

# 中学生を対象とした部活動ストレスモデルの構築

## — Negative Way モデル及び Positive Way モデルによる検討 —

清水 安夫<sup>※1</sup>

キーワード：部活動ストレスサー、対処方略、自己成長感、部活動意欲、  
Negative Way モデル、Positive Way モデル

### 抄録

本研究の目的は、中学生の部活動ストレスサーが、どのような対処方略によってストレス反応へと影響し (Negative Way)、また、どのような対処方略が自己成長感 (Awareness of Self-growth) を介して、部活動意欲 (Motivation for Club Activities) を促進させるか (Positive Way) を検討することである。これら2つのモデルを検討するために、中学生の部活動場面を意図した部活動ストレス対処方略尺度 (SCSSCA)、部活動意欲尺度 (MSCA)、部活動自己成長感尺度 (ASGS) の作成を行った。

調査は、S県内の公立中学校の生徒413名を対象に、質問紙による調査を留置き調査法にて実施した。調査内容は、部活動ストレスサー尺度、ストレス反応尺度、部活動ストレス対処方略尺度、部活動自己成長感尺度、部活動意欲尺度を用いた。部活動ストレス対処方略尺度、部活動自己成長感尺度、部活動意欲尺度に関しては、探索的因子分析ならびに検証的因子分析により、中学生版の各尺度の開発を行った。また、抽出された各因子に対して、信頼性係数 (Cronbach's  $\alpha$ ) を算出した。さらに、階層的重回帰分析による Negative Way モデル及び Positive Way モデルの検討を行った。

分析の結果、信頼性及び妥当性を兼ね備えた SCSSCA (4因子19項目)、ASGS (1因子7項目)、MSCA (1因子6項目) が作成された。Negative Way モデルを検討した結果、「Optimistic Coping (楽観的対処)」は、「Irritated & Angry (不機嫌・怒り)」「Depression & Anxiety (抑うつ・不安)」「Helplessness (無力的認知・思考)」の各ストレス反応を助長することが示された。さらに、「Problem-focused Coping (問題解決的対処)」は、「Irritated & Angry (不機嫌・怒り)」「Helplessness (無力的認知・思考)」を低減させるが、「Depression & Anxiety (抑うつ・不安)」を助長することが示された。一方、Positive Way モデルを検討した結果、「Problem-focused Coping (問題解決的対処)」が「Awareness of Self-growth (自己成長感)」と「Motivation for Club Activities (部活動意欲)」を促進させることが示された。

---

※1 桜美林大学総合科学系

これらの結果から、部活動ストレスラーに対しては、「Problem-focused Coping（問題解決的対処）」がストレス反応を低減させ、Motivation for Club Activities（部活動意欲）を高めることが有効であることが示唆された。

## I. 諸言

中学校における部活動は、中学生の心理的成長や社会的発達の見点から見て、学校生活における重要な役割を果たしている。例えば、高田・丹野・高田（1985）<sup>1)</sup>は、部活動における様々な経験が、青年期における自我同一性の発達に重要な影響を及していると報告している。また、角谷・無藤（2001）<sup>2)</sup>は、中学校の部活動に焦点を当てた研究において、中学生の部活動での充実感及び学校生活満足度との関連性を検討している。この研究では、部活動を継続している中学生は、所属するクラスや部活動内での欲求が満たされている場合、個人の充実感や学校生活への満足度が高まることが報告されている。つまり、中学生にとって、部活動への参加は、単に集団への帰属意識を高めるだけでなく、集団内における様々な対人関係上の出来ごとの体験を通して、コミュニケーションの運用能力を高める働きを持つことが考えられる。さらに、同じ目標を持つ仲間との交流や助け合いなどを通じて、友情や信頼関係を築き上げる機会となり、学校教育の中においても重要な課外活動として位置づけられている。

しかし、中学時代の部活動体験が、精神衛生的にネガティブな影響を与えることや（都築・高田・関谷、1984）<sup>3)</sup>、部活動への不適応問題を起因とした、神経症範疇の症状を呈したという事例も報告されている（高田・田村・石淵・藤永・下山・柚木・黒梅・丹野、1987）<sup>4)</sup>。また、部活動は、中学生の主要な学校ストレス因子の1つでもあり（岡安・嶋田・丹野・森・矢富ら、1992）<sup>5)</sup>、自尊感情の低い者にとって、部活動がストレス反応の引き金になることも示唆されている（高田ら、1985）<sup>1)</sup>。これらの研究結果から、中学校における部活動は、中学生のメンタルヘルスに影響を及ぼし、学校における不適応問題の要因ともなっていることが推測される。そのために、部活動におけるストレスラーへの対処方法を検討することは、中学生のメンタルヘルスや学校適応を考える場合には、重要な課題であると考えられる。

現在に至るまで、ストレス・モデルを検討した研究が数多く見られるが、ストレスへの対処方略の分類は様々である。その中でも、Folkman & Lazarus（1980）<sup>6)</sup>が分類した Problem-focused coping（問題解決的対処）と Emotion-focused coping（情動中心的対処）というコーピングの分類をもとに研究が進められている例が多く見られる。さらに、Emotion-focused coping（情動中心的対処）から Avoidance coping（回避的対処）を分離し、発展させた対処方略モデルも検討されている（Endler & Parker, 1990）<sup>7)</sup>。神藤（1998）<sup>8)</sup>は、これらの対処方略を用いた中学生の学業におけるストレス過程を「Negative Way（ネガティブ・ウェイ）」と「Positive Way（ポジティブ・ウェイ）」の2つの流れ

