

静岡県立大学短期大学部

研究紀要14 - 3号 (2000年度) - 7

## 日常ストレス状況における友人との支持的な相互作用が 気分状態に及ぼす効果

福岡 欣治

Effects of supportive interactions with close friends  
in daily stressful situations on mood states

FUKUOKA, Yoshiharu

**要旨**：日常ストレス状況の体験に伴って親しい友人との間でおこなわれる支持的な相互作用とその気分状態への影響を検討した。2つの予備調査を経て実施した大学生130人を対象とする調査において、過去1週間での実際の日常ストレスとそれに伴う支持的相互作用の経験、さらにポジティブおよびネガティブな気分状態を測定した。一連の分析を通して、日常のストレス状況では親しい友人との間で多くの人何らかの支持的相互作用をおこなっており、かつその程度は気分状態に影響し得ること、とりわけストレス状況自体はネガティブな気分状態を助長するが、そこでとりかわされる支持的な相互作用は部分的にせよポジティブな気分を促進する効果をもつこと、ただしストレス状況を数多く体験することは状況あたりの支持的相互作用を減少させ気分状態を悪化させ得ることを示した。

### 問 題

ソーシャル・サポートの概念は、1970年代初頭の生活ストレス研究およびコミュニティ心理学を背景に生まれてきた (Caplan, 1974)。その研究上の大きな魅力は、人の健康と幸福という根本的な課題に対して、他者と取り結ぶ対人関係・対人行動という個人にとって変容可能な側面からのアプローチが可能と考えられた点にあった。しかし特に1980年代の後半以降、ソーシャル・サポート研究はその概念的定義に関する意見の一致をみない

まま、測定の容易さや指標の時間的な安定性といった主として操作的な理由にもとづいて、むしろ対人関係に関する認知的な枠組みに近い個人内の変数として把握される傾向が強くなった（例えば Lakey & Cassady, 1990）。一方で例えば癌患者のソーシャル・サポートといった応用面の研究はおこなわれているものの（福岡, 1997a を参照）、そこでは基礎的研究の知見は必ずしも有効視されていない。それは何より、変容可能な対人関係・対人行動が効果を持つメカニズムの検討が不十分なままになっているためであると思われる。

筆者はこうした状況に対して、従来より「持続的な対人関係の中でおこなわれる支持的・援助的相互作用」としてサポートをとらえることを提案してきた。例えば福岡・橋本（1992）では個別的な対人関係におけるサポート行動の入手可能性に関する質問紙を作成し、また福岡・橋本（1993, 1995）、福岡（2000b）では援助行動の分類学的研究（高木, 1991）を援用したサポートの内容的分類をおこなった。こうした一連の研究は測定・分析の基本的枠組みを整理する上で有用であり、高木・福岡（1996）や福岡（1998a）など受け手のニーズが高い現実場面での研究の基礎ともなり得た。しかしながらこれらの研究も、支持的相互作用が心身の健康に影響する「メカニズム」の検討としては、極めて静的なアプローチにとどまってきた。

そこで本研究では、日常のストレス状況を体験した場合に周囲の人々との間でおこなわれる支持的な相互作用に直接の焦点をあて、それが心理的適応の一指標としての気分状態に及ぼす影響を検討する。具体的には、大学生が日常生活の中で対処を必要とするようなストレス状況を体験した場合に友人との間で支持的な相互作用をどの程度おこなうのか、またストレス状況の体験およびそれに伴う支持的な相互作用の程度とポジティブおよびネガティブな気分状態との関連性を比較的短い時間間隔の測定によって検討していく。

なお、本研究の背景にはソーシャル・サポート研究とは異なる文脈でおこなわれてきた社会的相互作用の研究（例えば Wheeler & Nezlek, 1977; Wheeler & Reis, 1991;; 牧野・田上, 1998）があり、そこでは日常の相互作用が気分状態との間に一定の関連性があることが指摘されている。ただし支持的な相互作用に絞った詳細な分析は従来まだおこなわれておらず、その点に本研究の独自性を認めることができると思われる。

以下、本稿では大学生を対象とした2つの予備調査とそれに続く本調査について記述する。2つの予備調査は、それぞれ日常ストレス状況の体験およびそれに伴って親しい友人との間でおこなわれる支持的な相互作用の測定項目を検討したものである。そして本調査では、過去1週間での実際の日常ストレスとそれに伴う支持的相互作用（友人から提供されたサポートの受容）、さらにポジティブおよびネガティブな気分状態を測定し、これらの相互関係を検討する。一連の分析を通して、日常のストレス状況では親しい友人との間で多くの人何らかの支持的相互作用をおこなっており、かつその程度は気分状態に影響し得ること、とりわけストレス状況自体はネガティブな気分状態を助長するが、そこでとりかわされる支持的な相互作用は部分的にせよポジティブな気分を促進する効果をもつこ

と、ただしストレス状況を数多く体験することは状況あたりの支持的相互作用を減少させ気分状態を悪化させ得ることを示す。

## 予備調査 1

### 目的

大学生における日常のストレス状況として本調査に適した項目を作成し、その妥当性を確認する。

### 方法

#### 被調査者

4年制S大学の学生98名(全員1年生)を調査対象とし、そのうち年齢・性別の不明者、社会人入学など年齢の大きく異なる学生、および記入不備の者を除く92名(男子18名、女子74名)の回答を分析対象とした。年齢の範囲は18 - 20歳であり、うち82.6%が19歳であった。

#### 測定内容

福岡(1997b, 1998b, 2000a)にもとづき支持的な相互作用がおこなわれやすいと思われる生活ストレス状況8つを選定し、過去1週間に自分自身がそうした状況を体験したかどうかをたずねた。評定の方法は答えやすさを考慮し「1.全然なかった」「2.少しあった」「3.大いにあった」の3件法とした。項目内容はTable 1に示すとおりである。なおTable 1から明らかなように、これらは具体的な出来事それ自体というよりも、主として何らかの出来事を体験した結果として体験する心理的に不快な状態を指す。少数の項目でストレス状況の体験を測定する必要上、この方式を採用した。

