

新大学生用ソーシャルサポート尺度と精神的健康、 援助要請スキルの関連についての研究

片 受 靖 (立正大学心理学部)

Correlations between mental health and help-seeking skills assessed by the Social Support Scale for New College Students

Yasushi KATAUKE (*Faculty of Psychology, Rissho University*)

Abstract

Effects of social support for mental health, and correlations between social support and help-seeking skills were investigated using the Social Support Scale for New College Students, developed by Katauke and Oonuki (2014). In Study I, the effects of social support on mental health including depression and anxiety were examined. The results indicated that both depression and anxiety were negatively correlated with each sub-scale of social support. The inverse relationship between depression and informational/instrumental support revealed that the students with high depression did not receive sufficient informational/instrumental support and vice versa, whereas anxiety had a high negative correlation with appraisal support. It was revealed that the students having high anxiety did not receive sufficient appraisal support and vice versa. The above results, however, were different from the results of the previous study conducted on the factory workers by Katauke and Shoji (2000), which indicated that the workers receiving low emotional support had low depression and anxiety. This suggests the possibility that social support may have different effect on college students than blue color workers depending on the situation resulting in different reactions. In Study II, the correlations between social support and help-seeking skills were investigated. The subjects were divided into four groups based on their level of help-seeking skills and social support. A One-Way Analysis of Variance used to examine correlations between each group and mental health indicated that depression and anxiety in the group with high help-seeking skills and high social support were lower than the group with low help-seeking skills/ social support. Furthermore, mental health was not affected by these factors in the group with unbalanced help-seeking skills and social support.

Key words : Social support, mental health, help-seeking skills

〔問題と目的〕

近年、インターネットや携帯電話の普及に伴い、大学生を取り巻く社会環境やコミュニケーションツール、大学生の人間関係のありようは以前と比較して大きな変化をとげている。現在の大学生の状況を勘案すると、ソーシャルサポートの内容や構造もインターネット等が普及する前と比較して大きく変化をしていると考えられる。

ソーシャルサポートを測定する尺度は、現在、久田・千田・藁口 (1989) によって作成された尺度や嶋 (1991) によって作られた尺度が多く用いられている。久田他 (1989) によって作成された大学生用ソーシャルサポート尺度は「父親」、「母親」、「きょうだい」、「学校の先

生」、「友だち」の5つのサポート源別に、「ふだんから自分を取り巻く重要な他者に愛され大切にされており、もし何か問題が起こっても援助してもらえるという期待の強さ」によってソーシャルサポートの程度を測定する尺度であり、質問項目にどの程度あてはまるかを16項目4件法にて回答を求めるものであり、単因子構造で構成されている。現在では、その後に報告された嶋 (1991) の学生用ソーシャルサポート尺度が広く用いられている。嶋 (1991) の尺度は、①心理的サポート、②娯楽関連的サポート、③道具的・手段的サポート、④問題解決的サポートの4因子から構成される12項目5件法である。その後、嶋 (1991) は、大学生のサポートネットワークを「父親」、「母親」、「年上のきょうだい」、「年下のきょうだい」等の12人に定められる

ことを検証した。また、嶋 (1992) は尺度を最終的に「親」、「同性の友人」、「異性の友人」の3つのサポート源にまとめ、サポート源別に12項目5件法にて回答を求めるように尺度に手を加えている。

しかしながら、前述の尺度は作成されてから年月が経過しており、現在の大学生を対象としたソーシャルサポート尺度を用いることが必要であると考え、片受・大貫 (2014) は新大学生用ソーシャルサポート尺度を新たに作成した。新大学生用ソーシャルサポート尺度は「現在、あなたが親、きょうだい、友人、恋人、教員等の人々から貰える (貰えそうな) サポート」を測定するものであり、知覚されたサポート (サポートを貰える期待) を測るものである。構造は、3因子構造であり「評価的サポート」、「情報・道具的サポート」、「情緒・所属的サポート」の3下位尺度、20項目から作成されている。「評価的サポート」は「あなたの成果を感謝してくれる」、「あなたの行いや努力を評価してくれる」、「他者の前であなたを評価してくれる」等の7項目から構成されている。「情報・道具的サポート」は「問題解決方法についてアドバイスをしてくれる」、「どうしたら良いかを助言してくれる」、「分からないことがあるときに、教えてくれる」、「あなたに必要な情報を教えてくれる」等の7項目から成り立っている。「情緒・所属的サポート」は「気分転換につきあってくれたり、遊びに連れていってくれる」、「一緒に遊びに出かけてくれる」等の6項目から構成されている。

