

中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連

—— 受験期の学業場面に着目して ——

石 毛 みどり* 無 藤 隆**

レジリエンスは、困難な出来事を経験しても個人を精神的健康へと導く心理的特性である。本研究の目的は中学3年生の高校受験期の学業場面における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートの関連について検討することだった。精神的健康の指標はストレス反応と成長感を用いた。受験前は538名を対象に、レジリエンス尺度、ソーシャル・サポート尺度、学業ストレス尺度そしてストレス反応尺度を用いて解析した。受験後は、受験前と後の同一被験者263名を対象に、上記の尺度に成長感尺度を加えて解析した。その結果、(1)レジリエンス尺度は「自己志向性」「楽観性」「関係志向性」の3因子構造だった。(2)ストレス反応の抑制には「自己志向性」「楽観性」、母親、友だち、先生のサポートが寄与していた。(3)成長感には「自己志向性」が強く寄与していた。(4)女子のストレス反応の抑制にはレジリエンスよりソーシャル・サポートの方が大きな影響を及ぼしていた。(5)「関係志向性」および「自己志向性」には友だちサポートが最も高い相関を示した。最後にストレス状況下での精神的健康に対するレジリエンスとソーシャル・サポートの役割について討論した。

キーワード：レジリエンス、ソーシャル・サポート、ストレス反応、成長感、中学3年生

問題と目的

近年、諸外国で青年の健康教育に適用されている概念にレジリエンスがある (Masten & Coatsworth, 1998)。レジリエンスとは困難な状況にさらされ、ネガティブな心理状態に陥っても重篤な精神病理的な状態にはならない、あるいは回復できるという個人の心理面の弾力性 (無藤・森・遠藤・玉瀬, 2004) をいう。Grotberg (2003) はレジリエンスを困難な出来事を克服し、その経験を自己の成長の糧として受け入れる状態に導く特性と定義し、個人の潜在的な回復性に注目している。そしてこの弾力性のある特性は誰もが備えているという。レジリエンスの概念に基づく健康教育プログラムではこうした特性を高めることに重点がおかれる。個人の特性とは、決断力、内的統制感、精神的自立性、問題解決能力・スキル (Richardson, Neiger, Jensen, & Kumpfer, 1990)、根気強さ、楽観主義 (Flach, 1997)、自律性 (Losel, Bliesener, & Koflerl, 1989) などである。レジリエンスが高い者には次のような特徴がある。自尊感情が高い (Masten & Coatsworth, 1998)、無気力感に陥ることが少ない (Losel et al., 1989)、自分の考えを主張できる (Werner, 1989)、問題解決への意欲が高い、問題を正確

に把握する (D'Zurilla & Nezu, 1990)、過去に経験した問題を別の観点から見直したり、より適切な解決方法を選択して対処するタイプや他者に援助を求めるタイプ (Flach, 1997) のコーピングを用いる、大きなソーシャル・ネットワークをもっている (Losel et al., 1989) などである。

国内ではレジリエンスを精神的回復力あるいはレジリエンシーと記述し、青年を対象とした研究が報告されている。小塩・中谷・金子・長峰 (2002) は、将来に目標をもつなどの未来に対する肯定的な志向性、感情調整力、興味や関心の多様性、および忍耐力に注目し、大学生を対象に新たに3因子から成るレジリエンス (精神的回復力) 尺度を作成している。そして、精神的回復力とネガティブなライフイベントおよび自尊感情との関連を検討し、苦痛に満ちたライフイベントを経験したにも拘わらず、自尊心が高い者はそのような経験をして自尊心が低い者よりも精神的回復力が高いことを報告している。また、荒木 (2001) は、短大生を対象にレジリエンシーが、いじめられた体験があっても「負けず嫌いになった」などその後のパーソナリティの発達や自己肯定感と正の関連があることを明らかにしている。

ところで、国内のストレス研究によると、中学生の不登校やいじめなどの現象あるいは心身の不調などのストレス反応は学校での人間関係や学業上の問題と関

* お茶の水女子大学大学院人間文化研究科
m-ishige@dab.hi-ho.ne.jp

** 白梅学園大学

連があるという(岡安・嶋田・丹羽・森・矢富,1992)。このうち学業上のストレスで最も大きな出来事として入学試験があげられている(三川,1988)。昨今,高校入学者の選抜方法は過度の受験競争に対する批判から推薦入学の活用や受験機会の複数化そして調査書の活用等の改善がされた。加えて少子化も進み,受験競争は緩和されているものの,中学生全体の34%が依然として高校受験をプレッシャーと感じており(深谷,2001),65.3%の3年生が高校入試の経験でストレスがたまつたと答えている(深谷,1999)。実際,受験期の3年生はストレスを強く感じ,種々のストレス反応を表出することが見出されている。そしてこれらのストレス反応の軽減にはコーピングやソーシャル・サポートが有効であるという(三浦・上里,1999)。

コーピングは心理的ストレス反応の低減を目的とした行動である(坂田,1989)。一般に,問題となるストレスを直接解決しようとする,問題を中心とするタイプと,ストレス状況下での情動に対処する,情動を中心とするタイプの2種類に大きく分けられる。学業場面で生じるストレス反応には,物事を肯定的にとらえたり(三浦・坂野,1996),気晴らしをするなどの(神藤,1998)情動を中心とするタイプのコーピングが効果的であるという。一方,問題を中心とするタイプのコーピングが効果的だともいわれ(三浦・上里,1999),その見解は必ずしも一致しているわけではない。

ソーシャル・サポートは,個人を取り巻く人々から受ける様々な形の支援をいう。「社会的包絡」,「知覚されたサポート」,「実行されたサポート」の3種類に分類される(Barrera,1986)。児童生徒を対象にした調査では,ソーシャル・サポートは,微妙な個人差を反映するためにはサポートを受ける可能性への主観的評価の測定が適していることからほとんど「知覚されたサポート」の観点で測定されている。これまで多くの研究で,ソーシャル・サポートは学校ストレスを軽減すること(岡安・嶋田・坂野,1993;三浦・上里,1999)や不登校の予防効果になること(菊島,2001)が検証される等,ストレス状況下での適応に重要な個人的資源とされている(Garmezy,1993)。そして,サポート源やサポートを予測する者の性によってサポートの,ストレス軽減効果は異なることが明らかになっている(久田,1987)。学業場面で生じるストレス反応に対しては男子では女子ほどその効果は高くなく,ソーシャル・サポート以外のストレス軽減要因を探る必要があることが指摘されている(岡安他,1993)。