#### 手続き

心理学関連科目の授業中に調査票を配布し、その場で回収した。調査時期は1月初旬であり、これは入学後約8ヶ月を経て学内での友人関係が十分に安定している時期として設定された。なお、この授業に際しては開講にあたり授業とは無関係の内容で研究上必要な調査をおこなう場合があることがあらかじめアナウンスされており、調査協力に伴う特典等は特に設けられなかった。

### 結果と考察

各項目に対する回答の分布、すなわち過去1週間でのそれぞれのストレス状況の体験頻度をTable 1に示す。Table 1から明らかなように、いずれの状況についても8割前後ないしそれ以上の方が少ないしは大いに体験したと回答していた。また、「少しあった」と「大いにあった」のうちいずれか一方への極端な偏りはなかった。この結果は、1週間程度の短い期間におけるストレス状況としてこれらが一般にみられることを示しており、

日常のストレス状況体験およびその際の支持的な相互作用を調べるのに、これらの状況を使用可能であることを示すものといえる。

Table 1 過去1週間におけるストレス状況の体験頻度（回答分布）

項目内容	全然 なかった	少し あった	大いに あった
1) どうしようかと迷うようなことが	14.1	44.6	41.3
2) 気分的に落ち込んでしまうようなことが	14.1	50.0	35.9
3) いらいらしたり腹立たしくなるようなことが	25.0	56.5	18.5
4) 困ってしまうようなことが	20.7	51.1	28.3
5) 頭を悩ませてしまうようなことが	13.0	43.5	43.5
6) 不安になってしまうようなことが	13.0	51.1	35.9
7) 何かを決めなくてはいけないようなことが	20.7	45.7	33.7
8) 気晴らしに何かしたくなるようなことが	16.3	28.3	55.4

（単位：％、N=92）

## 予備調査 2

### 目的

大学生が日常のストレス状況を経験した際に友人との間でおこなわれる支持的な相互作用を測定するのに適した項目を作成し、その妥当性を確認する。

### 方法

#### 被調査者

S短期大学の学生59名（全員2年生）を調査対象とした。年齢・性別の不明者や記入不備の者はなかったため、社会人学生など年齢の大きく異なる者を除く55名（全員女性）の回答を分析対象とした。年齢は19歳ないし20歳であった。

#### 測定内容

福岡・橋本（1996）、福岡（1997b, 1998b, 1999, 2000a）を参考に、予備調査1で確認したそれぞれの生活ストレス状況でおこなわれやすいと思われる支持的な相互作用を各状況と組み合わせて項目を作成した。そして、各ストレス状況を体験した際に親しい友人が自分に対して当該の行動をしてくれると思うか、「1. そうでない」「2. どちらかといえばそうでない」「3. どちらかといえばそうである」「4. そうである」の4件法で評定させた。

#### 手続き

予備調査1と同様とした。すなわち、1月初旬に心理学関連科目の授業中に調査票を配

布しその場で回収した。なお、予備調査1と同じくこの授業でも開講にあたり授業とは無関係の内容で研究上必要な調査をおこなう場合があることがあらかじめアナウンスされており、調査協力に伴う特典等は特に設けられなかった。

### 結果と考察

各項目に対する回答の分布、すなわち予備調査1で選定された日常のストレス状況を体験した場合に友人との間で支持的な相互作用がおこなわれるかどうかの推測された可能性を Table 2 に示す。

Table 2 日常ストレス状況における支持的な相互作用の可能性（回答分布）

項目内容	選択肢			
	1	2	3	4
1)私がどうしようか迷っているとしたら、友だちは友だちなりの考えを言ってくれるだろう	0.0	3.6	30.9	65.5
2)私が落ち込んでいるときがあれば、友だちは私を元気づけてくれるだろう	0.0	1.8	23.6	74.5
3)私にいらいらしたり腹立たしいことがあったとしたら、友だちは私の愚痴を聞いてくれるだろう	3.6	3.6	36.4	56.4
4)私に困ったことがあったとしたら、友だちは相談にのってくれるだろう	0.0	0.0	32.7	67.3
5)私が頭を悩ませているとしたら、友だちは冗談を言ったりして、私の気をまぎれさせてくれるだろう	1.8	23.6	41.8	32.7
6)私が不安になっているとしたら、友だちは私を励ましてくれるだろう	0.0	3.6	38.2	58.2
7)私が何か決めなくてはいけないときには、友だちは私にアドバイスしてくれるだろう	1.8	3.6	41.8	52.7
8)私が気晴らしをしたいときには、友だちは一緒に何かしてくれるだろう	1.8	9.1	40.0	49.1

（単位：％、N=55）

注：選択肢の数字は「1 = そうでない」「2 = どちらかといえばそうでない」「3 = どちらかといえばそうである」「4 = そうである」を示す。

Table 2 から明らかなように、いずれの項目についても「そうでない」「どちらかといえばそうでない」という否定的な回答はわずかであった。このことは、それぞれの状況を体験した場合、各項目で記述されたような支持的な相互作用がおこなわれる可能性が高いことを示す。もちろんこの結果は、それ以外の相互作用がおこなわれる可能性までも否定するものではない。しかし少なくとも、支持的な相互作用としては、これらが各状況において一般性の高いものであることを示している。

なお、Table 2 の結果については回答分布の偏りを表すと解釈することも可能であるかもしれない。しかし、本研究の目的である「日常ストレス状況における相互作用の測定」

に関していえば、むしろ推測のレベルでは一般におこなわれやすいと考えられる相互作用を明らかにしておくことが有効であると思われる。なぜなら、援助行動に関する研究では、社会的規範としては援助すべきであるにもかかわらず、実際の場面ではそれを妨げる種々の要因が関与することが指摘されているからである（例えば中村・高木，1987を参照）。平常時に「あまりおこなわれまいだろう」と推測されているような支持的行動がストレス状況でおこなわれるようになるとは考えにくい。平常時にはおこなわれると予測される行動が実際におこなわれた場合とそうでない場合とを比較した方が有益であろう。なおこの視点は、ストレス状況を経験する前の推測と実際の相互作用とのズレによる影響を考察する余地をも生み出すものである（中村・浦，2000も参照）。

