

博士論文(要約)

予備校生のもつビリーフとストレスに関する研究
—ビリーフ尺度の作成とソーシャルサポートとの関連から—

2022 年度

東京成徳大学大学院心理学研究科臨床心理学専攻

竹内 利光

(1)題名

予備校生のもつビリーフとストレスに関する研究—ビリーフ尺度の作成とソーシャルサポートとの関連から—

(2)全体要旨

本研究は、(1)予備校生のもつビリーフを明らかにして、(2)ビリーフとストレスの認知(研究1)、ストレス対処方略、ストレス反応の関連性について検討し(研究2,3,4)、(3)予備校生の受けるソーシャルサポートが、ビリーフ、ストレス反応にどのような影響を与えるのかについて検討すること(研究5)を目的とした。

研究1では、予備校生ビリーフ尺度の作成および信頼性・妥当性の検証をおこなった。「周囲へのサポート要求」「受験勉強への集中」「周囲への義務感」「受験失敗への過剰な評価」の4因子からなる尺度が構成され、信頼性および一定の因子的妥当性、構成概念妥当性、基準関連妥当性が確認された。

研究2では、予備校生764名を対象に、質問紙による調査研究を行い、予備校生ストレス尺度の作成および信頼性・妥当性の検証を行った。「学業ストレス」「親ストレス」の2因子からなる尺度が構成され、信頼性および一定の因子的妥当性・構成概念妥当性が確認された。研究3では、予備校生764名を対象に、研究1で作成した予備校生ビリーフ尺度、研究2で作成した予備校生ストレス尺度を用いて、ストレス認知、予備校生のビリーフ、ストレス反応の関連性の検証を行った。ストレス認知、ビリーフ、ストレス認知とビリーフの交互作用項を独立変数、ストレス反応を従属変数として階層的重回帰分析を行った結果、ビリーフがストレス認知に影響を与え、ストレス反応が強くなることが示唆された。また、研究4では、予備校生のビリーフ、ストレス対処方略、ストレス反応の関連性の検証を行った。予備校生ビリーフが、ストレス反応に及ぼす影響について、ストレス対処方略が媒介しているモデルを想定して媒介分析を行った結果、ストレス対処方略の媒介効果が確認された。

研究5では、予備校生524名を対象にした質問紙による調査研究を行い、ビリーフと知覚されたソーシャルサポート、ストレス反応の関連性を検証した。ビリーフとソーシャルサポート、ビリーフとソーシャルサポートの交互作用項を独立変数、ストレス反応を従属変数として階層的重回帰分析を行った。その結果、ビリーフが弱い場合において、ソーシャルサポートがビリーフに影響を与え、ストレス反応が強くなることが示唆された。

(3)目次

第1章 問題の所在と本研究の目的

第1節 問題の所在

第2節 文献研究

- (1) 予備校生の精神的健康に関する研究
 1. 予備校生の心理全般に関する研究
 2. 予備校生のストレスに関する研究
 3. 予備校生の支援に関する研究
- (2) 予備校生のビリーフに関する研究
 1. ビリーフと精神的健康の関連に関する研究
 2. ビリーフ尺度に関する研究

(3) 文献研究のまとめ

第3節 本研究の目的と全体像

第2章 予備校生イラショナルビリーフ尺度の作成(研究1)

第1節 本章の目的

第2節 予備調査

第3節 予備校生イラショナルビリーフ尺度の作成と信頼性及び妥当性の検証

第4節 本章のまとめ

第3章 予備校生のビリーフとストレス認知、ストレス対処方略、ストレス反応に関する研究(研究2・3・4)

第1節 本章の目的

第2節 予備校生ストレス尺度の作成と信頼性及び妥当性の検証(研究2)

第3節 予備校生のビリーフとストレス認知、ストレス対処方略、ストレス反応の関連についての研究(研

究3・4)

第4章 本章のまとめ

第4章 予備校生のビリーフとソーシャルサポート、ストレス反応の関連についての研究(研究5)

第1節 本章の目的

第2節 予備校生のビリーフとソーシャルサポート、ストレス反応に関する検証

第3節 本章のまとめ

第5章 総合的考察と本研究の限界と課題

第1節 総合的考察

(1) 研究のまとめ

(2) 学問的貢献—学校心理学の視点から

(3) 心理支援における貢献—心理教育の提案

第2節 本研究の限界と課題

引用文献

謝辞

資料

(4)各章要約／(5)まとめ(結果・考察)

第1章

第1節 問題の所在

高校を卒業した後、大学受験を目指す生徒は約7万人いる(文部科学省,2016年)。彼らの多くは予備校や塾に通い学習している。大学受験は受験生にとって重要なイベントであり、特に青年期の不安定な時期と重なるため、ストレスの多い経験となることもある。そのため、ストレスから適応できなくなる生徒も多い(元永・早川,2005)。

予備校では、大学受験に合格するための学習指導や進路指導が中心であり、生徒への心理的な支援は不十分である。大規模な予備校でも、カウンセラーの数や勤務時間などが十分な支援体制とは言えない。そのため、予備校に在籍する生徒を対象に、より進んだ形の心理教育的な援助サービスを提供する必要がある(石隈,1999;石隈ほか,2014など)。

予備校生が在籍する期間に、予防的な心理教育プログラムなどを受講し、ストレスの多い予備校生活を乗り越えるためのサポートをすることで、ストレスへの対処スキルを身につけられるだけでなく、学業成績の向上や将来に向けた姿勢の改善など、さまざまな面でプラスの効果が期待できる。現状では、予備校生活の途中で進路変更以外の理由で不登校や退学、精神的な不調になる生徒も少なくないが、予防的な心理教育的な介入によって、ある程度の効果が期待できると考えられる。

予防的な心理教育的な介入を行う際には、対象の心理的な特性を理解することが重要である。例えば、ストレスマネジメント教育では、さまざまな介入方法が提案されており、対象に最適な心理的な要因に介入するプログラムが構成されている(金ら,2011年)。ストレスマネジメント・プログラムでは、身体的な要因や認知的な要因にアプローチする方法が中心であり、呼吸法やリラクゼーション法を含む運動を取り入れるプログラムや、認知の修正を促すプログラムが行われている。特にビリーフに注目したプログラムが多く行われている。ビリーフは、周囲や自分に対する信念であり、行動に影響を与えることが知られている。不合理なビリーフが強い場合、イラショナルビリーフとなり、不安や落ち込みの原因になることもある。予備校生のストレス体験を考えると、イラショナルビリーフは重要な要因であると考えられる(岡村・清水,2011)。

この研究では、予備校生のストレス体験に焦点を当て、関連要因としてビリーフを検証したいと考えている。この研究によって、予備校生を対象とした予防的心理教育プログラムの開発に必要な基礎的なエビデンスとして、

予備校生のストレス体験のモデルを提案したい。

第2節 文献研究

本節では、予備校生の精神的健康及びその支援、予備校生のビリーフに関する先行研究について概観する。高校生と浪人生（高校卒業後大学受験準備中の者）を含む大学受験生に関する研究は、これまでにいくつか行われているが、予備校生と対象とする研究は数少ない。最初に予備校生の精神的健康に関する研究について、1.予備校生の心理全般に関する研究、2.予備校生のストレスに関する研究、3.予備校生への心理支援の視点からまとめる。次に予備校生のビリーフについて、1.ビリーフ尺度、2.ビリーフと精神的健康との関連の視点からまとめた。

第3節 本研究の目的と全体像

(1) 本研究の目的 本研究では、①予備校生のもつビリーフを明らかにして、②ビリーフとストレスの認知、ストレス対処方略、ストレス反応の関連性について検討し、③予備校生の受けるソーシャルサポートが、ビリーフ、ストレス反応にどのような影響を与えるのかについて検討することを目的とする。

