

中学生用対人ストレスコーピング尺度の作成

臨床心理学コース 鴛 渕 る わ

Development of the Interpersonal Stress Coping Scale for Junior High School Students

Ruwa OSHIBUCHI

The purpose of the present study was to develop a scale to measure the interpersonal stress coping style of junior high school students, and to examine the relationship between interpersonal stress coping and stress response. In study 1, factor analysis showed that the scale included four factors: "seeking support", "shift of thought", "avoidance", "active coping". The reliability was examined through Cronbach's α . The resulting coefficient was satisfactory, thus the scale's reliability was verified. The scale's validity was also verified in construct validity. The present results show that the scale is reliable and valid for measuring junior high school students' interpersonal stress coping style. Furthermore, the results of the study 2 suggest that the coping style of "seeking support" and "avoidance" has negative effect on stress responses.

目 次

1 章	問題と目的
2 章	研究 1
A 節	目的
B 節	方法
1 項	予備調査
2 項	本調査
a	目的
b	調査対象者と実施手続き
c	尺度構成
C 節	結果と考察
3 章	研究 2
A 節	目的
B 節	方法
1 項	調査対象者と実施の手続き
2 項	尺度構成
C 節	結果
D 節	考察
4 章	今後の展望
引用文献	

1 章 問題と目的

現代教育研究会 (2001)¹⁾が行った調査結果によると、不登校のきっかけの多くは「友人関係をめぐる問題」「学業の不振」「教師との関係をめぐる問題」「入学・転校・進級でなじめない」などの学校生活に関するス

トレッサーの伴う出来事によって占められている。また、不登校継続の理由においても「学校生活の問題」が最も多くあげられている。このように、学校現場における不適応行動を考える際の重要な要因の 1 つとして、児童・生徒が学校において経験している心理的ストレスが注目されており、そのストレスやストレス反応、それらの他の要因との関連などさまざまな検討が行われてきている (長根, 1991 など)²⁾。

このようなストレス研究において、対処行動 (coping) は適応や健康に関わる概念として注目されており (Lazarus, 1993)³⁾、その重要性が指摘されている。学校生活におけるストレス対処行動については、三浦・坂野 (1996)⁴⁾が、中学生におけるコーピング測定尺度を作成している。その結果、「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 因子が見出され、学業場面や友人関係の学校ストレスの違いによって、ストレス構造が異なる可能性を指摘している。それぞれのストレスに対する認知的評価、コーピング、ストレス反応を丁寧に分析し、「コントロール可能性」評価および「サポート希求」コーピングが、ストレス反応を直接的に低減させることが明らかとなっている。

また、神藤 (1998)⁵⁾は、ストレス対処法尺度を作成し、ストレス対処方略 (コーピング) がストレス反応に及ぼす影響について調べた。その結果、「問題解決的対処」「他者依存的情動中心対処」「回避的対処」「積極的情動中心対処」の 4 因子が見出され、「他者依

存的情動中心対処」はストレス反応を高め、「積極的情動中心対処」はストレス反応を低めることが示された。このようにストレスに対する対処行動であるコーピングは、さまざまなタイプに分類されて理解されており、それを測るコーピング尺度はこの他にも数多く開発されている (Coyne&Gottlieb, 1996)⁶⁾。

コーピング研究では、特定のストレスフルなイベントに対するコーピング研究が進められている (加藤, 2000)⁷⁾。加藤によると、コーピングは、ストレスフルなイベントによって変化し、そのためイベントを統制することにより個人の使用するコーピングは比較的安定させることができる。また既述したように、三浦ら (1996)⁴⁾の研究においても、ストレスラーによってストレス反応構造が異なっていることが示唆されている。これらの見解から、本研究においても、コーピングについて検討する際には、ストレス状況に対応するコーピングを捉える必要があると考える。そこで、ストレスフルなイベントとして、児童・生徒の学校不適応感との密接な関連があることが指摘されている対人ストレス場面を取り上げる。

