

サポートネットワークと適応の関連についての検討

サポートの期待はずれに着目して

高橋 秀 成

Examination about the relation of a support network and adaptation

Hidenori TAKAHASHI

【要旨】 サポートネットワークと適応の関連について検討した。特に、独立変数として友人からのサポートが期待通りに得られている、心理的自立、従属変数として精神的健康に着目した。分析の結果、一方の友人からのサポートが期待通りに得られていなくても、別の友人からのサポートが期待通りに得られていれば精神的健康は高かった。また心理的に自立している群では両方の友人からサポートを期待通りに得られている場合に精神的健康が低かった。

【キーワード】 ソーシャルサポート・精神的健康・心理的自立

問 題

ソーシャル・サポート（以下、サポート）は、欧米を中心に1970年代以降、ストレスを緩和する効果を持つものとして研究が進められてきた概念である。福岡（1997）は、サポートがストレス緩和に関係していることを検討している。その結果、サポートが得られた場合、精神的健康に対して望ましい効果を持っていることが示されている。

このようにサポートを受けていることはストレス緩和に関係していることが示されているが、どんな状況でもストレスを緩和するものではない。そのようなサポートの負の側面についての研究がある。Feeney（2004）では、恋愛パートナーからのサポートであっても、それを押し付けがましいものである時には、人はうれしさ反面、苛立たしさも同時に感じさせるものとなることが示されている。この研究は、人の心身の健康を維持・促進すると考えがちなサポートや親密な関係性が、当事者の意図と反して人を傷つけることを示すものである。このような対人関係のネガティブな効果に目を向けることは、人の適応に及ぼす対人関係の影響についてのより深い理解を促すとともに、他者を効果的にサポートするためには何が必要なのかにつ

いての実践的な示唆を与えるものになる。

サポート研究は様々な研究が行われており、その一つに互酬性の研究がある。これは、衡平理論を応用することによって、サポートの互酬性と心身の健康との関連を検討している。Rook（1987）では、人は他者から受け取るサポートよりも多くのサポートを提供している過小利得を感じると、不公平感や憤慨感から抑うつが高まる。逆に他者に提供するサポートよりも多くのサポートを受け取っている過大利得を感じる時も、罪悪感や恥ずかしさから抑うつが高まることが示されている。つまり他者から受け取るサポートと他者に提供するサポートが同程度、互酬的である時のみ、心身の健康が促進されることが示されている。

また、期待はずれに着目した研究がある。稲葉（1998）は、サポート提供が当然のこととして期待されるような関係におけるサポートの期待はずれの効果について、文脈モデルという枠組みでの説明を試みた。このモデルでは2つの仮説が提唱されている。(1)サポートへの期待が大きいくほど、そのサポートの欠如は援助の受け手に心理的不満、ないしは心理的ディストレスを生む。(2)サポートの提供が規範化されているほど、そのサポートの欠如はサポートの受け手に心理的不

満、ないしは心理的ディストレスを生む。

人は苦しい状況にある時、家族や友人からのサポートを期待するはずである。それにも関わらずそれが全く提供されないならば、より大きなディストレスが生じることになると考えられる。

中村・浦(2000)は、大学新生が新たな環境に適応していく過程でのサポートの効果を検討した。この研究では、4月の時点で大学新生に、周囲の人々に期待するサポートの程度と、7月の時点で実際に受容したサポートの程度をそれぞれ回答するよう求めた。その結果、4月の時点では多くのサポートを得られると期待していたにも関わらず、7月になって過去3ヶ月を振り返るとさほど多くのサポートを受け取っていたわけではなかった新生が不健康になっていることが示されている。サポートにおける期待と受容の不一致、つまりサポートの期待はずれによって人の健康が悪化することが示された。また、4月の時点でさほどサポートを期待していなかったにも関わらず、7月までの間に多くのサポートを得た群で一般的に不健康得点が高まっていた。つまりこれは期待以上のサポートを得ると、人の健康に悪影響である可能性があることを示している。このように、サポートの期待はずれによって健康に悪影響があることが示されている。

以上のように、サポートが期待はずれの時に、精神的健康が損なわれていることが示されているが、中村・浦(2000)では、特定されたサポート源からのサポートのみを対象にしている。しかし、サポートは本来特定のサポート源のみから受容しているのではなく、他のサポート源からも受容しているのではないかと推測される。