中学生の場合,性差はストレス反応を軽減するサ

ポートの効果にだけでなく,ストレスの評価およびストレス反応の表出にも見出されている(岡安他,1992;岡安他,1993)。また,親子関係や友人関係にも性差があるといわれる。親子関係では女子は母親と共にいる時,安定感を得るといわれ,母親との情緒的結合を求める傾向が男子より強いという(加藤,1987)。友人関係では男子は相手に頼ろうとしないつきあい方をする(Sherrod,1989;和田,1996),あるいは友人とは独立した意識をもつものに対して,女子は同じように感じてくれる,あるいは悩みを打ち明けることができるような面を友人に期待し(榎本,1999),男子に比べ依存的傾向が強いという。従って,中学生の適応や関係性に関する変数を検討する場合には性差を考慮する必要があるといえる。

さて,児童生徒の心理的ストレス反応がどのように生じ,緩和されるかは学校ストレスの観点から明らかにされている(岡安・嶋田・坂野,1992;嶋田,1998)。しかし,それらの研究ではストレス反応の緩和は重視されているものの,心理面の回復性についてはあまり触れられていない。心の健康を考える上で,ストレス事象でのネガティブな症状の緩和について調べる視点だけではなく,ストレスフルな出来事を経験した後,ネガティブな心理状態から回復しているかどうかを調べる視点も必要である。

そこで,本研究はレジリエンスを取り上げ,ストレス反応の低減に加え,回復性にも焦点を当てる。具体的には,受験期の学業場面というストレスの高い状況に着目し,レジリエンスが中学3年生の精神的健康にどのように影響を及ぼすかについて検討する。レジリエンスは,「ストレスフルな状況でも精神的健康を維持する,あるいは回復へと導く心理的特性」と定義する。精神的健康の指標は受験前はストレス反応,受験後は成長感とする。成長感とは,自己の成長を自覚することである。そして回復した状態を,つらい出来事でもその経験をプラスに受けとめられる状態,すなわちストレスフルな状態を克服した結果ととらえ,成長感を回復の指標とする。また,児童生徒の適応に重要な資源であり,レジリエンスとの関連(Losel et al.,1989)が推測されるソーシャル・サポートも取り上げ,男女別に検討する。

先行研究から次の仮説を設定した。

仮説1 レジリエンスが高ければ,そうでない場合に比べ受験前のストレス反応の表出は少ないだろう。

仮説2 レジリエンスが高ければ,そうでない場合に比べ受験後の成長感が高いだろう。

仮説1と2の補足的仮説として、レジリエンスの影響に加えて、ソーシャル・サポートによる、女子のストレス反応および成長感への影響は男子より大きいだろうと設定した。仮説の設定理由は次の通りである。レジリエンスの特質から、レジリエンスはストレス反応の抑制および成長感に寄与すると仮定した。しかし、ソーシャル・サポートのストレス反応軽減効果は特に女子において有効であることから(岡安他, 1993), 女子のストレス反応の抑制および成長感にはレジリエンスに加えてソーシャル・サポートの影響が男子より大きいと仮定した。

仮説3 レジリエンスとソーシャル・サポートとの間には相関関係があるだろう。これは次の理由による。レジリエンスが高い者は、他者に援助を求めるタイプのコーピングを用いる(Flach, 1997), あるいは大きなソーシャル・ネットワークをもっている(Losel et al., 1989)といわれる。大きなサポート・ネットワークの中では様々な援助関係が成立するだろう。ソーシャル・サポートは援助されたという過去の体験によって形成され、その体験に基づく援助の可能性の予測である(久田・千田・箕口, 1989)。よって、サポートを得られると思うほど、そうでない場合よりレジリエンスも高いだろう。また、レジリエンスが高ければそうでない場合より、サポートを得られると強く思うだろうと仮定した。

以上により、本研究の目的は受験期のストレスの高い状況でストレス反応および成長感にレジリエンスとソーシャル・サポートがどのように関連するか男女別に検討することである。そして、その結果をふまえて男子のソーシャル・サポート以外のストレス反応の軽減要因を探りたい。本研究は、受験前と後の2時点の測定により、ストレス研究であまり注目されない回復性に関連する要因を明らかにし、中学生の心の健康の維持に有用な知見を提供できると考える。

方 法

1. 手続き

質問紙を中学校に配布し、学級担任の指導のもとに授業時間に集団で、受験前と後に2回の調査を実施した。所要時間は30分程度だった。ただし受験後の調査で中部地方の1校は郵送で回答用紙を回収した。

(1) **受験前** 2002年12月下旬～2003年2月初旬に実施した。調査対象は、東北地方の3校477名(男子245名, 女子232名), 関東地方の2校288名(男子160名, 女子128名), 中部地方の1校131名(男子60名, 女子71名)の合計6校896名(男子465名, 女子431名)だった。特定の地域

に限定することを避け、上記の地域の公立中学校の3年生を対象とした。なお、推薦入学や入学試験が済んでいる者141名(男子76名, 女子65名), 回答に不備があった者24名(男子17名, 女子7名), 欠損値のあった者193名(男子111名, 女子82名)を除く538名(男子261名, 女子277名)を分析対象とした。

(2) **受験後** 2003年2月下旬～3月に実施した。調査対象は、上記の6校のうち関東地方の2校297名(男子161名, 女子136名), 中部地方の1校116名(男子52名, 女子64名)の合計3校413名(男子213名, 女子200名)だった。このうち2つの調査の同一対象者で、回答に不備があるものを除く263名(男子134名, 女子129名)を分析対象とした。

2. 質問紙

(1) **内容** 属性(性別, 組, 出席番号), 家族構成, そして受験前には受験の有無と時期(推薦入学や就職希望か, 受験前か後か)について, 受験後には受験結果について「希望通りだった」か否かまたは「結果はまだわからない」の3つの選択肢で尋ねた。測定には受験前はレジリエンス尺度, ソーシャル・サポート尺度, 学業ストレス尺度, ストレス反応尺度, 受験後は成長感尺度を用いた。

