

# 実業高校生のストレス認知的スキーマ尺度の開発

齊藤 浩一

## The Development of Stress Cognitive Schema Test on Students in Vocational Senior High School

Saito KOICHI

### 〔問題と目的〕

近年わが国における実業高等学校は、中途退学等の問題に象徴されるように、学校の存在自体について非常に危機的な状況にあると言えよう。その問題の根底に存在するのは、生徒の精神衛生つまりストレスを一因とする指摘が見られる(岡堂, 1986; 牛島, 1994; 秦, 1995)。

ストレスの構造モデルとして、個人に心理的負荷を与える環境変化としての刺激つまり日常的混乱としてのストレッサー、怒り・不安・抑うつ等の情動の心理的ストレス反応、さらにその間に「認知的一次評価(信念や確信等)、二次評価(対処の方略)」という一連の構造(Lazarus & Folkman, 1984; Folkman, 1984)が想定される。本稿では、心理的ストレス反応に頭痛、腹痛、肩凝りさらに不眠等身体的な状態を加えて、ストレス反応として一括して考える。

Lazarusらは、さらにその集大成を「ストレスの心理学」として、ストレスとはある個人の資源(resources)に何か重荷を負わせるような、あるいはそれを超えるようなものとして評価(appraise)された欲求であり、ある個人と環境との間にある特定な種類のシステムとして捉えた(Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus, 1993)。

本稿においても、このLazarusのストレスモデルを基盤として分析する。このモデルはストレッサーと人体の心理的および身体的ストレス反応の間に、情動的な変化を主体とする認知的評価プロセスを置くものであり(1993)、さまざまなカウンセリングにおいて対応するポイントが明確であり、環境と個人さらに疾患のどこに対象を置いてアプローチするかが、理解しやすいためと思われる。例えば腹痛や頭痛による不登校ならば、不安や恐怖の心理的ストレス反応が顕著であり、行動療法におけるリラクゼーション、自律訓練法や系統的脱感作が有効である。

また無気力や抑うつによる不登校ならば、上の認知的過程にアプローチし、信念や比較的長続きする確信つまり「スキーマ」にアプローチし、それらを認知し改善していき、無気力を低減する療法が考えられる。

これらのアプローチの主役となる主な療法は、認知療法(例えば、藤南・園田, 1994)および認知行動療法である。特に後者は、Brody(1995)の「伝統的なイデオロギーがもたらすストレスと心理療法の応用」等の研究に見られるように、環境と主体の間に認知のスキーマ(Schuyler, 1991)による判断のプロセスを置き、その改善によって、三者およびそのシステム全体の改善を促進する意図のもとに行われる。

本稿ではストレスを認知する際に存在する信念や価値観、人生観等で、比較的長期間持続する一連の確信をストレス認知的スキーマと定義する(Schuyler, 1991)。

高校生については、坂野ら(1994)が高校生の認知的個人差の心理的ストレスに及ぼす影響に関

する調査を行っている。これによれば認知的要因として「学校不適応感」「不合理な信念」「心理的ストレス反応」を取り挙げ、因子を抽出し、それぞれの相関を分析している。結果、学校不適応形成のメカニズムをよりよく解明するためには、より多様な要因の分析と分かりやすいアプローチの必要性を課題として提出している。

しかしわが国のストレスに関して、環境と個人間の生活問題であるストレスと心理的ストレス反応、さらにその間にある認知的なプロセスを構成するスキーマを総合的かつ実証的に捕らえた研究は、島田ら(1995)が小学生に対し、「影響性評価」「コントロール可能性評価」という認知的評価尺度を用いている研究である。また、斉藤(1997)が進学校の高校生を対象にして、権威遵守志向、成果主義、個人主義的達成志向、問題回避志向の5因子を抽出した研究がある。しかしスキーマについても、文化や風土が異なれば違った因子が抽出される可能性がある。

本研究は、学校カウンセリングにおける調査(アセスメント)、面談を中心とする援助、啓蒙(國分, 1993)の基礎的資料を得るためのものである。特に予防的観点からストレスを捉える意図のもとに、実業進学校における生徒を対象としてストレス反応値とストレスを捉えた後、ストレス認知的スキーマの因子を明確にし、その尺度化を行うものである。