そこで本研究では、いかなる対人ネットワークが形成されているかという視点に立ち、サポートの期待はずれに着目して研究することが必要ではないかと考えた。中村・浦(2000)は、サポート源を特定させて期待はずれの影響を検討しているが、このサポート源からの受容の少なさを、どの程度他のサポート源が補ったのかについては検討していない。同種のサポート源であれば欠如したサポートを補い、受容の少なさからくる期待はずれの悪影響を少なからず緩和する可能性があるのではないかとと思われる。

本研究の対象者としては大学生として、サポート源としては、父親、母親、親友、知人を設定する。大学生は青年期の後期にあり、精神的にも発達途上であり、また誰からもサポートを受けることによって、効果が

見られるのではないかと考える為、大学生を対象者とする。父親、母親と親友は、親密さの深い対人関係にあるサポート源として、また知人は親密さの浅い対人関係として捉える。これらの人物との関係性の違いでは、サポート期待の程度は異なると考える。

本研究では、サポート期待とサポート受容を5段階で測定する。またサポートの期待はずれはサポート期待とサポート受容の差の値を用いる。この値が0に近づくほど、サポート期待とサポート受容の差がないことから、期待通りにサポートを受けているとし、±4に近づくほど、サポート期待とサポート受容の差があることから、サポートが期待はずれであるとする。また正の値になれば期待以上にサポートを受容している、反対に負の値になれば期待よりもサポートを受容していないことになる。さらに期待はずれの値を2乗して、分析に用いる。

本研究の仮説は、期待はずれである場合、親友>母親>知人>父親の順で不適応になるのではないかと考える。嶋(1991)では、計12種類のサポート源についてそれぞれ主観的サポートを測定している。その結果、親友からのサポートを最も重視しており、その次に母親からのサポートを重視していた。また父親からのサポートを重視していなかった。このようなことから、サポートの期待はずれによって、不適応になる場合も、親友からのサポートが最も影響があり、母親、知人、父親の順で影響があるのではないかと考える。また全てのサポート源からのサポートの総量が期待はずれならば、不適応になるのではないかと考える。

個人の適応については、ストレス反応の程度として捉える。ストレス反応は、身体的不調の自覚にはじまり、次第に病理的症状(抑うつなど)へと進行するとされる。本研究では調査対象者が一般的な大学生であることから、自覚されやすい不健康の症状と抑うつ的思考の強まりを測定し不適応の指標とする。

本研究の目的は、あるサポート源からのサポートが、期待はずれの時に起こる個人の適応に対する悪影響を、別のサポート源からのサポートによって緩和されるのかどうかを検討することである。

研究1

方法

調査対象者：大学生86名(男性39名、女性45名、不明2名；平均年齢18.92歳)

調査時期：2010年7月下旬

調査方法：大学の講義中に受講生を対象者として質問紙を配布し、記入してもらい、その場で回収をした。無記名・自己評定式による質問紙調査を行った。

質問紙：

(1) 各サポート源におけるサポート期待：中村・浦(2000)で用いられたサポート尺度を参考に用いる。これは、悩みを聞く・励まし等の情緒的サポートの4項目と、経験談・アドバイス等の道具的サポートの4項目、さらにおしゃべりの1項目の計9項目から構成されている。5件法でサポート期待の程度の回答を求める。

(2) 各サポート源におけるサポート受容：(1)と同様に中村・浦(2000)で用いられたサポート尺度を参考に用いる。サポート源別にサポート受容の程度について計9項目を5件法で回答を求める。

(3) 不適応の測定：一般的不健康尺度として、日本語版GHQの短縮版(中川・大坊, 1985)の中の「身体的不健康」、「不安と不眠」「社会的活動障害」の3因子を用いる。21項目に対して5件法で回答を求める。合計得点が高いほど不健康となるよう算出する。また、抑うつ傾向尺度として、東大式自記健康調査票(THI)を本研究に合わせて一部修正して用いる。10項目に対して5件法で回答を求める。合計得点が高いほど、抑うつ傾向が強くなるように算出する。

(4) 自尊心の測定：Rosenberg(1965)の10項目からなる自尊心尺度(日本語版：山本・松井・山成, 1982)を用いる。これに対して5件法で回答を求める。合計得点が高いほど自尊心が高くなるように算出する。