を想定したモデルの検討を行っている。Negative Way とは、「ストレス→対処方略→ストレス反応（感情）」というモデル上のプロセスを表し、Positive Way とは、学業ストレスを学習意欲につなげていくモデル上のプロセスを表している。この Positive Way の中には、学習意欲を高める要因として、自分が日々成長しているという感情である自己成長感が用いられている。そして、その研究の結果、学業ストレスへの評価が、学習意欲を低下させていること、ストレスに対する問題解決的対処が、自己成長感を經由して学習意欲を高めていることを見出した。この結果から、ストレス過程においては、ストレスへの対処コーピングの方法の採択が、意欲増進の重要な要因であることが想定される。

そこで、本研究では、神藤（1998）<sup>8)</sup>の学業ストレスと対処方略が、ストレス反応、自己成長感、学習意欲に与える影響について検討した学業ストレス・モデルを仮説モデルとし、部活動ストレスをもとにした部活動ストレス・モデルの検討を目的とした。仮説モデルでは、Negative Way 及び Positive Way の2つのモデルを想定し、Negative Way モデルでは、部活動ストレスが対処方略によって、どのようなストレス反応へと影響するのか、また、Positive Way モデルでは、部活動ストレスがどのような対処方略によって自己成長感、Motivation for Club Activities（部活動意欲）へと影響を与えるのかを検討した。さらに、2つのストレス・モデルを検討する上で必要となる、部活動場面を意図した「Stress Coping Scale for School Club Activities（部活動ストレス対処方略尺度）；以下 SCSSCA と略」、「Awareness of Self-growth Scale（部活動自己成長感尺度）；以下 ASGS と略」、「Motivation Scale for Club Activities（部活動意欲尺度）；以下 MSCA と略」の作成を行った。

## Ⅱ. 方法

### 1. 調査時期および調査対象

質問紙による調査は、2004年12月中旬に、埼玉県内の公立中学校2校の生徒413名（男子1年生98名、2年生112名、女子1年生96名、2年生107名、平均年齢12.53歳）を対象に実施した。対象者の部活動への参加状況は、運動部員282名、文化部員98名、無回答者33名であった。

### 2. 調査内容

#### 1) 部活動ストレス尺度

手塚ら（2001）<sup>9)</sup>が作成した4因子20項目の中学生の部活動に関するストレス尺度を用いた。本尺度では、過去6ヶ月間に部活動を通じて経験した出来事に対し、その出来事の経験頻度と主観的な嫌悪度をそれぞれ4件法で回答する方式を採用している。経験頻度は、「全然当てはまらない（1点）」—「非常に良く当てはまる（4点）」で回

答を求め、主観的な嫌悪度は、「全然気にしなかった（1点）」—「非常に気にした（4点）」で回答を求めるようになっている。得点化するには、経験頻度及び主観的な嫌悪度の粗点を乗算し、各項目の得点となる算出方法が採用されている。本研究における分析では、各因子の総計を部活動ストレスサー得点として用いた。

## 2) ストレス反応尺度

本研究におけるストレス反応尺度は、神藤（1998）<sup>8)</sup>が作成したストレス反応尺度を活用した。本ストレス反応尺度は、「Irritated & Angry（不機嫌・怒り）」「Depression & Anxiety（抑うつ・不安）」「Helplessness（無力的認知・思考）」「Physical Reaction（身体反応）」の4因子23項目から構成されている。回答は、「全く当てはまらない（1点）」—「よく当てはまる（4点）」の4件法で回答するようになっている。

## 3) 部活動ストレス対処方略尺度（SCSSCA）

本研究におけるストレス対処方略尺度では、神藤（1998）<sup>8)</sup>が作成したストレス対処方略尺度をもとに、オリジナルの部活動版を作成した。神藤（1998）<sup>8)</sup>のストレス対処方略尺度は、学業場面を意図した項目内容で構成されているため、本研究においては、新たに部活動場面に対応する内容の項目の作成を行った。なお、質問項目の作成及び選定は、心理学を専門とする大学教員1名及び大学院生2名によって行われた。教示文には、「部活動で嫌なことがあるときに、どのように考え、行動しますか」と明記し、部活動場面での対処方略についての回答を求めた。回答は、「全くない（1点）」—「よくある（4点）」の4件法で回答を求めた。

## 4) 部活動自己成長感尺度（ASGS）

本研究における部活動自己成長感尺度は、神藤（1998）<sup>8)</sup>が作成した自己成長感尺度をもとに、部活動版の作成を行った。こちらも、先行研究（神藤1998）<sup>8)</sup>の作成した尺度が、学業領域において、自身が日々成長しているという感情を測定することを意図した項目内容であるため、部活動場面での質問には一致しない内容項目で構成されていた。そこで、本研究では、新たに項目の選定及び表現の改定を行い、部活動に対応するような形式での内容項目の作成を試みた。本尺度の項目の選定においても、心理学を専門とする大学教員1名及び大学院生2名にて実施した。回答は、「全く当てはまらない（1点）」—「よく当てはまる（4点）」の4件法で回答を求めた。