ところで、ソーシャルサポート、特に知覚されたソーシャルサポート (サポートへの期待感) はストレスを和らげる機能を有していたり、精神的不健康を予防したりすることが知られている (Choen&Wills 1985; 浦, 2009)。また、就職活動ストレス (下村・木村, 1997)、無気力感 (下坂, 2001)、病気対処行動 (飯塚・蓑口・児玉, 2005)、自己否定感 (上田・窪田・樋口・橋本・宗像, 2010) 等、ソーシャルサポートは様々な問題を緩和することが明らかになっている。適切なソーシャルサポートを適切なきに受けることは、大学生活を問題が少なく送ることを可能とし、精神的不健康を予防することにもなるであろう。ソーシャルサポートの授受は大学生にとって重要な問題であると考えられる。

また、ソーシャルサポートは、他者からサポートを受け取るという性質から、援助要請スキルとの関連が深いと考えられている。水野・石隈 (1999) はソーシャルサポートに隣接する援助要請の観点から、ソーシャルサポートを援助要請におけるネットワーク変数であると位置づけている。本田・新井・石隈 (2006) は、悩みを誰かに相談するだけでは十分な将来の適応にはつながらず、適応状態の改善につながる相談のあり方

自体が重要であると報告しており、「自分の求めている援助を、的確に他者に求めるための能力」を援助要請スキルと定義している。本田他 (2006) は、中学生を対象として①適切な他者の選択、②援助要請時の方略という2つの観点から考察を加えた援助要請スキル尺度を作成した。これらの先行研究の知見から、大学生が適切なソーシャルサポートを受けることは、就学、日常生活におけるメンタルヘルスの保持、将来像を捉えた就職、進学に関する準備や活動等においても必要であると考えられる。そのためにも、大学生がソーシャルサポートを受けたいという意思表示ができることや、適切な相手に援助を要請することができる援助要請スキルをある程度有していることが重要であると考えられる。すなわち、援助要請スキルの程度によって、受けられるソーシャルサポートの量と質は異なってくると考えられる。

そこで、研究Ⅰでは、新大学生用ソーシャルサポート尺度が大学生の精神的健康に関してどのように作用するかを明らかにし、研究Ⅱでは、援助要請スキルと精神的健康に関わる尺度との相関、新大学生用ソーシャルサポート尺度との関連について検証し、援助要請スキルの高い大学生と低い大学生におけるソーシャルサポート量の差異について比較検討を行うことを目的とする。

研究Ⅰ

大学生用ソーシャルサポート尺度と精神的健康との関連を調べることを目的とした。

〔方法〕

1. 調査対象者

東京都内の私立大学生2～4年生188名を対象に質問紙調査を行った。大学生対象という視点からこのうち回答者の年齢が30歳未満で、無回答や重複回答がない回答者176名 (平均年齢20.6歳、SD=9.9) を分析対象とした。内訳は、男性55名、女性121名であった。

2. 調査実施方法

2015年の1月に関東地方の私立大学において講義時間中に講義担当者が受講生に質問紙を配布し、その場で回答を求め一括して回収した。なお、倫理的配慮として、調査への参加は自由であること、回答は匿名で行うこと、プライバシーは保護されることを質問紙の表紙に明記し、口頭でも説明を行った。