## 〔方 法〕

### 1. 調査対象および方法

四国地方のA県の実業高校(A校)の一年生・二年生を対象とし、6～7月の休みの後の月曜日および休み前日の金・土曜日を避けて行うように教科担任に依頼し、一斉法により無記名方式で実施した。休日の直前、直後を避けたのは、ストレス反応は主に情動を表すものであり、休日の直後でストレス反応が高くなり、休日の直前で解放感から反応が低くなる等の可能性が存在するためである。なおフェースシートには、学年と性別のみ記入を求めた。

また調査者は本校にはほぼ4カ月にわたり、約週1または2日滞在し、参与観察によって学校の風土・経営方針・教師と生徒の人間関係の特性等を観察した。

調査表は、全校合わせて255名回収した(Table 1)。

Table 1 被調査者分布

	男子 (%)	女子 (%)	計 (%)
1年生	88 (75.8)	99 (71.2)	187 (73.5)
2年生	28 (24.2)	40 (28.8)	68 (26.5)
計	116 (45.5)	139 (54.5)	255 (100)

### 2. 調査材料

心理的ストレス反応項目：新名ら(1990)による心理的ストレス反応尺度(PSRS:53項目)を基盤として、さらに身体および妬み感情を付け加え、心理学専攻の大学院生2名と現職の教員1名によって、それらの項目を高校生にとって簡潔に判断される表現方法に改定し、最終的に24項目を選択し使用した。その内容は怒り・不機嫌5項目、抑うつ5項目、不安4項目、身体4項目、妬み4項目、無気力2項目から成り立っている。

ストレス尺度：斉藤(2000)の実業高校の生徒に対して行った調査研究の結果を用いて、家族-5項目、友人関係-7項目、異性-7項目、自分自身-3項目、先生-5項目、将来-2項目からなる29項目を使用した。

ストレス認知的スキーマ項目：斉藤(1997)の進学校高校生のストレス認知的スキーマ尺度から、因子負荷量が0.4以上、特に実業高校の生徒に当てはまると判断される23項目を選択した。

上記3尺度とも、まったくあてはまらない(1点)、いくらかあてはまる(2点)、まああてはまる(3点)、とてもあてはまる(4点)の4段階で評定するよう求めた。

さらに上記3尺度とも、A高校の教員に見てもらい、学校の現状に照らして、生徒の心理を過剰に刺激するかについて、検討してもらい訂正の作業を行った。

## 〔結果〕

### 1. 各尺度の信頼性と得点の集計結果

まず本尺度の信頼性を確認するため信頼係数( $\alpha$ 係数)を算出し、ストレッサー尺度0.86、ストレス反応尺度0.71、ストレス認知的スキーマ尺度0.93を得た。よって各尺度の内的整合性は高く、十分に信頼性に耐えうるものであることが確認できた。

ストレッサー尺度に関する平均は2.36(1-4)であり、SDは1.07であった(Table 2)。ストレス反応尺度に関する平均は2.13(1-4)であり、SDは1.04であった(Table 3)。

### 2. 実業校における高校生のストレス認知的スキーマを構成する因子

実業校における高校生のストレス認知的スキーマは、どのような構造を持っているのかを検討するため、255名分の上記項目の得点のデータに因子分析を行い、主因子法により因子負荷量を求め、それをプロマックス回転させた。

なお、ストレッサー、ストレス反応については、すでに標準化されたテストであり、その因子得点によって、重回帰分析を行い、ストレス認知スキーマ尺度を媒介変数として構造を探索するパスダイアグラムを作成する意味のみ重視し、あえて因子負荷量行列の記述を本稿では省略する。

実業校における高校生のストレス認知的スキーマ(Table 4)について、固有値が1.0以上であり、解釈が可能な5因子解を抽出した。

第一因子は「いつも元気である方がよい」「まわりの人の気持ちを傷つけてはならない、いつも好かれていたい」「いつも明るくいたい」「有意義な高校生活を送りたい」から「いいヒト」と命名した。

第二因子は「規則はどんな時も守るべきだ」「人間は完璧をめざすべきだ」「世の中は実績を示さねば意味がない」「友人との間に喧嘩があってはならない」「他者から認められるには実績が必要である」「人は他人から評価されるためには、短所を少なくすることが必要だ」「先生から注意されるのはいけないことである」「現在の日本では大学を出ないとだめだ」から「実績主義」と命名した。

