

対人関係が精神的健康に及ぼす影響 — 対人ストレスとソーシャルサポートの観点から —

橋 本 剛

I. 問題と目的

近年盛んに行われているソーシャルサポート研究にみられるように、対人関係の存在は個人の精神・身体的健康に好影響を及ぼすことが知られている。しかし、健康にネガティブな影響を及ぼす要因であるストレス研究においても、対人関係に起因するストレスの悪影響が数多く確認されている。そこで本研究では、これら対人関係のポジティブな側面（ソーシャルサポート）とネガティブな側面（対人ストレス）の両者を包括して、対人ストレス生起過程因果モデルを提唱し、これとストレスの認知的評価・対処理論のふたつのモデルを統合した観点から対人関係が精神的健康に及ぼす影響を検証した。そしてその際、対人ストレスを、認知された関係性である「ストレスフルネットワーク」と、実際に起こった出来事である「対人ストレスイベント」に弁別し、前者を対人ストレスの潜在因および認知的評価・対処段階のサポート利用可能性規定因、後者を対人ストレス生起過程因果モデルのストレス反応に対する直接因および認知的評価・対処過程の喚起変数として設定した。また、ソーシャルサポートは認知的評価・対処過程においてのみ機能し、対人ストレス生起過程においては無関係であると仮定した。さらに、全般的なネットワークの認知と、特定関係の認知の相互関連及び精神的健康に対する影響の検証も試みた。

II. 研究1

〈目的〉特定関係における、比較的安定した、関係性としてのサポートとストレスの知覚を測定するための尺度（特定関係サポート・ストレス尺度；Relationship-Specific Support and Stress Scales）の作成および信頼性・妥当性の検討。

〈方法〉まずPierce, Sarason, & Sarason (1991)を参考に、サポート尺度7項目、ストレス尺度12項目、関係の深さ尺度6項目を作成した。さらに、評定対象を特定の同性知人、家族、恋人に設定してこれらの尺度、および並存的妥当性を検討するためのSESS（久田・千田・箕口, 1989）、RCI（久保, 1993）、短気尺度・対人不安尺度（小林・水田・織田・難波・測上・大測, 1991）、GHQ 28項目版（中川・大坊, 1985）、UCLA

孤独感尺度（工藤・西川, 1983）を大学生258名（男子104名、女子131名、不明23名）に質問紙法により実施した。

〈結果と考察〉サポート尺度およびストレス尺度については、因子分析の結果、各7項目ずつを採用した。また、関係の深さ尺度については、項目尺度相関から4項目を採用した。 α 係数は.68～.85であり、内的整合性はありと考えられた。また、サポート尺度とSESS・GHQ・UCLA孤独感尺度、ストレス尺度とGHQ・UCLA孤独感尺度・短気尺度・対人不安尺度、関係の深さ尺度とRCIのそれぞれで有意な関連が見いだされ、尺度の並存的妥当性が確認された。

III. 研究2

〈目的〉①対人ストレスにおけるストレッサー側の変数の相対的な影響力の検証および対人ストレスの生起過程における媒介変数間の因果モデルの作成。②対人ストレスの種類の検討。③人間関係に関する信念（人間観）の現象記述的調査および対人ストレス生起過程との関連の検証。

〈方法〉まず大学生258名を対象に、人間関係に関するストレスの項目収集のための予備調査を実施した。その後、本調査として、大学生137名（男子71名、女子65名、不明1名）に質問紙を実施した。質問紙は対人ストレスネットワークマトリックス、実際に起こった出来事としてのストレッサーを測定するために先行研究と予備調査を参考に作成された対人ストレスイベント尺度、ネットワーク全般に対して認知された関係性としてのストレス度を測定するストレスフルネットワーク尺度、対人関係に関する信念尺度、GHQ 28項目版（中川・大坊, 1985）で構成された。

〈結果と考察〉尺度の信頼性を検討した結果、ストレスフルネットワーク尺度では最初に設定した20項目のうち、13項目を採用した。同じく対人関係に関する信念尺度では、30項目中21項目を採用した。そして分析の結果、以下の知見が明らかにされた。①対人関係によるストレス反応の直接的な規定因は実際に起こったストレスイベントであり、ストレスフルネットワークやソーシャルネットワークは直接的な規定因ではない。また対人ストレス

