

中学生のストレッサーとコーピング及び ストレス反応との関係

—実践研究の観点から—

The relationship between evaluation of school stressors, stress coping and
stress responses in junior high school students
—from a point of view of a practionar—

大 前 泰 彦 (湯浅中学校)

Yasuhiko OHMAE

キーワード：中学生，学校ストレッサー，コーピング，ストレス反応，実践研究

本研究の目的は，中学生の学校ストレスについて，その認知的評価とコーピングおよびストレス反応との関係を求め，実践研究的観点から考察を加えることであった。質問紙による調査を行った結果，学校ストレッサーは4因子，コーピングは3因子，ストレス反応は4因子で解釈された。学校ストレッサーに対し，「思考の転換」型の対処法はストレス反応との関係が明らかでなかったが，「責任転嫁・回避」型の対処法は，「不機嫌・怒り」「抑うつ・不安」「無気力」「身体反応」など関係していることが分かった。また，女子の方が男子に比してよりよいストレスコーピングを行っていることが分かった。

【問題と目的】

子ども達の問題行動の背景には，日常の学校生活における「学校ストレス」があるのではないかと，という考え方が次第に受け入れられるようになってきた。また，子どもにストレスが生じるプロセスは，①ストレッサーの経験，②ストレッサーに対する認知的評価，③コーピング，④ストレス反応の表出，という4つの段階があることが明らかにされつつある。本研究は，これらについての先行研究をふまえ，中学生の学校におけるストレッサーとそれらに対するコーピングおよびストレス反応について調査分析するものである。

しかし，今回の調査は，中学生のストレス研究の確認的作業だけではなく，「実践研究」として位置づけ，分析・考察する。学校教育の現状から鑑みても，理論の一般化，定式化という観点からの研究ではなく，「実践研究」として進めていくことの意義は大きいと思われる。日本教育心理学会第41回総会でもこのことが強調されている。

実践研究とは，市川（1999）が報告しているように，論文の水準や観点は現在のところ合議にいたってはいないが，実践者自らが行った研究であることが一つの重要なポイントであると考えられる。

本研究は、当時調査校に勤務していた報告者が、学校内で子ども達と日常的に関わってきた実践者としての立場から調査・分析し、その結果に対して子ども達の学校生活を観察しながら考察を加えていくものである。

【方 法】

A県内のB中学校生徒494名（男子247名、女子247名）を調査・分析の対象とした。質問票は、①学校ストレッサー（学校におけるストレッサーの経験及びストレッサーに対する認知的評価）に関する項目、②コーピングに関する項目、③ストレス反応に関する項目で構成された。学校ストレッサーに関する項目は、岡安ら（1992a）の学校ストレッサー尺度から20項目を選択して使用した。コーピングに関する項目は、管・上地（1996）のコーピング尺度から16項目を選択して使用した。ストレス反応に関する項目は、岡安ら（1992b）のストレス反応尺度から20項目を選択して使用した。いずれの尺度も4件法で回答された。学校ストレッサーは、その経験頻度について4段階（1…全然なかった 2…あまりなかった 3…たまにあった 4…よくあった）で評定され、つづいてそれに対する認知について4段階（1…全然いやでなかった 2…少しいやだった 3…かなりいやだった 4…非常にいやだった）で評定された。コーピングについては、0…全くしていない 1…あまりしていない 2…ときどきしている 3…よくしている の4段階で評定され、ストレス反応については、0…全くあてはまらない 1…少しあてはまる 2…かなりあてはまる 3…非常にあてはまる の4段階で評定され得点化された。

【結 果】

学校ストレッサーに関する項目、コーピングに関する項目、ストレス反応に関する項目をそれぞれ因子分析（Promax回転）した結果をTable 1からTable 3に示す。ただし、学校ストレッサーについては、経験頻度の評定と認知についての評定とをかけ合わせた。

