

大学生における自尊感情, 日常的出来事, およびストレス反応の関係

筑波大学大学院(博)心理学研究科 外山 美樹

筑波大学心理学系 桜井 茂男

The relation among self-esteem, daily hassles and uplifts, and stress responses in college students

Miki Toyama and Shigeo Sakurai (*Institute of Psychology, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

The purpose of this study was to investigate the relation among self-esteem, daily hassles and uplifts, and stress responses in college students. Four hundred and six college students completed the Daily Hassles and Uplifts Scale, the Self-esteem Scale, and the Stress Response Scale. The results indicated that (a) self-esteem was negatively related to stress responses, (b) self-esteem was negatively related to daily hassles and positively related to daily uplifts, and (c) the alleviation effect of self-esteem on stress responses was a main effect (direct effect) that alleviates stress responses regardless of the level of daily hassles and uplifts. Finally, the implication of self-esteem for stress responses was discussed.

Key words: self-esteem, main effect, stress responses, college students, daily hassles and uplifts.

「ストレス時代の到来」といわれて久しい。今やストレスという言葉はすっかり日常語として定着しており、学問的レベルにおいても、ストレスと健康との関連性を探る研究が多数なされている。

ところで、ストレス研究のバイオニアであり、独自のストレス学説を提唱したSelye(1956)は、ストレスにはdistress(ディストレス:不快ストレス)とeustress(ユーストレス:快ストレス)の2種類があることを指摘し、ストレスを“生体に生じる生物学的変化(歪み)”と定義した。ディストレスは生体にとって有害、破壊的なもので、ユーストレスは望ましく、活力を生じさせるものであるとされている。そして、彼はストレスを引き起こす源を“ストレッサー(stressor)”と呼び、ストレスとの区別を明瞭にした。従来のストレス研究においては、Selyeのいうところのディストレスのみをストレスの概念として導入し、ストレス過程を明らかにするための第一段階として、個人にとって、どのような出来事が

ストレッサーとなりうるのか、ということに焦点が当てられきたように思われる。こうした研究の発展とともに多様なストレッサー尺度が作成されている(たとえば、Holmes & Rahe, 1967; Sarason, Johnson, & Siegal, 1978)。

ところが、最近になって、既述したユーストレスの研究にも目が向けられてきている(たとえば、Kanner, Coyne, Schaefer, & Lazarus, 1981)。Kanner et al. (1981)は、日常生活上の快適な出来事の蓄積が、個体のストレスに対する適応力を高めるという仮説を提唱した。こうした主張をうけて外山(1997)は、ストレッサーを、従来通りのネガティブなものだけでなく、ネガティブとポジティブの両側面から捉え、それぞれ“ネガティブな日常的出来事”、“ポジティブな日常的出来事”とする尺度を開発し、それを用いてストレス反応との関係を検討した。その結果、ポジティブな日常的出来事は、ストレス(いわゆるストレス反応)の悪影響を軽減する

ことが明らかにされた。

ところで, Lazarus & Folkman(1984)は, ストレス反応を規定する要因としては, ストレッサー(あるいは出来事)だけではなく, ストレッサーとストレス反応との間に介在する変数の重要性を指摘している。すなわち, 同じストレッサー(出来事)にさらされたとしても, 健康を損ねやすい人がいる一方で, 概ね健康でいられる人もいるというのは, 各個人がそのストレッサー(出来事)をどう捉え, どのように対処していくかによるといった個人差が関与するからである。ストレス反応を生じさせにくいパーソナリティ特性としては, ハーディネス(hardiness), 自尊感情(self-esteem), 自己効力感(self-efficacy)などが取りあげられている。本研究では, こういったパーソナリティ特性の1つである自尊感情に焦点を当て, 自尊感情, ストレッサー(出来事), およびストレス反応の関係について検討する。ストレッサー(出来事)に関しては, 既述した外山(1997)に準拠し, ネガティブとポジティブの両側面から捉えることにする。なお, 本研究ではストレッサー(出来事)とストレス反応の関係は取りあげない(詳細は別の機会に発表の予定)。

さらに, 自尊感情がもつストレス軽減効果には, ストレッサーの高低に関係なく, パーソナリティ特性がストレス反応を軽減する“直接効果(main effect)”と, (ネガティブな)ストレッサーが低いときにはパーソナリティ特性はストレス反応に影響を及ぼさないが, (ネガティブな)ストレッサーが高くなると, ストレス反応を軽減して, 健康状態を良好に

保つ“緩衝効果(buffering effect)”の二つのモデルが考えられている(Fig.1参照)。そこで, 本研究では, 自尊感情のもたらす効果が“直接効果”であるのか, “緩衝効果”であるのかについての検討も行うことにした。

