

進学校高校生のストレスが燃えつきに及ぼす影響

齊藤 浩一

The Influence to Burnout from Stress on College-Oriented in Students Senior High School

Saito KOICHI

〔問題と目的〕

近年、わが国における児童・生徒が疲れ、元気がないといわれる。事実、高校生の不登校や中途退学は、象徴的に高校教育の危機を警告していないだろうか。大学進学率の高い高等学校（以下、進学校）においても、同等の傾向が見られる。齊藤（1995）は、最近の大学進学の志望動機を調査した。それによると、「大学生になると、何もしないでよい時間が作れる」「自由な時間が多い」等の「無目的・保養志向」と呼ばれる因子が存在し、「よくある」と選択した生徒数の割合は高い。これは、進学校の生徒が疲れ、無気力になっている姿を浮き彫りにしている。

以上の高校生の「疲れや元気のなさ」の状況の根底には、生徒の精神衛生つまりストレスが存在していることは、言うまでもない（岡堂ら、1986）。

本稿においては、さらに問題点を絞り、「行動に精気がなく、全ての行動に無気力な高校生が増えている」という問題状況を提示する。そして、そのような行動様式を燃えつき状態と捉える。

燃えつき（burnout）は、わが国においては、对人的仕事を主にする看護者や医師を対象としてきた（宗像ら、1988）。従来、燃えつき（burnout）とは、フロイデンバーガー（Freudenberger, 1974）の命名によるものであるが、1960年末から1970年初頭にかけて、社会復帰に従事する数カ国のボランティアを観察し、若くて理想主義者の彼らが、クライアント以上に疲れ、抑うつ的、無感動的になったりする状態に注目した。そして、そうした仕事上の諸条件から生じる、身体的、情緒的消耗状態を「燃えつき」と名づけた（宗像、1988）。

燃えつきは「個人のストレスによる情動の枯渇状態」と定義される（Kyriacou & Sutcliffe, 1987）。実際、進学校の生徒にも上にあげた「燃えつき」の状態が見られる。

それらのストレスに対するアプローチは、多くが症状への即時的対処の必要から、もっぱら心理・臨床的視点から行われてきた観があり、高校生のストレスや燃えつきに関する実証的な研究は、その問題状況に対して、決して多いとは言いがたい。

しかし、近年になり、ストレス自体を明確にし、予防するための実証的研究が行われつつある。実際、わが国の教育・心理学関係の研究誌上でも、児童・生徒のストレスに関する研究が登場してきた。たとえば長根（1991）は小学校4, 5, 6年生に対し、岡安ら（1992）は、中学生に対し、学校ストレスとストレス反応の測定を行っている。さらに岡安ら（1993）は、中学生の学校ストレスに対するソーシャルサポートの概念とその軽減効果を明らかにし、ストレスとの相関を明らかにしている。

また、坂野ら（1994）、菅・上地（1996）が、高校生について、学校ストレス、学校適応感、ストレス反応、コーピング尺度を明らかにし、測定している。

また、島田ら（1995）は小学生を対象として、ストレスのモデル構築を試みている。さらに齊藤

(1997) は、進学校高校生のストレス認知的スキーマ尺度の開発を行い、進学校高校生のストレスについて認知的媒体を用いて、構造を分析している。

しかるに、わが国のストレスに関して、環境と個人の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、燃えつき状態について、構造的に捉えた研究は、ほとんど見受けられない。

本稿では、進学校の生徒について、ストレスの要素であるストレス、心理的ストレス反応さらに燃えつき状態を共通意識として捉える試みを行う。高校生についても、大学を目指した生活とそうでない非進学校の生徒の生活は、まったく異なることが予想される。その意味で、ストレスを生活問題として捉えるなら、進学校のストレスと非進学校のストレスは明確に区別される。

本研究は、それらの要素を構造的に捉え、学校カウンセリングにおける調査(アセスメント)、援助、啓蒙(國分、1993)の基礎的な資料を得るためのものである。特に予防的観点から燃えつきを捉える意図のもとに、進学校の一年生を対象として、ストレスと心理的ストレス反応が燃えつきにどのように影響するかを明確にし、それらの関係さらに構造を明確にするものである。

〔方法〕

1. 調査対象

関東地方のA県の3高校(A、B、C校)の高校一年生を対象とし、1996年の1月18日～25日の一週間と期間を限定し、休日の直後、直前つまり月金曜日以外の日に行うよう、3高校の3クラス計9クラスの担任に依頼し、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、学校名と性別のみ記入を求めた。

A高校は県下で1、2を競う進学校であり、約半数が有名国立大学、残り半数が東京六大学を始めとする難関私立大学に進学する。さらにB高校は県下で5本の指に入る進学校であり、3分の1が国立大学、3分の1が東京六大学を始めとする難関私立大学、残りが他の私立大学に進学する。さらにC高校は私立大学の附属高校であり、6割が系列の私立大学、他がその他の私立大学または国立大学に進学する。3校とも入学時の大学進学希望は、ほぼ100%である。