(2) 本研究の全体像 第1章では本研究の問題の所在と目的の述べ、先行研究を概観する。第2章では、研究1として予備校生ビリーフ尺度の作成を行う。第3章では、研究1で作成した予備校生ビリーフ尺度を用いて、予備校生のビリーフ、予備校生のストレス認知、ストレス対処方略、およびストレス反応との関連について検証する（研究2～4）。第4章では、研究1で作成した予備校生ビリーフ尺度を用いて、予備校生のビリーフとソーシャルサポート、およびストレス反応の関連について検証する（研究5）最後に第5章では、本研究の総合的考察と限界と課題についてまとめる。

第2章

第1節 本章の目的

本章では、予備校生イラショナルビリーフ尺度の作成と、信頼性及び妥当性の検証をおこなう。

第2節 予備調査

1. 目的

予備調査では、自由記述の回答から、予備校生のもつビリーフの測定項目を作成することを目的とした。

2. 方法

(1) 調査対象 首都圏にあるA予備校、東北地方にあるB予備校に在籍する予備校生計128名。

(2) 手続き 2018年10月、自由記述式の質問紙調査を実施した。調査は筆者が担当する授業の終了後に質問紙を配布して15分で行なった。調査対象者128名のうち、回答が記入してある有効回答者126名（男性78名、女性48名）を分析対象者とした（有効回答率98.4%）。有効であった回答についてKJ法を援用して分析を行った

(3) 調査内容 質問紙を用いて調査を実施した。フェイスシートには、調査の目的、質問紙への回答の方法、調査者に関する情報、倫理的配慮に関する文章の他、調査協力者の年齢、性別を回答する欄を作成した。質問項目については、石隈（1989）、國分（1999）、Ellis & Ellis（2011）を参考にし、「自分自身」に関するイラショナルビリーフ、「相手」に関するイラショナルビリーフ、「状況・環境、人生一般」に関するイラショナルビリーフに関する項目と、自由記述の項目を作成した。

3. 結果

分析対象者の回答を集計した結果、反応数は 1134 であった。これらの回答について KJ 法を援用して分析し、サブカテゴリーを合わせて 31 カテゴリーに分類した。31 に分類されたカテゴリーを参考にして、回答数の多いものを中心に予備校生のもつイラショナルビリーフとして 28 の項目を作成し、”暫定版予備校生イラショナルビリーフ尺度”を構成した。

第 3 節 予備校生イラショナルビリーフ尺度の作成と信頼性及び妥当性の検証

1. 目的

本調査では、予備調査で得られた”暫定版予備校生イラショナルビリーフ尺度”を用いて、”予備校生イラショナルビリーフ尺度”を作成し、その信頼性と妥当性について検証することを目的とした。

2. 方法

- (1) 調査対象者 首都圏にある A 予備校、東北地方にある B 予備校に在籍する予備校生計 497 名
- (2) 手続き 2018 年 11 月に各予備校において、チュートリアル時間に質問紙を配布して回答を求めた。
- (3) 調査内容 ①暫定版予備校生イラショナルビリーフ尺度、②不合理な信念測定尺度 (JIBT-20) (森ら, 1994)、③完全主義の認知を多次元で測定する尺度 (MPCI) (小堀・丹野, 2004)、④新版 STAI 状態・特性不安検査 (肥田野・福原・岩脇・曾我・Spielberger, 2000)

3. 結果

- (1) 項目分析 項目分析の結果、予備校生ビリーフ尺度として 26 項目が残った。
- (2) 因子分析結果 最尤法による探索的因子分析を行った結果、第 1 因子 (5 項目)、第 2 因子 (4 項目)、第 3 因子 (3 項目)、第 4 因子 (3 項目) の 15 項目となった。各因子の項目から判断して第 1 因子を”周囲へのサポート要求”、第 2 因子を”受験勉強への集中”、第 3 因子を”周囲への義務感”、第 4 因子を”受験失敗への過剰な評価”と命名した。
- (3) 因子的妥当性の検討 予備校生イラショナルビリーフビリーフ尺度の確認的因子分析を行ったところ、適合度指標は $\chi^2=290.203$, $df=98$, $p<.001$, $GFI=.916$, $AGFI=.883$, $RMSEA=.070$, $AIC=366.203$ で比較的高い適合度であった。
- (4) 信頼性の検討 尺度の信頼性を検討するため、Cronbach の α 係数を算出した。その結果、周囲へのサポート要求尺度で.75、受験勉強への集中尺度で.77、周囲への義務感尺度で.73、受験への評価尺度で.70 となり、予備校生ビリーフ尺度はある程度の信頼性が支持された。
- (5) 属性間の特性の検証 各因子の因子得点について、男女別、予備校在籍年数、進路志向別 (文系、理系) の平均値の差を検証した。T 検定の結果、”受験勉強への集中”は女性が男性より有意に高く ($t(479) = 3.18$, $p<.05$, $d=.29$)、また”周囲へのサポート要求”においては予備校在学 1 年目の生徒が 2 年目以上の生徒より有意に高かった ($t(478) = 2.63$, $p<.05$, $d=.24$)。
- (6) 構成概念妥当性・基準関連妥当性の検証 予備校生ビリーフ尺度の I. 周囲へのサポート要求, II. 受験勉強への集中, III. 周囲への義務感, IV. 受験失敗への過剰な評価、それぞれの合計得点を算出して、JIBT-20, MPCI の各尺度の合計得点、STAI の特性不安の得点との間で相関分析と偏相関分析を行った。JIBT との相関から構成概念妥当性、MPC または STAI との相関から基準関連妥当性を検証した。その結果、予備校生ビリーフ尺度の構成概念妥当性は弱い程度であるが支持された。また受験勉強への集中”は、STAI の特性不安 ($r=.31$, $pr=.23$) と弱い相関がみられ、また”受験への評価”は、STAI の特性不安 ($r=.28$, $pr=.20$) との間に弱い正の相関がみられた。この結果により、予備校生ビリーフ尺度の基準関連妥当性は弱い程度であるが支持された。続いて、予備校生

イラショナルビリーフ尺度の各下位尺度の不安への影響を検証するために、STAIの状態不安を目的変数、予備校生イラショナルビリーフの下位尺度を説明変数とした重回帰分析（強制投入法）を行った。その結果、状態不安について、“受験勉強への集中” ($\beta=.31, p<.001$), “周囲への義務感” ($\beta=.15, p<.001$), “受験失敗への過剰評価” ($\beta=.19, p<.001$) が正の影響を及ぼしていた。これらの結果により、予備校生のもつイラショナルビリーフの中で、受験への集中、周囲への義務感、受験失敗への過剰評価が、不安に影響を及ぼしていることが示唆された。

第4節 本章のまとめ

予備調査では、予備校生イラショナルビリーフ尺度作成の基礎となる調査をおこなった。ここでは、元永ら（2006）の提唱している受験生症候群における不安や焦燥感、富田ら（2017）において、受験生が心療内科受診の際に主訴としている不合格への恐怖などの背後には、自分や周囲に対するイラショナルビリーフが存在していることが示唆された。

本調査においては、予備校生イラショナルビリーフ尺度を作成し、その信頼性と妥当性について検証した。予備校生イラショナルビリーフ尺度は、“周囲へのサポート要求”、“受験勉強への集中”“周囲への義務感”、“受験失敗への過剰な評価”の4つの因子から構成された。これらを、國分（1999）におけるイラショナルビリーフの分類と照らしてみると、YIBTにおける“受験への集中”、“周囲への義務感”は「自分自身に関するビリーフ」、周囲へのサポート要求は「相手に関するビリーフ」に関するイラショナルビリーフ、“受験失敗への過剰な評価”は「社会」に対するイラショナルビリーフによって構成されているため、「状況・環境、人生一般に関するビリーフ」と対応していることを確認した。

