

# 過剰なソーシャル・サポートの供与が ストレス反応に及ぼす効果

坂本 光美・島津 明人・深田 博己

The effects of over-provided social support on stress reactions

Mitsumi Sakamoto, Akihito Shimazu, and Hiromi Fukada

本研究では、個人が必要としないソーシャル・サポートの供与が、心理的・生理的・行動的ストレス反応を高めるかどうかを実験的に検討することを目的とした。被験者は大学生25名とし、2（必要サポート高/低）×2（サポート供与あり/なし）の2要因計画で実験を行った。必要サポートの操作は、練習問題と偽のフィードバックによって行った。サポート供与の操作は、実験者が、供与あり条件の課題遂行中に、あらかじめ用意した言語的サポートを、決められた時間間隔で供与することによって行った。従属変数としてのストレス反応は、脈拍、心理的ストレス反応尺度、課題成績によって測定した。その結果、心理的ストレス反応のうちの認知的次元において過剰なソーシャル・サポートのストレス増幅効果が見出された。

## 問題と目的

ソーシャル・サポート (social support; 社会的支援) は、心身の健康を維持・増進する対人関係のあり方として、注目されている。特に、ソーシャル・サポートが、ストレスラーによって引き起こされる心身の反応 (ストレス反応) を緩和する効果 (ストレス緩和効果) を持つことに関して、数多くの研究がされている (e.g. Kulik & Mahler, 1993; 嶋, 1992)。しかし、ソーシャル・サポートの定義や重視する側面は研究者間で一致していないのが現状であり、研究結果の一般化には限界があることが指摘されている (e.g. Cohen & Wills, 1985; 周, 1994a; 嶋田, 2001)。

周 (1994a) は、ソーシャル・サポートに関する先行研究をレビューし、その概念について分類を行った。周 (1994a) によれば、ソーシャル・サポートは、まず‘構造的サポート’と‘機能的サポート’に大別される。‘構造的サポート’は、個人にサポートを提供できるネットワークの広がりを目指し、関係の存在である‘社会的統合’と、関係の性質である‘ネットワーク’の2つの下位概念をからなる。‘機能的サポート’は、健康維持・増進のための機能であり、‘必要とするサポート’、‘知覚されたサポート’、‘実行されたサポート’という3つの下位概念からなる。‘必要とするサポート’は受け手が求めているサポートであり、‘知覚されたサポート’は他者から与えられると期待・予測できるサポートへの認知的評価であり、‘実行されたサポート’は送り手から実際に供与さ

れたサポートである。

ソーシャル・サポートを構造的サポートの観点から検証した研究では、一般に、ストレスの存在にかかわらず、ソーシャル・サポートは常に心身の健康維持に有益であるという結果（直接モデル; direct model）が得られている。また、機能的サポートのうちの‘知覚されたサポート’の観点から検証した研究では、一般に、ストレス状態にある時にのみソーシャル・サポートが心身の健康維持に有益となるという結果（緩衝モデル; buffer model）が得られている（周, 1994a; 浦, 1994）。一方、機能的サポートのうちの‘実行されたサポート’の観点から検証した研究では、一般にストレス状態にある時にソーシャル・サポートが高いほど、心身のストレス反応が高まるという逆の効果（ストレス増幅効果）が得られている（浦, 1994）。実行されたサポート研究の多くは、過去の一定期間内に受容されたサポートと、その期間におけるストレス反応との関連を検討したものであるため、因果関係を検証することはできない。ストレス反応が高い人ほど他者から多くのサポートが供与されたという可能性もある。また、実行されたサポートは受け手がサポートと判断したものに限られるため、送り手がその行為をサポートを意図して行ったかどうかが明らかにならない。これらの点に関して、実験的にサポートを供与した研究から、ソーシャル・サポートのストレス増幅効果の存在を示唆する結果が示されている（e.g. Lindner, Sarason, & Sarason, 1988; Tanaka, Kojo, & Matsuzaki, 1990; 菅沼・古城・松崎・上野・山本・田中, 1996）。例えば、菅沼他（1996）は、ストレスフルな課題遂行場面において、評価懸念（課題遂行状況を観察され、評価されているのではないかという懸念）をもたらさない友人によって供与されたサポートが、個人のストレス反応を緩和する効果を持つのかを、生理・心理・行動のレベルを指標として実験的に検討した。その結果、生理的レベルにおいては、評価懸念をもたらさない友人によるサポート供与がストレス反応を緩和することが明らかにされた。しかし、心理的ストレス反応においては、評価懸念の有無にかかわらず、友人によるサポート供与がストレス反応を高める傾向を示した。

