望まれる。

付記

本研究は、信州大学大学院総合人文社会科学研究科に提出した修士論文の一部を加筆、修正したものである。

引用文献

- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*, 877-891.
- Dohrenwend, B. S., & Dohrenwend, B. P. (Eds). (1974). *Stressful life events: Their nature and effects*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 844-854.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior, 21*, 219-239.
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二 (1995). 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度 (TAC-24)の作成. 筑波大学教育相談研究, *33*, 41-47.
- Kleinke, C. L., Staneski, R. A., & Mason, J. K. (1982). Sex differences in coping with depression. *Sex Roles, 8*, 877-889.
- 厚生労働省 (2012). 21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)について報告書. 厚生労働省 Retrieved December 20, 2022 from https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b3f.html
- 森田美登里 (2008). 回避型コーピングの用いられ方がストレス低減に及ぼす影響. 健康心理学研究, *21*, 20-31.
- 向井秀文・高岸幸弘・杉浦義典 (2018). 考え続ける義務感と様々な心理的症状の関連の検討—反復思考を媒介変数と捉えて—. パーソナリティ研究, *26*, 263-272.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). Prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 115-121.
- 及川恵 (2002). 気晴らし方略の有効性を高める要因 プロセスの視点からの検討. 教育心理学研究, *50*, 185-192.
- 及川恵・林潤一郎 (2010). 気晴らし方略が問題解決に及ぼす影響——大学生の学業ストレス場面における検討——. パーソナリティ研究, *19*, 170-173.

- 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ナルな分析に向けて. 久留米大学大学院比較文化研究科年報, *1*, 95-114.
- 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, パーソナリティとストレス反応. 健康心理学研究, *4*, 1-9.
- Stone, A. A., & Neale, J. M. (1984). New measure of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, *46*, 892-906.
- Sugiura, Y. (2005). Problem-solving model of worrying. Tokyo: Kazama Shobo.
- Sugiura, Y. (2007). Responsibility to continue thinking and worrying: Evidence of incremental validity. *Behaviour Research and Therapy*, *45*, 1619-1628.