構成概念妥当性については、JIBT20（森ら、1994）とMPCI（小堀ら、2004）の2つの尺度を用いて検討をおこなった。予備校生イラショナルビリーフ尺度における4因子について、JIBT20の自己期待と、MPCIのミスへのとらわれについて弱い相関がみられた。

予備校生イラショナルビリーフ尺度の“周囲へのサポート要求”と“受験勉強への集中”が自己期待と関連がみられたことは、周囲に対する要求の不合理な高さ、また、受験勉強というものに対する不合理に高い評価が、自分に対する高い理想（例、大学、活躍）を不合理に強くもつ認知と関連している可能性があることを示唆している。予備校生本人が受験勉強を全てと考えるべきであるという認知をしており、また同時に周囲にも高い理想を求めているのは、志望校合格に向けて、自分が理想的な状態であるべきであるという認知と関連することが示されているのではないかと考える。

基準関連妥当性は、新版STAI状態-特性不安検査（肥田野ら、2000）を用いて検討した。予備校生ビリーフ尺度の“受験勉強への集中”“受験失敗への過剰な評価”と新版STAIの特性不安の間に弱い相関がみられた（それぞれ、 $r=.31/pr=.23, r=.28 /pr=.20$ ）が、予備校生のもつ「受験勉強のみに集中しなくてはいけない」「受験に失敗したら終わりである」という強いイラショナルビリーフが、予備校生の不安と関連のあることを示唆している。これは、Ellis（1977）が「私のねばならぬ信念」を、うつなどの精神疾患の背後にある認知過程として中心的なものであるととらえているのとは一致する。不合理な信念と不安傾向については、先行研究（Deffenbacher, Zwemer, Hill & Sloan, 1986；松村, 1992）でも検証されており、予備校生イラショナルビリーフ尺度もこの傾向を概ね支持しているといえる。

予備校生のイラショナルビリーフの不安への影響について検証した結果、下位尺度のひとつである“受験勉強への集中”が最も強い影響を与えていることが示唆された。認知の柔軟性を欠いてしまい、受験勉強のみに集中すべきだと強く考える受験生は、受験勉強のみに集中すべきと考えるが、その実現は難しいため焦りを感じたり、

理想と現実のギャップに劣等感を抱いてしまったりしてしまう可能性がある。このことにより、受験生は不安を感じ、勉強に集中できない状態に陥ってしまうということも考えられる。このようないわば「悪循環」に陥らないように、予防開発的な心理教育プログラム等を実施して、早期に介入をしていくことが予備校においても必要であると考える。

今後の課題としては、予備校生イラショナルビリーフ尺度の信頼性については再検査による信頼性の検討が必要である。また構成概念妥当性および基準関連妥当性について、さらなる検証が必要である。そして予備校に在籍している生徒のみではなく、学校や塾等に所属してない受験生（いわゆる宅浪生）や高校生なども対象として、高校在学中・卒業後に大学受験のために準備を進めている人のビリーフおよび心理的な問題の援助に関する知見を深める必要がある。そしてスクールカウンセラーなど心理教育的援助サービスの専門家による思春期以降の子どもへのカウンセリングや心理教育を行う際のエビデンスの構築が求められる。

第3章

第1節 本章の目的

本章では、予備校生のビリーフとストレスの認知・ストレス反応・ストレス対処方略の関連性について検証する。

第2節 予備校生ストレス尺度の作成と信頼性及び妥当性の検証（研究2）

1. 目的 本研究では、予備校生ストレス尺度を作成して、妥当性及び信頼性について検証した。

2. 方法

（調査対象と調査時期）首都圏 A 予備校，東北地方 B 予備校に在籍する予備校生 818 名を対象として 2019 年 11 月に調査を実施した。有効回答数は 764 名。

（質問紙）1) 暫定版予備校生ストレス尺度，2) ストレス反応尺度，

3. 結果と考察

（1）ストレス反応尺度 ストレス反応尺度についてそれぞれに確認的因子分析を行った。適合度指標は、 $\chi^2=1112.780$, $df=224$, $p<.001$, $GFI=.885$, $AGFI=.859$, $CFI=.909$, $RMSEA=.072$ で十分な適合度であった。

（2）予備校生ストレス尺度 暫定版予備校生ストレス尺度の各項目の平均値，標準偏差，最小値，最大値を算出した。

（3）因子分析の結果 項目分析により，回答に偏りのある 6 項目を削除し，残りの 22 項目に対して最尤法，Promax 回転による探索的因子分析を行った結果，第 I 因子を“学業ストレス”（13 項目），第 II 因子を“親ストレス”（5 項目）と命名した。信頼性の検証を行った結果， α 係数は十分な値（第 I 因子： $\alpha=.87$ ，第 II 因子： $\alpha=.73$ ）であった。

（4）因子的妥当性の検討 確認的因子分析を行った結果，適合度指標は $\chi^2=742.924$, $df=134$, $p<.001$, $GFI=.892$, $AGFI=.862$, $RMSEA=.077$ で十分な適合度であった。

（5）構成概念妥当性の検証 予備校生ストレス尺度の構成概念妥当性を検証するために，予備校生ストレス尺度の第 I 因子“学業ストレス”，第 II 因子“親ストレス”，それぞれの合計得点を算出して，ストレス反応尺度の各尺度の合計得点との間で相関分析を行った。その結果，予備校生ストレス尺度の“学業ストレス”は，ストレス反応尺度の“不機嫌怒り”（ $r=.45$ ），“抑うつ不安”（ $r=.54$ ），“無力的認知思考”（ $r=.52$ ）と中程度の相関がみられ，“身体反応”（ $r=.28$ ）とは弱い相関がみられた。また，予備校生ストレス尺度の“親ストレス”は，ストレス反応尺度の全ての下位尺度の尺度得点との間で弱い相関がみられた（ $r=.16\sim.32$ ）。これらの

結果から予備校生ストレス尺度の構成概念妥当性はある程度支持された。

(6) 考察 予備校生は、志望校に向けての学習を中心に生活をしているため、志望校と自分の学力の差について認知や、学習がうまく進まない状況に大きなストレスを感じていることがデータの上でも確認された。予備校生ストレス尺度の各尺度得点とストレス反応尺度の各尺度得点の相関を検証したところ、学業ストレスと抑うつ・不安、無力的認知・思考の相関が高い傾向にあった。この結果は、元永ら(2005)が提唱した「受験生症候群」の考え方を確認するものであった。志望校合格を目指す中で、自分が認知している学力と志望校合格に必要な学力が解離していることや、学習がうまくいかないことに強いストレスを感じ、抑うつ・不安状態になったり、無力的認知・思考をする傾向になったりしており、またその状態が学習の進捗を妨げるというような悪循環を経験している予備校生がいることが示唆された。

第3節 予備校生のビリーフとストレス認知、ストレス対処方略、ストレス反応の関連についての研究(研究3・4)

1. 目的 本研究では、予備校生のストレス認知、予備校生のビリーフ、ストレス対処方略、ストレス反応の関連について検証した。

2. 方法

(調査対象と調査時期) 首都圏 A 予備校、東北地方 B 予備校に在籍する予備校生 818 名を対象に、2019 年 11 月に調査を実施した。有効回答数は 764 名。

(質問紙) 1) フェイスシート、2) 予備校生ビリーフ尺度、3) 予備校生ストレス尺度、4) ストレス対処方略尺度、5) ストレス反応尺度

3. 結果と考察

(1) 各尺度の因子構造の確認 ストレス対処方略尺度に関して探索的因子分析を行った。また、予備校生ビリーフ尺度、ストレス対処方略尺度、ストレス反応尺度についてそれぞれに確認的因子分析を行った。予備校生ビリーフ尺度については、確認的因子分析を行ったところ、適合度指標は、 $\chi^2=298.656$, $df=224$, $p<.001$, $GFI=.950$, $AGFI=.928$, $CFI=.931$, $RMSEA=.058$ で十分な適合度であった。

