

大学新入生が体験する時間的展望の変化とストレス反応

尾 関 友佳子

広島大学総合科学部人間行動研究講座

Changes in time perspective and stress responses of university freshman.

Yukako Ozeki

*Department of Behavioral Sciences, Faculty of Integrated Arts and Sciences,
Hiroshima University*

Abstract : The stress level of 90 first year university students (45 male, 45 female) was evaluated using the Stress Self-Rating Scale for University Students in May and October, 1 month and 5 month after matriculation respectively. The Experiential Time Perspective Scale was also administered in July and October. It was found that goal orientation, one of the factors of the Experiential Time Perspective Scale, decreased between the two evaluation points while all other factors of the same scale remained unchanged. The relationship between Experiential Time Perspective and stress response was analyzed using structural equation models (SEM). The stress responses measured in October were positively influenced by Experiential Time Perspective ratings measured in July, but the latter had no influence upon stress response levels measured at the same point in time.

Keywords : Time perspective, Stress responses, University freshman, structural equation model (SEM).

問 題

現代社会において、青年後期は自我同一性（アイデンティティ）の確立期であると言われている（Erikson,1959）。これは児童期における勤勉さという発達課題の次に遭遇する課題である。近年、青年の中には、学業に身が入らず混乱した状態が長期化したり（意欲減退や引きこもり）、職業決定を延期したりするフリーアルバイターの増加などが社会問題となっている（富安、1997）。Erikson（1959）は自我同一性と対をなすアイデンティティ拡散症状として以下の7つをあげている。「時間拡散：時間的展望、希望の喪失」、「同一性意識：自意識過剰」、「否定的アイデンティティの選択：社会的に望ましくない役割に同一化する」、「労働マヒ：課題への集中困難や自己破壊的没入」、「両性的拡散：性アイデンティティの混乱」、「権威の拡散：適切な指導的役割や従属的役割がとれない」、「理想の拡散：人生のよりどころとなる理想像、価値観の混乱」。これらは青年期の自己探求のなかで、程度の差こそあれ多くの青年が経験する心理状態と考えられている（心理学辞典、1999）。

高度経済成長期における大学生の大量留年として問題視されたスチューデント・アパシーについて、豊かな社会や学校制度などの文化的要因を重視する論が多いなか、自己不確実性という基本病理

を指摘する研究者もいる。山田(1990)によれば、アパシーとは学業や競争という自己不確実感を刺激する場から選択的に退却して、不安という風の来ない窪みに逃げ込み、時間よ止まれと念じてしゃがみこむ現象である。高校までの学校適応は良好だった者が、勉学あるいは友人関係の些細な挫折から急速に生活リズムの変調をきたしてしまふ。対人関係の希薄さもあって、長期休暇明けの講義あるいはサークル活動への参加が滞っても、周囲からは無目的なままに怠惰な日々を過ごしていると見なされ放置されることも多い。下宿とか自室への引きこもりなど現実と対峙しない状態が長期化することによって、二次的に、留年や退学を余儀なくされたり、問題行動が固着したり、身体的な面の不健康問題が生じたりすることも危惧される。自我同一性を達成したと思われる者は、より近い現実的な目標を設定しているのに対して、意欲減退(アパシー)が疑われる自我同一性の拡散している者は、実現不可能な目標を多くあげるが、それに対する努力は怠り、失敗の原因を外的要因に帰属させる傾向がある(都筑、1993)など、青年期の自我同一性確立の失敗と時間拡散との間には関連がある。

Lewin(1948)は、時間的展望を生活要素の1つとして位置づけて、個人の生活空間は現在だけでなく過去や未来をもそのなかに含んでおり、時間的展望とモラルとの間には密接な関連があることを示した。時間的展望は、認知的側面として、①広がり、②密度、③一貫性、④志向性という意味の方向、⑤内容、がある。感情的側面として、①時間関連性、②移行する感覚としての方向性、③個人的な時間的展望、④時間的態度、⑤感情的意味、がある(都筑、1999)。

先行研究より、顕在性不安の高い者ほど時間的展望の広がりがないこと、否定的自己像を有する者ほど生活全般の活性化とつながるような分節化した時間的制約のないことが明らかにされている(都筑、1999)。青年期の自我同一性形成と未来指向および目標行動との間に関連があること(白井、1995)や、一般的統制感の高さを先行要因とする動機づけ的作用のある未来展望が、学生の意欲減退傾向に対して抑制的に作用することも確かめられている(杉山・神田、1996)。過去受容に関して、高齢者の回想頻度は不健康と関連していたが、肯定的な回想は現在の肯定的自己像と関連があった(長田・下仲、1994)。高齢者の狭まり行く時間的展望のなかでは精神的健康度を維持するのが困難であることも明らかにされている(高山、1994)。