このようにソーシャル・サポートには、ストレスを緩和するようなポジティブな効果とストレスを増幅するようなネガティブな効果の両面があると考えられる。そこで本研究では、サポートの送り手の意図に焦点を当て、特定の効果に言及せずに、ソーシャル・サポートを以下のように定義する。「ソーシャル・サポートとは、‘受け手の福祉 (well-being)’が増すことを意図して与えられる、有形・無形の援助である」。なお、この定義は、Shumaker & Brownell (1984)、嶋 (1992) の定義を参考にしたものである。

さて、ストレス増幅効果を説明できるモデルとして、緩衝モデルを発展させたマッチングモデル (matching hypothesis) がある。緩衝モデルでは、ストレス状態にある時に供与されるサポートは、どのようなものでもストレスを緩和すると考える。一方マッチングモデルでは、個人がその問題に対して自分だけでは十分に対処できないと評価するときにサポートを求めるようになり、その際、必要とするサポートと供与されたサポートが一致したときのみストレスが緩和されると考える。つまりこのモデルでは、ソーシャル・サポートを、個人が問題に対処するのを助ける対処補助 (coping assistance) と捉えている。そのため、ストレス状態において個人が必要とするサポートと一致しないサポートは、ストレス反応を緩和する効果を持たないか、場合によってはストレス反応を悪化さ

せると予測できる(周, 1994a)。先述した菅沼他(1996)は、課題中に友人によって実際に供与されたサポートをインタビューし、送り手の意図と受け手によるサポートの知覚との一致の程度(一致度)を補助的に検討したが、その一致度はおおむね40~50%であった。この結果は、Antonucci et al.(1986)などの研究で報告されている一致度(50~60%)に比べやや低かった(菅沼他, 1996)。ここで、友人から供与されたサポートは、落ち着かせ、安心感を与えることを意図した情緒的サポート(‘落ち着いてやれば大丈夫だよ’など)が要請の有無にかかわらず最も多く、次いで課題解決のための何らかの情報を与えることを意図した情動的サポート(‘できそうな問題からやった方がいいよ’など)が多かった。また、達成量に対して評価を与え、動機づけを高めることを意図した評価的サポート(‘その問題がよく解けたね。すごいじゃないか’など)は極端に少なかった(ただし統計的検定は行われていない)。このことから、サポートが供与されても、それが頻度や程度といった量的側面において、また内容や種類といった質的側面において受け手にとって必要でない場合には、かえってストレスを増幅させ、いわゆる‘ありがた迷惑’になることが示唆される。なお本研究では、このようなサポートを、必要としないにもかかわらず供与されるということから、過剰なソーシャル・サポートと呼ぶ。

過剰なソーシャル・サポートが、ストレス増幅効果を持つかどうかを検証するためには、そのようなサポートを実際に供与し、受け手のストレス反応にどのような影響を与えるかを検討することが必要である。このようなソーシャル・サポートにおける送り手の意図と受け手への効果の差異の有無を検討することは、有効なサポートを検討するための1つの手がかりとなると思われる。そこで本研究では、ストレスフルな課題遂行場面において、個人が必要とするサポートの程度が低い状況で実際にサポートを供与し、過剰なソーシャル・サポートがストレス反応を増幅させる効果をもつのかを実験的に検討することを目的とする。

