

大学受験生の精神的健康に関する研究の動向と展望

松平 祐美子 お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科
高橋 哲 お茶の水女子大学基幹研究院

要約

日本の大学受験は、人口動態や入試制度の変化に伴い、かつてのような厳しい競争はみられなくなっているとされる。一方で、他国と比較すると、日本の入試制度は競争圧力やプレッシャーが高いものであると考えられ、また、近年も多くの高校生が勉強や進路について悩みを抱えていることが示されている。このことから、現在でも大学受験は多くの人にとって重大なライフイベントとなっていると推測され、受験期の精神的健康について検討することは重要であると考えられる。そこで、本稿では、大学受験生の精神的健康に関する文献を概観し、受験期のストレス反応やそれに影響する要因について整理するとともに、受験のポジティブな側面についても注目する。最後に、大学受験生のストレス反応に対する支援策について検討する。

キー・ワード：大学受験， ストレス反応， ソーシャルサポート， 心理教育

I はじめに

1. 日本の大学受験の変遷

日本では、戦後の学制改革により新制大学が誕生して以降、大学入試が重要な選抜試験となった。当時は受験生活において努力・忍耐が重んじられ、また受験の成功によって得られる立身出世が神秘化されており、受験戦争で生き残らないと人生に落伍する、という没落の恐怖を伴った競争がみられた(竹内, 2015)。しかし、1960年代後半から高校・大学進学率が急激に上昇したことに伴い、受験の大衆化が進み(林・倉元, 2003)、受験産業が「努力」よりも「戦略」を重視するようになったり、学歴の意味が低減したりしたことから、競争の質も変化したとされる(竹内, 2015)。

また、近年は日本の受験市場にも大きな構造変化が生じている。1980年代後半には、第二次ベビーブーム時に生まれた世代が大学受験を迎え、受験競争の激化が問題視されていた(中村, 2010)。しかし、1990年代以降は少子化の一途をたどり、

日本の大学入試ではかつてほど激しい競争はみられなくなっているとされる(荒井, 2016; 東, 2004)。現代は、進学先の大学を選択しなければ希望者全員が大学に進学できる「大学全入時代」とも呼ばれている(中井, 2007)。

他方、大学入試制度に目を転じると、日本においては様々な改革がなされてきた。共通一次学力試験(1979年)は、高校の学習成果を公正に評価する資料として国立大学の入試に導入されたが、偏差値による大学の序列化が進み、また過剰な学力主義の押し付けであると批判された。続いて導入された大学入試センター試験(1990年)では、私立大学の入試にも利用され、教科の選択受験も可能になったことで入試の多様化が進んだ。さらに、近年は推薦入試やAO入試といった別枠の試験も導入されるなど、選抜方式は大きく変化している(荒井, 2003; 中井, 2007)。このような入試改革は、受験競争の緩和を一つの目的として行われてきており、実際に私立大学では約半数が推

薦入試やAO入試で入学しているなど、受験生の負担軽減が進んでいるとされる(中井, 2007)。なお, 2020年度からは, 思考力・判断力・表現力等を重視して評価を行うことを目指し, 新たに大学入学共通テストが導入されている(大学入試センター, 2020)。

上述したような人口動態の変化や制度変更に伴い, かつてのような厳しい受験競争はみられなくなっているとされる一方で, 令和2年度の入学希望者選抜実施状況(文部科学省, 2021)をみると, 志願倍率は国立大学で3.7倍, 公立大学で5.0倍, 私立大学で9.2倍となっており, 志望が集中する大学においては, 現在でも熾烈な競争がみられる。荒井(2003)は, 進学圧力の上昇によって拡大した高等教育は格差構造を作り出し, トップの大学を目指す受験競争は一向に緩和しないと指摘している。また, 厚生労働省(2014)の全国家庭児童調査によると, 高校生の62.3%が不安や悩みを抱えており, その中でも最も多いのが自分の勉強や進路についての不安・悩みであった(84.7%)。田中(2000)は, 受験期は“アイデンティティの確立をめぐる問題を自問自答する, そのために自分の来し方行く末を考える”という発達段階に重なり, 受験が“生き方模索”に関わる重要な機会になっているとし, 精神的に負荷のかかる状態であるため, 問題が顕在化しやすいと述べている。このことから, 大学受験が高校生や浪人生にとって重大なライフイベントとなっている状況は変わっていないと考えられる。