対人ストレスコーピングについては、加藤 (2000)⁷⁾がその大学生用尺度を作成し、信頼性、妥当性の検討を行っている。発達段階を考慮すると、大学生のコーピングパターンと中学生のコーピングパターンは異なることが推測され、また中学生が理解し回答することが困難であるというワーディングの課題があるため、大学生用対人ストレスコーピング尺度をそのまま中学生に用いることは適切ではない。

そこで、本研究では、中学生用対人ストレスコーピング尺度を作成し、その信頼性と妥当性を検討することを目的とする (研究 1)。さらに、今後の検討への示唆を得ることを目指し、コーピングとストレス反応との関連を検討する (研究 2)。

2 章 研究 1

A 節 目的

中学生用対人ストレスコーピング尺度を作成し、その信頼性と妥当性を検討することを目的とする。

B 節 方法

1 項 予備調査

中学生用対人ストレスコーピング尺度の項目を収集し作成することを目指し、中学生が対人関係のストレスを感じる時にいかなる対処行動をとるのか実態調査

を行った。

調査対象は、A 大学附属中学校 3 年生の 110 名 (男性 54 名, 女性 56 名) であった。2008 年の 6 月下旬～7 月上旬に、援助要請に関する心理教育の授業の一環として調査を実施した。

調査では、心理教育授業に参加した生徒を対象に、友達とのトラブルに遭遇した際に、どのような対処行動をとると思うか、場面想定法に基づいた自由記述で回答を求めた。具体的には、友達との関係でストレスを感じられる「想定場面」を設定し、その「想定場面のようになったとき、あなたはどんな行動をとりますか? 自分がすると思う行動を書いてください」と教示し回答を得た。設定された想定場面については、事前アンケートにより友達関係におけるトラブルのエピソードを収集し、それを参考に作成した。得られた調査データのうち、明らかに不適切だと思われる回答を削除した結果、103 名から有効な回答を得ることができた。

質問紙は、以下の手順により作成された。まず、収集された自由記述について、調査者が KJ 法により対処行動項目の整理、統合を行った。そしてコーピングの意図として、「援助要請」、「回避」、「積極的対処」、「思考の転換」という観点を設定し、さらに整理を行った。その際、項目の内容的妥当性確保のため、同様の作業を、臨床心理専攻の大学院生 5 名に行ってもらった。また、項目の選定とワーディングの際には、加藤 (2000)⁷⁾の研究で作成された大学生用対人ストレスコーピング尺度の 34 項目を参考にした。

次に、作成された原案を中学生徒と日常的に関わりを持っている中学教諭に見てもらい、不適切な表現や項目内容がないか確認してもらった。その際に、中学生にとってわかりにくい表現であると指摘を受けた項目については、中学教諭の意見をもとに修正を加えた。以上の手順を経て、対人ストレスコーピング尺度 28 項目を作成した。回答形式は、「あてはまらない」から「よくあてはまる」までの 4 件法である。

2 項 本調査

a 目的

本調査では、予備調査で作成された対人ストレスコーピング尺度に対して、信頼性と妥当性の検討を行うことを目的とする。

b 調査対象者と実施手続き

調査対象者は、都内の公立中学校の生徒 508 名 (男

性271名、女性237名)であった。2008年9月～10月に、授業の空き時間やホームルームの時間を使って学級ごとに実施された。

c 尺度構成

三浦、坂野 (1996)⁴⁾による研究で作成された中学生用コーピング測定尺度を、妥当性検討のために用いた。この尺度は、中学生にもわかりやすい表現で項目が構成されていること、24項目と実施の負担が少ないことが選択の理由である。「問題を整理する」「自分の状況を人に聞いてもらう」などの項目から構成され、回答形式は、「あてはまらない」～「よくあてはまる」の4件法である。

