

大学生のコミュニケーション能力と対人ストレスコーピングが 友人関係満足感に与える影響

高橋桂子・斎藤英理

1. はじめに

平成22年国民生活基礎調査によると、日常生活で悩みやストレスを抱える人は46.5%にのぼる。その原因は生活上の様々な事柄であるが、どの年代・性別でも共通しているものが人間関係である。平成20年版国民生活白書においても、日頃感じるストレスの原因として人間関係は3番目に挙げられている。しかしながら同白書では、心の拠り所になる人や社会的つながりの存在は幸福度を高める点も示されている。さらに平成19年版国民生活白書では、特に若い年齢層ほど良好な人間関係が仕事の意欲を高める上で重要と考えていることが示されている。これらの点から、人間関係に伴う悩みやストレスに対処し良好な対人関係を築くことは、日常生活の中でとても重要といえる。そこで本研究では、大学生の交友関係におけるストレス対処方法に焦点を当て、良好な対人関係を築く方法について検討する。

加藤(2001)は、対人ストレス時に、相手との関係を改善・維持するコーピングや、問題視しないコーピングを行うほど友人関係満足感が高いこと、相手との関係を放棄するコーピングを行うほど友人関係満足感が低いことを示している。コーピングとはストレス場面における対処方法のことであり、中でも対人ストレスコーピングは人間関係による緊張や不快感などにストレス場면을限定したコーピングを意味する。三野・金光(2006)は、対処柔軟性による精神的健康への影響に関する研究を行った。柔軟性とは、(a)ストレスフルな状況における認知的評価とコーピングパターンの変わりやすさ、(b)コーピング方略とある状況で生じたDemandの間の適合性の良さ、(c)望んでいる目標を成し遂げる効果性についての主観的評価(Cheng,2001)のことである。柔軟な対処の有効性について、一般的には“精神的に良好な健康状態を保つためには柔軟な対処が必要であり、固執的な対処は好ましくない”とされている。しかし三野・金光は、対処方法を行ってもストレスを解消できなかったという対処失敗時における柔軟な対処の有効性は対処の内容や方向性に依存すること、また異なるストレスサーに対して一貫したストレス対処をとる人の職務満足感が高いことを示唆した。また、町田(2009)は、コミュニケーション能力の高い場合、対人ストレス時に、関係を放棄する・自責し過ぎるといった対処の選択が減り、問題を解決しようとする・状況を前向きに捉えるといった対処を用いる傾向があることを示した。また、後者の対処を取り入れ、前者の対処の使用を必要最小限に抑えるならばコミュニケーション意欲の維持につながる有効なストレス対処となることも示している。しかしながら、友人関係満足感、対人ストレスコーピングとその柔軟性、コミュニケーション能力、これらの関連性に関する研究は行われていない。

そこで本研究では、これらの先行研究を踏まえたうえで、友人関係満足感、対人ストレスコーピングとその柔軟性、コミュニケーション能力における一連の関連性について検証を行うことを目的とする。

2. 研究の枠組みと仮説

本研究の概要を図1に示す（図1）。

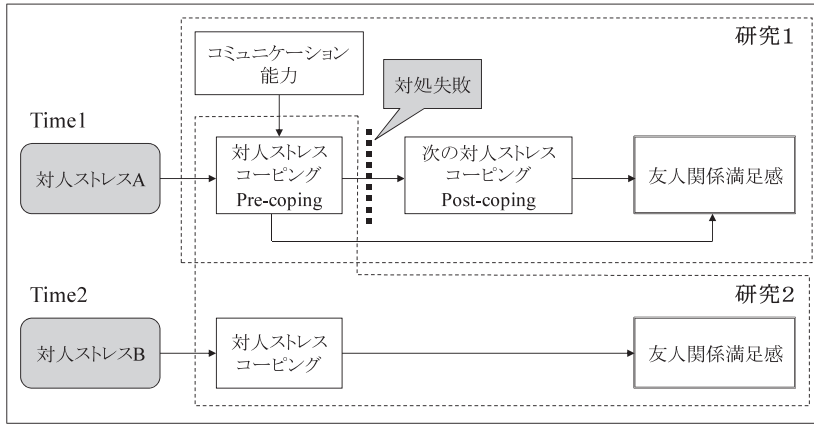


図1 本研究の概要

本研究は2つの研究から成る。研究1は、1つの“対人ストレス場面”と“コーピング失敗後の場面”に注目する。研究2は、2つの異なる対人ストレス場面（Time1,Time2）に注目した2時点のパネル調査（調査間隔：1か月）である。研究の枠組みを図2に示す。

