

大学生におけるサポート提供者知覚が精神的健康に及ぼす影響

—エスティーム・エンハンスメント理論に基づく縦断的検討—

山本友美子・堀 匡・大塚泰正

Effects of the perception of support provider on mental health among university students :

A longitudinal study based on the esteem enhancement theory

Yumiko Yamamoto, Masashi Hori, and Yasumasa Otsuka

本研究は、エスティーム・エンハンスメント理論に基づき、ソーシャルサポートの提供者であるという知覚をもつことが、自尊感情や、コーピングの積極性、知覚されたサポート量および精神的健康状態に及ぼす影響について検討するため、大学生を対象に、2回にわたる縦断的調査を実施した。分析の結果、T1時点においてサポート提供者であった者は、サポート受領者や低群に比べてT2時点における自尊感情が高かった。しかし、自尊感情以外の指標には統計的に有意な差が認められなかった。本研究の結果より、サポート提供者だと知覚できる方法を開発することによって、3ヶ月という比較的短期間で大学生の自尊感情を高めることができる可能性が示唆された。

キーワード：サポート提供者、自尊感情、大学生、精神的健康

問題と目的

ソーシャルサポートと精神的健康との関連についての研究動向

ソーシャルサポートは、対人関係のポジティブな側面を強調した概念であり、「ある人を取り巻く重要な他者から得られる有形・無形の援助」(久田, 1987)と定義される。これまでの多くの研究から、他者から受領するサポートは抑うつ状態を緩和し、仕事や生活に対する満足感を高めることなどが実証されてきた(e.g., Barrera, 1986 ; Cohen & Wills, 1985)。Lazarus & Folkman (1984)によって提唱された心理学的ストレスモデルにおいて、ソーシャルサポートは、認知的評価やコーピングに肯定的な影響を与える外的資源として位置付けられ、ストレッサーがストレス反応に及ぼす否定的な効果を緩和したり(Cohen & Wills, 1985 ; Lakey & Cohen, 2000)、直接的にストレス反応を軽減したりする(Thoits, 1985)ことが指摘されている。

ソーシャルサポート研究の大部分は、受け手の立場から個人の知覚されたサポートや実行されたサポートを測定し、どのようなサポートが心身の健康に影響を及ぼすかを検討している(e.g., Helgeson, 1993 ; 和田, 1992)。一方で近年は、送り手の立場からサポートをとらえる研究も台頭し始め、他者から受領していると知覚されたサポートよりも他者に対して提供していると知覚された

サポートが、精神的健康と肯定的な関連を示したという研究が増加している(Brown, Nesse, Vinokur, & Smith, 2003 ; Knoll, Kienle, Bauer, Pfüller, & Luszczynska, 2007 ; Krause, Herzog, & Baker, 1992 ; Lu & Argyle, 1992)。また、最近ではピア・サポート訓練などソーシャルサポートの提供促進を目的とした実践的介入研究も行われており、トレーニングを受けたサポート提供者の自尊感情や社会的スキルが向上するという効果が得られている(池谷・葛西, 2003 ; 山崎・三宅・橋本・平・松田, 2005)。これらの結果から、ソーシャルサポートの提供は自尊感情や社会的スキル等の個人の内的資源の向上を促し、精神的健康状態を促進させると考えられているが、そのメカニズムについて詳細に検討した研究は未だ少ない。

ソーシャルサポート授受と自尊感情

自尊感情は、「自分自身による自己への肯定的評価」(Baumeister, 1998)と定義される。自尊感情が高い人は、行動や感情に関する様々な望ましい特徴を有しているといわれる。例えば、自尊感情が高い人は、動機づけが高く(Shrauger & Sorman, 1977)、社会的スキルが高く(Batson, Bolen, Cross, & Neuringer-Benefiel, 1986)、主観的幸福感をより強く感じている(Goswick & Jones, 1981)。心理学的ストレスモデルでは自尊感情は内的資源に位置付けられ、自尊感情の高い人はストレスの程度が高くても身体症状を訴えることが少なく、ストレスの影響を緩和することが指摘されている(Delongis, Folkman, & Lazarus, 1988)。

ソーシャルサポートと自尊感情との関連については多くの研究で検討されている。一般にサポートを受領することができるという期待は、所属感を高め、他者から愛され大切にされている感覚につながることから、自尊感情の高さと関連があると指摘されている(e.g., Sarason, Pierce, & Sarason, 1994)。しかし、サポートを受領することが自尊感情に対して脅威となる場合があるという知見(Fisher, Nadler, & Whitcher-Alagna, 1982 ; Newsom & Schulz, 1998 ; 西川・高木, 1990)も報告されており、一概にサポートを多く受領すれば精神的健康が維持されるわけではないことが示されている。一方、サポート提供に関しては、Liang, Krause, & Bennett (2001)によって、多く提供できていると知覚しているほど自尊感情が高いということが示されている。

サポート授受のバランスと自尊感情の関連について、佐々木・島田(2000)は、大学生は友人との関係においては、サポートの受領過多である過大利得状態が自尊感情の低さと関連すること、この関連は特に男性において顕著になることを指摘した。高齢者を対象とした調査でも、過大利得状態の場合に自尊感情が低かった(飯田, 2000)。自分が他者に提供しているサポートよりも受領しているサポートが多いと知覚している過大利得状態は、自尊感情を低減させる可能性が示唆されている。サポート授受と精神的健康との関連では、互惠状態が最も精神的健康状態を促進することが明らかにされていたが、サポート授受と自尊感情との関連では、過大利得状態のときに自尊感情が最も低くなることが示されている。