青年期における基本的信頼感と過去から現在までの自己の時間的連続性は密接に関わっており、基本的信頼感および時間的連続性は絶望感に影響を与え、絶望感は未来の確実性と相互に影響を与合っている(谷、1998)。青年期女性の減量の行動変容段階と時間的展望の検討より、普通群に比べてやせ群の減量に関する行動は、目標を持った行動というよりは漠然とした不安のある行動であることが推測された(赤松・武知・島井・森永、2000)。これらのことは、過去や未来を内包している時間的展望の機能的低下が、社会人の適応状態のみならず、心身の健康状態にも悪い影響を与えることを示すものである。

強いストレスを感じると、不眠、下痢・便秘、食欲の変化、疲労感、飲酒量の変化がみられる。心理面では、ひとりになりたい、笑いが少なくなる、いやな夢をみる、無気力になる、気分が不安定になる、失敗や物忘れが多くなる。社会生活への影響は、人に会うのが億劫で気が重い、あてもなく転職を考えるようになる。このような強いストレスが長期間続くと失踪、自殺、犯罪の加害者になる結末を迎えることもある(詫摩、1993)。

厚生省の資料(我が国の精神保健福祉、平成8年)によれば、近年、精神科外来患者は、従来の精神分裂病を中心とした患者ではないうつ病を含む気分障害21.3%、ストレス関連神経症24.3%、痴呆患者によって半数以上を占められている。患者のみならず、一般社会においても増加しているうつ病やストレス関連神経症に対する治療や予防は立ち遅れている。そして、うつ病を中心とした原因に

よって自殺が引き起こされている。1998年に自殺で亡くなった人の数は3万2863人と3年連続で増加している（警察白書、平成10年）。

自殺の準備状態では、ストレスが蓄積したことで未来が閉ざされたように思われ、自分が無能で萎縮したように感じられる。兆候としては新しいことに対する関心が減退し、精神的視野が狭窄してくる。社会的出来事への参加意欲は乏しくなり、周りの人から心理的に孤立していく。自分のことだけに関心が集中し、自己愛的状況になる。生活の場は狭く限定され、わずかなことにとらわれ、これにこだわるようになる。活発で高揚した生活感情、たくましく充実した行動力、新鮮な感受性、明るい笑いなどが消失し、沈滞した気分が支配的になる（詫摩、1993）。イライラした不安感はないが、それ以外の未来への閉塞感やうつ兆候は重度のアパシー患者にもみられる。近年、漸減状態にあるとはいえ、後期青年期は自殺のピークの1つである。将来への希望のなさとか時間閉塞感、これらの疾病の背景を説明する重要な概念であると思われる。

日本の若者が体験するストレスフルな出来事に、中学、高校、大学などへの受験がある。とくに大学受験は、重要度の差こそあれ、誰にとっても人生における1つの大きな目標であり、高校生までの課題が達成される出来事である。不本意入学など入学当初から大学生活への不満を抱える者もいれば、時間的にも空間的にも自己裁量度が飛躍的に増す急激なライフスタイルの変化への適応がなかなか上手くいかない者もいる。他者との関係のあり方も変化する。大学入学後のさまざまな体験とカストレス体験によって、時間的展望の一貫性が弱くなったり機能が低下したりすると学生生活への適応が阻害されると思われる。①10月の時間的展望は入学時（5月）のストレス体験に影響を受けて弱められる。②7月の時間的展望と比べて10月の時間的展望は変化する。③大学1年生の10月の健康状態は時間的展望によって良好に保たれる、という仮説を検討した。

方 法

被調査者 私立4年制K大学における調査参加者の有効回答総数は228名であった。3回の調査すべてに有効回答をした調査年度入学かつ20歳以下の90名（男性45名、女性45名）を分析対象者とした。

調査の実施 教養科目である「心理学」の授業中に質問紙を配布して回答させた。調査時期は、1998年（平成10年度）、ゴールデン・ウィーク明けの5月上旬、夏期休暇を控えた前期試験前である7月上旬、夏季休暇が明けて1ヵ月経った10月中旬であった。調査の流れを図1に示した。調査内容は以下の通りである。

調査（5月） ストレッサーとストレス反応：大学生が日常生活において体験するような35項目の出来事（stressor）に対して、過去半年間の体験の有無および体験した出来事に対する嫌悪度をリッカート4件法（0：なんともなかった←→3：非常につらかった）で求めた。項目内容により、自我脅威、学校生活、生活環境、友人関係、性格・能力にわけられる。ストレス反応（stress response）は、情動的側面15項目（抑うつ、不安、怒り、各5項目）、認知・行動的側面10項目（情緒的混乱、引きこもり、各5項目）、身体的側面10項目（身体的疲労感、自律神経系の活動性の亢進、各5項目）の7下位尺度からなり、最近1週間の自覚的な心身の状態をリッカート4件法（0：あてはまらない←→3：非常にあてはまる）で求める（尾関・原口・津田、1994）。2つの尺度ともに総得点で評価される。得点が高いほど辛いストレッサー体験があり、自覚されるストレス反応が強い。

調査（7月） 時間的展望（1回目）：時間に対する個人の肯定的あるいは否定的態度を測定する18項目、4下位尺度（過去受容、現在の充実感、希望と目標指向性）からなる（資料に調査項目を記し

