

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—学年差の検討

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

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。携帯電話やインターネットの普及は、高校生の日常生活の利便性を高める一方、情報や人間関係の複雑化を招いている現実も否定できない。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、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。

さらに若海・尾崎(2012)では、同じ調査を学力差の観点から検討した。その結果、「ストレス」の様相と、「大人への相談・問題解決」でのコーピング様式には、学力による違いがあることが確認された。学力上位校（A校）では、理想の行動で「勉強ストレス」が「快ストレス」として存在し、生徒のやる気に影響を与える理想的なストレスであると生徒が捉えている傾向があった。学力下位校（C校）では、現実の行動で「積極的問題解決」「友人への相談・問題解決」「無気力」に「不快ストレス」「快ストレス」が影響を与え、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た。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った。学力中位校（B校）では現実の行動、理想の行動共にストレス因子との相関はなかった。「大人への相談・問題解決」でのコーピング様式では、大人への相談は、A校では、発想の転換や自分でできることの探索へ向かうきっかけ作りという要因が大きく、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」せず大人にぶつけそれを「経験」化して理想の行動に取り

* 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

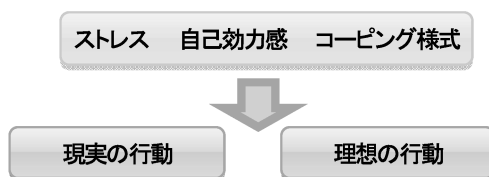
入れていこうとする傾向が見られた。

もう一つの特徴として、「積極的問題解決」と「友人への相談・問題解決」には「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。「積極的問題解決」には、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」がかなり強いプラスの影響を与えていた。「友人への相談・問題解決」では、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。

思春期後期から青年期にあり、アイデンティティの確立を発達課題とする高校生にとって、高校生活の3年間では、それぞれの学年ごとに異なる役割や課題があり、それらと対峙することになる。そこで、本研究では若海・尾崎(2011, 2012)の結果を踏まえ、勉強や人間関係などのストレスとしての機能が、学年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、学年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(Table1)。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)を説明変数として学年別に重回帰分析を行った(Table2)。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。

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

2年生：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」($p < .01$)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「我慢」($p < .05$)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」($p < .01$)、「勉強ストレス」($p < .05$)と有意な正の相関、「快ストレス」($p < .01$)と有意な負の相関があった。④「無気力」因子「放置」($p < .001$)と有意な正の相関があった。

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

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	.690	.152
1-9 みんなの前で先生にめられた	.125	.678	-.007
1-4 新しい異性の友達ができただ	.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 他の人ができた問題を自分ではできなかった	.116	-.177	.716
1-11 試験や勉強、通知表のことが煩くなった	-.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 自分が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 思いやりがない問題がおきるとうまく処理できない	-.204	.463	.292
2-7 困難に遭遇する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	.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う	.666	.059	.113
思考の精錬・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待つ	.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 やれまできると信じて積極的行動する	.692	-.153	.182	-.045
4-10 今はたた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 やれま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 今はたた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 20.987 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」			「友人への相談・問題解決」			「無気力」		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	β	β	β	β	β	β	β	β	β	β	β	β
不快ストレス	-.04	-.08	-.15**	-.07	.00	-.06	.04	-.01	.02	.03	.09	.08
快ストレス	-.08	.06	.07	.01	.09	.05	.01	-.15**	.03	.07	.09	-.01
勉強ストレス	.00	.05	-.03	-.04	.06	.09	.03	.12*	.02	-.10	-.03	-.17**
積極性	.04	.19**	-.06	-.13	.13	-.01	.25***	.21**	.14*	-.12	-.13	-.03
抑圧・回避	-.04	.02	-.14*	.03	.07	-.13	-.01	-.06	.12*	.13	.09	.30***
心配性	-.06	.05	.08	-.06	.05	-.11	.01	-.01	-.02	.06	.02	-.14*
自己主張・相談	.09	-.03	.02	.19*	.08	.12	.50***	.63***	.68***	-.16*	-.10	-.06
思考の転換・努力	.46***	.41***	.41***	.15	.09	.07	.04	.02	.08	-.03	-.08	-.16*
経験	.30***	.29***	.31***	.08	.05	.11	-.03	.01	-.10	-.11	-.02	-.07
我慢	.12*	.04	-.05	-.02	-.14*	-.04	-.05	.02	-.05	-.08	.01	.16**
放置	-.05	-.10	-.11	-.06	.09	-.00	.03	.00	-.07	.24***	.32***	.19**
攻撃	-.03	.05	.02	-.12	.01	-.10	-.00	-.05	-.01	.19**	.01	.12*
R ²	.62	.55	.52	.12	.11	.14	.52	.59	.62	.30	.24	.45