2. 諸外国と比較した日本の大学受験

日本の大学受験は, 諸外国と比較するとどのような特徴があるのだろうか。一般に, 試験制度は一定の到達度を超えれば合格となる“資格試験”と, 受験者内での相対的な順位によって合格者が選抜される“競争試験”に大別され, 佐藤(2017)は“資格試験”“競争的資格試験”“多元的競争/資格試験”“一元的競争試験”という類型を設定

して入試制度の国際比較を行っている。

“資格試験”に当てはまるのはフランスやドイツの制度であり, 共通の試験に合格することで国内のどの大学にも入学できる。“競争的資格試験”に当てはまるのはイギリスやオーストラリアの制度であり, 資格試験を基本としているが, 得点が高いほど有名大学・学部に進学することができる。

“多元的競争/資格試験”に当てはまるのはアメリカの制度であり, 共通の試験が年に複数回実施され, 最も高い得点を出願の際に使用できる。そして, “一元的競争試験”に当てはまるのが, 日本や韓国, 中国の制度である。試験は基本的に一発勝負となっており, 各大学で競争試験が行われている。現在は, 日本では推薦入試やAO入試の導入など選抜方法の多様化が進められているものの, 基本的には学力試験による選抜となっている。こうした仕組みはより競争圧力が強く, また, 試験は一度きりの機会であるため, 失敗できないといったプレッシャーも高くなると考えられる。

3. 本稿の目的

以上のように, 日本においては, 現在でも大学受験が多くの人にとって人生を左右する重大な出来事の一つとなっており, 競争圧力や失敗できないといったプレッシャーは受験生の精神的健康に大きな影響を及ぼしていると考えられる。そこで, 本稿では, 大学受験生の精神的健康に関する文献を概観し, 受験期のストレス反応をはじめとした様々な側面について整理するとともに, 大学受験生のストレス反応に対する効果的な支援策について検討することを目的とする。

II 大学受験生の精神的健康

1. 受験期特有のストレス反応

大学受験期に心身の不調を訴える者は少なくない。受験生は非受験生と比べストレス反応が有意に高いことが明らかにされており(小山, 2000), 受験に伴うストレスは, 学業における潜在的な能力

を發揮するのを阻害するとも考えられている (Keogh, Bond, French, Richard, & Davis, 2004)。このような受験期特有のストレス反応について、先行研究では様々な検討がなされてきた。

心療内科を受診した受験生についてまとめた富田・菊地・安藤 (2017) では、受験関連の主訴として“不合格恐れ”“集中困難”“親の過干渉”など、身体症状として“頭痛”“倦怠感”など、精神症状として“気分変調”“不安”“孤独感”などが挙げられた。熊倉 (1991) でも“集中困難”が特に多くの受験生にみられる訴えとされており、勉強しなければならぬのにできないのは自分の意志の弱さのせいだと自責してしまうと述べられている。さらに、進学などの競争場面では他人と結果を比較するため、失敗の原因は自分の能力の欠如に帰属され、自尊心が傷つきやすいとされる (白井, 2006)。

小山 (2001) は、受験ストレスラーとして“志望大学に合格するのに必要な学力と自分の現在の学力とのギャップ”“志望校・成績・勉強法について教師から受ける指導”の2因子を挙げているが、特に前者は不安感・焦りや神経過敏、疲労感などのストレス反応と非常に強い関連を示していた。志望校に合格できるかどうか分からないという不確定な状況が、様々な心身症状を生んでいると考えられる。受験前の心身症状に関する尺度を作成した佐久本・橋本 (1997) では、“情緒不安”“対人接触回避”“体調不良”“悲観的思考”“無気力”の5因子が抽出されており、受験期のストレス症状は心理的・身体的・社会的側面に現れるものであることが示唆される。

こうした受験期のストレス反応については性差もみられると指摘する研究もある。進学校において大学受験に対する意識を調査した中畝・内田・石塚・前川 (2003) では、学力試験によって選抜が行われることについて、男子より女子の方が肯定的であるものの、“試験に対する負担感”は女子の方が高いことが示されている。学力試験で成果

を出そうと懸命に努力することは、ストレスにもなっていると考えられる。一方で、佐久本・橋本 (1997) では、受験期において女子より男子の方がストレス度が高いことが示されている。この傾向は特に“情緒不安”“対人接触回避”という下位尺度で顕著にみられており、男女によって生じやすいストレス反応が異なることが推測される。