調査尺度は、予備調査で作成された対人ストレスコーピング尺度(28項目)と、中学生用コーピング測定尺度で構成されている。生徒の混乱を避けるため、両尺度とも、「友達との関係で嫌なことやストレスを感じる」とあるとき、あなたはどのような行動をとりますか?下にある行動について、どの程度その行動をすると思うのか、右側にある「あてはまらない」～「よくあてはまる」の数字(1～4)に丸○をつけて

答えてください。」と教示した。

C節 結果と考察

以下に、中学生用対人ストレス尺度(Interpersonal Stress-coping Scale for Junior high school; ISSJ)(構成)のために行った分析結果を、尺度作成過程の考察を加えながら記す。

まず、予備調査で得られた対人ストレスコーピング尺度について、各項目の平均値と標準偏差を確認し、天井効果やフロア効果がある項目がないか項目分析を行った。フロア効果のみられた項目4、16、25、28、30を削除した。削除した項目の平均値と標準偏差を表1に示す。

表1 削除した項目の平均値と標準偏差

項目番号	項目4	項目16	項目25	項目28	項目30
平均値	1.71	1.94	1.78	1.67	1.3
標準偏差	0.89	0.95	0.98	0.83	0.75

次に、残りの23項目に対して、主因子法・プロマックス回転による因子分析を行った。その結果、固有値

表2 対人ストレスコーピング尺度 因子分析結果

項目	因子 負 荷 量			
	I	II	III	IV
I 援助要請 ($\alpha=.84$)				
13 友達や他の人に相談する	.88	-.08	-.01	-.12
19 どうしたら良いか人の意見を聞く	.76	-.15	.06	.10
9 自分のおかれた状況について、他の人に話を聞いてもらう	.75	-.07	.12	-.05
1 問題の解決に力を貸してくれるように人にたのむ	.65	.14	-.12	-.09
22 誰かに一緒に居てもらう	.64	.10	.16	-.18
29 人に自分の気持ちをわかってもらう	.54	.12	.02	.10
5 そのことについて問題が起きている相手と話し合おうとする	.38	-.03	-.02	.32
7 他の友達と仲良くしようとする	.34	.21	.17	-.13
II 思考の転換 ($\alpha=.71$)				
21 「なんとかなるさ」と前向きに考える	.03	.78	-.10	.03
23 こんなものだ、開き直って過ごす	-.15	.68	.03	.01
27 出来事の良い面を考えるようにする	.21	.54	-.04	.15
26 好きなことをして、そのことをあまり考えないようにする	.07	.46	.20	-.11
III 回避 ($\alpha=.65$)				
10 関係のありそうな人や物に近づかない	.05	-.09	.65	.15
20 時間が過ぎるのを待つ	-.09	.27	.49	.04
17 なにもかもが嫌になる	.15	-.16	.47	-.03
8 相手から話しかけてくるのを待つ	.01	.03	.45	.22
14 何もせず、相手の様子を知ろうとする	-.11	.08	.42	.36
6 問題が起きている相手を避け、むしをする	.03	.13	.40	-.10
IV 積極的対処 ($\alpha=.71$)				
18 問題を整理して、どうすべきか考える	.23	-.05	.05	.62
2 人にたよらないで解決しようと努力する	-.23	.02	.22	.53
24 相手の気持ちになって考えてみる	.34	-.05	.03	.47
15 相手に謝る	.34	-.05	-.08	.40
11 相手にあいさつをしたり、声をかけるようにする	.21	.20	-.26	.38
因子間相関				
II	.20			
III	.09	.32		
IV	.53	.14	-.16	

