

修士論文（要旨）
2009年1月

与えるサポート・受けるサポートと精神的健康の関係

指導 石川 利江 教授

桜美林大学大学院 国際学研究科
人間科学専攻 健康心理学専修
学籍番号 207j5011
小林 みゆき

目 次

第1章 序論

第1節 はじめに

第2章 研究史

第1節 ソーシャルサポート

第2節 援助行動

第3節 セルフエフィカシー

第3章 本研究の問題と目的

第4章 予備調査

ソーシャルサポート提供時の動機・原因・理由の探索的検討

第1節 目的

第2節 方法

第3節 結果

第4節 考察

第5章 研究1

ソーシャルサポートとセルフエフィカシー、精神的健康の性差の比較検討

第1節 目的

第2節 方法

第3節 結果

1. 調査回答者の特徴
2. ソーシャルサポートおよび GHQ 健康調査尺度、一般性セルフエフィカシー尺度の記述統計量
3. 性別による一要因の分散分析
4. 各変数間の相関係数
5. セルフエフィカシーを介したソーシャルサポートと精神的健康のモデル

第4節 考察

1. 与えるサポートと受けるサポートの平均得点の性別の比較検討
2. 与えるサポート・受けるサポートと、一般性セルフエフィカシー、精神的健康の性差の検討
3. 与えるサポート・受けるサポートとセルフエフィカシー、精神的健康度の関連の検討
4. セルフエフィカシーを介したソーシャルサポートと精神的健康モデルの検討

第6章 総合考察

第7章 今後の課題

引用参考文献

謝辞

APPENDIX

1. 問題と目的

人を助ける行為についての研究は、既存の人間関係を対象とするソーシャルサポート研究と、見知らぬ他者への関わりを対象とする援助行動研究がある。ソーシャルサポート研究では、主に受け手側の効果や、受ける・与えるサポートのバランスを検討したものが多く見られている。例えば、ソーシャルサポートの授受において、サポートの受けすぎは、自尊心を低下させるが、サポートの与えすぎは、負担感はあるものの、自尊心は低下させない（佐々木・島田，2000）。また、援助行動研究においては、援助者側の援助授与の決定する要因や援助授与後の感情などの研究が報告されている。援助行動研究において、援助授与と健康について検討されているものは少ない。また、ソーシャルサポート研究では、サポートを提供する側（サポートの与え手）の健康に対する効果を報告しているものは少ない。

これらから本研究は、与えるサポートの効果を中心に、与えるサポート・受けるサポートと精神的健康の関係について、検討することを目的とした。

本研究では、「与える」サポート、「受ける」サポートを次のように定義した。即ち、「与える」サポートとは、自身がしてあげられるサポートとし、「受ける」サポートは、自身がしてもらえるサポートのこととした。

2. 予備調査

サポートを提供する際に自分への心身の効果も考慮して提供しているかを検討することを目的に、大学生に自由記述にて調査を実施した。その結果、自分への効果も考慮してサポートを提供している状況は、全体の1割程度の結果であった。

3. 本研究

目的と方法：本研究では、「与える」サポート、「受ける」サポートは、直接精神的健康に効果を与える、与えるサポート、受けるサポートは、セルフエフィカシーに効果を及ぼすか、セルフエフィカシーを介在し、精神的健康に影響を及ぼすというモデルを構築し、検証することを目的とする。加えて、性差の比較検討も行うこととした。

対象者は、都内私立大学生301名と、一般成人（30～70歳代）98名の合計399名であった。

方法は、質問紙調査とし、ソーシャルサポート尺度（福岡・橋本，1997）情緒的サポート6項目、道具的サポート6項目の12項目をしてあげると思える（与えるサポート）、してもらえる（受けるサポート）に分け、4件法で回答、日本語版GHQ-12精神健康調査（中川・大坊，1985）「不安・抑うつ」、「活動障害」の2因子からなる12項目、4件法で回答、一般性セルフエフィカシー尺度（坂野・東條，1986）「行動の積極性」、「失敗に対する不安」、「能力の社会的位置づけ」の3因子からなる16項目、4件法で回答を求め実施した。

結果と考察：回答者は426名、有効回答は、399名（男性名128名、平均年齢31.60歳、SD=20.21、女性270名、平均年齢27.76歳、SD=16.19）であった。

男女別の各下位尺度の記述統計は、与える情緒的サポート、受ける情緒的サポート、受ける道具的サポートは、女性で有意に高く、精神的健康度においては、女性の方が男性より有意に悪く、セルフエフィカシーも女性の方が有意に悪い傾向にあった。女性は、サポートを与えたり、受けたりしているものの、精神的には健康でないといえる。これらの変数間の関連性について検討するため、仮説モデルに基づき男女別に検証を行った。

分析にあたっては、他母集団同時分析を用いた。モデルについてみると、 $\chi^2=38.9$ 、 $df=24$ 、 $p=.028$ 、GFI.974、AGFI.921、CFI.985、RMSEA.043 でモデルの適合性は良好と解釈された。結果は男性においては、与えるサポート・受けるサポートからセルフエフィカシーへは有意なパス係数は見られなかった。またセルフエフィカシーから精神的健康度へは、有意な負のパス係数 ($-.59$, $p<.001$) が示された。男性では、受ける・与えるサポートが、セルフエフィカシー及び、精神的健康に有意な影響を及ぼしてはいない。