3. 質問紙の構成

1) 新大学生用ソーシャルサポート尺度：片受・大貫 (2014) が作成したもので、「現在、あなたが親、きよ

うだい、友人、恋人、教員等の人々から貰える（貰えそうなサポート）について20項目から問う知覚されたサポートを測定するものであり、信頼性、妥当性が検証されている。構成は、「評価的サポート」、「情報・道具的サポート」、「情緒・所属的サポート」の3下位尺度から成り立っている。

2) 抑うつ: Radloff (1977) による CES-D (Center for Epidemiological Studies Depression Scale) の邦訳版 (島・鹿野・北村・浅井, 1985) を用いた。全20項目について「1. ない」～「4.5日以上」の4件法で回答を求めるものである。

3) 不安: Spielberger, Gorsuch, annso & Lushene (1970) による STAI (State-Trait Anxiety Inventory) の邦訳版 (中里・水口, 1982) を用いた。全20項目について「1. 全くちがう」～「4. その通りだ」の4件法で回答を求めるものである。

4) 援助要請スキル: 本田・新井・石隈 (2010) が作成した援助要請スキル尺度を用いた。全17項目について「1. 全くあてはまらない」～「4. 非常にあてはまる」の4件法で回答を求めるものである。

〔結果と考察〕

ソーシャルサポートの各下位尺度と抑うつ、不安との相関は Table 1 に示されている。

Table 1 ソーシャルサポート、ソーシャルサポートの各次元、CES-D、STAI 間の相関

| | ソーシャルサポート | 評価的サポート | 情動的サポート | 情緒的サポート | CES-D |
|---------|-----------|---------|---------|---------|--------|
| 評価的サポート | .916** | | | | |
| 情動的サポート | .939** | .775** | | | |
| 情緒的サポート | .949** | .819 | .840** | | |
| CES-D | -.327** | -.290 | -.326** | -.298** | |
| STAI | -.318* | -.316 | -.267** | -.312** | .625** |

** $P < .01$

ソーシャルサポートと抑うつ、不安との関連は負の相関が見られた。

さらに、下位因子ごとに抑うつ、不安との関連を検討すると、抑うつは、情報・道具的サポートと負の相関が強かった。情報・道具的サポートは、「問題解決方法についてアドバイスしてくれる」「どうしたら良いかを助言してくれる」等から構成されており、周りの人から有効な情報を与えてくれることについてのサポートである。周囲の人から有効な情報を与えられること

は、抑うつを軽減させることと関連があり、また、抑うつが低い者は周囲の人から情報・道具的サポートを与えられることが多いことが明らかになった。

不安は評価的サポートと負の相関が強く見られた。評価的サポートは、「あなたの成果に感謝してくれる」「あなたの行いや努力を評価してくれる」等から成り立っており、周囲の人からあることに対してプラスの評価を与えられることは、不安を軽減させることと関連があること、また、不安が低い者は周囲の人から評価される傾向が強いことが明らかになった。

このように、抑うつと不安では有効であるサポートが異なっていた。周りから有用な情報を与えられなかったり、手伝ってくれるといったサポートを与えられないと周りから孤立していると感じ、気持ちが落ち込むきっかけとなるかもしれない。また、周囲から評価を受けないと、自分がどの程度他人より優位な位置に立っているのか、また、不利な位置にいるのかが分からず、不安感を持ちやすいことが推測される。

片受・庄司 (2000) の工場に勤務する社会人約500名を対象としたソーシャルサポートと抑うつ、不安との相関を検討した結果によると抑うつ、不安ともに情緒的サポートが抑うつ、不安の低減に有効に作用している。また、抑うつ、不安が低い者は情緒的サポートを多く受けているということが検証されている。今回の結果は、社会人対象の結果と異なる結果が得られており、社会人と大学生の差異が認められたとも考えられる。特に、今回作成した大学生用ソーシャルサポート尺度で新たに加わった評価的サポートが不安と負の相関を呈していることは興味深い結果である。