調査表は、3校合わせて378名回収したが、1箇所でも記入もれしたものを分析対象からはずしたため、最終的な調査対象は303名となった(Table 1)。

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、心理学専攻の大学院生4名と現職の教員3名によって、それらの項目を、教師にとって簡潔に判断される表現方法に改定し、最終的に52項目を選択し、使用した。その内容は怒り・不機嫌、不安・絶望、引きこもり・焦燥、思考力低下・無気力等の項目から成り立っている。

ストレス尺度：B、C高校の各1クラスを限定し、「高校生活の問題」というテーマでブレンストーミング(Osborn, 1963)を行い、内容を各自メモし、550枚のラベルに1項目ずつ記述してもらった。それらを精選し、「学業問題」「友人関係」「教師・学校問題」「家族関係」等からなる47項目を使用した。それぞれの下位尺度の信頼係数は、最後の因子を除いて信頼できるものであった。

上記2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。

燃えつき尺度:「疲れやすい」「気がめいる」等20項目からなるピーネ(Pines, 1981)の尺度の逆転項目を改定した尺度を採用した。まったくない(1点)、ごくまれにある(2点)、まれにある(3点)、ときどきある(4点)、しばしばある(5点)、たいていある(6点)、いつもある(7点)の7段階で評定を求めた。

なお、逆転項目は4項目設定したが、その項目については、再逆転して解読し、得点が高いほど各尺度が大きいうように改めた。

さらに、上記3尺度とも、心理学専攻の大学院生5名に、高校生に理解可能か、内容的に妥当であるかを検討してもらい、訂正の作業を行った。

〔結果および考察〕

1. 進学校高校生における燃えつきに関する考察

まず本尺度の信頼性を確認するため α 係数を算出し、心理的ストレス反応尺度0.96、ストレスナー尺度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。

燃えつき尺度に関する平均は73.65(20-140)であり、標準偏差は33.8であった。

燃えつきについては、 α 係数を算出し、0.87を得た。平均高得点の項目としては、「疲れやすい」「こころが満たされていない」「意欲に燃えた気持ちにならない」「精神的に満たされていない」があげられる(Table 2)。

2つの属性(性別、学校別)について、上の3つの尺度の個人内得点を従属変数にして分散分析を行った。その結果、3つの尺度と属性間に有意な差は見られなかった。

進学校における高校生の燃えつきを見ると(Fig. 1)、ほぼ正規分布をしていることが分かる。パインズはその尺度によって燃えつき度を、健全状態(平均1.0-3.0)、警戒徴候(3.0-4.0)、燃えつき状態(4.0-5.0)、臨床的うつ状態(5.0-7.0)と定義している(Pines, 1981)。これより、その尺度によって被験者の状態を見ると、健全状態-72名、警戒徴候-135名、燃えつき状態-62名、臨床的うつ状態-34名となる。つまり、健全な状態にいるのは2割強であり、警戒徴候にある者が3割5分、燃えつき状態が2割、臨床的うつ状態が1割強いることになる。この状況ははっきりと現在の進学校における生徒の危機を反映してまいか。

齊藤(1995)は、最近の大学進学志望動機を調査している。それによれば、「とにかく大学に入りたい」「この状態から抜け出したい」「遊びたい」というような無目的・保養志向が中心に見られた。高校生の約8割弱が警戒徴候以上の燃えつき状態にあることを考えれば、これは妥当な状態と言ってよい。また、1年間の中途退学者が12万人にのぼる状況もうなづける。

2. 進学校における高校生のストレスを構成する因子

進学校における高校生のストレスナーは、どのような構造を持っているのかを検討するため、303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、それをバリマックス回転させた。

進学校における高校生のストレスナー(Table 3)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。

まず「勉強」「成績」「テスト」等の意味から「学業問題」、「クラスメート」「友人」等の意味から「友人関係」、「先生」「授業」「校則」の意味から「教師・学校問題」、「親」「家族」の問題の意味から「家族関係」、「宿題」「異性」という意味から「宿題・異性」とそれぞれ命名した5つの因子が抽出された。

なお、因子負荷量が0.40以上の因子は、47項目中39項目あった。

ストレッサーの各因子の内的整合性を確認するため、各因子ごとに α 係数を求めた (Table 3)。結果、学業問題-0.90、友人関係-0.84、教師・学校問題-0.81、家族関係-0.82、宿題・異性-0.60であった。最後の宿題・異性以外はすべて0.8以上であり、各因子の尺度としての等質性および内的整合性が確認できた。