方法

被調査者 国立大学の大学生406名(男子170名, 女子236名)。

質問紙 日常的出来事尺度: 外山(1997)による日常的出来事尺度を用いた。これは①自己に関するネガティブな出来事(10項目), ②対人関係に関するネガティブな出来事(8項目), ③大学生生活に関するネガティブな出来事(3項目), ④私生活に関するネガティブな出来事(4項目), ⑤自己に関するポジティブな出来事(7項目), ⑥対人関係に関するポジティブな出来事(11項目)という6つの下位尺度43項目から構成されている。各項目(出来事)に対して, 過去数ヶ月間の経験頻度(“全然なかった[0点]”から“よくあった[4点]”まで)と主観的嫌悪性または良好性(“非常に嫌だった[-3点]”から“非常に良かった[+3点]”まで)を, それぞれ5段階(0~4点)と7段階(-3~+3点)で回答させ, 両者を掛け合わせることで項目得点を算出した。

ストレス反応尺度: (a)岡安・嶋田・坂野(1992)が作成したストレス反応尺度の短縮版を用いた。これは不機嫌・怒り感情尺度, 身体的反応尺度, 抑う

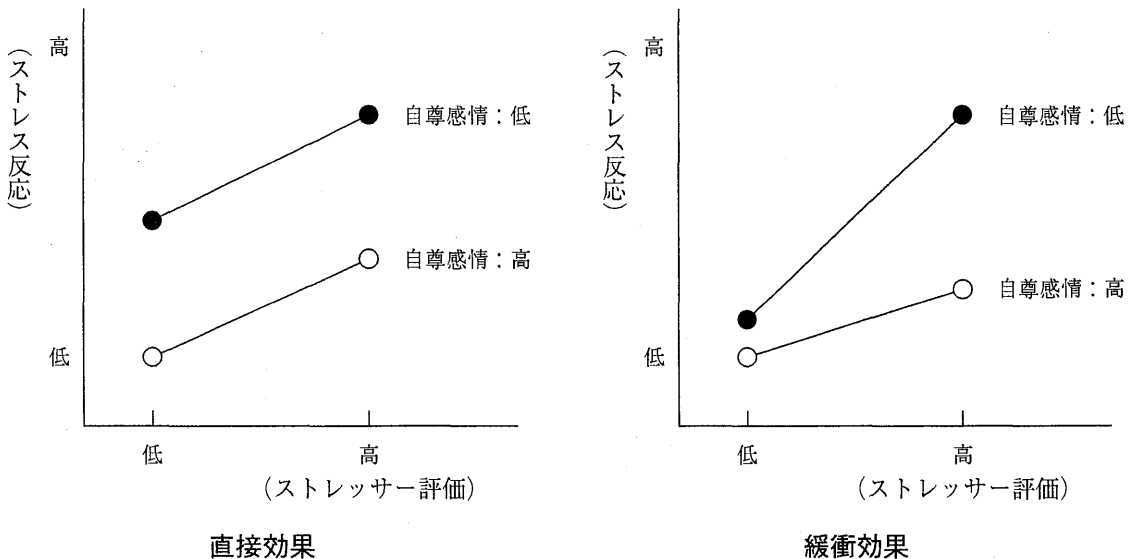


Fig. 1 自尊感情のストレス反応を軽減する効果のモデル

つ・不安感情尺度、無力的認知・思考尺度の各5項目ずつの合計20項目で、4段階評定(1~4点)である。(b)抑うつ傾向尺度：Zung(1965)が開発したSDS(Self-rating Depression Scale)の日本語版(福田・小林, 1973)を用いた。20項目で構成されており、4段階評定(1~4点)である。

自尊感情尺度：Rosenberg(1965)による自尊感情尺度の日本語版(桜井, 1993)を用いた。10項目で、4段階評定(1~4点)である。

手続き 上記の尺度を集団形式で実施した。

結果と考察

(1) 自尊感情とストレス反応、および自尊感情と日常的出来事との関連性

日常的出来事尺度、ストレス反応尺度(抑うつ傾向尺度を含む)、自尊感情尺度の平均、標準偏差、 α 係数、および尺度間の相関係数がTable 1に示されている。自尊感情尺度とストレス反応および抑うつ傾向尺度との相関は、すべて有意な負の相関であった(-.39~-0.72, $p<.01$)。このことより、自尊感情が高い者は低い者に比べて、健康であるという結果が得られた。従来通りの結果(たとえば、川西, 1995)であるといえよう。

また、自尊感情尺度と日常的出来事尺度との関係は、ネガティブな出来事(自己に関するネガティブな

出来事、対人関係に関するネガティブな出来事、大学生活に関するネガティブな出来事、私生活に関するネガティブな出来事)とは有意な負の相関(-.17~-0.51, $p<.01$)が、ポジティブな出来事(自己に関するポジティブな出来事、対人関係に関するポジティブな出来事)とは有意な正の相関(順に、.52, .40, $p<.01$)が見られた。

ところで、本研究で用いた日常的出来事尺度というのは、出来事の経験頻度とその嫌悪性あるいは良好性を掛け合わせたもので、主観的な認知的評価の色合いが強く反映されるものであるといえる。よって、自尊感情が出来事の認知的評価に大きく影響する個人的特性である可能性が示された。これまでのストレス研究を概観すると、自尊感情は、パーソナリティ特性の一つとして、ストレス(出来事)とストレス反応との間に介在する調整変数として位置づけられてきたが、前述の結果からは、自尊感情は、出来事の認知的評価に直接影響する要因となりうることも示唆される。自尊感情とは、自分自身の価値や能力についての評価であるが、こういった評価は自分自身に起こった出来事の認知的評価にさえ影響するものと考えられる。つまり、自尊感情が健康状態を左右するということはむしろ、自尊感情が高いことまたは低いことによる、自己あるいは自己の環境に対する認知の違いが健康状態を左右するということになるのではないだろうか。そこで、(3)で

