

# 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 — 学力差の検討

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

若海 由美\*  
Yumi WAKAUMI

尾崎 啓子\*\*  
Keiko OZAKI

【キーワード】 高校生、学校ストレス、コーピング様式、自己効力感、現実・理想の行動

## 1 問題

現代の高校生は、時間や情報に追われ、慌ただしい毎日を過ごしている。さらに3月に発生した東日本大震災、福島県原子力発電所の事故は、進路選択など高校生の学校生活にも多くの影響を及ぼしており、彼らは先が見えにくい世の中で、毎日の生活を送っている。高校生が抱えやすい不安やストレス要因について明らかにし、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有効な支援を考えることを目的として、高校生と生活を共にする教師の視点を活かした調査研究を行った。

ストレス学説を提唱したSelye (1956) は、ストレスにはディストレス (不快ストレス) とユウストレス (快ストレス) の2種類があることを指摘した。ディストレスは、心身を疲れさせる悪玉ストレスであり、ユウストレスは、心身の働きを活性化させる善玉ストレスである。

Lazarus & Folkman (1984) は心理社会的ストレス理論を提唱し、生活の一定のパターンに変化を起ささ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。

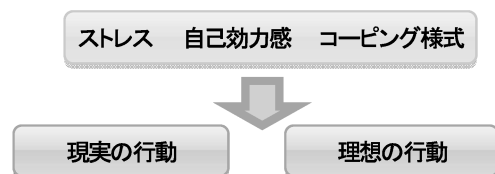
若海・尾崎 (2011) では、Selye、Lazarus & Folkman の理論を踏まえつつ、高校生を対象に、実際にストレスを経験した時に、その本人が行う現実の行動パターンや、本当はこうありたいと願う理想の行動パターンについて、自己効力感やコーピング様式の観点から検討し、ストレスが行動面に及ぼす影響まで視野に入れて考え、性差の観点から検討した。その結果、「勉強ストレス」の受け止め方が男女で異なるという特徴がみられた。男子は勉強

の悩みを現実の行動では友人に相談して解決に向かう傾向があり、理想の行動では自ら積極的に解決すべき課題であると受けとめていることが分かった。男子にとって、「勉強ストレス」は自分を成長させ自分の将来のために大切なものであると、プラスに考えている傾向が見られた。このことから、男子にとって「勉強ストレス」は「快ストレス」の働きを担っている可能性が示された。もう一つの特徴として、「積極的問題解決」のためには、男女とも「不快ストレス」がないことが望ましい理想の行動であると考えられる傾向が見られた。

現在の日本の教育制度では、義務教育機関である小・中学校と異なり、高校進学に関しては、生徒が自らの個性、学力に応じて、自分が希望する高校に進学するのが一般的である。そのため、同じ県立高校であってもそれぞれの学校で学校の特徴や生徒の様子が大きく異なる。そこで、本研究では若海・尾崎 (2011) の結果を踏まえ、勉強や人間関係などのストレスラーとしての機能が、学校の違い (学力差) により異なるかどうかについて検討する。

## 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、学力差の観点から検討することを目的とする。



\* 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

### 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A校、中位校B校、下位校C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(ストレッサー)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。

A校：①「積極的問題解決」因子「思考の転換・努力」「経験」(共に $p < .001$ )、「心配性」( $p < .01$ )と有意な正の相関、「挫折・回避」( $p < .01$ )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「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」( $p < .001$ )、「積極性」( $p < .01$ )と有意な正の相関があった。④「無気力」因子「挫折・回避」( $p < .01$ )、「放置」( $p < .001$ )と有意な正の相関があった。

B校：①「積極的問題解決」因子「思考の転換・努力」「経験」(共に $p < .001$ )、「積極性」( $p < .01$ )、「我慢」( $p < .05$ )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「自己主張・相談」( $p < .01$ )、「経験」( $p < .05$ )と有意な正の相関、「心配性」( $p < .05$ )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「自己主張・相談」( $p < .001$ )、「積極性」( $p < .05$ )と有意な正の相関、「心配性」( $p < .01$ )と有意な負の相関があった。④「無気力」因子「挫折・回避」「攻撃」(共に $p < .01$ )と有意な正の相関があった。

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

A校：①「積極的問題解決」因子「勉強ストレス」( $p < .05$ )、「思考の転換・努力」「経験」(共に $p < .01$ )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「思考の転換・努力」( $p < .01$ )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「勉強ストレス」「心配性」(共に $p < .05$ )、「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「放置」( $p < .01$ )と有意な正の相関、「勉強ストレス」( $p < .05$ )と有意な負の相関があった。

