

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 6 月 18 日現在

機関番号：32521

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2013～2015

課題番号：25780424

研究課題名(和文)強みの発見や活用を支援するポジティブ心理学的介入法の開発

研究課題名(英文)Development of a positive psychological intervention to cultivate strengths in Japanese college students

研究代表者

石村 郁夫 (Ishimura, Ikuo)

東京成徳大学・その他部局等・准教授

研究者番号：60551679

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,600,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、強みの発見と活用を支援するポジティブ心理学的介入法の開発を目的とした。研究1では、強み同定尺度を開発した。研究2では、強みの自覚がうつ・不安症状と負の相関にあり、研究3では主観的幸福感や心理的ウェル・ビーイングと正の相関にあり、研究4では強みの自覚がキャリア意識の形成に有効であることが示された。研究5では、開発されたプログラムの実施により精神的健康やキャリア意識の形成への効果が実証された。研究6では、強みと表裏一体とされる弱みの受容を促すプログラムの効果も認められ、研究7では、他者の強みを見出すストレングス・スポッティングのスキルを測定する信頼性・妥当性の有する尺度が開発された。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this research was to develop the positive psychological intervention to identify and cultivate strengths in Japanese college students. Based on the review of existing scales to measure strengths, Strengths Identification Scale was originally developed in Study 1. In Study 2, 3, 4, the results indicated that the awareness of strengths was negatively correlated to anxiety and depression while it was also positively correlated to subjective well-being and psychological well-being. In Study 5, the positive psychological intervention developed in this study demonstrated to have the positive effects on mental health and career vision and career action. In Study 6, the new writing program to facilitate accepting weaknesses opposite to strengths was also effective for reducing depression and cognition for mistakes. Finally, Japanese version of strengthspotting scale was also developed in Study 7 and shown the sufficient reliability and validity.

研究分野：ポジティブ心理学

キーワード：強み ストレングス ストレングスアプローチ ポジティブ心理学 ポジティブ心理学的介入法 キャリア意識 精神的健康 効果研究

1. 研究開始当初の背景

近年、認知行動療法 (Padesky, 2012)、家族療法や問題解決療法 (O'Hanlon, 2011)、コーチング (Biswas-Diener, 2010)、カウンセリング (Magyar-Moe, 2009)、ポジティブ心理療法 (Seligman et al., 2006) の様々な実践領域において来談者の強みや肯定的な心理社会的資源を積極的に同定し、活用する心理学的介入法が従来の心理療法より来談意欲、再発予防、治療効果の側面からその有効性が示されている。特に、強みを活用する人はより幸福で自信があり (Govindji & Linley, 2007)、自尊心が高く (Minhas, 2010)、エネルギーや活力に溢れている (Govindji & Linley, 2007) とされる。また、よりストレスを体験しにくく (Wood et al., 2010)、困難状況で粘り強く (CAPP, 2010)、目標を達成しやすく (Linley et al., 2010)、より自分を発展・成長させることに効率的である (Smedley, 2007) と言われている。さらに、仕事上でより高い業績を収め、より長く会社に留まるため (Stefanyszyn, 2007)、我が国の早期離職率 (厚生労働省, 2012) の対策として若年者の強みの育成は閉塞的な雇用問題を改善させる新たな視点を提供するものとなり得る。また、強みの活用はよりよく生きる上で有効であり (Park et al., 2006)、若年雇用や心の健康問題など社会的にも臨床的にも有用な概念であるといえる。

一方で、我が国における強みの実践研究が停滞している背景として、強みを測定する既存の尺度には、VIA-IS (Peterson & Seligman, 2002)、VIA in Youth (Yeager et al., 2011)、CSF (Asplund et al., 2009)、Realise2 (Linley & Stoker, 2012) 等があるが、いずれも著作権の問題から主に商業用で使用されており、膨大な質問項目数から回答に時間が掛かるなど利用上の不便性がある。以上から、我が国でこの強みを測定する簡便な測度を開発することが求められており (大竹ら, 2007)、その上で、強みの発見や活用を支援する心理学的援助法を開発し、困難に立ち向かう自律力の育成や精神的健康に与える有効性を検証することが社会的にも臨床的にも要請されている。

