

原 著

## 中学生が学校ストレッサーに対して行う コーピングパターンとストレス反応の関連

三 浦 正 江\*・坂 野 雄 二\*\*・上 里 一 郎\*\*

### 要 約

本研究の目的は、中学生が学校ストレッサーに対して行うコーピングについて、複数のコーピングの組み合わせパターンに着目し、コーピングパターンとストレス反応の関連について明らかにすることであった。まず、クラスター分析を行った結果、中学生のコーピングパターンは①全般的にコーピングを行わない、②積極的な対処は多く行うがサポートを求めたり認知的な対処はあまり行わない、③積極的な対処やサポートを求める対処は多く行うが認知的な対処はあまり行わない、④認知的な対処は多く行うが積極的な対処やサポートを求める対処はあまり行わない、⑤全般的に多くの対処を行うという大きく5タイプに分類可能であった。次に、クラスター群を要因とした1要因の分散分析を行ったところ、これらのコーピングパターンによって種々のストレス反応の表出の程度が異なることが示された。したがって、ストレス反応を高く表出している生徒に対して何らかの働きかけを行う際には、たとえば「積極的対処」などといった特定のコーピングだけではなく、コーピングパターンのような複数のコーピングの組み合わせについて考慮する必要性が示唆された。

キーワード：学校ストレッサーに対するコーピングパターン、ストレス反応、中学生、  
クラスター分析、心理的ストレス

### 【謝 辞】

本調査研究を行うにあたり、中学校の生徒の皆さん、先生方をはじめ、学校関係者の方々に多大なご協力を頂きました。ここに、改めて感謝の意を表します。お忙しい中、本当にありがとうございました。

### 【問 題】

Lazarus & Folkman (1984) によれば、個人の心理的ストレス過程はストレッサー、認知的

評価、コーピング、ストレス反応の4過程から構成されている。つまり、個人があるストレッサーを経験した場合に、その出来事が自分にとってどの程度脅威的であるか、影響力があるか、あるいは対処可能なものであるかなどの評価が行われ、次に実際にストレッサーに対する何らかの対処が行われる。そしてその結果として、さまざまな種類のストレス反応が表出されると考えられている。近年の心理的ストレスに関する研究の多くは、この Lazarus & Folkman (1984) のストレスモデルに基づいており、認

\*早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程

\*\*早稲田大学人間科学部・人間科学研究科

知的評価やコーピングをはじめとした媒介変数に注目して行われてきている。中でも、個人がストレッサーに対して行う対処行動、すなわちコーピングは、ストレス反応の表出を規定する重要な媒介変数の1つとして、これまでに多くの研究において取り上げられてきている（たとえば、Pearlin & Schooler、1978；Parkes、1984；Folkman & Lazarus、1985；Zeiner & Hammer、1990 など）。

我が国においても同様の傾向がみられ、社会人や大学生、あるいは小中高生などさまざまな年齢層を対象としたコーピングの研究が行われている（たとえば、坂田、1989；中野、1991；尾関、1992；山口・近藤・原野、1994；山口・荒井・中村・田上、1996 など）。その結果、ストレッサーに対して「回避・逃避型」のコーピングを多く行う大学生はストレス反応の表出が高いこと、あるいは、高校生の性格特性はストレッサーに対するコーピングの採用傾向と密接な関連があることなどが示されている。また、中野（1991）は一般女性を対象としてコーピング方略としての弛緩訓練、および問題解決法を指導した結果、問題を解決しようとするコーピングの実行を増加させることは、精神身体症状の改善に有効であることを報告している。これらの研究結果を踏まえると、ストレッサーに対するコーピングの実行は心理的・身体的なストレス反応の表出に影響を及ぼす要因であり、適切なコーピングを行うことがストレス反応の低減に有効であると考えられる。

一方、小中学生を対象とした心理的ストレスの研究領域では、近年、学校教育現場だけでなく社会的な問題としてもクローズアップされている登校拒否・不登校やいじめなどの学校不適応について、学校ストレスの観点からのアプローチを行っているものが数多くみられる（たとえば、岡安・嶋田・丹羽・森・矢富、1992；嶋田・三浦・坂野・上里、1996など）。これらの研究においても、ストレス反応の表出を規定する要因の1つとしてコーピングを取り上げた試み

がいくつか行われている。たとえば、嶋田・秋山・三浦・岡安・坂野・上里（1995）は、人間関係に関するストレッサーに対して「思考回避」や「諦め・静観」などのコーピングを多く行う児童は、さまざまなストレス反応を表出しやすいことを示している。また、中学生を対象とした調査では、友人関係のストレッサー評価が高い場合であっても、情報を収集するコーピングを行うことによって無気力反応の表出が軽減する可能性が報告されている（三浦・嶋田・坂野、1994）。このように、コーピングに関する従来の研究においては、対象者の年齢層や発達段階に関わらず、特定の種類のコーピングとストレス反応との直接的な関連性について明らかにすることが主要な関心事であったといえる。