サポート提供者知覚とエスティーム・エンハンスメント理論

サポート授受の知覚は、社会的比較の結果であると考えられる。社会的比較とは、人が自分自身のもっている様々な属性について、他者と比較することにより評価をし、価値づけを行うことである(Festinger, 1954)。サポート授受の知覚は、サポートの受領、提供の程度を他者との比較によって

評価を行うことである。Festinger(1954)の社会的比較過程理論には、①人は自分の意見や能力を評価したいという動因をもっている、②自分の能力や意見が客観的手段によって評価できないときには、周囲の他者との比較によって自分の能力の程度や意見の妥当性を評価しようとする、③そのとき自分と類似していると思われる他者が比較対象として選択されやすい、という3つの仮説がある。Latané & Wheeler(1966)は、社会的比較には Festinger(1954)のいう自己評価(self-evaluation)機能だけでなく、自己を補強・高揚しようとして自己を他者と比較する自己高揚(self-enhancement)機能があることを指摘している。自己高揚機能では、他者は単に情報提供の役割をもつだけでなく、自己の強化あるいは支えとして機能していると考えられる。すなわち、自分や他者から望ましいとされている期待の方向に向けて、あるいは望ましくない方向から遠ざかるよう自己を位置づけるべく自己と他者の比較関係を用いようとするものである。社会的比較過程には、自己高揚的比較と自己防衛的比較の2つの異なった形が存在し、そのいずれが機能するかの決定因の一つとして、比較を行う個人の自尊感情が挙げられている。2つの形とは、積極的な方向に作用する自己高揚的比較と、消極的な自己防衛的比較であり、個人を取り囲む状況が自尊感情を高める場合には自己高揚的比較が、逆にそれを脅かすものであるときには自己防衛的比較が発動すると考えられる。

自尊感情が脅かされたときには、自尊感情を維持したいためにより消極的なかたちで社会的比較が行われる。つまり自分よりも劣った他者と比較することによって、相対的に自己の立場を高めようとする、自己防衛的な、劣った他者との比較(下方比較)が生じてくる。Wills(1981)の下方比較理論は、下方比較の自己高揚的な機能に着目した理論であり、①人は、自分よりも不幸な他者との比較によって、主観的安寧を得ることができる、②下方比較は、主観的安寧が低下したときに行われる、③自尊感情の低い人は、下方比較を行いやすい、とされる。ストレス状況下において、社会的比較を行うことはコーピングの一方略であるともいわれている(Wills, 1981)。ストレス状況下にある個人は主に2つのコーピング方略(情動を統制する、問題解決に関連する情報を得る)を行う(Taylor & Liberman, 1989)。一般に、ストレス状況下にある個人は、まず下方比較を用いて快感情をつくりだすことによって、情動を統制し、続いて問題解決行動として自分より優れた人とのコンタクトを求め、情理的サポートや道具的サポート希求行動を生起させる。自尊感情が高い場合には、積極的なコーピングを用いることが知られており(Thoits, 1995)、特に自尊感情と問題解決コーピングの関連が示されている(Barker, 2007)。

援助行動などの向社会的行動の実行や社会的比較の結果、自尊感情が向上することをエスティーム・エンハンスメント理論と呼ぶ(Brown & Smart, 1991)。サポート授受を社会的比較としてとらえ、心身の健康との関係を検討した研究として、Väänänen, Buunk, Kivimäki, Pentti, & Vahtera (2005)の研究があげられる。勤労者を対象とした縦断的研究であり、重要な他者との関係でサポート提供者であると知覚している女性は、病気による欠勤が少なく適応的であることが示された。この結果は、サポート提供者であると知覚することは社会的比較過程における下方比較に相当し、その結果自尊感情が向上し、健康に影響を及ぼしたのではないかと考えられる(Väänänen et al., 2005)。

本研究の目的

Väänänen et al. (2005)では、サポート提供者であると知覚することが欠勤の少なさを予測すること

が示されたが、実際に自尊感情尺度を測定した上で、自尊感情が向上したことを実証してはいない。

そこで本研究では、大学生を対象にサポート提供者であるという知覚を持つことが、自尊心や精神的健康に及ぼす影響について2回の縦断的調査から検討することを目的とする。本研究では、エスティーム・エンハンスメント理論に基づき、サポート提供者であるという知覚が精神的健康に及ぼす影響について、以下のような仮説を立てた。第1に、サポート提供者であるという知覚は、下方比較を促し自尊感情を向上させる。第2に、自尊感情が向上すれば、問題解決やサポート希求などの積極的なコーピングの使用が増え、知覚されたサポートが増大し、精神的健康が向上する。

方法

1.調査対象者

4年制大学の学部授業に出席する受講生 674名を対象に、第1回質問紙調査(以下 T1)を実施した。無回答者 47名を除外した 627名(男性 216名, 女性 378名, 不明 33名; 有効回答率 93.0%, 平均年齢 19.6歳, $SD=1.1$)を有効回答者とした。T1と同様の学部授業に出席する受講生 517名に第2回質問紙調査(以下 T2とする)を実施した。無回答者 36名を除外した 481名(男性 161名, 女性 303名, 不明 17名; 有効回答率 93.0%, 平均年齢 19.8歳, $SD=1.0$)を有効回答者とし、2回の調査に回答した 315名(男性 98名, 女性 217名, 平均年齢 19.7歳, $SD=1.0$)を分析対象とした。

2.調査時期

T1調査は2008年4月9日～4月23日にかけて実施した。T2調査はT1実施後約3か月後の2008年7月2日～7月14日にかけて実施した。講義時間に一齐に質問紙を配布した。筆者が口頭および書面で調査の主旨を説明し、調査協力は任意であることを伝え、同意を得た者のみに質問紙への回答を求めた。