抑うつ感をもっている者、不安感を抱いている者に対して一律に同一のサポートを与えるのではなく、サポートを与える場合には、それぞれの状態に適合したサポートを与えることが必要であると考えられた。しかしながら、それぞれの下位尺度の相関係数が高い数値が得られたものも顕著に高い数値を示していると言えないことから、学生相談等の場面でサポートを与える場合は、クライアントの訴えに十分に耳を傾けそれぞれの悩み等に適合したサポートを与えることも必要であると考えられる。

研究 II

援助要請スキルと精神的健康に関わる尺度との相関、新大学生用ソーシャルサポート尺度との関連について検証し、援助要請スキルの高い大学生と低い大学生におけるソーシャルサポート量の差異について比較検討を行うことを目的とする。

〔方法〕 研究 I と同様である。

〔結果と考察〕

援助要請スキルとソーシャルサポート、精神的健康状態との相関係数は Table 2 に示されている。

Table 2
援助要請スキルと各変数間の相関係数

| | 援助要請スキル |
|-----------|---------|
| ソーシャルサポート | .585** |
| 評価的サポート | .571** |
| 情報的サポート | .527** |
| 情緒的サポート | .550** |
| CES-D | -.403** |
| STAI | -.313** |

** $P < .01$

援助要請スキルは、ソーシャルサポート、サポートの各下位尺度と有意な正の相関を示した。援助要請スキルを有している者はソーシャルサポートを受け取ることが多い、また、ソーシャルサポートを受け取ることが多い者は援助要請スキルが高いことが示された。このことから、ソーシャルサポートを多く受け取るためには、他者に適切な援助を求めるスキルが必要であることが明らかになった。

援助要請スキルとソーシャルサポートの下位尺度の相関を検討すると評価的サポートと最も正の相関が強く、他者から評価されるというサポートを受け取るためには、援助を自ら積極的に求めていくスキルが必要であるということが検証された。このことは、一般的に考えても、他者から評価されるためにはある種の業績や評価されるべき事柄を他者が知っているということが前提となることと通じるであろう。他者から評価されるというサポートを受けるためには、自分が成し遂げたこと、ある種の他者から賞賛を受ける事柄をアピールしていかないといけないのではないかとということが推測された。

また、援助要請スキルと精神的健康との関連は、抑うつ、不安とも有意な負の相関が見られた。援助を要請するスキルを有している者は抑うつ、不安感を持ちにくい、また、抑うつ、不安感を持ちにくい者は、援助を要請するスキルを有していることが明らかになった。この結果は、援助要請行動の文脈の中で、「援助を求めると健康になるのか」という研究の中で、「援助を求めると部分的に健康になる」ということを検証した本田・石隈・新井（2009）の結果を支持するものである。

以上のことから、適時適切なときに援助を要請する

スキルを持つことが精神的健康を保つためには必要であることを示していると言えるであろう。落ち込んだり、不安感が強いときには、友人にサポートを求めたり、学生相談室を利用するなど、積極的にサポートを求めていくことが必要であると言える。

次にソーシャルサポートと援助要請スキルが精神的健康に与える影響を詳細に検討するためにソーシャルサポート量と援助要請スキル量をそれぞれ高得点群と低得点群に分け、各調査対象者ごとにソーシャルサポート量と援助要請スキルの高低についてバランスを検討し、以下に示す4群を設定した。各群は、一人一人の調査対象者の各次元の得点をもとに、例えばソーシャルサポート量が多く援助要請スキルも高いという人やソーシャルサポート量が少なく援助要請スキルの得点も高いという者の特徴をまとめて各群を構成したものであり、各群の人数が異なっているのは、それぞれの特徴を示す人数の違いによるものである。4つの群の設定は以下のとおりである。

- ① ソーシャルサポート量が多く援助要請スキルが高い人を集めた群 (HH 群)
- ② ソーシャルサポート量が多く援助要請スキルが少ない人を集めた群 (HL 群)
- ③ ソーシャルサポート量が少なく援助要請スキルが高い人を集めた群 (LH 群)
- ④ ソーシャルサポート量少なく援助要請スキルも低い人を集めた群 (LL 群)