これに対して、三浦・坂野（1995）は、コーピングとストレス反応の関連について考える際に、単一のコーピングだけではなく複数の種類のコーピングの組み合わせに着目する必要性を指摘している。たとえば、中学生はテストというストレッサーに直面した場合に、気分転換をしながら勉強したり、テスト前日には「やれることはしたのだから大丈夫だ」というように認知的な対処を行うなど、複数のコーピングを組み合わせで対処すると考えられる。つまり、ストレスフルな状況に直面した場合に、人は1種類のコーピングのみを用いることは少なく、むしろさまざまな種類のコーピングを組み合わせで用いることが多いと考えられる（嶋田他、1995）。これまでの研究においても、人は特定のストレッサーに対して単一のコーピングを行うだけではなく複数の種類のコーピングを行うことが報告されている（尾関他、1992）。これらの点を考え合わせると、中学生がストレッサーに対して行うコーピングとストレス反応の関連性について明らかにするためには、さまざまな種類のコーピングをどのように組み合わせで行うか、あるいは、各コーピングをどのようなバランスで行うかといった点に着目した検討を行う必要があると考えられる。しかしながら、コー

ピングについてこのような側面からのアプローチを試みた研究は、あまり見受けられない。

また、実際に学校教育現場やカウンセリング場面において具体的な援助を行う場合に、ストレッサーに対する適切なコーピングといった観点からの助言が必要であると思われる。この際にも、「積極的な働きかけをなさい」などと単一のコーピングを指導するのではなく、「問題を解決するために積極的に対処することは大事だけれど、うまくいかないときには誰かに相談したり、仕方がないとあきらめることも大切だ」などと複数のコーピングを効果的に組み合わせるような助言が有効であると考えられる。すなわち、さまざまな種類のストレス反応を低減するためには、どのようなコーピングの組み合わせが効果的であるかを明らかにすることは重要であると考えられよう。

そこで本研究では、中学生が学校ストレッサーに対して行うさまざまなコーピングの組み合わせパターン、すなわちコーピングパターンに着目し、コーピングパターンとストレス反応の関連性について検討することを目的とした。

## 【方法】

### 1. 調査対象

首都圏の公立中学校5校の1～3年生生徒計1,323名(1年男子185名、女子185名、2年男子258名、女子236名、3年男子221名、女子238名)を対象に質問紙調査を実施した。なお、各分析は記入漏れや記入ミスのあった回答を除いて行った。

### 2. 調査尺度

本研究では、以下の2つの尺度を用いた。

①中学生用コーピング測定尺度 中学生が日常の学校生活におけるストレッサーに対して行うコーピングについて測定することを目的として、三浦・坂野・上里(1997)によって作成された。「積極的対処」、「サポート希求」、および「認知的対処」の3下位尺度計30項目から成っている。まず、最近1カ月の間に学校の中で起こった最

も嫌な出来事を1つ記述させた。続いて、「その「いやな」できごとに対して、あなたは、以下の行動や考えをどの程度行いましたか。「全くしない=1」～「よくした=4」までの中で、あなたに最も良くあてはまると思うものを1つえらんで、数字を○印でかこんで下さい。」という教示を行い、各項目についてそれぞれ1～4(全くしない=1、あまりしない=2、すこした=3、よくした=4)の4件法で回答を求めた。

②中学生用ストレス反応尺度 中学生が表出するストレス反応について測定することを目的として、三浦・福田・坂野(1995)によって作成された尺度(不機嫌・怒り、抑うつ・不安、無気力、および身体的反応の4下位尺度計24項目)を一部改編して用いた。各下位尺度に含まれる項目について、因子負荷量、および該当項目を除いた $\alpha$ 係数の大きさを基準として、各下位尺度から1項目ずつ削除した。その結果得られた計20項目を調査項目として用いた。「次」に書いてある気持ちや体の調子は、このごろのあなたに、どのくらい当てはまりますか。「全くちがう」～「その通りだ」までの中で、一番よく当てはまる場所の数字に、1つだけ○をつけて下さい。」という教示を行い、各項目についてそれぞれ1～4(全くちがう=1、すこしそうだ=2、まあそうだ=3、その通りだ=4)の4件法で回答を求めた。

### 3. 手続き

質問紙調査は、ホームルームの時間を用いて、クラス担任教師によるクラスごとの一斉方式によって無記名式で行われた。

## 【結果】

### 1. 各尺度の因子構造

①コーピング 中学生が学校ストレッサーに対して行うコーピングの因子構造について検討するために、被調査者の回答に基づき、コーピング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。なお、分析対象者は計828名(1年男子141名、女子148名、2年男子138

名、女子124名、3年男子137名、女子140名)であった。その結果、解釈可能な3因子30項目が抽出された(Table 1)。第I因子に含まれる項目は、「問題の原因を取りのぞくよう努力する(.68)」や「現在の状況を変えるよう努力する(.66)」など、問題に積極的に働きかけようとする内容であり、「積極的対処(10項目、寄与率15.83%、 $\alpha = .88$ )」の因子と考えられる。

一方、第II因子は「自分のおかれた状況を人に聞いてもらう(.70)」、あるいは「自分の気持ちを人にわかってもらう(.68)」などの項目に代表され、「サポート希求(10項目、同13.27%、 $\alpha = .87$ )」因子としてとらえられる。また、第III因子に負荷量の高い項目は「どうしようもないのであきらめる(.67)」、「時のすぎるのにまかせせる(.64)」などであり、認知的な対処としてとらえられる内容である。したがって、「認知的対処(10項目、同12.68%、 $\alpha = .85$ )」と考えられる。以上、3因子30項目(説明率は全分散の41.79%)が以下の分析に用いられた。