長根 (1991) と岡安ら (1992)、管・上地 (1996) の研究と本研究の「学業問題」「友人関係」「家族関係」「教師・学校問題」の各因子が類似している。ただ中学生を対象とした岡安ら (1992) と管・上地 (1996) の研究で見られた部活動は対象が進学校の生徒であり、運動部に所属している生徒の割合が低いとの判断から、本稿では省略した。その代わりとして、「宿題・異性」と命名した因子は、対象が高校生であり、放課後、宿題に惑わされることへの嫌悪感と異性に対する関心を表していると思われる。

進学校における高校生の心理的ストレス反応尺度は、どのような構造を持っているのかを検討するため、303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、それをバリマックス回転させた。

進学校における高校生の心理的ストレス反応 (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。まず「さみしい」「悲しい」「不安である」「あれこれと思い悩む」等の意味から「抑うつ・心配」、「落ちつきがない」「集中できない」「気が動転している」等の意味から「焦燥・不安」、「人と話すのがいやだ」「他人に会うのがわずらわしい」「生きているのがいやだ」の意味から「引きこもり・無気力」、「ムカムカ・イライラする」「不愉快・不機嫌」の問題の意味から「怒り・不機嫌」、「残念・がっかり」「びくびくする・恐怖感」という意味から「後悔・恐怖」とそれぞれ命名した5つの因子が抽出された。なお、因子負荷量が0.40以上の因子は、52項目中46項目あった。

それぞれの因子の下位尺度の信頼係数は「抑うつ・心配」- ($\alpha=0.91$)、「焦燥・不安」- ($\alpha=0.89$)、「引きこもり・無気力」- ($\alpha=0.89$)、「怒り・不機嫌」- ($\alpha=0.90$)、「後悔・恐怖」- ($\alpha=0.80$) であり、各因子とも尺度としての十分な等質性および内的整合性を有していると考えられる。

3. 心理的ストレス反応とストレッサーの燃えつきに及ぼす影響

燃えつき因子を目的変数とし、心理的ストレス反応の各因子を説明変数として、重回帰分析を行った。

いわゆる燃えつきと呼ばれる現象は、これらの心理的ストレス反応の蓄積による精神の枯渇状態と定義される (Kyriacou & Sutcliffe, 1987)。どのようなストレス因子が燃えつきの状況に影響を持つのであろうか。燃えつき尺度を目的変数とし、心理的ストレス反応の各因子を説明変数として、重回帰分析を行った結果を見ると (Table 5)、「抑うつ・心配」「後悔・恐怖」が1%水準で有意な影響が見られた。つまり、この2つの因子のストレス反応が燃えつきを有意に引き起こしていると捉えられる。

しかし「怒り・不機嫌」は1%水準で有意な抑制の影響が見られた。つまり、青年期の「怒り・不機嫌」は、青年の活力または内在されたパワーの反映であり、燃えつきという病的状態には、抑

制変数として働くことが推測される。よく青少年が、「ムカつく」という言葉を使うが、それは青年期特有の正義感の反映と考えられるのである。

燃えつき因子を目的変数とし、ストレスの各因子を説明変数として、重回帰分析を行った結果を見ると (Table 6)、重相関係数は0.56であり、「学業問題」1%水準で、「友人関係」が0.1%水準で有意な影響が見られた。つまり、この2つの因子のストレスつまり生活問題が燃えつきを有意に引き起こしていることが分かる。重相関係数は0.56であり、心理的ストレス反応を説明変数とした場合の0.44を大きく上回った。この結果から、もし、進学高校生の燃えつき状態を改善するのであれば、さまざまな心理的ストレス反応の改善より生活問題 (ストレス) の解消を行う方がより効果的であると考えられる。

さまざまな問題を解決する技法は、わが国の学校教育において、十分な位置を得ていない現状であろう。学校教育に問題解決を導入する実践については、今後の課題となろう (齊藤、1996)。

心理的ストレス反応因子を目的変数とし、ストレスの各因子を説明変数として、重回帰分析を行った (Table 7)。

心理的ストレス反応を目的変数にした場合、「抑うつ・心配」については、「学業問題」が5%水準で「友人関係」が0.1%水準で有意な影響があった。「焦燥・不安」については「学業問題」「友人関係」が0.1%水準で有意な影響があった。「引きこもり・無気力」については、「友人関係」が0.1%水準で有意な影響があった。しかし、「宿題・異性」は1%水準で抑制の影響が見られた。「怒り・不機嫌」については、「友人関係」が0.1%水準で有意な影響があった。「学業問題」が1%水準で有意な影響があった。「後悔・恐怖」については、「友人関係」が0.1%水準で有意な影響があった。

学業問題は、抑うつ・心配、焦燥・不安、怒り・不機嫌に、友人関係もすべてのストレス反応に相関を示している。言うなれば、この2つの因子がストレス反応に影響を及ぼす中心的な問題であることを示していると言えよう。

