

コンプリメントが大学生のソーシャルサポート期待・不安・適応感に及ぼす影響

百崎 知代¹⁾・山本 眞利子²⁾

要約

本研究の目的は、自分でコンプリメントを行う SC (セルフコンプリメント)、メンバー相互でコンプリメントを行う IC (インタラクティブコンプリメント) が大学生のソーシャルサポート期待、不安、適応感に及ぼす影響を比較、検証することであった。研究 1 では、大学生を SC 群、IC 群の 2 群に分け、コンプリメントワークの前後と一週間後に質問紙を実施した。結果では、コンプリメントは、スタイルに関わらず、大学生の気持ちに肯定的な変化を及ぼし、サポート期待の向上が示された。研究 2 では、3 種類 (自分へ、他者へ、他者から) のコンプリメントと不安及び適応感との間にソーシャルサポート期待の介在があるかについて、分析を行った。結果では、不安及び適応感の変化が生じる際に、コンプリメントのスタイルにより程度は異なるもののソーシャルサポート期待の介在が示された。本研究により、コンプリメントはスタイルに関わらずソーシャルサポート期待を介在し、大学生の気持ちに肯定的な影響を及ぼしストレスマネジメントにも有効である可能性が示唆された。

キーワード：コンプリメント・ソーシャルサポート期待・不安・適応感

問題と目的

独立行政法人日本学生支援機構 (2015) によると、近年大学・短大における学生相談の件数は増加傾向が続いている。不安や悩みを抱える大学生が多い中、生活上のさまざまな出来事、ストレスナーなどが、心身の健康に及ぼす悪影響を緩和しうる要因としてソーシャルサポートが注目され、多くの研究が行われてきた。片受 (2016) は、大学生のソーシャルサポートと精神的健康との関連を調べ、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あることを示している。さらに、ソーシャルサポートの下位因子である評価的サポート (「あなたの行きや努力を評価してくれる」, 「あなたの成果に感謝してくれる」など) と不安の負の相関が強く見られた結果から、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が明らかになったとして

いる。大学生が不安やストレスを感じた時、周囲の人に相談できそう、助けてもらえそうと思う、すなわちソーシャルサポート期待感が高い場合に、不安やストレスナーなどが心身に及ぼす悪影響が軽減され、仲間に受容されている気持ちが高まると考えられる。

コンプリメント (賞賛) は、Steve de Shazer と Insoo Kim Berg によって提唱された Solution Focused Approach のなかで用いられる技法のひとつである。コンプリメントは、クライアントに彼ら自身の長所や、目標達成のために役立つ過去の成功への注目を促す目的でセラピーの中で随時用いられる。DeJong と Berg (1998) はコンプリメントの第一の目標はクライアントが自分の肯定的変化、長所、資源に気づくことであるとしている。Solution Focused Approach をビジネス環境に合わせたスタイルで紹介した青木 (2006) はコンプリメントを「OK メッセージ」と表現し、「その人の能力、状態、置かれている状況、またこれから良く

1) 熊本学園大学インクルーシブ学生支援センター

2) 久留米大学文学部心理学科

なる可能性を肯定したり、ほめたり、共感を示す」ことであり、具体的には、ほめ言葉、ねぎらい、共感、好意的感嘆、プラス思考、笑顔、認める、良い点の指摘、プラスの可能性の示唆、感謝などさまざまなかたちがあるとしている。

中村・山本(2009)はコンプリメントをグループメンバー間で相互に行うインタラクティブコンプリメント(以下IC)を開発し、自分の成功体験とそのリソースの記述を行う群と、記述に加えICを行う群とを比較する研究を行った。その結果、両群において否定的感情の有意な低下と自尊感情の有意な向上が示された。椿・山本(2015)は、話し手がこれまで挑戦してきたこと、自分なりに上手くいったことを話し、それに対して聞き手が直接的又は間接的にコンプリメントを行う実験で、話し手、聞き手、観察者全ての立場でソーシャルサポート希求得点が有意に向上することを示した。このことから、コンプリメントは立場に関わらず、ソーシャルサポート希求の向上を促すと推察される。

本研究ではコンプリメントが、大学生のソーシャルサポートや不安、適応感等に及ぼす影響について検討を行う。先に述べたように、先行研究においてコンプリメントが大学生の感情やソーシャルサポート希求に影響を及ぼすことが報告されているが、IC単独の効果や、コンプリメントによる大学生の気持ちの肯定的な変化が生じる際に、ソーシャルサポート期待の媒介が存在しているかに対する検討はなされていなかった。