(2) **使用尺度** **レジリエンス尺度** 海外のレジリエンス尺度は, 成人女性が対象である(Wagnild & Young, 1993)ことや, 女子の因子構造が定まらない(Bennett, Novotny, Green, & Kluever, 1998)こと, そして国内の尺度(小塩他, 2002)は海外の尺度を改変し, 大学生を対象とすることから, 本尺度は国内の中学生用のレジリエンス尺度として次のような過程で作成された(石毛, 2001; 2004)。つらい出来事を経験した時の落ち込みからどのように立ち直ったかという内容の面接調査から項目収集され, 質問紙が作成された。予備調査の結果, 「自己志向性」, 「楽観性」, 「関係志向性」の22項目3因子が抽出された。そして1,468名(1年生516名, 2年生353名, 3年生349名)の中学生を対象に行った本調査の結果, 本尺度は上記の3因子から成ることが確認された。「自己志向性」は自分の判断や行動を見直して自ら問題解決をしようとする自立的な傾向を, 「楽観性」は物事をポジティブに考える傾向を, 「関係志向性」はネガティブな心理状態を立て直すために他者との関係を基盤にしようとする心性を表す。Cronbachの α 係数は「自己志向性」因子は $\alpha = .76$, 「楽観性」因子は $\alpha = .64$, 「関係志向性」因子は $\alpha = .74$ の値を得, 内部一貫性があると判断した。

内容的妥当性はレジリエンスの高い者の特徴を記述

した先行研究から確かめられた。判断力のよさ(Hendin & Haas, 1984), 根気強さおよび自立心の高さ(Werner, 1989)は「自己志向性」に, 物事をポジティブに考える傾向(Flach, 1997; Kumpfer & Hopkins, 1993)は「楽観性」に, 援助を求める傾向(Flach, 1997)は「関係志向性」に反映されている。構成概念妥当性はレジリエンス, 無気力感, 自尊感情およびコーピングについてのパス解析で確認された。すなわち, 「楽観性」から無気力感へは負の, 自尊感情へは正の, 「自己志向性」からコーピングの「あきらめ」のタイプへは負の, 「積極的対処」と「思考の転換」のタイプへは正の, そして「関係志向性」から「サポート希求」のタイプへは正のパス係数が有意だった。既存の尺度と比較すると, 楽観的傾向を表す項目は共通であるが, 本尺度では自立的な傾向を表す項目が1つにまとまっており, 発達の独立意識の高まる青年期の特徴が反映されている。

本研究では「関係志向性」因子が2項目で少ないので4項目を追加し, 合計26項目について尋ねた。回答

形式は, 1.まったくあてはまらない 2.あまりあてはまらない 3.少しあてはまる 4.よくあてはまるの4段階評定である。3因子を想定し, 本データの26項目について因子分析(主因子法・プロマックス回転)を3因子解によって行った。因子負荷量が.40に満たない5項目を削除し, 再度3因子解によって因子分析を行った(TABLE 1参照)。その結果, 想定通りの3因子21項目が抽出された。Cronbachの α 係数は「自己志向性」と「関係志向性」は $\alpha = .79$, 「楽観性」は $\alpha = .73$ の値を得, 内部一貫性があると判断した。

学業ストレス尺度 中学生用学校ストレス尺度(岡安他, 1992)の「学業」因子の8項目に「入試のことが心配になった」という1項目を追加した。最近数ヶ月の出来事について経験頻度を3段階(得点は2~0点に換算), 嫌悪度を4段階(得点は3~0点に換算)で評定する。本データの9項目について因子分析(主因子法・プロマックス回転)を行った結果(TABLE 2参照), 1因子5項目が抽出された。Cronbachの α 係数は $\alpha = .81$ の値

TABLE 1 レジリエンス尺度の因子分析結果(主因子法・プロマックス回転後)と平均値・標準偏差

No.	項目	F1	F2	F3	共通性	M	SD
〈第1因子 自己志向性〉($\alpha = .79$)							
16	失敗したとき自分のどこが悪かったか考える。	.63	.11	-.20	.41	3.31	0.73
4	難しいことでも解決するために色々な方法を考える。	.58	-.05	.03	.33	2.93	0.79
19	なぜそうしたのか行動を見直すことがある。	.54	.06	-.10	.28	2.85	0.84
3	失敗してもあきらめずにもう一度挑戦する。	.53	.00	.16	.36	3.01	0.74
13	困ったことが起きるとその原因を考える。	.51	.01	-.16	.24	3.03	0.81
8	やり始めたことは最後までやる。	.49	-.04	.05	.25	2.88	0.82
9	困ったとき自分ができるところをまずやる。	.47	.01	.16	.30	3.12	0.75
26	自分の判断は適切か考えるほうだ。	.47	.10	-.17	.24	3.00	0.86
2	つらい経験から学ぶことがあると思う。	.46	.12	.08	.29	3.47	0.68
1	決めたら必ず実行する。	.45	-.05	.14	.25	2.81	0.67
7	何かを考えるとさまざまな角度から考える。	.44	-.09	.04	.19	2.75	0.81
〈第2因子 関係志向性〉($\alpha = .79$)							
17	つらいときや悩んでいるときは自分の気持ちを人に話したいと思う。	-.13	.87	.00	.71	2.82	1.03
22	寂しいときや悲しいときは自分の気持ちを人に聞いてもらいたいと思う。	-.12	.84	.01	.65	2.74	1.07
24	迷っているときは人の意見を聞きたいと思う。	.09	.52	-.04	.31	3.13	0.90
15	うれしくてたまらないときは自分の気持ちを人に話したいと思う。	.05	.48	.01	.25	3.44	0.82
5	自分の考えを人に聞いてもらいたいと思う。	.19	.46	.04	.31	3.01	0.91
25	人からの助言は役立つと思う。	.15	.43	.09	.26	3.36	0.75
〈第3因子 楽観性〉($\alpha = .73$)							
23	なにごととも良いほうに考える。	-.08	.07	.80	.60	2.62	0.98
18	困ったことが起きてもよい方向にもっていく。	.00	.04	.77	.59	2.58	0.90
20	困ったとき考えるだけ考えたらもう悩まない。	-.06	-.05	.52	.26	2.42	1.01
6	困ったときふさぎ込まないで次の手を考える。	.33	-.05	.40	.35	2.97	0.79
寄与率(%)		19.20	10.38	5.88			
累積寄与率(%)		19.20	29.58	35.46			
因子間相関		F1	-				
		F2	.32	-			
		F3	.33	-.03	-		

TABLE 2 学業ストレス尺度の因子分析結果(主因子法・プロマックス回転後)と平均値・標準偏差

No	項目	F1	共通性	M	SD
2	テストで悪い点数をとった。	.77	.59	3.69	2.11
1	試験や成績のことが気になった。	.75	.57	3.27	2.16
3	先生や親から期待されるような成績がとれなかった。	.67	.45	2.66	2.29
4	一生懸命勉強しているのに成績がのびなかった。	.62	.38	2.57	2.34
9	入試のことが心配になった。	.59	.35	3.74	2.39
寄与率(%)		46.89			
$\alpha = .81$					