第三因子は「ものごとはやり始めたら最後までやり遂げるべきだ」「なにごとにも努力したい」等から「完全主義」と命名した。

第四因子は「面倒くさいことは避けておりたい」「嫌いな人とは離れているべきだ」

第五因子は「先生は親切でなければならない」「友達同志はいつも親切でなければならない」「友達なら大切にされるのが当然だ」からサポート志向と命名した。

ストレス認知的スキーマの各因子の内的整合性を確認するため、各因子ごとに $\alpha$ 係数を求めた(Table 4)。いいヒト-0.74、実績主義-0.70、完全主義-0.55、問題回避-0.60、サポート志向-0.51であった。すべての因子が0.5以上であり、結果として、項目数が少ない割に、各因子の尺度としての内的整合性が確認できた。

### 3. ストレス認知的スキーマ尺度を媒介変数としたパスダイアグラムの作成

Fig. 1に示すように、ストレッサーとストレス反応の間にストレス認知的スキーマ因子を置いて、パスダイアグラムを作成した。結果「実績主義」「問題回避」がストレッサーとストレス反応の間に有意な影響を受け、かつ与える媒介変数として存在することが証明された。また「サポート志向」

Table 2 実業高校におけるストレッサー因子の得点および標準偏差

因子1 家族 ( $\alpha=0.74$ )			得点	標準偏差	因子4 自分自身 ( $\alpha=0.73$ )		
13	家族が自分を理解していない。	2.39	1.31	19	好きな異性のことが気になり、ほかのことに打ち込めない。	1.78	0.97
24	家族は自分を信頼していない。	1.93	1.01	9	勉強しなければならぬと思うがで きない。	2.73	1.07
29	家族と一緒にいるのが苦痛だ。	1.85	1.01	15	成績を上げるために何を してよいかわからない。	2.17	1.08
6	親がいろいろとうるさい。	2.36	1.07	20	テストが近づくとイヤになる	2.89	1.19
18	親が勝手に期待している。	1.71	0.96	因子5 先生 ( $\alpha=0.70$ )			
因子2 友人関係 ( $\alpha=0.74$ )							
16	回りの友人が自分を理解していない。	2.03	0.88	30	自分がイヤに思える	2.41	1.31
31	クラスに自分の居場所がない。	1.68	0.89	8	自分が嫌になる	2.49	1.08
17	自分は一人ぼっちだと思う。	1.77	0.99	10	もっと顔やスタイルをよくしたい	2.97	1.12
11	回りの友人が自分を信用していない。	1.97	0.88	因子6 将来 ( $\alpha=0.57$ )			
4	同じクラスの人がどのように考 えているかわからない。	2.54	0.90	12	先生が生徒の気持ちを考 えてくれない。	2.39	1.02
22	友達との付き合いに気を使う。	2.46	0.97	5	先生が好きになれない。	2.44	0.93
21	ファミコンやゲームで時間を 作れない。	1.60	0.96	26	先生に親しみを感じられない。	2.39	1.03
因子3 異性 ( $\alpha=0.72$ )							
14	好きな異性にどのように接してよ いかわからない。	2.19	1.12	28	ある先生の態度や行動に嫌 いなものがある。	3.12	1.11
25	異性につきあっている人がうら やましい。	2.31	1.19	3	授業がわからない	2.29	0.89
7	異性が気になる。	2.46	0.99	平均			
						2.36	1.07

Table 3 実業高校におけるストレス反応因子の得点および標準偏差

怒り・不機嫌 ( $\alpha=0.85$ )			得点	標準偏差	身体 ( $\alpha=0.62$ )			
55	いらいらする。	2.69	1.06	76	気持ちが緊張している。	1.73	0.93	
59	感情の起伏が激しい。	2.33	1.10	因子4 無気力 ( $\alpha=0.78$ )				
61	怒りを感じる。	2.47	1.09	58	おなかの調子が悪い。	2.07	1.08	
67	ムカムカする。	2.34	1.10	64	肩がこる。	2.33	1.20	
73	不愉快な気分だ。	2.10	1.07	71	なかなか眠れない気がする。	1.98	1.12	
抑うつ ( $\alpha=0.85$ )					77	頭が重い。	1.93	1.07
56	悲しい。	2.04	1.07	因子5 妬み ( $\alpha=0.62$ )				
62	気分が落ち込む。	2.25	1.06	60	他の人がうらやましい。	2.42	1.11	
68	心が暗い。	1.96	1.07	65	他の人に嫉妬を感じる。	1.95	1.00	
74	さみしい。	1.98	1.13	70	他の人(誰か)が憎らしい。	1.83	1.02	
78	がっかりする。	1.83	1.00	75	やさしい気持ちを持ってない。	1.74	0.84	
不安 ( $\alpha=0.70$ )					平均			
57	不安である。	2.30	1.11			2.13	1.04	
63	びくびくしている。	1.64	0.91					
69	気持ちが落ちつかない。	2.13	1.05					