ソーシャルサポート得点および援助要請スキル得点の高低を決めるための基準は、ソーシャルサポート得点、援助要請スキルともに得点の最上位から最下位まで得点を並べ、それぞれの得点の平均値よりも得点が高い者をソーシャルサポート量が多い、また、援助要請スキルが高いと定義した。同様にそれぞれの平均値よりも得点が低い者をソーシャルサポート量が低い、援助要請スキルが低いと定義した。

各群の人数、各群の精神的健康の得点については、Table 3 に示されている。

Table 3 CES-D, STAI と援助要請スキルと
ソーシャルサポートの高－低得点群の比較

| | HH 群 | HL 群 | LH 群 | LL 群 |
|-------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| N | 60 | 30 | 18 | 68 |
| CES-D | 14.6 (8.74) | 21.3 (10.2) | 19.9 (12.6) | 23.1 (10.0) |
| STAI | 40.9 (11.7) | 46.1 (11.7) | 47.1 (12.6) | 49.7 (9.5) |

数値は平均値、() 内は標準偏差

抑うつについて、援助要請スキルの4分類を独立変数、抑うつを従属変数とする一元配置の分散分析を行ったところ、有意な結果が得られた ($F[3,172]=8.279$, $p<.01$) ので Tukey 法による多重比較を行った。その結果、抑うつについては HH 群が LL 群よりも有意に得点が高いことが明らかになった。不安についても同様に一元配置の分散分析を行ったところ、有意な結果が得られた ($F[3,172]=6.874$, $p<.01$) ので Tukey 法による多重比較を行った。その結果、不安についても HH 群が LL 群よりも有意に得点が高いことが明らかになった。

以上のことから、ソーシャルサポート量と援助要請スキルの高低のバランスが十分にとれているか、とれていないかということが精神的健康に影響を与えるということが明らかになり、ソーシャルサポート量と援助要請スキル量がアンバランスな群は、精神的健康に与える影響は少ないということが明らかになった。

各群の人数を検討しても HL 群、LH 群は人数が少ないということが検証された。ソーシャルサポート量と援助要請スキルがアンバランスな群は人数が少なく、ソーシャルサポートを多く受けるが援助要請スキルが低い、ソーシャルサポート量が少ないが援助要請スキルが高いという者は、少数派であり、特にソーシャルサポート量が少ないが援助要請スキルが高いという者は人数が少なかった。やはり、サポートを受けるためには援助要請スキルが高いことが必要であり、逆に援助要請スキルが高い者はサポートを多く受けられるということが明らかになったと考えられる。

援助要請スキルを高木 (1997) の援助要請生起モデルに当てはめて考えると援助要請の意思決定、潜在的援助者の探求、援助方策の検討までが援助要請スキルに該当すると考えられる。援助要請スキルを考える場合、詳細に援助要請スキルのステップに関して検討することの必要性もあると考えられた。

〔全体的考察〕

本研究において、新大学生用ソーシャルサポートが抑うつ、不安の低減に対して有効に作用することが明らかになった。特に抑うつと不安に対して最も有効であるサポートがそれぞれ情報・道具的サポートと評価的サポートと異なったことは興味深い。また、片受・庄司 (2000) の社会人の結果と差異が見られたことも、大学生に有効であるサポートの特性を表していると考えられる。

気持ちが落ち込んでいる者と不安を感じている者に対しては、学生相談や各種カウンセリング場面に関してもそれぞれ状態に適したアプローチをすることが期待される。しかしながら、最も有効であるサポートも

顕著に抑うつと不安との負の相関が得られていないということについては注意する必要がある。抑うつや不安の状態について、一律に有効であるとされたサポートを与えるのではなく、クライアントの話をよく聞いて適切なサポートを与えることが最も適切なソーシャルサポートの活用方法と言えるのではないかと考えられる。