が1.0以上の解釈可能な4因子を抽出した。その結果を表2に示す。

第1因子は、「友達や他の人に相談する」や「問題の解決に力を貸してくれるように人にたのむ」、「人に自分の気持ちをわかってもらう」など、他者に対してなんらかの支援を求めようとする項目からなっている。そのため「援助要請」と命名した。第2因子は、「なんとかなるさと前向きに考える」や「出来事の良い面を考えようとする」など、そのことについての自分の考えを変えようとする項目である。そのため、「思考の転換」と命名した。第3因子は、「関係のありそうな人や物に近づかない」や「時間が過ぎるのを待つ」など、問題に対処することに消極的であり、回避しようとする様子を表す項目からなっている。そのため、「回避」と命名した。第4因子は、「問題を整理してどうすべきか考える」や「人に頼らないで解決しようと努力する」、「相手に謝る」など、問題を解決しようと行動し、未解決な状況に積極的に関わろうとする項目である。そのため、第4因子は「積極的対処」と命名した。

以上の検討の結果、抽出された23項目をもって「中学生用対人ストレス尺度構成 (Interpersonal Stress-coping Scale for Junior high school: ISSJ)」とした。また、因子分析の結果によって得られた4因子を下位尺度として用いることとする。

加えて、ISSJの信頼性、妥当性の検討を行った。尺度の信頼性を求めたところ、Cronbachの α 係数は、第1因子が0.84、第2因子が0.71、第3因子が0.65、第4因子が0.71(表2に記載)であった。先述した因子構造、信頼性ともに期待した結果を得ることができた。

さらに、尺度の併存的妥当性を検討するため、中学生用コーピング測定尺度の下位尺度との相関係数を算出した。その結果を表3に示す。

第1因子である「援助要請」は、中学生用コーピング測定尺度における「サポート希求」に近い概念であ

る。この2つには有意な相関が確認された。また、第2因子である「思考の転換」は、中学生用コーピング測定尺度における「思考の肯定的転換」と近い概念である。この2つの下位尺度の間には、有意な相関が確認された。第3因子である「回避」は、中学生用コーピング測定尺度における「あきらめ」に近い概念である。この2つの間には、有意な相関が確認された。そして、第4因子である「積極的対処」は、中学生用コーピング測定尺度における「積極的対処」と近い概念である。この2つの下位尺度の間にも有意な相関が確認された。ISSJの併存的妥当性が保証されたといえる。以上の結果より、信頼性に関していくつかの課題が残るものの、ISSJの信頼性と妥当性を確認することができた。

3章 研究2

A節 目的

中学生用対人ストレスコーピング尺度 (ISSJ) を用いて、対人ストレスを感じる場面において、「援助要請」、「思考の転換」、「回避」、「積極的対処」それぞれが、友達との対人ストレスに対してどのように影響するかについて検討することを目的とする。

研究に先立ち、以下の仮説を設定した。

- 1) 援助要請が高いほど、対人ストレスは低下する。
- 2) 思考の転換が高いほど、対人ストレスは低下する。
- 3) 回避が高いほど、対人ストレスは増加する。
- 4) 積極的対処が高いほど、対人ストレスは低下する。

援助要請、思考の転換、および積極的対処は、積極的に問題解決や状況変化を働きかけてストレス低減を図るというポジティブな意図に基づいた対処であるため、逸脱感に伴うストレスは低下するものと予測される。一方、回避は、問題や状況に対してアブローチしない対処であるため、ストレスを感じる状況が持続し、それに伴うストレスが増加するものと予測される。

表3 ISSJの下位尺度との相関

	中学生用対人ストレスコーピング尺度 (ISSJ)			
	I 援助要請	II 思考の転換	III 回避	IV 積極的対処
積極的対処	0.615**	0.531**	0.245**	0.586**
サポート希求	0.787**	0.279**	0.316**	0.535**
思考の肯定的転換	0.428**	0.497**	0.334**	0.452**
あきらめ	0.196**	0.451**	0.494**	0.085

B節 方法

1項 調査対象者と実施の手続き

都内の公立中学校3校とA大学附属中学校に依頼し、質問紙調査を実施した。調査対象者は4校を合わせて、1052名（男性525名、女性527名）であった。2008年の10月から11月の間に、授業の空き時間やホームルームの時間を使い、学級ごとに実施された。