そこで、本研究では研究1において、コンプリメントが大学生のソーシャルサポート期待、不安、適応感に及ぼす影響について、自分自身をコンプリメントするセルフコンプリメント(以下SC)群とIC群の2群に分け、それぞれの効果について検証する。さらに、研究2において、大学生活におけるコンプリメント経験が大学生の気持ち(ソーシャルサポート期待、不安、適応感)に直接的に影響を及ぼすか、ソーシャルサポート期待を介して間接的に影響を及ぼすかについて調べる。

倫理的配慮

協力者に口頭と文書で本研究の趣旨を説明し、質問紙への「同意する」に○を付けたことで同意を得たものとした。ワークへの参加は同意書にて同意を得た。説明の際には、研究への参加は任意であること、回答の可否により個人に不利益が生じないこと、途中で辞退できることを伝えた。結果は統計的に処理をし、個人が特定されることや、プライバシーが侵害されるこ

とは無いこと、データは研究のみに使用し、個人情報には責任を持って管理することを説明した。なお本研究は久留米大学御井学舎倫理委員会の承認を受けて実施した(研究番号:311)。

研究1

目的

大学生を対象にSC、ICの2種類のコンプリメントワークを実践し、効果を検証する。

方法

協力者と期間

本研究の趣旨を説明し同意を得られた大学生を対象としてコンプリメントワークを実施

した。また、コンプリメントワーク実施前、ワーク実施後、ワーク実施1週間後の計3回の質問紙調査を行った。協力者は私立A大学の大学生41名(SC群:男性9名、女性8名、平均年齢20.5歳、IC群:男性11名、女性13名、平均年齢20.6歳)であった。期間は2017年6月であった。

材料

(1) フェイスシート(筆者作成)

性別、年齢、学年について選択肢もしくは記述による回答を求めた。

(2) 学生用ソーシャルサポート尺度

久田・千田・箕口(1989)によって作成された、周囲の人に対する援助期待感を評定する尺度である。全16項目の1因子構造であり、「きつとそうだ」から「絶対ちがう」の4件法で評定を求めた。

(3) STAI日本語版尺度

清水・今栄(1981)によるスビルバーガーら(1970)のSTAI(状態-特性不安検査)の日本語版である。不安は状態不安と特性不安に分けられ前者は自律神経の興奮などを伴う一時的、状況的な不安状態を示す。STAIは状態不安を測定する尺度(A-State)と特性不安を測定する尺度(A-Trait)の2つから構成されるが、本研究ではワークの効果を測定する目的でA-Stateのみを使用した。

状態不安(A-State)は、全20項目1因子構造であり、現在、今どの程度感じているかを「全くそうでない」から「全くそうである」の4件法で評定を求めた。

(4) 青年用適応感尺度

大久保(2005)によって開発された青年の適応感を個人-環境の適合性の視点から測定する尺度である。

「居心地の良さの感覚」11項目、「課題目的の存在」7項目、「被信頼・受容感」6項目、「劣等感の無さ」6項目の4子、計30項目からなる。「全くあてはまらない」から「非常によくあてはまる」の5件法で評定を求めた。

(5) 今の気持ちについての記述（筆者作成）

「今の気持ちについて、以下の文に続く形でお答えください。」という教示文で、「私の不安は」、「私が困った時、友達がサポートしてくれるだろうという気持ちは」、「私の大学生活は」に続く文章の記入を求める。

(6) ストレングスカード日本語版

竹田（2013）により作成された、個人のストレングスを表すカードである（本研究での使用において許可を得た）。計48枚からなり、カード1枚1枚には「行動力がある」や「柔軟である」など言葉とイラストが記載されている。

(7) ストレングスシンキングカード

山本（2014）により作成されたカードである。カードを見て自分の強みに焦点を当てることでバランスよく物事を考えることを助け、人が本来持っているレジリエンスを高めることを狙いとしている。計41枚からなり、それぞれに認知行動療法を基にしたコメントとイラストが記載されている。

(8) ワークシート（筆者作成）（付録1, 2）

手続き

ストレングスカード、ストレングスシンキングカード、筆者が作成したワークシートを用いて、SC群、IC群は異なる教室でコンプリメントワークを実施した。所要時間はSC群10分、IC群60分であった。なお、コンプリメントワーク協力者にはワークの一週間前にSTAI日本語版（A-State）への回答を求め、その得点をもとに協力者をSC群、IC群に分けた。SC、IC両群のSTAI日本語版（A-State）得点の平均点は均衡であった。Figure 1 は手続きを示すものである。