Table 4 実業高校におけるストレス認知的スキーマに関する因子分析 (プロマックス回転)

	F 1	F 2	F 3	F 4	F 5	h <sup>2</sup>	
<b>F 1 いいヒト (<math>\alpha=0.74</math>)</b>							
53	いつも元気である方がよい。	0.69	0.00	0.26	0.02	0.26	0.48
54	まわりの人の気持ちを傷つけてはならない。	0.63	0.00	0.35	0.11	0.12	0.43
36	まわりの人からいつも好かれていたい。	0.61	0.02	0.32	0.24	0.17	0.41
50	いつも明るくいたい。	0.61	-0.01	0.20	-0.02	0.28	0.39
45	有意義な高校生活を送りたい。	0.49	0.02	0.28	0.20	0.31	0.27
46	困難なことがらに巻き込まれると困ってしまう。	0.41	0.22	0.15	0.18	0.15	0.22
<b>F 2 実績主義 (<math>\alpha=0.70</math>)</b>							
48	規則はどんな時でも守るべきだ。	0.18	0.53	0.45	-0.38	0.31	0.48
49	人間は完璧をめざすべきだ。	-0.15	0.53	0.03	-0.14	0.15	0.34
33	世の中は数字で実績をしめさねば意味がない。	-0.16	0.52	0.02	0.02	0.10	0.39
51	友人との間に喧嘩があってはならない。	0.29	0.50	0.02	-0.12	0.37	0.35
44	他者から認められるには実績が必要である。	0.21	0.49	0.33	0.16	0.16	0.32
52	人は他人から評価されるために、短所を少なくすることが必要だ。	0.36	0.48	0.21	0.02	0.40	0.40
43	先生から注意されるのはいけないことである。	0.17	0.39	0.15	0.01	0.28	0.17
39	現在の日本では大学を出ないとだめだ。	0.02	0.38	0.13	0.02	0.02	0.18
<b>F 3 完全主義 (<math>\alpha=0.55</math>)</b>							
35	ものごとはやり始めたら最後までやり遂げるべきだ。	0.31	0.12	0.61	0.16	0.02	0.41
40	なにごとにも努力したい。	0.28	-0.02	0.55	0.04	0.10	0.33
32	先生や親の言うことはきかねばならない。	0.19	0.39	0.42	-0.13	0.26	0.26
38	先生は生徒から尊敬されねばならない。	0.17	0.27	0.39	0.02	0.37	0.24
<b>F 4 問題回避 (<math>\alpha=0.60</math>)</b>							
41	面倒くさいことは避けておりたい。	0.25	0.00	0.14	0.56	0.11	0.36
34	嫌いな人とは離れているべきだ。	0.16	0.10	0.02	0.55	0.17	0.35
<b>F 5 サポート志向 (<math>\alpha=0.51</math>)</b>							
42	先生は親切でなければならない。	0.34	0.22	0.21	0.27	0.72	0.63
47	友達同志はいつも親切でなければならない。	0.42	0.30	0.34	0.02	0.48	0.32
37	友達なら大切にされるのが当然だ。	0.02	0.00	0.02	0.02	0.23	0.04
因子寄与率 (%)		18.1	10.6	7.1	6.0	5.4	
累積因子寄与率		18.1	28.7	35.8	41.8	47.2	
因子相関		因子 2	0.20				
		因子 3	0.44	0.32			
		因子 4	0.14	-0.12	0.03		
		因子 5	0.41	0.46	0.25	0.02	

も有意な影響を受けていることが見いだされた。

〔考 察〕

1. 認知的スキーマの文化的考察

本研究の目的は、実業高校における高校生のストレスに関するストレス認知的スキーマ尺度を開発し、学校カウンセリングにおける援助 (治療)、調査 (アセスメント)、教育 (啓蒙) のための基礎的資料を得るためのものである。

ストレスを認知する場合にその根本に存在し、比較的長時間持続するスキーマについても調査し、5つの因子が抽出された。ここでこの5つの因子が実業高校の高校生に特徴的であるかどうかを考察したい。「いつも明るく、元気、回りの人から好かれ、傷つけないようにする」という「いいヒ

ト」は、いかにも生徒が回りの友人関係に気をつけているかが伺える。

また「数字で実績を示さねば」「大学をでないでだめだ」「規則は守るべきだ」「評価のために短所を少なくする」「完璧を目指す」等からなる「実績主義」は、進学高校の生徒（斉藤，1997）や中学校教師（斉藤，1999）にも見られた。これは実業高校に限らず，わが国のあらゆる場面で見いだされる因子ではないだろうか。斉藤（1997）は「わが国は企業社会と言われ，戦後50年を通して復興を目指して突き進む業績中心の社会である。企業は収益があがらねば倒産し，社員は客観的な数字により，『リストラ』の対象にもなりかねない。大学の教員でさえ論文の数で評価される時代である。社会全体に「成果主義」が根づいていると言わざるを得ない」と述べている。当「実績主義」はわが国の国民一般に見られるスキーマと言えよう。

「親や先生のことを尊敬し，言うことを聞き，努力し，なにごととも最後までやり遂げる」という「完全主義」は，進学高校の生徒のように「周りの人に分からないように，努力しやり遂げる」という意味を有する「個人主義的達成志向」とは異なる。それほど学業について，回りに対する配慮は感じられない。しかしこの因子が，「妬み」という心理的ストレス反応に繋がることは，十分に予想される。

「嫌いな人とは避けて，面倒臭いことは避ける」の意味を有する「問題回避」は，進学高校の生徒にも見られた（斉藤，1997）。これからも近年の高校生は，意見の対立を止揚によってより高める人間関係技術を習得していないことが言える。その生育歴が少子化で兄弟喧嘩も経験せず，遊びもファミコン等の個室的なものに限定されてきた等の要因も考えられる。橋本（1995）は「他人とどのような心の結び方をしたらよいか分からない生徒に，不登校の症状が多く現れ，これを『傷つき嫌悪症候群』と呼ぶ」と述べている。となると「問題回避」はすべての生徒が自分自身や将来，教師に対する問題から影響を受け，それを解決できず，登校拒否になる可能性を有することさえ示唆してまいか。

その逆の志向が，「友達なら大切にされるのが当然だ，親切でなければならない」との意味を有する「サポート志向」と取れる。これも進学高校の生徒に見られ，すべての高校生に見られる因子と言えよう。

## 2. ストレッサーからのストレス認知的スキーマの影響とストレス反応への影響

Fig.1 を見ると「実績主義」は「友人関係」5%水準でプラスの影響を，「先生」から5%水準でマイナスの影響を有意に受けている。やはり友人関係の中で実績は計られ，勉強が価値にはいらぬ実業高校では，教師はマイナスに働くと考えられる。実業高校においても自分は自分であり，他人は他人であるという「個の確立」を援助するような教育や心理学的なプログラムが必要ではないか。事実，「実績主義」はストレス反応の「妬み」に1%水準で有意な影響を及ぼしている。さらに「不安」「身体」「無気力」にも5%水準で有意な影響を及ぼしている。この「実績主義」は中学校教師や進学高校の生徒にも見いだされている。この意味でも，小学生や中学生の比較的低年齢からこのような教育をする必要がある。また，教師の勤務評定が高知県では行われているが，その施策がこのスキーマをより強化し，教師をストレスフルにし，さらに児童生徒をストレスフルにする可能性は，十分にあると言えよう。今後の経過を十分に見守る必要がある。

また「問題回避」は「自分自身」から1%水準で有意な影響を，「先生」から0.1%水準，「将来」から5%水準でプラスの影響を受けている。実業高校の生徒は，厳しい指導をする先生や自分自身へのストレスがあるものが「問題回避」の傾向があり，将来からも逃げ，今が楽しければよいというような刹那主義に陥っている可能性がある。

