

高校生の学校ストレスに関する自己効力感、コーピング様式が 現実の行動・理想の行動に及ぼす影響—性差の検討

How self-efficacy, and the coping appraisal of stress
in high- school students influences real-world and ideal behavior
—A study from the gender

若海 由美*
Yumi WAKAUMI

尾崎 啓子**
Keiko OZAKI

1 問題

現代はストレス社会であるといわれている。ストレスという言葉は現代人を象徴するキーワードとしてすっかり定着した観があり、大人たちのみならず子どもたちも学校や家庭で様々なストレスにさらされている。些細なことでキレる、ムカツク、暴力をふるうなどの子どもたちの起こす問題行動、いじめや不登校の背景にはストレスフルな日常がある。

第一筆者が高校教師として日々高校生と接していて感じることは、勉強、友人関係、進路選択や将来への展望といった、以前から存在する青年期特有の悩みの質が変化していることである。例えば、学校の勉強以外に塾や予備校の勉強があり、時間に追われて物事をじっくり考えようとしないう生徒が増えている、相手にどう思われるかを気にして、友人間での「本音トーク」をためらう傾向が強くなってきている、などが挙げられる。同じクラスの時には仲が良かった生徒が、進級しクラスが替わると全く話をしなくなるということも珍しくない。高校生を取り巻く背景には、インターネットや携帯電話の普及に伴う情報の氾濫、情報電子機器への依存、ネットいじめの問題なども潜んでおり、高校生の生活に少なからぬ影響を与えている。また、近年の不況による失業や雇用の問題から、経済的な理由で上級学校への進学をあきらめる生徒も以前より増えている。さらに、企業からの高校生への求人数も激減する中、高校卒業後、正規雇用の社員になれる保障のない現実が彼らの目の前に立ちわだかまっている。このように、時間や情報に追われ、先が見えにくい世の中で、現代の高校生は毎日の生活を送っている。高校生が現在抱えている不安やストレスの実相をとらえ、生徒が自らストレスに対する耐性を身につけていくために、高校生と生活を共にする教師として、学校生活における高校生のストレスについて考えてみたい。

高校生が 日の生活の大部分を過ごす学校は、家庭同様、重要な生活の場である。三川（1988）は「仕事や家庭生活よりも、学校生活がより重要な意味を持つ青年期においては、成人期とは領域を異にする学校ストレスナーが存在すると考えられる」と指摘している。高校生が学校生活で経験するストレスについて研究することは、高校生が学び成長していく上で生ずる困難を理解、予測し、問題行動やいじめ、不登校を未然に防止するための手がかりになる。また、高校生自身がストレスやコーピングに対する理解を深め、ストレス・マネジメントの知識を身につけることにより、ストレス下での自分の行動パターンを知り、ストレスに対する耐性を向上させ、ストレスと上手に付き合うことができるようになる。ところが、長根（1991）や大迫（1994）が指摘するように、日本においては、学校現場に視点を置いて研究された心理的ストレスに関する論文はきわめて少ないのが現状である。また、現場においても、教員向けの研修は残念ながら未だ十分ではなく、実際に学校で生徒を指導する立場の教員自身もこの領域に関する知見は深いとは言い難い。その結果、日本における生徒へのストレス・マネジメント教育も立ち後れていると考えられる。

ストレスについての研究は、Lazarus & Folkman（1984）が提唱した心理社会的ストレス理論に基づいた研究が多い。Lazarus は生活の一定のパターンに変化を起ささせないような日常生活で繰り返し経験する些細な出来事（daily hassles）が、常に長期間繰り返されて経験されるストレスの重要性を主張した。そして、同じストレスを経験しても個人によりストレス反応が違うことに着目し、さらに、認知的評価とコーピングの個人差を媒介にしてストレス反応や社会的適応を捉えようとした。