宿題・異性は引きこもり・無気力と抑制因子として働いている。せめてもの異性への関心は無気力を打破し、活力になると言えよう。しかし、学業に忙しく、それさえもできない実状があるのではないか。

以上の関係と燃えつきを表すものとして「ストレスと燃え尽きについてのパスダイアグラム」を提示する (Fig. 2)。

これから、現在の進学校の生徒の心理的ストレス反応さらに燃え尽きを改善するためには、ストレスである友人関係の問題を優先し、つぎに学業問題に着手するのがもっとも効率的であると言えよう。

ストレスについて、言いかえれば環境をいかに個人が認知しているかであり、友人関係がすべての心理的ストレス反応と有意ならば、人間関係に関する知識と技能が不足しているのであり、その改善のためにクラス内でエンカウンターグループを試みることも有効であろう。また、学業問題や宿題・異性等には、クラスのホームルームにおいて問題解決療法 (D'Zurilla, 1986; Cassidy & Long, 1996) を「勉強」をテーマとして試みる実践報告も見られる (齊藤、1996)。

さらに、心理的ストレス反応については、行動療法や薬物療法が有効と考えられる。ストレスマネジメントに自律訓練法や脱感作法をとり入れ、小学生段階から教育することが提案できる。実際、これらを取り入れた小学校低学年からのストレスマネジメント教育 (竹中、1992) は、社会生活を送る上での情動の安定性と向上を図る上で意味がある。

以上、3つの観点から、ストレスに対するカウンセリングの可能性を述べてきた。しかし、ここでの対象はあくまで進学校の生徒であり、他の高校や中学校さらに小学生では別の因子と構造が考

えられる。今後、総合的な研究があらゆる場面において蓄積されることが望まれる。

〔結 論〕

本研究において、

- 1 進学校の高校生の燃えつきが非常に深刻であること
- 2 燃えつきには、心理的ストレス反応よりもストレッサーの影響が大きい
- 3 進学校の高校生の燃えつきには、「怒り・不機嫌」は抑制のはたらきがある
- 4 特に友人関係が大きな影響をもつ、よって、エンカウンターグループ等の導入が有効である。

以上、4つが結論として提示できる。

〔付 記〕

ご指導をいただいた立正大学教授 松原達哉先生とゼミの皆さん、調査にご協力いただいた現場の先生方にお礼を申し上げます。

〔文 献〕

- Cassidy, T & Long, C. 1996 Problem-solving style, stress and psychological illness: Development of multifactorial measure. *British Journal of Clinical Psychology*, 35, 265-277.
- 土井健郎監修 宗像恒次・稲岡文昭・高橋徹・川野雅資著 1988 燃え尽き症候群—医師・看護婦・教師のメンタルヘルス—金剛出版
- D'Zurilla, T.G.D. 1986 Problem-solving therapy: A social competence approach to clinical intervention. Springer Publishing Company (丸山晋監訳 1995 問題解決療法 金剛出版)
- Freudenberger, H.J. 1974 Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- 菅徹・上地安昭 1996 高校生の心理・社会的ストレスに関する一考察 *カウンセリング研究*, 29, 197-207.
- Kyriacou, C. & Sutcliffe, J. 1987 Teacher stress and burnout: an international review. *Educational Research*, 29, 146-152
- 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
- 宗像恒次 1988 燃えつき現象研究の今日的意義 *看護研究*, 21, (2), 2-11.
- 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年生を対象として— *教育心理学研究*, 39, 182-185.
- 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
- 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ッサーの評価とストレス反応との関係 *心理学研究*, 63, 310-318.
- 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.

- Osborn, A. 1963 Applied imagination: Principles and procedure of creative problem solving (3rd ed.). Charles Scribner's Sons.
- Pines, A.M. 1981 The Burnout measure. Paper presented at the national conference on burnout in human service. Philadelphia.
- 斉藤浩一 1995 大学志望動機に関する実証的研究—首都圏高校3年生のライフスタイルとの関連から— 東洋大学井上円了センター年報, 4, 59-81.
- 斉藤浩一 1996 問題解決療法を導入したホームルームガイダンスに関する実践的研究日本特別活動学会紀要, 5, 65-77.
- 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.
- 坂野雄二・島田洋徳・三浦正江・森治子・小田美穂子・猿渡末治 1994 高校生の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.
- 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.
- 島田洋徳・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.
- 竹中晃二 1992 ストレス・マネジメント教育 新井節男・三戸秀樹・竹中晃二・山田富美男・浅野仁・藤川治・大野太郎・坂手比呂志・今中美栄・藤原泰子著 現代ストレス学—その実状とマネジメント 信山社 245-250.