Table 1 各尺度の平均値(M)、標準偏差(SD)、 α 係数(α)ならびに尺度間の相関係数

	M	SD	α	相 関 係 数						
				(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
日常的出来事尺度										
自己に関するネガティブな出来事	-27.31	27.63	.85	.51	.30	.59	.52	.60	.58	-.51
対人関係に関するネガティブな出来事	-12.75	17.02	.73	.34	.22	.31	.29	.36	.29	-.17
大学生活に関するネガティブな出来事	-11.90	9.82	.70	.25	.27	.26	.35	.35	.37	-.31
私生活に関するネガティブな出来事	-13.21	10.27	.52	.23	.33	.14	.23	.28	.26	-.19
自己に関するポジティブな出来事	16.79	16.36	.77	-.33	-.32	-.25	-.38	-.39	-.58	.52
対人関係に関するポジティブな出来事	37.50	26.31	.83	-.22	-.15	-.10 ^{a)}	-.20	-.20	-.41	.40
ストレス反応尺度										
不機嫌・怒り感情(1)	8.66	3.66	.89	—	.47	.65	.60	.84	.64	-.45
身体的反応(2)	9.46	2.95	.68	—	—	.42	.54	.71	.55	-.39
不安・抑うつ感情(3)	9.35	3.81	.88	—	—	—	.61	.84	.65	-.45
無力的認知・思考(4)	10.17	3.71	.82	—	—	—	—	.85	.65	-.48
ストレス反応(全体)(5)	37.64	11.54	.92	—	—	—	—	—	.77	-.54
抑うつ傾向尺度(6)	42.26	8.61	.85	—	—	—	—	—	—	-.72
自尊感情尺度(7)	27.65	6.71	.89	—	—	—	—	—	—	—

Note) 相関係数は、^{a)}は5%水準で、それ以外は1%水準で有意である。n=406。

は、「自尊感情→日常的出来事→ストレス反応」という図式をたて、このモデルの妥当性の検討を試みることにする。このモデルは、自尊感情が直接ストレス反応に影響を及ぼさないというのではなく、一つの流れとして図式のようになるということである。

(2) 自尊感情のストレス反応および抑うつ傾向を軽減する効果

ストレス反応に対する自尊感情の軽減効果を検討するために、階層的重回帰分析を行った。ストレス反応の下位尺度およびストレス反応(全体)尺度、抑うつ傾向尺度をそれぞれ基準変数とし、まず一つの日常的出来事下位尺度を説明変数として投入し、ついで自尊感情尺度を投入した。そして最後に、各日常的出来事と自尊感情の交互作用として、両者の積を投入した。各日常的出来事と自尊感情の効果とともに有意であり、しかも交互作用が有意でない場合に直接効果、両主効果に加えて交互作用も有意であ

る場合には緩衝効果であるといえる(図示して関係を確認した)。結果はTable 2に示されている。また、Table 3には直接効果あるいは緩衝効果の有無がまとめられている。

Table 2を見ると、ストレス反応および抑うつ傾向の分散に対する日常的出来事の説明率は2~36%、自尊感情の説明率は5~47%、そして両者の交互作用の説明率は0~2%であり、自尊感情はストレス反応および抑うつ傾向を予測する上で重要な要因であることが改めて明らかにされた。

Table 3を見ると、ストレス反応および抑うつ傾向に対する自尊感情の軽減効果は、すべての指標において認められ、そのほとんどは直接効果であった。一部では緩衝効果も認められてはいるが、全体的にみれば、直接効果として位置づけることが適切であるように思われる。こうした直接効果とは、日常的出来事の高低に関わらず、自尊感情の高い者は低い者よりも健康状態を良好に保てる、という効果