## 本調査

### 目的

大学生が日常のストレス状況を経験した際に友人との間でおこなう支持的な相互作用と気分状態との関連性について検討する。

### 方法

#### 被調査者

4年制S大学およびS短期大学の学生計159名を調査対象とした。そのうち年齢・性別の不明者、社会人学生など年齢の大きく異なる者、および後述の測定内容の一部でも記入に不備があった者を除く130名（男子18名、女子112名）の回答を分析対象とした。年齢の範囲は18 - 20歳であった。

#### 測定内容

**ストレス体験と支持的相互作用** 予備調査2で検討した8項目を修正して用いた。すなわち、まず各項目の前半にあたる状況の部分（「……のとき」まで）を独立させて過去1週間での状況体験の有無を「1.全然なかった」「2.少しあった」「3.大いにあった」の3件法でたずねた。そして、少しまたは大いにあったと回答した場合には、さらに友人が自分に対して支持的なかわりをしてくれたかどうか、を「1.そうでない」「2.少しそうである」「3.かなりそうである」「4.非常にそうである」の4件法で回答させた。

**気分状態** 日常のポジティブおよびネガティブな気分状態を把握するため、福岡・興津・浜・大垣・堀・内山・伊波・藁谷・鎮目・余語（1998）の気分尺度を一部修正した20項目を用いた。この尺度はPOMS（Profile of Mood States：日本語版は横山・荒記・川上・竹下，1990）を基礎としつつ、項目数を抑え表現上も回答しやすいように工夫されている。本研究では、ポジティブな気分とネガティブな気分を表す項目が10項目ずつになるよう4項目を加え、また福岡他（1998）では特定の気分になった頻度をたずねているのに対して、過去1週間での気分に各項目があてはまるか否かを回答させるように表現を修正し

た。この変更理由は、一定期間の中での平均的な気分状態を回答してもらうためであった。評価方法は「1.全然ちがう」「2.少しそっだ」「3.そのとおりだ」の3件法とした。本研究のデータについて主成分解・プロマックス回転による因子分析をおこなったところポジティブ、ネガティブの明瞭な2因子構造（累積寄与率51.7%、因子間相関は-0.39）が確認されたため、それぞれ評価の平均値を算出して用いるものとした。

### 手続き

予備調査1・2を実施したのと同じクラスにおいて1月中旬に実施した。授業時間内に調査の趣旨を説明のうえ、調査票の配布・回収をおこなった。所要時間は10分程度であった。調査時期は、後期試験を翌週に控え、ストレス体験およびそれに関わる友人との相互作用が多いと思われる時期として設定された。なお予備調査1・2と同様、調査協力に伴う特典等は特に設けられなかった。

## 結果と考察

### ストレス体験と支持的相互作用の頻度

最初に、ストレス状況の体験とそれにもなう支持的な相互作用の頻度（回答分布）を調べた。まずストレス状況の体験頻度を Table 3 に示す。

Table 3 過去1週間でのストレス状況体験（回答分布）

項目内容	全然 なかった	少し あった	大いに あった
1)私は、どうしようかと迷うようなことが	27.7	46.2	26.2
2)私は、気分的に落ち込んでしまうようなことが	31.5	39.2	29.2
3)私は、いらいらしたり腹立たしくなるようなことが	37.7	42.3	20.0
4)私は、困ってしまうようなことが	23.8	46.9	29.2
5)私は、頭を悩ませてしまうようなことが	25.4	43.8	30.8
6)私は、不安になってしまうようなことが	26.9	44.6	28.5
7)私は、何かを決めなくてはいけないようなことが	33.1	41.5	25.4
8)私は、気晴らしに何かしたくなるようなことが	36.9	40.0	23.1

（単位：%、N=130）

Table 3 から明らかなように、おおそ70%程度の人、少しあるいは大いに各ストレス状況を体験したと回答していた。この結果は予備調査1と基本的に同様であり、多くの項目で過半数の体験率がみられたことは、これらの項目が日常ストレス状況の体験を測定

するのに使用可能であることを改めて示すものである。

続いて、これらストレス状況を体験した際に支持的な相互作用がおこなわれたかどうかを確認するため、状況体験時の支持的相互作用の頻度について回答の分布を調べた。その結果を Table 4 に示す。

Table 4 ストレス状況体験時における友人からの支持的相互作用（回答分布）

項目内容	選択肢			
	1	2	3	4
1)私は、どうしようか迷っているときが... そのとき、友だちは友だちなりの考えを言ってくれた	13.8	28.7	33.0	24.5
2)私は（気分的に）落ち込んでいるときが... そのとき、友だちは私を元気づけてくれた	13.5	30.3	30.3	25.8
3)私は、いらいらしたり腹立たしくしているときが... そのとき、友だちは私の愚痴を聞いてくれた	11.1	29.6	27.2	32.1
4)私は、困っているときが... そのとき、友だちは私の相談にのってくれた	6.1	31.3	32.3	30.3
5)私は、頭を悩ませているときが... そのとき、友だちは冗談を言ったりして、私の気をまぎれさせてくれた	23.7	39.2	24.7	12.4
6)私は、不安になっているときが... そのとき、友だちは私を励ましてくれた	15.8	32.6	24.2	27.4
7)私は、何か決めなくてはいけないときが... そのとき、友だちは私にアドバイスしてくれた	11.5	27.6	37.9	23.0
8)私は、友だちと気晴らしに何かしたいときが... そのとき、友だちは私の気晴らしにつきあってくれた	14.6	22.0	31.7	31.7