(5) フェイスシート：調査協力者の年齢、性別についての回答を求めた。

結果と考察

(1) 因子分析による尺度項目の分析

それぞれの尺度の因子構造が先行研究で構成されていた通りになっているのが確認する為に因子分析を行った。

まず、日本語版GHQの短縮版21項目について因子分析(主因子法、プロマックス回転)を行ったところ、3因子が抽出された。第1因子が「不安・不眠」因子、第2因子が「身体的不健康」因子、第3因子が「社会的活動障害」因子であった。各下位尺度の信頼性についてクロンバックの α 係数はそれぞれ、.84、.77、.75であり、内的整合性が確認された。次にTHI10項目について因子分析(主因子法、プロマックス回転)を行ったところ、1因子が抽出された。クロンバックの α

係数は、.89であり、内的整合性が確認された。さらに自尊心尺度10項目について因子分析(主因子法、プロマックス回転)を行ったところ、1因子が抽出された。クロンバックの α 係数は、.86であり、内的整合性が確認された。

(2) 各尺度の記述統計

サポート期待とサポート受容、期待はずれ尺度、GHQの因子別の尺度、THI尺度、自尊心尺度、それぞれの平均値と標準偏差を算出した(Table 1)。サポート期待とサポート受容は男女共に親友からが最も高くなっていた。このことから大学生は家族よりも親友からのサポートを期待し、実際に受容していることがわかる。また女性の場合、親友>母親>知人>父親の順にサポート期待、サポート受容共に高くなっていた。期待はずれ尺度は女性の場合、すべてのサポート源からサポートにおいて負の値になっており、サポートを期待しているよりも受容していることがわかった。

さらに男女の差では、母親、親友、知人からのサポート期待、サポート受容共に女性の方が高く、父親からのサポート期待、サポート受容は男性の方が高かった。GHQの因子別尺度、THI尺度では男性よりも女性が高く、また自尊心尺度では女性よりも男性の方が高かった。

Table 1 サポート期待・受容、期待はずれと精神的健康の記述統計

	男性 (N=38)		女性 (N=45)	
	M	SD	M	SD
期待	父親	2.91 (1.00)	2.79 (1.14)	
	母親	3.26 (0.94)	3.66 (0.95)	
	親友	4.04 (0.70)	4.18 (0.61)	
	知人	3.10 (0.92)	3.29 (0.66)	
受容	父親	3.11 (1.02)	2.96 (1.31)	
	母親	3.51 (0.93)	3.96 (1.08)	
	親友	3.98 (0.86)	4.41 (0.60)	
	知人	3.11 (1.11)	3.64 (0.76)	
期待はずれ	父親	-0.20 (0.66)	-0.18 (0.69)	
	母親	-0.25 (0.68)	-0.31 (0.52)	
	親友	0.06 (0.54)	-0.24 (0.50)	
	知人	-0.01 (0.57)	-0.37 (0.55)	
身体的不健康	2.73 (1.10)	2.89 (1.03)		
不安と不眠	3.15 (0.94)	3.52 (0.90)		
社会的活動障害	2.74 (0.91)	2.93 (0.77)		
抑うつ	2.81 (0.89)	3.21 (0.99)		
自尊心	2.94 (0.98)	2.75 (0.68)		

(3) サポート期待・サポート受容と精神的健康との関連についての検討

精神的健康の下位尺度とサポート期待・サポート受

容尺度の相関を男女別に検討した (Table 2)。

男性の場合、親友からのサポートを期待、受容することによって、日常生活を楽しく過ごせたり、抑うつ感が軽減されることが示された。また、サポートを受容することによって、自尊心が高まることが示された。サポートを期待することや受容することで精神的健康に良い影響があることがわかった。

女性の場合、サポートを期待、受容することで日常生活が楽しく過ごせるといったことが示された。また親友からのサポートを期待、受容することで自尊心が高まることが示された。

男女共に、親友からのサポートを期待することや受容することで、特に良い影響があった。これは、対象者が大学生であり、青年期の対人関係では両親との関係よりも友人との関係が深くなっており、そのことから親友からのサポートが特に影響が出ているのではないかと推測される。

Table 2 サポート期待・受容と精神的健康との関連

男性 (N=38)		身体	活動	抑うつ	自尊心
期 待	母親	.323*	—	—	—
	親友	—	-.573**	-.413**	—
	父親	—	-.438**	—	—
受 容	母親	.370*	-.482**	-.336*	—
	親友	—	-.596**	-.422**	.433**
女性 (N=45)		身体	活動	抑うつ	自尊心
期 待	父親	—	—	-.316*	—
	母親	—	-.464**	—	—
	親友	—	-.343*	—	.383**
	知人	—	-.326*	—	—
受 容	父親	—	-.333*	—	—
	母親	—	-.488**	—	—
	親友	—	-.332*	—	.391**
	知人	—	-.326*	—	—