2項 尺度構成

調査に用いる尺度は、友達関係トラブルが想定される場面でのコーピングとストレス程度について問うものである。コーピングの評定には、研究1で作成したISSJを用いた。場面を設定する際には、友達関係でのトラブルに関する事前アンケートにより、生徒にとって最も身近であると思われる場面を選択した。また、中学生にとってわかりやすいものであるかどうか、ストレスを感じる場面であるかという点に特に留意して設定した。設定した想定場面については、中学校教師2名、スクールカウンセラー1名にチェックをしてもらった。わかりにくい表現や場面であると指摘を受けた箇所は、教師やスクールカウンセラーと相談しながら修正を行った。設定した想定場面は以下の通りである。「あなたはいつも仲の良い友だち（または仲良しグループの友だち）に自分の考えを言いました。その一言が原因で、友だちと大げんかになりました。それからしばらくの間、その友だち（または仲良しグループ）とは仲直りするきっかけもなく口をきいていません。」

C節 結果

ISSJの因子構造を確認するために、因子分析（主因子解 プロマックス回転）を行った。その結果、固有値1以上を基準とし、4因子構造を採用した。その際、2つの因子に.30以上の負荷を示す項目、また、どの因子にも.30以上の負荷を示さなかった項目を削除した。削除した項目は、項目26、29、7である。その結果、尺度作成時とほぼ同様の因子構造が確認された。

ISSJに含まれる各因子同士の関連性について検討す

る目的で、相関分析を実施した。その結果、援助要請と積極的対処の間に中程度の相関が確認され、その他の下位尺度間には、弱い相関が確認された（表4）。

対人ストレス場面において、中学生のどのようなコーピングがストレス程度に影響するかを検討する目的で、コーピング4要因（「援助要請」、「思考の転換」、「回避」、「積極的対処」）を説明変数とし、場面でのストレス程度を目的変数とする重回帰分析を実施した。

重回帰分析の結果、「援助要請」（ $\beta=.105$ ）、「回避」（ $\beta=.384$ ）、「思考の転換」（ $\beta=-.151$ ）が、ストレス程度に対して説明力を有していた（ $R^2=.159$ ）。一方、「積極的対処」は、説明力を持たなかった。

D節 考察

「援助要請」は対人ストレス反応に、弱いながらも正の影響を与えることが示され、仮説1に反する結果となった。これは、想定された対人ストレス場面の内容に関係していると考えられる。想定された場面では、生徒は友達との意思疎通の失敗により、孤立した状態にある。このような場面で「援助要請」をすることは、孤立状態を回避しようと意図し、他者にサポートを求めていることが考えられる。しかし、「援助要請」行動をとるほど、サポート享受が困難である孤立状態が顕在化され、ストレスが強められる。そのため、想定場面におけるストレス感情が増加したと推測される。

次に、「思考の転換」は、対人ストレス反応に、弱いながらも負の影響を与えることが示された。このことは、ストレスに伴うネガティブな思考から距離をとることで、ネガティブな感情が反芻・増強されるのを防ぐ、あるいは肯定的に捉えなおすことができ、ストレスが低下する可能性があることを示している。この結果は、仮説2を支持するものであるといえる。

「回避」は、対人ストレス反応に対して、正の影響を与えていた。対人ストレスを感じる状況を回避し問題解決を図らないことで、生徒はストレス状況に曝され続けることとなる。「回避」を続けることでストレス状況に変化は生じず、その結果ストレスが増加して

表4 下位尺度間の相関

	I 援助要請	II 積極的対処	III 回避
II 積極的対処	.63		
III 回避	.28	.03	
IV 思考の転換	.11	.15	.43

いるのであると考えられる。この結果は、仮説 3 を支持するものであるといえる。

「積極的対処」は、対人ストレスに対して影響を与えていなかった。このことは、未解決状況を避けようと意図した思考・行動は、逸脱感を伴うストレスに対して直接的な影響を与えないことを示している。したがって、仮説 4 は支持されなかったといえる。