（単位：％、N=130）

注：選択肢の数字は「1 = そうでない」「2 = 少しそうである」「3 = かなりそうである」「4 = 非常にそうである」を示す。

Table 4 から明らかなように、ストレス状況を体験した場合には友人から多少ともサポートを受けている人が約70～90％程度に上っていた。また、「少しそうである」「かなりそうである」「非常にそうである」の3つの選択肢に関して極端な回答の偏りはなかった。これは、ストレス状況体験時に友人から受ける支持的な相互作用の程度には個人差があることを示唆している。

#### ストレス状況の程度と支持的相互作用との関係

次に、友人から提供されるサポート量がストレスの程度によって異なるのかどうかを調べた。ここでの問題は、Table 4 に示されたストレス状況体験時に友人から受ける支持的な相互作用の個人差が、主としてストレス体験の程度に応じて生じているのか、あるいは

むしろ当該の友人関係それ自体の性質に依っているのか、というものである。もちろん、ストレス体験が多ければ親しい友人がそれに見合ったサポートを提供してくれる可能性は高いであろうが、一方では、状況の程度はともかく何らかのストレス状況を体験すれば当該の友人関係に応じた一定のサポートが提供されるという可能性もあろう。

そこで、各項目についてストレス体験が「少しあった」場合と「大いにあった」場合とに分け、回答分布と事後の分析を考慮し、サポートの平均値を算出したt検定、サポートの回答を「そうでない+少しそうである」「かなりそうである+非常にそうである」の2群に分けたストレス体験とのクロス集計と<sup>2</sup>検定、の2通りでこの問題を検討した。

その結果、まずサポートの程度の平均値を算出したt検定については、Table 5に示すとおり、ストレス体験が「少しあった」場合と「大いにあった」場合でサポートに5%以下の水準で有意差がみられたのは項目4と項目6のみであり、他には10%水準の差異が項目5でみられたのみであった。他の5項目については何ら有意差が認められなかった。

Table 5 ストレス状況体験の程度による友人サポートの平均値

項目内容	ストレス低		ストレス高	
	平均	S D	平均	S D
1)私は、どうしようか迷っているときが... そのとき、友だちは友だちなりの考えを言ってくれた	2.68	0.95	2.68	1.09
	t(92)=0.03, n.s.			
2)私は(気分的に)落ち込んでいるときが... そのとき、友だちは私を元気づけてくれた	2.73	1.00	2.63	1.02
	t(87)=0.43, n.s.			
3)私は、いらいらしたり腹立たしくしているときが... そのとき、友だちは私の愚痴を聞いてくれた	2.73	1.03	2.96	1.00
	t(79)=0.97, n.s.			
4)私は、困っているときが... そのとき、友だちは私の相談にのってくれた	2.69	0.90	3.16	0.89
	t(97)=2.53, p<.05			
5)私は、頭を悩ませているときが... そのとき、友だちは冗談を言ったりして、私の気をまぎれさせてくれた	2.11	0.90	2.48	1.01
	t(95)=1.89, p<.10			
6)私は、不安になっているときが... そのとき、友だちは私を励ましてくれた	2.36	0.93	3.05	1.10
	t(93)=3.28, p<.01			
7)私は、何か決めなくてはいけないときが... そのとき、友だちは私にアドバイスしてくれた	2.70	0.84	2.76	1.12
	t(85)=0.26, n.s.			
8)私は、友だちと気晴らしに何かしたいときが... そのとき、友だちは私の気晴らしにつきあってくれた	2.69	0.96	3.00	1.17
	t(80)=1.29, n.s.			

注：ストレスの程度は、各項目において「少しあった=低」「大いにあった=高」と回答した人を示す。

また、サポートの回答を「そうでない」+「少しそうである」（低群）、「かなりそうである」+「非常にそうである」（高群）の2群に分けたときのストレス体験（「少しあった」「大いにあった」）とのクロス集計では、ストレスの程度によりサポートの高・低群に属する人数が<sup>2</sup>検定で有意に異なっていたのは項目6のみであり、他には項目4で10%水準の関連性が認められたに過ぎなかった（以上 Table 6 を参照）。

Table 6 ストレス状況体験の程度と友人サポート高低との関連性

項目内容	ストレス	
	低	高
1) 私は、どうしようか迷っているときが... そのとき、友だちは友だちなりの考えを言ってくれた	サポート：低 23 高 17	37 17
	<sup>2</sup> (1)=1.21, n.s.	
2) 私は（気分的に）落ち込んでいるときが... そのとき、友だちは私を元気づけてくれた	サポート：低 22 高 17	29 21
	<sup>2</sup> (1)=0.02, n.s.	
3) 私は、いらいらしたり腹立たしくしているときが... そのとき、友だちは私の愚痴を聞いてくれた	サポート：低 24 高 9	31 17
	<sup>2</sup> (1)=0.60, n.s.	
4) 私は、困っているときが... そのとき、友だちは私の相談にのってくれた	サポート：低 27 高 10	34 28
	<sup>2</sup> (1)=3.22, p<.10	
5) 私は、頭を悩ませているときが... そのとき、友だちは冗談を言ったりして、私の気をまぎれさせてくれた	サポート：低 37 高 24	20 16
	<sup>2</sup> (1)=0.24, n.s.	
6) 私は、不安になっているときが... そのとき、友だちは私を励ましてくれた	サポート：低 33 高 13	25 24
	<sup>2</sup> (1)=4.28, p<.05	
7) 私は、何か決めなくてはいけないときが... そのとき、友だちは私にアドバイスしてくれた	サポート：低 19 高 15	35 18
	<sup>2</sup> (1)=0.91, n.s.	
8) 私は、友だちと気晴らしに何かしたいときが... そのとき、友だちは私の気晴らしにつきあってくれた	サポート：低 20 高 10	32 20
	<sup>2</sup> (1)=0.22, n.s.	