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

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」			「友人への相談・問題解決」			「無気力」		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	β	β	β	β	β	β	β	β	β	β	β	β
不快ストレス	-.08	-.20**	-.10	-.12	-.10	-.10	-.06	-.04	-.15*	.00	.14	-.03
快ストレス	-.06	.15*	-.06	-.03	.06	-.03	.06	-.04	.05	.12	.09	-.05
勉強ストレス	.19**	.06	.11	.13*	.04	.11	.13**	.06	.09	-.06	-.12	-.08
積極性	.05	.10	-.15	-.03	.19*	.01	-.04	.15	-.01	-.16*	-.05	.06
抑圧・回避	-.02	.09	.03	.05	.07	-.05	.00	-.03	.02	.12	.05	.10
心配性	.03	.17**	-.05	-.04	.04	-.07	-.07	.14*	.01	-.10	.00	.12
自己主張・相談	.23***	.12	.02	.12	.01	.09	.58***	.43***	.46***	.05	-.00	-.13
思考の転換・努力	.33***	.21**	.20***	.23**	.09	.09	-.09	.02	-.00	-.13	-.08	-.18*
経験	.13*	.12	.31***	.10	.08	.15	.15*	-.08	.07	.07	.09	.09
我慢	.08	.15*	.00	.03	-.02	-.04	.16**	-.00	-.05	-.10	-.17*	.09
放置	-.04	-.10	-.20**	.02	.05	.07	-.00	-.03	-.02	.11	.19*	.15
攻撃	-.10	-.02	-.01	-.05	.02	-.16*	-.09	.06	.05	.15*	.07	.10
R ²	.39	.35	.28	.15	.10	.13	.40	.31	.29	.14	.11	.17

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

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)を説明変数として学年別に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。

1年生：①「積極的問題解決」因子「勉強ストレス」($p < .01$)、「自己主張・相談」、「思考の転換・努力」(共

に $p < .001$)、「経験」($p < .05$)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「勉強ストレス」($p < .05$)、「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」、「経験」(共に $p < .05$)、「自己主張・相談」($p < .001$)、「我慢」($p < .01$)と有意な正の相関があった。④「無気力」因子「攻撃」($p < .05$)と有意な正の相関、「積極性」($p < .05$)と有意な負の相関があった。

2年生：①「積極的問題解決」因子「快ストレス」、「我慢」(共に $p < .05$)、「心配性」、「思考の転換・努力」(共に $p < .01$)と有意な正の相関、「不快ストレス」($p < .01$)

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「積極性」($p < .05$)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」($p < .001$)、「心配性」($p < .05$)と有意な正の相関があった。④「無気力」因子「放置」($p < .05$)と有意な正の相関、「我慢」($p < .05$)と有意な負の相関があった。

3年生：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、「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「攻撃」($p < .05$)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「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「思考の転換・努力」($p < .05$)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、現実の行動において3年生で「不快ストレス」と負の相関が見られ、理想の行動では、1年生で「勉強ストレス」と正の相関、2年生で「不快ストレス」と負の相関、「快ストレス」と正の相関があった。1年生の理想の行動で「勉強ストレス」と正の相関があったことから、質問紙調査を実施した2学期前半、高校生活に慣れた1年生が、勉強にも自信がつきさらに意欲的に取り組もうという姿勢が感じられる。2年生の理想の行動で「不快ストレス」と負の相関、「快ストレス」と正の相関があったことは、学校生活の中心である2年生が部活動や委員会などの現実の人間関係で苦勞していることの反動が、理想の行動に表れているのかもしれない。3年生では現実の行動で「不快ストレス」と負の相関があった。この背景には、進路決定という重要な時期にいる3年生が、自分の将来への不安や葛藤、進路選択を巡る親や教員との意見のすれ違いなどで苦悩している現実があるようだ。