注1) **相関係数は1%水準で有意、*相関係数は5%水準で有意
 注2) 身体的不健康は「身体」、不安と不眠は「不安」、社会的活動障害は「活動」と省略して記してある。

Table 3 期待はずれ尺度と精神的健康との関連

関連		身体	活動	抑うつ	自尊心
男性 (N=38)					
父 親		.504**	—	—	—
親 友		.385*	.331*	.381*	-.368*

注1) **相関係数は1%水準で有意、*相関係数は5%水準で有意
 注2) 身体的不健康は「身体」、社会的活動障害は「活動」と省略して記してある。

(4) サポート期待はずれ尺度と精神的健康との関連についての検討

精神的健康の下位尺度と期待はずれ尺度との相関を男女別に検討した (Table 3)。ここでは、期待はずれ尺度の値を2乗して、分析に用いた。そこでは男性にのみ有意な結果が得られた。その結果から、親友からのサポートが期待はずれの場合、男性のみであるが精神的健康の様々な要因に影響があることが示された。

以上の結果から、サポートが期待はずれの時に精神的健康が損なわれるという先行研究と同様の結果が得られた。その中でも親友からのサポートが期待はずれの時に特に影響があることが考えられる。女性の場合に有意な結果が得られなかったが、これは調査対象者が少なく、その為相関関係が表れなかったのではないかと考える。

(5) 親友からのサポートの期待はずれ度の高低が精神的健康に影響を与えるかの検討

サポートの期待はずれと精神的健康との関連についての検討を行った結果、親友からのサポートの期待はずれが特に精神的健康に影響を与えていることが示唆された。そこで、まず親友からのサポートの期待はずれ尺度を2乗した値の中央値を算出し、その中央値よりも高い群を期待はずれ度高群、低い群を期待はずれ度低群 (期待通り群) に分けた。その中から期待はずれ度高群を対象に、父親・母親・親しい友人・知人4つのサポート源の期待はずれ尺度をそれぞれ2乗した値を加算する。この値の中央値を算出し、その中央値よりも高い群を期待はずれ度高群、低い群を期待はずれ度低群 (期待通り群) に分け、それぞれの群の平均値を用いてt検定を行った。その結果、男性、女性共に期待はずれ度高群、低群との間に有意な差は見られなかった。

以上のように、親友からのサポートの期待はずれ度の高低がサポート源全体からのサポートの期待はずれ度に影響するかについて検討したが、有意な結果は得られなかった。その原因としては、まず調査対象者が少なかったことが考えられる。親友からのサポートの期待はずれ度高群に限定して、さらにその中からサポート源全体からのサポートの期待はずれ度の高低に分けて分析をしており、その結果、サンプル数が少なくなり有意な結果が得られなかったのではないかと考える。

研究II

研究Iでは、父親、母親、親友、知人をサポート源として、サポートの期待はずれが精神的健康に影響を及ぼしているのかを検討した。その結果、親友からのサポートの期待はずれが特に精神的健康に影響があることが示唆された。

その結果を踏まえて、親友からのサポートに注目をしてみる必要があるのではないかと考える。研究Iでは親友は1人を対象に検討を行ったが、親友が1人ではない。1人の親友からのサポートが期待はずれでも、別の親友からサポートが得られていれば、精神的健康は損なわれないのではないかと考える。そこで、複数の友人を想起してもらい、サポートの期待はずれが適応に影響を及ぼしているのかを検討することが必要ではないかと考える。

また、サポートをもらう側が心理的に自立しているのかも含めて検討することが必要ではないかと考える。心理的に自立をしている人は、自立をしていない人と比べて、サポート期待やサポート受容の程度は低くなるのではないかと考える。これらの程度が変化するということは、期待はずれの程度は異なると考える。