TABLE 3 ソーシャル・サポート尺度の各サポート源の因子負荷量

No	項目	父親	母親	きょうだい	先生	友だち
1	あなたに元気がないと、すぐに気づいてはげましてくれる。	.77	.77	.81	.79	.77
2	あなたが悩みや不満をいってもいやな顔をしないで聞いてくれる。	.77	.74	.79	.82	.77
3	あなたが何か失敗をしてもそっと助けてくれる。	.78	.79	.84	.86	.79
4	ふだんから、あなたの気持ちをよくわかってくれる。	.81	.80	.82	.78	.79
5	あなたが何か悩んでいるときにどうしたらよいか教えてくれる。	.83	.85	.88	.85	.84
6	あなたが重要なことを決めるときアドバイスしてくれる。	.80	.80	.80	.80	.77
因子寄与率(%)		63.11	62.63	67.75	65.44	62.54
α 係数		.91	.91	.93	.92	.91

を得、内部一貫性があると判断した。ストレス尺度点は先行研究に従い経験頻度と嫌悪度をかけ合わせて算出した。

ソーシャル・サポート尺度 学生用ソーシャル・サポート尺度(久田他, 1989)の項目表現を修正した中学生版から、知覚されたサポートに関する6項目について、「あなたは、あなたのまわりの人たちがどのくらいあなたの助けになっていると感じていますか。一番よく当てはまるところに、1つだけ○を付けて下さい」と教示して、父親、母親、きょうだい、先生および友だちの5つのサポート源別に4段階評定で尋ねた。本データの6項目についてサポート源別に因子分析(主因子法・バリマックス回転)を行った結果(TABLE 3参照)、どのサポート源も因子寄与率が60%以上の高い数値を示し、先行研究(岡安他, 1993)と同様に6項目から成る1因子構造だった。Cronbachの α 係数は全てのサポート源で $\alpha = .90$ 以上の高い値を得、内部一貫性が充分であると判断した。

中学生用ストレス反応尺度 中学生のストレス反応を心身両面から測定する尺度(岡安他, 1992)で、「不機嫌・怒り感情」「抑うつ・不安感情」「無力的認知・思考」「身体的反応」の4因子構造である。68項目のうち25項目について最近数ヶ月の気持ちや身体の状態を4段階評定で尋ねた。本データの25項目について因子分析(主因子法・バリマックス回転)を4因子解によって行った結果、4因子24項目が抽出された。Cronbachの

α 係数は $\alpha = .81 \sim .93$ 、また尺度全体では $\alpha = .94$ を得、内部一貫性があると判断した。項目の一部、 α 係数および因子の累積寄与率をTABLE 4に示す。

成長感尺度 ストレスの高い出来事の影響を測定する指標として、いじめ体験の影響尺度(香取, 1999)の「精神的強さ」因子の5項目に「やればできると自信がついた」など4項目を追加した。「入学試験を経験した現在、あなたは次に書いてあることに、どのくらいあてはまりますか」という教示内容で4段階評定によって尋ねた。本データの9項目について因子分析(主因子法・プロマックス回転)を行った結果(TABLE 5参照)、1因子7項目が抽出された。Cronbachの α 係数は $\alpha = .92$ を

TABLE 4 ストレス反応の下位尺度に含まれる項目

I	不機嫌・怒り感情(6項目, $\alpha = .93$, 寄与率41.4%) いかりを感じる。 いらいらする。
II	抑うつ・不安感情(6項目, $\alpha = .89$, 寄与率6.46%) 泣きたい気分だ。 悲しい。
III	無力的認知・思考(7項目, $\alpha = .84$, 寄与率4.63%) ひとつのことに集中することができない。 むずかしいことを考えることができない。
IV	身体的反応(5項目, $\alpha = .82$, 寄与率3.88%) 頭が重い。 頭痛がする。

各下位尺度に含まれる項目は、それぞれの下位尺度の因子負荷量の大きいものから2項目を項目例として記載した。

TABLE 5 成長感尺度の因子分析結果(主因子法・プロマックス回転後) (n=263)

No.	項目	F1	共通性	M	SD
2	人間的に成長したと思う。	.87	.76	2.57	0.96
3	ねばり強くなったと思う。	.87	.75	2.52	1.01
1	精神的に強くなったと思う。	.80	.64	2.55	0.99
4	自分の人生を切り開いていく自信がついた。	.80	.64	2.42	0.97
6	物事に対して積極的になった。	.78	.61	2.48	0.96
8	やればできると自信がついた。	.75	.57	2.53	0.97
5	人に負けたくないと思うようになった。	.62	.38	2.86	1.02
寄与率(%)		62.24			
$\alpha=.92$					

得、内部一貫性が充分あると判断した。

レジリエンス尺度、学業ストレス尺度およびストレス反応尺度の項目得点には天井効果を示す項目が観測されたが、本調査がストレス状況下での実施であることを考え、因子に含まれるすべての項目を分析に使用した。分析では尺度の各因子に含まれる項目の評定値の加算平均を算出して使用した。なおソーシャル・サポート尺度は、先行研究に従い各サポート源の合計得点を算出して分析に用いた。

結果と考察

1. 各尺度得点の性差

レジリエンス尺度、学業ストレス尺度、ストレス反応尺度、およびソーシャル・サポート尺度の得点の性差を調べるために *t* 検定を行った。各尺度の男女

別の平均値と標準偏差および *t* 検定の結果を TABLE 6 に示す。得点の有意な差が認められたのは、「関係志向性」、「楽観性」、学業ストレス、「不機嫌・怒り感情」を除くストレス反応、そして先生サポートを除くサポート源で、「楽観性」と父親サポート以外すべて男子より女子の得点の方が高かった。このうちストレス、ストレス反応およびソーシャル・サポート得点が男子より女子の方が高い傾向は先行研究(岡安他, 1992; 岡安他, 1993)と一致していた。また男女ともにストレス反応のうち「無力的認知・思考」などの方が「身体的反応」より得点が高い傾向、および友だちサポートと母親サポートの得点が他のサポート源より高い傾向が窺えた。

