

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 10 月 20 日現在

機関番号：14403

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2015

課題番号：25380927

研究課題名(和文)小学生における無気力感メカニズムと教師介入プログラムの検討

研究課題名(英文) Mechanism of Learned Helplessness in Elementary School Students: Creating a Teacher Intervention Program

研究代表者

牧 郁子(MAKI, Ikuko)

大阪教育大学・教育学部・准教授

研究者番号：70434545

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,200,000円

研究成果の概要(和文)：小学生の無気力感の構成要因として、随伴性認知・コーピングエフィカシー・思考の偏り・保護者との感情交流を同定し、測定尺度を作成した。続いて無気力感モデルを検討した結果、保護者との感情交流がコーピングエフィカシー・思考の偏りを媒介して随伴経験に影響し無気力感につながる経路が認められた。以上に基づき、小学生の無気力感の仕組みと対処方法を提案した教師用冊子を作成した。

研究成果の概要(英文)：The component factors of elementary school students' learned helplessness were identified to be perceived contingency, coping efficacy, cognitive biases, and emotional exchanges with guardians. A scale was created to measure these factors. A subsequent examination of the learned helplessness model revealed a pathway in which emotional exchanges with guardians resulted in learned helplessness by affecting experiences of perceived contingency via coping efficacy and cognitive biases. Based on the above results, a pamphlet explaining the mechanism of elementary school students' learned helplessness and proposing potential coping methods was drafted for teachers.

研究分野：臨床心理学

キーワード：小学生 無気力感 メカニズム 介入

1. 研究開始当初の背景

(1) 子どもの抑うつ増加と無気力感

近年実施された小学生・中学生を対象とした調査結果で、日本の子どもは欧米の子どもよりも抑うつ得点が高いことが報告されている(傳田, 2004)。こうしたことから、子どもの抑うつは、現代の心理学において看過できない重要課題となっているといえよう。こうした抑うつ予防としては、その前段階としての「無気力感」に着目し、発達段階によるメカニズムを明確化した上で、そのメカニズムに沿って介入することが有用と考える。こうしたことから牧ら(2003, 2006, 2007, 2011)は、中学生の無力感のメカニズムを検討するため、行動と結果が随伴しているかどうかについての認知である随伴性認知(Seligman & Maier, 1967)、コーピング・エフィカシー(ストレス事態における対処行動への自信)と、Beck(1967)の抑うつスキーマ理論における推論の誤りを参照した思考の偏りといった変数を想定し、パス解析によるモデル検証を行った。その結果、随伴経験の乏しさ→コーピング・エフィカシーの減少→無気力感の経路と、非随伴経験によって教師への偏った思考・友人関係における偏った思考・自己への偏った思考が形成され、この3つの思考の偏りが勉強における偏った思考に影響を与え、自己への偏った思考とともに無気力感へつながるパスが認められた(牧ら, 2007)。以上から、中学生の無気力感は、随伴経験の乏しさから形成されるコーピング・エフィカシーの低さと、非随伴経験から形成される人間関係における思考の偏りを經由した、勉強における思考の偏り・自己への偏りの高さとの2つの経路で、形成されている可能性が示唆された。

しかし具体的操作期から形式的操作期への移行時期にもあたり、また行動と結果の随伴性判断がより現実的になる思春期(鎌原・樋口, 1987; Weisz & Stipek, 1982)の中学生に比べて、その認知発達がまだ具体的操作期にあると考えられる小学生の無気力感は、先行研究における認知変数中心のメカニズムとはまた違ったメカニズムで起因している可能性が考えられる。

(2) 小学生の抑うつ・無気力感への心理的介入研究の概観と問題点

①小学生の認知発達を考慮した抑うつ・無気力感のメカニズムが検討されていない

抑うつ、および抑うつ症状を含むストレス予防プログラム(安藤, 2008; 倉掛・山崎, 2006; 岡崎・安藤, 2010)は、小学生対象に心理教育で介入・効果検討を行っているが、いずれも中学生対象に行われてきた手法を援用し実施されている。またその内容は主に認知変数の操作であり、具体的操作期である小学生へのスライド援用には、認知発達段階の観点から疑問が残る。