結果

各尺度得点の分散分析の結果

2実験条件（SC群、IC群）× 3テスト条件（事前、事後、一週間後）の2要因混合分散分析を行った。各尺度得点の平均得点と分散分析の結果をTable 1に示す。

(1) 学生用ソーシャルサポート

テスト条件が有意傾向 ($F(2,78) = 2.93, p < .10, \text{partial}\eta^2 = .274$) であり、中程度の効果量が示された。実験条件とテスト条件の交互作用は示されなかった。

(2) STAI日本語版（A-State）

テスト条件の主効果が有意 ($F(2,78) = 8.81, p < .01, \text{partial}\eta^2 = .486$) であり、尺度得点は、事前 > 事後 =

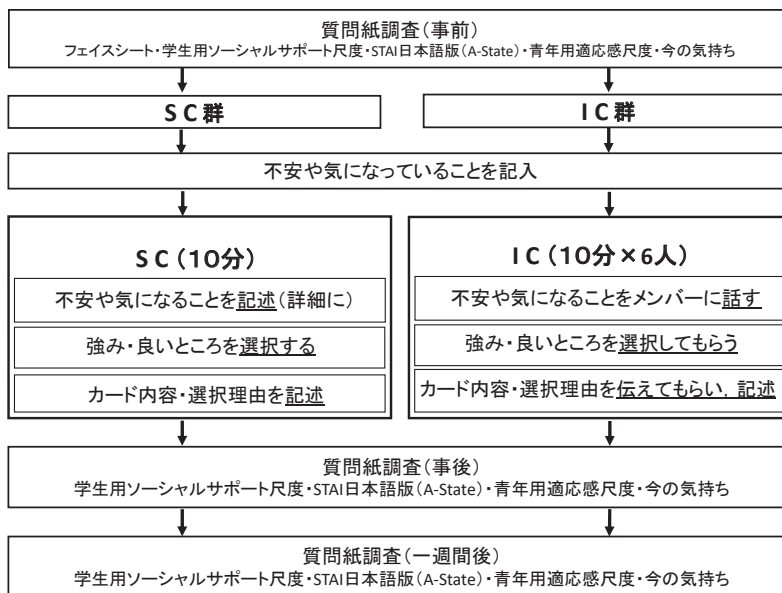


Figure 1 研究1の実験の手続き

Table 1 各尺度得点の平均得点と分散分析の結果

	SC 群			IC 群			F 値			Partial η^2		
	事前	事後	一週間後	事前	事後	一週間後	コンプリメント群	調査時期	交互作用	コンプリメント群	調査時期	交互作用
ソーシャルサポート尺度	51.1 (7.7)	51.8 (7.5)	51.9 (8.6)	51.2 (7.4)	53.0 (8.3)	52.3 (8.0)	0.05	2.93+	0.58	0.03(-)	0.27(中)	0.12(小)
STAI 尺度 (A-State)	40.7 (10.2)	36.4 (12.0)	37.0 (9.3)	41.2 (12.5)	35.8 (10.4)	37.1 (9.0)	0.00	8.81**	0.09	0.00(-)	0.48(大)	0.05(-)
居心地の良さの感覚	41.1 (9.3)	42.2 (10.1)	40.6 (10.1)	42.0 (8.6)	43.5 (9.1)	42.8 (9.3)	0.24	2.60+	0.57	0.08(-)	0.26(中)	0.12(小)
課題目的の存在	27.5 (5.2)	27.8 (5.0)	27.1 (5.7)	27.3 (4.8)	28.2 (5.1)	27.8 (5.4)	0.03	0.86	0.58	0.03(-)	0.15(小)	0.12(小)
被信頼・受容感	19.1 (5.7)	21.1 (5.6)	21.9 (5.9)	20.9 (5.7)	21.6 (5.5)	20.1 (6.2)	0.01	1.43	2.44+	0.02(-)	0.19(小)	0.25(中)
劣等感の無さ	21.9 (4.9)	22.3 (6.0)	21.9 (5.9)	19.9 (6.1)	20.8 (6.7)	20.1 (6.2)	0.88	1.3	0.21	0.15(小)	0.18(小)	0.07(-)

※ () は標準偏差を表す

+ $p < .10$ * $p < .05$ ** $p < .01$
Large=0.4, Medium=0.25, Small=0.1

一週間後 (LSD 法) であった。実験条件とテスト条件の交互作用は示されなかった。

(3) 青年用適応感尺度

① 居心地の良さの感覚

テスト条件の主効果が有意傾向 ($F(2,78) = 2.91$, $p < .10$, $\text{partial}\eta^2 = .273$) であった。実験条件とテスト条件の交互作用は示されなかった。

