

中学生のレジリエンシーとソーシャル・サポートが ストレス反応に及ぼす影響

学校教育学専攻 学校心理学コース

M08042B 吉田 暁子

【問題と目的】

ストレスフルな状況に陥っても精神的に回復する力に関する概念として、レジリエンシーがある。レジリエンシーとは、適応にかかわる幅広い概念であり、ストレスのために一時的にダメージを受けても、後には回復することができるという心理面の弾力的な特質に注目するのがその特徴である。本研究では、レジリエンシーを「ストレスフルな状況でも精神的健康を維持する、あるいは落ち込んでも回復へと導く個人の心理的特性」と定義する。これまでのレジリエンシーの研究は、重大なストレスがあった場合や、特定のストレス場面を想定した研究(石毛,2005)が多かったが、中学生にとっては大きなネガティブイベントだけではなく、ストレスは日常的なものであると考え、学校や家庭のストレッサーも含めて調査する。レジリエンシーの高さがストレス反応にどう影響を及ぼすか。ストレス因が増加した場合にレジリエンシーやソーシャル・サポートはストレス反応にどのように影響するか。また、レジリエンシーはソーシャル・サポートやストレス反応、ストレス因とどのような関係にあるのか探索的に研究する。

【方法】年度をまたがり2回の調査を行った。

調査対象者：X県Y市の市立A中学校

1回目 1～3年 527名(男子285名、女子242名)。

2回目 2～3年生 327名(男子167名、女子160名)。

調査内容：

① レジリエンシー尺度：精神的回復力(レジリエンシー)尺度。小塩・金子・長峰・中谷(2001)。

②メンタルヘルス・チェックリスト：岡安・高山(1999)の「中学生用メンタルヘルス・チェックリスト(簡易版)」。菊池(1999)の家庭に対するストレスから4項目を追加した。

調査時期：平成21年2月、平成21年5月

【結果と考察】

1. レジリエンシーの高低別にみた

ストレス反応に影響を与える要因

レジリエンシーの違いによって、ストレス因とソーシャル・サポートからストレス反応に与える影響の違いが見られるかを調べるため、データを二分し重回帰分析を行った。レジリエンシー低群において家庭ストレスから全てのストレス反応に対する標準偏回帰係数が有意であった。レジリエンシー低群では友人ストレスからストレス反応合計と身体的症状に対する標準偏回帰係数が有意であった。また低群では無気力感に対して、家庭ストレス、学業ストレスから正の、教師ストレスから負の標準偏回帰係数が有意であった。レジリエンシーの高低に関係なく家庭ストレスがストレス反応に及ぼす影響は大きく、レジリエンシー低群においては、友人ストレスもストレス反応に促進的に影響を与えることが示された。その一方で、教師ストレスがレジリエンシー低群の者に対して無気力感を抑制する働きがみられた。

ソーシャル・サポートに関しては母親サポートから抑うつ不安に対して正の標準偏回帰係数が有意であった。レジリエンシー低群においては、教師サポートから不機嫌・怒りに対する負の標準偏回帰係数が有意であった。

2. レジリエンシー、ソーシャル・サポート、

ストレス因、ストレス反応の4者の関係

レジリエンシー、ソーシャル・サポート、ストレス因がストレス反応にどのように影響しているのかを検討するため、重回帰分析ステップワイズ法で仮想モデルを作成した。共分散構造分析の結果からレジリエンシーはストレス反応を抑制することが明らかになった。ソーシャル・サポートはストレス反応を直接抑制するのではなく、レジリエンシーとストレス因を媒介してストレス反応に影響を与えることが明らかになった。

また、レジリエンシーとストレス因との関連は見出されなかった。レジリエンシーがあることでストレス因をストレスとして認知しないのではなく、ストレスを感じてもそこからストレス反応が現れることを抑制する、ストレス反応が現れたとしても重篤にはならず、そこから回復することができるというレジリエンシーの特性を裏付けた結果であると考えられる。

3. ストレス因の増減別にみた

ストレス反応に影響を与える要因

ストレス因の増減でデータを二分し、重回帰分析を行った。ストレス因の増減に関係なく、自分の感情をコントロールできるという感情調整がストレス反応の抑制に中心的な働きをすることが明らかとなった。

ストレス因減少群では、父親サポートと友人サポートからストレス反応合計に対する負の標準偏回帰係数が有意であった。また友人サポートから身体症状と無気力感に対する、父親サポートから不機嫌・怒りに対する、負の標準偏回帰係数が有意であった。増加群で

は、教師サポートからストレス反応合計と不機嫌・怒りに対する負の標準偏回帰係数が有意であった。

【総合考察】

レジリエンシーの低い者にとって、教師ストレスが無気力感を抑制する働き、教師サポートが不機嫌・怒りを抑制する働きが示された。中学校の中で教師は学業成績を評価する者であり、規則や生活態度などについて叱責を行うことの多い立場であることから、ストレス因としてネガティブな影響が大きいと予測していたが、教師の存在がストレス反応を抑制するという逆の結果となった。生徒に毎日学校で接する教師の対応の重要性と可能性が示唆されたと言えるだろう。レジリエンシーは直接ストレス反応に働きかけてストレス反応を抑制することができる特性であり、それと同時に、ソーシャル・サポートと相互に作用してストレス反応の直接の原因であるストレス因を抑制できるものである。レジリエンシーはソーシャル・サポートを介してストレスの原因である、今日の敵を明日の味方にかどうかのスイッチになっていると言えるのではないだろうか。

結果から、高いレジリエンシーはストレス因の影響をストレス反応に反映しにくくし、ソーシャル・サポートの援助効果を期待できる。そして、ストレス因が増加したときにストレス反応を抑制する働きをするという特性が示唆されたと考えられる。このようにレジリエンシーはストレス反応を抑制し、身近にいる人のサポートを有効に活用してストレスを克服し、精神的健康を維持する中核的な役割を果たしているといえるだろう。

レジリエンシーを育む、心の回復力を育てるという概念はまだまだ広まってはいないが、家庭や学校、または地域の中で、レジリエンシーを育てることを意識して仕掛けていくことが必要であり、重要であろう。