②小学生の情動発達から見た「予防プログラ

ム」効果への疑問

ネガティブ感情の抑制が児童期の情動コントロールに問題を生じ、不適応行動へ繋がることが指摘されている(大河原, 2004)。しかし従来の子どもの抑うつ予防介入プログラムでは、認知変容でネガティブ感情をコントロール(抑制)するという手法が主流であり、児童期の情動発達段階を踏まえると、予防的介入の理論的・機能的効果に疑問が残る。

(3) 小学生の抑うつ・無気力感に関する先行知見が少ない

論文検索サイトCiNiiによると、抑うつは中学生93件・小学生17件、無気力感は中学生21件・小学生5件(2012年10月27日現在)で、小学生の知見が十分でないことが推察される。

2. 研究の目的

以上先行研究の概観から、無気力感を抑うつの前段階として位置づけ、本邦でまだ十分知見が積み上げられていない小学生の無気力感を取り上げる。そしてその認知発達・情動発達段階を踏まえた構成要因の同定と、それに基づく無気力感のメカニズムの検証を行う。またその結果に基づき、教員が小学生の無気力感にどのように予防的に関れるのかに関しても、併せて検討することを目的とする。

3. 研究の方法

<研究1>

小学生における無気力感メカニズムの探索的検討

【調査対象】

大阪府内の公立小学校に通う児童172名(男子94名、女子78名;4年生77名、5年生95名)を対象に調査を行った。なお有効回答率は89%であった。

【手続き】

調査は無記名式で実施され、調査先の小学校教師によって教示・配布・回収された。なお調査内容は以下の通りである。

自動思考に関する設問

「やる気が出ない」とき、あなたの頭に言葉が浮かびますか。当てはまる数字に○をつけてください。2に○をつけた人は、どんな言葉が浮かぶのか教えてください。」と教示し、児童に回答させた。なお選択肢は1.言葉は浮かばない、2.言葉が浮かぶであった。

身体の変化に関する設問

「やる気が出ないとき、あなたの体はどんな感じですか。当てはまる数字に○をつけてください」と教示し児童に回答させた。なお選択肢は、1.いつもと変わらない、2.いつもとちがうであった。

認知変数に関する設問

「あなたが“やる気がでないなあ”と思う理由は何だと思えますか?下の数字のなかで、

もっとも当てはまるものに○をつけてください。1～3にない場合は、4にあなたなりの理由を書いてください」と教示し、児童に回答させた。なお選択肢は1.何とかする自信がないから(コーピング・エフィカシーの欠如)、2.どうせうまくいかないと思うから(思考の偏りの高さ)、3.「何とかする自信」もないし、「どうせうまくいかない」とも思うから(コーピング・エフィカシーの欠如と思考の偏りの高さ)、4.その他(空欄に理由を自由記述)であった。

特性的な無気力感の測定

小学生用の無力感測定尺度(前原, 1998)を、「次の質問文は、ふだんのあなたにどのくらいあてはまりますか?一番近い数字に○をつけてください」という教示で実施し、特性的な無気力感を測定することを目的として実施した。

<研究2>

児童用・感情交流尺度作成の試み—信頼性・妥当性の検証—

【方法】

大阪府・滋賀県の小学生計 1534 名(男子=802名, 女子=732名; 4年生=502名, 5年生=533名, 6年生=499名)を対象に、感情交流尺度原項目、および小学生用の無気力感尺度(笠井・松村・保坂・三浦, 1995)を実施した。

<研究3>

小学生の無気力感メカニズムの検討と教師介入プログラムの作成

【方法】

大阪府・滋賀県の小学生計 1534 名(男子=802名, 女子=732名; 4年生=502名, 5年生=533名, 6年生=499名)を対象に、感情交流尺度・随伴経験尺度・コーピング・エフィカシー尺度・思考の偏り尺度、および小学生用の無気力感尺度(笠井ら, 1995)を実施した。