さて、Lazarusの定義する認知的評価とは、潜在的な

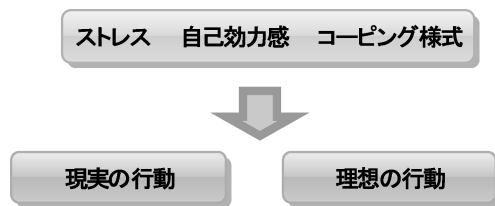
* 埼玉県立熊谷西高等学校／埼玉大学教育学部附属教育実践総合センター研究員

** 埼玉大学教育学部附属教育実践総合センター

ストレスに対する個人の主観的な評価であり、経験したストレス者に対する影響性やコントロール可能性が関係している。この認知的評価を決定する、個人の主観的な評価を考へるにあたり、自己効力感 (self-efficacy) の存在を忘れてはいけない。Bandura (1995) によって提唱された自己効力感とは「求める結果を達成するための資質と能力を自分が備えていることについての信念、および、有能さについての一般的な感覚」をいう。学校ストレスに対する認知的評価やコーピングをストレス反応の軽減に有効に作用させる要因の1つとして、嶋田・三浦・坂野・上里 (1996) や嶋田 (1996) は、「セルフ・エフィカシー」をあげている。嶋田 (1996) は「セルフ・エフィカシー」について、「子どもの物事に対する『自信の高さ』が、子どものストレスの軽減に有効に作用する可能性を示している」と述べている。しかし、実際にストレスを経験した時に、その本人が行う現実の行動パターンや、本当はこうありたいと願う理想の行動パターンについて、自己効力感やコーピング様式の観点から検討した研究は少ない。また、小学生や中学生、大学生に比べ高校生を対象にしたストレス研究は、現時点ではきわめて数が少ない (坂野・嶋田ら, 1994・音山ら, 2006・古屋ら, 2008, 2009)。そこで、本研究では Lazarus の理論を踏まえつつ、高校生を対象にして、ストレスが行動面に及ぼす影響まで視野に入れて考へていく。

2 目的

高校生の学校ストレスに関する自己効力感、コーピング様式が現実に行う行動と理想とする行動にどのような影響を与えているかを性差の観点から検討することを目的とする。



3 調査対象

関東地方 X 県に設置されている県立高校 3 校 (学力上位校、中位校、下位校) の生徒 1 ~ 3 年生の計 681 名 (1 年男子 107 名、女子 125 名、2 年男子 123 名、女子 110 名、3 年男子 113 名、女子 103 名)。

4 調査方法

質問紙による調査。3 校とも担任教師によりクラスごとに集団で実施し、無記名で回収した。調査は約 10 分で行った。

5 調査時期

2007 年 9 月後半から 10 月前半に実施。

6 尺度構成

(1) 学校での出来事 (ストレス) 12 項目 (神藤 1998, 他参照) (2) 自己効力感 9 項目 (成田ら 1995, 他参照) (3) コーピング様式 22 項目 (三浦・上里 2002, 他参照) (4) 現実の行動 11 項目 (岡田 2002, 他参照) (5) 理想の行動 11 項目、の 5 つを使用した。

7 結果 I : 学校ストレス、自己効力感、コーピング様式と現実の行動との関連

6 の (1) ~ (5) までの各尺度について主因子法バリマックス回転による因子分析を行った。その結果、(1) 「不快ストレス」「快ストレス」「勉強ストレス」(2) 「積極性」「挫折・回避」「心配性」(3) 「自己主張・相談」「思考の転換・努力」「経験」「我慢」「放置」「攻撃」(4) 「積極的問題解決」「大人への相談・問題解決」「友人への相談・問題解決」「無気力」(5) 「積極的問題解決」「大人への相談・問題解決」「友人への相談・問題解決」「無気力」の 20 因子を特定して因子名をつけた (Table 1)。ただし、(5) 理想の行動の「友人への相談・問題解決」については、特定の因子が出なかったが、(4) との関連で因子の 1 つとして設定した。

この結果を踏まえ、(4) の 4 つの因子を目的変数、(1) ストレス因子 (3 つ)、(2) 自己効力感因子 (3 つ)、(3) コーピング様式因子 (6 つ) を説明変数として男女それぞれで重回帰分析を行った (Table 2)。各目的変数とストレス因子、自己効力感因子、コーピング様式因子との関連を以下に示す。

女子: ① 「積極的問題解決」因子 「不快ストレス」 ($p < .01$) と有意な負の相関、「積極性」 ($p < .05$)、「思考の転換・努力」 ($p < .001$)、「経験」 ($p < .001$) と有意な正の相関があった。② 「大人への相談・問題解決」因子の因子とも相関がなかった。③ 「友人への相談・問題解決」因子 「積極性」、「自己主張・相談」 (共に $p < .001$) と有意な正の相関、「我慢」 ($p < .05$) と有意な負の相関があった。④ 「無気力」因子 「不快ストレス」 ($p < .01$)、「挫折・回避」 ($p < .01$)、「放置」 ($p < .001$) と有意な正の相関、「積極性」 ($p < .05$)、「思考の転換・努力」 ($p < .01$) と有意な負の相関があった。

男子: ① 「積極的問題解決」因子 「思考の転換・努力」 ($p < .001$)、「経験」 ($p < .001$) と有意な正の相関、「放置」 ($p < .01$) と有意な負の相関があった。② 「大人への相談・問題解決」因子 「自己主張・相談」 ($p < .01$)、「思考の転換・努力」 ($p < .01$) と有意な正の相関、「積極性」 ($p < .05$)、「我慢」 ($p < .01$) と有意な負の相関があった。③ 「友人への相談・問題解決」因子 「勉強ストレス」 ($p < .05$)、「積極性」 ($p < .01$)、「自己主張・相談」 ($p < .001$)、「思考の転換・努力」 ($p < .05$) と有意な正の相関があつ

