

## 科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成 24 年 5 月 1 日現在

機関番号：12102

研究種目：若手研究（B）

研究期間：2009～2011

課題番号：21730515

研究課題名（和文）

学生相談活動における大学生向けセルフヘルプブック開発のための実証的研究

研究課題名（英文）

An empirical study concerning developing a self-help book for college students

研究代表者

佐藤 純 (SATO JUN)

筑波大学・人間系・講師

研究者番号：20327266

研究成果の概要（和文）：

本研究は、セルフヘルプ志向性尺度の開発とセルフヘルプブックの分析及び効果検討を目的として実施された。「独力解決志向」、「援助要請無力感」、「否定的援助要請観」、「自己成長信念」、「援助要請志向」から成るセルフヘルプ志向性尺度が新たに作成された。また、セルフヘルプブックについては、既存のセルフヘルプブックの構成要素を分析し、再構成し直したものの評価を行った。

研究成果の概要（英文）：

The purpose of this study was to develop the questionnaire of self-help orientation and to analyze and examine of the self-help books. I created a new questionnaire of self-help orientation, which consists of the following subscales: single-handed solution orientation, helplessness toward help-seeking, negative attitude toward help-seeking, belief of self growth, help-seeking orientation. Then, the elements of the self-help books on the market were analyzed and reconstructed, and reconstructed book was evaluated.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2009年度	500,000	150,000	650,000
2010年度	500,000	150,000	650,000
2011年度	400,000	120,000	520,000
年度			
年度			
総計	1,400,000	420,000	1,820,000

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学・教育心理学

キーワード：学生相談・セルフヘルプ

## 1. 研究開始当初の背景

大学全入時代を迎え、学生の多様化が進んでいる。各大学の学生相談室では利用件数が増加し、相談内容も複雑化していると指摘されている。そのような状況において、学生相談活動として、個別面接だけではなく心理教育や予防的介入の必要性が高まっている。心

理教育的・予防的アプローチの一つとして冊子の発行が多く大学で行われているが、その機能や効果に関する実証的研究は極めて少ない。冊子の利用は、援助要請に対して抵抗があり自分で問題解決したい人に対しても有用であると推察され、より多くの対象を援助する方法として実証的に検討していく

意義がある。一方、認知行動療法に基づくテキストを用いた自助的活動が有効であるという知見もあり、学生相談においても冊子利用が一定の効果を持つことが期待できる。

先行研究を概観すると、大学生が学生相談機関に援助要請を行うプロセスの第一段階で学生相談機関に求められるのは、「心理教育的・予防的アプローチ」であると言われる(高野・宇留田、2002)。それにより問題の早期認識を促し深刻化する前に解決を可能にしたり、心理教育を通して個人の問題解決能力を向上させ独力での問題解決を支えたりする効果があると指摘されている(高野・宇留田、2002)。

大学において心理教育的・予防的なアプローチを具体化したサービスとしては、(1)知的普及型情報提供、(2)講義、(3)スクリーニング・テストなどがあると言われ(高野・宇留田、2002)、(1)には、セミナー・講演会、ホームページ、小冊子やパンフレットの発行などがある。セミナー・講演会(金子ら、2006;大島、2006 など)やホームページ(伊藤、2007 など)については、近年研究がなされてきている。しかし、小冊子の発行については、瀧本・坂本(1999)によるアメリカの大学の状況についての報告や、佐藤(2006)による大学職員向けのガイドブックの分析、三橋(2006)による保護者向け小冊子の事例報告はあるものの、大学生本人に向けられた小冊子の内容分析や効果検討はほとんど実施されていない状況である。小冊子やパンフレットの発行は、形式の違いはあれども多くの大学でなされており、その発行をより効果的なものにするためには実証的データに基づく知見の蓄積が必要であると考えられる。

ところで、大学生の被援助志向性に関する研究(木村・水野、2004)により、自尊感情が低く、自己隠蔽傾向が高いほど家族にも友人にも援助を求めないことなどが明らかにされている。また、佐藤(2008)は援助資源として、家族、友人、専門家の他に、本・雑誌およびインターネットといった情動的資源を加えて大学生の悩みへの対処方法について調査した結果、本・雑誌から情動的資源を求める志向性が友人に次いで高いことが示された。これらの結果について視点を変えて考えると、自尊感情が低く自己隠蔽傾向が高い大学生は自分で問題解決をしようとする、即ち、セルフヘルプ傾向が強いと捉えなおすことができ、大学生一般についても自ら問題解決をするために本や雑誌などからの情動的援助資源を得ようとする傾向が高いと考えることが可能である。このように考えるならば、大学生を支援する方法として、前段落で述べたような心理教育的・予防的アプローチが有効であり、特に小冊子の発行等による知的普及型情報提供が重要なアプ