②ストレス反応 中学生が表出するストレス反応の因子構造について検討するために、被調査者の回答に基づき、ストレス反応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。なお、分析対象者は計1,262名(1年男子184名、女子184名、2年男子233名、女子209名、3年男子217名、女子235名)であった。その結果、解釈可能な4因子20項目が抽出された(Table 2)。第I因子に含まれる項目は、「いらいらする」や「いかりを感じる」などイライラ感情や怒りを表す内容であり、「不機嫌・怒り(5項目、寄与率16.85%、 $\alpha = .91$ )」の因子であると考えられる。

同様に、第II因子は「ひとつのことに集中することができない(.70)」、あるいは「勉強が手につかない」などの項目に代表され、「無気力(5項目、同13.93%、 $\alpha = .84$ )」因子としてとらえられる。一方、第III因子に負荷量の高い項目は「悲しい(.75)」、あるいは「さみしい気持ちだ(.70)」などであり、「抑うつ・不安(5項目、

同13.71%、 $\alpha = .87$ )」の因子であると考えられる。また、第IV因子は「頭痛がする(.73)」や「頭がくらくらする(.72)」などの項目から成っており、「身体的反応(5項目、同13.53%、 $\alpha = .84$ )」因子として解釈可能である。以上、4因子20項目(説明率は全分散の58.02%)が以下の分析に用いられた。

## 2. コーピングとストレス反応の関連

まず、本研究の因子分析結果に基づいて、両尺度の各下位尺度に含まれる項目の合計得点をその下位尺度に関する個人の得点とした。そして、中学生が学校生活において経験するストレスラーに対して行うコーピングとストレス反応の関連性について検討するために、両尺度の各下位尺度ごとに Pearson の相関係数を算出した。なお、分析対象者は、コーピング尺度とストレス反応尺度のいずれにおいても有効回答の得られた計737名(1年男子96名、女子94名、2年男子128名、女子112名、3年男子148名、女子159名)であった。

その結果、「積極的対処」と「抑うつ・不安」および「身体的反応」の間に1%水準で有意な正の相関関係が認められた(抑うつ、 $r = .13$ ；身体、 $r = .12$ )。また、「サポート希求」および「認知的対処」においては、ストレス反応尺度のすべての下位尺度との間にそれぞれ正の相関関係が認められた(サポート-不機嫌、 $r = .18$ 、 $p < .01$ ；サポート-無気力、 $r = .09$ 、 $p < .05$ ；サポート-抑うつ、 $r = .19$ 、 $p < .01$ ；サポート-身体、 $r = .12$ 、 $p < .01$ ；認知-不機嫌、 $r = .13$ 、 $p < .01$ ；認知-無気力、 $r = .12$ 、 $p < .01$ ；認知-抑うつ、 $r = .08$ 、 $p < .05$ ；認知-身体、 $r = .15$ 、 $p < .01$ )。

そこで次に、コーピング尺度の各下位尺度を説明変数、ストレス反応尺度の各下位尺度をそれぞれ基準変数とした重回帰分析を行った(Table 3)。その結果、ストレス反応のすべての下位尺度において、いずれも1%水準で有意な重相関係数が示された(不機嫌、 $R = .23$ ；無気力、 $R = .15$ ；抑うつ、 $R = .21$ ；身体、 $R$

Table 1 コーピング項目の因子分析結果 (N=828)

質 問 項 目	因 子 負 荷 量		
	I	II	III
I 積極的対処 ( $\alpha = .88$ )			
4 問題の原因を取りのぞくよう努力する。	.68	.08	.03
3 現在の状況を変えるよう努力する。	.66	.04	.02
39 どうしたらよいか考える。	.65	.26	-.13
18 自分自身の何かを変えるよう努力する。	.65	.05	.05
5 問題を整理する。	.64	.14	.00
31 状況についてもう1度検討し直す。	.64	.18	-.05
9 やるべきことを考える。	.64	.08	.01
42 たいさくを立てる。	.60	.28	-.14
62 今の経験からえられるものをさがす。	.58	.20	.07
59 状況を思い返し、それを、はあくしようとする。	.56	.20	.10
II サポート希求 ( $\alpha = .87$ )			
53 自分のおかれた状況を人に聞いてもらう。	.22	.70	.02
44 自分の気持ちを人にわかってもらう。	.27	.68	.09
61 人に、問題の解決に協力してくれるようたのむ。	.30	.66	-.03
25 問題を解決するために、人にえんじょしてくれるようたのむ。	.21	.65	.00
57 人に問題の解決に役立つじょうげんを求める。	.32	.62	.01
37 人から、その問題に関連した情報をえる。	.31	.56	-.01
54 問題を起こした人をせめる。	-.15	.56	.13
51 問題を起こした人をひなんする。	-.18	.54	.13
23 自分の立場を人に理解してもらう。	.29	.51	.12
50 情報を集める。	.33	.50	-.04
III 認知的対処 ( $\alpha = .85$ )			
35 どうしようもないのであきらめる。	-.13	.01	.67
49 時のすぎるのにまかせる。	-.10	.15	.64
60 これでもかまわないとなつとくする。	.03	.02	.62
43 現在の状況についてあまり考えないことにする。	.05	.09	.62
26 どうにでもなれと思う。	-.16	.03	.62
8 こんなこともあると思つてあきらめる。	.01	-.12	.61
40 過ぎ去つたことをくよくよ考えないことにする。	.12	.05	.58
22 なるようになれと思う。	.04	.12	.57
58 開きなおる。	.09	.06	.57
17 ささいなことだと考えることにする。	.04	-.04	.57
因子負荷量2乗和	4.75	3.98	3.80
寄与率	15.83	13.27	12.68
累積寄与率 (%)	15.83	29.11	41.79