た。④「無気力」因子「挫折・回避」($p < .001$)、「放置」($p < .001$)、「攻撃」($p < .01$)と有意な正の相関、「勉強ストレス」($p < .01$)と有意な負の相関があった。

8 結果Ⅱ：学校ストレス、自己効力感、コーピング様式と理想の行動との関連

7における現実の行動と同様の手順で、6の(5)理想の行動における4つの因子を目的変数、(1)ストレス因子(3つ)、(2)自己効力感因子(3つ)、(3)コーピング様式因子(6つ)を説明変数として男女それぞれで重回帰分析を行った(Table3)。各目的変数とストレス因子、自己効力感因子、コーピング様式因子との関連を以下に示す。

女子：①「積極的問題解決」因子「不快ストレス」($p < .01$)と有意な負の相関、「思考の転換・努力」($p < .001$)、「経験」($p < .01$)と有意な正の相関があった。②「大人への相談・問題解決」因子「積極性」、「思考の転換・努力」(共に $p < .05$)と有意な正の相関があった。③「友人への相談・問題解決」因子「自己主張・相談」($p < .001$)と有意な正の相関があった。④「無気力」因子「快ストレス」($p < .05$)、「放置」($p < .01$)と有意な正の相関、「思考の転換・努力」($p < .01$)と有意な負の相関があった。

男子：①「積極的問題解決」因子「不快ストレス」、「放置」(共に $p < .05$)と有意な負の相関、「勉強ストレス」、「思考の転換・努力」、「経験」($p < .01$)、「自己主張・相談」($p < .05$)と有意な正の相関があった。②「大人への相談・問題解決」因子「不快ストレス」($p < .05$)と有意な負の相関、「自己主張・相談」($p < .01$)、「思考の転換・努力」($p < .05$)と有意な正の相関があった。③「友人への相談・問題解決」因子「自己主張・相談」($p < .001$)と有意な正の相関があった。④「無気力」因子「攻撃」($p < .01$)、「挫折・回避」、「放置」(共に $p < .05$)と有意な正の相関、「勉強ストレス」($p < .01$)と有意な負の相関があった。

9 現実の行動と理想の行動の各質問項目における t 検定結果

現実の行動と理想の行動の各質問項目における差を検討するために、現実の行動と理想の行動に対応する質問項目ごとにt検定を行った。その結果、11問の質問項目全てで有意差が認められた(全て $p < .001$)。

10 考察

(1) 現実の行動と理想の行動における①「積極的問題解決」でのストレス因子、自己効力感因子、コーピング様式因子の関連

学校生活で困難を感じた時に現実にとる行動について、ストレス因子に関しては、男子は相関がなかったが、女子で「不快ストレス」と負の相関があったことから、学

校生活では、「勉強ストレス」や「快ストレス」よりも「不快ストレス」が、女子に大きな影響を与えていると考えられる。女子は、友人や教員などとの人間関係によるストレスが少ない方が積極的な問題解決に向かう傾向があることを示している。方、理想の行動においては、ストレス因子は、男女ともに、「不快ストレス」と負の相関があり、男女別では、女子のほうが男子よりも相関が強かった(女子 $p < .01$ 、男子 $p < .05$)。高校生は男女ともに、学校における友人や教員との間で生じる「不快ストレス」が少なければ、積極的に問題解決に向かえると考えている傾向が見られる。高校生にとっては、学校生活において円滑な人間関係を築くことが、積極的な問題解決行動に大きく影響していると言えよう。さらに、男子に特徴的なのは、理想の行動で「勉強ストレス」と正の相関があったことである。現実の行動では見られなかった「勉強ストレス」と正の相関があったことは、男子には、「勉強ストレス」があっても、それを自分にとっての脅威と見なすのではなく、「勉強ストレス」によるプレッシャーをバネにして前向きに行動したい傾向があると考えられる。これは、「勉強ストレス」が学校生活に良い刺激を与え、自分にとって必要なものであると、男子が意識している可能性を示唆している。

また、日常的なコーピング傾向を表すコーピング様式因子に関しては、現実の行動では、男女とも「思考の転換・努力」「経験」とかなり強い正の相関(共に $p < .001$)があった。考え方や気持ちを変えようとしたり、過去の自分の経験を分析し、それを踏まえて現状打破しようとする姿勢が見られる。理想の行動でも、男女とも現実の行動同様「思考の転換・努力」「経験」とやや強い相関(共に $p < .01$)があった。日々の生活の中で、この2つのコーピング様式をどのように学習して生活に取り入れるサポートができるかが、彼らを取り巻く身近な大人である教員や親の課題ではないか。男子ではさらに、理想の行動で「自己主張・相談」と正の相関、「放置」と負の相関があった。これは、本研究で想定したコーピング様式6因子のうちの「我慢」、「攻撃」以外の4つの因子である。理想とする積極的問題解決では、男子は女子と比較して、自分で選択できるコーピング様式のバリエーションを増やし、何か問題に直面したときには、その問題の内容や種類に応じて、多様な方法の中から最適なコーピング様式を選択、またはいくつかのコーピング様式を組み合わせたり、使い分けることで、積極的に問題解決を図ろうとする傾向が見られた。