ソーシャルサポートと援助要請スキルとの関係は、ソーシャルサポートと援助要請スキルのバランスがとれており、ソーシャルサポートと援助要請スキルの双方とも高い者が抑うつ感、不安感を持ちにくいことが明らかになった。サポートと援助要請スキルのどちらかが高いといういわゆるサポート量と援助要請スキルをどの程度有しているかということのバランスがとれていないアンバランスな群は、抑うつ感、不安感を持ちにくい、持ちやすいということには関連がないことが検証された。したがって、抑うつ感、不安感を低減させるためには、サポートと他人に援助を求める援助要請スキルのどちらかを高めるのではなく、サポートを受けやすくするとともに援助を受けやすくするようなスキルを高めるようなサポートと援助要請スキルの双方を高くするような支援を行うことが肝要であると考えられた。

今後の課題として、ソーシャルサポートと援助要請スキルとの関係のみを検討するのではなく、サポートは、援助を要請することによって初めて発生することも考えられることからいわゆる援助要請意図とソーシャルサポートとの関連も検証することが必要と考えられた。

引用文献

- Choen,S., & Wills,T.A. 1985 Social support, stress and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- 久田満・千田茂博・箕口雅博 1989 学生用ソーシャルサポート尺度作成の試み (1) 日本社会心理学会第30回大会論文集 143-144.
- 飯塚暁子・箕口雅博・兒玉健一 2005 大学生の病氣対処行動とソーシャルサポートの関連 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, 4, 90-99.
- 本田真大・新井邦二郎・石隈利紀 2009 中学生の被援助指向性と自尊感情、学校生活享受感、援助要請スキルの関連の検討 日本心理学会第73回大会発表論文集, 51.
- 本田真大・新井邦二郎・石隈利紀 2010 援助要請スキル尺度の作成 学校心理学研究, 10, 33-40.
- 片受靖・庄司一子 2000 勤労者のソーシャルサポートと精神的健康に関する研究 カウンセリング研究,

- 33, 205-210.
片受靖・大貫尚子 2014 大学生用ソーシャルサポート尺度の作成と信頼性・妥当性の検討—評価的サポートを含む多因子構造の観点から— 立正大学心理学研究年報, 5, 37-46.
水口公信・下仲順子・中里克治 1982 新版 STAI マニュアル. 三京房.
水野治久・石隈利紀 1999 被援助指向性, 被援助行動に関する研究の動向 教育心理学研究, 47, 530-539.
Radloff,I.S. 1977 The CES-D scale:A self report depression scale for reserch in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
嶋信宏 1991 大学生のソーシャルサポートネットワークの測定に関する一研究 教育心理学研究, 39, 440-447.
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関する効果 社会心理学研究, 7, 45-53.
島悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘 1985 新しい抑うつ性自己評価尺度について 精神医学, 27, 717-723.
下村英雄・木村周 1997 大学生の就職活動ストレスとソーシャルサポートの検討 進路指導研究, 18, 9-16.
下坂剛 2001 青年期の各学校段階における無気力感の検討 教育心理学研究, 49, 305-313
Spielbelberger,C.D.,Gorsuch,R.I. & Lushene,R.E. 1970 STAI manual. Palo Alto, consuiting Psychologist press.
高木修 1998 人を助ける心—援助要請の社会心理学— サイエンス社.
上田敏子・窪田辰政・樋口倫子・橋本佐由理・宗像恒次 2010 大学生の自己否定感とソーシャルサポートとの関連 日本教育心理学会総会発表論文集, 52, 569.
浦光博 2009 排斥と受容の行動科学 サイエンス社.

要約

本研究は、新大学生用ソーシャルサポート尺度を用いて、サポートが抑うつ、不安に示す影響を検証し、また、サポートと援助要請スキルの関連が抑うつ、不安に表す効果を検討した。その結果、情動的サポートが抑うつの低減と相関が強く、評価的サポートが不安の低減と相関が強いことが明らかになった。サポートと援助要請スキルとの関連は、サポートと援助要請スキルのバランスが取れていることが精神的健康に与える影響が強いことが検証された。

キーワード：ソーシャルサポート、精神的健康、援助要請スキル