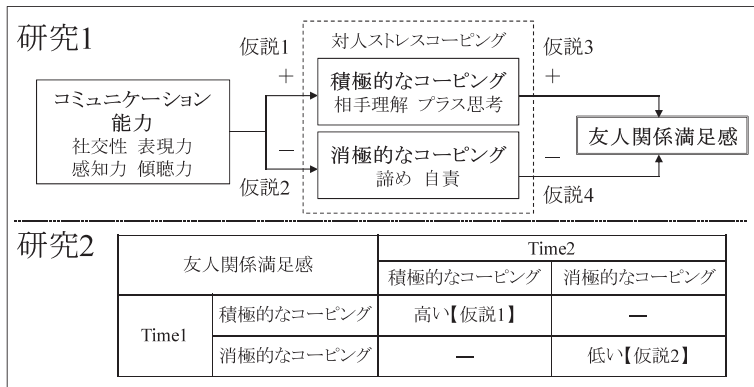


図2 本研究の枠組み及び仮説

研究1の仮説を以下のように設定した。

- 仮説1-1：コミュニケーション能力が高いほど、対人ストレス時に積極的なコーピングを行う。
- 仮説1-2：コミュニケーション能力が高いほど、対人ストレス時に消極的なコーピングを行わない。
- 仮説1-3：対人ストレス時に積極的なコーピングを行うほど、友人関係満足感が高くなる。
- 仮説1-4：対人ストレス時に消極的なコーピングを行うほど、友人関係満足感が低くなる。

研究2の仮説を以下のように設定した。

- 仮説2-1：Time1,Time2共に積極的なコーピングを行うほど、友人関係満足感が高くなる。
- 仮説2-2：Time1,Time2共に消極的なコーピングを行うほど、友人関係満足感が低くなる。

3. 研究1

(1) 方法

① 調査参加者

2011年7月に、新潟県内の国立大学1校の学生を対象に調査票を配布し、300名の回答を得た（回収率99.3%）。有効回答者数は281名（男性155名、女性126名）、学年は大学1年生79.4%、2年生8.9%、3年生10.3%、4年生1.4%、大学院生以上0%であった。調査票は大学の講義中に配布し、その場で調査を実施した。

② 測定変数

コミュニケーション能力 コミュニケーション能力の行動的側面に限定している町田（2009）のコミュニケーション能力尺度を使用した。町田の因子分析結果の中で因子負荷量.4以上の20項目を採用し、「とてもあてはまる」（4点）、「ややあてはまる」（3点）、「あまりあてはまらない」（2点）、「全く当てはまらない」（1点）の4件法で尋ねた。

友人関係満足感 内田（1990）の生活感情尺度の下位尺度である対人関係尺度と加藤（2001）の友人関係満足感尺度を基とする6項目について4件法で尋ねた。

対人ストレスコーピング（Pre-coping） 加藤（2000, 2003 a）の対人ストレスコーピング尺度と町田（2009）のストレス対処法略を基とする20項目について4件法で尋ねた。質問文は加藤（2006）を参考に作成した。この1カ月間実際に経験した“対人ストレス”に対して、どのように考えたり、行動したりしたかについて尋ねた。

対人ストレスコーピング（Post-coping） 三野・金光（2004, 2006）を基に質問文を作成した。普段のストレス対処法（Pre-coping）を用いてもストレスが解消しなかったという場面の想定後、Pre-copingと同様の20項目について4件法で尋ねた。

統計ソフト 分析には、SPSS 10.0 J for Windows, SPSS 15.0 J for Windows, AMOS7.0を使用した。

(2) 結果

① 因子分析と尺度構成

天井効果やフロア効果の見られた項目は、以降の分析において除外した。主因子法、プロマックス回転で因子分析を行い、因子負荷量.4以上となる項目を採用した。それぞれの項目の平均値を下位尺度得点とした。