3.測定尺度

(1)～(5)は T1, T2 の両時点で測定し、(6)は T2 時点のみで測定した。

(1)自尊感情

阿部・今野(2007)によって作成された状態自尊感情尺度を使用した。回答時の自尊感情について測定し、全10項目(項目例:「いま、自分とは人並みに価値のある人間であると感じる」)について「1.あてはまらない」～「5.あてはまる」の5件法で評定を求めた。得点が高いほど状態自尊感情が高いことを示す。

(2)サポート役割の知覚

Väänänen et al. (2005)によって作成された The Scale of Perceived Reciprocity in Intimate Relationships(以下, SPRIR とする)を使用した。大学院生1名が翻訳し、教員と相談のうえ、日本語版の項目を作成した。まず、親しく重要な人物のイニシャルを最大10名あげるように求めた。次に、それらの人物の続柄(家族・親族, 友人, その他)を選択させ、家族・親族とその他には自由記述で詳しい続柄を記入するように求めた。そして、それらの人物の性別を選択するように求めた。最後に、それらの人物との関係について、「1. その人物から受ける援助の方が多い」、「2. 自分が与える援助

の方が多く、「3. その人物から受ける援助と自分が与える援助はほぼ等しい」の3つの選択肢の中から評定を求めた。

(3)知覚されたサポート

嶋(1992)によって作成された大学生用ソーシャルサポート尺度を使用した。本研究では SPRIR で測定するサポート源と合わせるため、サポート源を家族・親族および友人に限定した。サポート源別にそれぞれ 12 項目（項目例：「おしゃべりなどをして楽しい時を過ごす」）について「1.全くあてはまらない」～「5.非常によくあてはまる」の 5 件法で評定を求めた。得点が高いほど、そのサポート源から多くのサポートを受けていることを示す。

(4)コーピング

佐々木・山崎(2002)によって作成された General Coping Questionnaire(以下、GCQ とする)を使用した。GCQ は、感情表出 8 項目、情緒的サポート希求 8 項目、認知的再解釈 8 項目、問題解決 8 項目の 4 下位尺度、全 32 項目から構成される（項目例：「困難を乗り越えるために努力する」）。日常生活において、嫌な出来事や困った出来事に直面したときに、各項目に示された行動や考え方を実行する程度について「1.全く行わない」～「5.いつも行う」の 5 件法で評定を求めた。得点が高いほど、そのコーピングを多く用いていることを示す。

(5)心理的ストレス反応

鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野 (1997)によって作成された Stress Response Scale-18(以下、SRS-18 とする)を使用した。SRS-18 は、抑うつ・不安 6 項目、不機嫌・怒り 6 項目、無気力 6 項目の 3 下位尺度、全 18 項目から構成される（項目例：「怒りっぽくなる」）。ここ 2、3 日の感情や行動の状態にどの程度当てはまるかについて、「1.全くちがう」～「4.その通りだ」の 4 件法で評定を求めた。得点が高いほど、その心理的ストレス反応が高いことを示す。

(6)ストレッサー

T2 において、統制変数として、嶋(1999)の大学生用日常生活ストレッサー尺度短縮版を用い、T1 から T2 までの 3 ヶ月間のストレッサーを測定した。大学生活で比較的経験頻度が高いとされるストレッサーに関する 23 項目（項目例：「他人から失望されたこと」）について、最近 3 ヶ月ほどの間に、各ストレッサーを経験しなかった場合は 0 点とし、経験した場合はそれがどの程度気になったかを、「1.ほとんど気にならなかった」～「4. とても気になった」の 4 件法で評定を求めた。得点が高いほど、ストレッサーが多いことを示す。

結果

1. 状態自尊感情尺度の内的一貫性の検討

状態自尊感情尺度の内的一貫性を検討するため、T1 時点で測定された状態自尊感情尺度 10 項目に対して主成分分析を実施した。その結果、項目 10「いま、自分のことをもっと尊敬できるようになりたい」の第 1 主成分への負荷量が低かったため(.22)、以降の分析から除外することとした。次に、項目 10 を除外した 9 項目に対して、再度主成分分析を実施した (Table 1)。その結果、全ての

項目において第1主成分への負荷量が.65以上と比較的高かったため、この9項目を採用することとした。第1主成分への寄与率は53.5%であった。T2時点で測定された状態自尊感情尺度も同様に、10項目に対して主成分分析を実施した。T1と同様、項目10の第1主成分への負荷量が低かったため(.10)、分析から除外し、再度項目10を除外した9項目に対して主成分分析を実施した (Table 2)。その結果、全ての項目において第1主成分への負荷量が.58以上と比較的高かったため、この9項目を採用することとした。第1主成分への寄与率は54.4%であった。さらに、9項目への回答の信頼性係数として、Cronbachの α 係数を算出した。その結果、T1およびT2の α 係数はいずれも.89となり、高い内的一貫性が示された。

Table1 項目削除後の状態自尊感情尺度の主成分分析結果(T1:N=315)

	項目内容	M	SD	第1主成分負荷量
1	いま、自分は人並みに価値のある人間である	3.4	1.1	.77
2	いま、自分には色々な良い素質があると感じる	3.2	1.1	.76
3	いま、自分は敗北者だと感じる	3.6	1.1	.65
4	いま、自分は物事を人並みにうまくやれていると感じる	3.2	1.1	.70
5	いま、自分には自慢できるところがないと感じる	3.2	1.2	.71
6	いま、自分に対して肯定的であると感じる	3.2	1.1	.82
7	いま、自分にほぼ満足を感じる	2.7	1.1	.70
8	いま、自分はだめな人間であると感じる	3.1	1.2	.73
9	いま、自分は役に立たない人間であると感じる	3.4	1.1	.74

Table2 項目削除後の状態自尊感情尺度の主成分分析結果(T2:N=315)