② 課題目的の存在

テスト条件, 実験条件ともに主効果は見られなかった。

③ 被信頼・受容感

実験条件とテスト条件の間に交互作用の有意傾向 ($F(2,78) = 2.44$, $p < .10$, $\text{partial}\eta^2 = .25$) が示され, SC 群のみ事前より一週間後が高かった。

④ 劣等感の無さ

テスト条件, 実験条件ともに主効果は見られなかった。

今の気持ちについての記述

今の気持ちについての記述を事前, 事後, 一週間後に求めた。

(1) SC 群の記述

『私の不安は』に続く文章では, 事後に「かなり和らいだ」, 「解消された」という記述があるものの, 「少し軽くなった」や「変わらない」という記述が目立った。『困った時は友達がサポートしてくれるだろうという気持ち』に続く文章では, 事後に「とても強くなった」「高まった」「きっとそうだろうと感じる」という記述もあるが, 「変わらない」という内容が多く見られた。

SC 群における事後の, 『困った時は友達がサポートしてくれるだろうという気持ちは』に続く記述内容について, KHCoder (樋口, 2004, 2014) による分析を行った。分析の際には, 同じ意味として使用されている言葉 (「強まった」と「高まった」, 「思った」と「考えた」など) は, 同じ単語としてカウントされるよう修正を加えた。特徴語の出現回数を Table 2 に示す。

特徴語同士の関係を見るために出現パターンの似通った語を線で結んだネットワークを描いた (Figure 2)。友達がサポートしてくれるだろうという気持ちは「強い」と太い線で繋がっており共起関係が強いことが示された。

Table 2 SC 群の事後のソーシャルサポート期待についての記述内容の特徴語出現回数

順位	抽出語	出現回数	順位	抽出語	出現回数	順位	抽出語	出現回数
1	強い	6	7	感じる	1	13	大きい	1
2	変わる	4	8	根本	1	14	誰か	1
3	思う	3	9	最終	1	15	通る	1
4	自分	2	10	助け	1	16	得る	1
5	少し	2	11	助ける	1			
6	悪い	1	12	多少	1			

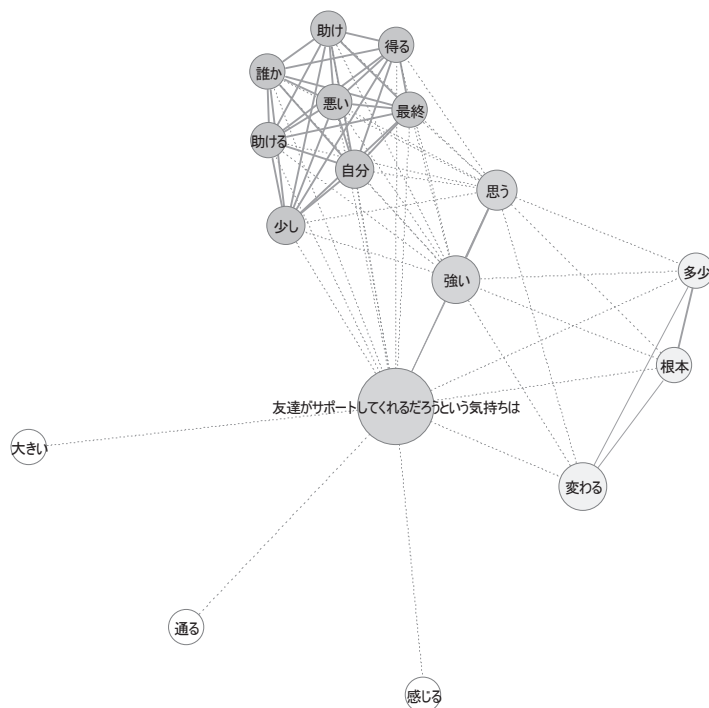


Figure 2 SC 群の事後のソーシャルサポート期待についての記述の共起ネットワーク

(2) IC 群の記述

『私の不安は』に続く文章では、事後に「なくなった」、「解消された」という内容が見られるが、「多少なくなった」など効果が小さいことを記述した内容が多く見られた。一週間後では、「ない」、「なくなった」という記述もあるが、新たな不安についての記述が多く見られた。『困った時は友達がサポートしてくれるだろうという気持ちは』に続く文章では、事後に「強まった」「頼ってみようと思いました」など、周囲に対するサポート期待感が強まった内容が散見された。一方で、「助けてくれないだろうと期待していない」など、ソーシャルサポート期待感が向上していない内容も少数見られた。一週間後は「おおいに感じる」、「強

い。頼めばきっと助けてくれる」など、サポート期待感の持続を示唆する内容が見られた。

IC 群における、事後の『困った時は友達がサポートしてくれるだろうという気持ちは』に続く記述内容について、KHCoder (樋口, 2004, 2014) による分析を行った。分析の際には、同じ意味として使用されている言葉(「強まった」と「高まった」、「思った」と「考えた」など)は、同じ単語としてカウントされるよう修正を加えた。特徴語の出現回数を Table 3 に示す。

特徴語同士の関係を見るために出現パターン of 似通った語を線で結んだネットワークを描いた (Figure 3)。友達がサポートしてくれるだろうという気持ちは「強い」「感じる」「持つ」「気持ち」と太線で繋がっ

Table 3 IC 群の事後のソーシャルサポート期待についての記述内容の特徴語出現回数

順位	抽出語	出現回数	順位	抽出語	出現回数	順位	抽出語	出現回数	順位	抽出語	出現回数	順位	抽出語	出現回数
1	強い	6	7	ワーク	1	13	疑い深い	1	19	自分	1	25	人達	1
2	気持ち	4	8	芽生える	1	14	元々	1	20	実感	1	26	絶対	1
3	思う	4	9	解決	1	15	考える	1	21	弱める	1	27	前回	1
4	少し	3	10	感じる	1	16	今	1	22	周り	1	28	他者	1
5	頼る	3	11	甘い	1	17	持つ	1	23	終える	1	29	多め	1
6	サポート	1	12	期待	1	18	持てる	1	24	助ける	1	30	変化	1
												31	明確	1
												32	迷惑	1
												33	優しい	1
												34	友達	1

方法

協力者と期間

本研究の趣旨を説明し、同意を得られた大学生に対し、質問紙調査を実施した。協力者は私立A大学の大学生85名（男性29名、女性56名平均年齢19.3歳）であった。期間は2018年5月であった。

材料

(1) フェイスシート（筆者作成）

性別、年齢、学年について選択肢もしくは記述による回答を求めた。

(2) コンプリメントの種類と頻度に関する質問（筆者作成）

「コンプリメントとは、褒めたり、感謝を伝えたり、労（ねぎら）ったりすることです。」という説明文を記し、普段、友人や知り合いをコンプリメントすることがあるか、友人や知人をコンプリメントすることがあるか、友人や知人からコンプリメントされることかについて「全くない」から「よくある」の4件法で評定を求めた。

(3) 学生用ソーシャルサポート尺度

(4) STAI 日本語版尺度

(5) 青年用適応感尺度

上記 (3)～(5) は研究1と同様。

結果

大学生のコンプリメント経験（自分へ、他者へ、他者から）と不安、適応感との間をソーシャルサポート期待が介在しているかを調べるために、媒介分析を行った。

(1) 自分へのコンプリメントから不安・適応感への直接効果及びソーシャルサポート期待の媒介効果（間接効果）

自分へのコンプリメントから、不安・適応感への直接効果は有意であった（-.36,.46,.44,.50,.41；全て $p < .01$ ）。媒介変数としてソーシャルサポート期待を投入すると、直接効果がそれぞれ減少した（Figure 4）。

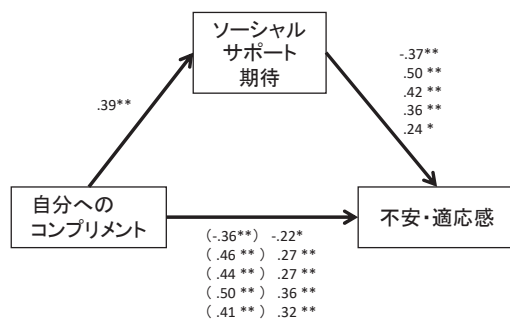
ソーシャルサポート期待の間接効果について、ブートストラップ法を用いて計算した。間接効果は、不安が -.15（95% CI: -3.20 - -0.42）、居心地の良さが .19（95% CI: 0.80 - 3.64）、課題目的の存在が .16（95% CI: 0.42 - 2.25）、被信頼・受容感が .14（95% CI: 0.23 - 1.71）で有意であった。これらの結果は、ソーシャルサポート期待が自分へのコンプリメントと不安・適応感の各因子の関連を媒介していることを示唆するものである。ただし、媒介後の直接効果が依然として有意

であり、部分媒介であった。

(2) 他者へのコンプリメントから不安・適応感への直接効果及びソーシャルサポート期待の媒介効果（間接効果）

他者へのコンプリメントから不安・適応感への直接効果は、居心地の良さ因子のみで有意（.23, $p < .05$ ）であった。媒介変数としてソーシャルサポート期待を投入すると、直接効果が減少した（Figure 5）。

ソーシャルサポート期待の間接効果について、ブートストラップ法を用いて計算した結果、居心地の良さの間接効果が .15（95% IC: 0.21 - 4.14）で有意であり、ソーシャルサポート期待が他者へのコンプリメントと居心地の良さの感覚の間を媒介していることが示唆された。

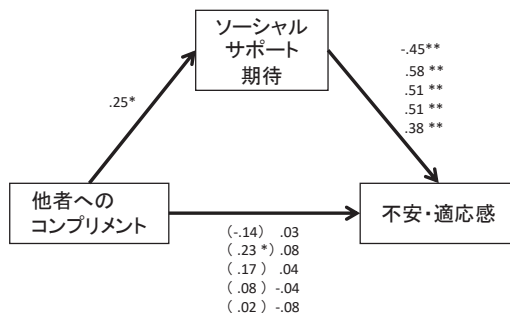


* $p < .10$, $p < .05$, ** $p < .01$

注1. それぞれの数字は上から順に不安、居心地の良さの感覚、課題目的の存在、被信頼・受容感、劣等感の無さの値を示す。

注2. () 内の値は媒介変数を統制する前の直接効果を表す。

Figure 4 自分へのコンプリメントがソーシャルサポート期待を媒介して不安・適応感に与える影響



* $p < .10$, $p < .05$, ** $p < .01$

注1. それぞれの数字は上から順に不安、居心地の良さの感覚、課題目的の存在、被信頼・受容感、劣等感の無さの値を示す。

注2. () 内の値は媒介変数を統制する前の直接効果を表す。

Figure 5 他者へのコンプリメントがソーシャルサポート期待を媒介して不安・適応感に与える影響

(3) 他者からのコンプリメントから不安・適応感への直接効果及びソーシャルサポート期待の媒介効果(間接効果)

他者からのコンプリメントから、不安・適応感への直接効果は有意であった (-.40, .54, .53, .45, .2 2; 全て $p < .01$)。媒介変数としてソーシャルサポート期待を投入すると、直接効果がそれぞれ減少した (Figure 6)。

ソーシャルサポート期待の間接効果について、ブートストラップ法を用いて計算した。間接効果は、不安が -.22 (95% CI: -5.22 - -1.18)、居心地の良さが .27 (95% CI: 1.24 - 5.59)、課題目的の存在が .20 (95% CI: 0.24 - 3.46)、被信頼・受容感が .23 (95% CI: 0.29 - 3.02)、劣等感の無さが .24 (95% CI: 0.36 - 3.06) で有意であった。これらの結果は、ソーシャルサポート期待が他者からのコンプリメントと不安・適応感の各因子の関連を媒介していることを示唆する。不安、被信頼感・受容感、劣等感の無さにおいては、媒介変数投入後の直接効果が有意ではなく、完全媒介していることが示された。

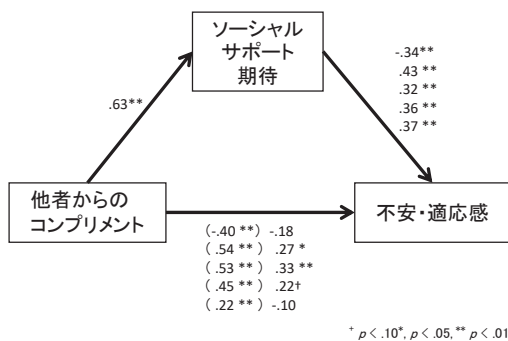
のコンプリメントの場合は、コンプリメントの直接の影響もしくは、ソーシャルサポート期待以外の媒介要因が、不安・適応感に影響を及ぼしていることが示唆された。

自分へのコンプリメントと他者からのコンプリメントから、ソーシャルサポート期待への有意なパスが示された点については、他者(知人、友人)からのコンプリメントは、肯定的なメッセージとして捉えられ、相手に好感や信頼感を感じたりすることがサポート期待に繋がったと推察される。青木(2006)は、人は自分を認めてくれる相手に対しては信頼感を抱きやすいものであるから、相手からの信頼を得るにはコンプリメントを上手に伝えることが大切としている。一方、自分へのコンプリメントの場合は、自身のポジティブな面(強み、長所、リソース、成功)に目を向けた結果、周囲から受容されている自分や、自分にはサポーターがいることへの気づきが促され、ソーシャルサポート期待の向上に繋がったと推察される。