コミュニケーション能力 第1因子は、「誰とでもうまくやっていくことができる」などから構成され、社交性因子とした（ $a = .827$ ）。第2因子は、「伝えたいことを言葉で表現することができる」などから構成され、表現力因子とした（ $a = .782$ ）。第3因子は、「その場の雰囲気を読むことができる」などから構成され、感知力因子とした（ $a = .674$ ）。第4因子は、「相手の話をじっくりと聴くことができる」などから構成され、傾聴力因子とした（ $a = .556$ ）。それぞれ得点が高いほど、誰に対しても社会的である（社交性）、考えを上手に伝えられる（表現力）、場の雰囲気を察する（感知力）、聴き上手である（傾聴力）ことを示す。

友人関係満足感 因子は、「私には心から打ち解けて話ができる人がいないように感じる（R）」などから構成され、友人関係満足感因子とした（ $a = .773$ ）。得点が高いほど、友人関係から満足感を感じていることを示す。

対人ストレスコーピング（Pre-coping） 第1因子は、「その人とうまく付き合うことを諦める」などから構成され、諦め（Pre）因子とした（ $a = .792$ ）。第2因子は、「この経験から何かを学ぶと思うようにする」などから構成され、プラス思考（Pre）因子とした（ $a = .825$ ）。第3因子は、「相手をよく理解しようと努力する」などから構成され、相手理解（Pre）因子とした（ $a = .735$ ）。第4因子は、「自分を責める」などから構成され、自責（Pre）因子とした（ $a = .716$ ）。それぞれ得点が高いほど、対人ストレス時に相手と接することを諦める（諦め）、状況をポジティブに受け止め

て次へのステップとする（プラス思考）、問題を解決する方法を考える（相手理解）、問題の原因は自分にあると考えて自責する（自責）ことを示す。

再度の対人ストレス対処法（Post-coping） 第1因子は、「相手の気持ちになって考えてみる」などから構成され、相手理解（Post）因子とした（ $\alpha = .851$ ）。第2因子は、「この経験から何かを学ぶと思うようにする」などから構成され、プラス思考（Post）因子とした（ $\alpha = .816$ ）。第3因子は、「その人とうまく付き合うことを諦める」などから構成され、諦め（Post）因子とした（ $\alpha = .878$ ）。第4因子は、「自分を責める」などから構成され、自責（Post）因子とした（ $\alpha = .779$ ）。

② t検定

友人関係満足感、コミュニケーション能力、対人ストレスコーピング（Pre）、次の対人ストレスコーピング（Post）の各下位尺度得点についてt検定を行った。男女差では、社交性（ $t(279) = -2.277, p < .05$ ）について女性のほうが有意に高い得点を示していた。また、本研究におけるサンプルの約8割を大学1年生が占めていたことから、大学1年生と大学2年生以上で比較した差の検定を行った。その結果、表現力（ $t(279) = -2.615, p < .05$ ）について2年生以上のほうが有意に高い得点を、感知力（ $t(279) = 2.562, p < .05$ ）について1年生のほうが有意に高い得点を示していた。友人関係満足感の得点差は有意ではなかった。このように、性差、学年差はほとんど認められなかったため、分析において性差や学年差の影響は小さいと考え、以降の分析は男女や学年を分けずに行った。

③ 相関

「友人関係満足感」は、 $p < .01$ で「社交性」（ $r = .337$ ）、「相手理解（Pre）」（ $r = .175$ ）と、 $p < .05$ で「表現力」（ $r = .138$ ）、「傾聴力」（ $r = .124$ ）と有意な正の相関を示した。一方、 $p < .01$ で「諦め（Pre）」（ $r = -.322$ ）、「自責（Pre）」（ $r = -.184$ ）、「諦め（Post）」（ $r = -.208$ ）と、 $p < .05$ で「自責（Post）」（ $r = -.136$ ）と有意な負の相関を示した。

④ 階層的重回帰分析

従属変数「友人関係満足感」について、基本属性を含めた計14因子の尺度得点を独立変数とした強制投入法による階層的重回帰分析を行った。その結果、誰に対しても社会的であるほど友人関係満足感に有意にプラスの影響を与える（ $\beta = .322, p < .001$, $.232, p < .001$, $.251, p < .001$ ）。一方、対人ストレス時に相手とうまく付き合うことを諦めるほど（ $\beta = -.206, p < .001$, $-.164, p < .05$ ）、また自分を責めるほど（ $\beta = -.155, p < .01$, $-.167, p < .05$ ）、友人関係満足感に有意にマイナスの影響を与える。

⑤ パス解析

コミュニケーション能力、対人ストレスコーピング（Pre）、友人関係満足感に関するパス解析を行った（図3）。コミュニケーション能力から対人ストレスコーピング（Pre）へのパスでは、コミュニケーション能力から積極的なコーピング（相手理解、プラス思考）へのプラスの影響が、また消極的なコーピング（諦め、自責）へのマイナスの影響がみられた。しかし、「感知力」は、「諦め」にもプラスの影響を与えていた。対人ストレスコーピング（Pre-coping）から友人関係満足感へのパスでは、積極的なコーピングから「友人関係満足感」への有意なパスは見られなかった一方、消極的なコーピングから「友人関係満足感」へのマイナスの影響がみられた。特に、相手と接することを諦めること（ $\beta = -.25, p < .001$ ）は、自分を責めること（ $\beta = -.15, p < .01$ ）以上に大きく満足感を低下させる。そのような対処を行わないためには、社交性を高めることが最も大きく影響していた（ $\beta = -.30, p < .001$ ）。

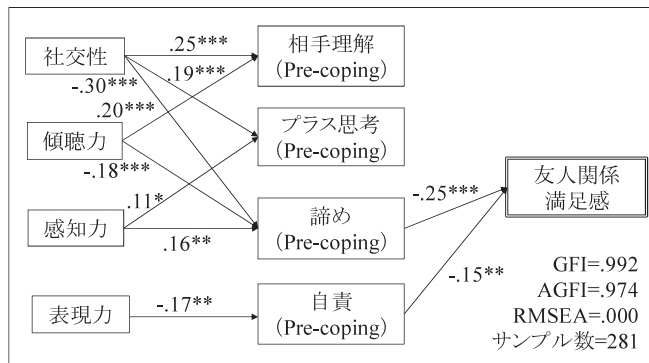


図3 コミュニケーション能力, Pre-coping, 友人関係満足感のパス解析

対人ストレスコーピング (Pre) , 次の対人ストレスコーピング (Post) , 友人関係満足感に関するパス解析を行った (図4) 。対人ストレスコーピング (Pre) から次の対人ストレスコーピング (Post) へのパスを見ると, それぞれ同じコーピングにプラスの影響を与えていた。対人ストレスコーピング (Post) から友人関係満足感へのパスでは, 積極的なコーピング (Post) から「友人関係満足感」への有意なパスは見られなかった一方, 消極的なコーピング (Post) から「友人関係満足感」へのマイナスの影響がみられた。「友人関係満足感」は「諦め (Post) 」に最も大きく影響され ($\beta = -.20, p < .001$) , 「諦め (Post) 」は「諦め (Pre) 」に最も大きく影響されていた ($\beta = .63, p < .001$) 。

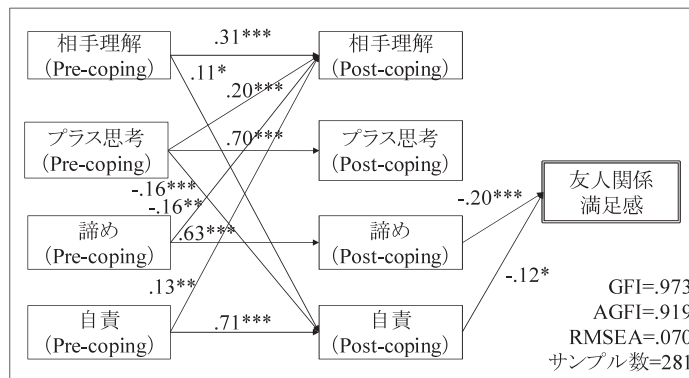


図4 Pre-coping, Post-coping, 友人関係満足感のパス解析

4. 研究2

(1) 方法

① 調査参加者

新潟県内の国立大学1校の学生を対象に調査票を配布した。2011年7月に1回目の調査を行い (Time1) , 60名の回答を得た (回収率100%) 。2011年8月にTime1と同じ学生を対象に2回目の調査を行い (Time2) , 47名の回答を得た (回収率95.7%) 。Time1, Time2共に回答した有効回答者数は43名 (男性31名, 女性12名) , 学年は大学1年生0% , 2年生44.2% , 3年生51.2% , 4年生4.7% , 大学院生以上0%であった。