=.20)。一方、標準偏回帰係数については、「積極的対処」と「不機嫌・怒り」の間に有意な負の値が、「身体的反応」との間に有意な正の値がそれぞれ示された(不機嫌、 $\beta = -.11$ 、 $p < .01$ ；身体、 $\beta = .10$ 、 $p < .05$ )。同様に「サポート希求」についてみると、「不機嫌・怒り」および「抑うつ・不安」との間に1%水準で有意な正の値

が得られた(不機嫌、 $\beta = .22$ ；抑うつ、 $\beta = .16$ )。さらに「認知的対処」においては、「不機嫌・怒り」、「無気力」および「身体的反応」との間にそれぞれ1%水準で有意な正の相関関係が認められた(不機嫌、 $\beta = .11$ ；無気力、 $\beta = .11$ ；身体、 $\beta = .15$ )。

以上の結果から、中学生が行うさまざまなコ

Table 2 ストレス反応項目の因子分析結果 (N=1,262)

質 問 項 目	因 子 負 荷 量			
	I	II	III	IV
I 不機嫌・怒り ( $\alpha = .91$ )				
13 いらいらする。	.80	.19	.18	.23
14 いかりを感じる。	.80	.17	.22	.13
15 ふゆかいな気分だ。	.70	.22	.32	.17
9 腹立たしい気分だ。	.70	.22	.22	.22
12 だれかに、いかりをぶつきたい。	.69	.21	.16	.13
II 無気力 ( $\alpha = .84$ )				
19 ひとつのことに集中することができない。	.22	.70	.21	.17
20 勉強が手につかない。	.12	.68	.14	.19
10 むずかしいことを考えることができない。	.16	.62	.15	.17
2 頭の回転がにぶく、考えがまとまらない。	.18	.60	.22	.19
7 根気がない。	.26	.59	.18	.23
III 抑うつ・不安 ( $\alpha = .87$ )				
1 悲しい。	.23	.18	.75	.18
18 さみしい気持ちだ。	.20	.24	.70	.24
5 泣きたい気分だ。	.28	.15	.69	.22
3 心が暗い。	.23	.25	.58	.25
17 不安を感じる。	.21	.36	.52	.24
IV 身体的反応 ( $\alpha = .84$ )				
4 頭痛がする。	.09	.13	.19	.73
11 頭がくらくらする。	.16	.16	.18	.72
6 頭が重い。	.20	.31	.24	.66
16 体が熱っぽい。	.16	.20	.19	.56
8 体がだるい。	.26	.28	.16	.55
因子負荷量 2 乗和	3.37	2.79	2.74	2.71
寄与率 (%)	16.85	13.93	13.71	13.53
累積寄与率 (%)	16.85	30.78	44.49	58.02

ーピングによって、イライラや不安、無気力、あるいは身体的な反応などのストレス反応の表出をある程度説明可能であることが示された。特に、他人にサポートを求める対処を多く行う生徒はイライラや抑うつ・不安を、また、認知的な対処を多く行う生徒はイライラ、無気力、身体的な反応を高く表出する傾向にあると考えられる。一方、出来事に積極的に対処する生徒はイライラや怒り感情をあまり表出しないものの、身体的な反応は高く表出する傾向にあるといえる。

### 3. コーピングパターンの特徴

次に、ストレスラーに対して行う複数のコーピングの組み合わせ、すなわちコーピングパタ

ーンについて検討を行うために、k-means 法による Q モードのクラスター分析を行った。その結果、解釈可能な 5 つのクラスターが抽出された。各クラスターの特徴を Fig. 1 に示す。

第 1 クラスター (214 名、全体の 29.03%、以下 CL 1 と略記する) はいずれの下位尺度においても得点が低い群であり、第 2 クラスター (163 名、同 22.12%、以下 CL 2 と略記する) は、「積極的対処」の得点は高く「サポート希求」および「認知的対処」の得点は低い群であると考えられる。一方、第 3 クラスター (116 名、同 15.74%、以下 CL 3 と略記する) は「積極的対処」および「サポート希求」の得点は高く「認知的対処」の得点は低い群であり、逆に第 4 ク

ラスタ（149名、同20.22%、以下CL 4と略記する）は、「認知的対処」の得点は高く「積極的対処」と「サポート希求」の得点は低い群であると解釈できる。最後に、第5クラスター（95名、同12.89%、以下CL 3と略記する）は、いずれのコーピングにおいても高い得点を示す群であるといえる。

以上の結果から、中学生が学校生活において経験するストレスに対して行うコーピングのパターンは、①一般的にあまりコーピングを行わないタイプ、②積極的な対処は多く行うが、サポートを求めたり認知的な対処はあまり行わないタイプ、③積極的な対処やサポートを求める対処は多く行うが、認知的な対処はあまり行わないタイプ、④認知的な対処は多く行うが、積極的な対処やサポートを求める対処はあまり行わないタイプ、⑤一般的に多くの対処を行うタイプの大きく5タイプに分類可能であることが明らかにされた。