B校：①「積極的問題解決」因子「思考の転換・努力」「経験」(共に $p < .01$ )、「我慢」( $p < .05$ )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「自己主張・相談」( $p < .05$ )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」( $p < .001$ )、「我慢」( $p < .05$ )と有意な正の相関があった。④「無気力」因子どの因子とも相関がなかった。

C校：①「積極的問題解決」因子「不快ストレス」「攻撃」(共に $p < .05$ )と有意な負の相関、「思考の転換・努力」( $p < .001$ )、「自己主張・相談」「経験」(共に $p < .05$ )

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褒められた	.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 覚えなくて仕方ないことが多くて勉強が大変だった	.089	.025	.771
1-8 他の方ができた問題が自分ではできなかった	.116	-.177	.716
1-11 試験や勉強、通知表のことが気がなった	-.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 友達をすくく作れるほうだ	.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 自分は相談できる人がある	.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 思いやりがない問題が起きるとうまく処理できない	-.204	.463	.282
2-7 困難に出会ったのを避けるようになっている	.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	.689	.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う	.666	.059	-.113
思考の轉換・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 し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 今までの自分の経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で探す	.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 自分のできることを探してみる	.609	-.060	.024	.259
4-5 過去の経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 自分の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自分のためになると考えて何かしたい	.688	.131	-.196
5-5 過去の経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 努力しても無駄なので何もしない	-.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 20.967 11.352 11.221

Table 2 「現実」の行動 重回帰分析結果

	「経験的・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」		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$
不快ストレス	-.02	.01	-.15**	.02	.05	-.06	-.04	-.04	.11*	.10	.08	-.03
快ストレス	-.06	.03	.07	-.01	-.00	.18	.00	-.04	-.07	-.02	.02	.17*
勉強ストレス	.04	-.06	-.04	.12	-.09	-.09	-.02	.10	.06	-.10	.01	-.13*
継続性	.03	.18**	.00	.11	-.06	-.11	.16**	.16*	.23***	-.07	-.12	-.03
挫折・回避	-.14**	-.09	.01	-.07	-.02	.06	-.03	.09	.02	.15*	.23**	.20**
心配性	.12**	.00	-.04	.10	-.15*	.03	.06	-.14**	.00	-.02	-.07	-.03
自己主張・相談	.07	-.02	.07	.02	.25**	.15	.64***	.62***	.62***	-.02	-.12	-.16*
思考の転換・努力	.43***	.43***	.43***	.16*	.09	.10	.02	.05	.03	-.07	-.11	-.10
経験	.38***	.22***	.30***	.01	.18*	.10	.01	.01	-.08	-.06	.01	-.15*
我慢	-.00	.13*	.04	-.05	-.02	-.17*	-.04	-.02	.00	.01	-.05	.10
放置	-.03	.00	-.20***	.02	.08	.03	.01	-.03	-.04	.51***	.10	.20**
攻撃	-.02	.03	.09	.02	-.11	-.15	-.01	-.00	-.03	.02	.21**	.08
R <sup>2</sup>	.66	.50	.56	.10	.19	.14	.56	.55	.62	.50	.31	.25

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

Table 3 「理想」の行動 重回帰分析結果

	「経験的・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」		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$
不快ストレス	-.08	-.05	-.16*	.01	-.11	-.10	-.04	-.01	-.13*	.04	.06	-.06
快ストレス	-.02	.03	-.03	-.05	.04	.01	-.04	.07	.05	-.05	.13	.07
勉強ストレス	.15*	.07	.08	.12	.09	.03	.14*	.04	.08	-.17*	-.03	.02
継続性	.09	.01	-.07	.03	.05	.05	.11	-.03	.04	-.10	-.08	-.02
挫折・回避	.03	-.05	.11	-.01	-.04	.08	-.06	-.08	.06	.07	.07	-.00
心配性	.12	-.09	.09	.09	-.09	-.03	.13*	-.01	.01	-.01	.06	.03
自己主張・相談	.08	.12	.17*	.01	.20*	.02	.37***	.51***	.54***	.08	-.11	-.05
思考の転換・努力	.24**	.23**	.35***	.24**	.05	.16	.05	-.14	-.02	-.04	-.14	-.16
経験	.18**	.22**	.15*	-.00	.13	.15*	.04	.14	-.05	.00	.03	.11
我慢	.02	.17*	.07	-.02	.09	-.10	-.03	.13*	.01	.08	-.13	-.12
放置	-.09	-.11	-.06	-.02	.15	.03	-.06	-.02	.05	.21**	.11	.20**
攻撃	.01	.04	-.14*	.02	-.12	-.10	.10	.03	-.09	.03	.13	.15*
R <sup>2</sup>	.27	.28	.39	.09	.17	.14	.33	.31	.35	.15	.15	.11