また、高校受験後の成長感については性差に加え、学校および入試の結果による得点の差も調べるために、

TABLE 6 各尺度の男女別平均値(標準偏差)と *t* 検定の結果

	男子(n=261)		女子(n=277)		<i>t</i> 値
	M	SD	M	SD	
レジリエンス					
自己志向性	3.02	(0.46)	3.01	(0.43)	0.16
関係志向性	2.91	(0.63)	3.23	(0.62)	-5.98***
楽観性	2.71	(0.66)	2.59	(0.71)	2.02*
レジリエンス得点	8.64	(1.18)	8.84	(1.23)	-1.88
学業ストレス					
学業ストレス	2.79	(1.68)	3.55	(1.64)	-5.32***
ストレス反応					
不機嫌・怒り	2.02	(1.01)	2.18	(0.95)	-1.93
抑うつ・不安	1.89	(0.83)	2.27	(0.87)	-5.15***
無力的認知・思考	2.10	(0.77)	2.36	(0.75)	-3.99***
身体的反応	1.73	(0.74)	1.92	(0.78)	-2.83**
ソーシャル・サポート					
父親	15.52	(5.47)	14.49	(5.60)	2.16*
母親	16.91	(5.03)	18.31	(4.88)	-3.27**
きょうだい	12.57	(5.96)	14.27	(6.37)	-3.19**
先生	16.01	(4.61)	15.39	(4.95)	1.51
友だち	17.68	(4.03)	19.62	(3.87)	-5.71***

()内は標準偏差 **p*<.05 ***p*<.01 ****p*<.001

性(2)×学校(3)×受験結果(3)を要因とする3元配置の分散分析を行った。その結果、学校と性と入試結果の主効果は有意ではなかった。なお、分析対象者は、男子134名、女子129名合計263名である。そのうち入試の結果が希望通りだった者は164名、希望が叶わなかった者は28名、結果が未発表の者は71名だった。

2. 変数間の関連

(1) ストレス反応と、レジリエンス、ソーシャル・サポートおよび学業ストレスとの関連

ストレス反応と、レジリエンス、ソーシャル・サポートおよび学業ストレスとの関連を調べるために、従属変数としてストレス反応の下位尺度、説明変数として第1ステップで学業ストレスとソーシャル・サポート、第2ステップでレジリエンスの下位尺度を投入し、それぞれ男女別に階層的重回帰分析を行った (TABLE 7 参照)。その結果、すべてのストレス反応で有意な決定係数が得られた。そして決定係数にわずかながら増分が見られた。

ストレス反応とレジリエンスとの関連 標準偏回帰係数は、「無力的認知・思考」に対して「自己志向性」が、すべてのストレス反応に対して「楽観性」が有意な負の値を示した。よって、仮説1は支持された。そして、男子の場合、「楽観性」は、「身体的反応」を除く他のストレス反応との間でソーシャル・サポートの値より高いことから、ストレス反応の抑制にはソーシャル・サポート以上にレジリエンスの影響が大きいことが示唆された。よって、男子の、ソーシャル・サポート以外のストレス反応の軽減要因を探るという課題が解決された。また、ストレス反応に対するコーピングの有効性は先行研究によって見解が分かれていた

が、受験期の学業場面で生じるストレス反応の抑制には、物事をポジティブに考えるような情動面で対処することが効果的であることが示唆された。

「抑うつ・不安」および「身体的反応」に対して、「自己志向性」の標準偏回帰係数は、男子は有意ではないが、女子は有意な正の値を示した。Nolen-Hoeksema (1991) は、女性の方が男性より内省的傾向が強いため、思春期の女子も不安や抑うつ傾向が男子より高いのではないかと述べており、本研究でも「自己志向性」の、自分を振り返る自省的な側面が女子の「抑うつ・不安」などのストレス反応と正の関連を示したと考えられる。また、「関係志向性」の標準偏回帰係数は男女の「抑うつ・不安」や女子の「無力的認知・思考」との間で正の値を示したが、これは他者に自己開示あるいは相談したいという気持ちだけではストレスを解消できないため、あるいは友だちはライバルでもありストレスフルな状態で他者との関係を強く求めるほど不安感や無気力感を強く感じたのではないかと推測される。

ストレス反応とソーシャル・サポートとの関連 男女ともに母親サポートと先生サポート、そして女子は友だちサポートの標準偏回帰係数が有意な負の値を示した。女子の場合、一部のストレス反応を除きこれらのサポートの影響はレジリエンスの影響より大きく、そして男子におけるサポートの影響よりも大きかった。よって、ソーシャル・サポートの、ストレス反応の抑制と成長感への影響は男子より女子の方が大きいという補足的仮説はその一部が支持された。

また、先生サポートや友だちサポートが、ストレス反応の種類は異なるものの、その抑制に寄与したこと

TABLE 7 ストレス反応を従属変数とした男女別階層的重回帰分析の結果

(n = 538)

説明/従属変数	男子(n=261)								女子(n=277)							
	不機嫌・怒り	抑うつ・不安	無力的認知	身体的反応	不機嫌・怒り	抑うつ・不安	無力的認知	身体的反応	不機嫌・怒り	抑うつ・不安	無力的認知	身体的反応				
学業ストレス	.10 (.15)*	.20*** (.27)***	.34*** (.37)***	.08 (.09)	.23*** (.26)***	.27*** (.32)***	.35*** (.40)***	.20*** (.22)***								
ソーシャル・サポート																
父親	-.03 (-.16)*	.03 (-.05)	-.01 (-.14)*	-.05 (-.17)**	.02 (-.21)***	.05 (-.16)**	-.01 (-.17)**	.00 (-.19)**								
母親	-.15* (-.20)**	-.17* (-.13)*	-.09 (-.16)**	-.04 (-.18)**	-.28*** (-.31)***	-.21** (-.22)***	-.19** (-.19)**	-.26** (-.25)***								
きょうだい	.10 (-.01)	.07 (.03)	.05 (-.04)	-.10 (-.01)	.06 (-.16)**	.02 (-.16)**	.12 (-.08)	.16* (-.03)								
先生	-.11 (-.20)**	-.09 (-.10)	-.15* (-.23)***	-.31*** (-.32)***	-.11 (-.27)***	-.06 (-.21)***	-.03 (-.17)**	-.13* (-.22)***								
友だち	.00 (-.11)	-.04 (-.01)	-.07 (-.16)**	-.03 (-.15)*	-.11 (-.21)**	-.26*** (-.24)***	-.08 (-.18)**	-.05 (-.11)								
レジリエンス																
自己志向性	.04 (-.11)	.11 (.03)	-.13* (-.23)***	.08 (-.06)	.00 (-.10)	.17** (.03)	-.17** (-.24)***	.19** (.07)								
関係志向性	.00 (-.03)	.19** (.19)**	.10 (.01)	.04 (-.03)	.12 (-.01)	.18** (.07)	.12* (.01)	.00 (-.03)								
楽観性	-.35*** (-.39)***	-.32*** (-.35)***	-.17** (-.32)***	-.18** (-.23)***	-.16** (-.25)***	-.21*** (-.27)***	-.19** (-.32)***	-.18** (-.19)**								
調整済みR2乗	.18	.21	.25	.13	.20	.25	.27	.16								
F値	7.23***	8.58***	10.5***	5.34***	8.52***	11.2***	12.3***	6.64***								
R2乗変化量	.11	.13	.06	.03	.03	.09	.07	.04								