	項目内容	M	SD	第1主成分負荷量
1	いま、自分は人並みに価値のある人間である	3.4	1.1	.77
2	いま、自分には色々な良い素質があると感じる	3.2	1.1	.78
3	いま、自分は敗北者だと感じる	3.6	1.1	.58
4	いま、自分は物事を人並みにうまくやれていると感じる	3.2	1.1	.73
5	いま、自分には自慢できるところがないと感じる	3.2	1.2	.68
6	いま、自分に対して肯定的であると感じる	3.2	1.1	.80
7	いま、自分にほぼ満足を感じる	2.7	1.1	.77
8	いま、自分はだめな人間であると感じる	3.1	1.2	.75
9	いま、自分は役に立たない人間であると感じる	3.4	1.1	.76

2. 基本統計量

T1, T2における各指標の度数、得点範囲、平均値、標準偏差、Cronbachの α 係数を算出した。結果をTable 3に示した。いずれの指標においても、 α 係数の値は.77~.95と高い内的一貫性が示された。

Table3 基本統計量(度数, 得点範囲, α 係数, 平均値, 標準偏差)

	<i>N</i>	<i>Range</i>	<i>α</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
T1自尊感情	315	9~45	.89	29.0	7.4
T1家族・親族サポート	315	12~60	.92	44.0	10.0
T1友人サポート	315	12~60	.89	47.0	7.5
T1感情表出	315	8~40	.93	21.9	6.5
T1情緒的サポート希求	315	8~40	.90	27.0	6.6
T1認知的再解釈	315	8~40	.94	25.7	7.1
T1問題解決	315	8~40	.88	28.4	5.5
T1抑うつ・不安	315	0~18	.91	6.7	5.2
T1不機嫌・怒り	315	0~18	.89	4.6	4.7
T1無気力	315	0~18	.84	6.3	4.5
T2自尊感情	315	9~45	.89	29.4	7.4
T2家族・親族サポート	315	12~60	.85	43.3	9.9
T2友人サポート	315	12~60	.89	46.4	7.6
T2感情表出	313	8~40	.94	23.1	6.4
T2情緒的サポート希求	313	8~40	.91	27.4	6.3
T2認知的再解釈	313	8~40	.95	26.5	6.6
T2問題解決	313	8~40	.89	28.4	5.1
T2抑うつ・不安	314	0~18	.89	7.7	5.2
T2不機嫌・怒り	314	0~18	.77	5.6	5.0
T2無気力	314	0~18	.82	7.4	4.8
3ヶ月間のストレス	315	0~92	.91	40.4	16.5

3. 群わけの実施

Väänänen, et al. (2005)に準拠し, T1 時点の SPRIR に基づいて対象者をサポート受領者群(以下, 受領者群とする), サポート提供者群(以下, 提供者群とする), サポート低群(以下, 低群とする)の 3 群に分類した。受領者群は, SPRIR で挙げられたサポート源のうち 30%以上「その人物から受ける援助の方が多い」を選択した 220 名(男性 59 名, 女性 161 名)であった。提供者群は, SPRIR で挙げられたサポート源のうち 30%以上「自分が与える援助の方が多い」を選択した 10 名(男性 7 名, 女性 3 名)であった。低群は, 受領者および提供者に該当した者を除く 52 名(男性 20 名, 女性 32 名)であった。

4. T1 時点における各指標得点の群間比較

群間の T1 の各指標得点を比較するため, T1 時点における群(受領者群, 提供者群, 低群)を独立変数, T1 の各指標得点を従属変数とする 1 要因配置分散分析を実施した。結果を Table 4 に示した。家族・親族サポートにおいて群間に有意差が示され($F(2, 279)=4.09, p<.05$), Bonferroni 法による多重比較の結果, 提供者群より受領者群の家族・親族サポート得点が高いことが明らかになった。

Table4 T1得点の1要因分散分析結果

	受領者群(N=220)		提供者群(N=10)		低群(N=52)		F値
	M	SD	M	SD	M	SD	
T1自尊感情	28.9	7.4	27.8	6.8	28.7	0.7	1.04
T1家族・親族サポート	44.8	9.7	35.6	13.0	43.6	0.8	4.09 *
T1友人サポート	47.3	7.2	47.0	7.7	47.2	0.8	0.11
T1感情表出	22.1	6.1	26.4	4.4	22.9	0.7	2.83
T1情緒的サポート希求	27.3	6.0	27.8	6.4	28.3	0.6	0.04
T1認知的再解釈	25.9	6.7	27.6	5.5	27.0	0.7	0.41
T1問題解決	28.3	5.2	26.0	4.6	28.4	0.5	2.85
T1抑うつ・不安	6.9	5.1	5.7	5.9	8.4	0.5	0.85
T1不機嫌・怒り	4.7	4.7	5.2	6.3	6.0	0.5	0.64
T1無気力	6.4	4.3	6.8	5.4	8.2	0.5	0.32

* $p < .05$

5. 各群間の T2 時点における各指標得点の比較

群間の T2 の各指標得点を比較するため、T1 時点における群(受領者群, 提供者群, 低群)を独立変数, 3ヶ月間のストレスorおよび T1 の各指標得点を共変数, T2 時点における各指標得点を従属変数とする共分散分析を実施した。結果を Table 5 に示した。自尊感情得点においてのみ群間に有意な差が示され($F(2, 277)=3.88, p<.05$), Bonferroni 法による多重比較の結果, 受領者群や低群に比べて提供者群は T2 時点における自尊感情得点が高いことが明らかになった。Figure 1 に多重比較の結果を図示した。