た)。リッカート5件法（1：あてはまる←→5：あてはまらない）で求める（白井、1994）。得点が高いほど過去受容ができていて、現在が充実しており、その人なりの目標や希望がある。

調査（10月） ストレッサーとストレス反応、時間的展望（2回目）：上述の3尺度に回答させた。調査は心理学の学習内容の理解を促す一環として施行された。回答した者には出席点が加算されたが、結果のフィードバックはなされなかった。

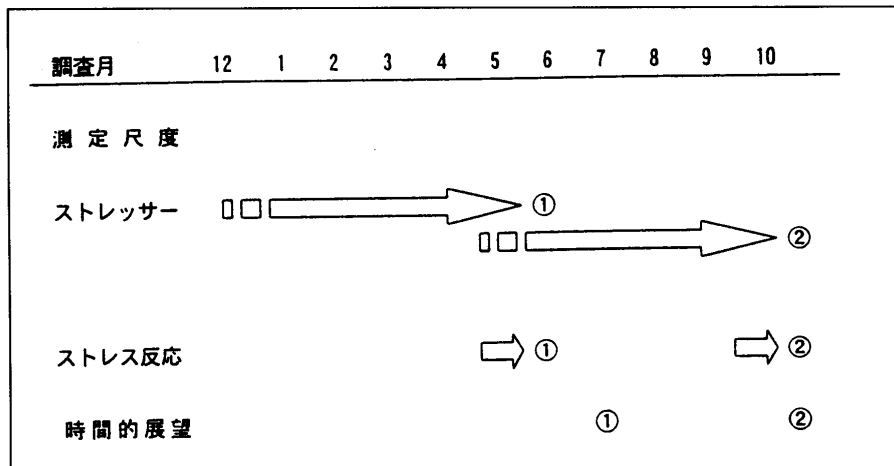


図1 調査の流れ

横軸が時間の流れを示す。いずれの調査も2回施行したので1回目を①、2回目を②とした。羽の長さは回顧の対象となった期間を示している。ストレッサーは、“過去半年間を振り返って”体験した出来事について回答を求めている。同様に、ストレス反応は、“最近1週間”における自覚症状を尋ねている。時間的展望は、前期試験前の7月と夏期休暇明けの10月に調査した。

結 果

1. 時間的展望尺度の因子構造

白井（1994）を参照して、1回目（7月測定）のデータに対して4因子構造モデル（過去受容、現在の充実感、目標指向性、希望）を仮定した検証的因子分析（最尤推定法）を行なった。Critical Ratio (C.R.) より、目標指向性尺度の1項目“10年後、私はどうなっているのかよくわからない（項目番号10番）”を分析から除外した残りの17項目に対して再度検証的因子分析を行なった。図2にその結果を示す。適合度指標はChi-square=220.65 ($df=117$)、GFI=0.771、AGFI=0.701、CFI=0.843、RMSEA=0.100であった。下位尺度のcronbachの α 信頼性係数を、7月および10月のデータから求めた。過去受容（7月、.78；10月、.71）、現在充実感（.80；.85）、目標指向性（.83；.86）、希望（.79；.81）であった。

過去受容することによって未来のイメージである希望が高められ、そして目標指向性が高まると仮定した構造方程式モデルをたてた。図3にその結果を示す。適合度指標はChi-square= 88.29 ($df=53$)、GFI=0.868、AGFI=0.805、CFI=0.922、RMSEA= 0.086であった。

