

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成 24 年 6 月 6 日現在

機関番号：35309

研究種目：基盤研究（C）

研究期間：2009～2011

課題番号：21530669

研究課題名（和文）ストレス体験およびその開示を含む対人的相互作用が精神的健康と自己概念に及ぼす影響

研究課題名（英文）Effects of stress experiences and related interpersonal interactions on mental health and self-concept

研究代表者

福岡 欣治（FUKUOKA YOSHIHARU）

川崎医療福祉大学・医療福祉マネジメント学部・准教授

研究者番号：80310556

研究成果の概要（和文）：男女大学生を対象に、日常のストレス体験とそれに関わる親しい友人への開示、およびその後の肯定的ならびに否定的な相互作用が精神的健康ならびにより長期にわたる心理的变化としての自己概念化に及ぼす影響を検討した。一連の調査により、ストレス体験に伴って親友が自分の望まない反応や行動をおこなうと精神的健康が低下し否定的な心理的变化が生じること、親友から適切なサポートを得られることによって良好な気分状態が維持され、充実感が得られ、肯定的な自己概念の変化が生じることが示唆された。

研究成果の概要（英文）：Effects of daily stress experiences, its disclosure to close friends, and the resulting positive and negative interactions on mental health and self-concept, which is formed through long-term psychological changes, were investigated. A series of studies indicated that mental health declined and negative psychological changes were brought about when close friends showed undesirable reactions and behaviors to the disclosure of stress experiences. Furthermore, positive mental conditions were maintained, a sense of fulfillment was felt, and positive changes to the self-concept resulted from appropriate support from close friends.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2009年度	1,100,000	330,000	1,430,000
2010年度	1,100,000	330,000	1,430,000
2011年度	1,100,000	330,000	1,430,000
年度			
年度			
総計	3,300,000	990,000	4,290,000

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学、社会心理学

キーワード：ソーシャル・サポート、ストレス、対人的相互作用、自己開示、自己概念、精神的健康、友人関係、大学生

1. 研究開始当初の背景

(1) 基本的な問題

日常生活の中でストレスに対処する際、人はしばしば自らの体験や感情を周囲の

他者に伝え、他者の共感や受容、具体的な助力等を引き出す。このような相互作用は相手との関係をより親密にし、相手からも同様の開示を受け同様の対応をおこなう機会をも

つ。そして、これらはその人の精神的健康に影響し、長期的には自己概念の肯定的な変化あるいは自己の成長 (stress-related growth) をもたらすと考えられる。ただし、ストレス体験とその後の過程は常にこのようなポジティブなものとは限らない。他者から共感や受容が得られず、逆にその否定的な反応が新たなストレス (二次的ストレス) になることもあり得る。そのような場合、精神的健康は害され、自己概念は否定的な方向に変化する可能性がある。

(2) 研究開始当初の研究動向

ソーシャル・サポート研究では、かつては知覚されたサポート (サポートの利用可能性の知覚) のストレス緩和効果が主に検討されてきた。しかし近年、サポートの送り手としての立場も考慮し、サポート授受の互惠性 (Antonucci et al., 1990) やコミュニケーション過程としての実行されたサポートに注目した研究 (Burlson et al., 1994) もおこなわれるようになってきた。他方、ソーシャル・サポート研究とは異なる文脈で、ストレス経験に関する自己開示の意義が検討されている (Pennebaker, 1997)。また、ポジティブ心理学の流れからストレス後の成長についての研究もおこなわれてきている (Tedeschi et al., 1998)。ただし、これらの研究とソーシャル・サポート研究の連携は、本研究の着想ならびに開始時点では乏しく、国内での研究に関していえば、サポートの互惠性 (周・深田, 1996) や期待と受容のズレによる影響 (中村・浦, 2000)、抑うつと自己開示の関係 (森脇他, 2002) などの研究があったが、ストレス経験後の相互作用に深く焦点をあてたものはほとんどみられなかった。

2. 研究の目的

本研究の基本的な枠組みは、ストレス体験とそれを克服する過程でおこなわれる周囲

との肯定的および否定的な相互作用が、その時点での精神的健康ならびに長期的な意味での自己概念の変化にも影響を及ぼす、というものである。

本研究の基礎にあるのは、ソーシャル・サポートと精神的健康の関係および自己開示に関する先行研究であり、筆者は本研究課題への着手に先立ち、大学生の友人関係におけるストレス体験の開示とサポート受領が気分状態に及ぼす影響について若干の検討をおこなってきた。なお、大学生を対象としてきたのは、比較的複雑かつ継続的な調査において協力が得られやすく、また精神的健康に対するものをはじめとする友人関係の心理的影響が大きいと考えられたことによる。

