

## 青年期のソーシャル・サポート利用について (3)

——信頼感との関連から——

八 田 純 子\*

本研究では、信頼感、レジリエンシーおよびソーシャル・サポートの活用のあり方から総合的に青年期の適応について検討した。大学生155名を対象とした質問紙調査を行った結果、信頼感とレジリエンシーとの間には密接な関連があり、またコーピングにも部分的な関連が見出された。それらより、青年期の適応を向上する上では、人間関係に過度な期待をして他者に頼りすぎることなく、部分的には他者の援助を受けながらも、最終的には自らの力で解決を図ろうとする姿勢と実行力を備えることが重要だと思われた。

キーワード：信頼感、レジリエンシー、ストレス対処、心理的適応

### 問 題

日常のさまざまなストレスに対して適切な対処ができるかどうかは、社会生活への適応に影響を与える。とくに青年期は、ストレスレベルが上昇する時期であるにもかかわらず、適応的とはいええないコーピング・パターンが増加するため、心理的な不適応に結びつきやすい (Hampel & Petermann, 2006)。実際、青年期は不登校やスチューデントアパシーなどの学校不適応やひきこもりなどが生じやすく、摂食障害、精神障害の好発時期とも重なる。心理的な問題がさまざまな形で顕在化しやすいこの時期には、これらに適切に対処することが生活全体の適応レベルを左右するといえる。しかし、こうした深刻な問題でなくとも、青年期は日常的にトラブルや悩みを抱えやすい。したがって、日常のトラブルにどう対処していくかという問題にとどまらず、精神的ダメージを受けた後に、元の適応状態に回復できるかどうかという点にも注目すべきであろう。

レジリエンシー (レジリエンス) とは、過酷な状況や強いストレスによって起きた精神面や身体面での問題から、一時環境への適応が難しくなったとしてもすぐに元の適応状態に回復する力、または、元に回復し

ようとするその過程や、そうした力を備えたパーソナリティ特性を指す言葉である。学校生活におけるストレスに対処し、コンピテンスを高めていくことが青年期の適応において重要であるが、このストレスとコンピテンスとの関連を適度に調節する変数がレジリエンシーであり (Masten, Morison, Pellegrini, & Tellegen, 1990)、近年、子どもや青年の発達の問題や精神障害者の適応などに関連して注目されている。Monasterio (2002) は、レジリエンシーのある子ども、つまり回復力が高い子どもは友好的で仲間から好かれやすく、さらに大人では感情的に安定し対人場面でより協力的に振舞うことができるといった特徴があるとしている。すなわち、精神的な回復力が高い人は社会性に富み、対人場面や人間関係の形成においてアドバンテージがあるということであろう。Monasterio (2002) は、青年期の適応とレジリエンシーとの関連においては、“connectedness” が重要であり、良好な適応を維持する上でレジリエンシーが保護的な役割を果たすと論じている。“Connectedness” は“親、家族、家族以外の他の大人、学校、他のコミュニティや機関とのつながりや密接さを強く感じること”であり、周囲との親密で温かい関係性の中で青年はコーピング・スキルの獲得やリスク回避を増進し、所属意識や役割意識によってさらに社会的文脈が豊かになる (Monasterio,

\* 愛知学院大学心身科学部心理学科  
(連絡先) 〒470-0195 愛知県日進市岩崎町阿良池12 E-mail: hatta105@dpc.agu.ac.jp

2002)。つまり、レジリエンシーの高い子どもは、対人関係を適切に築くスキルや素養があり、良好な関係の中で感情的安定やコンピテンスを獲得するなどして、レジリエンシーはより強化されるということであろう。自己開示やソーシャル・サポートの例を見れば明らかであるが、人間関係は互恵的なプロセスによって互いの信頼や好意が深まっていくものである。いずれかが一方的にサポートを提供するような関係、あるいは享受するような関係は良好とはいえず（和田、1995）、そのような関係の中で心理的健康度が高まるとは考えられない。以上のことから、青年期の適応を高めるためには、密接な関係性の構築が不可欠であり、その関係性の中では一方的に保護されサポートを享受するのではなく、自ら社会に責任を持って実行するような意識を持ち、かつ実行することでコンピテンスを獲得していくことが重要だといえる。これらのプロセスの中でこそ、青年期のストレスへの対処力あるいは回復力は高まると考えられる。

ところで、人間関係を築いていく上では対人関係、あるいは他者の存在を肯定的に捉えていないと難しい。否定的な態度を持っているのであれば、いくら高いスキルがあったとしても表面的な人間関係しか構築できないであろう。深い関係の中でこそ得られる“connectedness”は感じられない。またコンピテンスを高めていく上では、自身を信頼する気持ちがなければ成功体験を重ねていくことは難しい。これらのことから、本研究では、関係を築き、コンピテンスを高める要素として信頼感に着目した。信頼感とは自分自身の能力や他人の存在の一貫性についての確信であり、人一般に対しての肯定的な概念を形成し、また自己概念の発達に有効な役割を果たす（天貝、1995）とされる。つまり、安定した信頼感を持つことはコンピテンスを高めることにつながり、良好な対人関係の形成や維持に貢献すると考えられる。以上のことから本研究では、信頼感に着目し、信頼感が高い青年は、よりレジリエンシーが高く（仮説1）、またストレスに有効に対処できる（仮説2）と予想した。また、ソーシャル・サポートの利用と信頼感の関連でいえば、他者に対する信頼が低ければ、人的資源の活用範囲は狭くなり、また頻度も少なくなりやすいと考えられる。しかし単純に他者への信頼が高ければ、問題が生じた際に誰彼かまわずどんな問題についても他者に頼るというものではないだろう。他者信頼と自己信頼の間には有意な正の相関があることが示されているが（天貝、1997）、一般的に信頼感が高いということは、自身へ

の信頼が高いこと、他者への信頼が高く不信感を抱きにくいことと関連しているのである。したがって、「信頼感が高い＝他者に頼れる」とはいえず、自己信頼から自分で解決するという方略を取ることも多いと予想される。八田（2012, 2013）は、ストレス時のソーシャル・サポート利用について一連の研究をおこなっており、多くの青年がストレス事象の内容や原因の捉え方、そして相手との関係によって、サポート源を利用したりしなかったりと調節しながら利用していることを明らかにしている。つまり、周囲の人間関係を適切に利用しながら適応を図っていくことが、健康的なありかたといえそうだ。これらのことから、信頼感が高い青年は、他者とのつながりやソーシャル・サポートの存在を感じながらもその関係に依存するのではなく、適度に利用していると考えられる（仮説3）。以上、青年期のソーシャル・サポート利用の様相について信頼感とレジリエンシーの観点から検討し、青年が良好な適応を獲得する上で信頼感が果たす役割について考察することが本研究の目的である。

## 方法

東海地区の大学生を対象に質問紙調査を実施し、回答に不備のなかった155名を分析対象とした。対象者の内訳は男性77名、女性78名で、それぞれ平均年齢は18.96歳（SD=1.74）、19.03歳（SD=2.16）であった。

質問紙はフェースシート、信頼感およびレジリエンシーを測定する項目、コーピングに関する項目で構成された。

信頼感尺度は天貝（1997）によって作成された、不信（“今心から頼れる人にもいつか裏切られるかもしれないと思う”など10項目）、自己信頼（“私は、自分自身を、ある程度は信頼できる”など6項目）、他者信頼（“これまで出会ったほとんどの人は私によくしてくれた”など8項目）の3つの下位尺度で構成される尺度である。全24項目で、それぞれ「あてはまらない：1点」から「あてはまる：4点」の4件法で評定される。レジリエンシーについては、Wagnild and Young（1993）によって作成されたレジリエンシー尺度（荒木・仁平、2001）を使用した。この尺度は、自己信頼感（項目例：“大変なことでも、以前の経験から、いつも何とか切り抜けることができる”）、気楽さ（項目例：“物事を気楽に考える方だ”）、意思力（項目例：“やりたくないことでも、やらなければならないことは、きちんとやる”）、解決法の発見能力（項目例：

“何か困ったことが起きても、解決する道を見つけれ”など、レジリエンシーのいくつかの要素を含んだ25項目から成っている。各項目は、「全然そうとは思わない：1点」から「非常にそうだと思う：7点」の7段階で評定される。

他に、この2～3か月で経験した最も困った出来事あるいは悩み事とその深刻度を尋ね、その問題に対する対処方法を6つから選択するよう依頼した。また、普段から悩み事を他者に相談するかどうか、過去に相談しなかった方が良かったと思った経験があったかどうかについても尋ねた。

## 結 果

### 1) 性差

まず、信頼感尺度の3下位尺度およびレジリエンシー尺度の総得点について性差を検討した。表1に示すように、信頼感尺度の3下位尺度のうち、対他的信頼において性差が認められ、女性は男性よりも他者への信頼が高かった ( $t(150) = -2.02, p < .05$ )。不信、対自的信頼において性差は認められず、レジリエンシー尺度の得点においても違いはなかった。最近起こった問題への対処法については、女性は男性と比べるとより「話を聞いてもらって気持ちを落ち着かせようとした」という対処を行っていた ( $t(153) = -3.98, p < .001$ )。

### 2) 信頼感とコーピング

次に信頼感とコーピングとの関連を調べるため、信頼感の下位尺度である不信、対自的信頼、対他的信頼

の各得点の平均値±1/2SDを基準に、低得点群、中得点群、高得点群の3つの群に分け、それぞれ最近遭遇したトラブルにおけるコーピング項目の評定値について一元配置分散分析を行った。

不信については、「できる範囲で我慢し、他でストレスを発散した」という対処においてのみ群の主効果が有意傾向 ( $F(2) = 2.78, p = .065$ ) であった (表2)。下位検定を行ったところ、他者へ強い不信感を抱いている人は、不信感が低い人々と比べると、問題があっても相談したりせず自分の中で耐える傾向にあり、他者への不信感が低い人々はそのような我慢はしない傾向にあるようだった ( $p = .075$ )。対自的信頼に関しては、いずれのコーピングにおいても群の主効果は有意でなく、自分への信頼の程度とコーピングに関連は認められなかった (表3)。対他的信頼では、「話を聞いてもらって気持ちを落ち着かせようとした ( $F(2) = 4.57, p < .05$ )」という対処において群の主効果が有意、「できる範囲で我慢し、他でストレスを発散した ( $F(2) = 2.36, p = .098$ )」では有意傾向であった (表4)。下位検定を行ったところ、「話を聞いてもらって気持ちを落ち着かせようとした」という対処では低得点群と高得点群の差が有意 ( $p < .05$ ) であり、他者に対する信頼が低い人は高い人と比べると他者に話を聞いてもらう対処をしなかった。

### 3) レジリエンシーとコーピング

レジリエンシー尺度得点について平均値±1/2SDを基準に、低・中・高得点群に分け、対処法について一元配置分散分析を行った。その結果、6つの対処のうち「話を聞いてもらって気持ちを落ち着か

表1 信頼感尺度、レジリエンシー尺度、コーピング項目における性差

		男性 (77人)		女性 (78人)		t(df)	p
		平均	SD	平均	SD		
信頼感尺度	不信	24.11	(5.79)	23.94	(5.53)	0.19 (149)	n.s.
	対自的信頼	15.46	(3.48)	15.50	(2.84)	-0.08 (150)	n.s.
	対他的信頼	22.16	(4.09)	23.48	(3.96)	-2.02 (150)	$p < .05$
	レジリエンシー尺度	104.04	(18.18)	106.68	(18.50)	-0.88 (148)	n.s.
トラブルへの対処	自分で解決しようと努力した	3.65	(1.09)	3.79	(0.96)	-0.89 (153)	n.s.
	話を聞いてもらって気持ちを落ち着かせようとした	2.58	(1.15)	3.33	(1.19)	-3.98 (153)	$p < .001$
	アドバイスをもらおうと周囲に相談した	2.57	(1.20)	2.81	(1.23)	-1.21 (153)	n.s.
	周囲に具体的な支援をお願いした	1.84	(1.03)	1.81	(0.99)	0.23 (153)	n.s.
	できる範囲で我慢した	2.84	(1.15)	3.05	(1.24)	-1.08 (153)	n.s.
	とくに何もせず、時間が経つのを待った	3.05	(1.21)	2.86	(1.08)	1.05 (153)	n.s.

表2 不信とコーピング

不信		低得点	中得点	高得点	F	p
		51人	50人	50人		
トラブルへの対処	自分で解決しようと努力した	3.69 (1.01)	3.60 (1.07)	3.86 (1.01)	0.83	n.s.
	話を聞いてもらって気持ちを落ち着かせようとした	3.16 (1.24)	3.02 (1.20)	2.70 (1.18)	1.90	n.s.
	アドバイスをもらおうと周囲に相談した	2.86 (1.22)	2.72 (1.23)	2.48 (1.18)	1.29	n.s.
	周囲に具体的な支援をお願いした	1.94 (1.05)	1.88 (1.02)	1.60 (0.86)	1.73	n.s.
	できる範囲で我慢した	2.69 (1.16)	2.84 (1.10)	3.22 (1.25)	2.78	p=.065
	とくに何もせず、時間が経つのを待った	2.98 (1.16)	2.92 (1.14)	2.92 (1.18)	0.05	n.s.

表3 対自的信頼とコーピング

対自的信頼		低得点	中得点	高得点	F	p
		34人	85人	33人		
トラブルへの対処	自分で解決しようと努力した	3.79 (0.98)	3.71 (0.95)	3.61 (1.25)	0.28	n.s.
	話を聞いてもらって気持ちを落ち着かせようとした	3.00 (1.21)	3.01 (1.16)	2.82 (1.38)	0.32	n.s.
	アドバイスをもらおうと周囲に相談した	2.65 (1.25)	2.69 (1.16)	2.73 (1.31)	0.04	n.s.
	周囲に具体的な支援をお願いした	1.74 (0.79)	1.91 (1.04)	1.67 (0.99)	0.86	n.s.
	できる範囲で我慢した	2.97 (1.03)	2.93 (1.22)	2.91 (1.28)	0.02	n.s.
	とくに何もせず、時間が経つのを待った	2.71 (1.06)	3.08 (1.12)	2.79 (1.22)	1.71	n.s.

表4 対他的信頼とコーピング

対他的信頼		低得点	中得点	高得点	F	p
		36人	63人	53人		
トラブルへの対処	自分で解決しようと努力した	3.69 (0.95)	3.56 (1.09)	3.87 (0.96)	1.37	n.s.
	話を聞いてもらって気持ちを落ち着かせようとした	2.53 (1.25)	2.90 (1.13)	3.30 (1.23)	4.57	p<.05
	アドバイスをもらおうと周囲に相談した	2.33 (1.27)	2.81 (1.16)	2.75 (1.21)	1.96	n.s.
	周囲に具体的な支援をお願いした	1.83 (0.94)	1.76 (0.91)	1.79 (1.06)	0.06	n.s.
	できる範囲で我慢した	3.06 (1.09)	2.68 (1.18)	3.13 (1.24)	2.36	p=.098
	とくに何もせず、時間が経つのを待った	2.71 (1.06)	3.08 (1.12)	2.79 (1.22)	1.71	n.s.

せようとした ( $F(2)=3.07, p=.050$ )、「周囲に具体的な支援をお願いした ( $F(2)=3.28, p<.05$ )」において群の主効果が有意であった(表5)。下位検定を行ったところ、「話を聞いてもらって気持ちを落ち着かせる」ではレジリエンシー低得点群と高得点群において差が有意であり ( $p<.05$ )、「具体的な支援をお願いした」の項目では、中得点群と高得点群との間の差が有意傾向であった ( $p=.062$ )。困難経験後の回復力が低い人々は、それが高い人々と比べると、問題が起こっても誰かに話を聞いてもらって気持ちを落ち着けようとする対処をしない傾向にあり、また、回復力が高い人々はそうでない人々よりも周囲に具体的な支援

を求めない傾向にあった。

#### 4) トラブルの内容及び深刻度の評価

最近起こったトラブルについて、具体的な内容とその深刻度を尋ねた。155人中151名より回答が得られ、内容については32名(18.8%)が挙げた「友人関係に関する悩み・問題」が最も多く、次いで31名(18.2%)が「家族や恋人など親密な関係に関する悩み・問題」を挙げた。「学業に関する悩み」は18名(10.6%)、「日常生活での問題」は31名(18.2%)、「将来に関する悩み」は18名(10.6%)、「落し物・忘れ物」は5名(2.9%)、「事件事故の被害」は4名(2.4%)が挙げた。「そ

表5 レジリエンシーとコーピング

レジリエンシー		低得点	中得点	高得点	F	p
		41人	68人	41人		
ト ラ ブ ル へ の 対 処	自分で解決しようと努力した	3.76 (0.92)	3.54 (1.03)	3.95 (1.09)	2.10	n.s.
	話を聞いてもらって気持ちを落ち着かせようとした	3.32 (1.15)	2.99 (1.18)	2.66 (1.30)	3.07	p=.050
	アドバイスをもらおうと周囲に相談した	2.93 (1.29)	2.75 (1.017)	2.39 (1.30)	2.16	n.s.
	周囲に具体的な支援をお願いした	1.95 (1.09)	1.96 (1.03)	1.49 (0.81)	3.28	p<.05
	できる範囲で我慢した	2.93 (1.13)	2.96 (1.17)	3.00 (1.30)	0.04	n.s.
とくに何もせず、時間が経つのを待った	3.00 (1.18)	3.04 (1.15)	2.71 (1.10)	1.18	n.s.	