#### 4. コーピングパターンによるストレス反応の違い

認められた（不機嫌、 $F[4,732]=7.45$ ：無気力、 $F[4,732]=3.67$ ：抑うつ、 $F[4,732]=5.27$ ：身体、 $F[4,732]=5.24$ 、いずれも、 $p<.01$ ）。そこで、Tukey法による多重比較を行ったところ、「不機嫌・怒り」においてはCL 3とCL 5が比較的高い得点を示し、CL 3は他のいずれのクラスターよりも高い得点を（CL 1、2、 $p<.01$ ：CL 4、 $p<.05$ ）、CL 5はCL 1、2に比べて高い得点をそれぞれ示した（CL 2、 $p<.01$ ：CL 1、 $p<.05$ ）。

同様に、「抑うつ・不安」においてはCL 3の得点がCL 1に比べて（ $p<.01$ ）、またCL 5の得点がCL 1、4に比べて（CL 1、 $p<.01$ ：CL 4、 $p<.05$ ）それぞれ高い傾向にあった。一方、「無気力」においてはCL 4、およびCL 5の得点がCL 1に比べて5%水準で高いこと、「身体的反応」においてはCL 5の得点がCL 1に比べて1%水準で高いことがそれぞれ示された。

以上の結果から、一般的に、学校での嫌な出来事に対してさまざまな対処を多く行う生徒は、対処をあまり行わない生徒に比べてストレス反

Table 3 コーピングからストレス反応への重回帰分析結果（N=737）

	不機嫌・怒り	無気力	抑うつ・不安	身体的反応
R (R <sup>2</sup> )	.23 (.05) **	.15 (.02)**	.21 (.04)**	.20 (.04)**
I 積極的対処	-.11 ** (-.01) n.s.	.03 n.s. (.06) n.s.	.06 n.s. (.13) **	.10 * (.12) **
II サポート希求	.22 ** (.18) **	.07 n.s. (.09) *	.16 ** (.19) **	.06 n.s. (.12) **
III 認知的対処	.11 ** (.13) **	.11 ** (.12) **	.07 n.s. (.08) *	.15 ** (.15) **

カッコ内は単相関

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$

最後に、中学生の学校ストレスに対して行うコーピングのパターンによって、ストレス反応の表出に違いが見られるかについて検討を行った。クラスター分析によって抽出された5つのクラスター群を独立変数、ストレス反応尺度の各下位尺度をそれぞれ従属変数とした1要因の分散分析を行った（Table 4）。その結果、いずれの下位尺度においても、有意な主効果が

応の表出が高い傾向にあることが明らかにされた。さらに、積極的な対処やサポートを求める対処は多く行うが認知的な対処はあまり行わない生徒は、イライラや怒り、あるいは、抑うつ・不安感情を高く表出することが示された。一方、サポートを求める対処は多く行うがその他の対処はあまり行わない生徒はイライラや怒りを、また、認知的な対処は多く行うが他の対処はあ

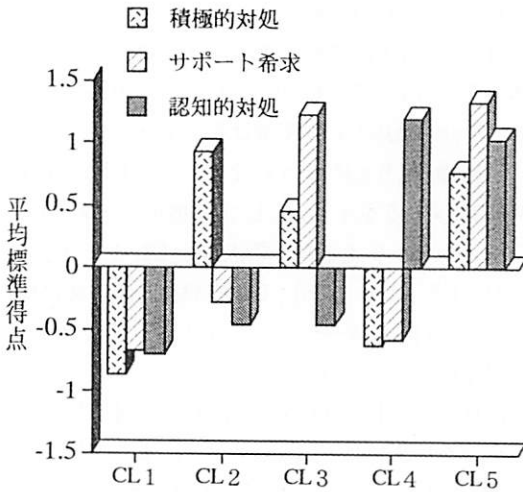


Fig 1 コーピングのクラスターパターン

まわり行わない生徒は、不機嫌・怒り感情や抑うつ・不安の表出は少ないものの、無気力反応の表出は多い傾向にあることが示された。

### 【考察】

#### 1. 各尺度の因子構造

まず、本研究で用いられた中学生用コーピング測定尺度の因子構造について検討したところ、「積極的対処」、「サポート希求」、「認知的対処」の3因子が抽出された。したがって、中学生がストレスに対して行うコーピングには、①積極的な働きかけを行うコーピング、②他人からのサポートを求めるコーピング、③自分の認

知的側面に働きかけるコーピングの大きく3種類があると考えられる。

中学生が行うコーピングの因子構造について検討した研究はこれまでもいくつか見受けられるが、その結果については必ずしも一致した見解は得られていない。たとえば、古市(1993)が用いた尺度では「問題解決」、「援助要請」、「距離」、および「発散」の4つの下位尺度から構成されており、一方、三浦・坂野(1996)の研究においては「積極的対処」、「思考の肯定的転換」、「サポート希求」、「あきらめ」の4因子が抽出されている。また、三川(1988)が行った調査では、「他責型対処」、「自責型対処」、「他者への相談」、「感情の分離」、「忘却」、「抑制」、および「昇華」の7下位尺度の存在が報告されている。