本研究は、それらの延長線上にあるものとして、大学生における日常のストレス体験とその後の親しい友人との相互作用がもたらす心理的影響を、サポートのみならず否定的な相互作用にも拡張し、相互作用の直後だけでなくより長期にわたる影響を考慮に入れ、特定の親友との関係におけるペア・データを加味して検討することを目的とした。なお、ソーシャル・サポート、気分状態 (精神的健康の指標として) および自己概念の変化に関してはそれ以前の筆者自身の研究で用いてきたものを援用・修正して用いることとし、否定的相互作用については新たな尺度を構成して他変数との関連性の検討へと結びつけることとした。

3. 研究の方法

本研究では助成期間内に計 12 の学会発表をおこなっており、小規模のものを含めて計 14 の調査を実施している。いずれも対象者は大学生男女であり、調査規模は 1 つを除きいずれも 100 名を超えるものである。調査内容は研究間で重複する部分が多いため、以下では研究期間の後半におこなった福岡 (2012、

川崎医療福祉学会誌, 21(2)) をその一例として記載する。なお、ペア・データの収集に際しては、本来の回答者が「現在日常的に接触のある親しい友人」として挙げた人に対して回答者を通じて調査票のセットを手渡してもらい、原則として郵便にて調査票を返送してもらった。なお、すべての調査は無記名でおこなわれている。

(1) 対象者

大学生 165 名 (男 41、女 124) から有効回答を得た。年齢は 18-29 歳 ($M=19.8, SD=1.8$)、自宅通学者の比率は 57.0%であった。

(2) 調査内容

①現在の親友：現在の同性親友 1 人 (同程度に親しい人が複数いる場合は、接触頻度の多い方) のイニシャルを記入してもらい、その親友と自分との親密度および接触頻度を各 1 項目でたずねた

②ストレス状況体験：回答者の負担を考慮して「どうしようかと迷うようなこと」「気分的に落ち込んでしまうようなこと」など 6 状況を用いた。これらを順に提示し、それぞれについて過去 1 週間で体験したかどうかを 4 段階 (3. 大いに、2. かなり、1. 少し、0. 全然) でたずねた。

③ストレス体験後の相互作用：各ストレス状況を体験していた場合、状況体験にかかわる親しい友人との間での以下の相互作用を、それぞれ 4 段階 (3. 大いに、2. かなり、1. 少し、0. 全然) で回答を求めた。この回答を求めらるにあたって、先の質問で挙げられた特定の親友 1 名との間での 4 種類の相互作用について回答するよう教示した。すなわち、1. ストレス体験の自己開示：体験した出来事やそれに関する自分自身の気持ちについて、親しい友人に話したかどうか。2. ソーシャル・サポート受領：親しい友人とのやりとりの中で、友人がしてくれてよかったと思うことがあ

ったか。3. 「望まない相互作用の生起」としての否定的相互作用：親しい友人とのやりとりの中で、できれば友人にしないであらうと思ったか。4. 「望む相互作用の非実現」としての否定的相互作用：親しい友人とのやりとりの中で、できればしてほしかったのに、してくれなかったと思うことがあったか。なお、回答者が具体的に想起しやすいよう、ソーシャル・サポート受領については「例：あなたの気持ちを受けとめる、話しを聴く、元気づける、気分を和ませる、友人なりの考えを言うなど」、望まない相互作用の生起については「例：大したことのないように言う、安易に同情する、あなたの考えを否定したり攻めたりするなど」、望む相互作用の非実現については「例：気持ちを受けとめてくれない、話しを聴いてくれない、元気づけてくれないなど」とそれぞれ付記したうえで回答を求めた。

④精神的健康 気分状態と充実感の 2 側面から測定した。1. 気分状態：「ほっとした気持ちだ」などポジティブ 8 項目、「気持ちが沈んでしまう」などネガティブ 8 項目を使用した。各項目について最近 1 週間での気分にあてはまるかどうかを、それぞれ 3 段階 (全然ちがう、少しそうだ、そのとおりだ) でたずねた。2. 充実感：大野 (1984) の充実感尺度から抜粋して作成した 6 項目 (例：「毎日の生活にはりがある」など) を用い、現在の状態にあてはまる程度を 5 段階 (まったくあてはまらない～ひじょうにあてはまる) でたずねた。

(3) 手続き

複数の大学の授業において、受講者に対して説明および調査票を配布し、その場で回収した。調査はいずれも無記名でおこない、かつ別途調査への協力に関する文書での同意を得た。

4. 研究成果

一連の調査により、ストレス経験に伴って親友が自分の望まない反応や行動をおこなうと精神的健康が低下し否定的な心理的变化が生じること、親友から適切なサポートを得られることによって良好な気分状態が維持され、充実感が得られ、肯定的な自己概念の変化が生じることが示唆された。以下のTable 1 は過去1週間のストレス経験について特定の親友に対する開示、その後の親友からのサポート受領、否定的相互作用が気分状態および充実感とどのように関連するかを相関分析した結果である（回答者の性別、親友との親密度、接触頻度を統制した偏相関係数）。相関係数の値そのものは大きくないものの、親友からのサポートがポジティブ気分や充実感を高め、否定的相互作用がネガティブ気分を高め充実感を低めることが示唆される。また、Table 2 は過去1ヶ月間のストレス経験について同様の検討をおこなったものである（「成長」「感謝」「否定」という自己概念の変化との関連性も含む）。Table 1 と同様にサポート受領がポジティブな気分を高め否定的相互作用はネガティブな気分を高めること、またサポートが自己概念の肯定的な変化と結びつく一方、否定的相互作用は自己概念の否定的変化と結びつくことが示唆された。