平成10年(1998)年9月21日受理

平成10年(1998)年12月25日発行

Table 1

	男 子	女 子	小 計
A 高 校	69 (62.2)	42 (37.8)	111 (36.6)
B 高 校	64 (68.1)	30 (31.9)	94 (31.0)
C 高 校	51 (52.0)	47 (48.0)	98 (32.4)
小 計	184 (60.7)	119 (39.3)	303 (100)

Table 2 高校生の燃えつき尺度項目—平均・標準偏差

($\alpha=0.87$)	M	SD
1. 疲れやすい	5.33	1.40
2. 気がめいる	4.13	1.69
3. 毎日の生活が楽しい	3.47	1.67
4. からだが疲れている	5.19	1.55
5. 精神的にまいってしまう	4.11	1.82
6. ころころが満たされている	4.26	1.58
7. 精根が尽き果てる	2.81	1.73
8. 他の人から無視されている気分になる	2.50	1.66
9. みじめな気持ちになる	2.94	1.75
10. 力を使い果たした気持ちになる	2.97	1.76
11. 期待はずれの気持ちになる	3.55	1.71
12. 自分がいやになる	3.77	1.93
13. うんざりした気持ちになる	3.84	1.82
14. わずらわしい気持ちになる	3.60	1.73
15. まわりの人に対して幻滅感や憤りを感じる	3.23	1.72
16. 気が弱くなる	3.30	1.71
17. 拒否された気持ちになる	2.85	1.52
18. 楽観的な気持ちになる	3.56	1.74
19. 意欲に燃えた気持ちになる	4.16	1.55
20. 不安な気持ちになる	4.12	1.84
計 (平均)	73.65 (3.68)	(1.69)

(下線は逆転項目)

Table 3 進学校における高校生のストレス要因因子負荷量 (項目平均・標準偏差)

	(バリマックス回転後)					M	SD
	FACTOR 1	FACTOR 2	FACTOR 3	FACTOR 4	FACTOR 5		
I 学業問題 ($\alpha=0.90$)							
C37 勉強の問題が何となく重い	.73	.21	.18	.10	.06	2.84	1.07
C1 勉強をしなければならないと思うができない	.62	.02	.07	.06	-.00	3.16	0.99
C7 成績を上げるために何をしてもよいか分からない	.61	.26	.00	.02	.16	2.50	1.15
C25 勉強に対しこのままでは行けないという不安感を持っている	.61	.21	.01	-.04	.03	3.25	0.92
C29 テスト勉強に伴う暗記ができない	.56	.20	.17	.01	.30	2.54	1.18
C45 勉強に対する自分の気持ちがどのようなか分からない	.55	.24	.00	.19	.07	2.49	1.15
C9 テストが近づくとゆううつになる	.51	.08	.16	.04	.13	2.76	1.15
C20 自分のいままでの生活に満足していない	.48	.45	.12	.19	-.18	2.73	1.10
C5 授業の内容がわからない	.47	.05	.27	.17	.16	2.50	0.96
C16 今の生活に充実感を感じていない	.46	.43	.14	.08	-.15	2.74	1.11
C40 必要な勉強だけ少しでもやろうと思えない	.44	.12	.35	.24	.13	2.19	1.07
C24 自分の中に分けのわからないあせりがある	.43	.41	.05	.07	.06	2.68	1.12
C41 勉強に対する意欲は入学当初に較べて減っている	.41	.02	.27	.12	.12	2.77	1.20
C34 ファミコンやテレビの誘惑を断ち切って時間を作れない	.41	.20	.11	.15	.16	2.58	1.17
C23 勉強が暗記中心で喜びが見だせない	.41	.21	.29	.24	.16	2.41	1.12
C30 勉強しないのを他のせいにして逃げている	.37	.20	.10	.04	.33	2.12	1.10
C26 分けがわからず疲れている	.37	.33	.10	.19	.02	2.61	1.17
C13 通学や部活の疲れで勉強意欲が起きない	.36	.10	.29	.08	.03	2.45	1.18
C2 自分が将来何をしたいのか分からない	.30	.27	.24	.08	-.08	2.45	1.16
II 友人関係 ($\alpha=0.84$)							
C27 クラスメイトがどのように考えているか分からない	.12	.64	.13	.17	.18	2.37	1.03
C33 自分の回りの友人は自分を信頼していない	.21	.58	.22	.06	.14	1.93	0.85
C38 自分の回りの友人は自分を理解していない	.15	.57	.26	.05	.05	1.96	0.89
C32 他の人がどんな気持ちを持っているかが分からない	.20	.54	.17	.20	.19	2.13	1.00
C6 友達とのつきあいに気を使わなければならない	.02	.50	.14	.08	.06	2.35	1.08
C42 友人に関して気になることがある	.16	.49	.07	.23	.24	2.35	1.08