4. 研究成果

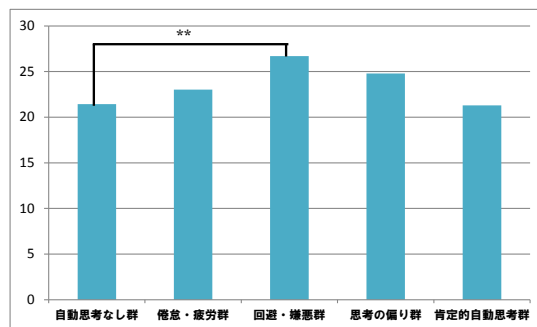
<研究1>

小学生における無気力感メカニズムの探索的検討

(1) 小学生における無気力感と自動思考の関係性

児童の回答に基づき、まず「やる気のないとき」に言葉が浮かばないと回答した群(自動思考なし群)・浮かぶと回答した群(自動思考あり群)の人数をそれぞれ算出したところ、105名・67名という結果となった。そこで χ^2 検定で人数の偏りを検討したところ、自動思考なし群の人数の方が、自動思考あり群よりも有意に人数が多いことが確認され

た。続いて「浮かぶ」と回答した67名の自由記述データを分類した結果、「倦怠・疲労」「回避・嫌悪」「思考の偏り」・「肯定的自動思考」の4つの自動思考に分類された。そしてこの4分類と自動思考なし群を独立変数、無気力感測定尺度得点を従属変数とした一要因分散分析を行った結果、「回避・嫌悪」が自動思考なし群よりも、有意に得点が高い結果となった(Figure 1)。



$p < .01^{**}$

Figure1 自動思考分類別の特性的な無気力感の違い

これらの結果から、小学生は無気力状態において必ずしも自動思考が浮かぶわけではなく、また浮かんだとしても経験に基づく思考と考えられる「否定的認知に基づく自動思考」のみならず、「体感的不快感情に基づく自動思考」が少なからず含まれ、特性的な無気力感に関係している可能性が示された。

また先の分析で自動思考に「倦怠・疲労」「回避・嫌悪」といった不快感情を主とすると考えられる分類が確認されたため、自動思考群間の質的違いをさらに検討するため、自動思考なし群・自動思考あり群(倦怠・疲労、回避・嫌悪、思考の偏り、肯定的)における身体変化のなし・ありの人数をクロス集計し χ^2 乗検定にかけた。その結果、自動思考なし群では「身体変化なし」が「身体変化あり」より有意に人数が多く、自動思考あり群では、倦怠・疲労群および回避・嫌悪群において「身体変化あり」が「身体変化なし」より有意に人数が多い結果となった。

以上の結果を踏まえると、小学生における無気力感や抑うつメカニズムは、従来のBeck (1967)による抑うつスキーマ理論における抑うつスキーマ→推論の誤り→自動思考といった流れだけでは十分説明できない可能性があること、また「体感的不快感情」のような身体的・感情的要因も看過できない影響がある可能性があることが示された。

(2) 小学生における無気力感と認知変数との関係性

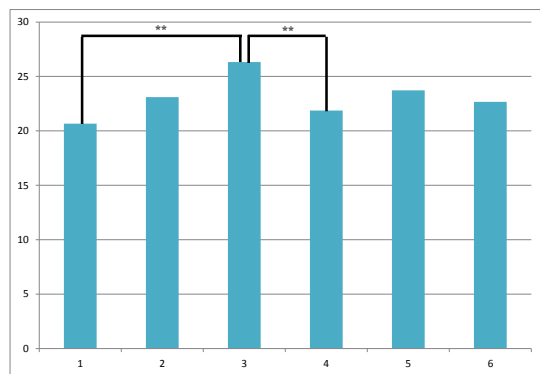
中学生対象の先行研究で無気力感の構成要因と示唆されている、コーピング・エフィカシーおよび思考の偏りといった認知変数が、小学生の特性的な無気力感に関与している可能性があるかどうかを検討するために、「やる気のでないときの理由」を独立変数、無気力感尺度得点を従属変数とした分散分析を行った (Figure2)。