Table 5 群を独立変数, 各指標の T2 得点を従属変数, 3ヶ月間のストレスorおよび各指標の T1 得点を共変数とする共分散分析の結果

	受領者群(N=220)		提供者群(N=10)		低群(N=52)		F値
	推定平均	標準誤差	推定平均	標準誤差	推定平均	標準誤差	
自尊感情	29.5	0.3	33.4	1.5	28.7	0.7	3.88 *
家族・親族サポート	43.4	0.4	43.8	1.8	43.6	0.8	0.05
友人サポート	46.5	0.4	48.5	1.8	47.2	0.8	0.93
感情表出	23.0	0.3	22.7	1.6	22.9	0.7	0.02
情緒的サポート希求	27.4	0.3	28.1	1.4	28.3	0.6	1.03
認知的再解釈	26.4	0.3	26.8	1.5	27.0	0.7	0.36
問題解決	28.6	0.2	28.1	1.2	28.4	0.5	0.16
抑うつ・不安	7.6	0.3	7.0	1.2	8.4	0.5	1.17
不機嫌・怒り	5.6	0.3	4.9	1.2	6.0	0.5	0.36
無気力	7.4	0.2	7.4	1.0	8.2	0.5	1.21

注)独立変数:群(受領者群/提供者群/低群)

* $p < .05$

従属変数:各指標の T2 得点

共変数:3ヶ月間のストレスor得点, 各指標の T1 得点

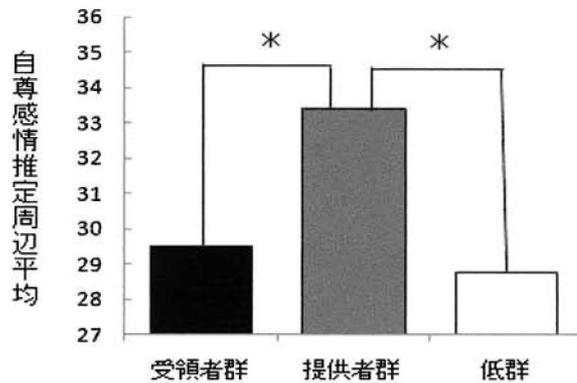


Figure1 自尊感情得点の多重比較結果 * $p<.05$

6.性差の検討

性別による差異を検討するため、男女別に共分散分析を実施した。男性の結果を Table 6 , 女性の結果を Table 7 に示した。男性の自尊感情得点においては群間で傾向差が認められ($F(2, 81)=2.69$, $p<.10$), 受領者群や低群に比べて提供者群の自尊感情得点が高い傾向にあった(Figure 2)。一方, 女性の自尊感情得点には群間で有意な差は認められなかった(Figure 3)。

Table6 群を独立変数, 各指標のT2得点を従属変数, 3ヶ月間のストレスサーおよび各指標のT1得点を共変量とする共分散分析の結果(男性)

	受領者群(N=220)		提供者群(N=10)		低群(N=52)		F値
	推定平均	標準誤差	推定平均	標準誤差	推定平均	標準誤差	
自尊感情	31.3	0.6	36.0	1.9	31.1	1.1	2.69 [†]
家族・親族サポート	41.2	0.9	40.4	2.9	41.5	1.6	0.06
友人サポート	45.8	0.7	46.7	2.1	47.0	1.2	0.39
感情表出	23.5	0.6	21.7	1.9	24.1	1.1	0.60
情緒的サポート希求	25.0	0.6	26.6	1.7	26.6	1.0	1.12
認知的再解釈	27.9	0.6	26.7	1.8	28.5	1.0	0.38
問題解決	29.2	0.5	28.1	1.4	29.4	0.8	0.32
抑うつ・不安	6.2	0.5	6.7	1.4	6.2	0.8	0.05
不機嫌・怒り	5.9	0.6	5.0	1.9	5.0	1.1	0.32
無気力	6.4	0.4	6.1	1.3	7.2	0.7	0.46

注)独立変数:群(受領者群/提供者群/低群)

従属変数:各指標のT2得点

共変量:3ヶ月間のストレスサー得点,各指標のT1得点

[†] $p<.10$

Table7 群を独立変数、各指標のT2得点を従属変数、3ヶ月間のストレスー
および各指標のT1得点を共変量とする共分散分析の結果(女性)

	受領者群(N=220)		提供者群(N=10)		低群(N=52)		F値
	推定平均	標準誤差	推定平均	標準誤差	推定平均	標準誤差	
自尊感情	28.7	0.4	27.8	2.7	27.6	0.8	0.88
家族・親族サポート	44.4	0.4	46.0	2.9	44.3	0.9	0.16
友人サポート	46.8	0.5	48.7	3.3	47.3	1.0	0.28
感情表出	22.8	0.4	24.0	2.8	22.4	0.9	0.18
情緒的サポート希求	28.3	0.4	28.2	2.6	29.1	0.8	0.39
認知的再解釈	25.8	0.4	27.0	2.7	26.2	0.8	0.23
問題解決	28.5	0.3	27.5	2.1	27.8	0.7	0.54
抑うつ・不安	8.2	0.3	8.6	2.1	9.4	0.6	1.40
不機嫌・怒り	5.5	0.3	5.5	2.0	6.3	0.6	0.88
無気力	7.8	0.3	10.2	1.9	8.6	0.6	1.58

注)独立変数:群(受領者群/提供者群/低群)

従属変数:各指標のT2得点

共変量:3ヶ月間のストレスー得点、各指標のT1得点

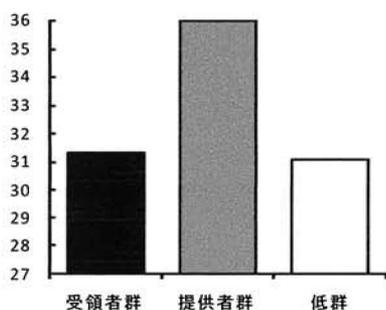


Figure2 各群の自尊感情得点(男性)