自己効力感因子に関しては、2年生の現実の行動で「積極性」、理想の行動で「心配性」と共に正の相関があり、3年生の現実の行動で「挫折・回避」と負の相関があった。光波(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。2年生の現実の行動での「積極性」との相関が、理想の行動では「心配性」との相関に変化している今回の結果は、光波の言うDPの特徴が現れている。現実では自信を持って積極的に取り組みながら、理想の行動として失敗を視野に入れた準備とうまくいく見込みを高めるための努力の両方をあらかじめ持ち合わせておくことで、3年生になってからの現実の行動で「挫折・回避」せずに自分自身で問題解決ができる自己効力感を獲得していると考える。

コーピング様式因子に関しては、1～3年全学年において共通の特徴が2つ見られた。1つは、「思考の転換・努力」が全学年で現実、理想の行動の両方に、かなり強い正の相関(2年生の理想の行動以外全て $p < .001$)があったこと、もう1つは、1年と3年の現実、理想の行動、2年の現実の行動で「経験」とかなり強い正の相関(1年の理想の行動以外全て $p < .001$)があったことである。学年を問わず、「思考の転換・努力」を有効なコーピング手段として活用し、また、「経験」をほとんどの学年で取り込みながら、現実の行動でも理想の行動でも積極的な問題解決に向かう傾向が見られた。

(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」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、現実の行動では全ての学年においてどの因子とも相関がなく、理想の行動において1年生で「勉強ストレス」と正の相関があった。自己効力感因子に関しては、2年生の理想の行動でのみ「積極性」と正の相関があった。コーピング様式因子に関しては、各学年でそれぞれ異なる相関が見られた。1年生では現実の行動で「自己主張・相談」と正の相関、理想の行動で「思考の転換・努力」と正の相関、2年生で「我慢」と負の相関、3年生の理想の行動で「攻撃」と負の相関があった。

1年生では現実の行動で大人への「自己主張・相談」をしており、さらに「勉強ストレス」があればそれを大人へ相談するのが理想の行動だと考えている。2年生でも「我慢」せずに大人に現実相談をしており、理想の行動でも「積極的に」大人へ相談したいと考えている。一方、3年生では現実の行動ではどの因子とも相関がなく、理想の行動において「攻撃」とのみ負の相関があった。これらの結果から、学年が上がり3年生になると、現実の行動としては大人に相談をしなくなる傾向が見られたが、理想の行動としては、困った時には「攻撃」する代わりに大人に相談して問題解決をしたいという気持ちがあることが分かる。学年が進行するに従って、生徒

は教員や親など、大人の助けを借りずに自己管理をしようと成長してきているが、3年生になっても心の中では、自分自身ではコントロールできないことが生じた場合には、大人を頼りたいと考えているようだ。周りにいる大人には、このことを理解しつつ、学年ごとに援助の方法やタイミングの工夫が望まれる。特に3年生では、大人の側からお膳立てをすることはなるべく避け、しかし生徒が困難を感じたり不安な時にはいつでも気軽に相談できる体制を整えていくことが必要である。

(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、1、3年生ではストレス関係の因子と相関が見られなかったが、2年生では「快ストレス」との負の相関、「勉強ストレス」と正の相関が見られた。理想の行動においては、2年生ではストレス関係の因子との相関が見られず、1年生で「勉強ストレス」との正の相関、3年生で「不快ストレス」との負の相関が見られた。1年生は、現実で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。1年生は「大人への相談・問題解決」でも理想の行動で「勉強ストレス」と正の相関があった。2年生は、現実では「勉強ストレス」があり「快ストレス」がない時に友人に相談をしている。勉強が大変なことや部活動での悩み、多忙さ、愚痴などを実際に友人に相談することで問題解決に向かっていると解釈できよう。3年生では理想の行動で「不快ストレス」と負の相関があり、いやなことがなければもっと友人と話をしたいという気持ちを抱いている。この質問紙調査をしたのが2学期前半であり、3年生は進路決定の時期とちょうど重なっていた。受験勉強や就職のことを考えなくてよければ、もっと友人とゆっくり話をしたい気持ちが反映されているように思われる。