学校ストレッサーは、I教師との関係、II学業、III部活動、IV友人関係の4因子で解釈された。コーピングは、I問題解決、II思考の転換、III責任転嫁・回避の3因子で解釈された。ストレス反応は、I不機嫌・怒り II抑うつ・不安 III無気力 IV身体反応の4因子で解釈された。

次に、学校ストレッサー、コーピングの各因子合成得点を従属変数とし、学年、性を独立変数とする2要因分散分析を行った。学校ストレッサーにおいては、「教師との関係」で有意な主効果がみられた（ $F(5,421) = 2.42, p < .05$ ）ので、Tukey法による下位検定を行ったところ、2年生女子の得点が1年生女子を上回ることが分かった。「学業」でも有意な主効果がみられた（ $F(5,424) = 7.37, p < .01$ ）、下位検定の結果、3年生女子の得点が1年生男女および2年生男子を上回り、また、2年生女子の得点が1年生男子および2年生男子の得点を上回ることが分かった。「友人関係」では、1年生女子の得点が3年生女子の得点を上回ることが分かった（ $F(5,407) = 2.30, p < .05$ ）。「部活動」では有意差はみとめられなかった。これらの結果をFig. 1からFig. 3に示した。

コーピングにおいては、「問題解決」で有意な主効果がみられ（ $F(5,483) = 7.37, p < .01$ ）、下位検定の結果、1年生男子および2年生男子の得点が、1・2・3年生女子の得点より低いことが分かった。「思考の転換」でも有意な主効果がみられ（ $F(5,472) = 2.51, p < .05$ ）、下位

Table 1 学校ストレス認知項目の因子分析結果 (Promax回転後) (全体 $\alpha = .80$)

	I	II	III	IV	h^2
I 教師との関係 ($\alpha = .76$)					
1 先生が自分を理解してくれなかった。	.81	.15	.29	.13	.68
2 先生が約束を守ってくれなかった。	.69	.11	.02	.20	.50
3 先生のやり方や、ものの言い方が気に入らなかった。	.69	.17	.14	.10	.49
4 自分は悪くないのに、先生からしかられたり注意されたりした。	.72	.05	.27	.23	.56
5 先生から、自分と他人を比べるような言い方をされた。	.63	.34	.23	.23	.45
II 学業 ($\alpha = .70$)					
6 他の人が簡単にできる問題でも、自分にはできなかった。	.09	.75	.08	.19	.58
7 試験や成績のことが気になった。	.21	.76	.22	.13	.59
8 一生けんめい勉強しているのに、成績がのびなかった。	.18	.73	.22	.16	.54
9 授業の内容や先生の説明がよくわからなかった。	.29	.56	.29	.15	.37
10 授業中、指名されても答えることができなかった。	.00	.54	.24	.25	.34
III 部活動 ($\alpha = .71$)					
11 部活動の練習についていくことができなかった。	.05	.18	.74	.15	.58
12 部活動の練習がきびしかった。	.29	.09	.73	.09	.57
13 勉強と部活動の両立がむずかかった。	.19	.40	.69	.13	.54
14 部活動で、何かミスをしかられた。	.23	.16	.64	.25	.44
15 部活動でいくら練習してもじょうずにならなかった。	.17	.26	.59	.13	.36
IV 友人関係 ($\alpha = .72$)					
16 顔やスタイルのことで、からかわれたり、ほかにされたりした。	.22	.23	.12	.75	.58
17 友だちから仲間はずれにされた。	.12	.25	.14	.73	.55
18 自分の性格のことで自分のしたことについて、友だちから悪口を言われた。	.27	.33	.11	.75	.60
19 友だちから暴力をふるわれた。	.07	.09	.24	.62	.41
20 異性からさわられた。	.16	.02	.11	.57	.34
二乗和	3.13	3.05	2.98	2.88	

Table 2 コーピング項目の因子分析結果 (Promax回転後)