仮説 必要とするサポートが低い条件においてサポートを供与した場合に、ストレス反応は高くなる。

## 方法

実験計画 実験は、必要とするサポートの程度を示す‘必要サポート’(高/低)と、実際のサポートの供与を示す‘サポート供与’(あり/なし)をそれぞれ要因とする、2×2の2要因配置デザインで行った。必要サポート要因は被験者間配置、サポート供与要因は被験者内配置とした。

被験者 広島大学の学生25名(男12名、女13名、平均年齢19.24歳、SD=.97)を被験者とした。被験者は各条件にランダムに振り分けた。

課題 6~8文字のカタカナ文字の配列を変え意味の通る単語を完成するアナグラム課題(例 ‘ニソサカン’ → ‘ニサンカタンソ’)を14問、10分間で解かせた。課題には、よりストレスフルにする目的から、もともと回答のない解答不可能問題を3問含ませた。このような課題を、文字数、慣用度を同程度にして2種類作成した。2種類の課題の実施順序は、カウンターバランスをとった。

必要サポートの操作 マッチングモデルをふまえると、独力で課題を遂行できる自信がないときにサポートを求めると推測される。そこで、本研究では、被験者の課題に対する自信を操作するこ

とによって、必要サポートの高さを操作した。必要サポート高条件では、被験者の自信を低めるために、練習問題にもとも解の無い回答不能問題を10問中3問含ませ、さらに以下のような偽の教示を与えた。「これまでの被験者の平均点は8.6点でした。あなたの〇〇点という得点は平均点を少し下回っているようです。本番では今の問題よりもやや難しい問題がですが、出来るだけ多くの問題を解いてください」。必要サポート低条件では、被験者の自信を高めるために、練習問題にもとも解の無い回答不能問題を10問中1問だけ含ませ、さらに以下のような偽の教示を与えた。「これまでの被験者の平均点は6.8点でした。あなたの〇〇点という得点は平均点をかなり上回っていると思います。本番では今の問題よりもやや難しい問題がですが、出来るだけ多くの問題を解いてください」。

サポート供与の操作 サポート供与あり条件では、10分間の課題中に合計8回のサポート（平均約75秒に1回）を実験者が供与した。サポート供与の頻度は、菅沼他（1996）で報告されたサポート供与の頻度（約5.7回、平均約105秒に1回）よりも多めに設定した。サポートの内容は、菅沼他（1996）で報告された内容とその割合を参考にし、情動的サポート8個、情緒的サポート9個、評価的サポート2個を組み合わせて、サポートリストを作成した（表1）。サポート供与なし条件ではサポートは全く供与しなかった。なお、同一被験者内におけるサポート供与あり条件、なし条件の試行順序はカウンターバランスをとった。

#### ストレス反応の測定

生理的レベル 生理的レベルのストレス反応の指標として脈拍数をパルスオキシメータ（Novamatrix 製 Oxypless）によって、実験の教示後から実験終了まで1分間隔で測定した。分析には、実験時（サポート供与あり条件10分間、なし条件10分間）、安静時（5分間）の測定値を用いた。安静時の脈拍は実験終了後にリラックスした状態で測定したものである。脈拍数が高いほど生理的ストレス反応が高いことを示す。

心理的レベル 心理的レベルのストレス反応の指標として、新名・坂田・矢富・中間（1990）によって開発された心理的ストレス反応尺度を用いた。心理的ストレス反応尺度は、情動的反応と認知的反応の2つの下次元から構成される。情動的反応次元は、抑うつ、不安などの4下位尺度26項目からなり、認知的反応次元は思考力低下、非現実的願望、焦燥などの9下位尺度27項目からな