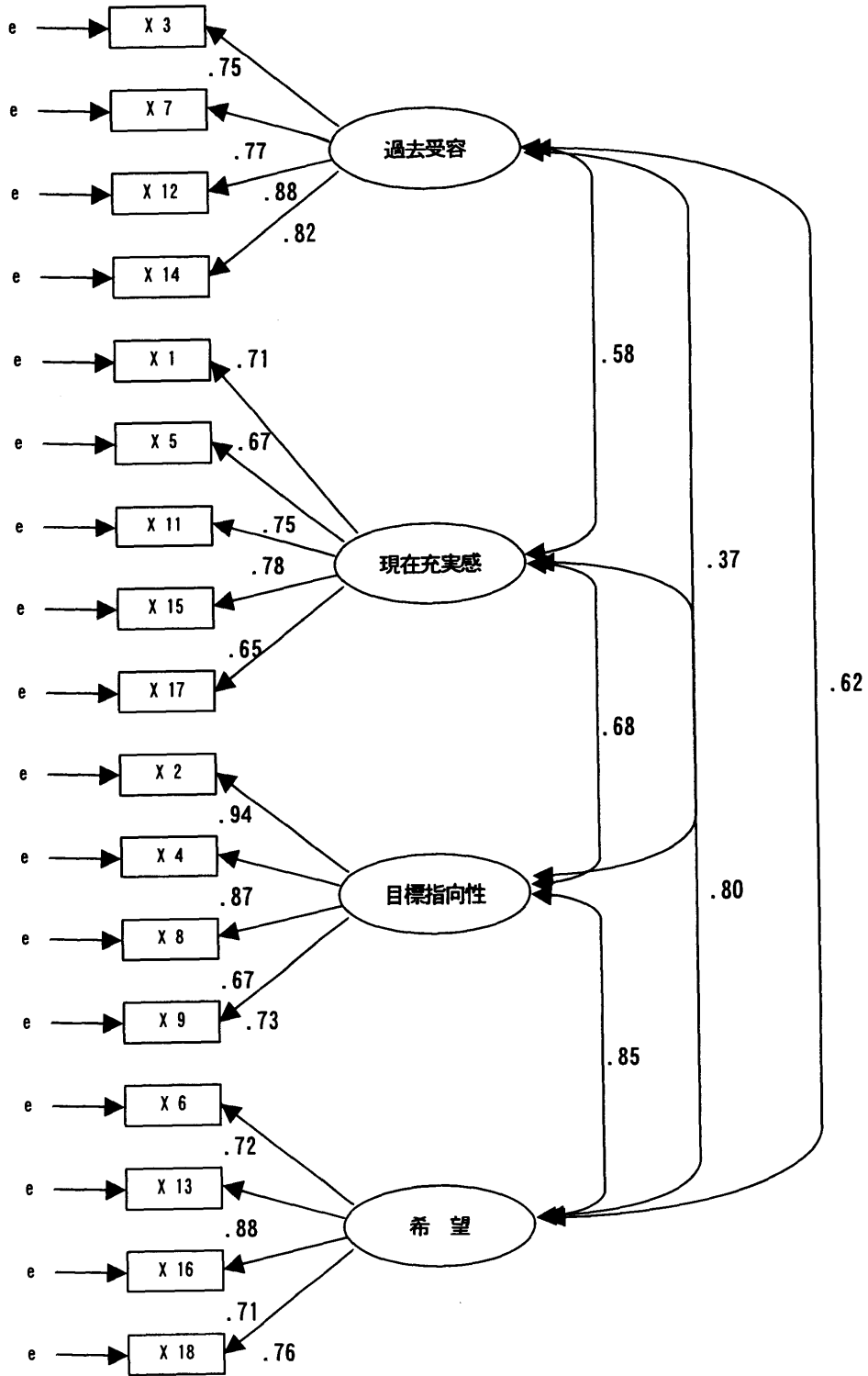


図2 時間的展望体験尺度の検証的因子分析

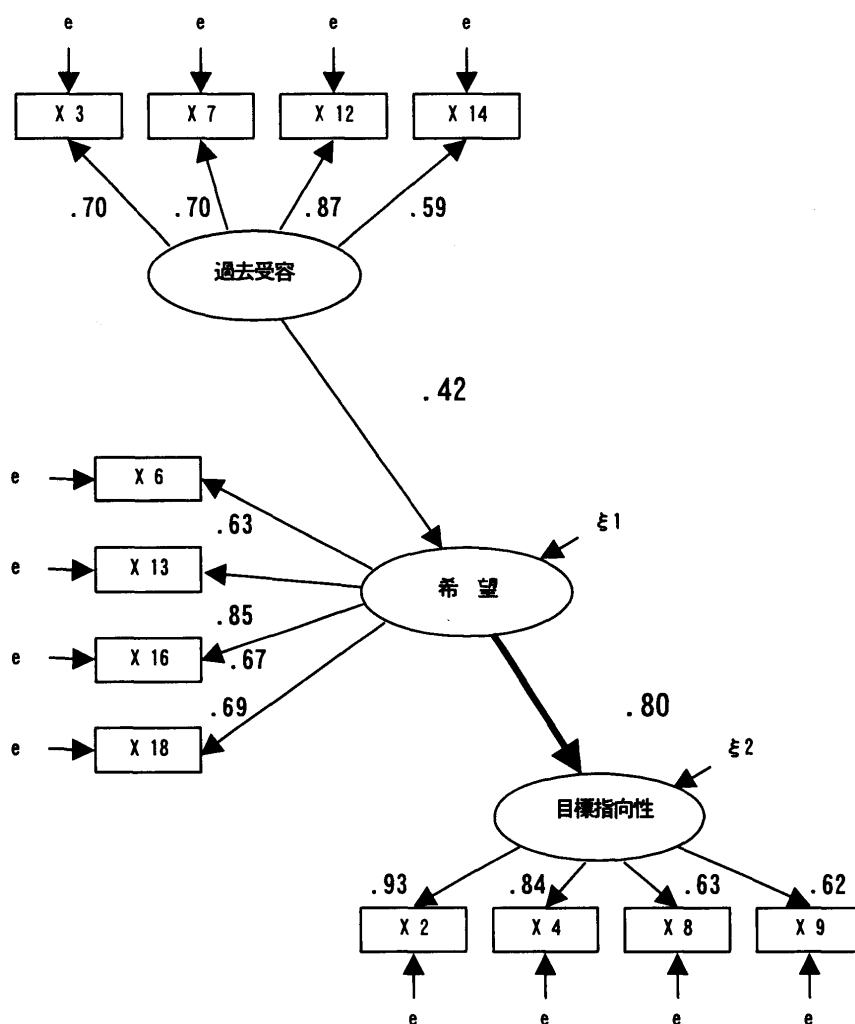


図3 過去受容から希望と目標指向性へ

2. ストレス体験と時間的展望の変化

表1に得点範囲、測定ごとの平均値（標準偏差）、 t 値、再テスト信頼性係数を示す。ストレス体験は大学に入学してからゴールデンウィーク明けの5月と夏期休暇明けの10月の比較をした。時間的展望体験は、大学入学後の順応期である7月と夏期休暇後である10月の比較をした。いずれも対応のある t 検定を行なった。ストレスラーは、10月の得点が5月の得点より高かった。内容的には授業とサークル関係に1%水準で有意差があり($t(89) = -2.87$; $t(89) = -3.07$)、いずれも10月測定時の得点が5月の得点を上回っていた。ストレス反応に差はなかった。時間的展望体験尺度の目標指向性のみ10月時点の得点が7月に測定した得点を下回っていた($t(89) = 2.35$, $p < .05$)。再テスト信頼性は、過去受容($r = .68$)、現在充実感($r = .64$)、目標指向性($r = .72$)、希望($r = .81$)であった。

表2に下位尺度内の相関係数を示す。7月測定時点の内部相関が10月測定時点の内部相関よりも高い。すなわち、7月は尺度内相関が有意であったが、10月調査時点では過去受容と目標指向性および希望との間の関係が見られなくなった。

表1 経時的な変化 (対応のあるサンプルの差の検定)

尺度	得点範囲	1回目の平均値	2回目の平均値	t 値	相関係数
ストレッサー	0-105	13.91(9.06)	16.94(12.80)	-2.56*	.515
ストレス反応	0-105	22.51(13.69)	22.26(16.29)	.17	.564
過去受容	4- 20	13.80(3.35)	14.07(3.47)	-0.93	.685
現在充実感	5- 25	14.83(4.31)	15.07(4.71)	-0.58	.641
目標指向性	4- 20	12.77(3.87)	12.02(4.12)	2.35*	.718
希望	4- 20	13.50(3.43)	13.51(3.57)	-0.05	.807

* $p < .05$

表2 時間的展望体験尺度内の相関係数

	7月測定				10月測定		
	過去受容	現在充実感	目標指向性	希望	過去受容	現在充実感	目標指向性
7月測定							
現在充実感	0.356***						
目標指向性	0.201 [†]	0.547***					
希望	0.401***	0.576***	0.683***				
