

中学生の情動知能がストレス過程に及ぼす影響

D08-4009 田村 有里

指導教員 朝倉 隆司

キーワード：中学生、情動知能、ストレス

1. 緒言

中学生は心身が急激に発達するために、精神状態が不安定になりやすく、学校でのストレスを多く抱えやすい時期である。ストレス過程において、自分の情緒を理解し制御して問題そのものに向き合ったり、人とコミュニケーションをとり援助を受けたりできることがうまくストレスをコントロールすることにつながると考えられる。そこで本研究では、自分の情動をコントロールしたり、自他の情動を理解したりするといった、情動を扱う能力である情動知能に焦点を当て、中学生のストレス過程と情動知能の関連を明らかにすることを目的とした。

2. 方法

中学2年生の生徒234名に対して自記式質問紙調査を実施した。回収数は231名であり、男子が102名(44.2%)、女子が128名(55.4%)、不明が1名(0.4%)であった。回収率は98.7%であり、その全てが有効回答であった。調査期間は2010年11月である。調査項目は、基本属性、情動知能、学校ストレス、コーピング、ソーシャルサポート、ストレス反応である。

3. 結果と考察

1) 中学生の情動知能について

情動知能得点において性差は見られず、下位尺度では、情動の利用のみ男子の方が女子より有意に得点が高くなっている。しかし先行研究によると、女性は男性よりも情動知能が高いという結果が出ている。思春期の中学生は心身の発達段階にいて、また情動知能自体もまだ発達途中であることからこのような結果になったのではないかと考えられる。

2) 情動知能がストレス過程に及ぼす影響

情動知能がストレス過程に及ぼす影響を調べるために重回帰分析を行ったところ、情動知能が高くなると学校ストレス得点が有意に低くなる結果となった。情動知能が高いと自分の情動がきちんと認識でき、情動の制御がうまくできるため、思考をポジティブな方向へ向けることができる。そのため、情動知能は学校ストレスの経験を抑えるのではなく、ストレスの認知を鈍くさせていると考えられる。

また、情動知能が高くなると抑うつ得点が下がる結果となり、コーピングが情動知能を介して抑うつに影響を及ぼしていることが分かった。学校ストレスが高く、直接対面するとその行為自体に強いストレスを感じる場合に、攻撃的対処をとる人が増えるが、責める、非難するなど攻撃的対処をとることで、より情動が不安定になり、抑うつを高めていると考えられる。一方、積極的対処が上がると情動知能が上がる結果となっている。ストレスである問題そのものに目を向ける積極的対処をとることで、より高い段階の自分の情動の認識ができるようになるため、情動がより安定し、抑うつを下げていると考える。

一方で、身体症状への直接的な影響が見られなかったことから、情動知能は精神的健康には影響を与えるが、身体的健康に対する影響は少ないことがわかった。また、発達段階にある中学生にとって、さまざまな人とのネットワークの中で情動知能を高めている可能性が示唆された。

3) 学校における情動知能を高める方法

情動知能を高める方法として、1. 情動知能そのものにはたらきかける、2. コーピングを学び直し、適切なコーピングを高める、3. ソーシャルサポートを高める、という3つの面からはたらきかけが考えられた。日本で行われている例は少ないため、情動知能を高めるために、日本の教育活動において継続的に行える方法をさらに考えていく必要がある。

4. 結論

中学生の情動知能が高くなると、学校ストレスや特に精神面におけるストレス反応の低下につながることが分かった。情動知能が高いことはストレス過程において良い影響を与えており、多くのストレスを抱える中学生の情動知能を高めていく必要性がある。