表1 実験で供与したサポートリスト

- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. まだ時間はありますから落ち着いてやれば大丈夫ですよ。がんばってください。（情緒）</li> <li>2. 時間の配分も考えたほうがいいですよ（情報）。できそうな問題から解いたほうがいいですよ（情報）。楽しんで解いて下さい（情緒）。</li> <li>3. 全部名詞ですから、頭の文字に、‘ン’ がくることや同じ文字が全く単語は普通あまりないとか、そういう直観も役に立ちますよ（情報）。</li> <li>4. あと五分です（情報）。<br/>（半分（7問）以上解けていれば）いい調子ですね（評価）。その調子でがんばってください。<br/>（半分以下ならば）悪くないペースですね（評価）。少し遅れているようですがまだ時間があるので落ち着いてやってください（情緒）。</li> <li>5. けっこう難しいでしょう（情緒）？繰り返し読んで速読せずにいろいろ書いてみるといいですよ（情報）。がんばってください（情緒）。</li> <li>6. あと3分です（情報）。疲れてないですか（情緒）？あとちょっとがんばってください（情緒）。</li> <li>7. あと2分です（情報）。</li> <li>8. あと1分です（情報）。あきらめずに最後までがんばってください（情緒）。</li> </ol> |
|--|

る。本研究では情動的反応から4下位尺度12項目、認知的反応から6下位尺度18項目を選択し、表現を実験事態に合うように改訂して用いた。各項目について、被験者に問題を解いているときに最も近い状態を、‘1. 全く違う’、‘2. いくらか違う’、‘3. まあそうだ’、‘4. その通りだ’の4段階で回答させ、それぞれを1点～4点として得点化した。分析には、情動的反応次元と認知的反応次元のそれぞれの合計得点を用いた。得点が高いほどストレス反応が高いとみなされる。

**行動的レベル** 行動的レベルのストレス反応の指標として、アナグラム課題（回答不可能問題3問を含む14問）の得点を用いた。採点は、回答不可能問題を除いた11問について、各問題の正答を1点、誤答を0点として得点化した。ストレス状況ではパフォーマンスのレベルは低下することが推測されるため、得点が低いほどストレス反応が高いことを示す。

#### 必要サポート操作確認のための測度

必要サポートの操作確認として、本課題での予想得点を尋ねた項目、課題への自信の程度を尋ねた項目、情緒的・情動的・評価的サポートについてサポートを必要とする程度を尋ねた項目（例‘本課題で問題を解いている間、問題を解くコツについてのヒントやアドバイスがほしいなど’）の計5項目からなる質問紙を作成し、用いた。回答は‘1. そう思わない’、‘2. どちらかといえばそう思わない’、‘3. どちらかといえばそう思う’、‘4. そう思う’の4段階評定であり、それぞれを1点～4点として得点化した。

#### 実験手続き

実験の手順を図1にフローチャートで示した。まず、実験者は机をはさんで被験者の正面に座り、菅沼他（1996）にならい、以下のような教示を行った。「この研究はある課題を解くときに1人で解く時と、誰かがそばにいるときとで、出来栄や解き方のプロセスがどう違うか、またそのときの脈拍がどう変化するかを分析することを目的としています。そのため、課題を解いているところをビデオに撮影し、あとで分析・評価します。また実験の間脈拍を測らせてもらいます。課題は大学生を対象とした高いレベルのものです」。そして被験者にビデオカメラとモニターを確認させた後、脈拍の測定を開始した。課題の説明、例示を行い、各条件ごとに用意した練習課題（10問）を3分間実施した。練習課題終了後、必要サポートの操作を行った。その後、必要サポートの操作確認のための質問紙を実施した。質問紙への回答が終了した後、出来るだけ多く、正確に解くように教示し、1回目の本課題を10分間の制限時間で実施した。1回目の課題終了後、課題中のことをよく思い出そうように教示して、心理的ストレス反応尺度に回答を求めた。質問紙への回答が終了した後、1回目と同じ要領で2回目の課題を10分間の制限時間で実施した。2回目の課題終了後、1回目と同様に心理的ストレス反応尺度に回答を求めた。2回の課題のうち、サポート供与あり条件においてのみ、実験者がサポート供与を行った。実験終了後、5分間、安静時の脈拍の測定をした。その後、被験者に内省報告を求めた。全て終了した後、被験者にディブリーフィングを行った。