チとなるのではないかと推察できる。しかし、先にも述べたように小冊子を用いたアプローチ方法に関する研究はほとんどなされていない。そこで、本研究では学生相談の心理教育的・予防的アプローチの中でも小冊子を用いた知的普及型情報提供の実証的研究を行うことを目的とする。

また、小冊子を用いた臨床活動の効果に関する研究の一つとして、うつや不安に対するセルフヘルプブックの実証的研究(cognitive bibliotherapyに関する研究)がある(例えば、Scogin, Jamison, & Gochneaur, 1989 など)。これらの研究の多くは認知行動療法に基づいており、セルフヘルプブックはその手続きを示すテキストとして用いられることで効果を示し、その効果も長期にわたることが明らかにされている(例えば Smith, Floyd, Scogin, & Jamison, 1997)。このように心理治療の方法としてのセルフヘルプブックの有効性は明らかにされてきたが、学生相談における心理教育的・予防的アプローチとしての効果は不明であり、実証的に検討する必要がある。

## 2. 研究の目的

本研究では、自ら問題解決をしようとする傾向をセルフヘルプ志向性と捉え、セルフヘルプ志向性と援助資源の利用との関連を調べるとともに、読者の問題解決を援助する冊子(セルフヘルプブック)の内容を分析し、最終的に調査結果に基づいて作成したセルフヘルプブックの効果を実証することを目的とする。

具体的には、以下の2点を研究課題とした。

### (1)セルフヘルプ志向性尺度の開発

本研究では「人に頼らないで自分で問題解決していこうとする態度」をセルフヘルプ志向性と捉え、セルフヘルプブック志向性を測定する尺度を作することを目的とする。<研究 1><研究 2><研究 3>

### (2)セルフヘルプブックの分析及び効果検討

既存のセルフヘルプブックのコンテンツを分析してセルフヘルプブックの構成要素を明らかにし、それに基づき再構成したセルフヘルプブックを作成することを第一の目的とする。さらに、セルフヘルプ志向性の高さセルフヘルプブックと有効性の認知との関連を検討することを第二の目的とする。<研究 4><研究 5><研究 6>

## 3. 研究の方法

### <研究 1>

調査対象 大学生 57 名(男 47 名, 女 10 名)。

調査内容 (1)最近半年間におけるストレスの有無 (2件法)

(2)ストレスの内容: (1)で「あった」と回答

した人はそのストレスを導いた出来事を、「なかった」と回答した人は以前に経験したストレスを導いた出来事を自由記述。

(3)被援助志向性：(2)の出来事の解決のために、どのような援助資源（友人、家族、専門家、本・雑誌、インターネット、自分ひとり）を利用したか。

(4)セルフヘルプを志向する理由：本・雑誌、インターネット、自分ひとりの3項目について、自分だけで対処しようとする人（自分も含む）の理由について自由記述。

#### 〈研究 2〉

調査対象者 大学生 207 名（男性 80 名，女性 127 名）

調査内容 (1)〈研究 1〉を基に独自に作成したセルフヘルプ志向性尺度原項目（32 項目）。

(2)自己援助質問紙（林・瀧本，1993）。

(3)意思決定に関する自己評価尺度（以下、意思決定尺度、Radford・Mann・太田・中根，1989）。

#### 〈研究 3〉

調査対象者 大学生 106 名（男性 64 名，女性 40 名，不明 2 名）

調査内容 (1)〈研究 2〉で作成されたセルフヘルプ志向性尺度（21 項目）。

(2)自尊感情尺度（山本・松井・山成，1982），

(3)自己隠蔽尺度（河野，2001）。

(4)被援助志向性（木村・水野(2004)を参考に作成）。

#### 〈研究 4〉

分析対象 セルフヘルプブックを「読者が抱えた問題を読者自らが解決していくことを援助するために、心理学、神医学または行動科学等の研究者によって、学術的知見に基づいて書かれた本またはテキスト」と定義し、12 冊の市販されているセルフヘルプブックを対象とした。