2. 研究の目的

従来の強み概念を概括的に検討し、新しい強みを測定する尺度を開発する (目的 1)。また、強みの自覚が精神的健康に及ぼす影響を検討するために、不安やうつ症状の予防因子になるか検討し (目的 2)、ウェル・ビーイングとの関連を検討する (目的 3)。さらに、強みの発見と活用がキャリア意識や職業興味の育成に有効であるか検討する (目的 4)。その上で、強みの発見と活用を促進させる心理教育的介入プログラムを開発し、精神的健康やキャリア意識の形成への効果を検証する (目的 5)。本研究課題を進めていく中で、強みの発見や活用に関連する 2 つのテーマが抽

出された。それらは、強みと表裏一体とされる弱みを受容すること (目的 6) や、他者の強みを発見し、促進させるストレングス・スポッティング (目的 7) である。上記の 2 点に関しても、萌芽的に検討することを目的とした。

3. 研究の方法

研究 1 の方法

研究 1 では、従来の強み概念を概括的に検討し、新しい強みを測定する尺度を開発する。調査協力者は、大学生 427 名 (男性 194 名、女性 231 名、未記入 2 名、平均年齢 18.96 ± 1.91 歳) であった。調査内容は強み同定尺度 60 項目 5 件法 (Komazawa & Ishimura, 2014) であった。

研究 2 の方法

研究 2 では、研究 1 で開発された強み同定尺度を用いて、強みの自覚と不安やうつ症状の関連を検討する。調査協力者は、大学生 217 名 (男性 100 名、女性 117 名、平均年齢 18.48 ± 1.14 歳) であった。調査内容は、(a) 強み同定尺度 60 項目 5 件法 (Komazawa & Ishimura, 2014)、(b) 自己評価式抑うつ性尺度邦訳版 20 項目 4 件法 (SDS; 福田・小林, 1973)、(c) STAI 日本語版 20 項目 4 件法 (清水・今栄, 1981) を用いた。

研究 3 の方法

研究 3 では、強みの自覚とウェル・ビーイングの関連を検討する。調査協力者は、大学生 96 名 (男性 36 名、女性 60 名、平均年齢 19.13 ± 2.27 歳) であった。調査内容は、(a) 強み同定尺度 60 項目 5 件法 (Komazawa & Ishimura, 2014)、(b) 主観的幸福感尺度 12 項目 4 件法 (SWBS; 伊藤・相良・池田・川浦, 2003)、(c) 自己評価式抑うつ性尺度邦訳版 20 項目 4 件法 (SDS; 福田・小林, 1973)、(d) 心理的 well-being 尺度 43 項目 6 件法 (西田, 2000) を使用した。

研究 4 の方法

研究 4 では、強みの発見と活用が職業興味やキャリア意識の育成に有効であるか検討する。調査協力者は、大学生 111 名 (男性 48 名、女性 63 名、平均年齢は 19.31 ± 2.31 歳) であった。調査内容は、(a) 強み同定尺度 60 項目 5 件法 (Komazawa & Ishimura, 2014)、職業への興味・自信に関して (b) VRT カード 54 項目 3 件法 (室山, 2011)、キャリア意識を測定する (c) Career Action-Vision Test 12 項目 5 件法 (CAVT; 下村・八幡・梅崎・田澤, 2009) を使用した。

研究 5 の方法

研究 5 では、強みの発見と活用を促進させる心理教育的プログラムを実施し、強みの自覚が精神的健康やキャリア意識の形成に及ぼす影響を検討する。調査協力者は、大学生 3 年生 14 名 (男性 5 名、女性 9 名、平均年齢 21.36 ± 1.50 歳) であった。プログラムの内容は、28 日間にわたり週 1 回 90 分のセッション 5 回 (強みへの理解や活用を促すように