総合考察

研究1においては、SC、ICの両ワークによって不安が有意に低下し、ソーシャルサポート期待と居心地の良さの感覚が有意傾向となった。被信頼・受容感の一週間後の得点において交互作用の有意傾向が見られたが、ほとんどの項目においてSC群とIC群の得点の変化には差が無いことが示唆された。中村・山本(2009)においても、肯定的感情以外の項目においては、記述群と記述+IC群の得点に有意差が無かったことから、コンプリメントはスタイルに関わらず大学生の気持ちに肯定的変化を及ぼすことが示唆された。

研究1の結果から、コンプリメントが不安・適応感に影響を及ぼす時、そのプロセスにソーシャルサポート期待の介在があると仮定し、研究2において媒介分析を行った。3種類(自分へ、他者へ、他者から)のコンプリメントについて調べた結果、自分へのコンプリメントが不安・適応感に変化をもたらす時、ソーシャルサポート期待の影響もあるが、その他の要因も媒介していることが示唆された。一方、他者からのコンプリメントが不安、被信頼・受容感、劣等感の無さに影響を及ぼす場合は、ソーシャルサポート期待が完全媒介していることが示唆された。本研究の結果から、コンプリメントはスタイルに関わらず大学生の気持ちに肯定的な変化をもたらすが、そのプロセスはスタイルによって異なることが示唆された。



注1. それぞれの数字は上から順に不安、居心地の良さの感覚、課題目的の存在、被信頼・受容感、劣等感の無さの値を示す。

注2. () 内の値は媒介変数を統制する前の直接効果を表す。

Figure 6 他者からのコンプリメントがソーシャルサポート期待を媒介して不安・適応感に与える影響

考察

研究2において、自分へのコンプリメント、他者からのコンプリメントがソーシャルサポート期待を媒介して不安と適応感に影響を及ぼすことが示されたが、それぞれの媒介の程度は異なっていた。他者からのコンプリメントが不安・適応感に影響を及ぼす場合、ソーシャルサポート期待が完全媒介している項目があるのに対して、自分へのコンプリメントでは全ての項目において部分媒介であった。このことから、自分へ

謝 辞

本研究において、研究に協力していただいた大学生の皆様は心より御礼申し上げます。また、本研究でのストレングスカードの使用を許可してくださった竹田知子先生、統計や研究について多くのご助言をいただいた原口雅浩先生に心より感謝申し上げます。そして、本研究を進めるにあたって、貴重な意見や励ましの言葉をいただいた山本ゼミ院生の皆様に深く感謝申し上げます。

引用文献

- 青木安輝 (2006). 解決思考 (ソリューションフォーカス) の実践マネジメント 河出書房新社
- Barg, I. K. (1994). Family Based Services. New York: Norton (磯貝希久子 (監訳) (1997). 家族支援ハンドブック 金剛出版)
- Berg, I. K. /Dolan, Y (2003). (長谷川啓三 (監訳) (2003). 解決の物語—希望がふくらむ臨床事例集— 金剛出版)
- DeJang, P. & Berg, I. K. (1998). interviewing for solutions. Brooks/Cole (玉真慎子・住谷佑子 (監訳) (2003). 解決のための面接技法—ソリューション・フォーカスト・アプローチの手引き— 金剛出版)
- 独立行政法人日本学生支援機構 (2015) 大学等における学生支援の取組状況に関する調査 平成25年度 http://www.jasso.go.jp/about/statistics/torikumi_chosa/_icsFiles/afieldfile/2015/12/08/h25torikumi_chousa.pdf 2017年3月8日閲覧
- 福岡欣治・橋本幸 (1997). 大学生と成人における家族と友人の知覚されたソーシャル・サポートとそのストレス緩和効果, 心理学研究, 68, 403-409
- 樋口耕一 (2004). テキスト型データの計量分析—2つのアプローチの峻別と統一—理論と方法, 19, 101-115

- 樋口耕一 (2014). 社会調査のための計量テキスト分析—内容分析の継承と発展を目指して— ナカニシヤ出版
- 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
- 片受靖 (2016). 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, 立正大学心理学研究所紀要, 14, 65-70
- 水野治久・谷口弘一・福岡欣治・古宮昇 (2007). カウンセリングとソーシャルサポートつながり支えあう心理学 ナカニシヤ出版
- 中村大介・山本眞利子 (2009). インタラクティブコンプリメントの効果に関する実験的研究, 久留米大学心理学研究, 8, 111-116
- 大久保智生 (2005). 青年の学校への適応感とその規定要因—青年用適応感尺度の作成と, 学校別の検討. 教育心理学研究, 53, 307-319
- 清水秀美・今栄国晴 (1981). STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY の日本語版 (大学生用) の作成, 教育心理学研究, 29, 348-353
- 藤洋吐 (2011). 組織内のコンプリメントを増やしたら, 支え合いの企業風土に, ブリーフサイコセラピー研究, 20, 91-94
- 椿晃一・山本眞利子 (2015). コンプリメントスタイルと役割の違いが自尊感情・問題解決ストレングス・レジリエンスに及ぼす影響—ストレングスカードを用いたコンプリメント—, 久留米大学心理学研究, 14, 37-45