## 5) 部活動意欲尺度（MSCA）

本研究において活用した部活動意欲尺度は、青木（2003）<sup>10)</sup>が作成した競技スポーツへの態度・意識測定尺度及び桂ら（1990）<sup>11)</sup>の運動部活動における適応感評定尺度を参考に、中学生の部活動意欲を測定するための項目内容となるよう文意を吟味した上で、項目の選定及び作成を行った。回答は、「全く当てはまらない（1点）」—「よく当てはまる（4点）」の4件法にて回答を求めた。

### 3. 調査方法

留置き調査法により、各学校及び学級担任に依頼し、学級単位での実施を行った。なお、調査における倫理的な配慮として、質問紙調査はすべて無記名にて実施し、個人の自由意思による回答であること、統計上の処理を行った後にすべて処理することを質問紙のフェイスシートに説明書きを施した。さらに、調査の際には、各学級担任から口頭にて上記の説明を行った上で実施した。

### 4. 分析方法

#### 1) SCSSCA・ASGS・MSCAの開発

SCSSCAにおいて、神藤(1998)<sup>8)</sup>の作成した尺度と同様に複数の因子が確認されることが予測されたため、探索的因子分析(最尤法・Promax回転)を行った。また、ASGS、MSCAにおいても同様に、先行研究の尺度構成に倣い、1因子構造を想定して、1因子固定による探索的因子分析(最尤法・Varimax回転)を行った。さらに、抽出された各因子に対して、信頼性係数(Cronbach's  $\alpha$ )を算出し、各尺度の構成概念妥当性を検討するために、検証的因子分析(最尤法)を行った。

#### 2) 階層的重回帰分析によるNegative Wayモデルの検討

部活動ストレスサーが、対処方略を経由して、ストレス反応に影響するという仮説モデルを想定したNegative Wayモデルを検討するために、階層的重回帰分析を行った。

#### 3) 階層的重回帰分析によるPositive Wayモデルの検討

部活動ストレスサーが、対処方略を経由し、さらに自己成長感を経由して部活動意欲に影響するという仮説モデルを想定したPositive Wayモデルの検討を行うために、階層的重回帰分析を行った。

## Ⅲ. 結果

### 1. SCSSCA・ASGS・MSCAの開発

SCSSCAにおいて、探索的因子分析を行った結果、4因子19項目が抽出された。第1因子は6項目で構成されており、構成項目の内容から検討した結果、「Problem-focused Coping(問題解決的対処)以下PFCと略」と命名した( $\alpha = 0.84$ )。第2因子は6項目で構成されており、構成項目の内容から検討した結果、「Person-dependent Coping(他者依存的対処);以下PDCと略」と命名した( $\alpha = 0.85$ )。第3因子は4項目で構成されており、構成項目の内容から検討した結果、「Avoidance Coping(回避的対処);以下ACと略」と命名した( $\alpha = 0.80$ )。第4因子は3項目で構成されており、構成項目の内容から検討した結果、「Optimistic Coping(楽観的対処);以下OCと略」と命名した( $\alpha = 0.76$ )。また、検証的因子分析の結果、対処方略尺度の各適合度指標は、GFI=0.886、AGFI=0.851、CFI=0.886であった(Table 1)。

ASGSにおいて、探索的因子分析を行った結果、1因子7項目が抽出され、構成する項目内容から「Awareness of Self-growth (部活動自己成長感) 以下 ASG と略」因子と命名した ( $\alpha = 0.91$ )。また、検証的因子分析の結果、ASGS の各適合度は、GFI=0.918、AGFI=0.836、CFI=0.939であった (Table 2)。

MSCAにおいて、探索的因子分析を行った結果、1因子6項目が抽出された。因子を構成する項目内容から、「Motivation for Club Activities (部活意欲)」因子と命名した ( $\alpha = 0.88$ )。また、検証的因子分析の結果、MSCA の各適合度指標は、GFI=0.917、AGFI=0.807、CFI=0.909であった (Table 3)。

Table. 1 Stress Coping Scale for School Club Activities (部活動ストレス対処方略尺度)  
(最尤法・Promax 回転)