これらの因子構造と本研究で得られた結果とを比較してみると、本研究で用いたコーピング尺度の「積極的対処」は古市(1993)の「問題解決」、三浦・坂野(1996)の「積極的対処」と、また「サポート希求」は古市(1993)の「援助要請」、三浦・坂野(1996)の「サポート希求」、三川(1988)の「他者への相談」とそれぞれ対応するコーピングであると考えられる。さらに、本尺度の「認知的対処」に含まれる項目には、古市(1993)の「距離」、三浦・坂野(1996)の「思考の肯定的転換」や「あきらめ」、三川(1988)の「感情の分離」や「忘却」などと内

Table 4 コーピングクラスター別によるからストレス反応の平均値と分散分析結果 (N=737)

下位尺度	CL1 (N=214)	CL2 (N=163)	CL3 (N=116)	CL4 (N=149)	CL5 (N=95)	F 値	
I 不機嫌・怒り	8.35 (4.11)	7.96 (3.49)	10.26 (4.66)	8.96 (4.36)	9.91 (4.47)	7.45**	CL3>1**,2**,4* CL5>1*,2**
II 無気力	8.98 (3.24)	9.69 (3.56)	10.10 (3.42)	10.26 (3.94)	10.10 (3.98)	3.67**	CL4,5>1*
III 抑うつ・不安	7.73 (3.08)	8.49 (3.68)	9.12 (4.10)	8.09 (3.44)	9.43 (4.05)	5.27**	CL5>1**,4* CL3>1**
IV 身体的反応	7.30 (2.93)	8.35 (3.57)	8.33 (3.67)	8.27 (3.45)	9.07 (3.97)	5.24**	CL5>1**

カッコ内は標準偏差

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$



容的に合致すると思われるものが見られる。すなわち、本研究において用いられたコーピング尺度は、従来の研究で指摘されているさまざまな内容のコーピングを包括した測定尺度であると考えられる。

一方、中学生用ストレス反応尺度について因子分析を行ったところ、三浦ら（1995）と同様の結果が得られた。すなわち、本研究の因子分析結果によって抽出された因子、および各因子に含まれる項目は三浦ら（1995）の結果と全く同じであった。これまでに、中学生が表出するストレス反応の因子構造に関する検討がいくつか行われているが（たとえば、嶋田・岡安・戸ヶ崎・三浦・坂野、1996）、いずれも「不機嫌・怒り」、「抑うつ・不安」、「無気力」、および「身体的反応」の4下位尺度が抽出されている。したがって、中学生が表出するストレス反応は比較的安定した因子構造をもっており、これら4種類の反応から構成されていると考えられる。

## 2. コーピングとストレス反応の関連

次に、中学生が学校ストレスラーに対して行うコーピングとストレス反応の関連性について検討を行った。その結果、3種類のコーピングによって「不機嫌・怒り」、「無気力」、「抑うつ・不安」、「身体的反応」のいずれのストレス反応についても説明可能であることが明らかにされた。また、各コーピングとそれぞれのストレス反応との関係について詳細にみると、積極的な対処を多く行う生徒はイライラや怒りをあまり感じないが、頭痛や腹痛などの身体的な反応の表出は高いことが明らかにされた。また、嫌な出来事があったときに他人にサポートを求める傾向の高い生徒はイライラや怒り、抑うつや不安などの感情を、一方、「あきらめる」などの認知的な対処を多く行う生徒は抑うつ・不安以外のさまざまなストレス反応をそれぞれ高く表出する傾向にあった。

以上の結果から、実際にストレス反応の表出が高い生徒に対して何らかの働きかけを行う際には、ストレス反応の種類を考慮した上で、効

果的なコーピングとそうではないコーピングを判断し、適切な指導を行うことが必要であると思われる。たとえば、イライラしたり怒り感情の高い生徒に対しては、解決策を考えて状況を改善するような積極的な働きかけを指導したり、あるいは、無気力的になっている生徒が「仕方がない」とあきらめたり「あまり考えないようにする」など出来事について逃避的な対処をしている場合には、このような対処をあまり行わないように働きかけることなどがあげられよう。

## 3. コーピングパターンの特徴、およびコーピングパターンとストレス反応との関連

中学生が学校ストレスラーに対してさまざまなコーピングをどのように組み合わせて行うかという特徴、すなわちコーピングパターンの特徴について検討を行った。その結果、中学生のコーピングパターンは、大きく5タイプに分類できることが明らかにされた。また、これらのコーピングパターンによってストレス反応の表出に違いがみられるかを調べたところ、すべてのストレス反応において、コーピングパターンによる表出の違いが認められた。具体的には、まず第1に全般的にコーピングをあまり行わないタイプはさまざまなストレス反応の表出が低く、逆に、全般的に多くのコーピングを行うタイプはさまざまなストレス反応の表出が高い傾向がみられた。

この結果は、「心理的ストレス反応の低減を目的とした行動（坂田、1989）」というコーピングの概念と矛盾しているようにも感じられる。この理由の1つとして、全般的に多くのコーピングを行った生徒は、あまりコーピングを行わなかった生徒に比べて、よりストレスフルな状況下であり、より多くの対処を行う必要があった可能性が考えられる。すなわち、多くのコーピングを行った生徒は多くのストレスラーを経験しており、逆にあまりコーピングを行わなかった生徒はストレスラーの経験頻度が低かったとも考えられよう。また、このようなストレスラーの強度や経験頻度だけではなく、コーピング