方法 その章または節を一単位として、それを 2 名の評価者（心理学研究者）により KJ 法を用いて分類を行った。

#### 〈研究 5〉

分析対象 〈研究 4〉の結果に基づき作成された再構成されたセルフヘルプブック案が 4 名の成人評価者（心理学を専門としていない）によって評価された。

評価方法 「導入」、「理論的説明」、「基本的ワーク」、「症状別ワーク」、「他の治療法」、「付録・資料」の単位ごとに、①有用性、②動機づけ、③心理的負担、④実施の困難性に関して 4 件法で評価がなされた。

#### 〈研究 6〉

調査対象者 大学生を含む 10 名の成人（男

性 3 名，女性 7 名）

調査内容 (1)再構成されたセルフヘルプブック。

(2)〈研究 2〉で作成されたセルフヘルプ志向性尺度。

(3)自尊感情尺度（山本・松井・山成，1982）。  
手続き 調査対象者に 2 週間程度の期間を定めてセルフヘルプブックを読んで実行してもらい、実際に使用した上でのコンテンツ評価を行ってもらった。また、調査内容説明時と調査後に、セルフヘルプ志向性尺度および自尊感情尺度に回答してもらった。

#### 4. 研究成果

##### 〈研究 1〉

(1)最近半年間におけるストレスの有無とその内容

この項目は、具体的な出来事を想起させることを目的として設けられたものであり、半年間に経験のなかったと回答したのは 57 名中 11 名であった。さらに、その 11 名中 3 名は出来事の記述がなかったため、3 名を後の分析から除外した。

(2)被援助志向性によるクラスタ分析

被援助志向性を測定する 6 項目の得点に基づき、ward 法によるクラスタ分析を行った。その結果、解釈可能な 4 つのクラスタが抽出された。

クラスタ 1（9 ケース）は、友人、家族、専門家、本・雑誌、インターネットの全ての援助資源を利用しようとする傾向が強く、自分ひとりだけで解決を図らない群であった。クラスタ 2（15 ケース）は、全ての援助資源を利用せず、自分ひとりの力だけで解決しようとする群であった。クラスタ 3（11 ケース）は、専門家への被援助志向性は低いものの、他の援助資源は利用しようとする群であった。クラスタ 4（17 ケース）は、友人への被援助志向性は高いが、他の援助資源の利用は低く、自分だけでも解決を図ろうとする群であった。

(3)各クラスタのセルフヘルプ志向理由

クラスタ 1 では、「まずは自分のできる範囲で調べようとした」「少しでもその問題を自分にプラスに消化したくて」などの回答が見られた。クラスタ 2 では、「相談するのが恥ずかしいから」「物事に対する価値観が違うためにより反感や反発心でかえってストレスがたまってしまう」などの援助不安に相当する回答が多く認められた。クラスタ 3 では、「自分の力で解決した方がすぐに身につくと思ったから」「最終的には自分で決め、行動することだから」などの比較的ポジティブな捉え方が多く見られた。クラスタ 4 では、「誰に言っても解決できない」「自分の問題は自分で解決しなければならない」などの信念が反映された回答が多かった。

## 〈研究 2〉

### (1) 因子分析結果

セルフヘルプ志向性尺度原項目に因子分析を実施し、最終的に5因子を得た。各因子は次の通りである：第1因子「独力解決志向」（5項目）、第2因子「援助要請無力感」（5項目）、第3因子「否定的援助要請観」（3項目）、第4因子「自己成長信念」（3項目）、第5因子「援助要請志向」（4項目）。それぞれの $\alpha$ 係数は.58～.76の間にあり、若干値が低い、ある程度の内的一貫性が確認された。

### (2) 相関分析

セルフヘルプ志向性尺度の下位尺度と自己援助質問紙および意思決定尺度との間の相関係数を算出した。その結果、自己援助質問紙および意思決定と自己成長信念および援助要請志向の間に有意の正の相関がみられ、他の下位尺度とは負の相関または無相関であることが示された。

以上の結果より、セルフヘルプ志向性の信頼性と妥当性が、ある程度確認されたと言えよう。しかしながら、各下位尺度の項目数が少ないために信頼性係数の値が若干低いという問題点があることも同時に明らかにされたため、今後も検討していく必要がある。