の他」は12名 (7.1%) であった。全体として、人間関係の悩み・問題が6割を占めていた。

その他を除き、7つの内容を独立変数とした一元配置の分散分析を行った。その結果、「話を聞いてもらって気持ちを落ち着かせようとした ( $F(6)=2.19, p<.05$ )」、「周囲に具体的な支援をお願いした ( $F(6)=8.55, p<.001$ )」という対処において群の主効果が有意であった。下位検定を行ったところ、「話を聞いてもらって気持ちを落ち着かせようとした」という対処では有意な差は見出されなかったが、「周囲に具体的な支援をお願いした」では「落し物・失くし物」を問題として挙げた群が他のすべての群よりも率先的に行っていた ( $p<.05$ )。また、悩み事の内容群別に、信頼感尺度、レジリエンシー尺度得点について一元配置分散分析を実施した結果、信頼感尺度の対他的信頼において群の主効果が有意であった ( $F(6)=2.53, p<.05$ )。下位検定の結果、家族や恋人など親密な人間関係の悩みを挙げた人は、友人関係でのトラブルを挙げた人よりも他者への信頼が高く、その差は有意傾向であった ( $p=.072$ )。他の信頼感の因子やレジリエンシー尺度において群の主効果は認められなかった。深刻度については、トラブル内容の主効果が有意で ( $F(6)=2.91, p<.05$ )、下位検定の結果、親密な人間関係を挙げた群は日常生活での悩みを挙げた群よりもより深刻度が高いと評価していた ( $p=.072$ )。

信頼感尺度、レジリエンシー尺度および最近起こったトラブルへの対処ならびにその深刻度との相関を表6に示す。信頼感尺度の3下位尺度は互いに相関があり、不信と対自的信頼 ( $r=-.246, p<.01$ )、不信と対他的信頼 ( $r=-.424, p<.001$ ) は負の相関関係、対自的信頼と対他的信頼は正の相関関係 ( $r=.619, p<.001$ ) にあった。また、レジリエンシーと対自的信頼 ( $r=.694, p<.001$ )、対他的信頼 ( $r=.459, p<.001$ ) との間に中程度からやや強い正の相関関係が認

められた。困難を経験した後の回復力が強いほど、自分自身や他者への信頼は高いことが明らかであった。しかし、不信とレジリエンシーとの間に有意な関連はなかった。

信頼感とトラブル対処との関連については、不信は「できる範囲で我慢」という対処との間に有意な正の相関があり ( $r=.214, p<.01$ )、対他的信頼は「話を聞いてもらって気持ちを落ち着かせようとした」の項目との間に正の相関があった ( $r=.235, p<.01$ )。つまり、不信感が強いほど問題が起きてても我慢するという方法を取りやすく、他者への信頼が高いほど、話を聞いてもらうという方法を取りやすいことになる。レジリエンシーと対処については、レジリエンシーが高いほど「話を聞いてもらって気持ちを落ち着かせようとした」 ( $r=-.139, p=.091$ )、「アドバイスをもらおうと周囲に相談した」 ( $r=-.157, p=.055$ ) などの方法を取りにくい傾向にあった。深刻度との関連では、問題をより深刻だと見積もる人ほど、不信の得点が高く ( $r=.161, p<.05$ )、対自的信頼の得点が低く ( $r=-.195, p<.05$ )、またレジリエンシーの得点が低い傾向にあった ( $r=-.139, p=.089$ )。

### 5) 過去の相談についての後悔経験

過去に、誰かに相談事をしたものの後になって相談しなければよかったと思った経験があったかどうかを尋ねたところ、「ある」と回答した人が55人 (35.5%)、「ない」が100人 (64.5%) であった。後悔経験の有無で信頼感尺度とレジリエンシー尺度についてt検定を行った結果、相談しなければよかったと思ったことがあった人は、より不信が高く ( $p<.01$ )、対自的信頼が低く ( $p<.05$ )、対他的信頼が低い傾向にあった ( $p=.062$ ) (表7)。

しかし、普段、悩み事や困ったことがあった場合、誰かに相談するかどうかという設問に関して有意な差

表 6 各項目の相関

	信頼感尺度			トラブルへの対処						
	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪
①不信	-.246**	-.424***	-.102	.037	-.127	-.110	-.115	.214**	-.014	.161*
②対目的信頼	—	.619***	.694***	-.001	-.113	-.053	-.035	-.066	.040	-.195*
③対他の信頼		—	.459***	.085	.235**	.117	-.026	.010	-.029	-.114
④レジリエンシー尺度			—	.104	-.139 <sup>†</sup>	-.157 <sup>†</sup>	-.099	.044	-.106	-.139 <sup>†</sup>
⑤自分で解決しようと努力した				—	-.009	-.080	.028	.174*	-.227**	.116
⑥話を聞いてもらって気持ちを落ち着かせようとした					—	.720***	.378***	.007	-.117	.080
⑦アドバイスをもらおうと周囲に相談した						—	.486***	-.136 <sup>†</sup>	-.099	.108
⑧周囲に具体的な支援をお願いした							—	-.072	-.119	.066
⑨できる範囲で我慢した								—	.150	.120
⑩とくに何もせず、時間が経つのを待った									—	-.058
⑪トラブルの深刻度										—