Figure 2 やる気のない理由と特性的無気力感得点

1=何とかする自信がない 2=どうせうまくいかないと思う 3=「何とかする自信」もないし「どうせうまくいかない」とも思う 4=倦怠・疲労 5=回避・嫌悪 6=課題の負担

なお「やる気のでないときの理由」における「その他」の記述データを分類したところ「倦怠・疲労」「回避・嫌悪」「課題の負担」といったカテゴリーが抽出されたため、これらの分類も独立変数として投入して分析を行った。また「その他」と回答していても、その自由記述内容が「何とかする自信がない」「どうせうまくいかないと思う」「何とかする自信もないどうせうまくいかないとも思う」に該当する場合は、再コーディングを行った。

分析の結果、「何とかする自信もないどうせうまくいかないとも思う」が有意に、「何とかする自信がない」「倦怠・疲労」より無



気力感得点が高いことが示唆された。

こうしたことから、小学生の特性的な無気力感は中学生における先行研究 (牧ら, 2007; 牧, 2011) で実証された認知変数が関与している可能性と、その他の要因に関して検討する必要性が併せて示唆された。

<研究 2>

児童用・感情交流尺度作成の試み—信頼性・妥当性の検証—

研究 1 の結果、小学生の無気力感は中学生で実証された認知変数が関与している可能性と、その他の要因に関して検討する必要性が併せて示唆された。こうしたことから、本研究では、小学生の無気力感を形成する新たな変数として、無気力感との関連性が示唆され (Greenberg, 2010), 児童期の不適応行動の要因とされる感情の社会化不全 (大河原,

2004) を想定し、その無気力感への影響を検討するために児童用・感情交流尺度を作成し信頼性・妥当性を検証することとした。

探索的因子分析の結果、3 因子構造が認められ、それぞれ「肯定的感情の送受信」「否定的感情の子ども送信」「否定的感情の保護者受信」と命名された (Table1)。

Table1 児童用・感情交流尺度因子分析結果

	F1	F2	F3	共通性
15 うれしいことがあったとき、おうちのの人に話しますか	.857	.104	-.115	.709
10 がんばったことがあったとき、おうちのの人に話しますか	.720	.143	-.062	.591
7 楽しいとき、おちの人のままで、笑うことがありますか	.667	-.113	.050	.409
14 楽しいとき、おちの人はいっしょに楽しんでくれますか	.666	-.137	.151	.489
8 好きなお友だちや先生のことを、おうちのの人に話しますか	.578	.194	-.023	.481
12 好きなお友だちや先生のことを、おうちの人は聞いてくれますか	.490	-.015	.308	.533
3 かないしとき、おうちの人は気持ちを話しますか	-.049	.871	.059	.780
1 イライラするとき、おうちの人は話を話しますか	-.024	.794	.031	.643
16 いやなことがあったとき、おうちのの人に話しますか	-.117	.624	.117	.627
2 かないしとき、おうちの人は気持ちを聞いてくれますか	-.047	.827	.079	.704
5 いやなことがあったとき、おうちの人は話を聞いてくれますか	-.013	.821	.148	.686
9 イライラするとき、おうちの人は気持ちを話しますか	.010	.837	.176	.681
13 どうしたらよいかわからないとき、おうちの人は気持ちを聞いてくれますか	-.336	-.131	.616	.637
α係数	.863	.860	.884	
因子間相関 F1		.660	.707	
F2			.699	

また各下位尺度の内的整合性は、第 1 因子 $\alpha = .86$, 第 2 因子 $\alpha = .86$, 第 3 因子 $\alpha = .88$ と信頼性が認められた。さらに先行研究 (Greenberg, 2010) で感情の社会化と関連性が示唆されている無気力感との相関係数を算出したところ、中程度から弱い有意な負の相関が認められ、本尺度の構成概念妥当性が検証された (Table2)。