C15	勉強のことや将来のことを仲間と話し ずらい	.15	.48	.05	.10	.07	1.81	1.02
C11	自分の未来は希望に満ちていない	.40	.48	.23	.04	-.14	2.05	1.04
C14	今の自分が好きになれない	.36	.46	.06	.11	-.02	2.40	1.10
C12	嫌いな人と一緒に行動しなければな らない	.10	.45	.19	.23	-.03	2.03	1.07
C36	今の自分自身について考えるゆとりが ない	.38	.40	.02	.09	.04	2.11	1.03
C39	大学進学以外の道が考えつかない	.25	.28	.09	-.06	.17	2.43	1.19
C8	とても緊張する授業がある	.22	.26	.05	.02	.22	1.87	1.07
Ⅲ 教師・学校問題 ($\alpha=0.81$)								
C10	先生が人間的に尊敬できない	.01	.17	.75	.06	.02	1.88	0.98
C28	先生が生徒の気持ちを考えてくれない	.16	.26	.66	.06	.14	1.83	0.92
C31	先生に親近感を感じない	.13	.24	.65	.08	-.01	2.21	1.12
C21	ある先生の態度や行動に嫌いなものが ある	.13	.12	.52	.16	.06	2.97	1.13
C46	先生が細かいことまで注意し過ぎる	.17	.09	.50	.10	.32	1.75	0.98
C4	先生の生徒に対する要求が高い	.09	.14	.43	.20	.06	2.04	1.03
C19	授業に興味がわからない	.36	.18	.42	.32	.07	2.59	1.08
C35	校則が細かすぎる	.15	-.01	.39	-.01	.29	1.61	0.96
Ⅳ 家族関係 ($\alpha=0.82$)								
C3	親がいろいろとうるさい	.05	.10	.15	.72	.06	2.37	1.15
C22	家族は自分を理解していない	.14	.25	.18	.69	.01	2.12	1.03
C18	親が勝手に期待している	.19	.11	.13	.62	.11	2.18	1.17
C43	家族は自分を信頼していない	.13	.27	.10	.59	.11	1.83	1.00
Ⅴ 宿題・異性 ($\alpha=0.60$)								
C44	宿題が多い	.20	.07	.19	.01	.54	2.03	1.10
C47	異性が気になる	.03	.04	.10	.29	.41	2.37	1.12
C17	好きな異性にどう接近してよいかわか らない	.04	.27	.05	.27	.40	2.13	1.13
	因子寄与率 (%)	24.8	4.7	3.8	3.0	2.3	累積	38.6

Table 4 進学校高校生の心理的ストレス反応因子不負荷量行列 (項目平均・標準偏差)

		(バリマックス回転後)					M	SD
		FACTOR 1	FACTOR 2	FACTOR 3	FACTOR 4	FACTOR 5		
I 抑うつ・心配 ($\alpha=0.91$)								
B8	さみしい気持ちだ	.72	.12	.17	.12	.15	1.99	1.08
B2	悲しい	.68	.03	.14	.22	.31	1.86	1.05
B5	泣きたい気分だ	.67	.03	.12	.26	.22	1.83	1.08
B16	気分が落ち込みがちである	.65	.27	.30	.22	.09	2.20	1.10
B11	むなしい感じがする	.58	.27	.24	.17	.10	2.17	1.13
B3	不安である	.57	.29	.16	.15	.14	2.41	1.10
B36	自己嫌悪におちいる	.56	.31	.29	.14	.12	2.09	1.10
B19	みじめな気持ちだ	.53	.17	.25	.12	.28	1.62	0.96
B39	あれこれと思い悩む	.51	.36	.16	.20	.02	2.60	1.09
B31	誰かになくさめてほしい	.48	.14	.09	.08	.03	1.86	1.11
B45	今にも自分が駄目になってしまうのではないかと思う	.43	.42	.29	.16	.01	1.97	1.12
B9	重苦しい圧迫感を感じる	.42	.36	.18	.30	.25	1.98	1.06
B29	つぎつぎとよくないことを考える	.35	.24	.26	.11	.23	1.98	1.04
II 焦燥・不安 ($\alpha=0.89$)								
B44	行動に落ち着きがない	.08	.72	.04	.16	.22	2.00	1.10
B6	気持ちが落ち着かない	.30	.62	.15	.23	.13	2.41	1.07
B48	注意に集中できない	.11	.61	.30	.20	.14	1.89	1.00
B30	話や行動にまとまりがない	.19	.61	.10	.15	.18	2.13	1.03
B32	じっとしてられない	.08	.58	-.01	.21	.24	1.98	1.09
B35	仕事が手につかない	.15	.54	.23	.19	.08	2.16	1.10
B40	複雑なことが考えられない	.07	.49	.26	.15	-.05	1.73	0.95
B49	頭の回転が鈍い	.15	.48	.20	.13	.10	2.25	1.08
B33	根気がない	.20	.45	.19	.11	.04	2.32	1.09
B14	気が動転している	.27	.41	.20	.28	.33	1.54	0.86
B24	気持ちをゆったりさせることができない	.21	.40	.28	.28	.20	2.14	1.16
B26	何事にも自信がない	.37	.40	.32	.03	.04	2.12	1.03
B50	今の事態から解放されたいと思う	.38	.40	.32	.20	-.04	2.56	1.20
B46	人の欠点や悪い面ばかりが目がいく	.21	.36	.28	.24	.11	1.90	1.00
B41	充実感がほしい	.25	.31	.04	-.01	-.06	3.13	1.08
III 引きこもり・無気力 ($\alpha=0.89$)								
B52	人と話すことがいやだ	-.02	.13	.69	.08	.25	1.47	0.81
B43	他人に会うのがわずらわしい	.12	.12	.67	.10	.27	1.81	1.02
B47	生きているのがいやだ	.35	.15	.62	.14	.06	1.48	0.88
B34	自分の殻に閉じこもる	.23	.14	.61	.06	.11	1.75	0.95
B51	無気力である	.23	.36	.54	.20	-.18	1.95	1.04
B42	生気がない	.30	.29	.53	.13	-.03	1.79	1.01
B28	何もかもいやだと思う	.32	.31	.51	.29	-.13	1.88	1.02
B13	心が暗い	.49	.12	.50	.23	.17	1.85	1.02
B27	人が信じられない	.27	.12	.48	.27	.12	1.77	0.97