本研究の仮説としては、

(1) 友人からのサポートが期待通りであれば、期待はずれの時よりも精神的健康や心理的自立が高い。

(2) 一方の友人からのサポートが期待はずれであっても、サポート源全体のサポートが期待通りであれば、期待はずれの場合よりも精神的健康や心理的自立が高くなる。

方法

調査対象者：大学生173名（男性48名、女性125名、平均年齢19.73歳）であった。

調査時期：2010年12月上旬

調査方法：大学の授業中に質問紙を配布し、記入してもらい、その場で回収をした。無記名・自己評定式による質問紙調査を行った。

調査対象者の中で、友人Bからのサポートの回答がなかった2名を除外した、計171名を分析対象者とする（男性48名、女性123名、平均年齢19.74歳）。

質問紙：

(1) 親しい友人の特定：「あなたの親しい友人（恋愛関係にある人を除く）を2人思い浮かべてください」という指示を与え、その二人を友人A、Bとして、それぞれの年齢、性別、付き合いの長さを記入してもらう。

(2) 各サポート源におけるサポート期待：研究Iと同様のサポート尺度を用いる。サポート源別にサポート期待の程度について計9項目に対して5件法で回答を求める。

(3) 各サポート源におけるサポート受容：(1)と同様のサポート尺度を用いる。サポート源別にサポート受容の程度について計9項目に対して5件法で回答を求める。

(4) 不適応の測定：研究Iと同様に日本語版GHQの短縮版（中川・大坊、1985）、THIを用いる。GHQは21項目に対して5件法で回答を求める。THIは10項目に対して5件法で回答を求める。

(5) 自尊心の測定：研究Iと同様の自尊心尺度（Rosenberg、1965；日本語版：山本・松井・山成、1982）を用いる。10項目に対して5件法で回答を求める。

(6) 自立心の測定：心理的自立尺度（高坂・戸田、2005）の「適切な対人関係」、「将来志向」、「価値判断・実行」、「自己統制」、「責任」の5因子を用いる。22項目に対して5件法で回答を求める。合計得点が高いほど自立心が高くなるように算出する。

(7) フェイスシート：調査対象者の年齢、性別についての回答を求めた。

結果と考察

(1) 因子分析による尺度項目の分析

それぞれの尺度の因子構造が先行研究で構成されていた通りになっているのか確認する為に因子分析を行った。

まず、日本語版GHQの短縮版21項目について因子分析（主因子法、プロマックス回転）を行ったところ、3因子が抽出された。第1因子が「不安・不眠」因子、第2因子が「身体的不健康」因子、第3因子が「社会的活動障害」因子であった。各下位尺度の信頼性についてクロンバックの α 係数はそれぞれ、.74、.72、.76であり、内的整合性が確認された。次にTHI10項目について因子分析（主因子法、プロマックス回転）を行ったところ、1因子が抽出された。クロンバックの α 係数は.93であり、内的整合性が確認された。さらに自尊心尺度10項目について因子分析（主因子法、プロマックス回転）を行ったところ、1因子が抽出された。クロンバックの α 係数は.85であり、内的整合性が確認された。また心理的自立尺度22項目について因子分析（主因子法、プロマックス回転）を行ったところ、5因子が抽出された。第1因子が「適切な対人関係」

因子、第2因子が「将来志向」因子、第3因子が「価値判断・実行」因子、第4因子が「自己統制」因子、第5因子が「責任」であった。クロンバックの α 係数はそれぞれ、.85、.92、.81、.66、.78であり、内的整合性が確認された。

(2) 各尺度の記述統計

サポート期待とサポート受容、期待はずれ尺度、GHQの因子別の尺度、THI尺度、自尊心尺度、心理的自立尺度の因子別の尺度、それぞれの平均値と標準偏差を算出した (Table 4)。そこでは男性よりも女性の方が友人A、B両者からのサポート期待、サポート受容ともに高かった。期待はずれ尺度は女性の場合、すべてのサポート源からサポートにおいて負の値になっており、サポートを期待しているよりも受容していることがわかった。GHQの因子別尺度、THI尺度では男性よりも女性が高く、また自尊心尺度では女性よりも男性の方が高かった。

Table 4 サポート期待・受容と精神的健康と心理的自立の記述統計

		男性 (N=48)		女性 (N=123)	
		M	SD	M	SD
期待	友人A	3.92	(0.81)	4.24	(0.56)
	友人B	3.73	(0.86)	4.16	(0.61)
受容	友人A	3.91	(0.96)	4.30	(0.56)
	友人B	3.74	(0.93)	4.21	(0.64)
期待はずれ	友人A	0.00	(0.47)	-0.06	(0.32)
	友人B	-0.02	(0.43)	-0.05	(0.30)
身体的不健康		17.75	(5.73)	18.83	(4.89)
不安と不眠		12.27	(3.92)	13.79	(3.43)
社会的活動障害		14.83	(4.60)	13.78	(3.72)
抑うつ		28.35	(11.63)	27.05	(9.99)
自尊心		24.67	(7.52)	24.42	(6.14)
適切な対人関係		3.88	(0.82)	3.90	(0.64)
将来志向		2.96	(1.20)	3.49	(1.00)
価値判断・実行		3.59	(0.92)	3.43	(0.74)
自己統制		3.10	(0.98)	3.07	(0.68)
責任		3.48	(0.87)	3.43	(0.74)