項目	因子負荷量			
	F1	F2	F3	F4
第1因子：Problem-focused Coping (問題解決的対処) ( $\alpha = 0.84$ )				
1. 原因を検討し、どのようにしてゆくべきか考える	<b>0.894</b>	-0.005	0.114	-0.156
2. そのことの反省をふまえて、次にするべきことを考える	<b>0.866</b>	0.037	0.043	-0.052
4. どのような対策をとるべきか注意深く考える	<b>0.733</b>	0.063	0.003	-0.092
3. 練習方法を工夫する	<b>0.545</b>	-0.023	-0.116	0.158
5. これまで以上に練習して、さらに上手くなるよう力をつける	<b>0.457</b>	-0.098	-0.194	0.197
6. 先生や友達から話を聞いて参考にする	<b>0.436</b>	0.197	0.012	0.126
第2因子：Person-dependent Coping (他者依存的対処) ( $\alpha = 0.85$ )				
8. だれかに話を聞いてもらい、気をしずめようとする	-0.004	<b>0.962</b>	-0.059	-0.043
7. だれかに不満を聞いてもらい、気持ちを晴らす	-0.051	<b>0.775</b>	-0.043	0.074
9. だれかに話を聞いてもらい、励ましてもらおうとする	0.093	<b>0.699</b>	0.094	0.003
第3因子：Avoidance Coping (回避的対処) ( $\alpha = 0.80$ )				
11. 解決できない問題だと考え、あきらめる	-0.001	-0.021	<b>0.625</b>	0.021
10. 自分では手におえないと考え、あきらめる	0.075	0.005	<b>0.730</b>	0.020
12. どうすることも出来ないと、解決を後に延ばす	-0.027	0.017	<b>0.669</b>	0.090
13. そのことから逃げ出す	-0.015	-0.032	<b>0.622</b>	-0.020
第4因子：Optimistic Coping (楽観的対処) ( $\alpha = 0.76$ )				
18. 今後は良いこともあるだろうと考える	0.011	-0.043	0.018	<b>0.712</b>
15. 楽しいことを考える	0.008	-0.022	0.000	<b>0.706</b>
17. 気晴らしに友達と遊ぶ	-0.196	0.065	0.091	<b>0.610</b>
19. 気晴らしに趣味のことをする	-0.048	0.018	0.038	<b>0.510</b>
16. 気晴らしにスポーツをする	0.043	0.043	-0.025	<b>0.491</b>
14. 悪い面ばかりではなく、良い面をみつけていく	0.275	-0.019	-0.009	<b>0.479</b>
適合度指標	GFI=0.886, AGFI=0.851, CFI = 0.886			

Table. 2 Awareness of Self-growth Scale (部活動自己成長感尺度)

(最尤法・Varimax 回転)

項目	因子負荷量
	F1
第1因子：Awareness of Self-growth (部活動自己成長感) ( $\alpha = 0.91$ )	
4. 部活動をすることによって、たくさんの方が身につくと思う	0.850
3. これから、もっといろいろなことができるようになると思う	0.844
1. 部活動をすることによって、毎日、自分が成長しているように思う	0.776
7. 部活動をすることによって、より良い考え方ができるようになると思う	0.773
2. 去年の自分より、多くのことが出来るようになったと思う	0.758
6. 部活動をすることによって、大人に近づいていると思う	0.704
5. できないことが、だんだん減っていくような気がする	0.703
固有値	4.198
寄与率 (%)	59.969
累積寄与率 (%)	59.969
適合度指標	GFI=0.918, AGFI=0.836, CFI = 0.939

Table. 3 Motivation Scale for Club Activities (部活動意欲尺度)

(最尤法・Varimax 回転)

項目	因子負荷量
	F1
第1因子：Motivation for Club Activities (部活動意欲) ( $\alpha = 0.88$ )	
5. 自分で決めた目標は必ず達成しようと努力する	0.824
2. 私は、目標を持って部の活動をしている	0.810
6. 自分で満足できないことは、納得するまで練習する	0.740
4. 部活動の時間がくるのが待ちどおしい	0.721
3. 私は、この部活動に入ったことに満足している	0.692
1. 部活動以外のときでも、私は部活動のことを考えることがよくある	0.658
固有値	3.313
寄与率 (%)	55.218
累積寄与率 (%)	55.218
適合度指標	GFI=0.917, AGFI=0.807, CFI = 0.909

## 2. 階層的重回帰分析による Negative Way モデルの検討

本研究では、「Club Stressor (部活動ストレス) → SCSSCA (部活動ストレス対処方略) → ストレス反応 (Stress Reaction)」という仮説モデルを想定し、階層的重回帰分析による Negative Way モデルの検討を行った (Figure 1)。

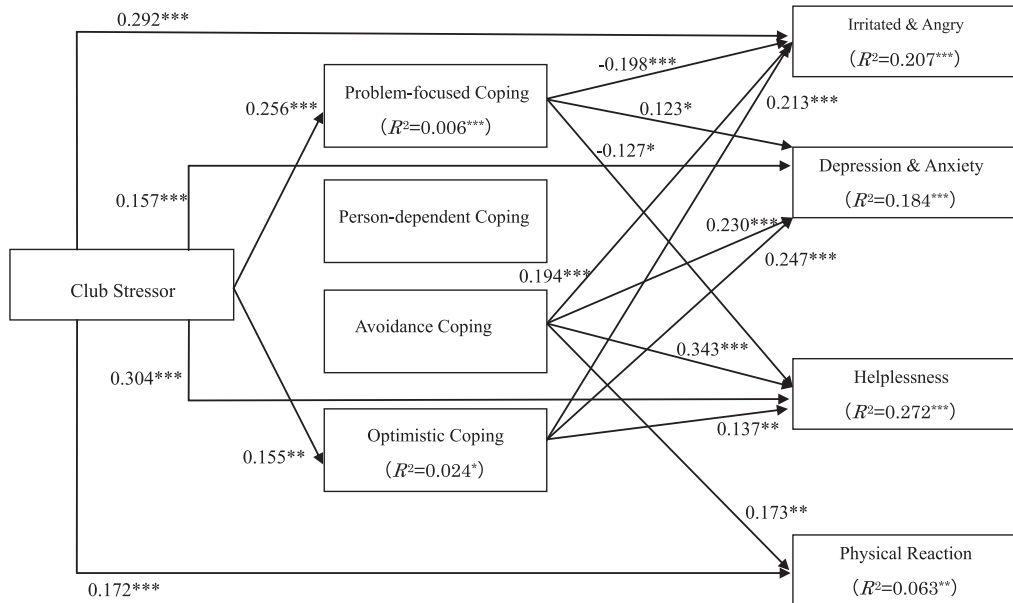
まず、部活動ストレス尺度から、SCSSCA の各因子への影響を検討した結果、「部活動ストレス」から「Problem-focused Coping (問題解決的対処)」( $\beta = 0.256$ ,  $p < 0.001$ ) と「Optimistic Coping (楽観的対処)」( $\beta = 0.155$ ,  $p < 0.01$ ) へは、それぞれ有意な正の偏回帰係数が示された。