#### 分析方法

**必要サポート操作確認および条件間の被験者の等質性** 必要サポートの操作確認については、予想得点、本課題への自信、必要とするサポートの各得点に関して、必要サポート高条件、低条件別に平均値と標準偏差を算出した。算出した平均値について、2条件間で対応のない検定を行った。必要

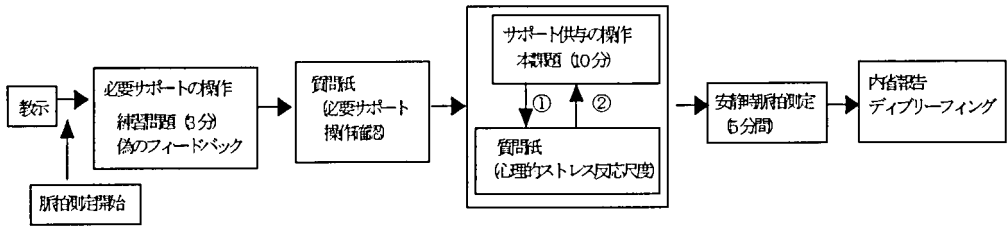


図1 実験手続のフローチャート

サポート要因の各条件間の等質性については、安静時の脈拍数の平均値に関して、必要サポートの2条件間で対応のない検定を行った。

ストレス反応 脈拍数に関しては、測定時期（実験時、安静時）ごとに平均値を算出した。平均値について、必要サポート要因、サポート供与と要因の各条件別に脈拍数の上昇率（実験時／安静時）を求め、上昇率について開平方変換を行った。心理的ストレス反応尺度に関しては、各条件別に情動的反応、認知的反応のそれぞれの平均値と標準偏差を算出した。また、2つの下次元についてクロンバック $\alpha$ 係数を算出した。課題成績に関しては、各条件別に課題得点の平均値と標準偏差を算出した。

生理的・心理的・行動的ストレス反応の各指標の平均値について、2（必要サポート高／低） $\times$ 2（サポート供与あり／なし）の分散分析を行った。なお、必要サポート要因は被験者間配置、サポート供与は被験者内配置とした。

## 結果

### 必要サポートの操作確認および条件間の等質性

表2に操作確認項目と安静時の脈拍数における平均値と標準偏差を必要サポート高・低条件別に示した。t検定の結果、予想得点に関しては、必要サポート低条件が高条件よりも得点が高い傾向がみられた ( $t(23)=1.76, p<.10$ )。課題に対する自信に関しては、必要サポート低条件が高条件よりも、得点が有意に高かった ( $t(23)=2.87, p<.01$ )。しかし、必要サポート確認得点に関しては、両条件間で有意差はみられなかった ( $t(23)=.05, p=.96$ )。このことより、必要サポート低条件の被験

表2 操作確認の平均値（標準偏差）

必要サポート操作確認	必要サポート	
	高条件 (n=13)	低条件 (n=12)
予想得点	7.30 (.75)	8.50 (1.62) †
自信	1.54 (.52)	2.12 (.58) ***
必要サポート <sup>1)</sup>	2.18 (.77)	2.19 (.73)
安静時脈拍数	78.19 (9.65)	74.0 (8.93)

\*\*\* $p<.01$ , † $p<.10$

1) 得点が高いほど必要サポートが高いことを示す。

者は、高条件の被験者よりも課題遂行に対して自信を持っていたことは示唆されたが、高条件の被験者よりも必要とするサポートが低かったことは示唆されなかった。

安静時の脈拍数に関しては、両条件間で有意差はみられなかった ( $t(22)=1.06, p=.30$ )。このことから、必要サポートの2条件間の被験者の等質性が確認された。