(3) サポート期待・サポート受容と精神的健康、心理的自立との関連についての検討

精神的健康、心理的自立の下位尺度とサポート期待・サポート受容尺度の相関を男女別に検討した (Table 5)。

男性の場合、友人からのサポートを期待している人ほど、自らの感情をコントロールできない、つまり自己統制が出来ないということが示された。またサポートを受容することによって、身体的な不健康が悪化することが示された。これはサポートを受容することで、精神的健康に良い影響を与えるといった、先行研究の結果とは異なるものであった。

女性の場合、友人からのサポートを期待することや実際に受容することによって、精神的健康に良い影響を与えることが示された。また、サポートを期待することや実際に受容することと心理的自立との間では、対人関係や将来について、価値を判断し、実行するという側面で心理的に自立している人の方がサポートを期待し、受容しているということが示された。

(4) サポート期待はずれ尺度と精神的健康との関連についての検討

精神的健康の下位尺度と期待はずれ尺度との相関を男女別に検討した (Table 6)。

そこでは女性にのみ有意な結果が得られた。その結果から、友人からのサポートが期待はずれであれば、精神的健康に悪影響があるということが示された。またより心理的に自立している人の方が、サポートの期待はずれが起こりにくいことが示された。

(5) サポート源全体のサポートの期待はずれ度の高低が精神的健康に与える影響の検討

まず友人A、友人Bからのサポートの期待はずれ尺

Table 5 サポート期待・受容と精神的健康、心理的自立の関連

		身体	不安	活動	抑うつ	自尊心	対人	将来	価値	統制
男性 (N=48)	期待 (友人A)	-	-	-	-	-	-	-	-	-.498**
	期待 (友人B)	-	-	-	-	-	-	-	-	-.347*
	受容 (友人A)	-	-	-	-	-	-	-	-	-.326*
	受容 (友人B)	.346*	-	-	-	-	-	-	-	-
女性 (N=121)	期待 (友人A)	-.279**	-.223*	-.355**	-.370**	.287**	.322**	.204*	.233*	-
	期待 (友人B)	-	-	-.313**	-.301**	.217*	.287**	.328**	-	-
	受容 (友人A)	-.292**	-.219*	-.338**	-.323**	.191*	.204*	.210*	.202*	-
	受容 (友人B)	-.229*	-.209*	-.279**	-.322**	.193*	.253**	.345**	-	-

注1) **相関係数は1%水準で有意、*相関係数は5%水準で有意

注2) 身体的不健康は「身体」、不安と不眠は「不安」、社会的活動障害は「活動」、適切な対人関係は「対人」、将来志向は「将来」、価値判断・実行は「価値」、自己統制は「統制」と省略して記してある。

Table 6 期待はずれ尺度と精神的健康、心理的自立との関連

		活動	自尊心	対人	価値	統制
女性(N=121)	友人A	—	-.263**	-.262**	-.310**	-.209*
	友人B	.202*	—	—	—	—

注1) **相関係数は1%水準で有意, *相関係数は5%水準で有意

注2) 社会的活動障害は「活動」, 適切な対人関係は「対人」, 価値判断・実行は「価値」, 自己統制は「統制」と省略して記してある。

Table7 総量のサポートの期待はずれ度高低別の精神的健康と心理的自立の平均値とt検定結果

		総量のサポートの期待はずれ度	N	M	SD	t値	自由度
女性	自尊心	高群	59	23.17	(5.86)	-2.21*	121
		低群	64	25.58	(6.20)		
	価値	高群	58	3.28	(0.68)	-2.25*	119
		低群	63	3.57	(0.77)		