(2) 現実の行動と理想の行動における②「大人への相談・問題解決」③「友人への相談・問題解決」でのストレス因子、自己効力感因子、コーピング様式因子の関連

②「大人への相談・問題解決」とストレス因子に関しては、現実の行動では、男女とも、どの因子とも相関が見られなかったが、理想の行動においては、①の理想とす

る積極的問題解決と同様、男子では「不快ストレス」と負の相関が見られた。男子は、友人や教員、親との良好な人間関係があるなら、大人への相談行動に結びつく可能性がある。③「友人への相談・問題解決」では、現実の行動においては、女子ではストレス関係の因子との相関が見られなかったが、男子では「勉強ストレス」との正の相関 ($p < .05$) が見られ、勉強に関する悩みを友人に相談して問題解決に向かう傾向がある。しかし、理想の行動では、男女ともにストレス因子との相関は1つも見られなかった。以上のことから、女子は、現実の行動、理想の行動ともに、教員や親など大人のみならず友人にも気を遣い、ストレスに関することは話題にしないという姿勢がうかがえる。負のできごとや感情を他者と分かち合わず、ひとりで抱えているとも考えられる。一方男子は、現実には「勉強ストレス」については友人に話をして解決を図ろうとしており、大人には「勉強ストレス」に関しては相談をしていないが、理想では、「不快ストレス」がなければ大人にも積極的に相談したいと考えていると言えそうである。男子は、「勉強」という、目の前に存在する分かりやすいストレスについては、同じ困難を突きつけられている友人に相談している。しかし、理想と考える行動としては、勉強に関しては、友人に相談をして解決するのではなく、自分自身の問題として自ら解決しなければならないことがらであると考えているのではないだろうか。この点は、(1)「積極的問題解決」の考察と重なる。さらに興味深い点として、理想の行動では、男女とも「友人への相談・問題解決」において、ストレス因子との相関が全くないことがあげられる。榎本(1999)は、高校生では「閉鎖的活動」が男女とも高くなっていることや、行動や趣味の類似した友人関係を保つ態度は、友人を信頼しつつも友人にどう思われているかなど、不安感が背景にあることを指摘している。今回の調査では、女子では、現実の行動、理想の行動ともに友人への相談・問題解決ではストレスとの相関が全くなかった。男子では、現実の行動では、「勉強ストレス」という、生徒に共通する、目の前に実際にあり、誰の目にも分かりやすいストレスに関しては相談しているが、理想的には、「勉強ストレス」は自分で解決する問題であるという意識があった。そして感情に関する「不快ストレス」「快ストレス」に関しては、女子同様、現実の行動でも理想の行動でも「友人への相談・問題解決」との相関がなかった。この点から、男女とも、特に感情面でのストレスで、友人からはじき出されないように、友人に気を遣っている現実と理想が見られ、調査結果は、榎本の指摘を支持するものであったと考える。

コーピング様式因子では、②「大人への相談・問題解決」は、男子で現実の行動、理想の行動共に、「自己主張・相談」「思考の転換・努力」と正の相関があり、女子では理想の行動で、「思考の転換・努力」と正の相関があった。現実の学校生活においては、男子は女子に比べて、親や

教員に「自己主張・相談」することによって、自分とは違う世代に属する人生の先輩から、甘えさせてもらう、包み込んでもらう、また時には批判される、等の体験をし、大人への信頼感を獲得すると共に、物事を多角的に捉える視点を身につけているのではないだろうか。そして、これらの体験を踏まえて、自ら発想を転換する、自分でできることを探すなどの「思考の転換・努力」をしながら、現実には、問題解決を目指す行動をとる傾向がある。大人に相談することで、「思考の転換・努力」がさらに促進され、自らの問題解決に向かうことができたらよいと男子は考えているようである。落合他(1995)は、進路相談において高校生に望まれる教師の対応として、共感や受容といった母性的な特徴と、鋭く広範囲な展望を持つ父性的な特徴の両方を上げている。高校生は、家庭における父母と同じように、学校の教員にも、安心して頼りになる存在であり、かつ適切な助言や判断を与えてくれるような大人を求めていることが、今回の調査からも示唆された。そして現実の行動では、この傾向は女子よりも男子に、より特徴的であった。③「友人への相談・問題解決」では、男女ともに現実の行動、理想の行動の両方で、「自己主張・相談」とかなり強い正の相関 ($p < .001$) が見られた。男子では特に、勉強に関するストレスを積極的に友人に伝えたい、と感じている生徒ほど、勉強に関するストレスを友人と共有し、共に分かち合うことが現実の問題解決だと考えている傾向が見られる。