	I	II	III	h^2
I 問題解決 ($\alpha = .74$)				
1 どのような対策をとるべきか細かく考える。	.74	.13	.05	.55
2 くわしく知っている人に教えを受けて解決しようとする。	.73	.12	.10	.54
3 原因を考え、どのようにしていくか考える。	.74	.26	-.00	.57
4 すでに経験した人から話を聞いて参考にする。	.73	.16	.07	.53
5 だれかに話を聞いてもらい、気を静めようとする。	.55	.21	.11	.31
6 だれかにクツをこぼして、気持ちをほらす。	.44	.11	.36	.30
II 思考の転換 ($\alpha = .72$)				
7 そのことをあまり考えないようにする。	.04	.78	-.05	.64
8 イヤなことを強に押かべないようにする。	.19	.78	-.05	.63
9 気晴らしになるようなことをする。	.18	.62	.29	.45
10 悪い面ばかりでなく、良い面を見つけていく。	.43	.62	-.04	.49
11 今後は良いこともあるだろうと考える。	.35	.53	.15	.35
III 責任転嫁・回避 ($\alpha = .60$)				
12 自分は悪くないと言いがちになる。	.04	-.07	.70	.50
13 責任を他の人に押しつける。	.14	-.09	.64	.44
14 どうすることもできないと、解決をあとのぼしにする。	.12	.14	.62	.40
15 どうしようもないので、あきらめる。	.02	.15	.58	.36
16 買い物やゲーム、マンガなどで時間をつぶす。	-.02	.41	.43	.36
二乗和	3.11	2.73	2.13	

Table 3 ストレス反応項目の因子分析結果 (Promax回転後)

	I	II	III	IV	h ²
I 不機嫌・怒り ($\alpha = .89$)					
1 いかりを感じる.	.88	.48	.34	.44	.78
2 気持ちむしゃくしゃしている.	.90	.49	.40	.47	.82
3 ふゆかいな気分だ.	.83	.49	.28	.33	.70
4 いらいらする.	.86	.47	.42	.48	.75
5 だれかにいかりをぶつきたい.	.74	.38	.31	.39	.55
6 胸がむかむかする.	.70	.39	.29	.54	.55
7 学校に行く気がしない.	.54	.41	.48	.46	.41
II 抑うつ・不安 ($\alpha = .85$)					
8 心が暗い.	.52	.86	.32	.32	.75
9 さみしい気持ちだ.	.43	.82	.22	.38	.68
10 不安を感じる.	.42	.78	.30	.46	.63
11 みじめな気持ちだ.	.58	.82	.35	.35	.71
12 気持ちがきんちようしている.	.31	.66	.16	.40	.46
III 無気力 ($\alpha = .78$)					
13 むずかしいことを考えることができない.	.27	.18	.76	.24	.59
14 根気がない.	.36	.27	.81	.37	.66
15 勉強が手につかない.	.22	.20	.74	.25	.55
16 何もかもやる気がしない.	.49	.36	.79	.41	.66
IV 身体的反応 ($\alpha = .78$)					
17 体がだるい.	.43	.39	.39	.82	.68
18 頭が重い.	.43	.47	.27	.77	.62
19 つかれやすい.	.41	.38	.46	.77	.62
20 腹がいたむ.	.44	.31	.24	.69	.50
二乗和	6.70	5.49	4.31	4.99	

