

加齢と認知的ストレス評価，自尊感情の関係

—対人関係・身体的脅威・社会的評価の場面において—

竹村 明子

仁愛大学人間学部心理学科

The Relationship between Aging, Cognitive Stress Appraisal and Self-Esteem:
In Situations Involving Interpersonal Relations, Physical Threats and Social Evaluation.

Akiko TAKEMURA

Department of Psychology, Faculty of Human Studies

本研究は加齢とストレス認知の関係について明らかにすることを主な目的に，認知的ストレス評価の概念を用いて，対人関係場面，身体的脅威場面，社会的評価場面における認知的ストレス評価と加齢との関係について調べた。加えて，年齢と認知的ストレスの間を自尊感情が媒介している可能性についても検討を行った。その結果，加齢に伴う身体的脅威場面において，年齢が高いほど認知的ストレス評価が高いという直接の関係があることが明らかとなった。一方で，年齢と認知的ストレス評価の間を自尊感情が媒介しており，自尊感情の高さがストレスフルな出来事の脅威を低減していることが，対人関係場面および社会的評価場面で示された。これらの結果より，高齢になり身体の衰弱や病気に罹りやすくなることは加齢に伴いストレスフルな出来事と認知されていること，同時に自分は価値がある人間だという意識を高めることでストレス認知を低減していることが考察された。

キーワード：認知的ストレス評価，対人関係，身体的脅威，社会的評価

背景と目的

生涯の発達段階により，生じる重要な課題や影響要因はそれぞれ異なっている (Havighurst, 1953 / 荘司, 1995)。特に青年期以降は，加齢に伴い心身機能の低下や，対人関係の縮小，社会活動からの離脱などの変化が，個人の心理に大きな影響を及ぼす (佐藤・高山・増本, 2014)。そのため一般的には，年をとるほどストレスフルな出来事が増えると考えられてきた。しかし，高齢者の心理に関する先行研究によれば，加齢と伴にストレスが増加するという報告がある一方で，低下するという報告や，加齢とストレスは無関係であるという報告もあり，未だ一致した結論に至っていない。そこで本研究では，生涯発達の立場から年齢とス

トレスの関係について検討を行う。特に Lazarus & Folkman (1984) の認知的ストレス評価という概念を基に，3つのストレスフルな場面（対人関係場面および身体的脅威場面，社会的評価場面）に注目し，青年期以降の個人の加齢と認知的ストレス評価の関係について明らかにすることを主な目的とする。

1. 認知的ストレス評価

同じストレスに晒されても，それをストレスフルな出来事と感じる人とそうでない人がいる。このような個人の違いを解釈する概念として，Lazarus & Folkman (1984) は，認知的ストレス評価という概念を用いて説明をしている。認知的ストレス評価とは，

ストレッサーに対する個人の主観的な評価のことを指す。認知的ストレス評価には、一次評価と二次評価の過程が想定されており、一次評価とはストレスフルな場面の自分に対する影響性に関する評価で、二次評価とはストレッサーを自分の力によって統制できるかどうかの評定を意味している。例えば、一次評価において、加齢に伴い身体が思うように動かなくなっていく出来事に対して、自分の生活に重大な影響を及ぼす脅威と捉えるならストレスフルな出来事と評価するし、重大な脅威ではないと捉えるならストレスフルな出来事とは感じなくなる。もしこの一次評価でストレスフルな出来事と評価された場合には、次に二次評価過程で自分はその問題を解決できるのか否かという評定が行われていく。

すなわち、個人の心理に大きな影響を与えるのは、客観的なストレスフルな出来事の有無ではなく、当該の個人がその出来事を主観的にどの程度ストレスフルと評価するのかと考えることができる。そこで本研究では、年齢とストレスの関係を調べるために、加齢に伴い生じる出来事を個人がどの程度ストレスフルと認知的に評価しているのか、という認知的ストレス評価の概念（以下、ストレス認知）を基に検討を行う。

2. 加齢に伴う出来事とストレス認知

加齢に伴い体験するストレスフルな出来事の代表例には、定年退職による対人ネットワークの縮小、心身機能の衰退や病気、仕事場面で体験する他者評価からの解放などがある。一般的にこれらの出来事は高齢者の心理に否定的影響を与え、ストレス認知を高めると考えられてきた。しかし、高齢者の心理に関する研究結果では、逆に高齢者の方が若年者よりストレスを訴える傾向が低いという報告が多い（佐藤他, 2014）。そこで本研究では、全般的なストレス認知の高さではなく、特定の出来事に対するストレス認知を測定し、出来事の違いにより加齢とストレス認知の関係に違いがあるのかを調べる。不安を多次元的に捉えた Enderl, Parker, et al. (1991) は、ストレス場面を6つの状況に分けているが、この中でも対人関係状況、身体的脅威状況、社会的評価状況は主要な3つのストレス状況として位置づけられている。そこで本研究

は、対人関係場面、身体的衰弱場面、社会的評価場面などの出来事により生じるストレス認知と加齢との関係について検討することを第1の目的とする。

対人関係について、幅広い対人関係を維持していることは、個人の問題や困難に対する支援が得やすいことから、個人の well-being の重要な要素と考えられている (Ryff & Keyes, 1995)。そのため一般的には、定年退職などで職場の対人関係を失う高齢期は、孤独でストレスフルな状況というイメージが強い。そのような考え方に対して、Carstensen (1991) は社会情動的選択理論の中で、加齢に伴う他者との相互作用の減少は高齢者自身が選んだものであり、高齢者の心理に肯定的影響を与えるという解釈をしている。すなわち、若年者は、知識の獲得などの将来の見通しを広げることが目標として対人関係を広げていくが、高齢者は年齢とともに未来の時間的展望が狭まるため、より現在に近い目標として、安心感や幸福感などの情動的満足感をもたらすような親密な関係を中心とした相互作用を維持し、他方それ以外の非親密な他者との相互作用を減少させると説いたのである。果たして加齢に伴い、人は対人関係の状況をストレスフルと捉えているのだろうか、本研究で検討する。

また身体的変化について、加齢に伴い体力の低下や、心身機能の衰え、病気の罹患などに直面することは、誰もが避けられない出来事である。一般的に、思うように状況を変えることが出来ない場面では、人は自分の能力の低さを疑うようになり、ひいてはそれが抑うつや無気力の原因となると考えられている (Heckhausen & Schulz, 1995)。しかし一方で、加齢に伴う身体的変化を、生涯に生じる変化の一つとして受け容れ、衰退や病気を体験することに意味を見出す高齢者の存在も報告されている (竹村・仲, 2013)。果たしてこのような加齢に伴い生じる身体的変化は、高齢者の健康を損ないストレスフルな状況と捉えられているのだろうか、検討を行う。

さらに社会的評価について、定年退職前には厳しく他者から評価されていた状況から、退職後は他者からの評価から解放される。そのような状況では、ストレス認知は低下すると予想される。しかし一方で、自分が行った行為（例、家事や介護）に対して、誰からも

評価されない状況では、個人の意欲を低下させる要因となる。それでは社会的評価を受けることにより生じるストレス認知は、加齢に伴い低下するのだろうか。

3. 年齢およびストレス認知と自尊感情

ストレス認知に影響を与える要因の一つに自尊感情が挙げられる。自尊感情とは自己に対する肯定的ないしは否定的な評価態度であり、個人が自分に対して行う全般的な自己評価のことを指している。自尊感情には、自分はとても良い (very good) という評価と、これで充分 (good enough) という評価が含まれているが、どちらも高いほどストレス認知が低いことが報告されている。そこで、本研究では、第2の目的として加齢と3つのストレス認知 (対人関係・身体的脅威・社会的評価) との間に、自尊感情が関連しているのかについて検討を行う。

4. 目的

具体的に以下の目的について検討を行う。

- 目的1：加齢と3つのストレス認知 (対人関係・身体的脅威・社会的評価) の関係を明らかにする。
目的2：加齢とストレス認知の間において、自尊感情の影響が見られるか検討を行う。

方 法

1. 調査協力者

調査協力者は18歳～80歳の男性208名、女性208名であった。平均年齢は46.02歳であり、標準偏差は $SD=18.86$ であった。このうち、学生は45名、専業主婦 (主夫) が60名、就業している者が278名、パート・アルバイトが59名、無職が55名、その他19名であった。

2. 調査手続きと調査協力の任意性と匿名性について

調査は質問紙調査法を用いた。データ収集は、インターネットリサーチ会社マクロミルに委託した。本研究における調査対象者は、マクロミルの登録モニターである。当該モニターは、モニター登録を自ら希望した日本国内に在住する者であり、調査へ任意に参加することができ、回答の報酬としてポイントが付与される (貯めたポイントは景品と交換することができる)。マク

ロミルが収集したデータには、年齢や性別、住んでいる都道府県なども記載されているが、研究者の元に送られてくるデータはすべて匿名加工されており、個人を特定する情報は一切含まれていない。

3. 調査項目

- (1) 社会的デモグラフィック要因：性、年齢、就業状況について回答を求めた。
(2) 3つの認知的ストレス評価：対人関係場面における認知的ストレス評価 (以下、対人ストレス)、身体的脅威場面に関する認知的ストレス評価 (以下、身体ストレス)、社会的評価場面における認知的ストレス評価 (以下、評価ストレス) を測定するために、Peacock & Wong (1990) が作成した Stress Appraisal Measure (SAM) を齋藤ら (2006) が邦訳した日本語版認知的評価尺度のうち「中心性」因子4項目を用いて測定した。これらの質問項目は、目の前の出来事が自分の生活にどれほど重要な影響を与えるかということに関するストレス評価を測定するものである。対人ストレス、身体ストレス、評価ストレスに関して、各4項目計12項目の質問項目を作成した。具体的な質問項目については Appendix に記す。各質問項目について「まったくあてはまらない (1点)」から「非常にあてはまる (5点)」の5件法で評価するよう求めた。この尺度は得点が高いほど各々の出来事が個人に与える影響が高い (重要である) ことを示している。
(3) 自尊感情：Rosenberg (1965) の自尊感情尺度10項目を邦訳した山本・松井・山成 (1982) の日本語版自尊感情尺度10項目について5件法「まったくあてはまらない (1点)」から「非常にあてはまる (5点)」で評価を求めた。

結 果

1. 基本的統計量

3つの認知的ストレス評価 (対人関係・身体的脅威・社会的評価) と自尊感情の基本的統計量 (平均値と標準偏差値) を表1に示した。各変数に関して、男性と女性の違いがあるのかを調べるために、3つの認知的ストレス評価および自尊感情を従属変数、

性を独立変数とする t 検定を行った。まず各変数について等分散性を調べるため Levene の検定を行った結果、評価ストレスを除いた全ての変数において男女の分散が異なることが見出された（対人ストレス； $F = 18.37, p = .00$, 身体ストレス； $F = 4.25, p = .04$, 評価ストレス； $F = 3.03, p = .08$, 自尊感情； $F = 11.59, p = .00$ ）。そこで、評価ストレスは t 検定を、その他の変数は Welch の検定を用いて男女の違いを調べた。その結果、対人ストレス ($t = 4.07, df = 244.32, p = .00$) および評価ストレス ($t = 3.18, df = 287, p = .00$) において男女間に有意な差が見出され、女性の方が男性より高い値を示した。次に身体ストレスにおいて、男女間に有意な傾向が見出され ($t = 1.71, df = 270.79, p = .09$)、女性の方が男性より高い値を示した。自尊感情に男女間の有意な違いは見出されなかった ($n.s.$)。

3つの認知的ストレス評価（対人関係・身体的脅威・社会的評価）において男女の違いが見出されたので、今後の分析は男女別に行うこととした。

表1 ストレス認知と自尊感情の平均値と標準偏差

	全体	男性	女性
認知的ストレス評価			
対人ストレス	3.47(.82)	3.27(.93)	3.66(.65)
身体ストレス	3.77(.75)	3.69(.81)	3.84(.68)
評価ストレス	3.40(.78)	3.25(.83)	3.54(.71)
自尊感情	3.09(.75)	3.10(.67)	3.09(.83)

注) 数値は平均値を、() 内の数値は標準偏差を表す

2. 性×発達段階によるストレスの違い

3つの認知的ストレス評価（対人関係・身体的脅威・社会的評価）および自尊感情について発達段階による違いが見出されるかどうか検討するために、まず発達段階を4段階に分けた。具体的には成人前期（18-25歳）、成人期（26-45歳）、成人中期（46-65歳）、成人後期（66-80歳）に区分をした。次に、3つの認知的ストレス評価および自尊感情を従属変数、性（男・女）×発達段階（成人前期・成人期・成人中期・成人後期）を独立変数とする2元配置分散分析を行った。その結果、対人ストレス ($F = 18.33, p = .00$) および評価ストレス ($F = 10.26, p = .00$) において性の有

意な主効果が見出されたが、4つの発達段階の主効果および交互作用は有意な値を示さなかった。自尊感情において4つの発達段階の主効果が見出されたが ($F = 17.13, p = .00$)、性の主効果および交互作用は有意な値を示さなかった。自尊感情について4つの発達段階の違いについて調べた結果、成人前期と成人期に差は見られなかったが ($n.s.$)、成人前期より成人中期で有意に高く ($p = .01$)、さらに成人期および成人中期より成人後期で有意に高い ($p = .00$) という結果が得られた。3つの認知的ストレス評価および自尊感情について、男女別各発達段階の平均値を表2に記す。

表2 性×発達段階別、各変数の平均値

		成人前期	成人期	成人中期	成人後期
対人ストレス	男性	3.37	3.04	3.40	3.26
	女性	3.80	3.80	3.72	3.35
身体ストレス	男性	3.57	3.53	3.79	3.94
	女性	3.70	3.89	3.99	3.80
評価ストレス	男性	3.22	3.19	3.23	3.36
	女性	3.66	3.65	3.48	3.38
自尊感情	男性	2.81	3.08	3.10	3.42
	女性	2.81	2.86	3.13	3.55

注) 数値は平均値、() 内の数値は標準偏差を表す

3. 年齢と認知的ストレス認知の相関

年齢と3つの認知的ストレス評価（対人関係・身体的脅威・社会的評価）および自尊感情の関係を調べるために、男女別に年齢とストレス認知の相関分析を行い、結果を表3に記した。結果について詳しく検討したところ、男性と女性で異なる結果が見出された。具体的には、男性において、年齢は身体ストレスおよび自尊感情との間に正の相関が見出されたが、他の認知的ストレス評価との間には有意な関係が見出されなかった。この結果は、男性の場合年齢が高いほど身体ストレスを強く感じていること、年齢が高いほど自尊感情が高いことを表している。一方女性において、年齢は対人ストレスおよび評価ストレスとの間に負の相関が見出され、自尊感情との間に正の関係が見出されたが、身体ストレスとの間には有意な値は見出されな

った。この結果は、女性の場合年齢が高いほど対人ストレスおよび評価ストレスが軽減されていること、年齢が高いほど自尊感情が高いことを示している。

表3 年齢と認知的ストレス評価の相関分析結果

	年齢	
	男性	女性
認知的ストレス評価		
対人ストレス	-.02	-.28**
身体ストレス	.20*	.07
評価ストレス	.02	-.17*
自尊感情	.31***	.33***

4. 自尊感情を媒介変数とした年齢と認知的ストレス評価の関係とモデルの検討

年齢と認知的ストレス評価との間を自尊感情が媒介しているのか検討するために、年齢を独立変数、3つの認知的ストレス評価（対人・身体・評価）を従属変数、自尊感情を媒介変数とするモデルを構築した。具体的には、まず年齢から3つの認知的ストレス評価（対人・身体・評価）に至る直接のパスを設定し、次に年齢から自尊感情に至るパスと、自尊感情から各認知的ストレス評価に至るパスを設定した。そして男女別に Amos 23 を用いて共分散構造分析を行い、推定値の有意確率が有意な水準（5%水準）に至らないパスを除外し、男性の最終結果を図1に記し、女性の最終結果を図2に記した。モデルの適合度について、男性のモデルは $\chi^2_{(2)} = 2.32, p = .31, GFI = .99, CFI = 1.00, RMSEA = .03$ であり、女性のモデルは $\chi^2_{(2)} = 2.65, p = .27, GFI = .99, CFI = .99, RMSEA = .05$ であり、適合度は十分な値を示した。

結果について詳しく述べると、男性のモデル（図1）において、年齢から身体ストレスへ至る直接のパスが有意な正の値を示し（ $\beta = .23$ ）、年齢が高いほど身体的ストレスが高いことが見出された。次に年齢から自尊感情に至るパスが有意な正の値を示し（ $\beta = .40$ ）、さらに自尊感情から対人ストレス（ $\beta = -.26$ ）、身体ストレス（ $\beta = -.20$ ）、評価ストレス（ $\beta = -.23$ ）に至るパスが有意な負の値を示した。この結果は、年齢と各認知的ストレス評価の間を自尊感情が媒介して

いること、年齢が高いほど自尊感情が高く、翻って自尊感情の高さが各ストレスに対する評価を緩和していることを表している。

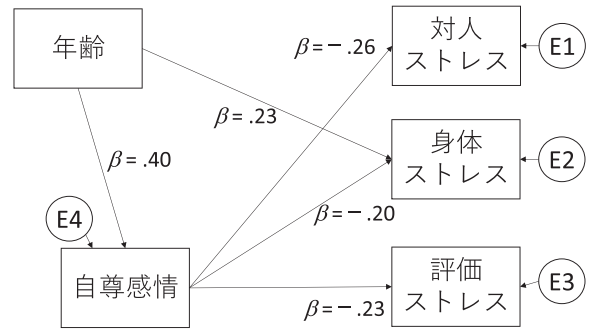


図1 男性の年齢とストレス認知のモデル

女性のモデル（図2）において、年齢から対人ストレスに至る直接のパスが有意な負の値を示し（ $\beta = -.24$ ）、身体ストレスに至る直接のパスが有意な正の値を示した（ $\beta = .20$ ）。この結果は、年齢が高いほど、対人ストレスは低下する一方で、身体的ストレスが高くなることを表している。次に、年齢から自尊感情に至るパスが有意な正の値を示し（ $\beta = .39$ ）、さらに自尊感情から身体ストレス（ $\beta = -.24$ ）、評価ストレス（ $\beta = -.25$ ）に至るパスが有意な負の値を示した。この結果も、年齢と各認知的ストレス評価の間を自尊感情が媒介していること、年齢が高いほど自尊感情が高く、翻って自尊感情の高さが各ストレスに対する評価を緩和していることを表している。