B37	他人に対してやさしい気持ちになれない	.11	.41	.44	.27	.09	1.86	0.97
B38	未来に希望が持てない	.26	.36	.39	.16	-.13	1.99	1.04
IV 怒り・不機嫌 ($\alpha=0.90$)								
B10	ムカムカする	.17	.30	.12	.82	.03	2.19	1.10
B18	いらいらする	.17	.31	.09	.79	.08	2.16	1.11
B4	怒りを感じる	.14	.13	.16	.73	.18	2.24	1.11
B15	不愉快な気分だ	.21	.22	.26	.73	.07	2.10	1.09
B1	不機嫌である	.20	.12	.20	.68	.18	2.42	1.05
B7	感情の起伏が激しい	.28	.37	.17	.45	.12	2.37	1.17
B25	くやしい思いがする	.34	.26	.06	.37	.19	2.23	1.12
B12	気分がすぐれない	.25	.35	.25	.35	.09	2.30	1.08
V 後悔・恐怖 ($\alpha=0.80$)								
B21	残念な気持ちだ	.38	.12	.12	.34	.50	1.71	1.01
B22	がっかりする	.33	.22	.11	.37	.47	1.79	1.06
B23	びくびくしている	.26	.21	.35	.18	.45	1.47	0.86
B20	恐怖感を抱く	.36	.19	.29	.17	.42	1.50	0.88
B17	気持ちが緊張している	.26	.26	.06	.05	.40	1.76	0.94
	因子寄与率 (%)	35.0	4.3	3.0	3.1	2.1	累積	48.4

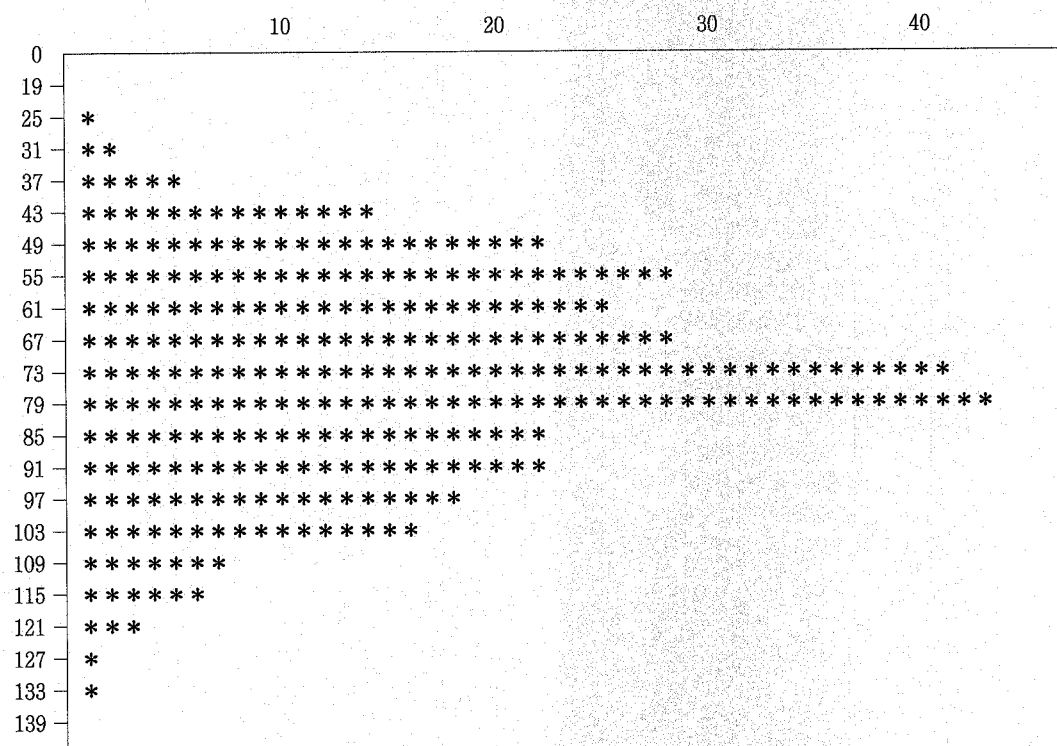


Fig. 1 高校生の燃えつき尺度の得点分布 (N=303)