Table 2 階層的重回帰分析の結果

ステップ	投入変数	不機嫌・怒り感情		身体的反応		不安・抑うつ感情		無力的認知・思考		ストレス(全体)		抑うつ傾向	
		R ²	ΔR ²	R ²	ΔR ²	R ²	ΔR ²	R ²	ΔR ²	R ²	ΔR ²	R ²	ΔR ²
1	①自己に関するネガティブな出来事	.26	.26**	.09	.09**	.35	.35**	.27	.27**	.36	.36**	.33	.33**
2	②自尊感情	.31	.05**	.17	.08**	.38	.03**	.33	.06**	.44	.08**	.58	.25**
3	①×②	.31	.01	.17	.00	.38	.00	.33	.00	.44	.00	.58	.00
1	①対人関係に関するネガティブな出来事	.12	.12**	.05	.05**	.09	.09**	.08	.08**	.13	.13**	.08	.08**
2	②自尊感情	.27	.16**	.18	.13**	.25	.16**	.27	.19**	.37	.24**	.55	.46**
3	①×②	.29	.02**	.18	.00	.26	.00	.27	.00	.37	.00	.55	.00
1	①大学生活に関するネガティブな出来事	.06	.06**	.07	.07**	.07	.07**	.13	.13**	.12	.12**	.14	.14**
2	②自尊感情	.21	.15**	.18	.11**	.21	.15**	.27	.15**	.33	.21**	.54	.41**
3	①×②	.21	.00	.18	.00	.22	.00	.28	.00	.33	.00	.55	.00
1	①私生活に関するネガティブな出来事	.05	.05**	.11	.11**	.02	.02**	.05	.05**	.08	.08**	.07	.07**
2	②自尊感情	.22	.17**	.22	.11**	.20	.18**	.25	.20**	.33	.25**	.54	.47**
3	①×②	.22	.00	.23	.00	.20	.00	.25	.00	.33	.00	.54	.01*
1	①自己に関するポジティブな出来事	.11	.11**	.10	.10**	.07	.07**	.14	.14**	.15	.15**	.33	.33**
2	②自尊感情	.21	.11**	.17	.07**	.20	.13**	.25	.11**	.31	.16**	.58	.24**
3	①×②	.22	.01	.17	.00	.21	.01	.25	.00	.31	.00	.58	.00
1	①対人関係に関するポジティブな出来事	.05	.05**	.02	.02**	.01	.01*	.04	.04**	.04	.04**	.16	.16**
2	②自尊感情	.20	.16**	.15	.13**	.21	.19**	.23	.09**	.30	.25**	.54	.37**
3	①×②	.21	.01*	.15	.00	.22	.01**	.23	.00	.30	.01*	.54	.00*

Note) ΔR²は、R²の増加量を示す。*p<.05, **p<.01.

Table 3 ストレス反応に対する自尊感情の軽減効果

日常的出来事	ス ト レ ス 反 応					
	不機嫌・怒り感情	身体的反応	不安・抑うつ感情	無力的認知・思考	ストレス(全体)	抑うつ傾向
自己に関するネガティブな出来事	○	○	○	○	○	○
対人関係に関するネガティブな出来事	◎	○	○	○	○	○
大学生活に関するネガティブな出来事	○	○	○	○	○	○
私生活に関するネガティブな出来事	○	○	○	○	○	◎
自己に関するポジティブな出来事	○	○	○	○	○	○
対人関係に関するポジティブな出来事	◎	○	◎	○	◎	○

Note) ○は直接効果が、◎は緩衝効果が認められたことを示す。

のことである。

(3)「自尊感情→日常的出来事→ストレス反応」の因果モデルの検討

自尊感情から日常的出来事へ、自尊感情と日常的出来事から健康状態へと順次重回帰分析を行った。その結果は Table 4 と Fig. 2～7 に示されている。

まず、自尊感情から日常的出来事への回帰式はいずれの指標においても有意であった($R=.17\sim.51, p<.01$)。その中でも特に、自尊感情から自己に関するネガティブ・ポジティブな出来事への予測力は強い。自尊感情研究においては、自尊感情の高い者は自己を高揚させるような原因帰属、説明を行う傾向が強いこと(Tennen & Herzberger, 1987)や、否定

的な結果が起こった場合に、その事象のもつ重要さを減ずるという方略をとること(Tennen & Affleck, 1993)も指摘されており、日常生活における出来事の評価においてもそのような傾向が見うけられると考えられる。

次に、自尊感情、日常的出来事から健康状態への重回帰式も、いずれも有意となった($R=.50\sim.81, p<.01$)。有意な標準偏回帰係数(パス係数)はいろいろ示されているが、「自尊感情→ネガティブな出来事→ストレス反応」および「自尊感情→ポジティブな出来事→非・ストレス反応」という流れは一応実証されている。「自尊感情→自己に関するネガティブ(ポジティブ)な出来事→ストレス反応(非・スト

Table 4 重回帰分析の結果(標準回帰係数)

説明変数	基準変数											
	日常的出来事						ストレス反応					
	①	②	③	④	⑤	⑥	不機嫌・怒り感情	身体的反応	不安・抑うつ感情	無力的認知・思考	ストレス(全体) 抑うつ傾向	
自尊感情	-.51**	-.17**	-.31**	-.19**	-.52**	-.40**	-.17**	-.25**	-.17**	-.17**	-.23**	-.39**
日常的出来事												
①自己に関するネガティブな出来事	-	-	-	-	-	-	.33**	.01	.49**	.32**	.37**	.27**
②対人関係に関するネガティブな出来事	-	-	-	-	-	-	.12*	.07	.02	.03	.07	.04
③大学生生活に関するネガティブな出来事	-	-	-	-	-	-	-.01	.07	.02	.12**	.06	.05
④私生活に関するネガティブな出来事	-	-	-	-	-	-	.05	.21**	-.06	.03	.06	.05
⑤自己に関するポジティブな出来事	-	-	-	-	-	-	-.09	-.15**	-.07	-.17**	-.14**	-.23**
⑥対人関係に関するポジティブな出来事	-	-	-	-	-	-	-.11*	-.02	.01	-.02	-.03	-.12**
重相関係数(R)	.51**	.17**	.31**	.19**	.52**	.40**	.59**	.50**	.62**	.61**	.69**	.81**

Note) * $p<.05$ ** $p<.01$ $n=406$.