## 〈研究 3〉

セルフヘルプ志向性尺度の下位尺度と自尊感情尺度との相関係数を算出した。その結果、否定的援助要請観および援助要請志向と自尊感情の間に有意な弱い負の相関が認められた。一見すると矛盾した結果であるが、尺度項目を検討すると本尺度で援助要請志向と名付けられた下位尺度は情報探索の側面が強いことから、自尊感情が低い人は援助を求めているというよりも自分で情報を調べようとする傾向があると解釈した方が納得できる。被援助志向性との相関においては、援助要請志向と本・雑誌およびインターネットによる援助資源の利用との間に有意な相関が認められており、上記の結果と一致する。その他、独力解決志向および援助要請無力感が、友人に対する被援助志向性と有意な負の相関、自分ひとりで解決と有意な正の相関が認められた。自己隠蔽傾向との相関では、援助要請志向を除く全ての下位尺度と正の相関がみられた。

以上の結果より、本研究で作成されたセルフヘルプ志向性尺度は、やや不適応的な側面を測る指標としての特徴を有していることが示された。ただし、その相関は弱いものであることから、完全に不適応的な指標であるとも結論付けがたい。さらなる検討が必要である。

## 〈研究 4〉

KJ法を実施した結果、大きく分けて次の6つの構成要素に分類された。「導入」、「理論的説明」、「基本的ワーク」、「症状別ワーク」、「他の治療法」、「付録・資料」。対象となった本すべてにこれらの構成要素が含まれるわけではなく、大きく分けるなら「基本的ワーク」を中心のタイプと「症状別ワーク」を中心のタイプに分けられた。また、極端に厚い3冊を除いた平均ページ数は220.4ページ、平均単位数は11.8であり、1章あたり約20ページで構成されていることが示された。

## 〈研究 5〉

「導入」、「理論的説明」、「基本的ワーク」、「症状別ワーク」、「他の治療法」、「付録・資料」の各評価をまとめた結果、「基本的ワーク」において動機づけ、有用性、心理的負担、実施の困難性の評価が高いことが示された。一方、「症状別ワーク」については、個人差が大きく個人の関心により結果が異なる可能性が示唆された。

## 〈研究 6〉

調査への参加を途中で棄権した者、質問紙の回答に不備がある者が合わせて4名いたため、残る6名を対象として分析を行った。その結果、セルフヘルプブックの利用前と利用後において、自尊感情得点に有意な差は認められなかった。また、セルフヘルプ志向性尺度の各下位尺度得点の高低によっても、コンテンツ評価及び自尊感情得点において有意な差が認められなかった。しかし、有意ではないながらも、セルフヘルプ志向性尺度の自己成長信念の得点が高いほど、コンテンツ評価における有用性や事後調査における自尊感情得点が高い様子が見られた。今回は残念ながら期待された効果を実証することができなかったが、調査対象者数が増えることによって、効果を示す可能性も残されていると考える。

## 〈結果のまとめと簡潔な考察〉

本研究は、セルフヘルプ志向性尺度の開発とセルフヘルプブックの分析及び効果検討を目的として実施された。研究1～3を通して、5因子から成るセルフヘルプ志向性尺度が新たに作成された。しかし、各下位尺度の項目数が少ない点、およびセルフヘルプの肯定的な側面が十分に捉えきれていない可能性がある点など、今後の課題も見出された。

また、セルフヘルプブックについては、既存のセルフヘルプブックの構成要素を分析し、再構成し直したものの評価を行った。しかし、他の指標との関連は見出すことができなかった。この点については、実施方法を改善してさらに検討する必要があると考えられる。特に最終年度は、震災の影響で授業や

就職活動が例年と異なっていたことから、ライフイベントおよび援助に対する捉え方について特別なバイアスが働いていた可能性も否定できないため、引き続き継続的に検討していくことが必要であると考えられる。

#### 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[学会発表] (計 2 件)

- ① 佐藤 純・水野雅之・石川万里子 セルフヘルプ志向性尺度作成の試み 日本感情心理学会第 19 回・日本パーソナリティ心理学会第 20 回合同大会発表論文集, 2011 年 9 月 4 日, 京都光華大学(京都府)
- ② 佐藤 純 大学生におけるセルフヘルプ志向性に関する基礎的研究 日本カウンセリング学会第 43 回大会, 2010 年 9 月 4 日, 文教大学(埼玉県)

#### 6. 研究組織

##### (1) 研究代表者

佐藤 純 (SATO JUN)

筑波大学・人間系・講師

研究者番号：20327266