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

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「経験」( $p < .05$ )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「不快ストレス」( $p < .05$ )と有意な負の相関、「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「放置」( $p < .01$ )、「攻撃」( $p < .05$ )と有意な正の相関があった。

## 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、A校、B校では相関がなかったが、C校で「不快ストレス」と負の相関があったことから、C校の生徒は、友人や教員などとの人間関係によるストレスがある場合、積極的な問題解決に向けた行動をとらない傾向が示された。一方、理想の行動においては、ストレス因子は、A校では「勉強ストレス」と正の相関、C校では「不快ストレス」と負の相関があった。学力上位校のA校の生徒は、現実的な行動では、ストレスを受けることと積極的な行動とは直接結びつかないが、理想としては、「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、プレッシャーをバネにして前向きに行動したいと考える傾向があると思われる。これは、A校の生徒にとって「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、「快ストレス」であると考えられている可能性を示唆している。一方C校の生徒は、現実でも理想でも、学校生活における円滑な人間関係の構築が、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。

自己効力感因子に関しては、A校の現実の行動における「挫折・回避」と「心配性」に特徴が見られる。「心配性」( $p < .01$ )と有意な正の相関、「挫折・回避」( $p < .01$ )と有意な負の相関があり、心配性であっても何もせずにいるのではなく、自らできることを前向きに取り組む様子がうかがわれる。光浪(2010)は、「防衛的悲観主義(defensive pessimism; 以下DP)」は過去の成功を認知しているにもかかわらず、将来のパフォーマンスに対して低い設定をする。しかし、DPは、自己防衛のみを目標にした方略なのではなく、失敗の可能性に対して自己準備をすること(自己防衛的目標)と、上手くいくという見込みを高めるために努力すること(動機づけ目標)の2つの目標を果たす」と述べている。A校に見られた、「心配性」と「挫折・回避」との関連は、光浪が示すDPの特徴が出ていると思われる。

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、3校とも「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、3校とも現実の行動同様「思考の転換・努力」と強い正の相関(C校 $p < .001$ 、A校B校 $p < .01$ )、「経験」と正の相関(A校B校 $p < .01$ 、C校 $p < .05$ )があった。この2つのコーピング様式は、3校全ての学校で現実の行動、理想とする行動の両方において他のコーピング様式と比較しても突出している。学校差、学力差に関わりなく、高校生全体の傾

向ととらえることができそうだ。高校生を取り巻く身近な大人である教員や親は、生徒がこの2つのコーピング様式を有効活用していることを認識し、それぞれの学校、生徒の実態に合わせてその他のコーピング様式を伝えたり、サポートすることが必要である。

### (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」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

ストレス因子に関しては、現実の行動、理想の行動ともに、全ての学校においてどの因子とも相関が見られなかった。コーピング様式因子に関しては、3校でそれぞれ異なる相関が見られた。A校では現実、理想の行動ともに「思考の転換・努力」と正の相関、B校では現実、理想の行動ともに「自己主張・相談」と正の相関、現実の行動で「経験」と正の相関、C校では現実の行動で「我慢」と負の相関、理想の行動で「経験」と正の相関があった。A校では、大人への相談は、自ら発想を転換する、自分でできることを探すなどへのきっかけをつかむための要因が大きく、B校では、自分の考えを聴いてもらい、助言を期待、C校では大人を頼り自分の考えを「我慢」せずに大人にぶつけそれを「経験」化して理想の行動に取り入れていこうとしている。さらにA校では、現実よりも理想の行動において「思考の転換・努力」との相関が強くなっている(現実 $p < .05$ 、理想 $p < .01$ )。A校の生徒は、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考えているようである。