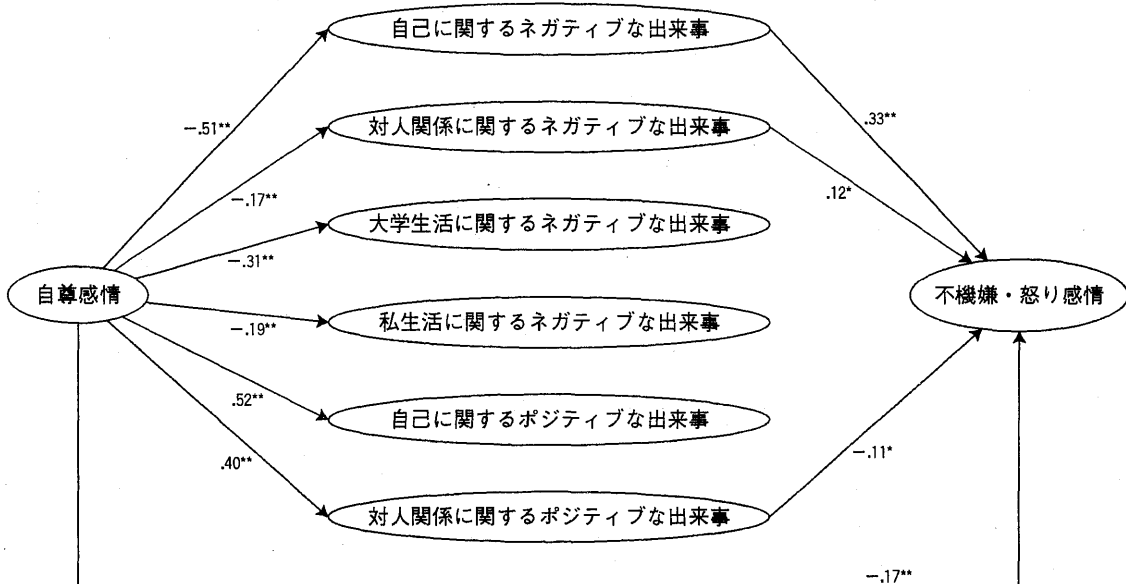


Fig. 2 パス・ダイアグラム

Note) 図中の数値は、標準偏回帰係数である。

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

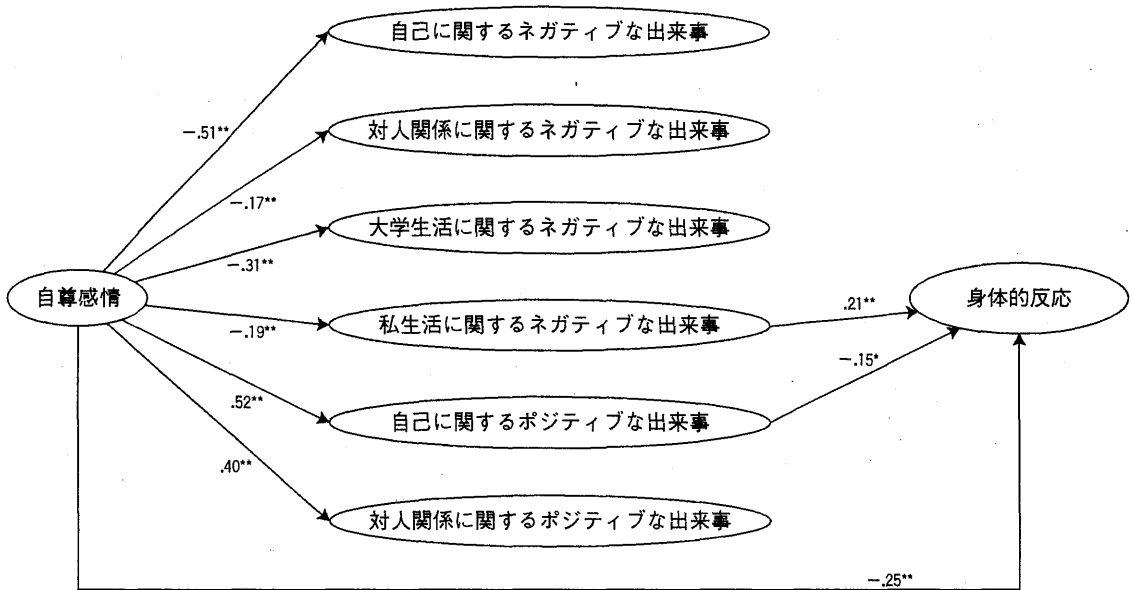


Fig. 3 パス・ダイアグラム
 Note) 図中の数値は、標準偏回帰係数である。
 $^*p < .05$, $^{**}p < .01$.