Table 5 進学校高校生の燃えつきについてのストレス反応の重回帰分析

説明変数	目的変数	燃えつき
因子1 抑うつ・心配		.26**
因子2 焦燥・不安		.14
因子3 引きこもり・無気力		.05
因子4 怒り・不機嫌		-.24**
因子5 後悔・恐怖		.19**
重相関係数 R		.44***
(R ²)		.18***

*P < 0.05 **P < 0.01 ***P < 0.001

Table 6 進学校高校生の燃えつきについてのストレスの重回帰分析

説明変数	目的変数	燃えつき
因子1 学業問題		.18**
因子2 友人関係		.57***
因子3 教師・学校問題		-.07
因子4 家族関係		.05
因子5 宿題・異性		.03
重相関係数 R		.56***
(R ²)		.32***

*P < 0.05 **P < 0.01 ***P < 0.001

Table 7 進学校高校生のストレス反応についてのストレッサーの重回帰分析

目的変数	因子1 抑うつ・心配	因子2 焦燥・不安	因子3 引きこもり・無気力	因子4 怒り・不機嫌	因子5 後悔・恐怖
説明変数					
因子1 学業問題	.16**	.43***	.06	.21**	.04
因子2 友人関係	.46***	.39***	.67***	.23***	.40***
因子3 教師・学校問題	-.07	-.08	.03	.08	.03
因子4 家族関係	.05	.04	.03	.09	.01
因子5 宿題・異性	.03	.02	-.14**	-.05	.08
重相関係数 R	.56***	.72***	.70***	.49***	.44***
(R ²)	.32***	.52***	.48***	.24***	.20***

*P < 0.05 **P < 0.01 ***P < 0.001

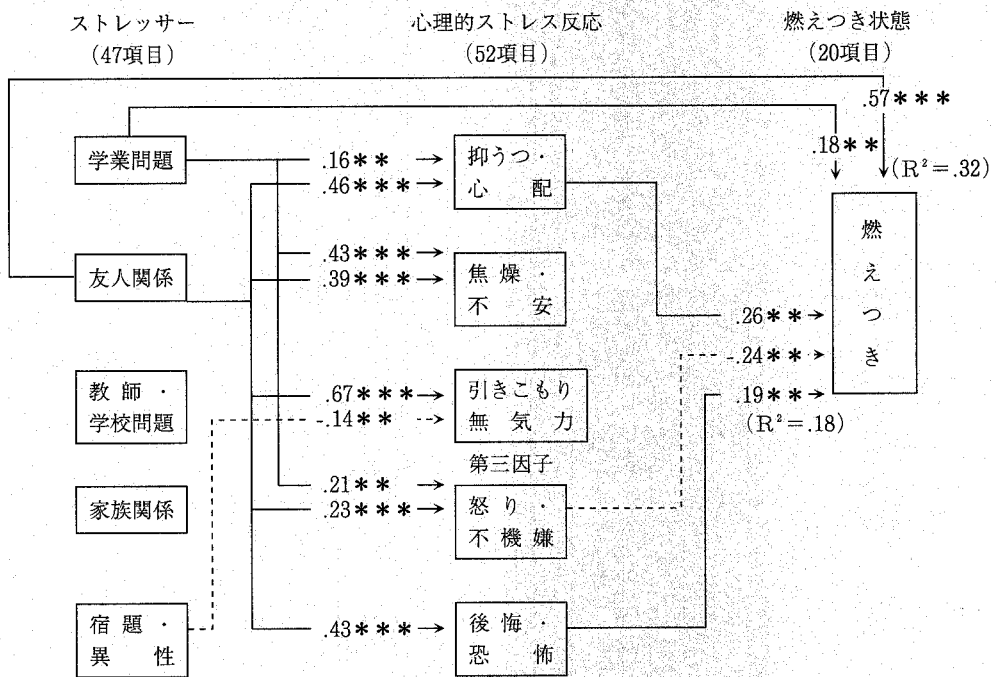


Fig. 2 進学校高校生のストレスと燃えつきについてのパスダイアグラム

*P < 0.05 **P < 0.01 ***P < 0.001

実線—プラスの影響 点線—マイナスの影響

数字は標準偏回帰係数、R²は重決定係数をあらわす