を行った効果が得られないために、さらに多くのコーピングを行った可能性も考えられる。つまり、状況に適したコーピングを行わなかったため状況が改善されなかったり、あるいは、適応的なコーピングを行っているにも関わらず自分では「うまく対処できていない」と感じるなど、コーピングを行った客観的・主観的な効果が得られない場合には、ストレス反応の表出は高まり、その結果としてより多くの対処を行うと考えられよう。これらの点については、今後ストレスの強度や経験頻度をある程度統制した上での検討を行ったり、コーピングを行った効果について検討することによって解決すべき点であると思われる。

また、コーピングパターンとストレス反応に関する他の特徴として、「あきらめる」などの認知的な対処は多く行うが他のコーピングはあまり行わないタイプはイライラや怒り、抑うつや不安などの表出は低いが無気力的になりやすい傾向がみられた。つまり、ストレスに直面した際に「仕方がない。」とあきらめるなど認知的な対処を行うことによって、イライラ感や抑うつ・不安などの反応を軽減することができると考えられる。しかしながら、このような対処はストレスそのものの解決には結びつきにくいいため、認知的な対処ばかりを行うことは無気力的な反応の表出を高める結果になると推測できよう。

逆に、他人にサポートを求めたり出来事に対して積極的な働きかけは多く行うが認知的な対処をあまり行わないタイプは、イライラや怒り、抑うつ・不安などの感情を表出しやすいことが明らかにされた。サポートを求めるコーピング、積極的な働きかけを行うコーピングのいずれも、何らかの形でストレスに関与していかうとするコーピングであると考えられる。そのため、これらのコーピングばかりを多く行う場合には、イライラしたり不安や抑うつ感情が引き起こされると考えられよう。

以上の結果から、特定のストレス反応とコー

ピングパターンとの間には何らかの関連性があるといえる。すなわち、ある生徒が特定のストレス反応を表出している場合には、直面しているストレスに対して行っているコーピングパターンについても考慮し、ストレス反応の種類に応じてコーピングパターンを変化させることが効果的であると考えられる。具体的には、イライラや怒りを強く感じている生徒に対しては、主に積極的な対処を行うように働きかけてストレスフルな状況の解決をはかったり、解決が困難な場合には「仕方がない。」「これでもかまわない。」などと考えるように助言することがあげられる。また、認知的な対処ばかりを行って無気力的になっている生徒に対しては、積極的な対処によってストレスフルな状況の解決をはかったり、誰かに自分の気持ちを話すよう指導することなどが考えられよう。

ところで、本研究で行われた重回帰分析の結果得られた重相関係数、および標準偏回帰係数は有意な値を示したものの、数値の大きさは必ずしも十分であるとは言い難い。この理由の1つとして、コーピングを行うストレスの種類や内容が統一されていない点があげられる。本研究では、コーピングを行う「嫌な出来事」について全く限定を行わず、各被調査者に最近1カ月間に経験した「最も嫌な出来事」を想定してもらい、その出来事に対する回答を求めた。したがって、本研究において測定されたコーピングは、多種多様な種類のストレスを対象としていることが推測される。

しかしながら、大迫(1994)は高校生を対象とした研究において、学校生活における種々のストレス場面によって生徒が行うコーピングが異なることを示している。また、三浦・坂野(1996)は、学業活動と友人関係の2つの場面を設定して、それぞれの場面ごとに中学生の心理的ストレスの構造を検討した結果、ストレスの種類によって認知的評価やコーピングの機能が異なることを指摘している。すなわち、本研究において取り扱われているコーピングは、

さまざまな種類のストレッサーに対して行われたものであるため、各コーピングの果たす役割が不明瞭になってしまっている可能性が考えられよう。

さらに、学校教育場面やカウンセリングの現場において実際に心理的ストレスの観点からの働きかけを考える際には、ストレッサーやそれによって表出されるストレス反応の種類を十分に考慮した上で、より効果的な働きかけを選別し助言することが必要であると思われる。これらの点を考え合わせると、今後はストレッサーの内容や種類をある程度特定した上で、中学生の学校ストレッサーに対するコーピングパターンに関して、さらに詳細な検討を重ねることが課題であると考えられる。

また、本研究ではコーピングとストレス反応の関連について、コーピングを説明変数、ストレス反応を基準変数とした重回帰分析、および、コーピングパターンを独立変数、ストレス反応を従属変数とした分散分析を行った。しかしながら、これら2種類の分析結果を比較検討してみると、必ずしも一致した結果が得られているとはいえない。

たとえば、重回帰分析の結果では、認知的な対処を多く行うことによってイライラ、抑うつや不安、あるいは身体的なストレス反応の表出が多くなることが示されたが、コーピングパターンを考慮した検討では、認知的な対処を多く行う生徒であってもその他のコーピングをあまり行わないタイプである場合には、イライラや抑うつ・不安の表出は少なく、むしろ無気力的な反応が表出されやすい傾向がみられた。同様に、問題に対して積極的な対処を多く行うことはイライラした感情を低減させる傾向にあるが、このような積極的な対処と同時に他者にサポートを求めるようなコーピングを多く行い、認知的な対処をあまり行わない場合には、むしろイライラや抑うつ・不安が表出されやすいことが明らかにされた。