自己効力感因子に関しては、②「大人への相談・問題解決」では、現実の行動で、女子はどの自己効力感因子とも相関がなく、男子で「積極性」と負の相関があり、理想の行動では、女子が「積極性」と正の相関があり、男子ではどの自己効力感因子とも相関がなかった。③「友人への相談・問題解決」では、現実の行動で、男女ともに、「積極性」と強い正の相関があったが、理想の行動では、どの自己効力感因子とも相関がなかった。男子は、現実の行動では、積極的な生徒は友人に相談して問題解決をする傾向にあり、あまり積極的でない生徒は、大人に相談をして問題を解決しようとしている。女子は、現実には、積極的な生徒は友人に相談をして問題解決をする傾向にあるが、理想の行動としては、大人に相談をしたい気持ちがあることが今回の調査結果から指摘できる。

(3) 現実の行動と理想の行動における④「無気力」でのストレス因子、自己効力感因子、コーピング様式因子の関連

現実の行動では、男子で「勉強ストレス」と負の相関があった。これは、勉強に対する負担感がないことが無気力に影響していることを示唆する。考察(1)で述べたように、「積極的問題解決」に向かう男子は、理想においては、「勉強ストレス」を、学校生活に良い刺激を与え、自分にとって必要なものであると考える傾向が見られた。「無気力」における今回の結果は、「積極的問題解決」に向かう男子の特徴を別の角度から裏付ける結果になって

いるとも言えよう。理想とする行動でも、無気力傾向と「勉強ストレス」とは負の相関がある。しかし、「挫折・回避」「放置」との正の相関が現実の行動 ($p < .001$) と比較して弱くなっている ($p < .05$)。無気力な時にとる行動として、あきらめたり、解決を先送りしがちな自分を改めたいと考える傾向が多少見られる。他に、「攻撃」は現実の行動、理想の行動共に男子特有のコーピング様式である。

女子では、現実の行動では、「不快ストレス」と正の相関があり、理想の行動では「快ストレス」と正の相関があったことが特徴的である。現実では、人間関係でいやなことがあると無気力になりがちだが、理想では、新しい友人との出会いや周りからの評価を受けることが、かえって無気力を生むのだろうか。人の目を気にしたり、プレッシャーを受け止めやすい心理状態などは、思春期から青年期に向かう女子に、より現れやすい傾向なのかもしれない。この点については、今後のさらなる検討が必要である。

コーピング様式では、女子は現実の行動、理想の行動ともに、「無気力」は「思考の転換・努力」と負の相関、「放置」と正の相関があった。「放置」は男子同様、現実の行動 ($p < .001$) よりも理想の行動 ($p < .01$) で相関がやや弱くなっているが、「思考の転換・努力」の相関の強さは変化していない。以上の結果から、無気力に関しては、男女とも、理想とする行動でも現状を「放置」したままではいけないという臆気な意識はあるものの、突破口を見つけられず、現状に身をまかせている姿が浮かんでくる。このような状態に対する支援の方法も今後考えていく必要があるだろう。

11 総合考察

今回の調査では、高校生が日常抱えているストレスの中でも、学業や友人関係など学校生活におけるストレスに焦点を絞り、彼らが持つ、自己効力感やコーピング様式がどのように現実の行動と理想の行動に影響しているのかを性差の観点から検討した。その結果、以下の特徴が見出された。(1)「勉強ストレス」の受け止め方が男女で異なる、(2)男女とも、「快ストレス」「不快ストレス」という感情面のストレスに関することは現実および理想の行動で、友人に相談しない傾向にある、(3)男女とも、「積極的問題解決」には、「不快ストレス」がないことが、望ましい理想の行動と考えていることと、「積極的問題解決」をするための理想の行動には、女子よりも男子がより多くのコーピング様式を持っている。以上3点について、彼らを取り巻く身近な大人である、教師、親が彼らに対してどのようなサポートができるかを含めて、順に考えていきたい。

(1)については、女子では「勉強ストレス」は現実、理想の行動共にどの因子とも相関がなかったが、男子では、現実の行動において、「友人への相談・問題解決」で

正の相関があり、「自己主張・相談」のコーピング様式とも正の相関があった。理想の行動では、「勉強ストレス」は「積極的問題解決」で正の相関があった。男子は現実の行動では、勉強に関する悩みを友人に話したり、相談しながら解決する傾向にあるが、理想的な行動としては、「勉強は自分のために自分でやるもの」という考えがあるようだ。「勉強ストレス」が理想の行動において「積極的問題解決」と正の相関があったことも、この傾向を裏付けている。男子にとっては、「勉強ストレス」は、自己成長のための良いストレスとして受け止められているという今回の分析結果を考慮しながら、教師や親は男子生徒への接し方を工夫すると、彼らの自己成長をさらに促進する手助けができると思う。