10月測定							
過去受容	0.684***	0.217*	-0.004	0.170			
現在充実感	0.365***	0.641***	0.438***	0.514***	0.305**		
目標指向性	0.085	0.407***	0.717***	0.579***	-0.004	0.510***	
希望	0.334**	0.526***	0.580***	0.807***	0.167	0.587***	0.686***

[†] $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

3. 時間的展望とストレス反応の関係

表3に測定時点ごとの時間的展望体験尺度、ストレッサー尺度、およびストレス反応尺度の相関係数を示す。ストレッサー尺度とストレス反応尺度に関して調査時点が同じ場合の相関係数が高いが、同一尺度内の経時データにおいてもストレッサー ($r=.52$)、ストレス反応 ($r=.56$) の相関係数が得られた。時間的展望体験尺度とストレス関連尺度との間には負の相関があった。大学入学前から5月までの間に体験された不快な出来事と時間的展望との間の相関係数が、大学に入学してからの不快な出来事と時間的展望との間の相関係数よりも若干高い値である。

ストレッサーを体験することでストレス反応が強くなる。自我脅威や生活環境の変化、性格・能力や将来は5月と10月で得点に変化していなかったのでストレッサー体験に共変動を仮定する。ストレス反応は検定より差がなかったことと蓄積性のものであることから、5月に測定されたストレス反応が10月に測定されたストレス反応に影響を与える。時間的展望はストレス体験によって弱められる。先行する時間的展望はストレス反応を弱めるとする構造方程式モデルをたてた。ストレッサーと

表3 時間的展望体験尺度とストレス、ストレス反応尺度との相関係数

	7月測定				10月測定			
	過去受容	現在充実感	目標指向性	希望	過去受容	現在充実感	目標指向性	希望
ストレス 5月	-0.339**	-0.426***	-0.401***	-0.500***	-0.205†	-0.384***	-0.313**	-0.426***
ストレス 10月	-0.355***	-0.314**	-0.254*	-0.357***	-0.270**	-0.351***	-0.246*	-0.281**
ストレス反応 5月	-0.350***	-0.357***	-0.335**	-0.472***	-0.188†	-0.450***	-0.340**	-0.481***
ストレス反応 10月	-0.209*	-0.315**	-0.291**	-0.357***	-0.119	-0.344***	-0.301**	-0.399***

† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

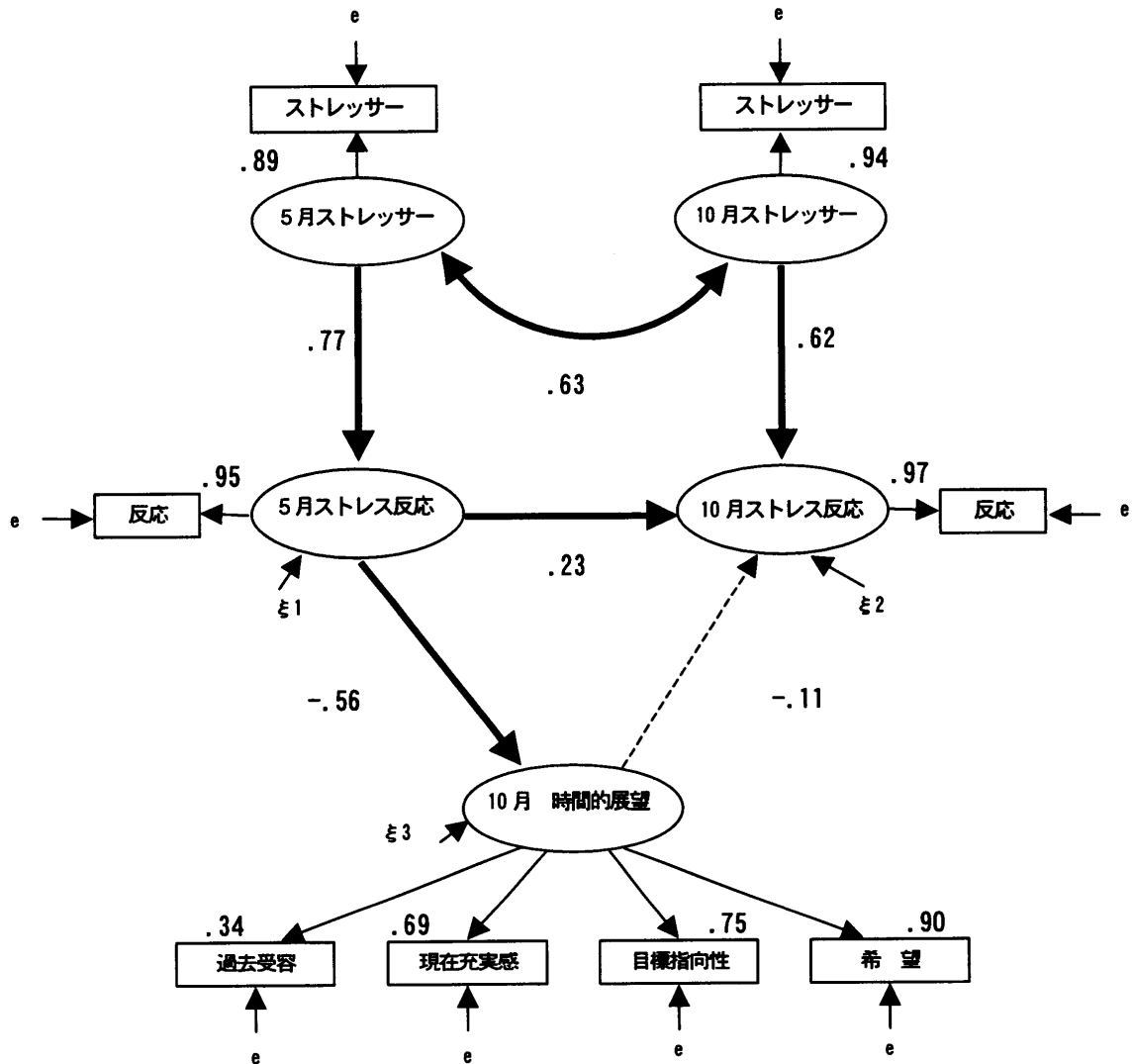


図4 時間的展望とストレス反応

ストレス反応の2つの因子は固定母数とした(豊田・前田・柳井、1992、Pp198-199)。図4に分析結果を示す。パス係数の検定の結果、時間的展望からストレス反応のパスのみ有意ではなかった。先行研究では時間的展望とストレス反応(例えば絶望感)との関係が示されている。しかしながら、これらはおもに時間的連続性に関して検討されている。時間的展望がいかなる構造をしているのか、また、いずれの因子がおもにストレス体験に影響を与えているのかを調べる必要がある。そこで下位尺度ごとに上記のストレス反応のモデルに組み入れた。モデルの統計値とパス検定の結果を表4に示した。モデルとデータの間の当てはまりが最もよかったのは過去受容であった。これらの下位尺度のモデルは時間的展望全体のモデルと同様に、すべての下位尺度において、10月測定時点の展望からストレス反応というパス係数は有意ではなかった。