Fig. 1 教師との関係の学年別・性別得点

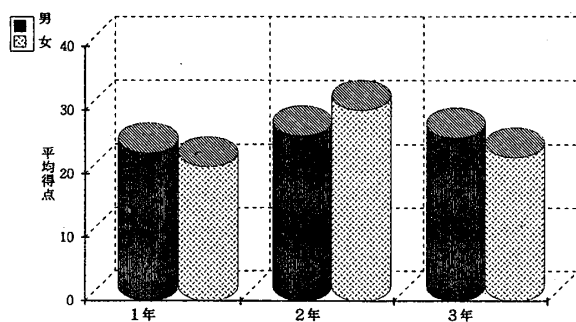


Fig. 2 学業の学年別・性別得点

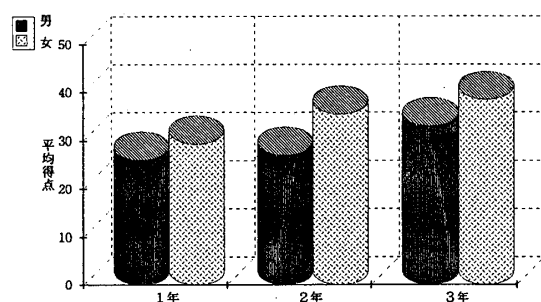


Fig. 3 友人関係の学年別・性別得点

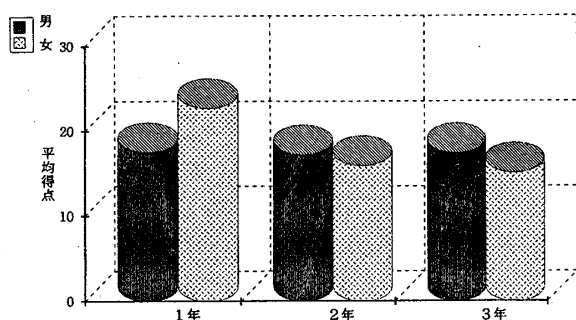


Fig. 4 問題解決の学年別・性別得点

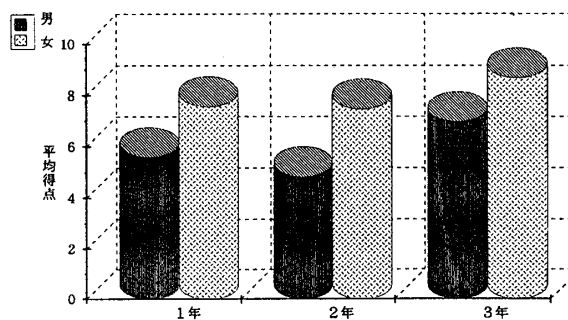


Fig. 5 思考の転換の学年別・性別得点

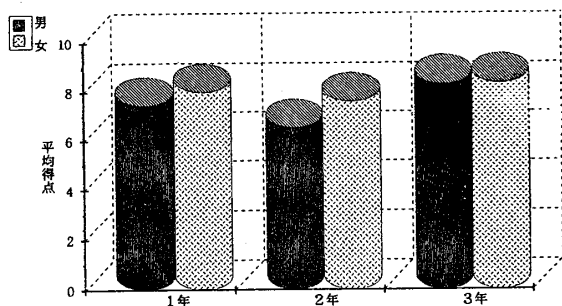


Fig. 6 責任転嫁・回避の学年別・性別得点

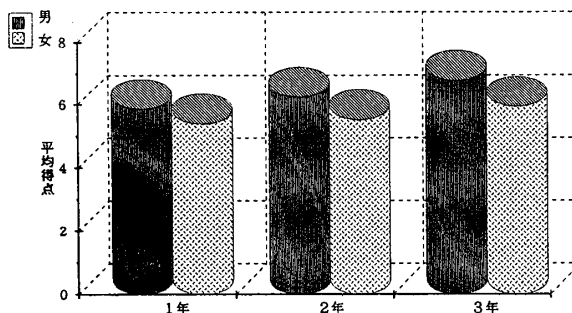


Table 4 学校ストレスとコーピングおよびストレス反応との相関

		教師との関係	学業	部活動	友人関係
問題解決	M	.14*	.13*	NS	.16*
	F	.15*	.22**	.16*	.20**
思考の転換	M	NS	NS	NS	.11+
	F	NS	NS	NS	NS
責任転嫁・回避	M	NS	.17*	.25**	.12*
	F	.15*	.13*	.15*	.17*
不機嫌・怒り	M	.38**	.44**	.30**	.30**
	F	.27**	.29**	.46**	.22**
抑うつ・不安	M	.16*	.36**	.40**	.21**
	F	.17*	.38**	.40**	.18**
無気力	M	.25**	.34**	.17**	.26**
	F	.29**	.38**	.22**	.21*
身体的反応	M	.25**	.34**	.26**	.23**
	F	.27**	.30**	.39**	.20**