自己効力感因子に関しては、現実の行動において、3学年全てで「積極性」と正の相関があったが、理想の行動では3学年とも相関がなかった。また、2年生の理想の行動で、「心配性」と正の相関が見られたが、これは、10(1)「積極的問題解決」の理想の行動で、「心配性」と正の相関があったことと共通している。榎本(1999)は、高校生では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。この指摘と光波(2010)の言うDPの性質を考えると、2年生の現実の行動における「積極性」と理想の行動における「心配性」は、2年生という学年にいる生徒たちの積極的問題解決への動機づけや相談体制の構築に関係していることが分かる。周りにいる大人は、2年生は現実的には積極的に友人に相談している生徒であっても、理想の行動としてはDP(光波, 2010)の自己防衛的目標と動機づけ目標を取り入れようとしていることを念頭に入れて接することが望ま

れる。2年生の時期における自己効力感の獲得については、さらに検討が必要である。

コーピング様式因子に関しては3学年で全く同じ傾向が見られ、現実の行動、理想の行動の両方で「自己主張・相談」とかなり強い相関(全て $p < .001$)があり、際だった。

(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、3年生で「勉強ストレス」と負の相関があったことから、3年生は「勉強ストレス」がないと無気力になる傾向があることがわかった。理想の行動ではストレス因子との相関はどの学年でも見られなかった。

自己効力感因子に関しては、現実の行動では3年生で「挫折・回避」とかなり強い正の相関($p < .001$)、「心配性」と負の相関があった。無気力傾向にある3年生は、光波(2010)のいうDPの反対のタイプの生徒であるように思われる。また、3年生に関して、「勉強ストレス」がないことと「挫折・回避」という行動は矛盾しているように思われる。この関係については、今後さらなる検討が必要である。理想の行動では1年生で「積極性」と負の相関があった。

コーピング様式因子では、現実の行動に各学年で「放置」と強い正の相関(1、2年 $p < .001$ 、3年 $p < .01$)があった。また、学年ごとに現実の行動、理想の行動に共通する特徴があった。1年生では「攻撃」、2年生では「放置」で正の相関、3年生では「思考の転換・努力」で負の相関が見られた。現実の行動で、やりたくないことを「放置」し、1年生では「攻撃」的に、2年生では「放置」をさらに助長、3年生では「思考の転換・努力」をすることなく、やる気やエネルギーをどんどん失って行っている。一方、「自己主張・相談」「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は、全学年共に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年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)「勉強ストレス」と「相談による問題解決」の様相がそれぞれの学年で異なる、(2)「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」に学年を超えた高校生全体としての特徴があった、(3)「積極的問題解決」では、2年生の「コーピング様式因子」に特徴があった。

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、1年生では現実の行動では「勉強ストレス」との相関はなく、理想の行動において、「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」で正の相関があった。2年生では、現実の行動の「友人への相談・問題解決」で正の相関、3年生では、現実の行動の「無気力」で負の相関があった。

10(1)で述べたように、質問紙調査の時期が2学期前半だったこともあり、1年生は高校生活に慣れ、自分なりの勉強のペースも身につけて現実的には勉強ストレスを感じていなかったようであるが、理想の行動では勉強ストレスがあれば、自分自身で積極的に取り組みつつ、大人や友人への相談も有効な資源として活用しようとしている。2年生では現実的に「勉強ストレス」があると感じ、友人に相談して問題の解決に向かっている。また、3年生では「勉強ストレス」がないと「無気力」になってしまっている。これらの結果より、「勉強ストレス」は高校生にとって必要なストレスであり、やる気にさせる「快ストレス」であることが分かる。今回の調査結果は、「適度なストレスは本来学校で培われるべき徳目である“主体的に学ぶ姿勢や能力”を育成する意味でも有益である」(関ら, 1999)ことを裏付ける結果となった。