### (3) 現実の行動と理想の行動における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

現実の行動においては、A校、B校ではストレス関係の因子との相関が見られなかったが、C校では「不快ストレス」との正の相関( $p < .05$ )が見られた。理想の行動においては、B校ではストレス関係の因子との相関が見られず、A校で「勉強ストレス」との正の相関、C校で「不快ストレス」との負の相関が見られた。A校の生徒は、現実には勉強に関する悩みを友人に相談していないが、理想としては友人に相談し問題解決をしたいと考えている傾向がみられる。C校の生徒は、現実では人間関係などの「不快ストレス」を友人に語っているが、理想的には「不快ストレス」を語らなくてもよい状態を望んでいるのではないかと。

自己効力感因子に関しては、現実の行動において、3校全てで「積極性」と正の相関があったが、理想の行動では3校とも相関がなかった。コーピング様式因子に関しても、3校とも全く同じ傾向が見られ、現実の行動、理想の行動両方で「自己主張・相談」とのみかなり強い相関(全て $p < .001$ )があり、際だっている。内藤(2004)は、「自分に完全を求める傾向が強い人は、対処行動によって状況が改善されると捉える頻度が高い」と述べてい

る。全ての学校で、理想の行動において「積極性」との相関が見られなくなったのは、「自己主張・相談」という対処行動が鍵となっていると言えるかもしれない。あるいは、友人を作ったり、相談するというコーピングは現実に行っているもので、あえて理想の行動として取り上げなかった可能性もある。「積極性」と「自己主張・相談」との関連については、今後さらなる検討が必要である。

#### (4) 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

現実の行動に関しては、C校で「快ストレス」と正の相関、「勉強ストレス」と負の相関があり、理想の行動ではA校で「勉強ストレス」と負の相関があった。C校では、楽しいことがあり勉強に対する負担感がないことが無気力に影響しており、A校の生徒は「勉強ストレス」がないと無気力になってしまう。

自己効力感因子に関しては、現実の行動で3校とも「挫折・回避」とやや強い正の相関（A校  $p < .05$ 、BC校  $p < .01$ ）があり、「挫折・回避」は学力差に関係なく、現実の行動として「無気力」を生む大きな要因として考慮されなければならない。コーピング様式因子では、A校、C校で現実の行動、理想の行動ともに「放置」とやや強い正の相関があった。また、「攻撃」はB校では現実の行動、C校では理想の行動で正の相関が見られ、学校によるばらつきがあった。一方、「自己主張・相談」「思考の転換・努力」「経験」など、自己を客観的に捉え、現状を打破したいという心情が表れたコーピングとの相関は、3校とも理想の行動においても見られない。

## 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、彼らがそれらのストレスに関して、自己効力感やコーピング様式をどのように組み合わせながら現実の行動を行い、どのようなものを理想の行動として考えるのかを学力差の観点から検討した。その結果、以下の3つの特徴が見出された。(1)「ストレス」の様相がそれぞれの学校で異なる、(2)「積極的問題解決」と「友人への相談・問題解決」では「自己効力感因子」、「コーピング様式因子」に学校差を超えた高校生全体としての特徴があった、(3)「大人への相談・問題解決」では、学校によって「コーピング様式因子」のバリエーションが異なる。これらについて、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、A校では現実の行動ではストレスとの相関はなく、理想の行動において、「勉強ストレス」が「積極的問題解決」「友人への相談・問題解決」で正の相関、「無気力」で負の相関が見られた。B校では、現実の行動、理想の行動ともにどのストレス因子との相関も

なかった。C校では、現実の行動で、「大人への相談・問題解決」以外の3つの行動、「積極的問題解決」「友人への相談・問題解決」「無気力」の全てにおいてストレスとの関連があった。さらにそのストレスは1つを除き、「快ストレス」「不快ストレス」と人間関係に関わるストレスだった。具体的には、「積極的問題解決」では「不快ストレス」と負の相関、「友人への相談・問題解決」では「不快ストレス」と正の相関、「大人への相談・問題解決」「無気力」では「快ストレス」と正の相関という関係である。理想の行動においても、「積極的問題解決」と「友人相談・問題解決」で「不快ストレス」と負の相関があった。

学力上位校であるA校では、理想の行動として、「勉強ストレス」が生徒のやる気に大いに影響を与える「快ストレス」となっている。そして、「心配性」傾向にある生徒は理想の行動で「勉強ストレス」について前向きに捉えながらも、友人と相談しながら勉強を進めたいと考える傾向にある。学力上位校の生徒たちと接するときには、勉強へのプレッシャーを適度に与えつつも友人関係の接点を工夫しながら授業や日々の指導にあたることが望まれる。