* p<.1 * p<.05 ** p<.01

Table 5 コーピングとストレス反応の相関

		不機嫌・怒り	抑うつ・不安	無気力	身体的反応
問題解決	M	.11+	.29**	NS	.13*
	F	.11+	.20**	NS	.16*
思考の転換	M	NS	.17**	NS	NS
	F	NS	NS	NS	NS
責任転嫁・回避	M	.19**	.24**	.31**	.27**
	F	.29**	.31**	.30*	.30*

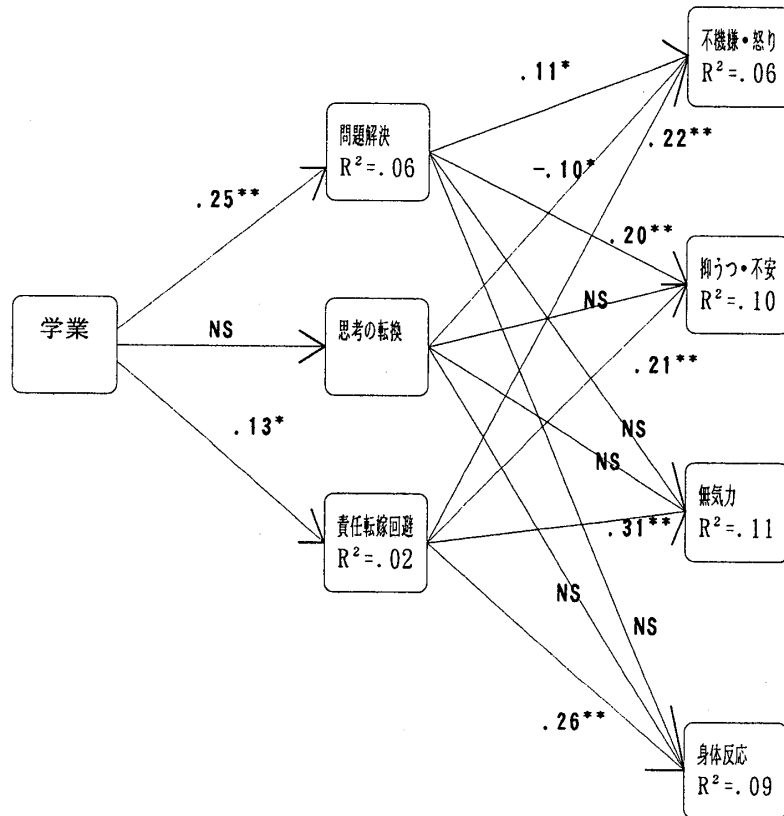
* p<.1 * p<.05 ** p<.01

検定の結果、2年生男子の得点が3年生男女の得点よりも低いことが分かった。「責任転嫁・回避」では、3年生男子の得点が1年生女子の得点を上回ることが分かった (F(5,462)=2.51, p<.05)。これらの結果をFig. 4からFig. 6に示した。

学校ストレスとコーピングおよびストレス反応との相関をTable 4に示した。男女ほぼ同様の傾向を示すことが分かったが、「教師との関係」と「責任転嫁・回避」および「部活動」と「問題解決」において男子の相関がみとめられず、「友人関係」と「思考の転換」との関係では女子の相関がみとめられなかった。

コーピングとストレス反応との相関をTable 5に示した。「思考の転換」と「抑うつ・不安」の関係では男子に有意であったが、女子には有意な相関がみとめられなかった。しかし、そのほかについ