注1) *相関係数は5%水準で有意

注2) 価値判断・実行は「価値」と省略して記してある。

Table8 友人Aからのサポートの期待はずれ度高低別の精神的健康と心理的自立の平均値とt検定結果

		友人Aの期待はずれ度	N	M	SD	t値	自由度
男性	不安	高群	23	13.52	(3.51)	2.21*	46
		低群	25	11.12	(3.98)		
女性	身体	高群	56	19.79	(4.60)	2.01*	121
		低群	67	18.03	(5.02)		
	活動	高群	55	14.82	(3.63)	2.88**	120
		低群	67	12.93	(3.59)		
	抑うつ	高群	54	29.37	(9.55)	2.34*	119
		低群	67	25.18	(10.01)		
	自尊心	高群	56	22.46	(5.91)	-3.37**	121
		低群	67	26.06	(5.87)		
	対人	高群	54	3.73	(0.75)	-2.60*	88.15
		低群	67	4.04	(0.50)		
	将来	高群	55	3.23	(1.07)	-2.67**	120
		低群	67	3.70	(0.90)		
価値	高群	55	3.29	(0.72)	-1.98*	119	
	低群	66	3.55	(0.75)			

注1) **相関係数は1%水準で有意, *相関係数は5%水準で有意

注2) 身体的不健康は「身体」, 不安と不眠は「不安」, 社会的活動障害は「活動」, 適切な対人関係は「対人」, 将来志向は「将来」, 価値判断・実行は「価値」と省略して記してある。

度を2乗した値を加算する。この値の中央値を算出し、その中央値よりも値が高い群を期待はずれ度高群、低い群を期待はずれ度低群（期待通り群）として、それぞれの群の精神的健康と心理的自立の因子別の平均値を用いてt検定を行った（Table 7）。その結果、女性の場合のみ、有意な差が見られた（ $t(121) = -2.21$, $p < .05$; $t(119) = -2.25$, $p < .05$ ）。

この結果から、期待通りにサポートを受けている人は自尊心が高く、また自らの判断を決定したり、意見を述べるができることがわかる。このことから複数のサポート源からサポートを期待通りにもらうことは精神的健康に良い影響を与えていることが示された。

(6) 一方の友人からのサポートの期待はずれが精神的健康に与える影響の検討

友人Aからのサポートの期待はずれ尺度を2乗した値の中央値を算出し、その中央値よりも高い群を期待はずれ度高群、低い群を期待はずれ度低群（期待通り群）として、それぞれの精神的健康と心理的自立の因子別の平均値を用いてt検定を行った（Table 8）。その結果男性の場合では、「不安と不眠」因子において有意な差が見られた（ $t(46) = 2.21$, $p < .05$ ）。また女性の場合では、「身体的不健康」「社会的活動障害」「抑うつ」「自尊心」「対人関係」「将来志向」「価値判断・実行」の因子において有意な差が見られた（ t

(121)=2.01, $p < .05$; $t(120)=2.88$, $p < .01$; $t(119)=2.34$, $p < .05$; $t(121)=-3.37$, $p < .01$; $t(88.15)=-2.60$, $p < .05$; $t(120)=-2.67$, $p < .01$; $t(119)=-1.98$, $p < .05$). このことから、仮説(1)は支持された。1対1の関係において、サポートが期待通りにももらえていない場合に精神的健康に悪影響を及ぼすことが示された。また女性の場合には期待通りにももらえている方が、心理的に自立しているということが示された。

(7) 一方の友人からのサポートが期待はずれの場合に、別の友人からのサポートが精神的健康に与える影響の検討

友人Aからのサポートが期待はずれ度高群に着目して、その群の中でも友人A、B、2つのサポート源の期待はずれ尺度をそれぞれ2乗した値を加算する。この値の中央値を算出し、その中央値よりも高い群を期待はずれ度高群、低い群を期待はずれ度低群(期待通り群)に分け、それぞれの群の精神的健康と心理的自立の因子別の平均値を用いてt検定を行った。その結果、男女共に全ての因子別の平均値において、有意な差が見られなかった。

総合考察

本研究は、あるサポート源からのサポートが、期待はずれの時に起こる個人の適応に対する悪影響を、別のサポート源からのサポートによって緩和されるのかの検討を行った。

まず研究Iでは、サポート源を父親・母親の両親、親友、知人の4つに設定して、サポートの期待はずれと精神的健康との関連についての検討を行った。その結果、主に親友からのサポートが期待通りであればより精神的健康に良い影響を与える結果が得られた。また親友からのサポートの期待はずれ度を高低に分けて、さらに全体からのサポートの期待はずれ度を高低に分けて、精神的健康の平均値の差があるかの検討を行った。その結果、両者の間に有意な差が得られなかった。