2. 受験期のストレス反応に影響する要因

このような受験期のストレス反応の大きさには個人差があり、そのような差をもたらす様々な要因が存在すると考えられる。以下では、受験期におけるストレス反応に影響する環境要因・個人要因について整理する。

ストレス反応を高める環境要因としてまず考えられるのが、現役か浪人かという点である。様々な先行研究において、受験生の中でも浪人生が特にストレスを感じていることが明らかにされている。高校3年生、浪人生、大学生を対象に試験不安について調査した東 (2004) では、“自信欠如”得点が大学生、高校3年生、浪人生の順に有意に高くなることが示された。浪人生は大学受験に失敗した経験があるため、志望校合格への心理的プレッシャーも高いと考えられ、またストレスフルな状況から解放されないためにストレスが溜まっているとされる (佐久本・橋本, 1997; 竹内, 2020)。また、竹内・近藤 (2017) では、浪人生のストレスラーは時期によって変化することが示されている。夏までは、社会的身分がないという認識や、成績が伸びないことなどが不安を生み、直前期には、問題が解けないことや、絶対に受からなければならないというプレッシャーが焦りや怖さにつながっているようである。

また、親の関わり方も受験生のストレス反応に大きく影響する。鈴木・宇佐美・渡辺 (2019) は、親が子どもに自分の価値観を押し付け、子どもをコントロールするといった“統制型”の家庭であると、受験ストレスが高まることを示した。子

もが親から感じる期待の中でも、学業成績や進学に関する“進路期待”は特に子どもの負担感を高めるとされ(春日・宇都宮・サトウ, 2014), 親の過度な期待は受験生にとってストレスになると考えられる。

その他にも, 受験する大学の難易度や志願倍率, 出身地域, 高校・予備校の風土など, 様々な環境要因が影響することが考えられ, さらなる検討が求められる。

個人要因についても様々なものが挙げられる。鈴木(2014)は, 大学入試場面における競争の機能に関する高校生の認識, すなわち受験競争観を取り上げている。調査の結果, 競争があることで友人関係が悪化する, ストレスが溜まる, 学習意欲が低下すると捉える“消耗型競争観”と, 友人関係の親密化や学習意欲の向上, 感情や行動を自己調整する能力の向上など, 競争が自身の成長に寄与すると捉える“成長型競争観”の2つが見出され, 消耗型競争観が強いほど受験不安が高いことが示された。中学生を対象とした西村・古村・鈴木(2018)でも, 受験勉強において, 学習意欲向上の認識が低いほど, また時間的に制約されているという認識が高いほど, 抑うつが高いことが示されている。中国の大学受験生を対象に調査を行った劉(2018)では, ストレス自体に対する考え方であるストレスマインドセットに注目しており, “受験ストレスは自分の成長を促進しパフォーマンスを高める”といったポジティブなストレスマインドセットが高いほど, 自覚的ストレス・抑うつが低いことが示された。このように, 受験競争観や受験ストレスに対する考え方といった大学受験に対する認知は, 受験期の精神的健康に大きく影響すると考えられる。

また, 個人要因の一つとして, パーソナリティ特性の影響についても様々な検討がなされている。中学生を対象とした石毛・無藤(2005)は, 受験期のストレス反応に対し, レジリエンスの下位尺度である“自己志向性”(根気強さ, 自立心の高さ)

と“楽観性”が負の影響を与えることを明らかにした。他にも, 特性不安やタイプA行動パターンが高いほど, 大学受験期のストレス反応や試験不安が高いことが示されている(佐久本・橋本, 1997; Szafranski, Barrera, & Norton, 2012)。

また, 完全主義が試験への不安に影響することも示されているが, その影響には適応的な側面と不適応的な側面があるようである。Abdollahi, Carlbring, Vaez, & Ghahfarokhi (2018)では, 大学受験を控えた高校生において, 完全主義の“高目標設定”(自分に高い目標を課す傾向)という側面は試験不安に負の影響を及ぼす一方で, “現状と期待の差による苦痛”“評価懸念”という側面は試験不安に正の影響を及ぼすことが明らかにされている。