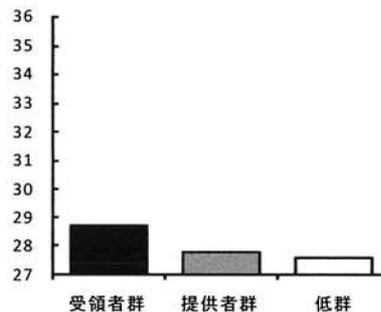


Figure3 各群の自尊感情得点(女性)

考察

本研究は、大学生を対象とし、サポートの提供者であるという知覚を持つことによって、自尊感情が高まること、さらには、コーピングが積極的になり、知覚されたサポートや精神的健康が向上することを明らかにすることを目的とした。T1 時点においてサポート提供者であった者は、サポート受領者や低群に比べて T2 時点における自尊感情が高かったが、自尊感情以外の指標には統計的に有意な差が認められなかった。

エスティーム・エンハンスメント理論の検証

本研究の第一の目的は、サポート提供者であると知覚することによって、自尊感情の向上が認められるか否かを検討することであった。縦断的調査の結果、T1 時点においてサポート提供者であった者は、サポート受領者や低群に比べて T2 時点における自尊感情が高かった。サポート提供者であるという知覚が自尊感情を高めたことから、本研究ではエスティーム・エンハンスメント理論を

支持する結果が得られたといえる。

個人が、重要で親密な他者との関係においてサポート提供者であると知覚することは、社会的比較における下方比較が優位な状態であるといえる。下方比較の結果、親密な他者に対してケアやサポートの提供者であると知覚することで、親密な他者の役に立てているという知覚が有能感や自尊感情を高めたと推察される。(Riessman, 1965 ; Skovholt, 1974)。清水(1994)は、援助行動が、低下した自尊感情の回復にどの程度有効かということを検討している。分析の結果、失敗した事態と援助場面との間で、必要とされる能力や心理的機能が類似しているほど、援助行動が自尊感情の回復に繋がることが示された。ただし清水(1994)では、実際に他者をサポートすることで自尊感情を回復することができるという結果は示されたが、本研究では実際にサポートを行ったかではなく、親密な他者と比較してサポートを提供しているかどうかの知覚を取り上げた点が異なる。個人内のサポート授受のバランスを評定することは、実際のサポート授受のバランスを反映した結果とは異なる場合が多い(福岡, 1997 ; 2003)。しかしながら、実行されたサポートと知覚されたサポートが弱い正の相関しか示さない(Barrera, 1986)ことや、一般に知覚されたサポートの方が、実行されたサポートよりも健康と強く関連する(Kaniasty, & Norris, 1992 ; Wethington & Kessler, 1986)ことを考慮すると、清水(1994)のように実際にサポートを提供しなくても、サポートを提供できるという知覚が、自尊感情の向上につながる事が考えられる。

Väänänen et al. (2005)では、女性のみエスティーム・エンハンスメント理論が支持されていた。本研究では、提供者群が10名であったため、統計的な有意差は示されなかったが、Väänänen et al. (2005)とは異なり、男性にのみ自尊感情が向上する傾向が示された。この理由として、Väänänen et al. (2005)では勤労者を対象にしているが、本研究では大学生を対象にしており、このような対象者の違いが考えられる。勤労者には、家庭をもつ女性が含まれており、養育などのケアを提供するなど、立場上サポートを提供する機会が多いと考えられる。勤労者の女性にとってはサポートの提供者であることが、ケアを求められる社会的役割を十分に果たしているという認識につながり、自尊感情が向上すると考えられる。一方、女子大学生は一般に誰かを養育するという役割を担っておらず、むしろ経済的、情緒的に家族に依存している状態であり、サポート提供者の知覚と自尊感情が結びつきにくかったと推察される。しかし、大学生にとっては、友人が主なサポート授受の相手であるため、友人との関係におけるサポート提供者知覚の変化は自尊感情と関連を有する可能性が示唆される。実際、本研究において重要な人物として挙げられたのは友人が最も多く、そのため男性ではサポート提供者の知覚が増加した群に自尊感情が向上する傾向が認められたのかもしれない。Väänänen et al. (2005)は、サポート授受の相手を分けずに受領者群、提供者群、低群に分類していたが、大学生を対象とした場合には、サポート授受の相手別に群わけをする必要があったと考えられる。しかし、本研究では女性の提供者群は3名だったため、サポート授受の相手別に十分検討することはできなかった。今後は対象者数を増やし、サポート授受の相手別に検討し、家族や友人との関係におけるサポート提供者知覚と自尊感情との関連の違いについて詳細に検討する必要がある。

コーピング、知覚されたサポート、心理的ストレス反応への影響

本研究では、自尊感情が向上することにより、問題解決コーピングやサポート希求コーピングの

使用が高まり、知覚されたサポートが増大し、心理的ストレス反応が低減することが予想されたが、本研究ではこのような結果が認められなかった。このことから、自尊感情の向上は認められたものの、知覚されたサポート、コーピング、心理的ストレス反応にまでは効果が波及しなかったといえる。

コーピングが変化しなかった理由としては、本研究で用いたコーピング尺度 GCQ で測定されたコーピング方略(感情表出、情緒的サポート希求、認知的再解釈、問題解決)以外のコーピング方略が用いられていた可能性である。大学生の学校適応について検討した Aspinwall & Taylor(1992)によれば、自尊感情はサポート希求コーピングを高め、回避的コーピングを低めたものの、積極的コーピングを高める結果は示されなかった。大学生のストレスは、勤労者等と比較すると負荷が高いとはいいにくいから、問題解決コーピングを高めるよりも回避的コーピングを低めることにつながっている可能性が示唆される。本研究で使用した GCQ は、回避的コーピングを測定していないため、本研究結果から自尊感情と回避的コーピングとの関連については議論することができないが、今後は回避的コーピングを測定項目に含めた検討が必要である。さらに、GCQ で測定したサポート希求コーピングが、情緒的サポート希求に限られていたことも自尊感情の向上とコーピングの変化に関連が認められなかった理由の一つに挙げられる。Taylor & Lobel(1989)によると、自尊感情が向上すると、上方比較をして自分よりも優れた人から情緒的サポートだけでなく、道具的サポートも希求するとされる。したがって、今後は、サポート機能に関わらず、一般的なサポート希求コーピングの変化を検討することも必要である。