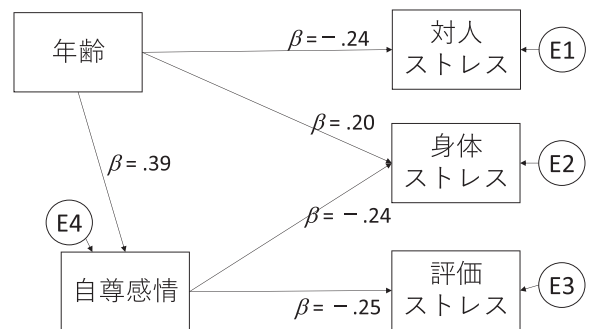


図2 女性の年齢とストレス認知のモデル

考 察

本研究の目的は、第1に加齢と3つの場面の認知的ストレス評価（対人関係、身体的脅威、社会的評価）

の関連を調べることで、第2に加齢と認知的ストレスの間を自尊感情が影響しているのかについて、検討を行うことであった。

1. 年齢と3つの認知的ストレス評価の関係

まず年齢と3つの認知的ストレス評価の直接の関係について、共分散構造分析の結果を参照しながら以下に考察を行っていく。

第1に、対人関係場面における加齢とストレス認知の関係について検討した結果、男性と女性で異なる傾向が見られた。男性の場合、年齢と対人ストレスの間に直接の関係は見出されなかった。一方女性の場合、年齢が高いほど対人ストレス認知が低いという関係が見出された。この結果は、女性は加齢に伴い、対人関係で生じるストレスフルな出来事は自分に重大な影響を及ぼすことがないと感じていることを示している。男性ではこのような関係は見出されなかったが、女性の場合、Carstensen (1991) が述べるように、時間的展望が短くなる分、情動的に満足を与えてくれる対人関係のみを選択し、情動的に不快な対人関係を減少させていくために、対人関係のストレスは重大なものではないという認知を高めている可能性が考えられる。

第2に身体的脅威場面におけるストレス認知について、男女ともに年齢が高いほど身体ストレス認知が高いことが見出された。Havighurst (1945) が述べるように、高齢期において、加齢に伴い身体的機能が低下することや、病気に罹りやすくなることは、自分の生活に重要な影響を及ぼす出来事と認知されていることが確認された。

第3に社会的評価場面におけるストレス認知について、年齢とストレス認知の間に男女とも直接の関係は見出されなかった。この結果は、他者からの評価が自分の生活に重要な影響を及ぼすという認知は、若年者であっても高齢者であっても違いが見られないことを示している。

2. 年齢および認知的ストレス評価と自尊感情の関係

年齢と認知的ストレス評価の間に自尊感情が影響を及ぼしているのかに関して、相関分析と共分散構造分析の結果を参照しながら以下に考察を行う。

第1に年齢と対人ストレス認知の関係に関して、男性では直接の関係が見出されず、女性では年齢が高いほど対人ストレス認知が低下するという結果が相関分析および共分散構造分析の結果ともに見出された。しかし、共分散構造分析の結果、男性のみに年齢と対人ストレス認知の関係を自尊感情が媒介していることが見出された。具体的には、年齢が高いほど自尊感情が高く、その自尊感情が高いほど対人ストレス認知が低いことが示されたのである。言葉を変えるならば、男性の場合、加齢に伴い自分自身に対する価値を低く見積もるならば、対人関係で生じるストレスフルな出来事を強く脅威と認知しているということが出来る。

第2に年齢と身体ストレスの関係に関して、男女ともに年齢と身体的ストレス認知の関係を自尊感情が媒介しており、加齢が身体ストレス認知に及ぼす影響を自尊感情が抑制していることが見出された。この結果は、自尊感情が高ければ、年をとって身体の衰弱や病気などの出来事に直面しても、自分の生活に重要な影響を及ぼすものではないと認知することを示している。加齢は身体ストレスを直接高めることが見出されているが、一方で自尊感情はその関係を緩和していることが推測される。

第3に年齢と評価ストレス認知の関係に関して、自尊感情が媒介していることが男女ともに見出された。具体的には、年齢が高いほど自尊感情が高く、翻って自尊感情の高さが評価ストレス認知を低下させていることがわかった。女性の場合、相関分析の結果で年齢と評価ストレスの間に負の関係が見出されたが、共分散構造分析の結果から、この直接の関係は見かけ上のものであり、自尊感情がその間に介在していることが明らかとなった。評価ストレス認知とは、他者からの評価は自分の生活に重要な影響を及ぼすという認知の高さを表している。すなわち、上述した結果は、自尊感情が高いほど他者からの評価が自分に与える影響を低く見積もっていることを示している。

まとめるなら、本研究の結果より、加齢に伴う対人関係や身体的脅威、社会的評価の変化は、直接ストレス認知に影響する側面もあるが、自尊感情がその関係を媒介していることが明らかとなったと言える。

ところで Lazarus & Folkman (1984) は、ストレス

フルな出来事への評価には、今回測定した一次評価以外に、二次評価（対処ができるか否か）が重要であると述べている。今後の課題として、各場面における二次評価も加えた検討が必要である。