研究IIでは、サポート源を友人のみに限定し、サポートの期待はずれと精神的健康や心理的自立との関連についての検討を行った。その結果、友人からのサポートの期待はずれと自尊心、適切な対人関係、価値判断・実行、自己統制との間に関連が見られた。ここでは期待はずれであれば自尊心が低くなることが示され

た。また期待はずれである場合、適切な対人関係を形成できないことや、自らの意見を述べるができないうことや、感情のまま行動してしまうということが示された。

また一方の友人からのサポートの期待はずれ度を高低に分けて、精神的健康や心理的自立の各下位尺度の平均値に差があるのかを検討する為、t検定を行った。その結果、サポートが期待通りに得られている場合、精神的健康に良い影響を与えていることや、女性の場合は、より心理的に自立しているということが示された。このことから、仮説(1)については支持された。また一方の友人からのサポートが期待はずれであった場合に、別の友人からサポートが精神的健康に与える影響を検討した結果、男女ともに期待はずれ度高群、低群の平均値の間に有意な差は見られなかった。このことから仮説(2)については支持されなかった。

本研究では、単一の関係においてのサポートの期待はずれについては、先行研究と同様に精神的健康に悪影響があることが示された。ここでは期待通りにサポートが受けられていない場合には自尊心が低下することや、自らが物事を判断することがしづらいということが示された。友人という同等の関係であるはずの人物からサポートを期待通りに受けられなかったことによって、自らの無力感を感じ、自尊心が低下しているという状況になったのではないかと考える。別のサポート源から期待通りにサポートを受けられて、結果的に総量としては、期待通りに受けられた場合には有意な結果は得られていなかったが、これについては、サポート尺度、精神的健康度の尺度、心理的自立心の尺度の利用について再検討する必要があるのではないかとと思われる。また、サンプル数についても、より多くのサンプルを用いて分析することによって、結果も変わってくるのではないかと考える。

さらに本研究では大学生のみを対象としていたが、発達のサポートの効果を見ていく為に、中学生、高校生を加えることも必要になると思われる。対象として、中学生、高校生を加えることによって青年期の発達過程において、サポートの効果に変化が出てくるのではないかと考える。さらに本研究でのサポート源は両親、親友、知人の4種類を設定していたが、大学生を送る上で教員からのサポートも重要になってくるのではないかと考えられるので、サポート源に教員を含めて検討することも必要になってくるのではないかと考える。本研究の質問紙では、サポートを期待して

いるか、また受容しているかのみを尋ねた質問紙であったが、ストレスを感じる場面を設定することも必要ではないかと考える。学業場面や対人関係での場面等それぞれのストレス場面によって、期待するサポートも受容するサポートも変化することが考えられるので、そのようなストレス場面の設定をすることでより細かく考えることができるのではないかと思われる。

引用文献

- Feeney, B. C. (2004). A secure base : Responsive support of goal strivings and exploration in adult intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 631-648.
- 福岡欣治・橋本 宰 (1997). 大学生と成人における家族と友人の知覚されたソーシャル・サポートとそのストレス緩和効果 *心理学研究*, 68, 403-409.
- 稲葉昭英 (1998). ソーシャル・サポートの理論モデル 松井 豊・浦光 博 (編) 人を支える心の科学 誠信書房 pp151-175.
- 高坂康雅・戸田弘二 (2005). 青年期における心理的自立 (Ⅲ) — 青年の心理的自立に及ぼす家族機能の影響 — *北海道教育大学紀要 (教育科学編)*, 55, 2, 77-85.
- 中川泰彬・大坊郁夫 (1985). 日本版GHQ精神健康調査票〈手引〉 日本文化科学社
- 中村佳子・浦光博 (2000). 適応及び自尊心に及ぼすサポートの期待と受容の交互作用効果 *実験社会心理学研究*, 39, 121-134.
- 嶋 信宏 (1991). 大学生のソーシャルサポートネットワークの測定に関する一研究 *教育心理学研究*, 39, 440-447
- Rook, K.S. (1987). Reciprocity of social exchange and social satisfaction among older women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 145-154.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent selfimage*. Princeton : Princeton University Press.
- 山本真理子・松井 豊・山成由紀子 (1982). 認知された自己の諸側面の構造 *教育心理学研究*, 30, 64-68.