大学生を対象に実験を行った石田(2005)においても, 完全主義者は自分に高目標を課し, テストに備えて積極的な情報収集を試みるといった適応的側面がある一方で, 課題の周辺情報にも注意を払うため, 疲労感や不安が増大することが示唆されている。また, 投入した努力と成果が釣り合わないといった認知から挫折感・無力感が生じ, 抑うつなどの不適応に陥るといった可能性も指摘されている。同様に, 大学生を対象とした古屋(2017)では, 完全主義の“自分に高い目標を課す傾向”は勉強嫌悪と負の関連を示す一方で, “ミスに過度に気にする傾向”は, 試験勉強を先延ばしにするなどの学業遅延傾向や勉強嫌悪に正の影響を及ぼすことが示されている。

このように, 試験や学習の場面においては, 完全主義はポジティブにもネガティブにも働きうることを示されており, 適応的な面を維持しながら不適応的な認知を改善していくことで, ストレス反応が低減する可能性があると考えられる。なお, 完全主義の影響については, 本邦では大学受験期に焦点を当てた研究が少ないため, 今後さらなる検討が求められる。

3. 受験のポジティブな影響

一般に、受験はストレスフルな体験であると捉えられることが多い一方で、そのポジティブな側面も指摘されている。その一つとして、受験を通じて得る“成長感”が挙げられる。高校受験を控えた中学生において、成長感とは外向性・協調性・勤勉性やレジリエンスと正の関連を示すことが示されている（飯村、2016；石毛・無藤、2005）。また、受験という経験を前向きに捉えている者ほど成長感も高いことが示されており（野崎・子安、2013；鈴木、2014）、個人特性の影響を受けやすいと考えられる。一方で、成長感とは教師や友人、家族からのソーシャルサポートとも正の関連を示しており（飯村、2016）、他者からのサポートによっても高められるものであるといえる。

飯村（2016）、石毛・無藤（2005）はいずれも高校受験生を対象としたものであったが、大学受験生に対し受験勉強の過程でプラスに感じたことを調査した小山（2003）においても、“忍耐力・精神力の向上”“自己に対する受容の向上”“勉強に対する動機づけの向上”といった成長感が挙げられている。また、“友達関係の親密化”“将来に対する熟考”という側面も見出された。大学受験は受験生にとって試練ではあるものの、その過程で得られることも多くあるといえる。ストレス反応を低減する働きかけだけではなく、ストレスフルな体験の肯定的な側面に目を向け、前向きに取り組めるよう支援することは、受験生自身の成長にもつながると考えられる。

Ⅲ 大学受験生への支援

1. ソーシャルサポート

以下では、様々なストレスを抱える大学受験生に対してどのような支援が可能であるか検討する。受験生のストレス反応を低減するのに有効であるとされる支援の一つとして、ソーシャルサポートが挙げられる。ソーシャルサポートの定義は研究者によって様々であるが、岡安・嶋田・坂野（1993）

は“他者との間の社会的支援関係”としており、以下の3つの次元に分類している。すなわち、(1) 社会的包絡：個人の持つ社会的ネットワークの大きさやネットワークを構成する人間関係の構造、(2) 知覚されたサポート：他者から援助を受ける可能性に対する期待、あるいは援助に対する主観的評価、(3) 実行されたサポート：他者から実際に受けた援助、である。(1) 社会的包絡や(3) 実行されたサポートについては、ストレス反応との間には一貫した関係が認められておらず、必ずしもストレス状況で有効なサポートとなるわけではないことが示唆されている。一方で、(2) 知覚されたサポートについては、ストレス反応を低減させる効果があることが多くの研究で示されている（岡安他、1993；外山・樋口・宮本、2014）。

受験生を対象にした研究でも、ソーシャルサポートのストレス反応に対する効果が明らかにされている。石毛・無藤（2005）では、高校受験を控えた中学生において、知覚された母親からのサポートと先生からのサポートがストレス反応に負の影響を及ぼすことが示されている。同様に、前田・伊沢・小宮山（1996）は、大学受験生において、友人や両親など身近な人からのサポートを多く知覚しているの方が精神的に健康であることを示している。また、実際に大学受験生に対しストレス解消法を尋ねた小山（2002）では、“友達と話をする”が頻度・ストレス解消度ともに上位であり、友人からのサポートがストレス反応の低減に有益であることが示唆されている。

しかし、ソーシャルサポートは、提供者や内容によってはネガティブな影響を与える可能性もある。菊島（2003）は、被援助者が提供されたサポートを“助けにならなかった、迷惑だった、嫌な思いをした”と判断する主観的な体験を、ソーシャルサポートの“ネガティブな効果”と定義しているが、宮田・藤井・菅野（2014）では、そのような負の効果を持つ援助に関して、大学受験生を対象に調査を実施した。その結果、上の立場（親・