(2)については、現実の行動では、「友人への相談・問題解決」で、男女とも「積極性」と正の相関があった。しかし、この「積極性」とは、友人に感情面に関するストレスを闇雲に吐露して、仲間からはじかれてはいけないという重石を心に秘めた状態でのものと言えないだろうか。自分が本当に悩んでいること、うれしいと感じていること等の感情面に関わる「不快ストレス」「快ストレス」を、素直に友人に話すというわけではなく、友人への相談の内容は意識的に表面的なことにとどめているのではないだろうか。柴崎 (2004) は、「高校生はほぼ全ての『自己表明』に『安心感』の影響がある」と述べている。現代の高校生は、友人に常に気を使い、自己の深い部分を吐露する心の悩みなどを安心して話せる友人が、実際には極めて少ないのかもしれない。そして、「友人に弱みを見せられない」(小沢2005) 現実が、理想の行動においても心の中に重くのしかかっていることがわかる。高校生にとっての身近なサポート資源である教師や親は、彼らの友人関係を温かく見守り、気を配ることは言うまでもない。それと同時に、必要に応じて、「何でも話せる真の友人とはどんな友人なのか」など、自分の経験を踏まえて話をする、友人には話せない感情面に関わるストレスを聴く、などの具体的な関わりも必要な場合があることを再認識すべきであろう。

(3)については、「積極的問題解決」に向かうためには、男子は、現実の行動では「不快ストレス」との相関がなかったが、理想の行動では「不快ストレス」と負の相関があり、女子では現実の行動で相関があった「不快ストレス」は理想の行動ではさらに強い負の相関を示した。確かに「不快ストレス」はあるよりもないほうが望ましいだろう。しかし、「不快ストレス」をゼロにすることは不可能である。今回の分析結果に表れた、高校生の「不快ストレス」に対する特徴を知り、教師や親は、「不快ストレス」との上手な付き合い方を生徒に紹介、指導していくことが大切である。今回の分析結果から、男女ともに、現実及び理想の行動の両方で、「積極的問題解決」と「思考の転換・努力」、「経験」の2つのコーピング様式との間に正の相関があった。高校生は、「不快ストレス」

は「積極的問題解決」を妨げ、脅威を与える存在であると考えているが、同時に、その対策としてのコーピング様式も持っている。ただし、高校生自身がこのことを意識し、「どのように思考の転換や努力をしたらよいのか、どのように今までの経験を活用したらよいのか」などの具体的なイメージや方法を確立しているかどうかが問題である。高校生が自ら重要だと思っているコーピング様式を意識化させ、対処法を助言する、身につける手伝いをするなど、教師や親がサポートすることで、彼らが「積極的問題解決」をするきっかけを与えることができると

考える。さらに、理想の行動では、女子は男子に比べてコーピング様式のバリエーションが少なかったことを考慮し、女子には、いろいろなコーピング様式があるという情報を男子よりも積極的に知らせることも必要である。

今回は性差の観点から、高校生のストレスと自己効力感、コーピング様式が現実と理想の行動にどのように影響するかを分析したが、学年別、学校別の観点からの分析も順次行っていく。

また、今後の課題として、「ソーシャル・サポート」の観点をさらに強くした調査が必要である。

Table 1 因子分析結果（バリマックス回転後）

ストレス因子	因子		
	1	2	3
不快ストレス			
1-2 友達にきついものの言い方をされたことがあった	.780	.036	.051
1-6 友達とけんかをした	.737	.183	-.029
1-7 先生が自分を理解してくれなかった	.614	.063	-.055
1-3 部活でいやなことがあった	.613	.098	.168
快ストレス			
1-10 今まであまり話をしなかった人と新しく友達になった	-.091	.680	.152
1-9 みんなの前で先生にほめられた	.125	.678	-.007
1-4 新しい異性の友達ができ	.129	.610	.142
1-12 行事や委員会、クラスで責任のある仕事を任せられた	.144	.518	-.016
勉強ストレス			
1-1 覚えなくてはいけないことが多くて勉強が大変だった	.099	.025	.771
1-8 他のができた問題が自分にはできなかった	.116	-.177	.716
1-11 試験や勉強、通知表のことが気になった	-.103	.214	.618

因子寄与 2.004 1.910 1.592
寄与率 16.699 15.919 13.267

自己効力感因子	因子		
	1	2	3
積極性			
2-6 友達をすぐに作れるほうだ	.644	-.015	-.155
2-1 どんなことでも積極的に取り組むほうだ	.538	-.330	.180
2-9 私には相談できる人がいる	.489	-.066	-.086
挫折・回避			
2-4 物事を最後までやり通さず途中であきらめてしまう	-.184	.577	-.036
2-5 思いがけない問題がおきるとうまく処理できない	-.204	.463	.292
2-7 困難に会おうのを避けるようにしている	.008	.418	.082
心配性			
2-2 人と比べて心配性なほうだ	.109	.180	.738