② 測定変数

コミュニケーション能力 研究1と同じく, 20項目について4件法で, Time1において尋ねた。

友人関係満足感 研究1と同じく, 6項目について4件法で, Time1とTime2において尋ねた。

対人ストレスコーピング 研究1と同じく、20項目について4件法で、Time1とTime2において尋ねた。Time1とTime2それぞれにおいて、この1カ月間実際に経験した“対人ストレス”に対して、どのように考えたり、行動したりしたかについて尋ねた。

(2) 結果

① 因子分析と尺度構成

最尤法、プロマックス回転で因子分析を行った。その他の分析方法は研究1と同様である。

コミュニケーション能力 第1因子は、「誰とでもうまくやっていくことができる」などから構成され、社交性因子とした ($\alpha = .823$)。第2因子は、「自分の意見や考えを分かりやすく人に伝えることができる」などから構成され、表現力因子とした ($\alpha = .839$)。第3因子は、「相手や状況に応じて表現を選んで話す」などから構成され、傾聴力因子とした ($\alpha = .778$)。第4因子は、「楽しい雰囲気を作り出すことができる」などから構成され、協調性因子とした ($\alpha = .701$)。

友人関係満足感 (Time1) 因子は、「私を本当に理解してくれる人がいないように感じる (R)」などから構成され、友人関係満足感 (Time1) 因子とした ($\alpha = .782$)。

対人ストレスコーピング (Time1) 第1因子は、「この経験から何かを学ぶと思うようにする」などから構成され、プラス思考 (Time1) 因子とした ($\alpha = .701$)。第2因子は、「その人とうまく付き合うことを諦める」などから構成され、諦め (Time1) 因子とした ($\alpha = .786$)。第3因子は、「自分を責める」などから構成され、自責 (Time1) 因子とした ($\alpha = .795$)。第4因子は、「相手をよく理解しようと努力する」などから構成され、相手理解 (Time1) 因子とした ($\alpha = .761$)。

友人関係満足感 (Time2) 第1因子は「友達とその場はうまくやっているが、気持ちに通じ合っていないと感じる (R)」などから構成され、理解者因子とした ($\alpha = .698$)。第2因子は「心から親友と呼べる人がいる」などから構成され、親友因子とした ($\alpha = .625$)。これら2因子の因子間相関は $r = .321$ であり正の相関を示していた。そのため今回はこれらの因子を構成する6項目を1つの因子と見なし、友人関係満足感 (Time2) 因子として分析を行った ($\alpha = .693$)。

対人ストレスコーピング (Time2) 第1因子は、「自分とは違う考え方があることを楽しむ」などから構成され、相手理解 (Time2) 因子とした ($\alpha = .728$)。第2因子は、「この経験から何かを学ぶと思うようにする」などから構成され、プラス思考 (Time2) 因子とした ($\alpha = .790$)。第3因子は、「自分を責める」などから構成され、自責 (Time2) 因子とした ($r = .615$)。第4因子は、「その人とうまく付き合うことを諦める」などから構成され、諦め (Time2) 因子とした ($\alpha = .748$)。

② t検定

友人関係満足感 (Time1, Time2)、コミュニケーション能力、対人ストレスコーピング (Time1, Time2) の各下位尺度得点について男女差に関するt検定を行った。その結果、社交性因子 ($t(41) = -2.984, p < .01$)、について、男性よりも女性のほうが有意に高い得点を示していた。友人関係満足感の得点差は有意ではなかった。このように、性差はほとんど認められなかったため、以降の分析は男女を分けずに行った。

③ 相関

「友人関係満足感 (Time1)」と「友人関係満足感 (Time2)」は、互いの間で有意な正の相関を示した ($p < .01, r = .587$)。コミュニケーション能力、対人ストレスコーピングと友人関係満足感の間では、有意な結果は見られなかった。

④ 一元配置の分散分析

最も得点の高いコーピングを、回答者のコーピング型とする (最高得点が重複する場合は分析から除外)。Time1とTime2における積極的なコーピング (+) と消極的なコーピング (-) の型の組み合わせ割合は、+(Time1)・+(Time2)型が全体の27.9%、-・+型が4.7%、+・-型が14.0%、-・-型が16.3%であった。コーピング型の組み合わせにおける友人関係満足感の平均点を図5に示す (図5)。仮説の検証を試みたものの、サンプル数が43名と少なく、相当した分析はできなかった。今後サンプル数を増やし、検討が必要である。