B校では現実の行動、理想の行動ともにどのストレス因子とも相関がなかった。これはなぜだろうか。B校の生徒が学校生活で全くストレスを感じていないとは考えにくい。平石、長谷川(1993)は、「学業」と「友人との関係」は高校生にとって重要な対処すべき課題であると述べている。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。B校の生徒は学力的には中程度で今回の調査を行った3校では最も平均的な高校生であるが、友人関係だけでなく、勉強面でもストレスを表出させないようにコントロールしているのだろうか。B校だけの特徴なのか、平均的な高校生の特徴なのかを検討するためには、B校を中心としたさらなる調査を進める必要がある。

C校では、現実の行動で「大人への相談・問題解決」以外の全ての行動に「不快ストレス」「快ストレス」のいずれかが影響を与えており、人間関係のストレスが生徒たちのやる気や友人への相談行動に大きな影響を及ぼしていることが明白である。理想の行動でも「積極的問題解決」「友人への相談・問題解決」で「不快ストレス」と負の相関があり、感情にコントロールされる傾向にある。人間関係のストレスは無いに超したことはないが、ゼロというわけにはいかない。C校の生徒たちは、A校の生徒たちに比べて「勉強ストレス」が与える影響はそれほど大きくないかもしれないが、人間関係のトラブルによって学校生活に落胆する危険性は否めない。C校の生徒たちに接する親や教員は、人間関係によるストレスは無くならないこと、ストレスの良い面、「快ストレス」の有効性にも目を向けることを生徒に理解させ、感情のコン

トロール方法やコーピング様式の幅を広げさせるような工夫をすると良いだろう。

(2)については、「積極的問題解決」と「友人への相談・問題解決」に学校差、学力差を超えて、高校生全体としての大きな特徴が見られた。まず、「積極的問題解決」では、現実の行動、理想の行動の両方で、3校とも「思考の転換・努力」、「経験」とかなり強い正の相関があった。高校生は、意識するしないにかかわらず、自分の将来展望について日常生活の中で考えない日はないだろう。例えば、教員が進路指導の一環として意識的にこのテーマを提示し、生徒が自分の将来を考えるきっかけを与える。友人同士、先輩後輩の話の中で話題になることもあれば、家庭での会話の重要な話題の一つにもなる。もちろん、自ら一人になって、自己を見つめて深く考えることもある。高校卒業後の人生を、自分らしく生き、より豊かなものにしたいと望むことは、どの高校生にも共通の願いである。そのために、今までの「経験」を生かし、「思考の転換・努力」をしながら積極的に現実に行動し、理想でも行動したいと考えることは、理にかなっている。

教員や親は、高校生が自ら考え、今までの経験を生かして努力したいと考えていることを知り、情報や助言の提示など、あらかじめ与えすぎないようにしたい。あまり先回りしすぎることのないように注意が必要である。

次に、「友人への相談・問題解決」についてだが、現実の行動において、3校全てで「積極性」と正の相関があったが、理想の行動では3校とも相関がなかった。コーピング様式因子に関しても、3校とも全く同じ傾向が見られ、現実の行動、理想の行動両方で「自己主張・相談」とのみかなり強い相関があった。これは、高校生が属する青年期の特徴から考えても、自分の悩みを積極的に友人に話し、共感してほしいと考えるのは自然であろう。10の(3)の考察でも述べたが、「積極性」と「自己主張・相談」との関連については、今後さらなる検討が必要である。

青年期にある高校生が友人を希求する姿は、時代性を問わず、高校生の特徴であるが、現代の高校生について、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。また大谷(2007)は、現代の高校生・大学生の友人関係に関して次のように述べている。「傷つき・傷つけられることを避けるか否かにかかわらず、傷つき・傷つけられることが想定されるか否かがストレスとの関連の方向を左右している。この結果は、友人関係が希薄か否かはストレス反応を予測・説明する要因として有効でないことを示唆しており、一概に希薄な友人関係を否定し希薄でない友人関係を推奨する指導・支援の実効性には疑問があること、寧ろ指導・支援者の意図とは逆の効果を招いている危険もある」。