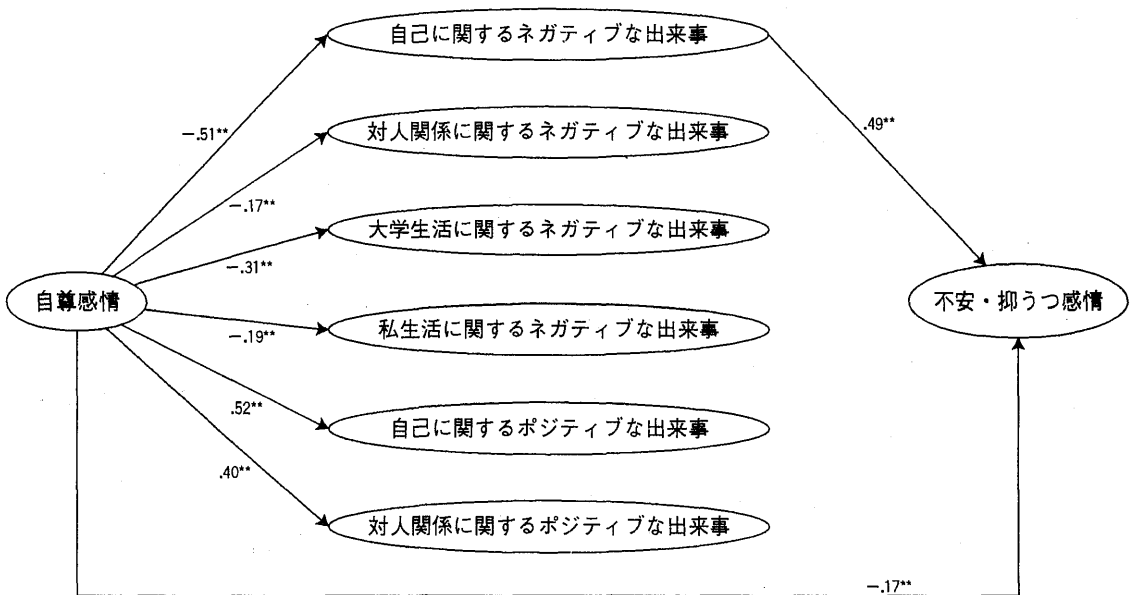


Fig. 4 パス・ダイアグラム
 Note) 図中の数値は、標準偏回帰係数である。
 $^{**}p < .01$.

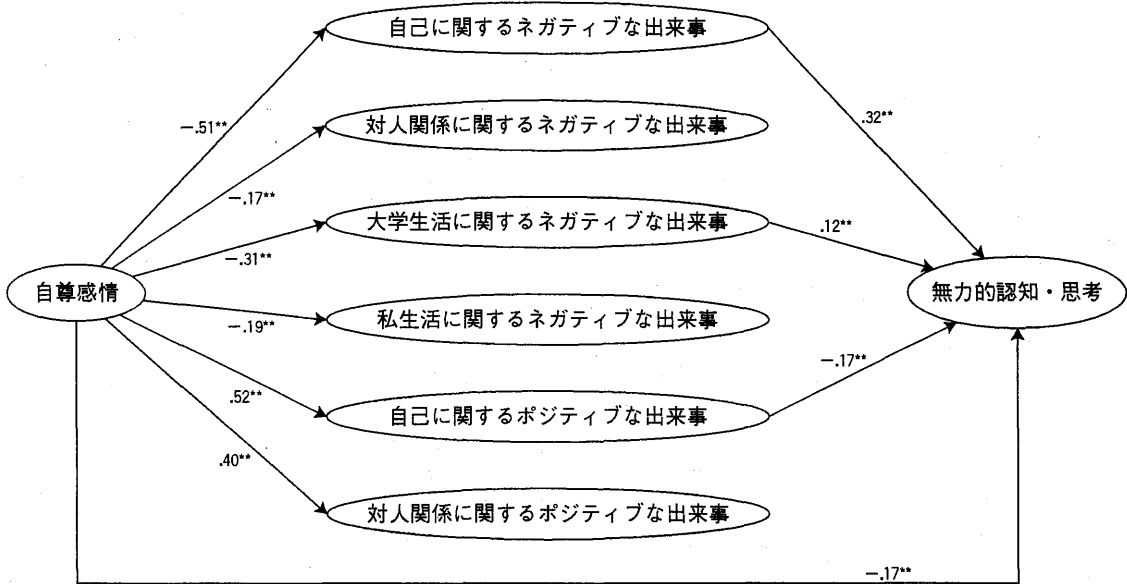


Fig. 5 パス・ダイアグラム
 Note) 図中の数値は、標準偏回帰係数である。
 ** $p < .01$.