また、知覚されたサポートについても、変化は認められなかった。知覚されたサポートは、実行されたサポートに比べて安定性があり、短期間では変化しにくい(Barrera, 1986)。3ヶ月間という期間では、知覚されたサポートの変化を確認することができなかった可能性が考えられる。また、情緒的サポート希求コーピングが変化しなかったことから、サポート希求行動が生起する頻度が少なかったために知覚されたサポートが増加しなかった可能性も示唆される。

知覚されたサポート同様心理的ストレス反応についても、変化は認められなかった。心理的ストレス反応はコーピングやソーシャルサポートの影響を受けるとされている(Lazarus & Folkman, 1984)。本研究ではコーピングや知覚されたサポートの変化が認められなかったため、自尊心向上の影響が心理的ストレス反応にまでは波及せず、変化が認められなかったと考えられる。今後は、フォローアップ期間を延長し、どの時点で効果が得られるかを確かめる必要があると考えられる。

本研究の臨床心理学的応用可能性と限界

本研究の結果より、サポート提供者であるという知覚が、約3ヶ月後の自尊感情の高まりに関係することが示された。このことから、個人のサポート提供者としての知覚を高めることは、比較的短期間で自尊感情を向上させるような介入へと発展できる可能性が示唆される。介入方法としては、日記でサポート授受を記録する方法(Gleason, Iida, Bolger, & Shrout, 2003)や、サポートグループによる介入が考えられる。サポートグループは、社会的比較の機会を提供し(Helgeson & Mickelson, 1995)、グループメンバーとの類似点から自らの状況や反応を評価する機能があるほか、上方比較により自己改善を起し、下方比較により自尊感情を高めることができる(Buunk, Collins, Taylor,

Van Yperen, & Daklof, 1990)。サポート提供者であるという知覚を高めるためには、グループ内の親密で重要な人物の中から、相手より自分のほうが多くサポートを提供していると知覚できる相手を想起することが重要であると考えられる。

本研究の限界と今後の課題として、以下の3点を指摘する。第1に、本研究ではサポート提供者に該当する者が10名と少なかった点である。理由としては、Väänänen et al. (2005)は勤労者を対象としていたのに対し、本研究は大学生を対象としていたことがあげられる。サポート役割の知覚を測定するため、本研究では、Väänänen et al. (2005)が勤労者を対象に作成したSPRIRを使用した。本研究では大学生を対象としたが、Väänänen et al. (2005)の基準に従って分類した結果、サポート提供者に該当する者が少なかった。SPRIRでは親密で重要な他者との関係について尋ねているが、大学生は、経済的に両親に依存した状態であり、両親からはサポートを受領することが多くなるため、提供者群に含まれにくかったことが推測される。今後、大学生を対象として調査する場合には、親密で重要な他者を恋人・友人関係に限定して測定するなどの検討が必要であると考えられる。第2に、先行研究で指摘されている性差について、対象者数の少なさから、十分な検討を行うことができなかった点である。今後、対象者数を増やして、再検討する必要がある。第3に、2回の調査間隔を本研究では約3か月としたが、Väänänen, et al. (2005)は9年間に及ぶ長期的なフォローアップを実施している。フォローアップ期間をのばし、複数回にわたる調査を実施することで、自尊感情以外の指標でも変化が示される可能性がある。

以上のような限界はあるものの、本研究では縦断的調査に基づき、大学生においてサポート提供者であることの知覚が自尊感情の向上に寄与することを確認することができた。今後、サポート提供者だと知覚できる方法を開発することによって、3ヶ月という比較的短期間で大学生の自尊感情を高めることができ、さらには精神的健康を高めることができる可能性が示唆された。

引用文献

- 阿部美帆・今野裕之 (2007). 状態自尊感情尺度の開発 パーソナリティ研究, **16**, 36-46.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, **63**, 989-1003.
- Barker, D. B. (2007). Antecedents of stressful experiences: Depressive symptoms, self-esteem, gender, and coping. *International Journal of Stress Management*, **14**, 333-349.
- Barrera, M. Jr. (1986). Distinction between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, **14**, 413-445.
- Batson, C. D., Bolen, J. G., Cross, J. A., & Neuringer-Benefiel, H. E. (1986). Where is the altruism in the altruistic personality? *Journal of Personality and Social Psychology*, **50**, 212-220.
- Baumeister, R. F. (1998). The self. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The Handbook of Social Psychology*, 4th., Vol.1. New York: McGrawHill.