教師・自分より成績が上の友人など)からのサポートや、異なる立場(推薦入試などで既に合格している友人など)からのサポートなどが時に否定的に捉えられることが示された。さらに、“すでに自分で決めていることに関してあれこれと提案される”“見当外れのアドバイスをされる”といった内容のサポートは被援助者の抑うつの高さと関連することが示されており、被援助者への共感的理解が少ないサポートはネガティブに作用しやすいことが示唆されている。外山他(2014)は、高校受験期におけるソーシャルサポートについて、母親にも調査を行い、実行されたサポートと受験生のストレス反応の関係を検討している。その結果、母親からのサポートが高い者は学業面への不安やストレスがより高いことが示された。特に女子においては、勉強に対する直接的・間接的サポート(計画を一緒に立てる、勉強している様子を確認する等)がストレスの高さと関連していた。受験や勉強に直接関わるようなサポートはプレッシャーになる可能性があり、息抜きとして友人や親と会話することの方が、精神的負担の軽減につながるのかもしれない。

また、サポートの効果はサポートを受ける個人の特徴によって異なるとされ(Marigold, Cavallo, Holmes, & Wood, 2014)、飯村(2016)では、外向性が低い男子には先生のサポートが、勤勉性が低い男子には友達からのサポートが有効であることが示されている。このことから、ソーシャルサポートがあらゆる受験生にとって有効とは限らず、個々に合わせたサポートが求められると考える。

2. 心理教育

他に考えられる支援策として、受験生に対し心理教育を行うことが挙げられる。その内容の一つとして、受験のストレスへの対処方略を教えることが考えられる。野崎・子安(2013)では、ストレス対処を“接近-回避”と“自己活用-他者活用”の2軸で捉えており、大学受験期において、“自

己活用接近対処”と“他者活用対処”が情動調整にポジティブな影響を与えることを示した¹⁾。一方、中学生を対象とした神藤(1998)では、他者からの励ましを求める他者依存的情動中心対処は、学業場面におけるストレス反応を助長してしまう一方で、気晴らしや思考の切り替えといった積極的情動中心対処はストレス反応を抑制することが示された。このように、有効なストレス対処方略は個人によって異なると考えられ、だからこそ受験生が自分にとって有効な方法を選択できるような心理教育を行うことは重要であると考えられる。

また、このような支援のためには、心理職と高校・予備校の教師の連携が求められるだろう。元永他(2002)は、大学受験予備校において13年間実施したメンタルヘルスサービスについて振り返り評価している。予備校生と保護者に対し、カウンセラーが、集中力の保ち方や家庭での過ごし方などに関する講演会を行い、いずれも多く予備校生・保護者から「参考になった」と評価された。他にも、予備校へのカウンセリングルームの設置、チェックリストによる生徒の心身の健康状態の把握、職員との情報共有、外部医療機関との連携等が実施され、生徒自身や彼らを支援する職員のメンタルヘルスへの関心が高まったと前向きに評価されている。また、鈴木・岐部・平野・中根(2014)では、受験を控えた高校生らに対しスクールカウンセラーがレジリエンス教育プログラムを実施した結果、生徒のレジリエンス、自己効力感が向上した。このように、受験期のストレスに対し予防的な心理支援をすることも、心理職の役割として重要であると考えられる。

IV まとめと今後の展望

本稿では、日本における大学受験生の精神的健康と、それに影響する要因について先行研究を概観し、支援策についても検討した。かつてほど受験競争は厳しいものではなくなったとはいえ、人生を左右する重大なイベントである大学受験は、

受験生の精神的健康に様々な影響を及ぼしていることが明らかとなった。しかしながら、受験期のストレス反応を高めると考えられる環境要因・個人要因については、まだ十分に検討されていないものも多く、さらなる研究が求められる。それらを明らかにすることは、受験生への具体的な支援策の検討にもつながるだろう。身近な他者からのサポートに加え、受験生自身が有効なストレス対処方略をとれるよう、心理職が働きかけることも重要であり、受験生のメンタルヘルスについてさらに理解を深めていくことが求められるだろう。