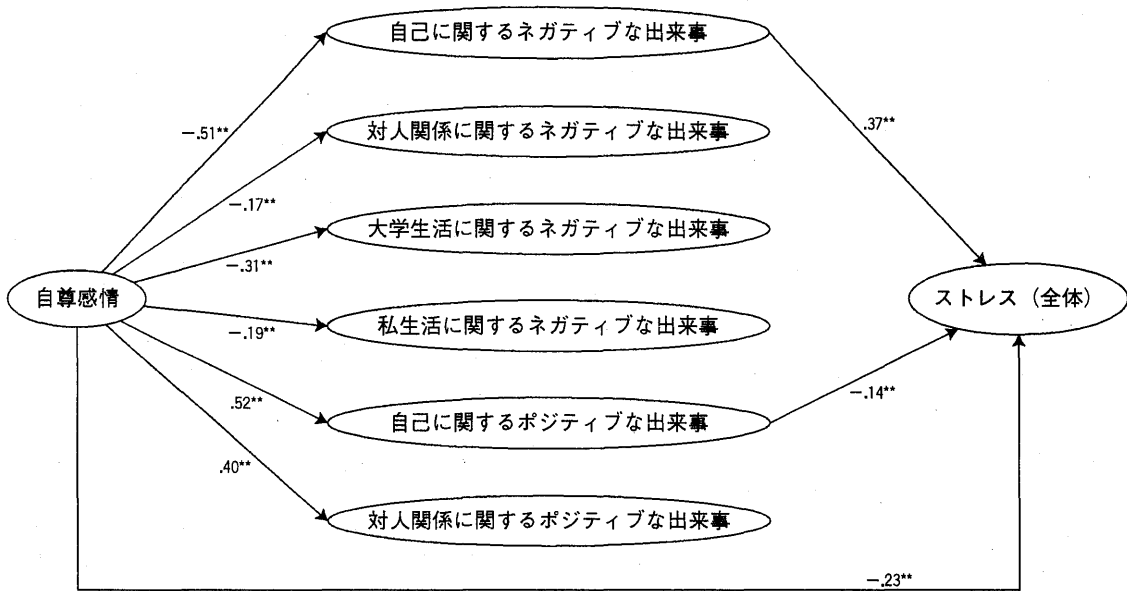


Fig. 6 パス・ダイアグラム
 Note) 図中の数値は、標準偏回帰係数である。
 ** $p < .01$.

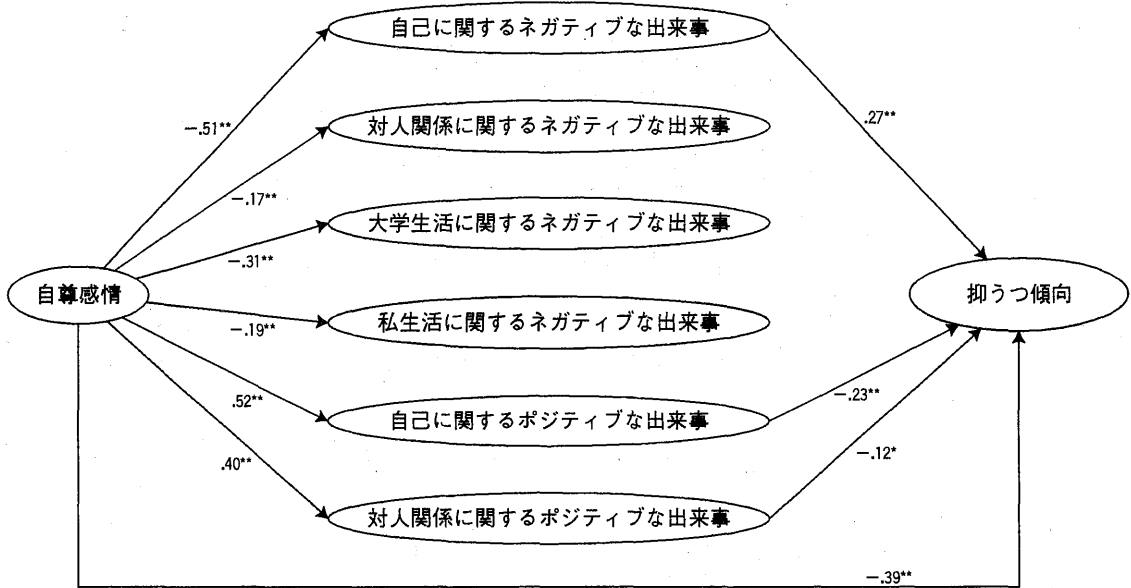


Fig. 7 パス・ダイアグラム

Note) 図中の数値は、標準偏回帰係数である。

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

レス反応)」という流れはほとんどの場合において支持された。

もう少し各々のパス・ダイアグラムを細かく見ると、「自尊感情→対人関係に関するネガティブな出来事→不機嫌・怒り感情」、「自尊感情→私生活に関するネガティブな出来事→身体的反応」、「自尊感情→大学生活に関するネガティブな出来事→無力的認知・思考」という流れが支持されている。これらは日常的出来事とストレス反応の間の適合性(matching)に特徴的な結果であるといえよう。

ところで、ストレス反応の下位尺度である不安・抑うつ感情尺度と抑うつ傾向尺度で、異なるパスが認められたことはやや特異な結果である。そこで、追加的な分析として、抑うつ傾向尺度20項目と不安・抑うつ感情尺度5項目を合わせた25項目で因子分析を行った。その結果、不安・抑うつ感情尺度と同じ因子に負荷した抑うつ傾向尺度は2項目のみであった。よって、不安・抑うつ感情尺度と抑うつ傾向尺度では、同じ側面の抑うつ度を測定しているものではないと推測できる。Zung(1965)が開発したSDS(抑うつ傾向尺度)は、臨床領域のサンプルを対象としたものである一方、岡安他(1992)のストレス反応尺度は、健常者を対象として作成されたストレス反応尺度である。このような違いが、本研究の結果に反映しているのかもしれない。以上の考察は、あくまで推論の域を超えておらず、今後、スト