ストレス対処方略尺度、ストレス反応尺度についても同様に確認的因子分析を行った結果、それぞれの適合度は、ストレス対処方略尺度については、 $\chi^2=381.392$, $df=113$, $p<.001$, $GFI=.942$, $AGFI=.922$, $CFI=.938$, $RMSEA=.056$ であり、ストレス反応尺度については $\chi^2=1112.780$, $df=224$, $p<.001$, $GFI=.885$, $AGFI=.859$, $CFI=.909$, $RMSEA=.072$ であった。いずれも十分な適合度であった。

(2) 各尺度の平均値、標準偏差、最大値、最小値と相関 予備校生ストレス尺度、予備校生ビリーフ尺度、ストレス対処方略尺度、ストレス反応尺度の各因子得点の平均値、標準偏差、最大値、最小値を算出した。また、それぞれの得点の相関を検証した。予備校生ビリーフ尺度については、「周囲への義務感」の平均得点が他の尺度と比較して高い傾向があった。ストレス対処方略尺度では「問題解決的対処」の平均得点が高く、「他者依存的情動中心対処」が低い傾向にあった。また、ストレス反応尺度では「抑うつ・不安」「無力的認知・思考」が高く、「身体反応」が低い傾向にあった。

各尺度得点の相関については、予備校生ビリーフとストレス対処方略の間には弱い相関しか見られなかった一方、予備校生ビリーフとストレス反応の間には中程度の相関がみられたものもあった。例えば、「受験勉強への集中」は、「抑うつ・不安」との間に中程度の相関がみられ、「受験への評価」は、「不機嫌・怒り」「抑うつ・不安」「無力的認知・思考」との間に中程度の相関がみられた。これらのことから、いくつかのビリーフについては、そ

れらが強く、不合理性が高まると、経験するストレスも高くなることが示唆された。特に「受験への評価」ビリーフは、受験に失敗しことに対する自己卑下に関するビリーフであり、富田ら（2017）が示したように不合格への不安が、不安や周囲への不信感、孤独感などと関連していることが実証されていると考えられる。

（3）予備校生のビリーフと予備校生ストレス認知、ストレス対処方略尺度、ストレス反応尺度の各因子得点との関連 予備校生のビリーフ「周囲へのサポート要求」「受験勉強への集中」「周囲への義務感」「受験への評価」の得点の H 群、L 群に分けて、それぞれの、ストレス認知尺度「学業ストレス」「親ストレス」、ストレス対処方略尺度「他者依存的情動中心対処」「問題解決の対処」「回避の対処」「積極的情動中心対処」、ストレス反応尺度「不機嫌・怒り」「抑うつ・不安」「無力的認知・思考」「身体反応」の各得点の平均値を比較して、対応のない t 検定（両側検定）を行った

これらの結果の中で、効果量が大きかった ($d=.60$ 以上) のは、「受験への評価」ビリーフにおいて、ストレス反応の「不機嫌・怒り」「抑うつ・不安」「無力的認知・思考」の平均得点の高群・低群の間の差であり、第 3 章第 2 節（2）で検証した各尺度得点の相関の結果とも近い傾向が見られていた。

（4）ストレス反応に対するストレス認知、予備校生のビリーフの影響（研究 3） 予備校生のビリーフがストレス認知と関わってストレス反応に影響を及ぼす過程を検証するため階層的重回帰分析を行った。階層的重回帰分析の結果、交互作用項の標準編回帰係数 (β) が有意で、R² の増分 (ΔR²) も有意であったのは、(1) 「無力的認知思考」を目的変数、「学業ストレス」と「周囲への義務感」を説明変数としたモデル、(2) 「不機嫌怒り」を目的変数、「学業ストレス」と「受験への評価」を説明変数としたモデルの 2 つであった。

この交互作用の性質を検討するために、それぞれのモデルに関して、予備校生ビリーフ「周囲への義務感」と「受験への評価」の得点が±1SD の場合の単回帰直線を求めた。その結果、モデル (1) については、「学業ストレス」が低い群と高い群ともに「周囲への義務感」の効果が見られた (低群: $b=0.148$, $SE=0.013$, $t(756)=11.764$, $p<.001$, 高群: $b=0.119$, $SE=0.012$, $t(756)=9.824$, $p<.001$)。また、モデル (2) については、「学業ストレス」が低い群と高い群ともに「受験への評価」の効果が見られた (低群: $b=0.089$, $SE=0.013$, $t(756)=6.740$, $p<.001$, 高群: $b=0.126$, $SE=0.013$, $t(756)=9.360$, $p<.001$)。

これらの結果から、単回帰直線の分析からその影響の強さは大きくはないが、学業ストレスを感じた予備校生が、「周囲への義務感」ビリーフの強さによって影響を受けて、ビリーフが強ければ強いほど、「無力的認知・思考」が強まるということと、同じく学業ストレスを感じた予備校生が、「受験への評価」ビリーフの影響を受けて、「不機嫌・怒り」が強まるということが示唆された。

（5）ストレス反応に対する予備校生のビリーフ、ストレス対処方略の影響（研究 4） 予備校生ビリーフがストレス反応に及ぼす影響について、ストレス対処方略が媒介するかどうかを確かめるために媒介分析を行った。分析の結果、有意な媒介効果が認められたのは 6 つのモデルであった。

1) 予備校生ビリーフ「受験への評価」が、ストレス反応「身体反応」に及ぼす影響について、ストレス対処方略が媒介しているモデル。【受験への評価→回避的対処→身体反応】

2) 予備校生ビリーフ「周囲へのサポート要求」が、ストレス反応「不機嫌・怒り」に及ぼす影響について、ストレス対処方略が媒介しているモデル。【周囲へのサポート要求→回避的対処→不機嫌・怒り】

3) 予備校生ビリーフ「受験への評価」が、ストレス反応「不機嫌・怒り」に及ぼす影響について、ストレス対処方略が媒介しているモデル。【受験への評価→回避的対処→不機嫌・怒り】

4) 予備校生ビリーフ「周囲へのサポート要求」が、ストレス反応「無力的認知・思考」に及ぼす影響について、ストレス対処方略が媒介しているモデル。【周囲へのサポート要求→回避的対処→無力的認知・思考】

5) 予備校生ビリーフ「受験への評価」が、ストレス反応「無力的認知・思考」に及ぼす影響について、ストレス対処方略が媒介しているモデル。【受験への評価→回避的対処→無力的認知・思考】

6) 予備校生ビリーフ「受験への評価」が、ストレス反応「抑うつ・不安」に及ぼす影響について、ストレス対処方略が媒介しているモデル。【受験への評価→回避的対処→抑うつ・不安】

第4節 本章のまとめ

1. 予備校生のビリーフとストレス関連尺度との関連について

予備校生ストレス尺度の作成においては、「学業ストレス」「親ストレス」の2つの因子が抽出された。高校生を対象としたストレス尺度の先行研究（三浦ら,2008）では、友人に関するストレス因子が抽出されていたが、本研究では抽出されなかった。このことから高校生とは違い予備校生は、友人との関係性が強くないことがうかがわれた。また、予備校生のストレスの中心が「学業ストレス」であることが検証された。

予備校生のビリーフとストレス反応の関連について検証したところ、予備校生ビリーフ「受験への評価」が、ストレス反応「不機嫌・怒り」「抑うつ・不安」「無力的認知・思考」のそれぞれと関連があることが示唆された。「受験への評価ビリーフ」には、「大学受験に失敗した人間は人生の脱落者である」「予備校生は社会的に価値のない人間だ」「受験で失敗したら私の人生は終わり」というようなビリーフであり、このような予備校生のビリーフの強さは、ストレスレベルの高さにつながることが示された。予備校生は少なくとも一度大学受験でうまくいかなかった経験を有していること多いため、大学受験において、失敗への恐怖や失敗に由来する自己評価の低下がみられると考えられる。日々の学習でうまくいかないことや、成績が思うように上がらないこと、また、志望校との距離感を感じてしまうことで、「受験への評価」ビリーフの強さは強いストレスにつながると思われる。