次に、部活動ストレス尺度から、ストレス反応尺度の各因子への直接的な影響を検討すると、「部活動ストレス」から「Irritated & Angry (不機嫌・怒り)」( $\beta = 0.292$ ,  $p < 0.001$ )、「Depression & Anxiety (抑うつ・不安) 反応」( $\beta = 0.157$ ,  $p < 0.01$ )、「Helplessness (無力的認知・思考) 反応」( $\beta = 0.304$ ,  $p < 0.001$ )、「Physical Reaction (身体反応)」( $\beta = 0.172$ ,  $p < 0.01$ ) へは、それぞれ有意な正の偏回帰係数が示された。

最後に、SCSSCA から、ストレス反応尺度の各因子への影響を検討すると、「Problem-focused Coping (問題解決的対処)」から「Irritated & Angry (不機嫌・怒り) 反応」( $\beta = -0.198$ ,  $p < 0.01$ )、「Helplessness (無力的認知・思考) 反応」( $\beta = -0.127$ ,  $p < 0.05$ ) へは、有意な負の偏回帰係数が示された。しかし、「Problem-focused Coping (問題解決的対処)」から「Depression & Anxiety (抑うつ・不安) 反応」( $\beta = 0.123$ ,  $p < 0.05$ ) へは、有意な正の影響が示された。また、「Optimistic Coping (楽観的対処)」から「Irritated & Angry (不機嫌・怒り) 反応」( $\beta = 0.213$ ,  $p < 0.001$ )、「Depression & Anxiety (抑うつ・不安) 反応」( $\beta = 0.247$ ,  $p < 0.001$ )、「Helplessness (無力的認知・思考) 反応」( $\beta = 0.137$ ,  $p < 0.01$ ) へは、有意な正の偏回帰係数が示された。さらに、「Avoidance Coping (回避的対処)」から「Irritated & Angry (不機嫌・怒り) 反応」( $\beta = 0.194$ ,  $p < 0.001$ )、「Depression & Anxiety (抑うつ・不安) 反応」( $\beta = 0.230$ ,  $p < 0.001$ )、「Helplessness (無力的認知・思考) 反応」( $\beta = 0.343$ ,  $p < 0.001$ )、「Physical Reaction (身体反応)」( $\beta = 0.173$ ,  $p < 0.01$ ) へは、それぞれ有意な正の偏回帰係数が示された。



Figure1. Negative Way Model



\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$

- 1)パス係数は、標準偏回帰係数を示す。
- 2)有意でないパスは、図中から削除した。

### 3. 階層的重回帰分析による Positive Way モデルの検討

本研究では、「部活動ストレス→対処方略→自己成長感→Motivation for Club Activities (部活動意欲)」という仮説モデルを想定して、Positive Way モデルの検討を、階層的重回帰分析にて実施した (Figure 2)。

まず、部活動ストレス尺度から、SCSSCA の各因子への影響を検討した結果、「部活動ストレス」から「Problem-focused Coping (問題解決的対処)」（ $\beta = 0.256$ ,  $p < 0.01$ ）と「Optimistic Coping (楽観的対処)」（ $\beta = 0.155$ ,  $p < 0.01$ ）へは、それぞれ有意な正の偏回帰係数が示された。