Fig. 7 学業ストレスからコーピング，ストレス反応へのパス図



ては男女ほぼ同様の傾向がみられた。

最後に、ストレス反応の4因子とコーピングの3因子を目的変数とし、学業ストレスを予測変数とした重回帰分析を行い、それをもとにパス解析を行った結果をFig. 7に示した。

【考 察】

本研究の目的は、中学生のストレスについて、学校ストレスとコーピング、ストレス反応との関係を求め、それを実践研究の観点から考察することであった。

1. 学校ストレス、コーピング、ストレス反応の各因子について

学校ストレスは、「教師との関係」「学業」「部活動」「友人関係」の4因子で解釈されたが、岡安 (1992a) らはこれに加えて「規則」「委員活動」の因子をみとめている。しかし、B中学校においては、この2因子に関する問題は殆ど存在しなかった。調査校では、現実の教育相談上、今回求められた4因子で十分であると考えられる。コーピングは、嶋田ら (1996) の2因子のほか、三浦・坂野 (1996) の4因子、神藤 (1998) の4因子、管・上地 (1996) の7因子解釈などがある。本研究は管・上地 (1996) の項目を用いたが、3因子での解釈が最も妥当だと考えられた。Lazarus & Folkman (1984) は、コーピングの型として、①問題焦点型 ②情動焦点型 ③問題回避型の3つを挙げている。本研究はこれに合致する結果となった。ストレス反応は、先

行研究通りの4因子で解釈された。

2. 学校ストレッサーおよびコーピングの学年差, 性差について

学校ストレッサーでは、「教師との関係」において学年差がみられたが、性差はなかった。岡安ら(1992a)は、性差も見い出している。「学業」においては、学年差、性差ともみとめられ、岡安ら(1992a)と同様の結果となった。「友人関係」では1年生女子のストレス認知が3年生女子よりも有意に高かった。調査校では、女子の生徒同士のトラブルはとくに報告されなかったが、1学年の不登校生徒、不登校ぎみの生徒はすべて女子であり、そのきっかけとして学業の悩みとともに友人関係の希薄さも報告されていた。彼女らは、1年生女子全体の心理的傾向を行動で示していたのかもしれない。ただし岡安らは「友人関係」において有意差はみとめていない。また調査校では「部活動」において有意差はみとめられず、これは岡安らの結果と一致していた。

コーピングでは、「問題解決」型で学年差と性差が有意であり、女子の方が積極的に対処していることが分かった。男子は発達的に考えると、1・2年生ではこのような対処法が女子に比べて少ないが3年生になると一定できるようになる傾向にあるといえよう。「思考の転換」型では、3年生になると男女ともにこのような対処法が増えてくることが分かった。「思考の転換」型方略は、ストレス反応に直接影響を与えない効果的なストレス・マネジメントであり、学年が上がるるとともによりよいコーピングを身につけることができるのであろう。しかし同時に、ストレス反応のすべての因子に影響する「責任転嫁・回避」型も、学年が上がるほど多くなり、また男子の方がその傾向が強くなっていた。発達にしたがって、「問題解決」型や「思考の転換」型の対処法を身につけていくのは対処能力の向上を示しているが、同時にネガティブなストレス反応を引き起こす可能性の高い「責任転嫁・回避」型も増えていくのである。思春期のアンバランスな心理的成長を示しているとも考えられるし、Lazarus & Folkman (1984) のいうように、対処可能性の低い場面が増えてくるがゆえに、問題回避型すなわち「責任転嫁・回避」型対処になるとも考えられる。