<注>

1) “接近”はストレス状況へ立ち向かおうとすること、“回避”はストレス状況から逃れようとするを指す。また“自己活用”は自分1人で対処すること、“他者活用”は周囲の人の助けを借りて対処することを指す。自己活用接近対処の例として“自分の足りない部分を、おぎない高めていこうとした”“問題やその原因について自分なりに考えた”などが、他者活用対処の例として“誰かに話を聞いてもらい、はげましてもらおうとした”“他の誰かと一緒にいて、気を紛らわせようとした”などが挙げられる。なお、野崎・子安(2013)では、他者活用対処は接近と回避に分かれず、1つの因子として抽出された。

文献

- Abdollahi, A., Carlbring, P., Vaez, E., & Ghahfarokhi, S. A. (2018). Perfectionism and test anxiety among high-school students: The moderating role of academic hardiness. *Current Psychology, 37*(3), 632-639.
- 荒井 克弘(2003). 学力評価システムの日米比較 教育社会学研究, 72, 37-52.
- 荒井 克弘(2016). 高大接続の日本問題 比較教育学研究, 53, 55-67.
- 東 美絵(2004). 受験不安と健康について——ソーシャルサポートとの関連から—— 臨床教育心理学研究, 30, 39-51.
- 大学入試センター(2020). 大学入学共通テストの役割 Retrieved from https://www.dnc.ac.jp/kyotsu/shiken_gaiyou/yakuwari.html (2021年8月11日)
- 林 洋一郎・倉元 直樹(2003). 公正研究から見た大学入試 教育情報学研究, 1, 1-14.
- 古屋 健(2017). 大学生の学業遅延傾向に関わる性格特性について 立正大学心理学研究所紀要, 15, 33-45.
- 飯村 周平(2016). 高校受験期に生じるストレス関連成長——パーソナリティ特性と知覚されたサポートの役割—— 教育心理学研究, 64(3), 364-375.
- 石田 裕昭(2005). 大学生の完全主義傾向と課題解決方略の非効率性：なぜ彼らの努力は報われないのか 社会心理学研究, 20(3), 208-215.
- 石毛 みどり・無藤 隆(2005). 中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連——受験期の学業場面に着目して—— 教育心理学研究, 53(3), 356-367.
- 春日 秀朗・宇都宮 博・サトウ タツヤ(2014). 親の期待認知が大学生の自己抑制型行動特性及び生活満足感へ与える影響：期待に対する反応様式に注目して 発達心理学研究, 25(2), 121-132.
- Keogh, E., Bond, F. W., French, C. C., Richards, A., & Davis, R. E. (2004). Test anxiety, susceptibility to distraction and examination performance. *Anxiety, Stress & Coping, 17*(3), 241-252.
- 菊島 勝也(2003). ソーシャル・サポートのネガティブな効果に関する研究 愛知教育大学教育実践総合センター紀要, 6, 239-245.
- 厚生労働省(2014). 平成 26 年度全国家庭児童調査結果の概要 Retrieved from <https://www.mhlw.go.jp/content/11920000/5zentai.pdf> (2021年8月13日)
- 小山 秀樹(2000). 大学受験生のストレス反応に関する研究：受験生に有意差が見られるストレス反応の項目について 日本教育心理学会総会発表論文集 第42回総会発表論文集, 473.

