

# ソーシャルサポートが精神的健康に及ぼす影響

1211073h 藤原史織

(心理学・社会心理学コース 社会心理学分野)

## 要旨

本研究では、援助規範意識の高低、サポートのバランス、援助場面の関連がサポート関係における対人感情、状態自尊感情の量的増減に対してどのような影響を及ぼすのかということを検討した。

対人感情の下位尺度である「負担感・苛立ち」については、自己犠牲規範意識が低い者は、高い者よりも、過小利得状態かつ援助場面において、負担感・苛立ちが高まるという結果が示された。このことから、普段のサポートのバランス関係に関わらず、快く相手を助けることができるという点で、自己犠牲規範意識の適応的な側面が示唆された。また、返済規範意識が高い者は、低い者よりも、サポートのやり取りを通して、満足感が高まることが分かった。「心理的負債感」については、他者から助けられた時に、自己犠牲規範意識の高い者は低い者よりも、また普段のサポートのバランス関係が過大利得状態の者は互惠状態の者よりも、心理的負債感が高いことが明らかになった。一般的にサポートの入手はストレスを抑制すると考えられるが、自己犠牲規範意識が高い者は、援助してもらうことによる申し訳なさを感じやすいため、必ずしもサポートの入手が有効であるとは言えないことが示唆された。

以上より、援助規範意識の高い者は、援助をもらうことも必要であるが、自分から援助をしていく方がかえって精神的健康に良い可能性が考えられる。