()内は単相関係数

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

は三浦・上里 (1999) の知見と一致していた。特に、比較的強いストレス反応といわれる「身体的反応」(嶋田, 1998; 渡辺・渡辺, 1998) の抑制に先生サポートが寄与したことは、受験期における教師のサポートの重要性を示唆している。父親サポートの影響は本研究では観測されず、三浦・上里 (1999) の知見とは異なっていたが、これは女子においては母親サポートと父親サポートの相関係数が $r = .54$ で比較的高く、多重共線性の影響が考えられる。

ストレス反応と学業ストレスとの関連 学業ストレスの標準偏回帰係数は、女子のすべてのストレス反応との間で有意な正の値が示されたが、男子の「不機嫌・怒り」および「身体的反応」との間では有意ではなかった。このことから男子の場合、学業ストレス以外のストレス源の存在が推測される。

(2) 成長感と、レジリエンス、ソーシャル・サポート、学業ストレスおよびストレス反応との関連

成長感と、レジリエンス、学業ストレス、ストレス反応およびソーシャル・サポートとの関連を調べるために、2回の調査の同一被験者 263 名を対象に、従属変数として成長感尺度、説明変数として第 1 ステップで学業ストレス、ストレス反応総得点およびソーシャル・サポート尺度、第 2 ステップでレジリエンス下位尺度を投入して男女別に階層的重回帰分析を行った (TABLE 8 参照)。なお、ストレス反応総得点はストレス反応尺度の下位尺度の平均値の合計点である。その結果、有意な決定係数が得られ、その値に増分が観測された。

成長感とレジリエンスとの関連 「自己志向性」の標

準偏回帰係数は男女ともに有意な正の値を示し、他の下位尺度の値より大きかった。さらに男子は「楽観性」も有意な正の値を示した。よって、仮説 2 は支持された。そして、成長感得点は入試の結果による有意な差がないことから、入試の結果に拘わらず、「自己志向性」は成長感に寄与することが示唆された。

成長感とソーシャル・サポートとの関連 男子は友だちサポート、女子は先生サポートの標準偏回帰係数が有意な正の値を示し、その値の大きさは男女であまり差がなかった。よって、補足的仮説はその一部が支持されず、「レジリエンスの影響に加えて、ソーシャル・サポートによる、女子のストレス反応への影響は男子より大きい」と修正された。成長感に男子は友だちサポートが、女子は先生サポートが寄与したことは友人関係のあり方と関連があると考えられる。男子は友人とは独立した意識をもっており、またライバル意識は女子より強く (榎本, 1999)、男子にとって友人は受験勉強の動機づけを高める存在であるため、友だちサポートが成長感に寄与したと思われる。一方、女子の場合、友人は情緒的な依存対象であるため、友だちサポートは成長感よりむしろ「抑うつ・不安」の抑制に、成長感には先生サポートが寄与したと考えられる。

なお、学業ストレスおよびストレス反応の標準偏回帰係数が有意でないことから、受験後の成長感には受験前のストレスやそれによって生じるストレス反応は影響を及ぼさないことが示唆された。

(3) レジリエンスとソーシャル・サポートの関係

レジリエンスとソーシャル・サポートの関係につい

TABLE 8 成長感尺度を従属変数とした階層的重回帰分析の結果 ($n = 263$)

独立変数	標準偏回帰係数			
	男子	男子 ($n = 134$)	女子	女子 ($n = 129$)
学業ストレス	.01	(-.06)	.09	(.17)
ストレス反応総得点	-.05	(-.23)**	.03	(-.01)
父親サポート	-.01	(.20)*	-.09	(.04)
母親サポート	-.11	(.18)*	.16	(.26)**
きょうだいサポート	.08	(.19)*	.00	(.14)
先生サポート	.10	(.27)**	.19*	(.33)***
友だちサポート	.21*	(.34)***	.15	(.31)***
自己志向性	.39***	(.51)***	.33***	(.36)***
関係志向性	.02	(.23)**	.05	(.21)*
楽観性	.22**	(.32)***	-.06	(.04)
調整済み R^2 乗	.33		.23	
F 値	7.47***		4.74***	
R^2 乗変化量	.21		.10	

()内は単相関係数

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

TABLE 9 レジリエンスとソーシャル・サポートの相関係数

サポート\レジリエンス	男子 (n=261)			女子 (n=277)		
	自己志向	関係志向	楽観性	自己志向	関係志向	楽観性
父親	.26***	.20**	.17**	.08	.22***	.19**
母親	.21**	.25***	.10	.16**	.34***	.15*
きょうだい	.15*	.16*	.07	.15*	.18**	.20**
先生	.29***	.29***	.15*	.20**	.20**	.15*
友だち	.34***	.44***	.09	.36***	.44***	.20**

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

て調べるためにピアソンの単相関係数を男女別に算出した (TABLE 9 参照)。その結果、全体的に数値は低いものの、レジリエンスと大半のサポート源とが有意な正の相関を示した。よって、仮説3は支持された。