（単位：人数）

注：ストレスの高低は、各項目においてそれぞれ「大いにあった」「少しあった」と回答した人を示す。またサポートの高低は、各項目においてそれぞれ「かなりそうである」+「非常にそうである」、「そうでない」+「少しそうである」と回答した人を示す。

以上 Table 5、6 の結果は、ストレス状況を体験した場合その程度に応じてサポートが多く提供されるという面も部分的にあるものの、むしろ状況の程度はともかく何らかのストレス状況を体験すれば当該の友人関係に応じた一定のサポートが提供される傾向の方が強いと考えることができよう。少なくとも本調査の対象者においては、当該のストレス状況を体験した人の中で友人から多くのサポートを受けた人とそうでない人を、基本的にストレスの程度とは独立して区別し得ることを示している。

### ストレス体験に伴う支持的相互作用の程度と気分状態の関係

前節の分析を受け、本研究の本来の目的である支持的相互作用としてのサポートの程度と気分状態との関連性について検討した。すなわち、まず第一に各項目について「ストレス体験のなかった人（ストレス体験なし群）」「ストレス状況を体験したが、受けたサポートは相対的に少ない人（体験あり・サポート低群）」「ストレス状況を体験し、その結果として相対的に多くのサポートを得た人（体験あり・サポート高群）」の3群に分けて、ポジティブおよびネガティブな気分状態を比較する1要因分散分析をおこなった。また第二に、ストレス体験およびそれに伴う支持的相互作用のそれぞれについて8項目込みの得点を算出し、気分状態の得点との相関関係を検討した。

**項目単位でみたストレス体験・支持的相互作用の程度による気分状態の違い** ストレス体験および支持的相互作用の3群別にみたポジティブおよびネガティブな気分状態の平均値を Table 7 と Table 8 に示す。

Table 7 ストレス体験・支持的相互作用の程度によるネガティブな気分状態の違い

項目内容	体験なし		あり・低		あり・高	
	平均	S D	平均	S D	平均	S D
1) 私は、どうしようか迷っているときに... 友だちは友だちなりの考えを言ってくれた	1.67	0.47	2.04	0.51	1.88	0.43
	F(2,127)=6.23, p<.01					
2) 私は（気分的に）落ち込んでいるときに... 友だちは私を元気づけてくれた	1.59	0.44	2.08	0.47	1.94	0.42
	F(2,127)=13.42, p<.001					
3) 私は、いらいらしたり腹立たしくして... 友だちは私の愚痴を聞いてくれた	1.62	0.39	2.02	0.49	2.03	0.46
	F(2,127)=12.88, p<.001					
4) 私は、困っているときに... 友だちは私の相談にのってくれた	1.50	0.39	2.08	0.50	1.93	0.41
	F(2,127)=16.13, p<.001					
5) 私は、頭を悩ませているときに... 友だちは冗談を言ったりして、私の気をまぎれさせてくれた	1.51	0.38	1.99	0.45	1.99	0.46
	F(2,127)=14.77, p<.001					

(次頁に続く)

(前頁より続く)

項目内容	体験なし		あり・低		あり・高	
	平均	S D	平均	S D	平均	S D
6)私は、不安になっているときに... 友だちは私を励ましてくれた	1.43	0.32	2.04	0.44	2.02	0.42
	F(2,127)=29.24, p<.001					
7)私は、何か決めなくてはいけないときに... 友だちは私にアドバイスしてくれた	1.67	0.43	2.08	0.50	1.90	0.45
	F(2,127)=7.63, p<.001					
8)私は、友だちと気晴らしに何かしたい... 友だちは私の気晴らしにつきあってくれた	1.72	0.43	2.05	0.43	1.91	0.52
	F(2,127)=4.96, p<.01					

注：項目の表記は一部略。3群は「体験なし=ストレス体験なし」「あり・低=ストレス体験あり・サポート低」「あり・高=ストレス体験あり・サポート高」を示す。

Table 8 ストレス体験・支持的相互作用の程度によるポジティブな気分状態の違い

項目内容	体験なし		あり・低		あり・高	
	平均	S D	平均	S D	平均	S D
1)私は、どうしようか迷っているときに... 友だちは友だちなりの考えを言ってくれた	1.82	0.51	1.47	0.44	1.75	0.50
	F(2,127)=5.59, p<.01					
2)私は(気分的に)落ち込んでいるときに... 友だちは私を元気づけてくれた	1.80	0.52	1.59	0.47	1.66	0.52
	F(2,127)=1.89, n.s.					
3)私は、いらいらしたり腹立たしくして... 友だちは私の愚痴を聞いてくれた	1.77	0.51	1.69	0.50	1.59	0.51
	F(2,127)=1.50, n.s.					
4)私は、困っているときに... 友だちは私の相談にのってくれた	1.76	0.52	1.61	0.49	1.69	0.51
	F(2,127)=0.78, n.s.					
5)私は、頭を悩ませているときに... 友だちは冗談を言ったりして、私の気を まぎれさせてくれた	1.88	0.50	1.59	0.49	1.68	0.50
	F(2,127)=3.75, p<.05					
6)私は、不安になっているときに... 友だちは私を励ましてくれた	1.76	0.56	1.68	0.45	1.64	0.52
	F(2,127)=0.59, n.s.					
7)私は、何か決めなくてはいけないときに... 友だちは私にアドバイスしてくれた	1.68	0.50	1.54	0.48	1.78	0.52
	F(2,127)=2.33, p<.11					
8)私は、友だちと気晴らしに何かしたい... 友だちは私の気晴らしにつきあってくれた	1.56	0.45	1.67	0.53	1.81	0.52
	F(2,127)=3.25, p<.05					

注：項目の表記は一部略。3群は「体験なし=ストレス体験なし」「あり・低=ストレス体験あり・サポート低」「あり・高=ストレス体験あり・サポート高」を示す。

1 要因分散分析の結果、ネガティブな気分状態に関してはすべての項目で要因の効果が有意であり、LSD法による多重比較では項目8を除く7項目でストレス体験なしの群のみ他の2群よりもネガティブな気分が少ないという結果であった。項目8では「ストレス体験なし群」と「体験あり・サポート低群」の差のみが有意であった。これらの結果は、項目8を除いてはストレス体験の有無のみがネガティブな気分に影響しており、サポートの効果はほとんどみられないことを示している。