### ストレス反応

表3に、生理的・心理的・行動的ストレス反応のそれぞれに関して、必要サポート要因とサポート供与要因の各条件別に平均値と標準偏差を示した。以下に、生理・心理・行動の各ストレス反応に関する分散分析の結果を示す。

**生理的レベル** 分散分析の結果、必要サポート、サポート供与の両要因の主効果および交互作用はともに有意ではなく ( $F(1,23)=2.89, p=.10$ ;  $F(1,23)=.48, p=.50$ ;  $F(1,23)=.35, p=.56$ )、必要サポート、およびサポート供与による生理的ストレス反応へのいかなる効果も示唆されなかった。

**心理的レベル** クロンバック  $\alpha$  係数は、情動的ストレス反応、認知的ストレス反応のいずれの尺度とも  $\alpha > .80$  であり、各尺度の信頼性は十分に高いことが確認された。分散分析の結果、情動的ストレス反応に関しては、必要サポート、サポート供与の両要因の主効果、および交互作用はともに有意でなく ( $F(1,23)=.11, p=.74$ ;  $F(1,23)=.00, p=.96$ ;  $F(1,23)=1.67, p=.21$ )、必要サポート、およびサポート供与による情緒的ストレス反応へのいかなる効果も示唆されなかった。

一方、認知的ストレス反応に関しては、必要サポートとサポート供与の間に有意な交互作用が認められた ( $F(1,23)=4.43, p<.05$ )。単純主効果について下位検定を行った結果、必要サポート低条件において、サポート供与あり条件が供与なし条件より認知的ストレス反応が高い傾向が認められた ( $F(1,23)=2.97, p<.10$ )。また、サポート供与あり条件において、必要サポート低条件が高条件より認知的ストレス反応が高い傾向が認められた ( $F(1,23)=4.04, p<.10$ ; 図2)。このことより、必要サポート低条件におけるサポートの供与が、認知的ストレス反応を高める傾向があることが示唆された。

**行動的レベル** 分散分析の結果、必要サポートとサポート供与の間に交互作用傾向がみられた ( $F(1,23)=3.07, p<.10$ )。単純主効果について下位検定を行ったところ、必要サポート高・低の各条件におけるサポート供与要因の主効果、およびサポート供与あり・なしの各条件における必要サポ

表3 各次元のストレス反応の平均値 (標準偏差)

サポート供与	必要サポート高条件(n=13)		必要サポート低条件(n=12)	
	あり	なし	あり	なし
脈拍上昇率 <sup>1)</sup>	1.25 (.02)	1.26 (.03)	1.23 (.04)	1.23 (.04)
心理的ストレス反応 <sup>2)</sup>				
情動的反応 ( $\alpha = .89$ )	22.69 (6.21)	24.31 (8.88)	25.17 (6.97)	23.67 (6.60)
認知的反応 ( $\alpha = .91$ )	28.77 (5.10)	31.92 (9.28)	35.58 (10.03)	31.25 (7.29)
課題成績 <sup>3)</sup>	7.39 (1.78)	6.46 (2.21)	6.75 (1.83)	7.50 (1.71)

1) 開平方変換した値。高い値ほどストレス反応が高いことを示す。

2) 高いほどストレス反応が高いことを示す。

3) 低いほどストレス反応が高いことを示す。

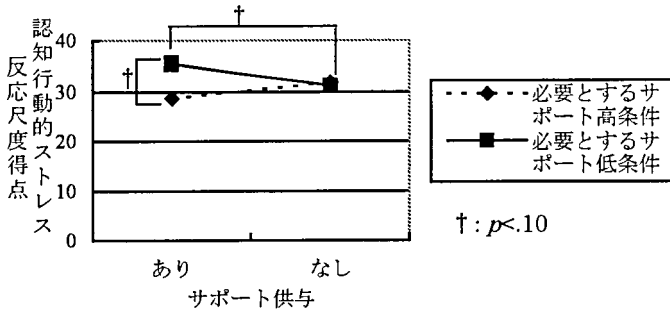


図2 認知行動的ストレス反応における交互作用

一ト要因の主効果はともに有意でなく ( $F(1,23)=2.26, p=.13$ ;  $F(1,23)=.14, p=.70$ ;  $F(1,23)=2.69, p=.11$ ;  $F(1,23)=.07, p=.38$ ), 必要サポート低条件におけるサポートの供与が, 行動的ストレス反応を高めることは示唆されなかった。

