

他者のサポートが課題遂行者のストレスと課題成績に及ぼす影響

谷口 紗世

日常生活における「他者との支え合い」が人の心身の健康と密接に関連していることが多くの研究から明らかにされてきたように、ストレスに満ちた現代社会では、対人関係のあり方が重要な意味を持つ。しかし、具体的に他者のどのような行動がストレス緩和に効果的であるかは未だ検討の余地が残されている。また、職場においてはストレスにより作業効率が低下し、仕事がうまくいかないことでさらにストレスが生じるということも考えられる。したがって、作業効率の向上とストレス緩和の両方に有効な他者のサポートについて検討する必要がある。そこで本研究では、職場でのサポートを想定し、他者のどのような行動が課題遂行者のストレス緩和及び課題成績向上に有効であるかを2つの実験を通して検討した。

実験1では、目標を設定する目標群、情緒的な言葉をかける情緒群、「解けない問題が含まれている」という情報を与える情報群、何もサポートを与えない統制群の4群に実験参加者を割り当て、計算課題の前半と後半の間にそれぞれ異なるサポートを与えた。課題は四則演算子を当てはめて数式を完成させる難易度の高いものであり、解答不可能な問題も含まれていた。課題前半後と後半後には状態不安による心理的ストレス測定を行った。また、課題後に課題に対する満足度の評価も行った。その結果、サポート供与前後での課題成績とストレスの変化および満足度について、群間で有意な差はみられなかった。

実験2では、実験1で課題成績にもストレスにも全く影響を及ぼさなかった情緒群を除き、目標群、情報群、統制群の3群に実験参加者を割り当て、計算課題の練習課題と本課題の間にそれぞれ異なるサポートを与えた。実験1で有意ではないがストレスを増強させる可能性が示唆された目標群に関しては、実験1よりも低めの十分達成可能である目標を設定した。その結果、課題成績とストレス及び満足度について群間で有意な差はみられなかった。さらに、実験2では実験参加者の個人特性によってサポートの効果に違いがあるかどうかについても検討を行った。その結果、自尊心と固執性の尺度得点によるサポートの効果の違いはみられなかったが、実際の練習課題での取り組み方によって固執の強さを判断し群分けをすると、情報群において、1問もとばさずに順番通りに解答した非スキップ群は、順番にこだわらずとばして解答を行ったスキップ群よりも満足度が有意に高かった。また、非スキップ群において情報群は統制群よりも満足度が有意に高かった。

実験1・2ともに実験参加者全体で見ると、課題成績、ストレス、満足度すべてにおいてサポートの効果はみられなかった。しかし実験2で個人特性に着目すると、解けない問題にも固執するためサポートの必要性が高いと考えられる非スキップ群に対して、情報を与えると満足度が有意に高くなるという結果が得られた。したがって、適切な方略を持ち合わせていない人に対して、自身で方略を立てるのに役立つ情報や知識を提供するサポートが課題遂行者の精神面に良い影響を及ぼすということが明らかになった。

このように、これまでのソーシャル・サポート研究でよく用いられてきた個人特性である「自尊心」ではなく、今回用いた解答不可能な問題が含まれているという課題に即した個人特性である「固執の強さ」によってサポートの効果に違いがあった。この結果から、現実場面においては、その場の状況に即した相手の個人特性を考慮した、適切なサポートを考える必要があるといえる。したがって、日常生活の中でソーシャル・サポートを積極的に活用しストレス緩和や成績向上に役立てていくためには、さらにまた別の状況を限定し、その状況に即した個人特性を考慮に入れてサポート行動の効果を実験的に検討していくことが必要である。(応用行動学・ボランティア行動学)