重回帰分析の結果、「援助要請」と「回避」が体感する対人ストレスの増加に影響を与えることが明らかにされた。「援助要請」は他者からのサポートを希求する対処行動であり、「回避」はストレス状況に対して特別な働きかけをせず、状況の自然な変化や時間の経過に解決をゆだねるコーピングである。孤立感の伴うような対人ストレス場面では、このようなコーピングをとることで、対人ストレスイベントに対するストレス反応が強められているということが示唆される。

4 章 今後の展望

研究 1 では、対人ストレス場面におけるコーピングを測定する尺度作成を試み、「援助要請」「思考の転換」「回避」「積極的対処」4 つの下位尺度からなる中学生用対人ストレスコーピング尺度 (ISSJ) を作成した。下位尺度である 4 つのコーピングパターンは、先行研究で検討されているコーピングのタイプに類似したものであり、その構成概念に大きな違いは見られなかった。しかし、中学生の対人ストレスコーピング測定を目指した尺度は新しく、今後のコーピング研究の一助となると考える。

本研究において、ストレス反応との関連が示唆された「回避」コーピングについては、臨床・教育心理学の分野で、ストレス状況の解決や不快情動の緩和、学業達成などを阻害するものとして非適応的な方略だという考え方が一般的であり、本研究でもこの観点に立ち検討を行ってきた。しかしこれに対し、村山・及川 (2005)⁸⁾ は、回避方略が必ずしも非適応的な方略だと言えないとしている。「目標レベルで回避的でなければ非適応的にはならない」という仮説を、先行研究を概観することで検証し、いくつかの支持する結果を得ている。本研究の結果からは、「回避」コーピングはストレス反応を強める働きがあると示唆された。対人ストレスを感じる場面で、問題を解決したり、状況を変化させようと試みない「回避」コーピングでは、状況が変化することがなくストレス状況が続き、その結果ストレスが増加していると考えられる。これは、村

山らの主張を支持するものではなかった。しかし、具体的な行動を起こさないというコーピングの裏には、問題と距離を置き、冷静になろうとするなどの前向きな意図があることが推測され、それにより、ストレス感情が減少することも考えられる。本研究においても、目標レベルでの回避という村山らの視点を踏まえて検討することで、異なる結果が得られた可能性がある。そのため、「回避」の多面的側面を考慮したワーディング、項目内容の再検討等さらに詳細に尺度構成を行う必要があると考える。

研究 2 では、ストレスに対するストレス反応の評価を主観的な強度によって測定している。しかし、ストレス反応には、抑うつ気分や身体的反応など意識化されない様々な指標があると考えられる。また、コーピングの組み合わせによるストレス反応の相違に着目することも、ストレスコーピングを検討する上で興味深い。今後の研究では、潜在的ストレス反応指標やコーピングパターンを取り上げ、より詳細に検討することが望まれる。

(指導教員 下山晴彦教授)

引用文献

- 6) Coyne, C. A. Gottlieb, B. H. 1996 The mismeasure of coping by checklist. *Journal of Personality* 94 959-991
- 1) 現代教育研究会 2001 「不登校に関する実態調査—平成五年度不登校生徒追跡調査報告書」 文部科学省
- 7) 加藤司 2000 大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成 *教育心理学研究* 48 225-234
- 3) Lazarus, R. S. 1993 Coping theory and research : Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine* 55 234-247
- 4) 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続的变化 *教育心理学研究* 45 31-40
- 8) 村山航 及川恵 2005 回避的な自己制御方略は本当に非適応的なのか *教育学研究* 53 273-286
- 2) 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 4, 5, 6 年生を対象にして— *教育心理学研究* 39 182-185
- 5) 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* 46 442-251