因子寄与 2.000 1.910 1.592
寄与率 16.699 15.919 13.267

積極的対処因子	因子		
	1	2	3
自己主張・相談			
3-6 自分がどんな気持ちであったかを誰かに話す	.710	.251	.054
3-13 仲の良い友達に相談する	.699	.244	.034
3-17 友達にメールして自分の気持ちを分かってもら	.666	.059	.113
思考の転換・努力			
3-12 悪い面ばかりではなく良い面を見つけていく	.148	.534	.103
3-16 じぶんがやるべきことや言うべきことをいろいろと考える	.086	.530	.234
3-8 できることからやってみる	.050	.498	.169
3-1 物事がうまくいくようにやり方を変えてみる	.039	.445	.272
経験			
3-5 以前にも同じようなことがあったのでその経験を頼りにする	.105	.290	.776
3-21 今までの自分の体験を生かして取り組む	.154	.458	.553

因子寄与 1.761 1.554 1.154
寄与率 14.678 12.953 9.616

消極的対処因子	因子		
	1	2	3
我慢			
3-3 我慢する	.880	.062	.034
3-22 耐える	.703	.117	.092
放置			
3-20 どうすることもできないと解決を後に延ばす	.154	.722	.060
3-18 自分では手に負えないと考えあきらめる	.134	.602	.146
攻撃			
3-9 人に乱暴な言葉を使いたくなる	.044	.052	.709
3-14 ものをけとばしたりこわしたくなる	.001	.176	.669

因子寄与 1.518 1.120 1.047
寄与率 15.180 11.196 10.469

現実の行動因子	因子			
	1	2	3	4
積極的問題解決				
4-7 やればできると信じて積極的に行動する	.692	-.153	.182	-.045
4-10 今はつらくても後で自分のためになると考えて何かする	.657	-.198	.129	-.004
4-2 自分にできることを探してみる	.609	-.060	.024	.259
4-5 過去の体験を思い出して行動する	.498	.041	.082	.270
無気力				
4-8 努力しても無駄なので何もしない	-.296	.734	-.013	-.152
大人への相談・問題解決				
4-11 親に話す	.107	-.074	.640	.166
4-6 先生に相談する	.130	.070	.620	-.039
友人への相談・問題解決				
4-1 友達に話す	.143	-.141	.072	.437

因子寄与 1.699 1.021 .868 .406
寄与率 15.442 9.279 7.894 3.692

理想の行動因子	因子		
	1	2	3
積極的問題解決			
5-7 やればできると信じて積極的に行動したい	.793	.054	-.165
5-2 自分にできることを探してみたい	.755	.084	-.142
5-10 今はつらくても後で時分のためになると考えて何かしたい	.688	.131	-.196
5-5 過去の体験を思い出して行動したい	.551	.239	.021
友人への相談・問題解決			
5-1 友達に話したい	.371	.212	-.058
大人への相談・問題解決			
5-11 親に話したい	.240	.732	-.125
5-6 先生に相談したい	.197	.730	.016
無気力			
5-8 努力してもむだなので何もしない	-.264	.029	.668
5-4 人や物にあたりたい	-.145	-.112	.565
5-9 友達に任せたい	-.076	.108	.491

因子寄与 2.309 1.249 1.234
寄与率 20.987 11.352 11.221

Table 2 「現実」の行動 重回帰分析結果

	「積極的問題解決」		「大人への相談・問題解決」	
	女子	男子	女子	男子
	β	β	β	β
不快ストレス	-.10**	-.05	-.05	-.04
快ストレス	.00	.02	.03	.10
勉強ストレス	-.02	.04	.07	-.04
積極性	.11*	.02	.10	-.13*
挫折・回避	-.02	-.09	-.04	.00
心配性	.04	.03	-.05	.03
自己主張・相談	.02	.03	.02	.20**
思考の転換・努力	.48***	.39***	.09	.18**
経験	.34***	.29***	.08	.08
我慢	.02	.08	-.02	-.16**
放置	-.07	-.13**	.01	.03
攻撃	.07	.00	-.08	-.05
R ²	.58	.48	.04*	.09

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$ β : 標準偏回帰係数

	「友人への相談・問題解決」		「無気力」	
	女子	男子	女子	男子
	β	β	β	β
不快ストレス	.02	.02	.13**	-.01
快ストレス	-.00	-.04	.08	.07
勉強ストレス	.02	.09*	-.08	-.14**
積極性	.23***	.14**	-.13*	-.06
挫折・回避	.04	.01	.16**	.21***
心配性	.03	-.05	.02	-.07
自己主張・相談	.67***	.53***	-.09	-.11
思考の転換・努力	-.08	.12*	-.15**	-.05
経験	-.07	.03	-.08	-.08
我慢	-.08*	.01	.00	.01
放置	.02	-.05	.30***	.22***
攻撃	-.04	-.02	.06	.15**
R ²	.62	.46	.32	.25