この調査時期(12月初旬)は、3年生男子のやや不適切なグループが増え、彼らの多くは進路について焦りや不安を持っていた。「問題解決」型や「思考の転換」型の対処が難しくなっていたのではないだろうか。それに対し、女子の多くは入試問題の質問のため頻繁に職員室を訪れたり、志望校変更をポジティブにリフレームすることができていた。これらの行動が全体の傾向を代表していたと考えるならば、調査結果はそれを裏付けたと言える。すなわち、女子の方が男子に比し、より適切な対処方略を身につけることができていたと考えられるのである。この男女差について、管・上地(1996)は高校生でも同様の結果を得ている。

3. 学校ストレッサーとコーピングおよびストレス反応との関連

調査校の中学生は全体として、学校ストレッサーを経験し、それを嫌なものとして認知したとき、「そのことをあまり考えない」や「いやなことを頭に浮かべない」などの「思考の転換」型のコーピングをしているとはいえない(男子の友人関係を除く)が、この「思考の転換」型の方略を採用すれば、ストレス反応との関係がみられず、一定効果的なストレス・コーピングであるといえるかもしれない(男子の「抑うつ・不安」を除く)。子ども達がストレスを訴えたとき、このようなやり方が効果的である、とアドバイスしてもよいだろう。これに対し「責任転嫁・回避」型は、すべてのネガティブなストレス反応と関係し、よりよいストレスコーピングとはいえないだ

ろう。このことも、教育相談あるいはサイコエジュケーション等で紹介していく必要があるだろう。「問題解決」型は、教育上最もよい対処方略にみられがちであるが、「それを解決しなければ……」というイラショナル・ビリーフをもつ傾向があるゆえ、これもまたストレス反応と関係しているのではないだろうか（無気力を除く）。

ただし、以上のことは、対処可能性の低いストレスと対処可能性の高いストレスによってコーピングも異なり、個人差もあるだろう。また、単一のコーピングを採用するのみでは、あちらを立てるとこちらが立たず、という結果になるかもしれない。複数のコーピングを柔軟に使分けたり、併用したりしながら、自分流のストレス・マネジメントをつくりあげていくことが大切であろう。

今回はストレスコーピングを中心にしたが、ソーシャル・サポート（社会的支援）、すなわち他者（親、友人、教師等）からの支援に対する期待が持てる場合、ストレス反応は小さく抑えられることが数多く報告されている（日本教育心理学会第39回総会発表論文集、日本教育心理学会第40回総会発表論文集、日本心理学会第62回大会発表論文集）。今回は調査・分析できなかったが今後の課題として、個人のストレスコーピングへのアドバイスとともに、社会的支援の重要性を確認していく必要があるだろう。登校拒否や非行等が、対人関係の中で生じ深化していくのであるならば、自己のストレスコーピング・スキルを身に付けていくと同時に、対人関係の中で癒されまわりの人々から親身な支援を感じる事が社会的自立の必要条件であると考えられるからである。

〔引用文献〕

- 市川伸一 1999 「実践研究」とはどのような研究をさすのか 教育心理学年報 第38集 180-187.
- 管徹・上地安昭 1996 高校生の心理・社会的ストレスに関する一考察 カウンセリング研究, 29, 197-207.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. 1984 Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer. (本明寛・春木豊・織田正美 1991 ストレスの心理学 実務教育出版)
- 三浦正江・坂野雄二 1996 中学生における心理的ストレスの継時的変化 教育心理学研究, 44, 368-378.
- 日本教育心理学会第39回総会発表論文集 1997 日本教育心理学会
日本教育心理学会第40回総会発表論文集 1998 日本教育心理学会
日本心理学会第62回大会発表論文集 1998 日本心理学会
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・丹羽洋子・森俊夫・矢富直美 1992a 中学生の学校ストレスの評価とストレス反応との関係 心理学研究, 63, 310-318.
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二 1992b 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.
- 嶋田洋徳・三浦正江・坂野雄二・上里一郎 1996 小学生の学校ストレスに対する認知的評価がコーピングとストレス反応に及ぼす影響 カウンセリング研究, 29, 89-96.
- 神藤貴昭 1998 中学生の学業ストレス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, 442-451.