Table2 感情交流と無気力感との関連性

	ポジティブ感情の送受信	子どものネガティブ感情の送信	保護者のネガティブ感情の受信
無気力感合計	-.44**	-.33**	-.38**

$p < .01$ **

続いて最尤法による確認的因子分析を行ったところ GFI=.91, AGFI =.87, CFI=.93, RMSEA =.10 と RMSEA 以外は概ね十分な値が得られた。また児童期は認知・情動発達が著しく、また男女差も明確になる可能性があるため、配置不変・測定不変のモデルを用いて多集団同時分析を行った。分析の結果、学年における配置不変モデルの適合度指標は、GFI=.90, AGFI =.85, CFI=.92, RMSEA =.06, AIC=.1289.554 となり、測定不変モデルの適合度指標は、GFI=.90, AGFI =.86, CFI=.92, RMSEA =.06, AIC=1326.481 となった。一方性別における配置不変モデルの適合度指標は、GFI=.90, AGFI =.86, CFI=.92, RMSEA =.07, AIC=1170.512 となり、測定不変モデルの適合度指標は、GFI=.90, AGFI =.86, CFI=.92, RMSEA =.07, AIC =1229.596 となった。以上から、学年・男女においてほぼ同様の因子構造であり、尺度得点において比較可能であることが示された。

<研究 3>

小学生の無気力感メカニズムの検討と教師介入プログラムの作成

小学生における無気力感の構成要因を検

討するため、無気力感を従属変数、随伴経験尺度・コーピングエフィカシー尺度・思考の偏り尺度・感情交流尺度を独立変数とした重回帰分析を行ったところ、随伴経験・非随伴経験・コーピングエフィカシー・思考の偏り・ポジティブ感情の送受信において有意な標準偏回帰係数が認められ、感情交流尺度の下位尺度である子どものネガティブ感情の送信・保護者のネガティブ感情の受信は有意な値が認められなかった (Table 3)。

Table 3 無気力感への重回帰分析・相関分析結果

重回帰分析では感情交流尺度の子どものネガティブ感情の送信・保護者のネガティブ感情の受信からの無気力感への有意な標準偏回帰係数が認められなかったものの、相関分析において、無気力感と有意な相関が認められてたため、保護者との感情交流が他の変数を通じて、無気力感への間接的な影響を与えている可能性を踏まえ、小学生における無気力感モデル構築を試みた (Figure3)。

その結果、経験から認知変数 (コーピングエフィカシー、思考の偏り) を経て無気力感につながる中学生の無気力感モデルとは違い、保護者との感情交流が認知変数につながり、認知変数が経験を経て無気力感につながる経路と、認知変数が直接無気力感につながる経路が確認された。大脳新皮質を基盤とした認知システムは思春期頃に劇的に変化することが指摘されている (中村, 2014)。こうしたことから思春期以前の小学生における無気力感は、経験に基づく思考を媒介とした経路と違い、保護者との感情交流によって効力感や考え方の偏りが形成され、それが経験の認知につながるといった別経路で構成される可能性が示唆された。

	標準偏回帰係数 (β)	単相関 (r)
肯定的感情の送受信	-.073 **	-.435 **
否定的感情の子ども送信	-.019	-.326 **
否定的感情の保護者受信	.026	-.376 **
随伴経験	-.201 **	-.605 **
非随伴経験	.165 **	.511 **
コーピングエフィカシー	-.241 **	-.598 **
思考の偏り	.291 **	.587 **
$R (R^2)$.741 (.549) **

** $p < .01$

GFI=.999 AGFI=.995 CFI=1.00 RMSEA=.000

Figure 3 小学生における無気力感モデル

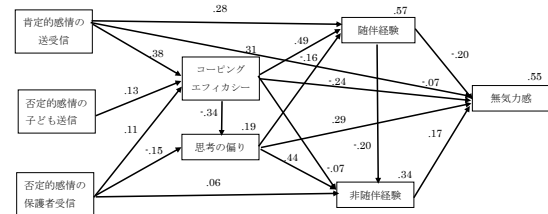
以上の結果に基づき、研究結果の報告とその結果に基づく子どもの無気力感改善に必要と考えられる対処方法のポイントを冊子にまとめ、協力校へ配布した。

また感情の社会化不全の子どもへの具体的介入方法に関するテキスト「体のことばに耳をすます - 気持ちイメージワーク」冊子も併せて作成し、現場教員および保護者へも配布した。

<引用文献>

安藤 美華代 (2008) .小学生の情緒的および行動上の問題を予防するための心理教育的アプローチ 岡山大学教育実践総合センター紀要, 8, 89-98

Beck, A.T. (1967). Depression : Clinical,



experimental, and theoretical aspects. Hoerber, New York.