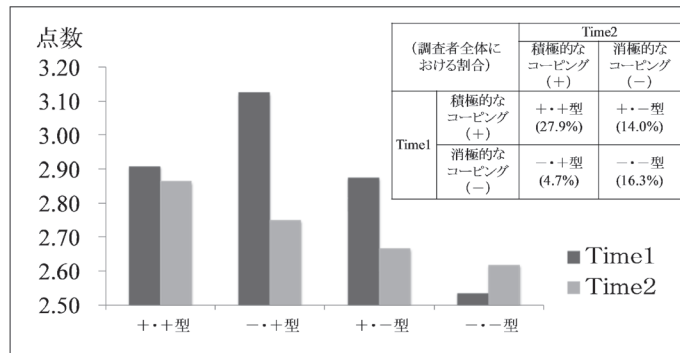


図5 友人関係満足感の平均点

5. 全体の考察

研究1では、t検定の結果、女性のほうが男性よりも社会的である結果が示された。これは、町田(2009)の研究と一致する。コーピングについてはあまり大きな男女差は見られなかった。この結果はDyson(2006)が指摘しているように、男性と女性の役割が似てきた可能性や大学生が厳格でない考え方をしているためと考えられる。学年による差では、大学1年生よりも2年生以上のほうが考えを上手に伝えることができることが示された。これは、学年が上がるにつれて人とコミュニケーションをとった経験や意見を発信する発表等の経験が増えることによると考えられる。また、2年生以上よりも1年生のほうが場の雰囲気を感じるといった結果も示された。これは調査の時点において1年生は大学入学後3カ月ほどしか経っておらず、依然として周囲に対して気を使っていることが原因と考えられる。また、年齢が上がるほど場の雰囲気の察し方が上手になり、すべての場面ではなく必要に応じて場の雰囲気を感じることができるようになるのかもしれない。友人関係から感じる満足感については、男女差や学年差は見られなかった。

パス解析の結果、コミュニケーション能力から積極的なコーピングへプラスのパスが、消極的なコーピングへマイナスのコーピングが見られたことから、仮説1と仮説2は支持された。仮説3は、積極的なコーピング(相手理解、プラス思考)から友人関係満足感への有意なパスが確認されなかったことから支持されなかった。一方、消極的なコーピング(諦め、自責)から友人関係満足感へのパスはマイナスに影響されていたことから、仮説4は支持された。加藤(2001)では、ネガティブ関係コーピングが友人関係満足感に負のパスを示されている。その理由として、ストレスフルな友人関係に終止符を打つ行動は、ストレスフルな関係そのものを即座に取り除くことができるという意味で心理的ストレス反応を低下させるかもしれないが、このようなコーピングは他者に対して不快感を与え、孤立する危険性をはらんでいる、と説明している。本研究における消極的なコーピングはネガティブ関係コーピングに類するコーピングであり、「諦め」というコーピングを行うことは他者に対して不快感を与える可能性を、「自責」というコーピングを行うことは孤立する危険性を有している。すなわち、本研究結果は加藤(2001)と一致しているといえる。

研究2では、相当する分析を行うことができなかつたため、仮説は検証されなかつた。Time1とTime2共に積極的なコーピングを行っている型において友人関係満足感の得点が高い傾向、Time1とTime2共に消極的なコーピングを行っている型において友人関係満足感の得点が高い傾向が見られた。

以上、研究1と研究2の結果より、友人関係満足感、対人ストレスコーピングとその柔軟性、コミュニケーション能力の関連性について以下の点が明らかとなった。

- ① コミュニケーション能力が高いほど、対人ストレス時に積極的なコーピングを行い、消極的なコーピングを行わない。
- ② 対人ストレス時に相手とうまく付き合うことを諦めることや自責するといった消極的なコーピングを行うほど、友人関係で感じる満足感低下する。
- ③ 積極的なコーピングは友人関係で感じる満足感に影響を及ぼさない。この点は先行研究(加藤,2001)

とは異なるため、今後の検討が必要である。

Conservation of Resourceモデル (Hobfoll,1989) では、「人々はResourcesを維持し、保護し、築こうと努力する。また、人々を脅かすものは、潜在的または実際のそれら価値あるResourcesの損失である」とされている。本研究におけるコミュニケーション能力は、ストレス抵抗を促進するResourceの一つと考えることができ、人間関係で生じ得るストレスに打ち勝つ上で助けとなる。コミュニケーション能力を伸ばし、ストレスに上手に対処するならば、良好な人間関係を構築し交友からの満足感を得ることができる。日常生活の中で、人間関係によるトラブルや問題は誰もが経験する。その時、消極的なコーピングは満足感を低下させる一方、積極的なコーピングはストレス状況を経験しても満足感を低下させない。そのため、積極的なコーピングを身につけることは重要である。Darling, et al.(2007)も、「大学生が直面するストレスや人間関係の問題に対して、適応できる手段や“自分ではできる”という態度を備えるべきである」と述べている。日常生活の中で人とのコミュニケーションを避けず、経験を積み重ね、コーピングスキルを訓練することが学生に必要と言える。

以上のように本研究は、コミュニケーション能力と対人ストレスコーピングが大学生の友人関係満足感に与える影響について多くの点を明らかにしているものの、次のような課題もある。まず、研究2におけるサンプル数はコーピング型を分類して差を見るうえで十分な数とは言えず、男女や学年によるばらつきもあった。今後さらにサンプル数を増やしたうえで再度の検討が必要である。次に、Lazarusらのストレス理論 (Lazarus & Folkman, 1989) に基づき、認知的評価を含めた考慮も必要である。さらに、今回は研究2においてTime1とTime2の2時点で対人ストレスが異なっていることを前提としていた。調査では、それぞれ過去1ヶ月間で経験した対人ストレスに関する回答を求めていたが、実際に回答者のストレスが二時点で異なっているのか疑問が残る。今後、調査票の質問文や二時点調査の間隔の妥当性を考慮したうえで検討する必要があるだろう。このような課題が残されているものの、友人関係満足感、対人ストレスコーピングとその柔軟性、コミュニケーション能力における一連の関連性について明らかにしている本研究は、対人ストレス過程を解明する上で有意義な研究といえる。

謝 辞

本調査の実施にあたり、新潟大学松井賢二先生、西條秀俊先生、また学生の皆様にご協力頂きました。ご協力頂いた皆様に心より御礼申し上げます。

参考文献

- Cheng, C.(2001) Assessing coping flexibility in real-life and laboratory setting : a multimethod approach, *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 814-833.
- Darling, Carol A. , Lenore M. McWey, Stacy N. Howard, and Spencer B. Olmstead (2007) College student stress : the influence of interpersonal relationships on sense of coherence, *Stress and Health*, 23, 215-229.
- Dyson, Rachael and Kimberly Renk (2006) Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping, *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244.
- Hobfoll, Stevan E. (1989) Conservation of Resources - A new attempt at conceptualizing stress, *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
- Hysenbegasi, Alketa, Steven L. Hass, and Clayton R. Rowland (2005) The impact of depression on the academic productivity of university students, *The Journal of Mental Health Policy and Economics*, 8, 145-151.
- Lazarus, R.S., Folkman S.(1984)*Stress, appraisal, and coping*, New York : Springer Publishing Company.
- 内田圭子(1990)「青年の生活感情に関する一研究」『教育心理学研究』38(2), 117-125.
- 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』48, 225-234.
- 加藤司(2001)「対人ストレス過程の検証」『教育心理学研究』49, 295-304.

- 加藤司(2003a)「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（関西学院大学人文学会）』52, 56-72.
- 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』44-1, 85-101.
- 廣田靖子(2009)「成人のコーピング柔軟性とメンタルヘルスに関する短期縦断的研究—コーピング変動性における状況適切性の視点から—」『PROCEEDINGS』08, 125-132.
- 町田佳世子(2009)「コミュニケーション能力, ストレス対処, 意欲の関連」『札幌市立大学研究論文集』3(1), 35-44.
- 三野節子・金光義弘(2004)「ストレス場面の認知的評価およびコーピング変動性と精神的健康との関連性—大学生の個人内関連特性に基づく分析を通して—」『川崎医療福祉学会誌』14(1), 167-171.
- 三野節子・金光義弘(2006)「異なるストレス状況に対する就労者の対処柔軟性と職務満足感との関連」『川崎医療福祉学会誌』16(2), 229-237.

参考URL

- 厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査の概況」, URL : <http://www.mhlw.go.jp/>.
- 厚生労働省「平成23年版労働経済白書」, URL : <http://www.mhlw.go.jp/>.
- 内閣府「国民生活白書（平成19年版）」, URL : <http://www.cao.go.jp/>.
- 内閣府「国民生活白書（平成20年版）」, URL : <http://www.cao.go.jp/>.