Table 3 「理想」の行動 重回帰分析結果

	「積極的問題解決」		「大人への相談・問題解決」	
	女子	男子	女子	男子
	β	β	β	β
不快ストレス	-.17**	-.11*	-.05	-.15*
快ストレス	.03	-.02	.08	-.05
勉強ストレス	.09	.13**	.10	.04
積極性	.02	-.01	.15*	-.03
挫折・回避	.06	.01	.02	.06
心配性	.03	.09	.02	-.05
自己主張・相談	.07	.13*	-.03	.20**
思考の転換・努力	.38***	.20**	.15*	.15*
経験	.17**	.21**	.06	.12
我慢	.08	.09	.05	-.05
放置	-.04	-.12*	.09	-.01
攻撃	-.01	-.04	-.11	-.03
R ²	.30	.24	.10	.10

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$ β : 標準偏回帰係数

	「友人への相談・問題解決」		「無気力」	
	女子	男子	女子	男子
	β	β	β	β
不快ストレス	-.09	-.06	.08	.01
快ストレス	.08	-.01	.14*	-.03
勉強ストレス	.08	.09	-.01	-.15**
積極性	.06	.02	-.13	-.00
挫折・回避	-.02	-.03	-.03	.16*
心配性	.05	.05	.08	-.04
自己主張・相談	.48***	.44***	-.02	.04
思考の転換・努力	-.07	.00	-.22**	-.06
経験	.04	.05	.06	.05
我慢	.05	-.01	-.11	-.03
放置	.01	-.02	.18**	.13*
攻撃	-.02	.04	.00	.17**
R ²	.28	.22	.10	.09

引用・参考文献

Albert Bandura 1995 SELF-EFFICACY IN CHANGING SOCIETIES Cambridge University Press ([邦訳] 本明寛・野口京子 2000 激動社会の中の自己効力 金子書房)
 榎本淳子 1999 青年期における友人との活動と友人に対する感情の発達的变化 教育心理学研究, 47, 180-190
 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, 41, 302-312
 大迫秀樹 1994 高校生のストレス対処行動の状況による

多様性とその有効性 健康心理学研究, 7(1), 26-34
 岡田佳子 2002 中学生の心理的ストレス・プロセスに関する研究 二次的反応の生起についての検討 教育心理学研究, 50, 193-203
 小沢牧子 2005 「心の専門家はいない」 洋泉社
 落合良行・佐藤有耕・岡本政博・岡本勝正 1995 進路相談において生徒に望まれる教師の対応 教育心理学研究, 43, 445-454
 音山若穂・古屋健・坂田成輝 2006 高校生の心理的ストレス過程に関する研究: I. 情動ストレスの構造 群馬大学教育学部紀要 人文・社会科学編, 55, 243-256
 菅徹・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(3), 29-39
- 坂野雄二・嶋田洋徳・三浦正江・森治子・小田美穂子・猿渡未治 1994 高校生の認知的個人差が心理的ストレスに及ぼす影響 早稲田大学人間科学研究, 7(1), 75-90
- 柴崎祐子 2009 青年期の友人関係における「自己表明」と「他者の表明を望む気持ち」の心理的要因 教育心理学研究, 52, 12-23
- 嶋田洋徳 1996 自信をつける 児童心理, 9(665), 65-70 金子書房
- 嶋田・三浦・坂野・上里 1996 小中学生におけるセルフ・エフィカシーの学校ストレス軽減効果 日本カウンセリング学会第29回大会発表論文集, 206-207
- 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
- 杉浦知子 2007 ストレスを低減する認知的スキルの研究 風間書房
- 長根光男 1991 学校生活における児童の心理的ストレスの分析 小学校4, 5, 6年生を対象として 教育心理学研究, 39, 182-185
- 成田健一・下仲順子・中里克治・河合千恵子・佐藤眞一・長田由紀子 1995 特性的自己効力感尺度の検討 生涯発達の利用の可能性を探る 教育心理学研究, 43, 306-314
- 古屋 健・音山若穂・坂田成輝 2008 高校生の心理的ストレス過程に関する研究: III. 身体反応と問題行動 群馬大学教育学部紀要 人文・社会科学編, 56, 279-298
- 古屋 健・音山若穂・坂田成輝 2009 高校生の心理的ストレス過程に関する研究: IV. ネガティブな情動と逸脱行動 群馬大学教育学部紀要 人文・社会科学編, 58, 119-134
- 三川俊樹 1988 青年期における生活ストレスと対処行動に関する研究 カウンセリング研究, 21(1), 1-13
- 三浦正江・上里一郎 2002 中学生の友人関係における心理的ストレスモデルの構成 健康心理学研究, 15(1), 1-9
- Richard S. Lazarus & Susan Folkman 1984 Stress Appraisal, and Coping Springer Publishing Company, Inc., New York ([邦訳] 本明寛・春木豊・小田正美 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)