レジリエンスの下位尺度の中では「関係志向性」の相関係数が、一部のサポート源を除き最も高かった。サポート源の中では友だちサポートが「関係志向性」および「自己志向性」と最も高い正の値を示した。これは、友だちへの依存を通して親から分離し自立していく、中学生の時期の発達パターン (無藤・久保・遠藤, 1998) を反映しており、友だちは内面を共有する対象、そして課題遂行への意志や行動に影響を及ぼす者としてその存在が大きいことを示唆している。「楽観性」はソーシャル・サポートとは関連があまり強くなく、個人内の比較的安定した特性と思われる。これらの結果および前述の階層的重回帰分析の結果から、レジリエンスの下位尺度のうち「自己志向性」は、特に友だちサポートによって高められ、「無力的思考・認知」の抑制および成長感に影響を及ぼすと考えられる。また、「関係志向性」は、相談行為など実際の行動を介してストレス反応の抑制や成長感に寄与することが推測され、精神的健康と「関係志向性」およびソーシャル・サポートとの関連は今後の検討課題である。「関係志向性」が友だちに次いで母親あるいは先生サポートとの間で値が高いことは、青年期において自己開示をする対象や悩みの相談相手が友人、母親の順で高いという知見 (加藤, 1987; 稲村・北村・栗田・児玉・西山・松本・皆川・三橋・村瀬・山村, 1996) と一致していた。先生サポートの値が高いのは本調査が受験期に実施されたためと推測される。

全体的考察

中学3年生を対象に、受験期の学業場面の精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連について検討した。精神的健康はストレス反応と成長感を指標とした。その結果、ストレス反応の抑制に

はレジリエンスの「自己志向性」と「楽観性」、そしてソーシャル・サポートの母親、友だち、先生のサポートが、成長感には特に「自己志向性」が強く寄与していた。女子の場合、ストレス反応の抑制にはレジリエンスよりソーシャル・サポートの方が大きな影響を及ぼしていた。サポート源の中では友だちサポートが「関係志向性」および「自己志向性」と最も高い相関を示していた。

レジリエンスは心理面の回復性に注目する概念である。すなわち、レジリエンスはそれ自体精神的健康の内容を含むが、幸福感や満足感などより安定しており、ストレスフルな事態でこれらの健康的な状態をつくり出す働きをする。本研究では、高校入試というストレスのかかる状況で、「楽観性」と「自己志向性」がストレス反応の抑制に、「自己志向性」が成長感の促進に寄与し、健康を維持する役割を果たしていた。また、ソーシャル・サポートも独自に心の健康に関与していた。加えて、ソーシャル・サポートはレジリエンスの規定要因であることも示唆された。従って、受験期の学業場面で生じるストレスを克服するためには、レジリエンスと身近な人々のサポートが必要といえる。そしてサポートを知覚する本人の能力も求められるだろう。

教育現場での支援として次のことを提言する。大きなプレッシャーを感じる出来事でもポジティブにとらえることや、ねばり強く取り組むことの大切さを生徒に伝えたい。多少の苦痛を伴うとしても、前向きなものの考え方は心身の健康にプラスの影響を及ぼし、また、ストレスフルな出来事を根気強く切り抜けようとする心性は自己の成長へとつながるからである。そして、教師と生徒および生徒相互の信頼関係を構築することが不可欠である。友人や教師がサポートしてくれるという思いは、不安や無気力感あるいは頭痛など体の不調を和らげるだけではなく、受験勉強に取り組む意欲も促すからである。支援にあたっては、男子には前向きな考え方や取り組みを支持したり、女子には悩みや不安を受けとめるなど、男女の特徴を配慮するこ

とが望ましい。また、母親には母親のサポートの重要性を理解してもらう必要もある。母親の支えを感じることによって、受験生のいらだちや抑うつ的な気分は低減するからである。

今後の課題として次のことがあげられる。項目の天井効果や多重共線性が見られたため、尺度項目の内容の検討および追調査を行うこと。「関係志向性」と精神的健康との関連について調査すること。そして、入試への親の関心の加熱化(神藤, 1998)や塾の肥大化(深谷, 2001)が指摘されており、受験期のストレスに関する調査では、ストレス源として生徒の学業活動以外に、親や塾などの要因も考慮に入れること。また、対人関係場面でのレジリエンスの機能について検討することである。

引用文献

- 荒木 剛 2001 「いじめられ体験」がその後のパーソナリティ発達に及ぼす影響—レジリエンシー(resiliency)との関連— 日本発達心理学会第12回大会発表論文集, 21.
- Barrera, M., Jr. 1986 Distinction between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, **14**, 413-445.
- Bennett, E. B., Novotny, J. A., Green, K. E., & Kluever, R. C. 1998 Confirmatory factor analysis of the resiliency scale. Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, San Diego, California.
- D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. 1990 Development and preliminary evaluation of the social problem-solving inventory. *Psychological Assessment*, **2**, 156-163.
- 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的变化 教育心理学研究, **47**, 180-190. (Enomoto, J. 1999 Socioemotional development of friendship among adolescents : Activities with friends and the feeling for friends. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **47**, 180-190.)
- Flach, F. F. 1997 *Resilience : The power to bounce back when the going gets tough!* New York : Hatherleigh Press.
- 深谷昌志 1999 モノグラフ・中学生の世界 Child Research Net, **64**, 31-44.
- 深谷昌志 2001 モノグラフ・中学生の世界 Child Research Net, **70**, 21-22.
- Garmezy, N. 1993 Vulnerability and resilience In D. C. Funder, R. D. Rake, C. Tomlinson-Keasey, & K. Widaman (Eds.), *Studying lives through time*. Washington, DC : American Psychological Association. Pp.377-398.
- Grotberg, E. H. 2003 What is resilience? In E. H. Grotberg (Ed.), *Resilience for today : Gaining strength from adversity*. Westport, Connecticut : Praeger Publishers. Pp.1-29.
- Hendin, H., & Haas, A. P. 1984 *Wounds of war : The psychological aftermath of combat in Vietnam*. New York : Basic Books.
- 久田 満 1987 ソーシャル・サポート研究の動向と今後の課題 看護研究, **20**, 170-179.
- 久田 満・千田茂博・箕口雅博 1989 学生用ソーシャル・サポート尺度作成の試み(1) 日本社会心理学会第30回大会発表論文集, 143-144.
- 稲村 博・北村陽英・栗田 広・児玉隆治・西山 詮・松本良夫・皆川邦直・三橋 修・村瀬孝雄・山村賢明(編) 1996 親と教師のための思春期学 : 1 思春期とは何か 情報開発研究所 Pp.175-176.
- 石毛みどり 2001 中学生におけるレジリエンス(精神的回復力)尺度の作成 お茶の水女子大学人間文化研究科平成12年度修士論文(未公開)
- 石毛みどり 2004 中学生におけるレジリエンスと無気力感の関連 お茶の水女子大学人間文化論叢, **6**, 243-252. (Ishige, M. 2004 Relation between resilience and apathy in junior high school students. *Journal of the Graduate School of Humanities and Sciences*, **6**, 243-252.)
- 加藤隆勝 1987 青年の意識構造—その変容と多様化 誠信書房 Pp.121-167.
- 香取早苗 1999 過去のいじめ体験による心的影響と心の傷の回復方法に関する研究 カウンセリング研究, **32**, 1-13. (Katori, S. 1999 A study of the influence of bullying in the past and ways to recover from trauma of bullying. *Japanese Journal of Counseling Science*, **32**, 1-13.)
- 菊島勝也 2001 神経症的不登校におけるストレス体験とソーシャルサポート 性格心理学研究, **9**, 144-145. (Kikushima, K. 2001 The effects of stressor and social support on non-attendance