### 考 察

本研究の目的は, ストレスフルな課題遂行場面において, 過剰なソーシャル・サポートの供与がストレス反応を増幅させる効果をもつのかを実験的に検討することであった。以下に, まず実験における操作の妥当性に関する検討を示し, その後過剰なソーシャル・サポートのストレス増幅効果に関する検討を示す。また, それらをふまえて, 今後の課題について考察する。

#### 必要サポート操作の妥当性と条件間の被験者の等質性に関する検討

本研究では, 課題遂行に対する自信を操作することにより, 必要サポートを操作した。結果より, 必要サポート低条件の被験者が, 高条件の被験者よりも課題遂行に対する自信が高かったことは示唆されたが, 高条件の被験者よりも必要とするサポートが低かったことは示唆されなかった。このことから本研究の操作方法は, 必要サポートの操作としては妥当ではなかったと考えられる。ただし, 統計的な確証はないが, 内省報告において, 必要サポート低条件の被験者からは, ‘アドバイスがある時の方が焦った’ など供与されたサポートに関するネガティブな報告が, ‘アドバイスがない(条件の)時にもアドバイスが欲しかった’ など供与されたサポートに関するポジティブな報告よりも多くなされた(低条件ではポジティブ:ネガティブ =1人:4人, 高条件では, 2人:2人)。このことから, 必要サポート低条件の被験者が高条件の被験者よりも供与されたサポートをネガティブに捉えていた可能性が示唆され, 自信の程度によって被験者のサポートの知覚が異なっていたということが推測される。またこのことは, 本研究で用いた必要サポート操作確認のための尺度が, 被験者の必要とするサポートについて十分に捉えきれなかった可能性も示唆する。実験中のアドバイスに限らず, 友人からの情緒的なサポートなど, より多面的なサポートについて尋ねる必要があったと思われる。

2条件間の被験者の等質性は, 安静時の脈拍数によって確認された。しかし, 本研究では, 従属変数は生理的指標だけでなく, 心理的・行動的指標も用いている。2条件間の被験者の等質性を検



討するためには、独立変数操作前の心理状態など他の次元についても測定しておく必要があった。

#### 過剰なソーシャル・サポートのストレス増幅効果に関する検討

本研究の結果より、心理的ストレス反応のうち認知的反応に関しては、必要とするサポートが低い条件においてサポートが供与された場合にストレス反応が高まる傾向が示され、仮説はおおむね支持された。しかし、心理的ストレス反応のうち情動的反応に関して、行動的ストレス反応、および生理的ストレス反応に関しては、必要とするサポートが低い条件においてサポートが供与された場合にストレス反応が高まることは示されず、仮説は支持されなかった。以上のことより、課題遂行場面において、過剰なソーシャル・サポートは、心理的ストレス反応のうち認知的反応を増幅させる効果を持つことが示唆された。

本研究でストレス増幅効果が認められたのは、認知的次元においてのみであった。内省報告においても、必要サポート低条件の被験者は、‘実験者の発言によって思考が中断された’、‘課題に集中できなくなった’という認知面に注目した報告をしており、情動面に関する報告はほとんどなされていない。このことに関して、認知的課題の遂行状況では、集中が乱れる、問題解決に専念できないといった状態は認知的ストレスとなりうるという知見がある (Taylor, 1995)。本研究の課題はアナグラム課題であり、認知的な処理を要するものであった。そのため、情動面などの他の次元の変化よりも、認知面の変化に注意が向きやすく、反応が敏感であった可能性が考えられる。以上をふまえると、自信を持って自分のやり方で課題を遂行している時に、必要としないサポートが供与されることで、受け手は集中を乱され、それによって認知的ストレス反応が高まるということが考えられる。しかし、本研究の結果からはこれを確証することは出来ない。集中を乱すようなノイズを用いた条件を設けるなどして、検討する必要がある。