しかし「異性」に強い関心があるものは，5%水準でマイナスの影響を受けている。異性に興

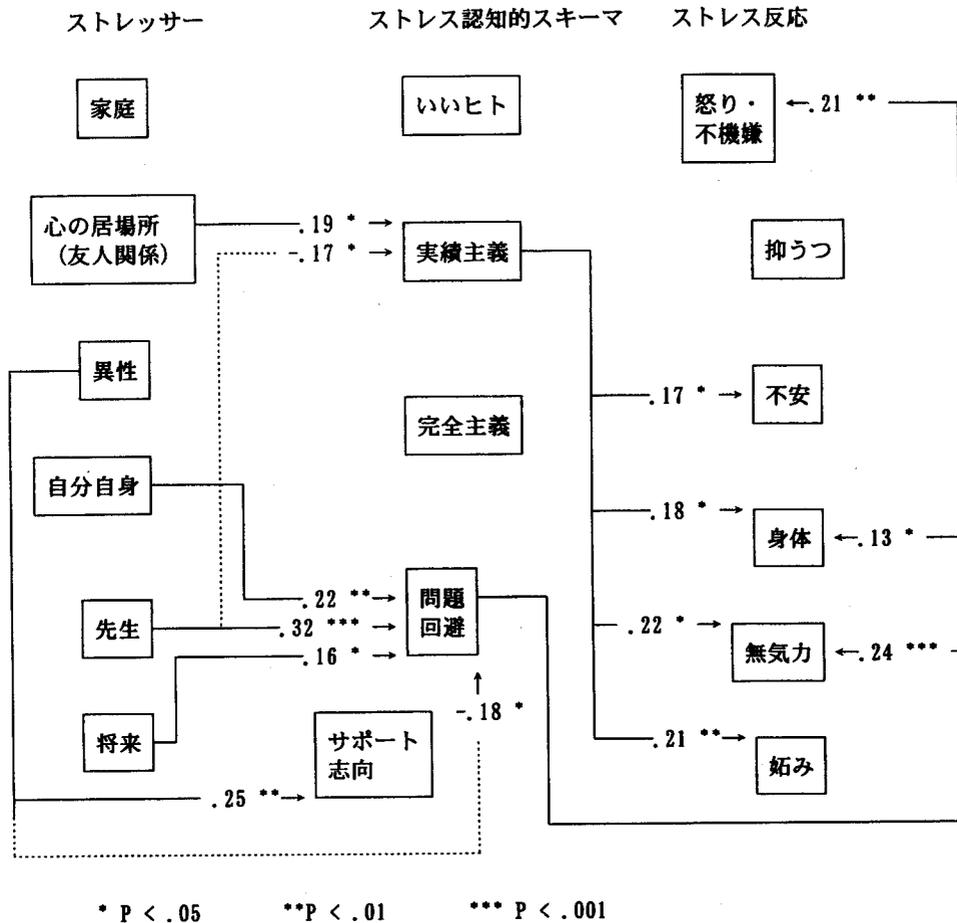


Fig. 1 実業高校におけるストレスラー，認知的スキーマ，ストレス反応の構造

味を強くもつ生徒は、問題回避をしない志向を有しているようである。よって、異性に対するエネルギーは、プラスの志向と言えまいか。「問題回避」は「怒り・不機嫌」に1%水準で有意な影響を、「身体」に5%水準、「無気力」に0.1%水準でプラスの影響を及ぼしている。問題回避によってストレス反応が強化され、つぎにストレスラーがより強化されるという循環的な傾向がここでも予想される。

これらのストレス認知的スキーマ尺度について、松村(1991)の研究が挙げられるが、不合理な信念(イラショナルビリーフ)として、「自己期待」「問題回避」「倫理的非難」「内的無力感」「依存」「協調主義」「外的無力感」の7因子を挙げている。この研究の項目数の多さが指摘され、森ら(1994)は不合理な信念として「自己期待」「依存」「倫理的非難」「問題回避」「無力感」の5因子を抽出している。以上は、大学生を対象としているが、高校生を対象とした坂野ら(1994)の先行研究においては、「自己への期待」「倫理的非難」「依存的傾向」「問題の回避」の4因子を挙げている。以上の3研究と比較すると、本研究において明らかになった「実績主義」と「自己への期待」、「問題回避」と「問題の回避」が類似している。東(1995)が認知の歪みとして、「過度の自他比較」「自己否定」「過度の一般化」「決めつけ」「失敗回避」「完全主義」「気分主義」の7つの因

子を提示している。本研究と比較すると「実績主義」と「過度の自他比較」「完全主義」が、さらに「問題回避」と「失敗回避」が類似している。以上から、本研究で明らかになった「実績主義」と「問題回避」は、他の研究でも類似した因子が提示されており、わが国の高校生や大学生において一般的な因子と判断される。

実業高校の生徒が自身のストレスと関連する認知的なスキーマを自覚し、それを改善することや、問題を解決しながらチャレンジする意欲と、人間関係技術を身につける等のストレスマネジメント教育の機会の必要性を提示できよう。

