早稲田大学審査学位論文(博士)の要旨
(2897-2

W
学位論文
2897
2

博士（人間科学）学位論文 概要書

中学生の学校生活における心理的ストレスに関する研究

２０００年１月

早稲田大学大学院人間科学研究科

三 浦　正 江

指導教授　上 里 一 郎

本研究の目的は，中学生が日常の学校生活で経験する心理的ストレス過程の特徴を多角的に検討することで明らかにし，得られた知見からストレスマネジメントプログラムを開発し，それを試行して効果を検証することであった．

本研究は全 11 章から構成され，まず第 1 章で本研究の背景となる従来の心理的ストレス研究や学校ストレス研究を展望し，①中学生用の信頼性，妥当性を備えた簡便な測定尺度が少ない，②認知的評価，コーピングの機能についての検討が不充分である，③ソーシャルサポートが評価や行動に及ぼす影響についての検討が見当たらない，④ストレスモデル提唱の必要性，⑤ストレスマネジメントプログラムの実施や効果の検証がほとんどなされていない等の課題を指摘した．

そして第 2 章で本研究の意義についてまとめた．また，上記の問題点を解決するために，①簡便な学校ストレス測定尺度の作成と信頼性，妥当性の確認，②高校入試時期，中学入学・進級時期の心理的ストレスの実態，③認知的評価，コーピングの機能，④認知的評価，コーピングに及ぼすソーシャルサポートの影響の検討，⑤心理的ストレスモデルの構成，⑥ストレスマネジメントプログラムの実施と効果の検証があげられた．

第 3 章では，中学生を対象とした学校ストレッサー，認知的評価，コーピング，ストレス反応，ソーシャルサポートの測定尺度を作成し，信頼性と妥当性が確認された（検討事項①）．第 4 章では，学校生活における代表的な心理的ストレス場面として「学業」と「友人関係」に着目し，「高校入試時期」と「中学入学・進級時期」を取り上げた．そして，この時期のストレッサーの経験，認知的評価，コーピング，およびストレス反応の実態，あるいは学年や性別による特徴を検討した（検討事項②）．

第 5 章～第 8 章では，「学業」と「友人関係」の各場面ごとに，心理的ストレス過程の特徴が検討された．まず第 5 章では，ストレッサー，認知的評価，コーピング，ソーシャルサポートとストレス反応の関連性を明らかにした．第 6，7 章では，心理的ストレス過程におけ

る認知的評価とコーピングの機能に着目し，それぞれの組み合わせパターン，評価とコーピングの交互作用，あるいはコーピングの実行程度と主観的な有効感の差がストレス反応の表出に関与することを確認した（検討事項③）．また第8章では，ソーシャルサポートが認知的評価やコーピングに及ぼす影響が検討された（検討事項④）．

第9章では，学校ストレッサー，認知的評価，コーピング，ストレス反応，ソーシャルサポートの関連性，および心理的ストレスのプロセスについて包括的に理解するために，「学業」，「友人関係」の各場面ごとに，共分散構造分析によるモデル構成を試みた（検討事項⑤）．そして第10章では，これまでの結果を受けて，中学生を対象とした「心理的ストレスの理解」と「漸進的筋弛緩法の習得」から成るストレスマネジメントプログラムを考案し，学校場面で実施した．さらに，このプログラムが心理的ストレス，スクールモラールに及ぼす効果を検証した（検討事項⑥）．

最後の第11章では，まず本研究で得られた結果が総括された．そしてこれらを受けて，中学生の学校不適応の理解，あるいは早期発見・対応に有効な視点として，①ストレッサーの経験頻度が低くなるような環境調整を行う，②生徒がストレッサーをどのように捉えているかを「影響性」，「コントロール可能性」のバランスに留意して評価し，働きかけを行う，③生徒の認知的評価を考慮した上で，適切なコーピングの実施を促す，④生徒が行っているコーピングについては，複数のコーピングの組み合わせやバランスに着目する，⑤生徒のコーピングの実行だけでなく，生徒自身の主観的な有効感にも留意する，⑥教師が重要なサポート源となることなどを提案した．また，学校場面におけるストレスマネジメントプログラムの実施は，問題行動の予防だけでなく，心身の健康を維持する教育としても重要であることが指摘された．さらに，本研究の結果から，何らかの問題を抱えた生徒を対象とした臨床心理学的アプローチ，および生徒集団を対象とした健康心理学，教育心理学的アプローチが可能である点が確認された．