相談相手に関しては、1年生では理想の行動で友人と大人、2年生の現実の行動で友人と変化が見られた。学年が上がるにつれて、「勉強ストレス」があった時には大人よりも友人を主な相手とした相談へ向かう傾向がある。教員や親は、生徒の成長過程を視野に入れ、生徒が勉強に関してストレスを感じた時の生徒との距離の取り方、関わり方を工夫する必要がある。1年生では大人側からの積極的な介入が必要なことも多いかもしれないが、2年生になると少し離れた視点で生徒と関わりながら様子を見つつ、生徒が困った時にはいつでも生徒が気軽に声をかけて相談できるような体制を作ることが必要である。家庭においては親が一番身近な大人であるが、学校では教員が親の役割を担っている部分も大きい。「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」(本田2011)ことを、全ての教員が再認識することが肝要であろう。

(2) については、現実の行動において、各学年で「積極性」と正の相関があったが、理想の行動ではどの学年でも相関がなかった。コーピング様式因子に関しても、各学年で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」とかなり強い相関があった。男女別、学力別で行った分析(若海・尾崎(2011, 2012))でも「積極性」と「自己主張・相談」は今回と似た傾向が見られたことから、高校生全体の特徴と捉えることができる。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。

一方、現代の高校生に特有の特徴も存在する。柴崎(2004)は、現代の高校生について、「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。高校生は友人関係の中で、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。親や教員は、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、コーピング様式の「思考の転換・努力」と「経験」に大きな特徴が現れた。「思考の転換・努力」は、現実の行動、理想の行動共に全学年で正の相関があり、「経験」は、現実の行動の全学年と理想の行動の1, 3年生で「経験」と正の相関があった。言い換えると、理想の行動の2年生にのみ「経験」との相関がなかった。

若海・尾崎(2012)では、「積極的問題解決」において、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り、この2つのコーピング様式を高校生全体の特徴として考えた。今回2年生の理想の行動で、「経験」との相関がなかったのはなぜだろうか。山本(2009)は、「重視している側面での失敗経験やうまくいかない経験などネガティブな経験をすることにより、重視していない側面でも、ネガティブな経験をすると全体的自己価値が低下してしまう可能性」を指摘している。今回2年生の積極的問題解決の理想の行動で、「経験」との相関がなかった理由として、現実の行動での失敗経験が根底にあると考えられるのではないか。2年生は学校では中心的学年であり、他学年に比べて部活動や学校行事で様々な経験をすることが多い。その中で、様々な人間関係を育みながら成功失敗を繰り返している。また、関ら(1999)は“自己不確実性”“自己過敏性”が2年生で強くなる傾向にある」と指摘している。生徒が自ら積極的問題解決に向かうためには、いろいろなことを「経験」させることが非常に重要である。もちろん、その「経験」には成功体験も失敗の経験も両方含まれる。教員や親は、生徒、特に2年生に対して、失敗経験を避けるよりも失敗から学ぶことの重要性を理解させる必要がある。なぜ失敗したのか、次はどうしたらよいか、等の自己分析を生徒にしっかりとさせ、必要に応じて助言をしつつ、その生徒が失敗を次の挑戦に繋いでいけるようにサポートすることが求められる。2年生の時期に“自己不確実性”“自己過敏性”の課題を乗り越えられないと、3年生になって将来を決定づける進路選択の問題に直面したときに、正面から対峙できなくなる可能性が高くなることが懸念される。

今回の分析は、学年差の観点から、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、学年による特徴があることが明らかになった。また、今後の課題として、2年生の時期における自己効力感の獲得や経験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
- 関真利子・岡戸順一・松本恒之 1999 高校生のストレス

- に関する研究(2) 東洋大学児童相談研究, 18, 61-67
- 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
- 山本ちか 2009 高校生の全体的自己価値の検討 名古屋文理大学紀要, 9, 29-36
- 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
- 若海由美・尾崎啓子 2012 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 埼玉大学教育学部附属教育実践総合センター紀要, 11, 1-8