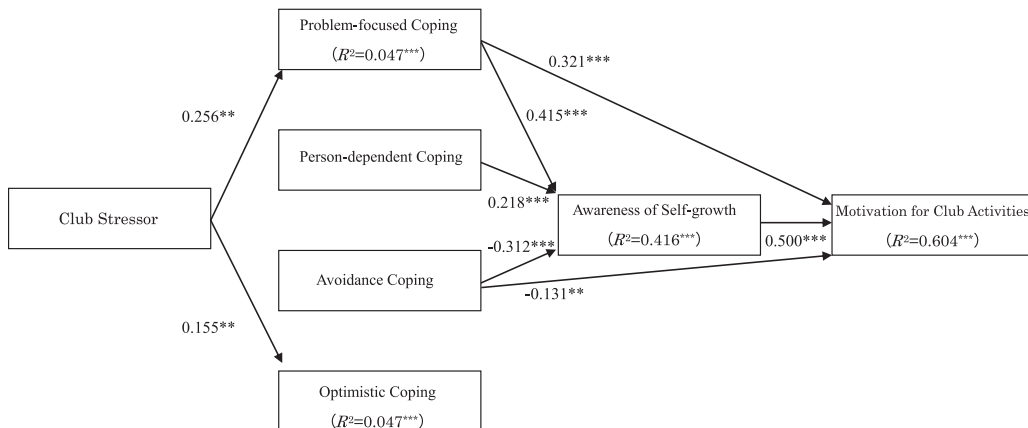
次に、SCSSCA から、ASGS への影響を検討した結果、「Problem-focused Coping (問題解決的対処)」から「Awareness of Self-growth (部活動自己成長感)」（ $\beta = 0.415$ ,  $p < 0.001$ ）へは、有意な正の偏回帰係数が示された。同様に「Person-dependent Coping (他者依存的)」から「Awareness of Self-growth (部活動自己成長感)」（ $\beta = 0.218$ ,  $p < 0.001$ ）へも、有意な正の偏回帰係数が示された。一方、「Avoidance Coping (回避的対処)」から「Awareness of Self-growth (部活動自己成長感)」（ $\beta = -0.312$ ,  $p < 0.001$ ）へは、有意な負の偏回帰係数が示された。

また、SCSSCA から、MSCA への直接的な影響性を検討した結果、「Problem-focused

Coping（問題解決的対処）」から「Motivation for Club Activities（部活動意欲）」（ $\beta = 0.321$ 、 $p < 0.001$ ）へは、有意な正の偏回帰係数が示された。一方、「Avoidance Coping（回避的対処）」から「Motivation for Club Activities（部活動意欲）」（ $\beta = -0.131$ 、 $p < 0.01$ ）へは、有意な負の偏回帰係数が示された。

最後に、ASGS から、MSCA への直接的な影響性を検討した結果、「Awareness of Self-growth（部活動自己成長感）」から「Motivation for Club Activities（部活動意欲）」（ $\beta = 0.500$ 、 $p < 0.001$ ）へは、有意な正の偏回帰係数が示された。

Figure2. Positive Way Model



\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$

1) パス係数は、標準偏回帰係数を示す。

2) 有意でないパスは、図中から削除した。

## IV. 考察

### 1. SCSSCA・ASGS・MSCA の開発

本研究では、中学生の部活動におけるストレス・モデルを検討するために、中学生の部活動に特化した、SCSSCA、ASGS、MSCA の開発を行った。分析の結果、各尺度ともに、十分な信頼性が確認された。また、検証的因子分析の結果、SCSSCA の一部の適合度指標の値が低く示されたが、許容範囲内であると判断し、その後の分析を行った。また、ASGS 及び MSCA の構成概念妥当性を示す適合度指標は、概ね良好であった。そのため、各尺度は、ストレス・モデルの検討に十分耐えうる事が出来ると判断した。

### 2. 階層的重回帰分析による Negative Way モデルの検討

階層的重回帰分析による Negative Way モデルの検討の結果、「Optimistic Coping（楽

観的対処)」は、「Physical Reaction (身体反応)」を除く、3つのストレス反応を助長することが示された。また、「Problem-focused Coping (問題解決的対処)」は、「Irritated & Angry (不機嫌・怒り)」「Helplessness (無気力的認知・思考)」を低減させる機能を持つが、「Depression & Anxiety (抑うつ・不安)」に関しては助長させてしまうことが示された。

「Optimistic Coping (楽観的対処)」の対処方略は、ストレスに対して能動的に働きかけることなく、問題を楽観的に捉えようとする対処方略である。そのために、最終的には自分が解決しなければならない問題においても、真剣に向き合うことなく、直接的な対処行動を遅延するために、ストレスを自分自身で解決するには至らないため、最終的にはストレス反応として表出されると考えられる。この対処方略を選択することは、部活動場面における中学生特有の行動ではないことが先行研究でも示されている。例えば、神藤(1998)<sup>8)</sup>の中学生の学業ストレスと対処方略の採択方法においては、ストレス反応に与える影響性と同様の結果を示している。つまり、中学生において、楽観的な対処方略を採択する傾向にある生徒に対しては、その後のストレス反応との関連性を前提に採択すべき行動を教示する必要がある。そのため、部活動をしている顧問教師は、生徒が採択している対処方略をアセスメントし、適切であるかを判断する必要がある。また、より良い対処方略を採択できるよう、メンタルマネジメントの方法を交えたメンタルトレーニングの機会を設け、部活動指導の一貫として施行することが有益であると考えられる。