その際教育する能力が教師にない場合、主役となるのは学校に配置される心理の専門家としてのカウンセラーであろう。さらにストレスが原因となるさまざまな疾患（さまざまな心身症や登校拒否）の援助過程において、ストレス—ストレス認知的スキーマ—ストレス反応に関する以上の知識は、本人の気づきさらに人間の成長を助長する目的でのアセスメント（調査）、および面談場面に非常に役立つものと思われる。

最後に本研究では、ストレス認知的スキーマの説明率が47%であり、かなり高い数値となった。項目の選定がかなりうまく行ったことが原因と思われる。その他認知的媒介変数として、自己効力感（今林, 1995）や楽観性（藤南・園田, 1994）さらに別なスキーマや個人的な無意識の存在が有意と推測される。

また本研究の手法は、ストレス反応とストレス—尺度、さらにストレス認知的プロセスの要素であるストレス認知的スキーマ尺度を開発したものである。ここでのスキーマは、経験によって形成されるものであり、カウンセリングや教育への基礎資料を提示し、かつわが国の教育環境を改善するための提言を提出しうるものである。今後それらのためにも高校以外のさまざまな場で調査が行われ、比較、検討されることが望まれる。

## 〔文 献〕

- 東 武史 1995 認知の歪みが生活ストレスに及ぼす影響 追手門学院大学心理学論集, 3, 1-12
- Brody, S. 1995 Traditional Ideology, Stress, and Psychotherapy Use. *The Journal of Psychology*, 128, 5-13.
- Folkman, S. 1984 Personal Control and Stress and Coping Process ; A Theoretical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- 藤南佳代・園田明人 1994 ストレス反応に及ぼすストレス—経験量と楽観性の効果 心理学研究, 65, 312-320.
- 橋本 謙 1995 公立高校のスクールカウンセラー (村山正治・山本和郎編 スクールカウンセラー) ミネルヴァ書房 202-216
- 秦 政春 1995 中学生のストレス—「教育ストレス」に関する調査研究5—福岡教育大学紀要, 44 (4), 119-195.
- 今林俊一 1995 大学生のストレス反応に及ぼす効力感とサポートの影響 日本教育心理学会発表論文集, 37, 69.
- 國分康孝 1993 カウンセリング・リサーチ入門 調査・研究の方法 誠信書房
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. 1984 *Stress, Appraisal, and Coping*. New York. Springer (本明寛他訳 1991 ストレスの心理学 実務教育出版)
- Lazarus, R. S. 1993 From Psychological stress to the Emotions : A History of Changing Outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- 松村千賀子 1994 不合理な信念尺度 (JITB) の開発の試み 心理学研究, 62, 106-113.
- 森 治子・長谷川浩一・石隈利紀・島田洋徳・坂野雄二 1991 不合理な信念尺度 (JITB-20) の開発の試み

- ヒューマンサイエンス リサーチ（早稲田大学），3，43-58.
- 岡堂哲雄編 1986 子どものストレス—危険信号のなかの子どもたち— 現代のエスプリ227 至文堂
- 斉藤浩一 1997 進学校高校生のストレス認知的スキーマ尺度の開発 カウンセリング研究，30，234-244.
- 斉藤浩一 1999 中学校教師のストレス認知的スキーマに関する研究 立正大学哲学・心理学会紀要，25，25-37.
- 斉藤浩一 2000 実業高校生のストレスが学校嫌いに及ぼす影響 高知大学教育学部研究報告，59(2)，95-103.
- Schuyler, D. 1991（高橋祥友（訳）シュラーの認知療法入門 金剛出版）
- 新名理恵・坂田成輝・矢富直美・本間昭 1990 心理的ストレス反応尺度の開発 心身医学，30，30-38.
- 坂野雄二・嶋田洋徳・三浦正江・森治子・小田美穂子・猿渡末治，1994 高校生の認知的個人差が心理的ストレスに及ぼす影響 早稲田大学人間科学研究，7，75-90.
- 嶋田洋徳・坂野雄二・上里一郎 1995 学校ストレスモデルの構築の試み ヒューマンサイエンス リサーチ（早稲田大学），4，53-68.
- 牛島定信 1994 思春期の心身症 心身医学，34，213-218.

平成11年（1999）年10月1日受理  
平成11年（1999）年12月27日発行