日々高校生と接する中で、最近の高校生は、友人づき合いが以前よりも表面的になり、本音で話さない傾向が強まってきているのではないかと感じる場面が多々ある。

しかしその中であっても、柴崎や大谷の言うように、高校生は自分たちの友人関係の中で、傷つき・傷つけられることが想定されるか否かを見極めながら、それでもなお、友人には自分を受け入れてほしいし、積極的に自分の気持ちや考えを打ち明け問題解決に向かいたいと考えているのだろう。現代の高校生をより深く理解するためには、友人関係の希薄さとストレス反応について、さらに検討していきたい。友人関係で悩んでいる生徒に対して、親や教員は、友人関係の希薄さのみを問題視せずに、その生徒が現在構築している友人関係を理解し、それを踏まえてその子の個性、特徴を見極めながら助言することを心がけ、見守っていくことが重要である。

(3)については、「大人への相談・問題解決」で、学校によって「コーピング様式因子」のバリエーションが異なっていた。具体的には、A校では現実、理想の行動ともに「思考の転換・努力」と正の相関、B校では現実、理想の行動ともに「自己主張・相談」と正の相関、現実の行動で「経験」と正の相関、C校では現実の行動で「我慢」と負の相関、理想の行動で「経験」と正の相関があった。総合考察(2)で述べたように、「積極的問題解決」では現実、理想の行動共に、どの学校の生徒達も「思考の転換・努力」をする傾向にあった。A校の生徒は、自ら考え努力すると同時に、大人への相談でもその傾向を示している。経験豊富な大人からの知恵を取り入れることで問題点を多角的に把握し、自らの問題解決に向かうことができたらよいと考えているようである。B校では、

(2)で指摘した3校に共通する「友人への相談・問題解決」における現実、理想の行動に見られた「自己主張・相談」と同じ正の相関があることが特徴である。A校やC校の生徒に比べてB校の生徒達には、教員や親という身近な大人は、友人と同じとまでは言わないが、年代を超えた話しやすい存在であり、自分たちにより近い存在であると感じているのではないだろうか。「大人への相談・問題解決」の現実の行動における自己効力感因子で、「友人への相談・問題解決」と同様に「心配性」で負の相関が見られることも偶然ではないように思われる。C校では大人を頼り自分の考えを「我慢」せずに大人にぶつけそれを「経験」化して理想の行動に取り入れていこうとしている。このような行動を取るためには、大人を信頼していることが前提となる。大人への信頼感を獲得しているからこそ、現実の行動で自分では困難な状況にあった場合に、大人により適切な判断を下してもらい、理想の行動ではその経験を踏まえて問題解決に役立てようとするのであろう。

このように、「大人への相談・問題解決」では、学校によって「コーピング様式」のバリエーションが異なるので、教員や親は、それぞれの学校の生徒の実態に合わせて、生徒が大人に何を期待しているのかを把握し、生徒の相談に向き合うことが大切である。そして、大人への相談を通じて、生徒達が自ら考え行動できるように導い

て行くことが望まれる。どの学校にも当てはまることだが、「教師との間に親密な関係性を形成できている生徒のほうが、学校生活を核とする日々の生活を良好なものとして経験しているのである」（本田2011）。教員の果たす役割は、家庭における親と同じぐらい重要である。

今回の分析は、学力差の観点から、高校生のストレスと、自己効力感、コーピング様式の関連を調べ、それぞれに、学力差による特徴があることが明らかになった。今回は、学年別の観点からの分析を行う。

また、今後の課題として、「ソーシャルサポート」や「友人関係」の観点をさらに強調した調査が必要である。

#### 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の变化 教育心理学研究, 47, 180-190

大谷宗啓 2007 高校生・大学生の友人関係における状況に応じた切替え—心理的ストレス反応との関連にも注目して— 教育心理学研究, 55, 480-490

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・猿渡末治 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 2004 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

内藤和代 2004 心理的ストレス過程における対処行動後の認知について—受験を控えた高校生を対象として— 名古屋大学大学院教育発達科学研究紀要 心理発達科学, 51, 315-316

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

Hans Selye 1956 The Stress of Life McGraw-Hill Book Co., Inc. （〔邦訳〕杉靖三郎・田多井吉之介・藤井尚治・竹宮隆 1974 現代生活とストレス 法政大学出版社）

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

平石賢二、長谷川博一 1993 高校生における学校ストレス、自己意識、問題行動の関連 日本性格心理学会大会発表論文集(2), 14

本田由紀 2011 「学校の「空気」」 岩波書店

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

光浪睦美 2010 達成動機と目標指向性が学習行動に及ぼす影響—認知的方略の違いに注目して— 教育心理学研究, 58, 348-360

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

若海由美・尾崎啓子 2011 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 埼玉大学教育学部附属教育実践総合センター紀要, 10, 13-20