一方、「Problem-focused Coping (問題解決的対処)」は、「Irritated & Angry (不機嫌・怒り)」「Helplessness (無気力的認知・思考)」の低減には有効であるが、「Depression & Anxiety (抑うつ・不安)」を助長するという結果については、生徒が有するストレスへのコントロール可能性への不安の表れだと推察される。例えば、高校運動部員の心理的ストレス過程の検討を行った先行研究においては、コントロール可能性の評価が高い場合には、問題焦点型のコーピングを採用しても、ストレス反応は低減するという研究結果が報告されている(渋谷・森, 2004)<sup>12)</sup>。一般的に、高校生と比較した場合、中学生は心理的な発達過程において、不安的な時期にあり、対処方略として、「問題解決的対処」を採択した場合においても、そのストレスへの十分な対処が出来るという確信が得られない可能性が高い。そのため、「問題解決的対処」が、「Depression & Anxiety (抑うつ・不安)」の増加に影響したことは、中学生の問題に対する克服過程における結果の不明瞭性が影響したと推察される。そのため、今後は、セルフエフィカシーを媒介変数とした検討が必要であると考えられる。

「問題解決的対処」は、ストレス反応のうち、「Irritated & Angry (不機嫌・怒り)」と「Helplessness(無力的認知・思考)」の低減に有効であることが示された。このことから、「問題解決的対処」が、ストレス自体に能動的に働きかけることで、ストレス反応の心理的な側面を抑制する可能性があることが示された。つまり、ストレスに対して、打開策を見出していくような働きかけをすることが、怒りや無気力といったネガティブな心理

的な反応を抑制する可能性が推測できる。そのため、外部からの介入方法として、生徒のセルフエフィカシーを高めることが有効だと考えられる。Bandura (1977)<sup>13)</sup>は、セルフエフィカシーを高く認知することが、遂行行動を積極的に高めると報告している。セルフエフィカシーを高める具体的な方策として、言語的説得や成功体験を積ませることが挙げられている。部活動に関する教師や部活動顧問の教師は、これらの心理学における理論的な背景を理解し、具体的な手法を活用することにより、部員自身のストレスマネジメント能力・技能を高め、セルフコントロール感を高められる可能性が推察される。

また、本研究の結果から、部活動場面のストレスサーにおいて、「Person-dependent Coping (他者依存的対処)」と「Avoidance Coping 回避的対処」は、部活動ストレスサーからの有意な偏回帰係数が得られなかったことから、ストレス反応の抑制には影響性を示さなかった。しかし、先行研究である、学業場面のストレスサーのモデル分析においては、「Person-dependent Coping (他者依存的対処)」は、ストレス反応を抑制し、「回避的対処」は、ストレス反応を助長することが報告されている(神藤,1998)<sup>8)</sup>。「Person-dependent Coping (他者依存的対処)」に関して、先行研究と相反する結果が得られたことは、課外活動として自ら選択し、一定の自己目標を持って活動している部活動内でのストレスサーと、一斉教育の中で展開され、個人の目標を明確化しにくい学業におけるストレスサーとの違いであると推察される。これらの結果を総合すると、部活動においては、他者依存的対処や回避的な対処は有効ではなく、個人の意思の下、何とかして達成しようという問題解決的な対処が多用されていることが推察される。つまり、部活動は、従来から有効であるとされている問題解決的対処(Folkman et al., 1985)<sup>14)</sup>を体験学習する機会を与え、ストレスマネジメントのスキルを育成する可能性を多分に持つことが推察された。

### 3. 階層的重回帰分析による Positive Way モデルの検討

階層的重回帰分析による Positive Way モデルの検討の結果、「Problem-focused Coping (問題解決的対処)」が「Awareness of Self-growth (自己成長感)」と「Motivation for Club Activities (部活動意欲)」を促進させることが示された。この結果は、ストレスサーに対して能動的に働きかける「Problem-focused Coping (問題解決的対処)」を行うことによって、問題解決への成功・失敗体験を通じて、個人が自己成長しているという主観的な感覚を得ていることが推察される。さらに、その体験を通して、Motivation for Club Activities (部活動意欲)が増進することから、部活動の顧問教師は、部員や部活自体における問題が発生した場合には、部員の個人的な成長や部活動への意欲増進の好機と捉え、部員一人一人と向き合い、また、部員全体と向き合い、問題解決に向けての対処方法について十分に話し合うことが重要であると考えられる。

また、「Club Stressor (部活動ストレスサー)」から「Person-dependent Coping (他者依存的対処)」に有意な偏回帰係数は見られなかったが、「Person-dependent Coping (他者依存的対処)」から「Awareness of Self-growth (部活動自己成長感)」への偏回帰係数

は有意であり、「Awareness of Self-growth (部活動自己成長感)」を促進することが示された。この結果より、他者に話しを聞いてもらうこと、他者からの励ましをもらうことなどによる「Person-dependent Coping (他者依存的対処)」によっても、「Awareness of Self-growth (部活動自己成長感)」が増進することを示しており、部活動における集団場面においては、ストレスターの媒介変数とはならなくても、自己成長にはつながる可能性を示した。

一方、「Avoidance Coping (回避的対処)」は、「Awareness of Self-growth (部活動自己成長感)」、「Motivation for Club Activities (部活動意欲)」に負の影響を与えていた。結局、ストレスターの根本的な解決には至らない「Avoidance Coping (回避的対処)」は、「Awareness of Self-growth (部活動自己成長感)」を阻害し、「Motivation for Club Activities (部活動意欲)」の減退を増進させていることが推察できる。しかし、本研究の結果からは、「Club Stressor (部活動ストレスター)」から「Avoidance Coping (回避的対処)」への偏回帰係数が有意でなかったため、その媒介変数としての影響性については言及することは出来なかった。そのため、今後は、セルフエフィカシー等の変数との影響性を考慮した上での検討が必要であると考えられる。