参考資料

- 竹田知子 (2013). 新ストレングスカード キャリア開発研究所
- 山本眞利子 (2014). ストレングスシンキングカード キャリア開発研究所

Effects of compliments on social support expectations, anxiety, and subjective adaptation in university students

TOMOYO MOMOSAKI (*Kumamoto Gakuen University Inclusive Student Support Center*)

MARIKO YAMAMOTO (*Department of Psychology, Faculty of Literature, Kurume University*)

Abstract

The purpose of this study was to examine and compare the effects of self-compliment (SC; complimenting oneself) and interactive compliment (IC; members complimenting each other) on social support expectations, anxiety, and subjective adaptation in university students. Study 1 consisted of a questionnaire before, immediately after, and one week after the compliment work in students who were divided into the SC group and IC group. Results showed that compliments, regardless of the style, positively changed the students' feelings and improved support expectations. Study 2 determined whether or not social support expectations are interposed between the three types of compliments (to self, to others, and from others) and anxiety and subjective adaptation. Results demonstrated the presence of social support expectations when anxiety and subjective adaptation changed, albeit to a different degree depending on the style of compliment. This study showed that, regardless of the style, compliments mediate social support expectations, positively influence the university students' feelings, and may be effective in stress management.

Keywords: compliments, social support expectations, anxiety, subjective adaptation

《セルフ
コンプリメントワーク》

これから以下の①～④にお答え頂きます。
各項目ごとに時間が設定されていますので、合図に従ってお進みください。

① いまあなたが気になっていることや不安などを一つ、右図の中央の○の中に書き込んでください。

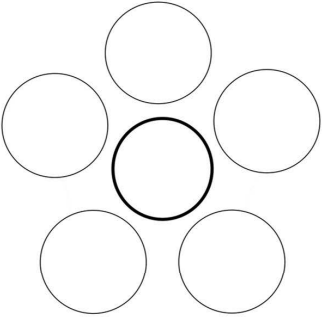
② ①で書いた内容について、支障のない程度に詳しくお書きください。

③ あなたが持っていると思う良いところ、強み、あるいはあなた自身にかけてあげたい言葉を、前方に並べてあるストレングスカード・ストレングスシンキングカードの中から5枚選んでください。
(例: 謙虚である、粘り強い、なるようになる、自分を見つめるいい機会、完璧でなくてもいい)

④ ③で選んだカードと、そのカードを選んだ理由を書いてください。

カード:
理由:
カード:
理由:
カード:
理由:
カード:
理由:
カード:
理由:

◆ 右図の5つの○の中に選んだカードの言葉の一つずつ書き込んでください。



付録1 SC群が使用したワークシート

《インタラクティブ
コンプリメントワーク》

これから以下の①～④にお答え頂きます。
各項目ごとに時間が設定されていますので、合図に従ってお進みください。

① いまあなたが気になっていることや不安などを一つ、右図の中央の○の中に書き込んでください。

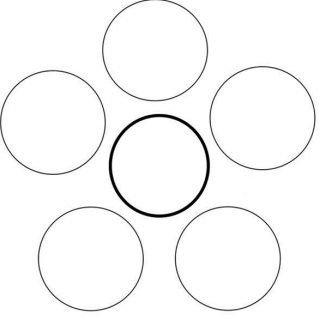
② 話し手の人は、①で書いた内容について、話せる範囲でグループメンバーに話してください。

③ メンバーは話し手が持っていると思う良いところ、強み、あるいは話し手にかけてあげたい言葉を、並べてあるストレングスカード・ストレングスシンキングカードの中から各人1枚選んでください。
(例: 謙虚である、粘り強い、なるようになる、自分を見つめるいい機会、完璧でなくてもいい)

④ 話し手の人は、メンバーから選んでもらったカードと、そのカードが選ばれた理由を書いてください。

カード:
理由:
カード:
理由:
カード:
理由:
カード:
理由:
カード:
理由:

◆ 最後に、右図の5つの○の中に、もらったカードの言葉の一つずつ書き込んでください。



付録2 IC群が使用したワークシート