

中学生の学校ストレスに対する自己価値の役割



広島修道大学人文学部 西野泰代

子どもの成長と発達にとって、学校の果たす役割や教育的意義は大きい。一方、学級崩壊、いじめ、不登校など、学校における子どもたちのさまざまな不適応行動が、広く社会をも巻き込んだ問題となっている現状を見ると、学校環境への適応は子どもたちの将来を左右しかねないほど、深刻な問題をはらんでいるといえよう。

子どもたちの問題行動にかかわる要因として、しばしば学校ストレスが取り上げられることからわかるように、子どもたちにとって学校は精神的な成長を促す場であると同時に、ストレスを経験しやすい場でもある。そして、そのようなストレスにうまく対処できないときに、さまざまな問題行動が生じていると考えられる。

それでは、どのようにすれば、うまくストレスに対処できるのだろうか。本研究(『健康心理学研究』Vol.22 No.2参照)では、「ひとりの人間として自分は価値があると感知すること」(以下「自己価値」と称する)が、ストレス反応を緩衝する役割を担うのではないかと仮説のもとに、実証的な検討を行った。

ストレスが強い場合に軽減効果が望める「緩衝要因」を特定することは、子どもたちの問題行動への適切な介入を図り、健全な発達を支援するうえで、重要な示唆となることは疑いないであろう。

本研究では、中学1年生から3年生までを対象に、学期ごと計3回の調査から得られた縦断データを用いて、彼らが経験するさまざまな心理的ストレス反応プロセスと、そのプロセスにおける自己価値の役割について検討した。

ストレスの原因となるもの(以下「ストレスサー」と称する)として、「友人関係」と「学業」を取り上げた。友人関係および学業を起因として生じるストレスについては、中学生が学校でしばしば経験することが、すでにいくつかの研究において実証されている。

ストレス反応としては、「不機嫌・怒り」「抑うつ・不安」「無力感」「身体的反応」を取り上げた。

まず、心理的ストレス反応プロセスにおいて「自己価値」が緩衝効果を示すかどうかについて検討したところ、「学業ストレスサー」を経験することにより引き起こされると思

われる「不機嫌や怒り」といったストレス反応の表出に対して、「自己価値」が緩衝効果を持つことが示唆された。すなわち、自己価値が高い子どもたちは、学業に対するストレスが強い場合でも、不機嫌や怒りの表出が抑制されていることが示されたのである。

次に、1学期と3学期それぞれの調査時点で質問紙を用いて測定された、自己価値得点とストレス反応得点を比較したとき、自己価値得点が1学期に比べて3学期の時点で下降していた子どもたちのグループでは、「不機嫌・怒り」「抑うつ・不安」「無力感」「身体的反応」いずれのストレス反応得点も、有意に上昇していることが明らかにされた。

すなわち、「自分らしさが好きだ」とか、「自分に満足している」と十分に思えなくなってきた子どもは、友人関係や学業に関する何らかのストレスを経験することによって、イライラしたり、悲しくなったり、何もやる気がしなくなったり、頭が重くなったりするということを、経験する度合いが高くなることが報告されたのである。

これらの結果から、自己価値を高めることは、ストレス反応表出の軽減に有効である可能性が明らかにされた。子どもたちの日常において数限りなく存在するであろうと思われるストレスサーを、すべて取り除くことは不可能に近い。そうであるならば、子どもたちが心穏やかな日々

を過ごせるように、ストレス耐性を育成することが急務の課題であろう。「ストレス軽減に関する自己価値の重要性」という視点を提供し、その有効性を実証的に明らかにした本研究の意義は、大きいといえるのではないだろうか。

ただし、本研究では、自己価値の高さが学業ストレスサーによる影響を緩衝する可能性とともに、学業ストレスサーが自己価値を低減する可能性も示唆された。「人ができた問題ができないことがあった」「先生や両親から期待されているような成績がとれなかった」などの(失敗)経験をするのが、自己価値を低下させる可能性も示されたのである。

こうしてみると、子どもたちのストレス耐性を育成するうえで、ただ単に自己価値を高めるような介入を図るだけでは、十分でないのかもしれない。誰しも日常生活の中で、例えば褒められたり、あるいは落ち込んだりすることにより、わずかな自己価値の揺れ(上がったたり下がったりする変動)を経験することはあるだろう。重要なのは、多少のストレスを経験しても大きく揺らがないような確固とした自己価値を、子どもたち一人ひとりが持てるようにすることである。

子どもたちを取り巻く社会環境の中で、特に身近な存在である親や教師が、子どもの健全な自己価値を育成できるように働きかけを、積極的に行っていくことが望まれる。