が生起するまでの過程において、ソーシャルネットワークが大きいとストレスフルネットワークも大きく、ストレスフルネットワークが大きいとストレスイベントも多く、ストレスイベントが多いとストレス反応も増加するという一連のパスが形成され、ソーシャルネットワークそれ自体はストレス反応と逆相関するが、その影響力はストレスイベントがストレス反応と相関する影響力を下回ることがパス解析により実証された。②対人ストレスの種類については、対人ストレスイベント項目の因子分析の結果、対人葛藤（顕在的な対人葛藤）、対人劣等（劣等感やスキルの欠如）、対人摩擦（対人関係を円滑に行うための配慮による負荷）という3種類の対人ストレスが見いだされた。③対人関係に関する信念では因子分析の結果、不信・軽蔑、利己（主義）、規範重視、諦念の4因子が見いだされた。また、これらの信念と対人ストレス生起過程関連変数との関係については、不信・軽蔑がソーシャルネットワークと負の相関、対人ストレスおよびGHQと正の相関を示したが、その他の信念は対人ストレス生起過程関連変数との相関を示さなかった。

IV. 研究3

〈目的〉①対人葛藤・対人劣等・対人摩擦の概念弁別性の再検討。②対人ストレス生起過程因果モデルの再検証およびモデルにおけるソーシャルサポートの位置の検討。③強度のストレスフルイベントに対するソーシャルサポートの緩衝力および対人ストレスの増幅力の検討。④ソーシャルサポートと対人ストレスの2側面におけるソーシャルネットワーク全般に対しての認知と特定の他者に対する認知の関連の検討およびソーシャルサポートと対人ストレスの2側面におけるソーシャルネットワーク全般に対しての認知と特定の他者に対する認知が精神的健康に及ぼす影響の検討。

〈方法〉調査は大学生・短大生399名に質問紙法により実施し、うち回答に不備や欠損がなかった321名（男子114名、女子207名）を分析対象とした。質問紙は対人ネットワークマトリックス短縮改訂版、対人ストレスイベント尺度短縮版、ストレスフルネットワーク尺度改訂版、特定関係サポート・ストレス尺度（RS4）家族用、同友人用、GHQ28項目版（中川・大坊、1985）、全般的ソーシャルサポートを測定するためのSSQ9（松崎・

田中・古城、1990）、八尋・井上・野沢（1993）および嶋（1991）を参考に作成されたライフイベントインベントリで構成された。

〈結果と考察〉①因子分析およびクラスター分析の結果、対人葛藤と対人劣等に関しては概念弁別性が確認されたが、対人摩擦については、対人葛藤の要因を含んでいるか、対人劣等の要因を含んでいるかで区分される可能性が示唆された。以上の知見から、対人ストレスが問題の顕在性次元と原因帰属の2次元4象限に分類される可能性が推測された。②サポートネットワークとソーシャルネットワークは有意な関連を持つこと、ソーシャルサポートと対人ストレスの関係は独立であること、ソーシャルサポートが精神的健康に及ぼすポジティブな影響は対人ストレスが精神的健康に及ぼすネガティブな影響に及ぼさないことが明らかにされた。③強度のストレスフルイベントに対して、ソーシャルサポートの緩衝効果および対人ストレスの増幅効果はともにみられず、いずれも直接効果のみが見いだされた。また、サポートネットワークとストレスフルネットワークの2変数を独立変数とした分散分析では、サポートティブで、かつストレスフルでないネットワークのみが精神的健康を維持し、その他の組み合わせのネットワークはいずれも精神的健康を阻害する可能性が示唆された。④ソーシャルサポートと対人ストレスの2側面におけるソーシャルネットワーク全般に対しての認知と特定の他者に対する認知の因果関係を共分散構造分析により検討したところ、因果関係を仮定するよりも、個人の持つ認知傾性から、個々と全体に対する認知が派生するモデルがもっとも妥当であると考えられた。また、これらの変数が精神的健康に及ぼす影響は、個々の友人関係の媒介による影響を含みつつも、基本的には研究2で示された対人ストレス生起過程因果モデルに沿っていると考えられた。

V. 全体的考察

結果は概ね本研究のモデルの妥当性を支持した。ただし、本研究で見いだされた知見をより確固にするために、縦断デザインの調査や、性差・性格・および発達段階、そしてネットワークの性質や社会的規範を含んだ、広範な研究の必要性が示唆された。