予備校生のビリーフと予備校生のストレス、ストレス反応の関連については、予備校生のストレス認知に影響を与え、ストレス反応を強める要因として、予備校生ビリーフ「受験への評価」と「周囲へのサポート要求」が示された。「受験への評価」「周囲への義務感」ビリーフが強い予備校生は、学業ストレスを強く認知することによって、より高いストレスを経験していることが検証された。予備校生ストレス尺度の平均得点からも、予備校生は学業ストレスを強く感じていて、ストレス反応も強いことが示唆されている。日常の状態としてストレスが強くかかっている予備校生において、個々の要因としてビリーフの不合理性が高まることによってより強いストレスを経験していることが考えられる。予備校生に個々のビリーフについて考えてもらい、心理教育的なアプローチや個別の心理支援によってビリーフを合理的なものにすることが、予備校生のストレス経験を低減させることに寄与するのではないかと考えられる。

また、予備校生ビリーフとストレス対処方略、ストレス反応の関連について検証した。ここでは、予備校生ビリーフ「受験への評価」「周囲へのサポート要求」と、ストレス反応との間に、「回避的対処」が有意に媒介することが示唆された。なかでも特に「受験への評価」ビリーフとストレス反応の全ての下位尺度得点との間に、「回避的対処」の媒介効果が見られた。「問題解決的対処」や「積極的情動対処」のような生産的なストレス対処方略は、他のストレス対処方略と比較して尺度得点の平均が高かったが、ストレス反応や予備校生ビリーフとは関連性が認められなかった一方で、「回避的対処」はストレス反応との関連が比較的強くみられた。目の前にある課題や、志望校合格という達成可能性が明確に示されない目標に直面した時に、「受験への評価」ビリーフが高い予備校生は、強いストレスを感じると推察される。その際、「回避的対処」をして、課題や目標達成にける苦戦状況から遠ざかることによって、ストレスに対処している姿が示唆された。「回避的対処」は一時避難的に用いることで強い

ストレスを感じることをないようにする働きがあると考えられるが、長期的にはストレスの原因となっていることの根本的な解決にはつながりづらいことが考えられる。そのため、ストレスフルな環境おかれている予備校生に対して、生産的なストレス対処方略についても習得を促し、コーピングレパートリーを増やす支援が必要であるとする。

第4章

第1節 本章の目的

本章では、予備校生のビリーフとソーシャルサポート、ストレス反応の関連について検証する

第2節 予備校生のビリーフとソーシャルサポート、ストレス反応に関する検証

1. 目的 本研究では、予備校生ビリーフとソーシャルサポート、ストレス反応の関連について検証した。

2. 方法

(調査対象と調査時期) 首都圏 C 予備校、東北地方 D 予備校に在籍する予備校生 673 名を対象に、2020 年 11 月に調査を実施した。有効回答数は、524 名。

(質問紙) 1) フェイスシート、2) 予備校生ビリーフ尺度、3) ストレス反応尺度、4) ソーシャルサポート尺度

3. 結果と考察

(1) 各尺度の因子構造の確認

1) ソーシャルサポート尺度 27 項目に対して最尤法、Promax 回転による探索的因子分析を行い、最終的に 3 因子が抽出された。第 I 因子を、「評価的支持」、第 II 因子を「情報・道具的支持」第 III 因子を「情緒・所屬的支持」と、それぞれ片受ら (2011) にならぬ命名した。信頼性の検証を行った結果、 α 係数は十分な値 (第 I 因子： $\alpha=.93$ 、第 II 因子： $\alpha=.86$ 、第 III 因子： $\alpha=.84$) であった。

2) ストレス反応尺度 ストレス反応尺度についても探索的因子分析をおこなった。

3) 各尺度の確認的因子分析の結果 ストレス反応尺度、ソーシャルサポート尺度、予備校生ビリーフ尺度についてそれぞれ確認的因子分析を行った。ストレス反応尺度については、23 項目が 4 因子構造になることを確かめるために、確認的因子分析を行った。適合度指標は、 $\chi^2=875.426$ 、 $df=224$ 、 $p<.001$ 、 $CFI=.906$ 、 $RMSEA=.058$ で十分な適合度であった。ソーシャルサポート尺度、予備校生ビリーフ尺度についても同様に確認的因子分析を行った結果、それぞれの適合度は、 $\chi^2=844.325$ 、 $df=167$ 、 $p<.001$ 、 $CFI=.068$ 、 $RMSEA=.895$ であり、予備校生ビリーフ尺度については、 $\chi^2=272.459$ 、 $df=84$ 、 $p<.001$ 、 $CFI=.915$ 、 $RMSEA=.051$ であった。いずれも十分な適合度であった。

(2) 各尺度の平均値、標準偏差、最小値、最大値

ストレス反応尺度については、「抑うつ・不安」の平均得点が高く、ソーシャルサポート尺度においては、「評価的支持」の平均得点が高かった。調査時期が大学受験に近づいていたこともあり、竹内・近藤 (2017) においても指摘されているように「抑うつ・不安」の得点が高かったことが推測された。

(3) 各尺度の平均値、標準偏差、最大値、最小値と各尺度間の相関

予備校生ビリーフ尺度の「受験失敗への過剰な評価」は、ストレス反応尺度の「不機嫌・怒り」「抑うつ・不安」と中程度の相関 ($r=.40$, $r=.44$) があつた。また、予備校生ビリーフ尺度の各尺度の得点は、ソーシャルサポート尺度の各尺度と高い相関はみられなかったが、「受験勉強への集中」と「情緒・所屬的支持」との間に弱い負の

相関 ($r=-.22$), 「周囲への義務感」と「情報・道具的サポート」に弱い相関 ($r=.23$) がみられた。

(4) ストレス反応に対する予備校生ビリーフ、ソーシャルサポートの影響の検証

ソーシャルサポートが予備校生のビリーフと関わってストレス反応に影響を及ぼす過程を検証するため階層的重回帰分析を行った。ストレス反応の従属変数として、ステップ 1 で主効果変数である予備校生のビリーフの各下位尺度得点とソーシャルサポートの各下位尺度得点を、ステップ 2 で、予備校生のビリーフとソーシャルサポートの交互作用項を回帰式に順次投入した。階層的重回帰分析の結果、交互作用項の標準偏回帰係数 (β) が有意で、 R^2 の増分 (ΔR^2) も有意であったのは、「身体反応」を従属変数、「受験失敗への過剰な評価」と「情報・道具的サポート」を独立変数としたモデルであった。

この交互作用の性質を検討するために、このモデルに関して、予備校生ビリーフ「受験失敗への過剰な評価」の得点が $\pm 1SD$ の場合の単回帰直線を求めた (Figure 4-7)。その結果、「受験失敗への過剰な評価」が低い群において、「情報・道具的サポート」の効果が見られた (低群; $b=.15$, $SE=1.31$, $t(520)=0.068$, $p<.05$, 高群; $b=-.04$, $SE=-.03$, $t(520)=0.061$, $p=.56$)。

この結果から、強さは大きくないものの、「受験失敗への過剰な評価」ビリーフは高くない場合、情報・道具的サポートを受けるが影響を与え、身体反応が強くなることが示唆された。これは、受験生へのソーシャルサポートについて検証したいままの研究でも指摘があるように、ソーシャルサポートがネガティブな影響を与える場合であると考えられる。宮田ら (2014) では、大学受験生を対象とした研究において、親や教師、自分より成績が上位の友人などからサポートや、自分とは違う立場の人間 (すでに大学に合格している友人など) からのサポートが否定的に捉えられることを示唆している。また、「すでに自分で決めていることに関してあれこれと提案される」「見当はずれの助言をされる」というような内容のサポートは、サポートを受ける側の抑うつ傾向の高さと関連することも示されている。本節での結果は、ビリーフの不合理性が高くない予備校生にとって、学習に関する具体的な助言や、進路に関する助言などの情報・道具的サポートが、否定的な影響を及ぼす可能性を示唆している。ここでは、ソーシャルサポートを与える人と個々の予備校生の関係性や、立場の違い、サポートの内容などが関連してくると考える。