\*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , <sup>†</sup> $p < .10$

はなく、過去に相談したことで後悔したことがあったとしても、それが現在の対処に影響を及ぼすことはなかった。

## 考 察

本研究では、青年がストレス対処を行う中で重要な位置を占めるソーシャル・サポートの活用を当

てていた。ソーシャル・サポートを活用する程度には信頼感や困難からの回復力とされるレジリエンシーが関連していると想定し、大学生を対象に調査を行った。信頼感が高い学生は、レジリエンシーが高く、またストレスに有効に対処できると予想していたが、信頼感のうち対目的信頼と対他の信頼はレジリエンシーと正の相関関係にあり、信頼感が高い人ほどレジリエンシーが高いという結果が得られ、仮説1はほぼ支持され

表 7 過去の相談経験に対する後悔と各尺度の関連

相談しなければよかったと思ったこと	ある (54人)		ない (97人)		t(df)	p	
	平均	SD	平均	SD			
信頼感尺度	不信	25.91	(5.21)	22.97	(5.62)	3.16 (149)	$p < .01$
	対目的信頼	14.70	(3.17)	15.91	(3.08)	-2.29 (150)	$p < .05$
	対他の信頼	22.00	(4.09)	23.29	(4.00)	-1.88 (150)	$p = .062$
レジリエンシー尺度	104.42	(20.75)	105.91	(16.95)	-0.48 (148)	n.s.	
悩み事があったら誰かに相談する	3.11	(0.83)	3.04	(1.03)	0.43 (152)	n.s.	

た。レジリエンシーは、個人的・社会的なリソースを引き出し、複雑な状況でも一貫性や予測性を見出す能力、そして柔軟に反応する能力によって定義づけられる (Rauh, 1989)。つまり、レジリエンシーが高い人は未来にある程度の一貫した安定性を見出し、期待を抱くことができるために、一般的な信頼が高く不信を抱きにくいのだと考えられる。また、社会的なリソースを引き出すことができるということは、すなわち他者への信頼が高くその価値を信じているからこそといえる。周囲の社会的リソースに自らアクセスする頻度

は高くなるであろうし、必然的に有意義なサポートが得られる可能性も高くなる。このように、レジリエンシーが高いことは信頼感が高いことと密接に関連しており、レジリエンシーが高い人はソーシャル・サポートの有効活用が可能になる基盤を獲得しやすい人と考えられる。ただし、その基盤があるからといって無闇に利用することが良好な適応状態とはいえない。

トラブルの対処に関しては、自力での問題解決、アドバイスを求めての相談、具体的支援の要請、何もせず待つという消極的対処は、信頼感との間に有意な

関連はなかった。関連が認められたのは、「話を聞いてもらって気持ちを落ち着かせようとした」および「できる範囲で我慢した」のみであり、不信感が強い人は、問題が起こっても周囲に相談せず自分の内に抱え込み、別の部分でストレス発散を試みるなど自分なりの感情調整を試みていた。自身への信頼が高いこととトラブル対処との間に関連はなかったが、他者への信頼が高いことは、より話を聞いてもらおうという対処に結び付きやすかった。本研究の結果は、不信感を抱きにくい人は、ストレスフルな出来事を内に抱え込むことはしないこと、また他者への信頼が高い人は誰かに話すという方法で自身の感情調整を試みていることを示唆している。したがって、信頼感とトラブル対処の関連は一部分であり、仮説2は部分的に支持されたといえよう。自身への信頼が高いことは自力での解決など特定の対処法との関連はなく、仮説3は支持されなかった。

レジリエンシーとコーピングの関連も部分的であり、精神的な回復力が低い人々は、それが高い人々と比べると、具体的な支援を求めやすい傾向にあった。つまり、問題への直接的なコーピングとして社会的リソースを利用しやすかった。反対に精神的な回復力が高い人とは、具体的な支援は求めないが、話を聞いてもらって気を静めるなど、直接的ではなく間接的なコーピングとしてソーシャル・サポートを利用していることがわかった。信頼感と比べるとレジリエンシーは自己信頼や未来への希望などまでも含んだより包括的な概念である。したがって自己信頼に限定されない、それをも含んだ困難に遭遇しても安定した精神状態に回復できる力を持つ人は、周囲の社会的リソースの価値を信じ connectedness を感じている。だが、ここぞという場面ではそのリソースを間接的に利用はしても最終的には自己の力で問題解決を図っていく姿勢を持っていると考えられた。つまり、レジリエンシーが高い人ほど、ソーシャル・サポートを適度に、かつ有効に活用しているのであろう。