一方、ポジティブな気分状態に関しては、項目1、5、8の3項目で要因の効果が有意であった（他に項目7で $p < .11$ ）。そしてLSD法による多重比較では、項目1については「体験あり・サポート低群」のみポジティブな気分の得点が有意に低く、また項目5では「ストレス体験なし群」と「体験あり・サポート低群」の差が有意であった。さらに項目8では「ストレス体験なし群」と「体験あり・サポート高群」の差が有意であり、後者の方がポジティブな気分の得点が高かった。

これらの結果は、ストレス状況を体験した場合に友人からサポートが得られるとポジティブな気分が維持ないし高揚される場合があることを示している。どうしようか迷っているときに友だちが自分なりの考えを言ってくれた場合（項目1）、頭を悩ませているときに友だちが気をまぎれさせてくれた場合（項目5）、気晴らしに何かしたいときに友だちがつきあってくれた場合（項目8）には、ポジティブな気分状態は維持ないしむしろ高まる傾向にあるといえる。

**8項目込みでみたストレス体験および支持的相互作用の程度と気分状態の関連性** ストレス体験、それに伴う支持的相互作用についての8項目込みの得点とポジティブおよびネガティブな気分状態の得点との相関係数を各指標の平均値とともにTable 9に示す。なお支持的相互作用に関しては、単に8項目の合計点だけでなく、それをストレス体験の程度で除した値（平均サポート得点）も算出した。その理由は、本調査の場合支持的相互作用はストレス状況を体験しなければ評価がおこなわれなため、必然的に支持的相互作用に関する8項目の合計点が高いことはすなわちストレス経験が多いことを意味してしまうからである。それに対してそれをストレス体験の程度で除した値は、状況体験の有無には基本的に影響されず、ストレス状況を体験した場合に平均してどの程度のサポートが提供されたかの程度を表す。ただし、8つのストレス状況を過去1週間に1つも体験していない人については得点が計算できない。本調査の場合そうした人はごくわずか（130名中5名、3.8%）とごくわずかであったため、これらの人は除いて相関係数を算出した。

Table 9に示す相関係数は、ストレス体験、支持的相互作用、ポジティブおよびネガティブな気分状態の間に興味深い関連性があることを示している。すなわち、支持的相互作用の単純合計は、ネガティブな気分状態と正の相関をもつ。多くのサポートを受けた人ほど気分状態がネガティブである、という結果である。これは従来多くの研究結果と一致しているが、先に述べたようにサポートの単純合計の高さは同時にストレス体験が多いこ

とを意味しており、事実ストレス体験の総量とネガティブな気分状態の相関は非常に高い。一方、ストレス体験に伴う平均的なサポートの量は、ポジティブな気分状態とは正の、そしてネガティブな気分状態とは負の有意な相関をもつ。あるストレス状況を体験した場合、多くのサポートを得た人はそうでない人に比べてよりポジティブな気分を経験し、ネガティブな気分はあまり経験しないのである。ただし、ストレス体験の総量と平均サポートとは負の相関にある。すなわち多くのストレス状況を体験すればするほど、1つの状況あたりで提供される友人サポートはむしろ減少してしまうのである。なおこの点は Table 5、6の結果と一見矛盾するようであるが、しかし個別の状況ではストレスの程度が高まっても一定のサポートが提供されるものの、他の状況も同時に経験するとそれに伴って友人が提供できるサポートが減少してしまう、と解釈することができるであろう。

Table 9 ストレス体験および支持的相互作用の程度と気分状態の平均値と相関係数

変 数	基礎統計量			相 関 係 数			
	平均	S	D				
ストレス体験量	7.69	4.14	.84	--			
サポート合計	14.91	7.81	.81	.75***	--		
平均サポート( ÷ )	2.10	0.76	-- <sup>1)</sup>	-.43***	.25**	--	
ポジティブ気分	1.68	0.51	.87	-.16+	-.00	.23*	--
ネガティブ気分	1.87	0.48	.90	.64***	.41***	-.32**	-.41***

\*\*\*p<.001 \*\*p<.01 \*p<.05 +p<.10

<sup>1)</sup> 除算による指標のため 係数は算出できない。

なお、これらの相関関係をふまえて、ストレス体験と平均サポート、ポジティブおよびネガティブな気分状態に関して、「ストレス状況下での平均的なサポート量はポジティブな気分を高めネガティブな気分を低めるが、ストレス体験は平均的なサポート量を減少させることでポジティブな気分状態を減じネガティブな気分状態を助長する」という仮説的な因果関係を設定し、パス解析をおこなった。その結果、Figure 1 に示すように、ストレス状況下での平均的なサポート量はポジティブな気分を高めるが、ストレス体験は平均サポートを減少させ、またネガティブな気分を高めると同時にサポートのネガティブな気分への影響を無効にしてしまうことが見出された。ただし、ポジティブな気分とネガティブな気分を負の相関があることは両者が一定程度相互抑制的に作用し合っていることを示唆

しており、この点に注目すれば、ストレス状況下でのサポートがネガティブな気分を抑制する効果が全くないとは言えないであろう。

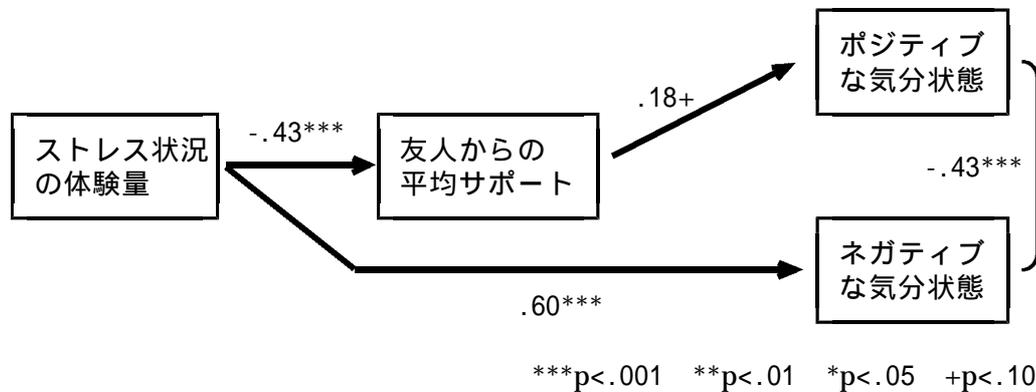


Figure 1 ストレス体験、支持的相互作用と気分状態の仮説的な因果関係（パス図）

ストレス体験に伴う支持的相互作用の程度と気分状態の関係に関する以上の分析結果は、総じて、日常のストレス状況を体験した際におこなわれる友人からの支持的な相互作用が気分状態に好ましい影響をおよぼすことを示している。これは顕著とまでは言えないが、従来の研究ではしばしば見出し得なかった、実際にサポートを受けることのポジティブな効果を意味するものである。