- tendency in junior high school students. *Japanese Journal of Personality*, **9**, 144-145.)
- Kumpfer, K. L., & Hopkins, R. 1993 Prevention *Psychiatric Clinics of North America*, **16**, 11-20.
- Lösel, F., Bliesener, T., & Köferl, P. 1989 On the concept of invulnerability : Evaluation and first results of the Bielefeld project. In M. Brambring, F. Lösel, & H. Skowronek (Eds.), *Children at risk : Assessment, longitudinal research, and intervention*. New York : Walter de Gruyter. Pp.186-219.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. 1998 The development of competence in favorable and unfavorable environments : Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 205-220.
- 三川俊樹 1988 青年期における生活ストレスと対処行動 カウンセリング研究, **21**, 1-13. (Mikawa, T. 1988 A study on the stressful life-events and coping behavior in adolescence. *Japanese Journal of Counseling Science*, **21**, 1-13.)
- 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. (Miura, M., & Sakano, Y. 1996 Successive changes of psychological stress in junior high school students. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **44**, 368-378.)
- 三浦正江・上里一郎 1999 中学生の学業における心理的ストレス—高校受験期に実施した調査研究から 早稲田大学ヒューマンサイエンスリサーチ, **8**, 87-102. (Miura, M., & Agari, I. 1999 A study of psychological stress in the study setting of junior high school students : From the research at the time of entrance examination for high school. *Graduate School of Human Sciences, Waseda University*, **8**, 87-102.)
- 無藤 隆・久保ゆかり・遠藤利彦 1998 発達心理学 岩波書店 Pp.112-131.
- 無藤 隆・森 敏昭・遠藤由美・玉瀬耕治 2004 心理学 有斐閣 Pp.184-189, 437-441.
- Nolen-Hoeksema, S. 1991 Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, **100**, 569-582.
- 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治 2002 ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性—精神的回復力尺度の作成— カウンセリング研究, **35**, 57-65. (Oshio, A., Nakaya, M., Kaneko, H., & Nagamine, S. 2002 Development and validation of an adolescent resilience scale. *Japanese Journal of Counseling Science*, **35**, 57-65.)
- 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係 心理学研究, **63**, 310-318. (Okayasu, T., Shimada, H., Niwa, Y., Mori, T., & Yatomi, N. 1992 The relationship between evaluation of school stressors and stress responses in junior high school students. *Japanese Journal of Psychology*, **63**, 310-318.)
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二 1992 中学生用ストレス反応尺度の作成の試み 早稲田大学人間科学研究, **5**, 23-29. (Okayasu, T., Shimada, H., & Sakano, Y. 1992 Development of stress response scale for junior high school students. *Graduate School of Human Sciences, Waseda University*, **5**, 23-29.)
- 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. (Okayasu, T., Shimada, H., & Sakano, Y. 1993 Alleviation effects of social support on school stress in junior high school students. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **41**, 302-312.)
- Richardson, G. E., Neiger B. L., Jensen S., & Kumpfer, K. L. 1990 The resiliency model. *Health Education*, **21**, 6, 33-39.
- 坂田成輝 1989 心理的ストレスに関する一研究 早稲田大学教育学部学術研究, **38**, 61-72.
- Sherrod, D. 1989 The influence of gender on same-sex friendships. In C. Hendrick (Ed.), *Close relationships*. Newbury Park, California : Sage. Pp.164-186.
- 嶋田洋徳 1998 小中学生の心理的ストレスと学校不適応に関する研究 風間書房
- 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. (Shinto, T. 1998 Effects of academic stress-

- sors and coping strategies of stress responses, feeling of self-growth and motivation in junior high school students. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **46**, 442-451.)
- 和田 実 1996 同性の友人関係期待と年齢・性・性役割同一性との関連 心理学研究, **67**, 232-237. (Wada, M. 1996 The relation of age, gender and sex-role identity to role expectation in same-sex friends. *Japanese Journal of Psychology*, **67**, 232-237.)
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. 1993 Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, **1**, 2, 165-179.
- 渡辺由貴子・渡辺 覚 1998 図解雑学 ストレス ナツメ社
- Werner, E. E. 1989 High-risk children in young adulthood : A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, **59**, 1, 72-81.

謝 辞

本研究にあたって協力していただきました中学校の校長先生、先生方および生徒のみなさんに心よりお礼申し上げます。

(2004.3.4 受稿, '05.3.4 受理)

Psychological Well-Being, Resilience, and Social Support Expectancy : Junior High School Students Facing High School Entrance Examinations

MIDORI ISHIGE (OCHANOMIZU UNIVERSITY) AND TAKASHI MUTO (SHIRAUME GAKUEN COLLEGE)
JAPANESE JOURNAL OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY, 2005, 53, 356-367

Resilience is a psychological trait that enables individuals to maintain their psychological well-being despite experiencing difficulties. The purpose of the present study was to investigate the relationship among psychological well-being, resilience, and social support in third-year junior high school students who were preparing for high school entrance examinations. (In Japan, in order to be admitted to a high school, junior high school students must succeed on an entrance examination.) Before taking the entrance examinations, 538 students completed questionnaires measuring their resilience, perceived social support, stress responses, and experience of academic stressors. After the examination, 263 of the students completed a Self-Growth Scale. The results suggested that resilience consists of 3 factors : self-directedness, optimism, and relation-orientedness. Self-directedness, optimism, and perceived support from mother, friends, and teachers alleviated stress responses, though social support was a more effective stress reliever than resilience for the girls. Self-directedness was found to relate strongly to feelings of self-growth. Friends' support was correlated most positively to self-directedness and relation-orientedness. The role of resilience and social support in the maintenance of psychological well-being under stressful conditions was discussed.

Key Words : resilience, social support, stress response, self-growth, third-year junior high school students