過去の相談について後悔した経験があったかどうかといった項目は信頼感との間にも関連があり、相談しなければよかったと思ったことがある人はそうした経験がなかった人よりもより不信感が高く、自身および他者への信頼も低い傾向にあった。もともと信頼感が低い人は誰かに相談したとしても、後になってから「あのようなことは相談しなければよかった」、「相手に迷惑だったかもしれない」と考えやすいのかもしれない。もしくは、「相談したのに期待した返事がもらえなかつ

た」、「秘密を守ってもらえなかった」などの経験から「人はそう信頼できるものではない」と学習し、信頼感が低くなったのかもしれない。特性の問題か過去の経験のせいなのか、因果関係は不明であるが、両方の影響が考えられる。しかし、興味深い点は、こうした後悔の経験があったからといって、今後も相談しないかといえばそうではないということだ。後悔経験があろうとなかろうと、現在の悩みを誰かに相談するかどうかということとは無関連であり、過去の経験は現在や未来の対処にあまり影響を与えていなかった。

森田 (2003) は大学生を対象とした研究において、ソーシャル・サポートをより多く受けていると感じているほど、生活満足感、肯定的感情も多く感じられるだけでなく、否定的感情も多く感じられることを示している。他者との関わりの中ではポジティブな経験や感情ばかりが体験されるわけではなく、煩わしさや不快なことも経験するものである。串崎 (1997) の指摘の通り、他者は人の支えになるばかりでなく、身近な人間関係ほどストレスにもなりうる。ポジティブ・ネガティブの両面があってこそその人間関係とわきまえた上で、身近なソーシャル・サポートを利用し、反対にサポートを提供していくことを考えるのが健康的なあり方といえよう。つまり、過去に誰かに相談したもののネガティブな結果になったという経験があっても、「そのようなこともある」と割り切って、問題があればやはり誰かに相談するという姿勢を持つことが大事であろう。

最後に性差について触れる。本研究では、女性のほうが男性よりも他者への信頼が高く、何らかの困難を経験した際には他者に話を聞いてもらって気を鎮めようとする対処を多く行っていた。天貝 (1997) の高校生を対象とした研究では、自分への信頼、他人への信頼いずれも女性の方が男性より高かったことが報告されているが、大学生対象の本調査では、他人への信頼のみ女性のほうが有意に高かった。八田 (2012) は自己開示を取り上げた研究の中で、女性はより共感が得られやすいと思われる相手に聴いてもらいたいとの思いから自分と近い境遇にある者を開示相手に選びやすく、男性はいろいろな人の意見が聞きたいなどの希望から、さまざまな相手を開示相手として選択しやすいのではと考察している。つまり、男性は広く浅い範囲で、女性は深く狭い範囲でソーシャル・サポートを利用する傾向にあるようだ (八田, 2013)。本調査ではコーピング項目において、「他者」をどのような相手かを限定していなかったが、おそらく女性は家族や同

性の友人などごく身近な相手を想定して回答したと予想される。したがって、他人への信頼も高く、話を聞いてもらうために人的資源をより多く活用しがちであったと思われる。一方で男性は、さまざまな相手に開示することからも、信頼感尺度やコーピング項目における“他者”として想定する相手は、人によって違いが大きく、他者への信頼度や話を聞いてもらうという対処において性差が生じたと考えられる。また、問題への向きあい方の違いも影響しているであろう。神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野（1995）によれば、男子大学生は問題焦点型、女性学生は情動焦点型対処を多く用いやすい。したがって、ただ話を聞いてもらうだけといった間接的なコーピングは、男性は行いにくいのかもかもしれない。和田（1995）においても、男性は自己開示欲求があるにもかかわらず開示していない、あるいは開示できていないことが示されている。このように、男性は具体的な問題解決という明確な目標のもとではソーシャル・サポートを利用しやすいが、自分の気持ちを鎮めるためにという問題解決としてはあいまいで遠回りのように見える方法は取りにくいであろう。実際、信頼感の中でも不信や自分への信頼、およびレジリエンス尺度の得点において性差はなかった。このことから、男性が有効なコーピングを行っていないというわけではなく、単純にソーシャル・サポートの活用の仕方に男女で特徴があるととらえた方がよいと思われる。