### 総合考察

本研究における一連の調査によって明らかになったことは、主として以下の通りである。すなわち、日常のストレス状況では親しい友人との間で多くの人が何らかの支持的相互作用をおこなっており、かつその程度は気分状態に影響し得る。とりわけストレス状況自体はネガティブな気分状態を助長するが、そこでとりかわされる支持的な相互作用は部分的にせよポジティブな気分を促進する効果をもつ。ただし、ストレス状況を数多く体験することは状況あたりの支持的相互作用を減少させ気分状態を悪化させ得る。

これらの結果は、日常のストレス状況を体験した場合に周囲の人々との間でおこなわれる支持的な相互作用の意義と限界の一端を明らかにするものであり、従来の研究ではしばしば曖昧になりがちであった支持的相互作用が心身の健康に影響するメカニズムの理解に寄与し得るものと思われる。

なお、本研究の知見は、伝統的なソーシャル・サポート研究の文脈に即していえば、知覚されたサポートと実行されたサポートについて見出されてきた心理的苦痛ないし健康指標との関連性の違い、とりわけ実行されたサポートの効果に関する理解を促進し得るもの

である。従来、知覚されたサポートすなわちサポートの入手可能性 (availability) の知覚は、心理的適応にポジティブな影響をもちストレスの悪影響を緩和することが繰り返し明らかにされてきた (Cohen, 1992; Hobfoll & Vaux, 1993; Sarason, Sarason, & Gurung, 1997)。しかし一方、実行されたサポートすなわち実際の支持的な相互作用の量は心理的適応に寄与せず、むしろ不適応ないし心理的苦痛の指標と正の関連性をもつ場合すら少なくないことが指摘されてきた (Barrera, 1986; Dunkel-Schetter & Bennett, 1990; Eckenrode & Wethington, 1990)。このことは知覚されたサポートと実行されたサポートの双方に関して様々な考察を導いてきたが、とりわけ後者に関しては、サポートを受ける人は同時にストレス状況も経験していること (Barrera, 1986)、実行されたサポートがしばしば送り手の意図に反した不適切な結果に終わりがちであること (Coyne, Wortman, & Lehman, 1988)、またサポートを受けること自体が受け手の自尊心を傷つける可能性があること (Fisher, Nadler, & Witcher-Alagna, 1982)、などが指摘されてきた (Bolger, Zuckerman, & Kessler, 2000)。中でも最も基本的かつ根本的な問題は、上記の第1の問題、すなわち周囲の人からのサポートは当該個人が何らかのストレス状況を体験しているときになされるものであるため、実際に受けたサポート量が多いことはそのまま受け手がストレス状況を数多く体験していることを意味することになる、というものである。従来の研究ではこの点についての検討が不十分であった。例えば、実行されたサポートの測度として最もよく知られているISSB (Inventory of Socially Supportive Behaviors: Barrera, Sandler, & Ramsey, 1981) では、一連の支持的行動のリストが提示され、単に過去1ヶ月間にそれらのサポート行動をどの程度受けたのか、の頻度を測定するのみである。受け手が実際どのような状況を体験したのか、さらには状況を体験したがサポートがなされなかった場合がどの程度あったのか、は何ら明らかではない。もちろん実際の研究の中では生活ストレスの測定がしばしば別途おこなわれサポートとの交互作用効果は検討されているものの、状況に即した相互作用の有無や程度は問われないままである。これはストレスの測度ではとらえられないがサポートの授受がおこなわれるような状況をその人が体験している可能性を排除できない。こうした研究では必然的に、多くのストレス状況を体験した人ではサポートを多く受けるものの、ストレス体験の多少によって心理的適応が規定されてしまうことになる。

これに対して本研究では、個別的な日常の生活ストレス状況を体験した場合に、その状況に応じてサポートが提供されたのかどうか、また提供された場合にはそれがどの程度のものであるのかを測定した。そして、ストレス状況を体験したときのサポートの多少によって気分状態が異なるのかどうかを検討した。もちろん当該の状況において本研究で測定した以上に様々な相互作用がおこなわれている可能性を否定することはできない。しかし、少なくともある支持的な相互作用がより多くおこなわれた場合とそうでない場合を比較することによって、当該の状況下における具体的行動の有用性を示唆することは可能である。

その意味で、本研究は実行されたサポートが心理的適応に寄与し得ることを、従来の研究の問題点を改善することで経験的に明らかにしたといえる。

ただし、本研究は横断的な自己報告にもとづくものであり、1週間という従来の研究に比べれば相対的に短い時間間隔での測定とはいえ、日常生活の中で実際におこなわれている支持的相互作用とその効果を把握するには不十分な面が残る。今後はより綿密かつ縦断的な研究デザイン（例えば Bolger et al., 2000; Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, & Ryan, 2000を参照）によって、支持的相互作用が心身の健康に影響するメカニズムを詳細に検討していく必要がある。そして、この方向での基礎的研究の蓄積は、サポートに関する受け手のニーズが高い応用場面での研究結果の理解を促進し、また、ひいては他者と取り結ぶ対人関係・社会的相互作用と人の健康・幸福との関連性という根本的な問題の理解にもつながっていくであろう。