2. 本章のまとめ

ソーシャルサポートに関する検証では、予備校生が「情報・道具的サポート」を「評価的サポート」や「情緒・所属的サポート」よりも多く受けていると感じていることが示された。予備校は、大学受験合格への指導に特化しているため、具体的な学習アドバイスや進路指導などを多く受けられるということが反映しているのではないかと考えられる。一方で、成果を労ったり、努力や心がけへの評価をしてもらったりする「評価的サポート」の得点が低かった。これは、普段の学習の様子や、成績が上がった時に褒められるようなサポートを多くは受けていないと予備校生が感じ取っていることを示唆している。本章において、「情報・道具的サポート」が否定的にストレス反応に影響することが示唆されたが、予備校生に対するソーシャルサポートについて、内容や方法についてさらなる検証が必要であることが考えられた。

また、「受験失敗への過剰な評価」ビリーフが強さと、ストレス反応との関連が示唆された。受験に失敗していることや予備校生の社会的な立場などについて自己卑下的なビリーフを強く持つことで、ストレスが高まることが検証された。ソーシャルサポートとストレス反応の関連については、「評価的サポート」が「無力的認知・思考」を中心とするストレス反応と負の相関がみられ、労いの言葉や賞賛の言葉がけをすることで、ストレスが低くなることを示唆された。

「ビリーフ」と「ソーシャルサポート」を独立変数、「ストレス反応」を従属変数として階層的重回帰分析を行

ったが、有意なモデルは一つを除いて検証されなかった。有意であったモデルでは、「情報・道具的サポート」がストレス反応を高めることが示唆された。予備校における指導では、「情報・道具的サポート」に分類されるサポートが多いため、サポート過多の状況になっていたり、サポート内容が不適切あったりすることが予備校生のストレスにつながっている可能性が高い。ソーシャルサポートにおいて、「評価的サポート」を受けていると考える予備校生が少なく、「評価的サポート」が「無力的認知・思考」と負の相関があることを考えると、予備校や周囲が提供するソーシャルサポートの内容や形式などについてさらに検証をすることで、予備校生にとって適切なソーシャルサポートとは何かについてのエビデンスが得られるのではないかと考える。

本章では、ビリーフとソーシャルサポートの関連については検証できなかった。イラショナルなビリーフを持つ予備校生は、援助希求傾向やソーシャルサポートを受けたときの感じ方などにおいて、ラショナルなビリーフを持つ予備校生とは違うことが考えられる。この点については今後の課題としたい。

第5章

第1節 総合的考察

(1) 本研究のまとめ 本研究は、①予備校生のもつビリーフを明らかにして、②ビリーフとストレスの認知、ストレス対処方略、ストレス反応の関連性について検証し、③予備校生の受けるソーシャルサポートが、ビリーフ、ストレス反応にどのような影響を与えるのかについての検証を行うことが目的であった。

第1章では、本研究を行うにあつた問題意識を述べ、研究の目的と全体像について論じた。第2章(研究1)では、本研究で中心的テーマである予備校生のビリーフを測定する尺度を作成した。第3章では、予備校生ストレス尺度を作成し(研究2)、予備校生のビリーフとストレス反応、ストレス対処方略との関連について検証した(研究3・研究4)。つづいて第4章では、予備校生のビリーフと知覚されたソーシャルサポート、ストレス反応との関連を検証した(研究5)。

第2章では、予備校生ビリーフの測定尺度を作成した。ここでは、「周囲へのサポート要求」「受験勉強への集中」「周囲への義務感」「受験失敗への過剰な評価」の4因子構造が確認された。この尺度の作成により、一般的なビリーフを測定する尺度(森ら,1994)と比較して測定対象である予備校生のビリーフをより詳細に捉えることが可能になった。予備校生を含めた受験生に関するビリーフを扱った研究がいままでに少ないため、エビデンスとして示されていなかったが、本尺度の作成と検証によって、予備校生のビリーフに関するエビデンスが示された。4つの因子で示されたビリーフであったが、予備校生が、受験に失敗したことに必要以上の負い目を感じ、自己卑下的なビリーフを持ちやすく、勉強や周囲に人たちに対して強い義務感を感じやすい認知傾向をもつことが示唆された。

第3章では、第2章で作成した「予備校生ビリーフ尺度」で測定した予備校生のビリーフと、ストレス認知、ストレス反応の関連を検証した。「周囲への義務感」ビリーフが強いとき、学業ストレスに影響を与えてストレス反応が強くなること、「受験失敗への過剰な評価」が学業ストレスに影響を与えて、ストレス反応が強くなることが示された。勉強に関するストレスが、親や予備校スタッフの期待にこたえなければならぬと強く考えていたり、受験に失敗したことについての自己卑下的な考えを強くもっていたりすることで、影響を受け、ストレス反応として無力的な認知や思考、不機嫌や怒りをより強く体験することになることが示唆された。これには、たしかに個人特性としてパーソナリティやストレス脆弱性、また不合理性の高い強いビリーフを持ってしまう認知特性など関わっていると考えられるが、環境要因も大きくかかわっていると考えられる。「大学全入時代」(中井,2007)に入り、進学先を特に選択しなければ、大学に進学できるようになったが、一方で、いわゆる

難関大学への入学は依然として競争が激しく、そのような大学を進学先として選択して入学を目指す受験生にとっては、ストレスフルな状況が存在しているといえる。予備校に入学してくる生徒は、多くが一度大学受験に失敗しており、「浪人したからには難関大学に」というような考えをもっているケースが多いように見受けられる。このような考え方も日本の大学受験の現状を反映していると考えられる。

また、第3章では、ビリーフとストレス反応の関連にストレス対処方略がどのように影響を与えるのかについて検証した。「受験失敗への過剰な評価」「周囲へのサポート要求」ビリーフを強くもつ場合、回避的対処をすることでビリーフのストレス反応への影響が弱くなることが示された。回避的対処では、一時的にストレスのもととなる出来事から離れることによって、ストレス反応が下がることが考えられるが、根本的な問題の解決につながらないことが多い。高いストレス状況に暴露されている場合は、緊急避難的に回避的対処を用いることはむしろ適応的と考えることができるが、予備校生のストレスの多くが学業に関するものであることを考えると、直接的にはストレス反応に影響を与える回避的対処を継続的に用いることは、かえってストレスフルな状況を悪化させてしまう可能性がある。ストレス対処方略のレパートリーを増やし、より適応的な対処方略を使用できるように支援することが必要となるであろう。

第4章では、ビリーフとストレス反応の関連にソーシャルサポートがどのように影響するのかを検証した。最初にソーシャルサポート尺度について検証した。「情報・道具的サポート」を受けていると感じている予備校生が比較的多く、「評価的サポート」や「情緒・所属的サポート」を受けていると感じている予備校生が少なかった。予備校という環境の特性上、具体的な勉強方法への助言や、進学希望大学に関する助言などを中心に提供していることもこの結果に反映されていると考える。しかし、努力を評価して褒めたり、成績が上がったことを労ったりというサポートを感じていない予備校生が多いということも示唆された。「評価的サポート」はストレス反応を下げる傾向があることが、同じく第4章で示されていることを考えると、予備校生へのソーシャルサポートの内容や方法についてより一層の検証が必要になると考える。また、第4章では、ビリーフとストレス反応の関連にソーシャルサポートがどのように影響するのかを検証した。ビリーフが高い場合、ソーシャルサポートが影響することでストレス反応が下がるというモデルを想定して分析を進めたが、有意なモデルは検証されなかった。しかし、有意傾向のあるモデルにおいて、「受験失敗への過剰な評価」ビリーフが高くない場合、「情報・道具的サポート」が影響を与え「身体反応」が強くなることが示唆された。これは、予備校生にとってサポートは受けていると感じれば種類を問わないというわけではなく、サポートの種類やサポートを受ける状況によっては、否定的に作用することがあるということと、より適切なソーシャルサポートについてより深い検証を行う必要性を示していた。