一方、女性において、与えるサポートはセルフエフィカシーに有意な正のパス係数 (.93, $p<.001$) を示し、受けるサポートは、セルフエフィカシーに有意な負のパス係数 ($-.58$, $p<.001$) が示された。また、セルフエフィカシーから精神的健康度へは有意な負のパス係数 ($-.56$, $p<.001$) が示された。精神健康調査の GHQ は、得点が低いほど健康度が高いことを示すため、負のパス係数は、健康度が上がることを示している。これらの結果は、女性においては、与えるサポートは、セルフエフィカシーを向上させ、受けるサポートは、セルフエフィカシーを低下させた。そしてセルフエフィカシーが向上すれば、精神的健康度も高くなることが示された。女性においては、与えるサポートは、受けるサポートより精神的健康やセルフエフィカシーに影響を与えていることが示された。

このことから、女性がサポートのやり取りの中から精神的健康を調整していることが考えられる。また、女性は出産・育児においてサポートを提供する機会が確実に増えていくため、サポートを提供している認識が強くなる可能性が推察される。

4. まとめ

本研究の予備調査で、これまでのソーシャルサポート研究は、受けることへの効果は多く述べられてきたが、与えることの効果は、認識されていないことが明らかにされた。

しかし、本調査において、セルフエフィカシーや精神的健康を向上させるのは、受けるサポートではなく、与えるサポートのほうが大きな影響を与えることが明らかにされた。

今後、与えるサポートが実施できるような支援システムを構築していくべきである。また、今後の高齢社会を見据え、高齢者や女性は、サポートの受給者としての援助策を考えるよりも、むしろ、与えられる立場になるような社会支援施策を考え、健康行動にいかせるものとする必要があると考える。

その他、男性においては、与えるサポートと受けるサポートは、セルフエフィカシーおよび精神的健康に影響を及ぼさない結果であったが、調査対象人数の影響も考えられるため、今後人数を増やして検討することは必要であると考えられる。

主要な引用文献

- 福岡欣治・橋本幸（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(5), 403-409.
- 福岡欣治（1999）友人関係におけるソーシャル・サポートの入手—提供の互恵性と感情状態—知覚されたサポートと実際のサポート授受の観点から— 静岡県立短期大学部研究紀要, 13(1), 57-708.
- 福岡欣治（2003）ソーシャル・サポート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(2), 103-108.
- 橋本剛（2005）ストレスと対人関係 ナカニシヤ出版
- 稲葉昭英・浦光博・南隆男（1987）ソーシャル・サポート研究の現状と課題 哲学 85,109-142.
- 伊藤智啓（1994）家族親和性の研究 札幌大谷短期大学紀要, 26, 121-135.
- 金外淑・嶋田洋徳・坂野雄二（1996）慢性疾患患者の健康行動に対するセルフエフィカシーとストレス反応との関連 心身医学 36(6), 499-505.
- 松田由希子・前田健一（2007）大学生の職業選択未関与におよぼす自己効力感と親や友人からのサポートの影響 広島大学心理学研究, 7, 147-158.
- 松井豊・浦光博（1998）人を支える心の科学 誠信書房
- 森久美子（2005）自己評価との関連から見た大学生の友人間におけるサポートの授受関係について—「求め」「受け取り」「求められ」「提供」の4側面から検討— 九州大学心理学研究, 6, 207-216.
- 三浦正江・上里一郎（2006）高齢者におけるソーシャルサポート授受と自尊感情、生活充実感の関連 カウンセリング研究, 39, 40-48.
- 中川泰彬・大坊郁夫（1985）日本版 GHQ 健康調査手引き 日本文化科学社
- 西川正之（1985）補償的返礼行動に及ぼす加害の程度と援助意図性の効果 実験心理学研究, 24, 161-165.
- 大竹恵子（2006）ポジティブ感情の機能と社会的行動 ポジティブ心理学 ナカニシヤ書店
- 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(2), 249-254.
- 妹尾香織・高木修（2004）高齢者の援助行動経験と心理・社会的幸福・安寧間との関連 心理学研究, 75(5), 428-434.
- 坂野雄二・東條光彦（1986）一般性セルフエフィカシー尺度作成の試み 行動療法研究, 12, 73-82.
- 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(1), 45-53.
- 島田泉・高木修（1994）援助要請を抑制する要因の研究 I —状況認知要因と個人特性の効果について— 社会心理学研究, 10(1), 35-43.
- 周玉慧（1993）在日中国系留学生に対するソーシャル・サポートの次元—必要とされるサポート、知覚されたサポート、実行されたサポートの間の関係— 社会心理学研究, 9(2), 105-113.
- 周玉慧・深田博巳（1996）ソーシャル・サポートの互恵性が青年の心身の健康に及ぼす影響 心理学研究, 67(1), 33-41.
- 浦光博（1992）支えあう人と人 サイエンス社
- 和田実（1998）大学生のストレスへの対処、およびストレス、ソーシャルサポートと精神的健康の関係—性差の検討— 実験社会心理学研究, 38(2), 193-201.