Table 1 過去1週間のストレス経験に関わる変数間の関係

変数	①	②	③	④	⑤	⑥
① ストレス体験						
② 自己開示	.16					
③ ソーシャルサポート	.11	.79				
④ 望まない相互作用	.06	.01	.09			
⑤ 望む相互作用の非実現	.19	.07	.09	.68		
⑥ 否定的相互作用(④+⑤)	.14	.05	.09	.90	.93	
⑦ ネガティブ気分	.51	.10	-.04	.04	.15	.11
⑧ ポジティブ気分	-.35	.01	.19	.00	-.03	-.02
⑩ 充実感	-.25	.13	.24	-.20	-.24	-.24

#性別、親密度、接触頻度を統制した偏相関係数 (df=142)。網掛けは有意ないし有意傾向を示す。

Table 2 過去1ヶ月間のストレス経験に関わる変数間の関係

変数	①	②	③	④	⑤	⑥
① ストレス体験						
② 自己開示	.16					
③ ソーシャルサポート	.17	.74				
④ 望まない相互作用	.19	.18	.10			
⑤ 望む相互作用の非実現	.24	.14	.07	.75		
⑥ 否定的相互作用(④+⑤)	.23	.17	.09	.93	.94	
⑦ ネガティブ気分	.51	-.03	-.06	.14	.18	.17
⑧ ポジティブ気分	-.19	.20	.22	.07	.03	.05
⑨ 心理的变化：成長	.19	.21	.34	.13	.13	.14
⑩ 心理的变化：否定	.33	-.07	-.06	.22	.24	.25
⑪ 心理的变化：感謝	.21	.18	.30	.09	.07	.08

#性別、親密度、接触頻度を統制した偏相関係数 (df=252)。網掛けは有意ないし有意傾向を示す。

なお、親友とのペア・データによる分析でもおおむね同様の結果が得られてはいるが、やや不安定な部分が残る結果となった。また助成期間の最後に実施した調査について分析・報告が未完了となっているため、早急に詳細な検討をおこない成果報告をおこなう予定である。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計4件)

- ① 福岡欣治、日常ストレス経験に伴う特定の親友との相互作用と心理的健康—過去1ヶ月間の経験に関する検討—、川崎医療福祉学会誌、査読有、22巻1号、2012、印刷中
- ② 福岡欣治、日常ストレス経験に伴う特定の親友との相互作用と心理的健康—過去1週間での経験に関する検討—、川崎医療福祉学会誌、査読有、21巻2号、2012、304-308
- ③ 福岡欣治、日常ストレス経験に伴う友人との肯定的および否定的相互作用と心理的健康—否定的相互作用の種類に注目し

た検討一、川崎医療福祉学会誌、査読有、
21 巻 1 号、2011、115-119

- ④ 福岡欣治 日常ストレス経験に伴う対人相互作用と気分状態の関係—気分尺度の予備的検討一、川崎医療福祉学会誌、査読有、20 巻 2 号、2011、475-479

[学会発表] (計 12 件)

- ① 福岡欣治、日常ストレス経験に伴う親友との肯定的および否定的相互作用と精神的健康—ペア・データを含めた検討一、日本感情心理学会第 20 回大会、2012. 5. 26 (神戸大学)

- ② 福岡欣治、日常ストレス経験に伴う親友との肯定的および否定的相互作用と精神的健康—親友のストレス経験にかかわる相互作用を含めた検討一、中国四国心理学会第 44 回大会、2011. 11. 13 (比治山大学)

- ③ 福岡欣治、日常ストレス経験に伴う親友との相互作用と精神的健康—過去 1 ヶ月間での経験に関する検討一、日本心理学会第 75 回大会、2011. 9. 15 (日本大学)

- ④ 福岡欣治、日常ストレス経験に伴う親友との相互作用と精神的健康—過去 1 週間での経験に関する検討一、日本健康心理学会第 24 回大会、2011. 9. 11 (早稲田大学)

- ⑤ 福岡欣治、日常ストレス経験に伴う友人との相互作用と心理的適応—ソーシャル・サポートと否定的相互作用に関する予備的検討 (4) 一、日本感情心理学会第 19 回・日本パーソナリティ心理学会第 20 回合同大会、2011. 9. 4 (光華女子大学)

6. 研究組織

(1) 研究代表者

福岡 欣治 (FUKUOKA YOSHIHARU)

川崎医療福祉大学・医療福祉マネジメント学部・准教授

研究者番号 : 8 0 3 1 0 5 5 6

(2) 研究分担者

()

研究者番号 :

(3) 連携研究者

()

研究者番号 :