引用文献

- Carstensen, L. L. (1991). Selectivity theory: Social activity in life-span context. In K. W. Schaie, & M. P. Lawton (Eds.), *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*. Vol.11. New York: Springer, pp. 195-217.
- Endler, N.S., Parker, J.D.A., Bagby, R.M., & Cox, B.J. (1991). Multidimensionality of state and trait anxiety: Factor structure of the Endler Multidimensional Anxiety Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 919-926.
- Havighurst, R. (1953) *Human Development and Education*. N.Y.: Longmans. (荏司雅子監訳 1995 人間の発達課題と教育 玉川大学出版部)
- Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review*, 102, 284-304.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. NY: Springer. (本明寛・春木豊・織田正美 監訳 1991 ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究 実務教育出版)
- Peacock, E.J., & Wong, P.T.P. (1990). The stress appraisal measure (SAM) - Multidimensional Approach to Cognitive Appraisal -. *Stress Medicine*, 6, 227-236.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg Self-esteem Scale (RSES). Retrieved from *PsycTESTS*.
- Ryff, C.D. & Keyes, L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- 齋藤慶典・山田クリス孝介・市川優一郎・井澤修平・依田麻子 (2006). ストレス認知的評価尺度の信頼性の検討—教育実習直前短期大学生のストレス状況において—。東海大学短期大学紀要, 40, 7-12.
- 佐藤眞一・高山緑・増本康平 (2014) 老いのこころ—加齢と成熟の発達心理学—。有斐閣アルマ。
- 竹村明子・仲 真紀子 (2013). 身体や健康の衰退に調和するための高齢者の対処：二次的コントロール理論を基に。発達心理学研究, 24, 160-170.
- 山本真理子・松井豊・山成由紀子 (1982). 認知された自己の諸側面の構造。教育心理学研究, 30, 64-68.

Appendix

3つの認知的ストレス評価を測定するために、下記の質問項目を用いた。

【対人関係場面における認知的ストレス評価】

教示文「ここでは、対人関係ストレス状況について伺います。ここでの対人関係ストレス状況とは、家族や親しい友人・異性との関係により、あなたが現在大切にしている目標や理想の実現が難しくなった状況のことで。もし、このような状況におかれた場合（想像でかまいません）、次のような気持ちや考えはあなたにどの程度当てはまりますか。次の5つの段階でお答えください。」

- ・(対人関係の状況は) 私に重要な影響を与える
- ・(対人関係の状況により) 私は影響を受ける
- ・(私にとって対人関係の状況は) 重大な意味合いがある
- ・(対人関係の状況は) しばらくの間、私に影響を与える

【身体的脅威場面における認知的ストレス評価】

教示文「ここでは、身体的脅威ストレス状況について伺います。ここでの身体的脅威ストレス状況とは、たとえば、事故や病気で病院に通ったり、何となく身体の具合が悪かったり、危険なまたは過重な仕事をしなければならない等により、あなたが現在大切にしている目標や理想の実現が難しくなった状況のことで。もし、このような状況におかれた場合（想像でかまいません）、次のような気持ちや考えはあなたにどの程度当てはまりますか。次の5つの段階でお答えください。」

- ・(身体や病気の状況は) 私に重要な影響を与える
- ・(身体や病気の状況により) 私は影響を受ける
- ・(私にとって身体や病気の状況は) 重大な意味合いがある
- ・(身体や病気の状況は) しばらくの間、私に影響を与える

【社会的評価場面における認知的ストレス評価】

教示文「ここでは、評価ストレス状況について伺います。ここでの評価ストレス状況とは、たとえば自分の仕事や学業について悪い評価を受けたり、自分のやることが他人に認められないことにより、あなたが現在大切にしている目標や理想の実現が難しくなった状況のことで。もしこのような状況におかれた場合（想像でかまいません）、次のような気持ちや考えはあなたにどの程度当てはまりますか。次の5つの段階でお答えください。」

- ・(周りの評価の状況は) 私に重要な影響を与える
- ・(周りの評価の状況により) 私は影響を受ける
- ・(私にとって周りの評価の状況は) 重大な意味合いがある
- ・(周りの評価の状況は) しばらくの間、私に影響を与える