## 謝辞

調査に際しまして、多大な協力をしてくれた桜美林大学文学部健康心理学科卒業生の柴田陽子氏に記して感謝を申し上げます。また、調査に快く協力して下さった中学生の皆さん並びに顧問の先生方に厚く御礼申し上げます。

## 文献

- 1) 高田知恵子・丹野義彦・高田利武 (1985) 青年期の自尊感情と部活動に対する認知との関連. 群馬大学医療技術短期大学部紀要、6、29-35.
- 2) 角谷詩織・無藤隆 (2001) 部活動継続者にとっての中学校部活動の意義—充実感・学校生活満足度とのかかわりにおいて—, 心理学研究、72 (2)、79-86.
- 3) 都築等・高田知恵子・関谷務 (1984). いわゆる部活動の中学生の精神衛生に与える影響. 群馬大学医療技術短期大学部紀要、5、49-55.
- 4) 高田知恵子・田村宏・石淵真理子・藤永隆・下山定利・柚木仁・黒梅恭芳・丹野義彦 (1987). 部活動体験による青年期不適応について—事例検討—. 群馬大学医療技術短期大学部紀要、8、37-45.
- 5) 岡安孝弘・嶋田洋徳・丹野洋子・森俊夫・矢富直美 (1992). 中学生の学校ストレスターの評価とストレス反応との関係. 心理学研究、63 (5)、310-318.
- 6) Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- 7) Endler, N.S., & Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critique. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- 8) 神藤貴昭 (1998). 中学生の学業ストレスターと対処方略がストレス反応及び自己成長感・学

- 習意欲に与える影響. 教育心理学研究、46 (4)、442-451.
- 9) 手塚洋介・上地広昭・児玉昌久 (2001). 中学生の部活動に関するストレス尺度作成の試み. ストレス科学研究、16、54-60.
  - 10) 青木邦男 (2003). 高校運動部員のスポーツ観とそれに関連する要因. 体育学研究、48 (2)、207-223.
  - 11) 桂和仁・中込四郎 (1990). 運動部員における適応感を規定する要因. 体育学研究、35 (2)、173-185.
  - 12) 渋谷崇行・森恭 (2004). 高校運動部員の心理的ストレス過程に関する検討. 体育学研究、49(6)、535-545.
  - 13) Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
  - 14) Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stage of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (1), 150-170.

# Development of the Psychological Stress Model for Club Activities of Japanese Junior High School Students

SHIMIZU Yasuo (Division of Integrated Science)

## **【Abstract】**

**[Purposes]** The purpose of this study was to examine the relationship among psychological stressors of school club activities, coping strategies, awareness of self-growth and motivations for school club activities of Japanese junior high school students.

**[Methods]** The subjects of 413 Japanese junior high school students were asked to answer a set of questionnaires including a face sheet, a stressor scale for school club activities, stress reaction scale, a stress coping scale for school club activities, an awareness of self-growth scale and a motivation scale for club activities. Explanatory factor analyses, confirmatory factor analyses, and reliability analyses were conducted to develop three scales: Stress Coping Scale for School Club Activities, Awareness of Self-growth Scale and Motivation Scale for Club Activities. Hierarchical multiple regression analyses were also conducted to examine two hypothetical stress models : the negative-way model and the positive-way model.

**[Results]** The results of exploratory factor analyses indicated that Stress Coping Scale for School Club Activities includes four factors, and both Awareness of Self-growth Scale and Motivation Scale for Club Activities include one factor. Each of the scales showed acceptable statistical requirements of internal consistencies and fit indices of structural validities. The results of hierarchical multiple regression analyses indicated that the school club activities stressors were positively related with the problem-focused coping and the optimistic coping in the negative-way model. The problem-focused coping was negatively related with “Irritated & Angry” and “Helpless” and positively related with “Depression & Anxiety” of the stress reaction scale in the negative-way model. On the other hand, the avoidance coping was positively related with “Irritated & Angry,” “Depression & Anxiety” and “Helplessness.” In the positive-way model, the results of hierarchical multiple regression analyses also indicated that the school club activities stressors were positively related with the problem-focused coping and the optimistic coping. The problem-focused coping was positively related with “Awareness of Self-growth” of the awareness of self-growth scale and “Motivation for Club Activities” of the motivation scale for club activities.

**[Conclusion]** The results suggested that the reliability and the structural validity of the scales that were developed in this study were statistically satisfied. The results of hierarchical multiple regression analyses partially support our hypothesis. In order to reduce stress reaction and enhance students’ motivation for club activities, problem-focused coping should be introduced in health education of the school club activities. This study has limitations in coping strategies because its method was based on a cross-sectional design. In order to explore the effective intervention methods, future research on these scales should be analyzed in a longitudinal research design.

**[keywords]** stressors for club activities, coping strategies, awareness of self-growth, motivation for club activities, positive-way model, negative-way model