レス反応の尺度間の検討も必要となってくるであろう。

(3)では、探索的に「自尊感情→日常的出来事→ストレス反応」という因果モデルをたて、それらの検討を重回帰分析の手法によって試みたわけだが、本研究のように複数の説明変数から目的変数を予測する場合、重回帰分析では説明変数間の関係を詳細に分析することは不可能であることが指摘されている。そこで、今後は、近年注目を集めている共分散構造分析などを用いて、ストレス過程の要因間の構造をより正しく理解することが研究課題であるといえよう。

まとめと今後の課題

本研究では、日常的出来事(ネガティブ・ポジティブ)、自尊感情、およびストレス反応の関連性について検討された。自尊感情とストレス反応の関係については、自尊感情の高い者は低い者に比べて、健康状態が良いという従来どおりの結果が得られた。ストレス反応に対する自尊感情の軽減効果は、日常的出来事の高低に関係なく、自尊感情がストレス反応を抑える“直接効果”であった。また、従来のストレス研究では、自尊感情は、ストレス(出来事)とストレス反応との間に介在する調整変数として位置づけられているが、本研究の結果か

らは、自尊感情が、出来事の認知的評価に直接影響する個人的特性である可能性が示された。最後に、「自尊感情→日常的出来事→健康状態」の因果モデルを検討したが、ほぼ支持される結果が得られた。

以上の知見より、ストレス反応の悪影響を軽減するためには、自尊感情を高揚させることが望まれる。自尊感情の高揚が、自分に対する自信につながり、認知的評価過程における嫌悪性評価の低下、良好性評価の増大が期待できる。本研究の結果を Fig. 8 にまとめた。

今後の課題としては、以下のことが考えられる。まずは、ストレス反応に影響する変数についての問題である。本文ですでに述べたとおり、今後は、共分散構造分析などを用いて、ストレス過程の要因間の構造をより正しく理解するとともに、コーピング、ソーシャルサポート、社会的スキルなどといった変数も加え、包括的なストレスモデルを構築し、それを検討していきたいと考えている。

本研究で取りあげた自尊感情の役割についても、今後の臨床的な介入方法を考えると、自尊感情の形成・変容のメカニズムについても積極的に検討していく必要がある。

自尊感情の軽減効果においては、日常的出来事尺度の一部においては緩衝効果も認められたので、日常的出来事とストレス反応の間の適合性を考慮したさらなるデータの蓄積が望まれる。最後に、本研究では、大学生を被調査者としているが、今後、被調査者の枠をひろげた検討が必要となってくるであろう。

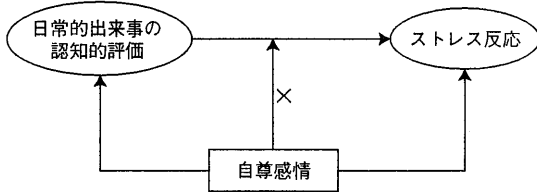


Fig. 8 日常的出来事、自尊感情、ストレス反応の関係

引用文献

- Holmes, T.H., & Rahe, R.H. 1967 The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, **11**, 213-218.
- 福田一彦・小林重雄 1973 自己評定式抑うつ性尺度の研究 *精神神経学雑誌*, **75**, 673-679.
- 川西陽子 1995 セルフ・エスティームと心理的ス

- トレスの関係 *健康心理学研究*, **8**, 22-30.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. 1984 *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer. 本明寛・春木豊・織田正美(訳) 1991 *ストレスの心理学* 実務教育出版
- Kanner, A.D., Coyne, J.C., Schaefer, C., & Lazarus, R.S. 1981 Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, **4**, 1-39.
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二 1992 中学生用ストレス反応尺度の作成の試み *早稲田大学人間科学研究*, **5**, 23-29.
- Owen, R.L. 1994 "Thinking positive" as a stress buffer: The role of positive automatic cognition in depression and happiness. *Journal of Counseling Psychology*, **3**, 325-334.
- Rosenberg, M. 1965 *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- 桜井茂男 1993 自己決定とコンピテンスに関する大学生用尺度の試み *奈良教育大学教育研究所紀要*, **29**, 203-208.
- Sarason, I.G., Johnson, J.H., & Siegal, J.M. 1978 Assessing the impact of life experiences survey. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **46**, 932-946.
- Selye, H. 1956 *The stress of life*. New York: McGraw-Hill. 杉靖三郎・田多井吉之介・藤井尚治・竹宮隆(訳) 1974 *現代生活とストレス* 法政大学出版局
- Taylor, S.E. 1991 The asymmetrical impact of positive and negative events: The mobilization-minimization hypothesis. *Psychological Bulletin*, **110**, 67-85.
- Tennen, H., & Herzberg, S. 1987 Depression, self-esteem, and the absence of self-protective attributional biases. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**, 72-80.
- 外山美樹 1997 ストレス反応に及ぼす生活ストレスと自尊感情の影響—ネガティブ、ポジティブの生活ストレス尺度を作成して— 筑波大学人間学類卒業論文(未公開)
- Zung, W.W.K. 1965 A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, **12**, 63-70.
- 1997. 9. 30 受稿—