(2) 学問的貢献 本研究の学校心理学への貢献は、以下の2点にあると考える。(1) 予備校生の心理的特性に関するエビデンスの蓄積、(2) 予備校生ビリーフ尺度の開発によるビリーフ研究への貢献、である。なお日本において学校心理学(石隈,1999)は、小・中・高等学校における心理教育的援助サービスの体系として発展してきているが、今日では幼児や大学生も対象として含めている。予備校生への心理教育的援助サービスも、学校心理学が貢献できる領域に入ると思われる。

浪人生の心理的特性についての研究は、池田ら(1982)や元永ら(2006)によって体系的に行われた。この研究が行われた時期の大学入試の状況と、現代の大学入試の状況は大きく変化していると考えられる。1980年代は年間約40万人の浪人生がおり、大学受験における競争も苛烈なものであった。しかし、「大学全入時代」(中井,2007)に入り大学入試における競争も落ち着いたものと言える。同時に大学入試の形態も多様化し、「一回限り」の筆記試験のみによる選抜が残る一方で、推薦入試や総合型選抜入試のように、学力のみで合否を判断しない入試形態

も増えてきた。このような状況に置かれている受験生に関する心理特性の研究はまだ多くなく、本研究により一定のエビデンスが提示できたのではないかと考える。

ビリーフを測定する尺度は、これまで Ellis (1962, 1994) の論理情動行動療法の文脈で多くのものが開発されてきた (Daniel ら,2019)。Daniel ら (2019) は、ビリーフ測定尺度について、ジェネリックなものからスペシフィックな集団を対象とした尺度の開発が課題であるとしている。日本でも、食に関する不合理な信念尺度 (松丸ら,2008)、システムエンジニア特有の不合理な信念 (福井,2010)、教師特有の不合理な信念尺度 (福井,2011) などの研究があり、今後も特定の状況にいる人々のビリーフを測定し、心理支援に生かすことが必要になると考える。本研究は、予備校生を対象としたビリーフ尺度を作成して、予備校生のビリーフの特性について検証したが、一つの知見が提示できたと考える。

(3) 心理支援における貢献 本研究では、予備校生のビリーフとストレス、ソーシャルサポートの関連について検証した。予備校生のストレス認知やストレス対処方略、ストレス反応の特性をビリーフやソーシャルサポートとの関連を分析する中で予備校生のストレスについての知見が得られた。この知見は、予備校の生徒を対象に行われる心理教育等に生かせると考える。例えば、学校心理学における3段階の援助サービス (石隈,1999) における一次的援助サービスに相当する支援において、ストレスマネジメント・プログラムや、スタディスキルを扱ったプログラムなどの心理教育において活かすことができると考える。小学校、中学校、高等学校では、例えば鈴木ら (2014) のように、予防的な心理支援を行うことも見られるが、予備校における予防的心理支援の実践例は限られている (竹内・近藤,2017b)。今後は、予備校生を含めた受験生の精神的健康とストレスに関する知見を深めていき、より効率的に予防的な心理支援が行えるようする必要はある。

第2節 本研究の限界と課題

本研究の限界は、以下の2点であると考ええる。

①調査対象が予備校生に限られていたこと

②ビリーフとストレス対処方略、ソーシャルサポートとの関連について検証ができなかったこと

①については、予備校生だけでなく、高校3年生を含んだ大学受験生を対象として調査研究を行い、予備校生の「個別性」について、より詳細な検討を行うことが課題である。②については、文献研究の幅を広げて、ビリーフとストレス対処方略、ソーシャルサポートの知覚との関連性について理論的な考察を基盤として仮説を構築し、実証的な研究を今後は進めていきたいと考える。さらにこれらの今後これらの研究を進めていくと同時に、受験生を対象とした予防的心理支援プログラムの開発や実践を進めていきたいと考える。

(6)引用文献・参考文献

- 新井幸子 (2001). 理想自己と現実自己の差異と不合理な信念が自己受容に及ぼす影響 心理学研究 72, 4, 315-321.
- 東 三絵(2004).受験不安と健康について—ソーシャルサポートとの関連から—臨床教育心理学研究,30,39-51.
- Bernard, M. E. (2016) Teacher beliefs and stress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34 (3), 209-224.
- Bessai,J.L.(1977). A factored measure of irrational beliefs. Paper presented at the Second National Conference on Rational-Emotive Therapy, Chicago.
- Cohen, J., & Cohen, P. (1983). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences*. 2nd ed. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- David,D., DiGiuseppe,R., Dobrean,A., Pasarelu,C.R, & Balazsi,R. (2019) *The Measurement of Irrationality and Rationality: Advances in REBT*. Springer.
- Deffenbacher, J. L., Zwemer, W. A., Whisman, M. A., Hill, R. A. and Sloan, R. D. (1986). Irrational Beliefs and Anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 3, 281-292.