表4 時間的展望体験下位尺度ごとのモデル統計値とパス係数

						5月	10月	ストレス反応	5月→10月	10月→10月
	GFI	AGFI	Chi ²	CFI	RMSEA	ストレスラー	ストレスラー	5月の反応	ストレス反応	時間的展望
						↓	↓	↓	↓	↓
						ストレス反応	ストレス反応	10月の反応	時間的展望	ストレス反応
全体	.927	.861	28.9	.964	.077	.77	.62	.23	-.56	-.11
過去受容	.964	.932	14.4	1.000	.000	.76	.65	.29	-.25	.10
現在充実感	.945	.906	23.1	1.000	.000	.76	.63	.28	-.44	.00
目標指向性	.893	.797	48.3	.905	.132	.76	.63	.27	-.37	-.04
希望	.945	.906	23.1	1.000	.000	.76	.63	.23	-.39	-.14

考 察

本研究は、大学新生の時間的展望を把握するとともに、入学した大学への適応のなかで、時間的展望がストレス体験にいかなる影響を与えるのかを検討した。

4ヵ月間隔を置いて測定した時間的展望尺度得点に対して平均値の差の検定をした結果、10月に測定した目標指向性が7月に測定した目標指向性得点を下回ることがわかった。他の下位尺度は変化がなかった。このことは入学までのストレス体験に時間的展望が影響を受けたのではなくて、大学生活における目標確立の困難さを意味していると考えられる。

時間的展望尺度を検証的因子分析した結果、4因子構造が確認された。しかしながら、データの適合度は十分な値ではなかった。分析対象者が90名と少数だったことも原因としてあげられようが、過去受容と目標指向性の下位尺度において、.50以上の項目間相関が4組あること、過去受容は4項目中3項目が否定的な内容であるなど、尺度構成上の問題に起因すると思われる所もあった。時間的展望尺度の項目は、過去に対する否定的な感情的側面の意味合いが強いように思える。Winnubst (1991) は“Western Time Attitude Scale”に過去回帰の下位尺度(Nostalgia)を含めているが、このような過去に対する肯定的態度を測定する項目を入れると改善されよう。さらに、下位尺度の因子に関して、とくに未来に関連する目標指向性と希望は尺度間相関が高く(.68;.69)、果たして2つの側面を捉えきれているのか疑問が残る。従来から、将来展望と未来指向が区別できていない問題点は指摘されるところである(白井、1995)。どのような場合でも人間の行動の動機づけは未来への方向性が重要である(Nuttin & Lens,1985)という未来指向バイアス(白井、1995)が仮定され

るのならば、なおのこと尺度の再吟味から始めて未来を詳細に検討してゆくための工夫が求められよう。

時間的展望の構造を検討するにあたり、GFIで観察されるデータとモデルの一致率が顕著に低下してしまうために現在の充実感を加えることができなかった。内発的動機づけとの検討で、現在の充実感は自己効力感と関連があるとの報告がある (Bowles, 1999)。現在を最重要とするような生き方にとって、時間的展望以外に強い影響を与える要因を考慮する必要がある。因子ごとに現在充実感との関係を検討した結果、目標指向性が現在充実感を高めることがわかった。しかし、現在充実感に対して最も影響していたのは、希望であった。希望は、過去受容にも目標指向性にも肯定的な影響力を示した。このことから、時間的展望は、決して直線的な並列の関係にあるのではないことが示唆される。自我同一性との関連で、どちらかと言えば、その連続性に焦点の当てられてきた時間的展望の研究ではあるが、過去、現在そして未来という因子が現在の行動や充実度に及ぼす影響について、詳細に検討していく必要があると思われる。

過去受容、現在充実感、目標志向性、そして希望から構成される時間的展望が、ストレス体験といかなる関係にあるのかを共分散構造モデルで検証した。その結果、ストレスから惹起されるストレス反応は時間的展望を低くすることがわかった。しかしながら、時間的展望によって2年次を控えた学生の健康状態は保障されるという仮説は支持されなかった。時間的展望体験尺度全体、そして下位尺度別に行なった検討より、希望はストレス反応を低減するパスの方向性が示された。過去受容はストレス反応を強める方向性があったが、目標指向性や現在の充実感は無関係。このことは、希望をもつことによってストレス反応が軽減される一方で、過去受容によってストレス反応が強められることを示している。

個人の未来に対するイメージは人生満足感や生きがいなどの高次概念との関連が指摘されている。個人の人生満足感や統制感を加えた多層的観点からモデル改定を試みる必要がある。今回、ストレス反応下位尺度得点に測定時期による差がなかったため総合得点で分析を行なったが、引きこもりや身体的ストレス反応など特定ストレス反応との関係を検討する必要がある。ストレスに関しても、その影響が長期に亙るものから比較的短期間のスパンのものがあるはずで、このような時間的特徴を考慮した分析を工夫する必要がある。時間的展望の測定間隔が4ヵ月と短かった。例えば、新入生と4年生を比較することで時間的展望が大学生活によって変化するものかどうか、いかなる体験によって影響を受けるのか調べることは今後の検討点である。