このような相違を考慮すると、コーピングが

ストレス反応の低減に果たす役割について考える際には、さまざまな種類のコーピングを単一のものとして捉えるのではなく、むしろ複数のコーピングの組み合わせパターン機能について注目する必要性が示唆される。ただし前述したように、本研究における重相関係数、および標準偏回帰係数の値の大きさは、ストレス反応とコーピングの関連性について明確に言及するには十分とはいえない。そのため、本研究結果を予備的なものとして位置づけた上で、さらなる検討を重ねることが今後の課題であるといえよう。

#### 【引用文献】

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. 1985 If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social psychology*, 48, 150-170.
- 古市裕一 1993 学校ぎらい感情とその規定要因：ストレス理論からのアプローチ 日本教育心理学会第35回総会発表論文集、467.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. 1984 *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- 三川俊樹 1988 青年期における生活ストレッサーと対処行動に関する研究 カウンセリング研究、21、1-13.
- 三浦正江・福田美奈子・坂野雄二 1995 中学生の学校ストレッサーとストレス反応の継時的変化 日本教育心理学会第37回総会発表論文集、555.
- 三浦正江・坂野雄二 1995 中学生の友人関係におけるコーピングパターンとストレス反応の関連 日本健康心理学会第8回大会発表論文集、106-107.
- 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.

- 三浦正江・坂野雄二・上里一郎 1997 中学生用コーピング尺度短縮版の作成の試み 日本心理学会第61回大会発表論文集、358.
- 三浦正江・嶋田洋徳・坂野雄二 1994 中学生の友人との関係における学校ストレスとコーピングの関連について 日本行動療法学会第20回大会発表論文集、60-61.
- 中野敬子 1991 対処行動と精神身体症状における因果関係について 心理学研究、61、404-408.
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・丹羽洋子・森 俊夫・矢富直美 1992 中学生の学校ストレスの評価とストレス反応との関連 心理学研究、63、310-318.
- 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.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田 彰 1991 大学生の生活ストレス、コーピング、パーソナリティとストレス反応 健康心理学研究、4(2)、1-9.
- Parkes, K. R. 1984 Locus of control, cognitive appraisal, and coping in stressful episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 655-668.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. 1978 The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- 坂田成輝 1989 心理的ストレスに関する一研究：コーピング尺度 (SCS) の作成の試み 早稲田大学教育学部学術研究：教育・社会教育・教育心理・体育編、38、61-72.
- 嶋田洋徳・秋山香澄・三浦正江・岡安孝弘・坂野雄二・上里一郎 1995 小学生のコーピングパターンとストレス反応との関連 日本教育心理学会第36回総会発表論文集、556.
- 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.
- 嶋田洋徳・岡安孝弘・戸ヶ崎泰子・三浦正江・坂野雄二 1996 中学生用ストレス反応尺度の信頼性・妥当性の検討 日本教育心理学会第38回総会発表論文集、257.
- 山口正二・荒井秀一・中村真也・田上不二夫 1996 中学生のストレス・コーピング・スキルと性格類型に関する研究 教育相談研究、34、11-20.
- 山口正二・近藤 肇・原野広太郎 1994 学校生活におけるストレス・コーピングと性格特性の関連性に関する研究 教育相談研究、32、9-18.
- Zeiner, M. & Hammer, A. 1990 Life events and coping resources as predictors of symptoms in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 11, 693-703. (1998年4月6日受理)

**The relationship between patterns of coping with school stressors  
and stress responses in junior high school students**

Masae Miura\*, Yuji Sakano\*\* & Ichiro Agari\*\*

**Abstract**

The purpose of this study was to investigate the relationship between patterns of coping with school stressors and stress responses in junior high school students. Stress coping scale (3 subscales : active coping, support seeking, cognitive coping) and stress responses scale (4 subscales : irritated-anger feeling, helplessness, depressive-anxious feeling, physical state) were administered to 1,323 junior high school students from the 1st to 3rd grade.

First, results of the multiple regression analyses revealed that coping with school stressors effects stress responses in junior high school students. Particularly, "active coping" had a negative relationship with "irritated-anger feeling", and "support seeking" and "cognitive coping" had positive relationships with "irritated-anger feeling", and "depressive-anxious feeling".

Second, as a result of cluster analysis, coping patterns for school stressors in junior high school students could be classified into five types:1) low scores for each kind of coping, 2) high in "active coping" scores and low in "support seeking" and "cognitive coping", 3) high in "active coping" and "support seeking" and low in "cognitive coping", 4) high in "cognitive coping" and low in "active coping" and "support seeking";and, 5) high scores for each kind of coping.

Moreover, results of ANOVAs revealed that students who belonged to the second and the forth cluster tended not to indicate "irritated-anger feeling" stress responses, and that students who belonged to the forth cluster tended not to indicate "depressive-anxious feeling" stress responses. Finally, it was suggested that these coping patterns were different according to scores of each stress responses, and that identifying coping patterns for school stressors was important to understand psychological stress in junior high school students. Therefore, it was important that junior high school teachers might give advice to students who indicate many stress responses, about not only a single way of coping but also pattern of stress coping.

**Key Words :** pattern of stress coping for school stressors, stress responses, junior high school students, cluster analysis, psychological stress

---

\* Graduate School of Human Sciences, Waseda University

\*\* School of Human Sciences • Graduate School of Human Sciences, Waseda University