#### 本研究の限界と今後の課題

本研究において、サポートの送り手は受け手にとって初対面の実験者であった。また被験者との関係やサポートを供与する文脈を十分に考慮せず、機械的にサポートを供与した。そのため、受け手が必要とするサポートと、送り手によって供与されたサポートとの間のどのような差異が、ストレス増幅効果に影響したのかを明らかにすることは出来なかった。これには、必要サポートの操作やストレス状況の操作など方法上の問題も考えられる。受け手が必要とするサポートと実際に供与されるサポートとの一致・不一致には、単にサポートの量や質だけでなく、サポートのタイプ、サポートを供与する文脈やタイミング、サポート送り手（サポート源）など様々な要因が影響すると考えられる (Shumaker & Brownell, 1984; 嶋, 1992; 周, 1994b)。サポートを供与する文脈や、サポートの送り手と受け手との関係などを考慮することによって、異なる次元のストレス反応に対して異なるソーシャル・サポートの効果が現れる可能性が示唆される。今後、協力、競争といったストレス状況や、課題などを考慮した上で、必要サポートをより厳密に操作し、サポート供与者に友人やサクラを用いるなどして、さらに検討する必要がある。

#### 引用文献

Cohen, S., & Wills, T., A. 1985 Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*,

98, 310-357.

- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 1995 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度 (TAC-24) の作成 教育相談研究, **33**, 41-47.
- Kulik, J. A., & Mahler, H. I. M. 1993 Emotional support as a moderator of adjustment and compliance after coronary artery bypass surgery: A longitudinal study. *Journal of behavioral medicine*, **16**, 45-64.
- Lindner, K.C., Sarason, I.G., & Sarason, B.R. 1988 Assessed life stress and experimentally provided social support. In C.D. Spielberger & I.G. Sarason (Eds.), *Stress and anxiety*. **11**. Washington: Hemisphere. Pp. 231-240.
- 松崎 学・田中宏二・古城和敬 1990 ソーシャル・サポートの供与がストレス緩和と課題遂行に及ぼす影響 実験社会心理学研究, **30**, 147-153.
- 新名理恵・坂田成輝・矢富直美・本間 昭 1990 心理的ストレス反応尺度の開発 心身医学 **30**, 30-38.
- 周 玉慧 1994a ソーシャル・サポート研究の概観 広島大学教育学部紀要 第1部 (心理学), **43**, 141-148.
- 周 玉慧 1994b ソーシャル・サポートの効果に関する拡張マッチング仮説による検討—在日中国系留学生を対象として— 社会心理学研究, **10**, 196-207.
- 嶋 信宏 1992 大学生におけるソーシャル・サポートの日常生活ストレスに対する効果 社会心理学研究, **7**, 45-53.
- 嶋田洋徳 2001 心理学的ストレスとソーシャルサポート ストレス科学, **16**, 40-50.
- 菅沼 崇・古城和敬・松崎 学・上野徳美・山本義史・田中宏二 1996 友人のサポート供与がストレス反応に及ぼす効果 実験社会心理学研究, **36**, 32-41.
- Shumaker, S. A., & Brownell, A. 1984 Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of Social Issues*, **40**, 11-36.
- Tanaka, K., Kojo, K., & Matsuzaki, M. 1990 The effect of experimentally provided social support on task performance and anxiety. *The Japanese Journal of Experimental Social Psychology*, **29**, 65-69.
- Taylor, S. E. 1995 *Health psychology*. 3rd ed. New York: McGraw-Hill, Inc. Pp. 219-292.
- 浦 光博 1994 支えあう人と人—ソーシャル・サポートの社会心理学— サイエンス社