## 註

本研究の実施に当たっては、平成11 - 12年度科学研究費補助金（奨励研究(A)、課題番号11710082）による助成を受けた。

## 謝 辞

一連の調査にご協力くださいました学生の皆様方に対し、記して謝意を表します。

## 引用文献

- Barrera, M., Jr. 1986 Distinction between social support concepts, measure, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14, 413-445.
- Barrera, M., Jr., Sandler, I.N., & Ramsey, T.B. 1981 Preliminary development of a scale of social support: Studies on college students. *American Journal of Community Psychology*, 9, 435-447.
- Bolger, N., Zuckerman, A., & Kessler, R.C. 2000 Invisible support and adjustment to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 953-961.
- Caplan, G. 1974 *Support systems and community mental health*. New York: Behavioral Publications. (カプラン, G., 近藤喬一・増子 肇・宮田洋三(訳) 1979 地域ぐるみの精神衛生 星和書店)
- Cohen, S. 1992 Stress, social support, and disorder. In H.O.F. Veiel & U. Baumann (Eds.) *The meaning and measurement of social support*. New York: Hemisphere. Pp.109-124.

- Coyne, J.C., Wortman, C.B., & Lehman, D.R. 1988 The other side of support: Emotional overinvolvement and miscarried helping. In B.H.Gottlieb (Ed.) *Marshaling social support: Formats, processes, and effects*. Newbury Park: Sage. Pp.305-330.
- Dunkel-Schetter, C., & Bennett, T.L. 1990 Differentiating the cognitive and behavioral aspects of social support. In B.R.Sarason, I.G.Sarason, & G.R.Pierce (Eds.) *Social support: An interactional view*. New York: Wiley. Pp.267-296.
- Eckenrode, J., & Wethington, E. 1990 The process and outcome of mobilizing social support. In S.W.Duck & R.C.Silver (Eds.) *Personal relationships and social support*. Thousand Oaks: Sage. Pp.83-103.
- Fisher, J.D., Nadler, A., & Whitcher-Alagna, S. 1982 Recipient reactions to aid. *Psychological Bulletin*, 91, 27-54.
- 福岡欣治 1997a ソーシャル・サポート 浅野茂隆・谷憲三朗・大木桃代(編) *がん患者ケアのための心理学 実践的サイコオンコロジー* 真興交易医書出版部 Pp.54-69.
- 福岡欣治 1997b 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 1998a 自然災害によるストレスとソーシャル・サポート 松井 豊・浦 光博(編) *対人行動学研究シリーズ7 人を支える心の科学* 誠信書房 Pp.229-257.
- 福岡欣治 1998b 友人関係におけるソーシャル・サポートの互恵性と感情状態(2) 認知レベル、実行レベルでのサポート授受のズレとその安定性 *日本グループ・ダイナミックス学会第46回大会発表論文集*, 152-153.
- 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との観点から *静岡県立大学短期大学部研究紀要*, 13-1, 57-70.
- 福岡欣治 2000a 友人関係におけるソーシャル・サポートの互恵性と感情状態(3) 認知レベル、実行レベルでのサポート授受に関する短期縦断的研究 *日本社会心理学会第41回大会発表論文集*, 398-399.
- 福岡欣治 2000b ソーシャル・サポート内容およびサポート源の分類について *日本心理学会第64回大会発表論文集*, 144.
- 福岡欣治・橋本 宰 1992 個人のもつ特定のサポート源に関するソーシャルサポートの測定 *健康心理学研究*, 5(2), 32-39.
- 福岡欣治・橋本 宰 1993 クラスター分析によるサポート内容の分類とその効果 *日本心理学会第57回大会発表論文集*, 157.
- 福岡欣治・橋本 宰 1995 内容別にみた知覚されたサポートの効果について *同志社心*

- 理, 42, 11-22.
- 福岡欣治・橋本 宰 1996 友人関係におけるソーシャル・サポートの提供と受容 関西心理学会第108回大会発表論文集, 57.
- 福岡欣治・興津真理子・浜 治世・大垣和久・堀 泰祐・内山伊知郎・伊波和恵・藁谷英一・鎮目耕平・余語優美 1998 乳癌患者の心理社会的特徴と適応過程の理解に向けて: 概念的枠組みと受診時用質問紙作成の試み 同志社心理, 45, 14-25.
- Hobfoll, S.E., & Vaux, A. 1993 Social support: Social resources and social context. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.) *Handbook of stress*. New York: Free Press. Pp.685-705.
- Lahey, B., & Cassady, P.B. 1990 Cognitive processes in perceived social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 337-343.
- 牧野由美子・田上不二夫 1996 主観的幸福感と社会的相互作用の関係 教育心理学研究, 46, 52-57.
- 中村陽吉・高木 修(編) 1987 「他者を助ける行動」の心理学 光生館
- 中村佳子・浦 光博 2000 適応およ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.
- Reis, H.T., Sheldon, K.M., Gable, S.L., Roscoe, J., & Ryan, R.M. 2000 Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.
- Sarason, B.R., Sarason, I.G., & Gurung, R.A.R. 1997 Close personal relationships and health outcomes: A key to the role of social support. In S. Duck (Ed.) *Handbook of personal relationships*. (2nd ed.) New York: Wiley. Pp.547-573.
- 高木 修 1991 援助行動 その分類学的研究 三隅二不二・木下富雄(編) 現代社会心理学の発展 ナカニシヤ出版 Pp.123-151.
- 高木 修・福岡欣治 1996 阪神・淡路大震災における被災者を取りまく援助ネットワーク 親戚・知人の役割を中心にして 関西大学社会学部紀要, 27(3), 57-106.
- Wheeler, L., & Nezlek, J.B. 1977 Sex differences in social participation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 742-754.
- Wheeler, L., & Reis, H.T. 1991 Self-recording of everyday life events: Origins, types, and uses. *Journal of Personality*, 59, 339-354.
- 横山和仁・荒記俊一・川上憲人・竹下達也 1990 POMS(感情プロフィール検査)日本語版の作成と信頼性および妥当性の検討 日本公衆衛生雑誌, 37, 913-918.