世界規模で経済や情報が連動してゆくなか、日本経済は低成長時代となることが予期されている。高齢化対策や青年および中高年の失業や職業選択の問題は、今後ますます重要な社会問題となる。生活のなかの些細な挫折が無気力状態を引き起こしてしまうアイデンティティ拡散障害のひとつに時間拡散があるが、青年後期の時間的展望を探索することで、場面選択的に積極性を有していると思われるアパシー予備軍の精神保健問題に、積極的に介入して行く手だてを得ることが期待される。さらに、うつ気分やうつ患者にみられる時間閉塞感、希望のなさといまって自殺念慮の特徴の1つである (白井, 2001)。自殺は精神保健的観点からも積極的な予防介入が求められる問題であることとを考え併せると、時間展望体験は、希望をもってひとが健康な生活を送るうえでのバロメータたりうると思われる。

引用文献

- 赤松利恵・武知優子・島井哲志・森永康子 2000 青年期女性の減量の行動変容段階と時間的展望の検討、日本心理学会第64回大会発表論文集、1175.
- Bowles, T. 1999 The development of a model linking time orientation, self-esteem and academic achievement: Part I- developing the model. *Journal of applied health behaviour*, 1, 27-31.
- Erikson, E.H. 1959 Identity, and the life cycle: Selected papers. *Psychological Issues*, 1, 1-171 (小此木啓吾訳、1973、自我同一性：アイデンティティとライフサイクル、誠信書房).
- 警察白書(平成10年)1998 統計資料、統計2-1 男女別、年齢層別自殺者数の状況.
- 厚生省(平成8年)1997 我が国の精神保健福祉(精神保健福祉ハンドブック)、厚生省大臣官房障害保健福祉部精神保健福祉課(監修)、厚健出版株式会社.
- Lewin, K. 1948 Resolving social conflicts: Selected papers on group dynamics. New York: Harper & Brothers (末永俊郎訳、1954、社会的葛藤の解決—グループダイナミクス論文集—、東京創元社).
- Nuttin, J., & Lens, W. 1985 Future time perspective and motivation: Theory and research method. Leuven, Belgium: Leuven University Press/Lawrence Erlbaum.
- 長田由紀子・下仲順子1994高齢者の自我統合を促進させる要因としての回想、日本心理学会第58回大会発表論文集、360.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田彰 1994 大学生の心理的ストレス過程の共分散構造分析、健康心理学研究、7、20-36.
- Pervin, L.A. 1989 Goal concepts in personality and social psychology: A historical introduction. L.A.Pervin (Ed.), Goal concepts in personality and social psychology. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- 白井利明 1994 時間的展望体験尺度の作成に関する研究、心理学研究、65、54-60.
- 白井利明 1995 時間的展望と動機づけ、心理学評論、38、194-213.
- 白井利明 2001 <希望>の心理学、講談社現代新書.
- 心理学辞典 1999 中島義明(編)、CD-ROM版有斐閣.
- 杉山 成・神田信彦 1996 青年期における一般的統制感と時間的展望、教育心理学研究、44、418-424.
- 高山 緑 1994 老年期のアイデンティティ、日本心理学会第58回大会発表論文集、359.
- 詫摩武俊 1993 うたれ強い性格、光文社.
- 谷 冬彦 1998 青年期における基本的信頼感と時間的展望、発達心理学研究、9、35-44.
- 都筑 学 1993 大学生における将来目標の内容と特質、日本心理学会第57回大会発表論文集、25.
- 都筑 学 1999 大学生の時間的展望、中央大学出版部.
- 富安浩樹 1997 大学生における進路決定自己効力と時間的展望、教育心理学研究、45、329-336.
- 豊田秀樹・前田忠彦・柳井春夫 1992 原因を探る統計学、講談社.
- Winnubst, J.A.M. 1991 Western Time Attitude Scale (WTAS), (Private letter).
- 山田和夫 1990 家族関係の中でのスチューデント・アパシー、土川隆史(編)、スチューデント・アパシー、内山喜久雄、筒井未春、上里一郎(監修)、メンタルヘルス・シリーズ、同朋舎、Pp139-178.

資料 時間的展望体験尺度

番号	項目	下位尺度名	項目の方向
1	毎日の生活が充実している	現在充実感	
2	私には、だいたいの将来計画がある	目標指向性	
3	過去のことはあまり思い出したくない	過去受容	反転項目
4	私には、将来の目標がある	目標指向性	
5	今の自分は本当の自分ではないような気がする	現在充実感	反転項目
6	私には未来がないような気がする	希望	反転項目
7	私は過去の出来事にこだわっている	過去受容	反転項目
8	私の将来は漠然としてつかみどころがない	目標指向性	反転項目
9	将来のために考えて今から準備していることがある	目標指向性	
10	10年後、私はどうなっているのかよくわからない	目標指向性	反転項目
11	毎日が同じことの繰り返しで退屈だ	現在充実感	反転項目
12	私の過去はつらいことばかりだった	過去受容	反転項目
13	私の将来には、希望もてる	希望	
14	私は、自分の過去を受け入れることができる	過去受容	
15	毎日がなんとなく過ぎていく	現在充実感	反転項目
16	自分の将来は自分でできひらく自信がある	希望	
17	今の生活に満足している	現在充実感	
18	将来のことはあまり考えたくない	希望	反転項目