- 小山 秀樹(2001). 大学受験生のストレスに関する研究——大学受験ストレス反応尺度と大学受験ストレスナー尺度の作成—— 日本教育心理学会総会発表論文集 第43回総会発表論文集, 153.
- 小山 秀樹(2002). 大学受験生の受験ストレス解消法に関する研究 日本教育心理学会総会発表論文集 第44回総会発表論文集, 330.
- 小山 秀樹(2003). 大学受験生の受験に対する認知に関する研究——受験生が考える大学受験のプラス面—— 日本教育心理学会総会発表論文集 第45回総会発表論文集, 489.
- 熊倉 伸宏(1991). 大学受験生にみられる神経衰弱状態の分析 こころの健康, 6(2), 74-81.
- 劉 艶艶(2018). 中国における大学受験生のストレスマインドセットと精神的健康との関連 人間文化創成科学論叢, 20, 183-191.
- 前田 基成・伊沢 敏・小宮山 博朗(1996). 大学受験生の精神的健康に及ぼすソーシャルサポートの効果 心身医学, 36(Abs), 212.
- Marigold, D. C., Cavallo, J. V., Holmes, J. G., & Wood, J. (2004). You can't always give what you want: The challenge of providing social support to low self-esteem individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107, 56-80.
- 宮田 かな恵・藤井 靖・菅野 純(2014). 大学受験生におけるネガティブ・サポート尺度の作成およびネガティブ・サポートと抑うつとの関連 早稲田大学臨床心理学研究, 13(1), 65-75.
- 文部科学省(2021). 令和2年度国公立大学・短期大学入学者選抜実施状況の概要 Retrieved from http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/2020/1414952_00002.htm (2021年8月13日)
- 元永 拓郎・早川 東作・佐久間 祐子・中野 良吾・森 美加・橋本 貴美子・熊倉 伸宏(2002). 学校メンタルヘルスサービスの活動評価の試み——大学予備校からの報告—— こころの健康, 17(2), 33-49.
- 中井 浩一(2007). 大学入試の戦後史——受験地獄から全入時代へ—— 中央公論新社
- 中村 高康(2010). 教育拡大と受験競争の変容 中村 高康(編) 大学への進学——選抜と接続—— (pp. 148-153) 玉川大学出版部
- 中畝 菜穂子・内田 照久・石塚 智一・前川 眞一(2003). 進学校における大学受験に関する意識と学内成績及び性別との関係 進路指導研究, 27(2), 11-22.
- 西村 多久磨・古村 健太郎・鈴木 雅之(2018). 知覚された高校受験勉強の機能——学業成績と抑うつ気分との関連—— 心理学研究, 89(5), 500-506.
- 野崎 優樹・子安 増生(2013). 大学入試に対する認知的評価とストレス対処が情動知能の成長感に及ぼす効果 パーソナリティ研究, 27(3), 231-243.
- 岡安 孝弘・嶋田 洋徳・坂野 雄二(1993). 中学生におけるソーシャル・サポートの学校ストレス軽減効果 教育心理学研究, 47(3), 302-312.
- 佐久本 稔・橋本 公雄(1997). 大学受験前後のストレス症状とその関連要因 福岡女子大学人間環境学部紀要, 28, 13-21.
- 佐藤 博志(2017). 大学入試制度改革の課題と展望——諸外国および国際バカロレアとの比較を通して—— 日本教育経営学会紀要, 59, 46-55.
- 神藤 貴昭(1998). 中学生の学業ストレスナーと対処方略がストレス反応および自己成長感・学習意欲に与える影響 教育心理学研究, 46(4), 442-451.
- 白井 利明(2006). 現代社会における青年期の不安と自己——進学競争のもとでの時間的展望—— 心理科学, 26(1), 13-25.
- 鈴木 雅之(2014). 受験競争観と学習動機, 受験不安, 学習態度の関連 教育心理学研究, 62, 226-239.
- 鈴木 水季・岐部 智恵子・平野 真理・中根 由香子(2014). 高校生に対する予防的心理支援としてのレジリエンス教育の実践と効果——スクールカウンセラー, 教師, 研究者の協働を通して—— 日本教育心理学会総会発表論文集 第56回総会発表論文集, 765.
- 鈴木 翔子・宇佐美 桃子・渡辺 恭子(2019). 「受験ストレスと家族関係について」日本心理学会大会発表論

文集 日本心理学会第83回大会, 296.

Szafranski, D. D., Barrera, T. L., & Norton, P. J. (2012). Test anxiety inventory: 30 years later. *Anxiety, Stress & Coping, 25*(6), 667-677.

竹内 利光(2020). 予備校生のストレスに関する研究——予備校生ストレス尺度作成の試み—— 日本教育心理学会総会発表論文集 第62回総会発表論文集, 336.

竹内 利光・近藤 和也(2017). 予備校生のストレスに関する研究——自由記述アンケートによる予備校生ストレスに関する探索的調査—— 日本教育心理学会総会発表論文集 第59回総会発表論文集, 417.

竹内 洋(2015). 立志・苦学・出世 受験生の社会史 講談社

田中 千穂子(2000). 受験ストレス——挫折・ひきこもりと家族の課題—— 大月書店

富田 吉敏・菊地 裕絵・安藤 哲也(2017). 受験生と心療内科——ストレスを抱える受験生への心療内科的対応—— 心身医学, *57*(8), 849-855.

外山 美樹・樋口 健・宮本 幸子(2014). 高校受験期における母親からのソーシャル・サポートが子どもに与える影響 発達心理学研究, *25*(1), 1-11.