傳田健三 (2004). 子どものうつ心の叫び 講談社.

Greenberg, L.S. (2010). Emotion-Focused Therapy American Psychological Association Washington, DC.

鎌原雅彦・樋口一辰 (1987). Locus of Control の年齢的变化に関する研究 教育心理学研究, 35, 177 - 183.

笠井孝久・村松健司・保坂亨・三浦香苗 1995 小学生・中学生の無気力感とその関連要因 教育心理学研究, 43, 424-435.

倉掛 正弘・山崎 勝之 (2006) . 小学校クラス集団を対象とするうつ病予防教育プログラムにおける教育効果の検討 教育心理学研究, 54(3), 384-394.

前原武子 (1998) .無気力感とソーシャルサポートとの関係性に介在する統制刊の効果 琉球大学教育学部教育実践研究指導センター紀要, 6, 55-60.

牧 郁子 (2011). 中学生における無気力感の予防・対処要因—時間的・性別要因を入れた検討 カウンセリング研究, 44, 136-147.

牧 郁子・関口由香・根建金男 (2006). 中学生における無気力感モデル検討の試み—随伴性とコーピング・エフィカ

シーの影響から カウンセリング研究, 39, 181-191.

牧 郁子・関口由香・野村忍・根建金男 (2007). 思考の偏りが中学生の無気力感に与える影響-無気力感モデルの検討を通して カウンセリング研究, 40, 244-256.

牧 郁子・関口由香・山田幸恵・根建金男 (2003). 主観的随伴経験が中学生の無気力感に及ぼす影響-尺度の標準化と随伴性認知のメカニズムの検討-教育心理学研究, 51, 298-307.

中村 俊 (2014).感情の脳科学-いま, 子どもの育ちを考える- 東洋書店

岡崎 由美子・安藤 美華代 (2010).小学生の学校生活における心理社会的ストレスと心理教育的アプローチ 岡山大学教育実践総合センター紀要 岡山大学教育学部附属教育実践総合センター編, 10, 11-19

大河原美以 (2004).怒りをコントロールできない子の理解と援助 金子書房

Seligman, M.E.P., & Maier, S.F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74, 1-9.

Weisz, J.R., & Stipek, D.J. (1982). Competence, contingency, and the development of perceived control. *Human Development*, 25, 250 - 281.

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[学会発表] (計4件)

① 牧 郁子 小学生における無気力感モデル検討の試み- 保護者との感情交流を加えた検討-日本心理学会第79回大会(名古屋大学), 2015年9月, 日本心理学会第78回大会発表論文集, 307.

② 牧 郁子 児童用・感情交流尺度作成の試み- 信頼性・妥当性の検討-日本教育心理学会第57回総会(新潟大学), 2015年8月, 日本教育心理学

会総会発表論文集(57).

③ 牧 郁子 小学生における無気力感メカニズムの探索的検討-自動思考における検討-日本教育心理学会第56回総会(神戸大学), 2014年11月, 日本教育心理学会総会発表論文集(56), 244.

④ 牧 郁子 小学生における無気力感メカニズムの探索的検討-「やる気のない理由」の探索的検討-日本心理学会第78回大会(同志社大学), 2014年9月, 日本心理学会第78回大会発表論文集, 323.

6. 研究組織

(1) 研究代表者

牧 郁子 (MAKI, Ikuko)
大阪教育大学・教育学部・准教授
研究者番号: 70434545

(2) 研究分担者

(なし)

研究者番号:

(3) 連携研究者

(なし)

研究者番号: