修士論文（要旨）
2012 年 1 月

小学生の学校生活におけるストレスコーピングスタイルと性格特性およびメンタルヘルスとの関連

指導　中村　延江　教授

心理学研究科
臨床心理学専攻
210J4005
芹沢　枝理子

目次

1.　問題と目的 1

2.　研究方法 1

3.　分析結果 1

4.　考察 2

引用文献

1. 問題と目的

近年、児童・生徒は学校生活において、多くのストレスフルな状況を経験しており、学校教育場面における不適応行動を考える際の重要な要因の１つとして、学校ストレスが注目され、さまざまな検討が行われてきている。

これまでの研究の中で、代表的な心理学的ストレスモデルとしては、Lazarus&Folkman（1984）の認知的ストレス理論があげられ、ストレスとはさまざまな要因から構成されるシステムであり、ストレッサーとストレス反応を媒介するものとして、認知的評価とコーピングの働きが重視されている。また、Lazarus は、コーピングは、個人の資質に負荷を与え、その資質を超える外的ないし内的要請を処理するために行う認知的・行動的努力であり、その努力は常に変化するものであると述べており（Lazarus&Folkman、1984）、コーピングがプロセスであることを主張した。

一方で、コーピングには、時間や状況に関わらず、安定した特性・スタイルと捉え、いかなる状況でも個人はその個人に特有のコーピングスタイルで対処することを仮定している特性論があり（斎藤・菅原、2007）、これまでの研究で、性格特性がストレッサーの評価やコーピングの選択あるいは、ストレス反応の発現などに影響を及ぼしていることがわかり（尾関・原田・津田、1991）、性格特性とコーピングが密接に関連していることが示されている（山口・近藤、1994；山口・荒井・中村・田上 1996）。

代表的なコーピングの種類としては、「問題焦点型」と「情動焦点型」の 2 種類が上げられ、近年の日本での小学生を対象としたコーピングの研究では、小学生は情動焦点型のコーピングを採用しやすいこと（大竹・島井・嶋田、1997）や採用するコーピングによってストレス反応が軽減すること（嶋田・岡安・戸ヶ崎・坂野・浅井、1993）などが明らかにされている。

そこで、本研究では、現代の小学生が採用するコーピングスタイルを明らかにし、ストレスコーピングと性格特性、メンタルヘルスとの関連を検討することを目的とする。

2. 研究方法

調査対象者:A 県の公立小学校 1 校の小学 4～6 年生 445 名のうち回答が有効であった 312 名（4 年生男子 51 名、4 年生女子 50 名、5 年生男子 37 名、5 年生女子 57 名、6 年生男子 53 名、6 年生女子 64 名）を分析対象とした。

調査内容:①小学生用ストレスコーピング尺度（計 40 項目、4 件法:大竹他、1998）、②小学生用 5 因子性格検査（5 因子;「協調性」、「統制性」、「情緒性」、「開放性」、「外向性」、計 40 項目、3 件法:曽我、1999）、③児童用精神的健康パターン診断検査（6 因子、4 分類;「はつらつ型」、「だらだら型」、「ふうふう型」、「へとへと型」、計 30 項目、4 件法:西田他、2003）を用い、無記名による質問紙調査を実施した。

3. 分析結果

まず、ストレスコーピングについて因子分析を行ったところ、1 因子「積極的問題解決（10 項目）」、2 因子「代償行動（5 項目）」、3 因子「問題回避（8 項目）」、4 因子「サポート希求（5 項目）」、5 因子「孤独（2 項目）」の 5 因子計 30 項目が抽出された。

次に、ストレスコーピングと性格特性について Pearson の相関係数を算出した結果、「積極的問

題解決」と「統制性」（r=.28、p<.01）、「代償行動」と「開放性」（r=.19、p<.01）、「問題回避」と「情緒性」（r=.36、p<.01）、「問題回避」と「開放性」（r=.31、p<.01）、「サポート希求」と「情緒性」（r=.20、p<.01）、「孤独」と「情緒性」（r=.32、p<.01）、「孤独」と「開放性」（r=.41、p<.01）の間に正の相関がみられた。一方で、「代償行動」と「統制性」（r=.-15、p<.01）、「問題回避」と「協調性」（r=.-15、p<.01）、「孤独」と「協調性」（r=.-21、p<.01）の間に弱い負の相関がみられた。

ストレスコーピングとメンタルヘルス、性格特性とメンタルヘルスについて一要因の分散分析を行った結果、「積極的問題解決」（F(3,308)=4.62、p<.01）、「代償行動」（F(3,308)=8.64、p<.01）、「問題回避」（F(3,308)=9.18、p<.01）、「孤独」（F(3,308)=13.91、p<.01）、「協調性」（F(3,308)=35.92、p<.01）、「統制性」（F(3,308)=9.10、p<.01）、「情緒性」（F(3,308)=28.23、p<.01）、「開放性」（F(3,308)=20.21、p<.01）、「外向性」（F(3,308)=7.06、p<.01）との間に有意な差がみられた。

4. 考察

これらの結果から、他人の気持ちを思いやり、共感や信頼を強く感じるといった性格傾向を示す「協調性」の高い小学生は、「積極的問題解決」を多く用い、一方で、「問題回避」や「孤独」は採用しにくく、やる気が高く、ストレス反応が低いことがわかった。また、責任感が強く、物事に積極的に取り組もうとするといった性格傾向を示す「統制性」の高い小学生は、「積極的問題解決」を多く用いるが、「代償行動」や「問題回避」は用いにくく、やる気が高いと考えられる。一方で、緊張や不安が強く、落ち込みやすい性格傾向を示す「情緒性」が高い小学生は、「問題回避」や「サポート希求」、「孤独」、「代償行動」を採用しやすく、やる気が低く、ストレス反応が高いと考えられる。好奇心や探求心が強い一方で現実回避の傾向を示す「開放性」の高い小学生は、「代償行動」や「問題回避」、「孤独」を多く用い、ストレス反応が低いと考えられる。活動的で自己顕示傾向が強く、怒り感情などを抑制することが苦手で外に表しやすいといった性格傾向を示す「外向性」の高い小学生は、「代償行動」や「問題回避」、「サポート希求」を用いやすく、ストレス反応が高いことが示された。

よって、ストレスコーピングスタイルが性格特性やメンタルヘルスと関連があることが示唆された。今後、ストレッサーや認知的評価など、広い範囲で心理的ストレスについてと捉え、検討していくことが必要であると考えられる。

引用文献

嘉数朝子　當山りえ　井上厚　G.Oettingen　1999　学業場面における児童のストレス対処行動　琉球大学教育学部紀要, 54, 487-499.

加藤司　2006　ポジティブ関係コーピングと精神的健康　東洋大学社会学部紀要，44(1), 85-101.

神村栄一　1994　ストレス対処の個人差に関する臨床心理学的研究　筑波大学博士学位論文, 547-550.

小杉正太郎　2002　ストレス心理学―個人差のプロセスとコーピング―　第 1 章　ストレスとは何か、第 2 章　ストレス研究の幕開け　川島書店　1-29.

西田順一　橋本公雄　徳永幹雄　2003　児童用精神的健康パターン診断検査の作成とその妥当性の検討　健康科学, 25, 55-65.

大竹恵子　島井哲志　2003　健康とストレス・マネジメント　ナカニシヤ出版,1-18.

大竹恵子　島井哲志　嶋田洋徳　1998　小学生のコーピング方略の実態と役割　健康心理学研究, 11(2), 37-47.

大竹恵子　島井哲志　嶋田洋徳　1997　小学生における情動焦点コーピングと不安との関係　日本行動分析学会年次大会プログラム発表論文集, 15, 21.

尾関友佳子　原口雅浩　津田彰　1991　大学生のストレッサー、コーピング、パーソナリティとストレス反応　健康心理学研究, 4(2), 1-9.

Lazarus, R.S.　Folkman, S.　1984　Stress, appraisal, and coping.　New York:Springer Publishing Company, 14-24, 33-39.

Lazarus, R.S.　Folkman, S.　本明寛　春木豊　織田正美（訳）　1991　ストレス心理学　実務教育出版,119-181.

斉藤瑞希　菅原正和　2007　ストレスコーピングの実行性と志向性（Ｉ）　岩手大学教育学部付属教育実践総合センター研究紀要, 6, 231-243.

嶋田洋徳　1998　学校教育と学校ストレス研究　心理学ワールド, 1, 19-22.

嶋田洋徳　1997　児童のストレス反応の軽減に及ぼすソーシャルサポートの効果　日本教育心理学総会発表論文集, 39, 231.

嶋田洋徳　秋山香澄　三浦正江　岡安孝弘　坂野雄二　上里一郎　1995　小学生のコーピングパターンとストレス反応との関連　日本教育心理学会総会発表論文集, 37, 556.

嶋田洋徳　岡安孝弘　戸ヶ崎泰子　坂野雄二　浅井邦二　1993　児童におけるコーピングのストレス緩衝効果　日本教育心理学総会発表論文集, 35, 422.

島津明人　2002 ストレス心理学―個人差のプロセスとコーピング―　第 3 章　心理学的ストレスモデルの概要とその構成要因　川島書店,31-58.

曽我祥子　1999　小学生用 5 因子性格検査（FFPC）の標準化　心理学研究, 70(4), 346-351.

山口正二　荒井秀一　中村真也　田上不二夫　1996　中高生のストレス・コーピング・スキルと性格類型に関する研究　教育相談研究, 34, 11-20.

山口正二　近藤肇　1994　学校生活におけるストレス・コーピング・スキルと性格特性の関連性に関する研究　日本教育心理学第 36 回総会発表論文集, 294.