- Brown, J. D. & Smart, S. A. (1991). The self and social conduct: Linking self-representations to prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, **60**, 368-375.
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D. & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of Mortality. *Psychological Science*, **14**, 320-327.
- Buunk, B. P., Collins, R., Taylor, S. E., Van Yperen, N. W., & Daklof, G. (1990). The affective consequences of social comparisons: either direction has its up and downs. *Journal of Personality and Social Psychology*, **62**, 1238-1249.
- Cohen, S., & Wills, T.A. (1985). Social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, **98**, 310-357.
- Delongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, **54**, 486-495.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison process. *Human Relations*, **7**, 117-140.
- Fisher, J. D., Nadler, A., & Whitcher-Alagna, S. (1982). Recipient reactions to aid: A conceptual review. *Psychological Bulletin*, **91**, 27-54.
- 福岡欣治 (1997). 友人関係におけるソーシャル・サポートの入手と提供—認知レベルと実行レベルの両面からみた互恵性とその男女差について— 対人行動学研究, **15**, 1-12.
- 福岡欣治 (2003). ソーシャル・サポートの互恵性に関する考察—認知レベルと実行レベルの区別に焦点を当てて 行動科学, **42**, 103-108.
- Gleason, M. E. J., Iida, M., Bolger, N., & Shrout, P. E. (2003). Daily supportive equity in close relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **29**, 1036-1045.
- Goswick, R. A. & Jones, W. H. (1981). Loneliness, self-concept, and adjustment. *Journal of Psychology*, **107**, 237-240.
- Helgeson, V. S. & Mickelson, K. D. (1995). Motives for social comparison. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **21**, 1200-1209.
- Helgeson, V. S. (1993). Two important distinctions in social support: Kind of support and perceived versus received. *Journal of Applied Social Psychology*, **23**, 825-845.
- 久田満 (1987). ソーシャル・サポート研究の動向と今後の課題 看護研究, **20**, 170-179.
- 飯田亜紀 (2000). 高齢者の心理的適応を支えるソーシャル・サポートの質：サポーターの種類とサポート交換の主観的互恵性 健康心理学研究, **13**, 29-40.
- 池谷貴彦・葛西真記子 (2003). 児童の社会的スキルと自尊感情の向上に関する研究—ピサ・サポート・プログラムの実践を通して— カウンセリング研究, **36**, 206-220.
- Kaniasty, K., & Norris, F. H. (1992). Social support and victims of crime: Matching event, support, and outcome. *American Journal of Community Psychology*, **20**, 211-241.
- Knoll, N., Kienle, R., Bauer, K., Pfüller, B., & Luszczynska, A. (2007). Affect and enacted support in couples

- undergoing in-vitro fertilization: When providing is better than receiving. *Social Science & Medicine*, **64**, 1789-1801.
- Krause, N., Herzog, A. R., & Baker, E. (1992). Providing support to others and well-being in later life. *Journal of Gerontology*, **47**, 300-311.
- Lakey, B. & Cohen, S. (2000). Social support theory and measurement. In S. Cohen, L. Underwood, & B. Gottlieb (Eds), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. New York: Oxford University Press. pp.29-52.
- Latané, B., & Wheeler, L. (1966). Emotionality and reactions to disaster. *Journal of Experimental Psychology*. Supplement, **1**, 95-102.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Verlag.
- Liang, J., Krause, N. M. & Bennett, J. M. (2001). Social exchange and well-being: Is giving better than receiving? *Psychology and Aging*, **16**, 511-523.
- Lu, L., & Argyle, M. (1992). Receiving and giving support: Effects on relationships and well-being. *Counselling Psychology Quarterly*, **5**, 123-133.
- Newsom, J. T., & Schulz R. (1998). Caregiving from the recipient's perspective: Negative reactions to being helped. *Health Psychology*, **17**, 172-181.
- 西川正之・高木修 (1990). 援助がもたらす自尊心への脅威が被援助者の反応に及ぼす効果 実験社会心理学研究, **30**, 123-132.
- Riessman, F. (1965). The "helper-therapy" principle. *Social Work*, **10**, 37-32.
- Sarason, I. G., Pierce, G. R., & Sarason, B. R. (1994). General and specific perceptions of social support. In W. R. Avison & I. H. Gotlib (Eds.), *Stress and mental health: Contemporary issues and prospects for the future*. New York: Plenum. Pp151-177.
- 佐々木新・島田 修 (2000). 大学生におけるソーシャルサポートの互恵性と自尊心との関係 川崎医療福祉学会誌, **10**, 49-54.
- 佐々木 恵・山崎勝之 (2002). コーピング尺度(GCQ)特性版の作成および信頼性・妥当性の検討 日本公衛誌, **49**, 399-408.
- 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 信宏 (1999). 大学生用日常生活ストレス尺度の検討 中京大学社会学部紀要, **14**, 69-83.
- 清水 裕 (1994). 失敗経験と援助行動意図との関係について—低下した自尊感情回復のための認知された援助の道具性 実験社会心理学研究, **34**, 21-32.
- Skovholt, P. (1974). Client as helper: Means to promote psychological growth. *Counseling Psychologist*, **4**, 58-64.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 (1997). 新しい心理的ストレス反応尺度(SRS-18)の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, **4**, 22-29.
- Taylor, S. E., & Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and

- upward contacts. *Psychological Review*, **96**, 569-575.
- Thoits, P. A. (1985). Social support processes and psychological well-being. In I. G. Sarason, & B. Sarason (Eds.), *Social support: Theory, research and applications*. The Hague: Martinus Nijhoff. Pp.51-72.
- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*, **36**, 53-79.
- Väänänen, A., Buunk, B. P., Kivimäki, M., Pentti, J., & Vahtera, J. (2005). When it is better to give than to receive: long-term health effects of perceived reciprocity in support exchange. *Journal of Personality & Social Psychology*, **89**, 176-193.
- 和田 実 (1992). 大学新入生の心理的要因に及ぼすソーシャルサポートの影響 教育心理学研究, **40**, 386-393.
- Wethington, E., & Kessler, R. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior*, **27**, 78-89.
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, **90**, 245-271.
- 山崎理央・三宅幹子・橋本優花里・平 伸二・松田文子 (2005). 大学生へのピア・サポート訓練による自尊感情や自己開示, 社会的スキルへの効果の検討 福山大学人間科学部紀要, **5**, 19-30.