本研究の結果からは以下のことがいえる。まず、信頼感が高い人というのは、人間関係の煩わしさを感じつつも全体としては、「人間とはいいいものである、信頼できるものである」との肯定的な認識を持ち、生活できる人と考えられる。また、困難を経験しても元の精神状態を取り戻す力がある人とは、未来にある程度の一貫した安定性を見出し、希望を抱くことができるために他者や自分自身を信頼する気持ちが強い人である。したがって、困難に際しても自分の状態や周囲の状況を冷静に把握しようと努め、自らの感情を適切にコントロールしつつ、有効な対処法を模索できるのである。つまり、ソーシャル・サポートを利用できる基盤は常にあるが、直接的に支援をしてもらうのではなく、自己の感情を調整するために間接的に社会的リソースを使用するなど適度な活用をしておき、こうしたことが互恵的で良好な人間関係の形成・維持を促進するといえる。困難を自分で解決することは自己のコンピテンスを高め、自己効力感を高めることにつながり、全体として適応が向上すると予想される。また、

男性と女性ではソーシャル・サポートの活用の仕方やその経過に違いがある。男性はよりさまざまなサポートが利用できる可能性を自覚しつつも実際にはさほど多く用いず、自身で解決を試みることが多いのであろう。問題が解決すればコンピテンスが高まることにもなる。一方、女性は割と身近なサポート資源をすぐに活用する準備があり、特に話を聞いてもらうことをよくするようである。しかし、男性と比べてより直接的な援助を求めやすいというわけではなく、話を聞いてもらうことで自身の感情を調整し、結果としては自らの力で解決を試みているのであろう。

信頼感、レジリエンスおよびソーシャル・サポートの活用のあり方から総合的に青年期の適応について検討したが、人間関係に過度な期待をして他者に頼りすぎることなく、部分的には他者の援助を受けながらも、最終的には自らの力で解決を図ろうとする姿勢と実行力とが、青年期の適応を向上する上で大事なことと考えられた。何事もほどほどにするバランス感覚を持つことが大切ということではなかろうか。

## 文 献

- 天貝由美子（1995）. 高校生の自我同一性に及ぼす信頼感の影響— 教育心理学研究, **43**(4), 364-371.
- 天貝由美子（1997）. 成人期から老年期に渡る信頼感の発達— 家族および友人からのサポート感の影響— 教育心理学研究, **45**(1), 79-86.
- 荒木剛・仁平義明（2001）. 歌による日常的なストレスコーピングに関する研究—レジリエンス（resiliency）との関連— 音楽知覚認知研究, **7**, 3-12.
- Hampel, P. & Petermann, F. (2006). Perceived stress, coping, and adjustment in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, **38**, 409-415.
- 八田純子（2012）. 青年期のソーシャル・サポート利用について（1）—ストレス対処としての自己開示— 愛知学院大学心身科学部紀要, **8**, 17-27.
- 八田純子（2013）. 青年期のソーシャル・サポート利用について（2）—一原因帰属と自己開示— 愛知学院大学心身科学部研究紀要, **5**, 51-61.
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二（1995）. 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度（TAC-24）の作成— 教育相談研究, **33**, 41-47.
- 串崎真志（1997）. 心の支えとは何か—心理的支え試論— 大阪大学教育学年報, **2**, 197-202.
- Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D. & Tellegen, A. (1990). Competence under stress: Risk and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp.236-256). New York: Cambridge University Press.



Monasterio E. B. (2002). Enhancing resilience in the adolescent. *Nursing Clinics of North America*, **37**(3), 373-379.

森田 薫 (2003). 青年期におけるソーシャル・サポートと主観的幸福感との関連—対象表象の視点を加えて—九州大学心理学研究, **4**, 167-175.

Rauh, H. (1989). The meaning of risk and protective factors in

infancy. *European Journal of Psychology*, **58**(3), 307-321.

和田 実 (1995). 青年の自己開示と心理的幸福感の関係 社会心理学研究, **11**, 11-17.

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, **1**(2), 165-179.

(最終版平成 26 年 1 月 1 日受理)

## Social Support for Adolescents: Effects of Trust on Stress-coping

Junko HATTA

### **Abstract**

The present study examined the effects of trust on stress-coping in adolescents. The participants were 155 undergraduate students, and they completed questionnaires regarding trust scale, resiliency scale, and 6 coping strategies about trouble recently encountered. The results showed that the trust scale scores were positively correlated with the resiliency scale, and one-third of the 6 coping-strategies. It was suggested that the psychological adjustment of youth was related to a sense of trust and resiliency. Adolescents may not expect the full support of others, and ultimately they may have to cope with troubles on their own, only partially getting social support.

Keywords: trust, resiliency, stress-coping, psychological adjustment