- DiGiuseppe, R., Leaf, R., Gorman, B., & Robin, M. W. (2017) The development of a measure of irrational/rational beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36, 47-79.
- Dryden, W. (1994) *Invitation to rational-emotive therapy*. England: Whurr Publishers Ltd. (國分康孝・國分久子・國分留志 (訳) (1998). 論理療法入門—その理論と実際— 川島書店)
- Dryden, W. (2013). *The ABC's of REBT Revisited: Perspectives on Conceptualization*, Springer Briefs in Psychology. New York: Springer.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1977). *Basic Clinical theory of rational-emotive therapy*. In A. Ellis & R.Grieger (Eds.), *Handbook of rational-emotive therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotional in psychotherapy: A comprehensive method of treating human disturbance*. Revised and updated. New York: Birch Lane Press.
- Ellis,A.,& Ellis,D.J. (2011). *Rational Emotive Therapy*. Washington,DC: American Psychological Association.
- 福井至 (2010) . 予防編 “考え方”を変えて、ストレスに強くなる. IT Pro,2.<http://itpro.nikkeibp.co.jp/article/COLUMN/20100420/347290/>
- 福井至 (2011). 教師特有の不合理な信念尺度 (Teacher's Irrational Belief Test: TIBT) の開発. 認知行動療法ステップアップガイド 金剛出版.
- 肥田野直・福原真知子・岩脇三良・曾我洋子・Spielberger, C.,D. 新版 STAI マニュアル、実務教育出版、2000.
- 池田由子・矢花芙美子 (1982). *大学浪人の心理と病理* 金剛出版
- 稲葉昭英・浦光博・南隆男(1988). ソーシャルサポート研究の現状と課題 哲学, 85, 109-149.
- 石毛みどり・無藤隆(2005).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— 教育心理学研究,53(3), 356-367.
- 石隈利紀 (1989) 論理療法の哲学・理論・技法 日本学生相談学会 (編) 論理療法に学ぶ 川島書店
- 石隈利紀 (1999). *学校心理学—教師・スクールカウンセラー・保護者のチームによる心理教育的援助サービス* 誠信書房.
- 塾予備校ナビ 2020 「浪人は辛い？楽しい？生活の実態をアンケートで調査」 <https://jyukyobinavi.jp/column/186/>
- Jones, R. (1968). A factored measure of Ellis' irrational belief system with personality maladjustment correlates. *Dissertation Abstracts International*, 29(11-B), 4379-4380.
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 (1995) 対処方略の三次元モデルと新しい尺度 (TAC-24) の作成 教育相談研究, 33, 41-47.
- 春日秀朗・宇都宮博・サトウタツヤ(2014).親の期待認知が大学生の自己抑制型行動特性及び生活満足感へ与える影響:期待に対する反応様式に注目して 発達心理研究,25(2), 121-132.
- 片受靖・大貫尚子(2011). 大学生ソーシャルサポート尺度の作成と信頼性・妥当性の検討—評価的サポートを含む多因子構造の観点から— 立正大学心理学研究年報, 5, 37-46.
- 河村茂雄・國分康孝(1996). 小学校における教師特有のピリーフについての調査研究. カウンセリング研究, 29,44-54.
- 金ウイ淵・津田彰・松田輝美・堀内聡 (2011). 本邦における予防的ストレスマネジメント研究の最近の動向 久留米大学心理学研究 10,164-175.
- 小堀修・丹野義彦 (2004). 完全主義の認知を多次元で測定する尺度作成の試み パーソナリティ研究, 13-1,34-43.
- 小山秀樹(2000). 大学受験生のストレス反応に関する研究: 受験生に有意差が見られるストレス反応の項目について 日本教育心理学会総会発表論文集 第 42 回総会発表論文集,473.
- 小山秀樹 (2001). 大学受験生のストレスに関する研究 日本教育心理学会第 43 回総会発表論文集, 153.
- 小山秀樹 (2002). 大学受験生のストレス解消法に関する研究 日本教育心理学会総会発表論文集, 44, 330.
- 國分康孝編 (1999). 論理療法の理論と実際 誠信書房
- 熊倉伸宏 (1991). 大学受験生に見られる神経衰弱の分析 こころの健康, 6, 77-81.
- Lazarus,R.S., & Folkman,S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- 前田基成・伊沢敏・小宮山博朗(1996).大学受験生の精神的健康に及ぼすソーシャルサポートの効果 心身医学,36, 212.
- Malouff,J.M.,& Schutte,N.S.(1986). Development and validation of a measure of irrational belief. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(6),860-862.
- 松平祐美子・高橋哲(2022). 大学受験生の精神的健康に関する研究の動向と展望 お茶の水女子大学心理臨床相談センター紀要 23 1-9.
- 松丸礼・大森美香・赤松利恵 (2008). 「食に関する不合理な信念」尺度の作成—Irrational Eating Beliefs Scale (IEBS) の信頼性と妥当性の検討— 栄養学雑誌, 66(3), 141-148.
- 松本聰子・熊野宏昭・坂野雄二・野添新一 (2001) 体系や食事に関する信念尺度作成の試み: 摂食障害における偏った思考パターンを探る 心身医学, 41-5, 335-342.
- 松村千賀子 (1991). 日本版 Irrational Belief Test (JIBT) 開発に関する研究 心理学研究 62, 2, 106-113.
- 村松千賀子 (1992) 不安と予測に及ぼす不合理な信念の効果. 教育心理学研究 40 (1) ,10-19

- 宮田かな恵・藤井靖・菅野純(2014).大学受験生におけるネガティブ・サポート尺度の作成およびネガティブ・サポートと抑うつとの関連 早稲田大学心理臨床学研究,13(1), 65-75.
- 文部科学省 2018 学校基本調査.
- Montgomery, G. H., David, D., Dilorenzo, T. A., & Schnur, J. B. (2007) Response Expectancies and irrational beliefs predict exam-related distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy: RET*, 25 (1), 17-34.
- 元永拓郎(1998). カウンセラーと大学受験予備校スタッフとの連携—学校精神保健活動におけるコンサルテーション— ころの健康, 13 (2), 56-64
- 元永拓郎・早川東作 (2006). 受験生、こころのテキスト 角川学芸ブックス.
- 森治子・長谷川浩一・石隈利紀・嶋田洋徳・坂野雄二 (1994). 不合理な信念測定尺度(JIBT-20)の開発の試み ヒューマンサイエンスリサーチ, 3,43-58.
- 永田頌史(2015). 医学的対応—ストレスの診断と治療 丸山総一郎編 ストレス学ハンドブック pp.97-116.
- 中山信夫 (1983). 大学受験生の現実認識—浪人中の予備校生を中心に 阪南論集,人文自然科学編,18(3),41-56.
- 中井浩一(2007). 大学入試の戦後史—受験地獄から全入時代へ— 中央公論社
- Newmark,C.S.,Ann Frerking,R.,Cook,L.,&Newmark,L.(1973).
Endorsement of Ellis' irrational beliefs as a function of psychopathology. *Journal of Clinical Psychology*, 29(3), 300-302.
- 岡村寿代・清水健司 (2011). 不合理な信念がストレス反応に及ぼす影響 パーソナリティ研究, 19-3,267-269.
- 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(3), 302-312.
- 坂野雄二(1992). 認知行動療法の発展と今後の課題 ヒューマンサイエンスリサーチ, 1, 87-107.
- 佐久本稔・橋本公雄(1997).大学受験前後のストレス症状とその関連要因 福岡女子大学人間環境学部紀要,28,13-21
- 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.
- 鈴木雅之(2014).受験競争観と学習動機,受験不安,学習態度の関連 教育心理学研究,62, 226-239.
- 鈴木水季・岐部智恵子・平野真理・中根由香子(2014). 高校生に対する予防的心理支援としてのレジリエンス教育の実践と効果—スクールカウンセラー,教師,研究者の協働を通して—日本教育心理学会総会発表論文集 第56回総会発表論文集,765.
- 鈴木翔子・宇佐美桃子・渡辺恭子(2019).「受験ストレスと家族関係について」日本心理学会大会発表論文集 日本心理学会第83回大会,296.
- 鈴木由美 2013 子どもに使える論理療法 石隈利紀・藤生英行・田中輝美編 生涯発達の中のカウンセリングII—子どもと学校を援助するカウンセリング pp.141-155
- Takeuchi,T. & Ishikuma,T. (2018). Stressful Experiences of Yobiko Students. Conference of International School Psychology Association. Poster Session. Tokyo
- 竹内利光・近藤和也(2017a).予備校生のストレスに関する研究—自由記述アンケートによる予備校生ストレスに関する探索的研究—日本教育心理学会総会発表論文集 第59回総会発表論文集,417.
- 竹内利光・近藤和也 (2017b). 予備校生を対象としたストレスマネジメント教育—ストレスマネジメントを扱った授業の実践とニーズの検討— 日本カウンセリング学会第50回記念大会ポスター発表, 2017.
- 谷口弘一・福岡欣治(2006). 対人関係と適応の心理学—ストレス対処の理論と実践 北大路書房
- 富田吉敏・菊地裕絵・安藤哲也 (2017). 受験生と心療内科—ストレスを抱える受験生の心療内科的対応— 心身医学, 57-8, 849-855.
- 外山美樹・樋口健・宮本幸子(2014).高校受験期における母親からのソーシャル・サポートが子どもに与える影響 発達心理学研究, 25(1), 1-11.
- 津田彰・永富香織・村田伸・稲谷ふみ枝・津田茂子 (2004). ストレスマネジメント学の構築に向けて ストレス科学,18,163-176.
- Turner, M.J., Allen, M. S., Slater, M. J., Barker, J. B., Woodcock, C., Harwood, C.G., & McFayden, K. (2016). The development and initial validation of the Irrational Performance Beliefs Inventory (iPBI) . *European Journal of Psychological Assessment*, 34, 1-7.
- 牛田優子 (2014). 被援助志向性と不合理な信念との関連—自己期待に着目して— 創価大学大学院紀要 36,305-327.
- 渡辺克徳 (2001) 不合理な信念と抑うつに関する基礎的研究—JIBT - 20 の妥当性検討—. 関西学院大学臨床教育心理学研究 27 (1) 113-118
- 渡部玲二郎・高橋由里 (2012)「自己期待に関する不合理な信念」および「自己の側面の重要性」が自己受容に及ぼす影響. 茨城大学教育学部紀要 教育学科 61,437-445