工夫された心理教育とエクササイズから構成されると4回の宿題(学習したことをモニタリングし、実践する内容が含まれている)から構成されるプログラムを実施した。調査内容は、プログラムの前後で(a) 強み同定尺度 60 項目 5 件法 (Komazawa & Ishimura, 2014)、(b)人生に対する満足尺度 5 項目 7 件法 (角野, 1994)、(c) 自己評価式抑うつ性尺度邦訳版 20 項目 4 件法 (SDS; 福田・小林, 1973)、(d)心理的 well-being 尺度 43 項目 6 件法 (西田, 2000)、(e)Career Action-Vision Test 12 項目 5 件法 (CAVT; 下村・八幡・梅崎・田澤, 2009) への回答を求めた。

研究 6 の方法

研究 6 では、強みと表裏一体とされる弱みを受容することを主眼とした筆記プログラムの効果を検証する。調査協力者は、大学生・大学院生 19 名 (男性 8 名、女性 11 名、平均年齢 21.90 ± 4.93 歳) であった。プログラムの内容は、2 週間にわたり毎日の 14 回の宿題 (弱みへの理解や受容を促すように工夫されたワークが含まれる) から構成されている。調査内容は、プログラムの前後で (a) 心理的 well-being 尺度 (西田, 2000) の下位尺度である自己受容 7 項目 5 件法、(b) 恥の下位情緒尺度 (樋口, 2000) 23 項目 4 件法、(c) 失敗観尺度 (池田・三沢, 2012) より “失敗のネガティブ感情価”、“失敗からの学習可能性” の 2 因子 13 項目 5 件法、(d) 多次元的完璧主義認知尺度 (小堀・丹野, 2004) 15 項目 4 件法、(e) 自己評価式抑うつ性尺度邦訳版 20 項目 4 件法 (SDS; 福田・小林, 1973)、SDS 邦訳版 (福田・小林, 1973) 20 項目 4 件法への評定を求めた。

研究 7 の方法

研究 7 では、他者の強みを発見し、促進させるストレングス・スポッティング尺度を開発する。調査協力者は、専門学生・大学生 264 名 (男性 146 名、女性 118 名、平均年齢 20.03 ± 1.16 歳) であった。調査内容は、(a) ストレングス・スポッティング尺度邦訳版 20 項目 7 件法 (駒沢・石村, 2014)、(b) コミュニケーション・スキル尺度 24 項目 7 件法 (ENDCORES; 藤本・大坊, 2007)、(c) 楽観・悲観性尺度 20 項目 7 件法 (外山, 2013)、(d) 親和動機尺度 18 項目 5 件法 (杉浦, 2000)、(e) 特性シャイネス尺度 16 項目 5 件法 (TSS; 相川, 1991)、(f) 心理的 well-being 尺度の下位尺度である積極的な他者関係 6 項目 6 件法 (西田, 2000) を使用した。

4. 研究成果

研究 1 の結果

本サンプルでは、特に、「個性を尊重することができる (Uniqueness)」、「人と協力することができる (Cooperation)」、「常に感謝の気持ちを忘れない (Gratitude)」、「相手の気持ちに共感することができる (Sympathy)」の得点が高く、対人関係を良好に保とうとする意識の高い日本人の特徴を反映している。

また、強みと認識されにくいのは、「人に物事をわかりやすく伝えることができる (Talking)」、「物事に対する幅広い知識を持っている (Knowledge)」、「リスクを負うことをいとわない (Risk-taking)」、「グループをうまく統率することができる (Leadership)」、「どんなことにも恐れることなく立ち向かえる (Courage)」が挙げられ、慎重さや謙虚さが現れる結果となった。

Table 1 強みと弱みのトップ 5 の平均値と標準偏差

カテゴリー名	M	SD
1. 収集力 (Collection)	4.10	(0.88)
2. 情熱 (Passion)	4.03	(0.89)
3. ユニークさ (Uniqueness)	3.92	(0.76)
4. 協力 (Cooperation)	3.91	(0.85)
5. 感謝 (Gratitude)	3.89	(0.87)
56. 勇気 (Courage)	2.82	(1.00)
57. リーダーシップ (Leadership)	2.82	(1.01)
58. 冒険心 (Risk-taking)	2.81	(1.02)
59. 知識欲 (Knowledge)	2.79	(0.97)
60. 伝える力 (Talking)	2.72	(1.06)

研究 2 の結果

強み同定尺度、SDS、STAI の尺度得点について、相関分析を行った結果、Table 2 に示すように、強みの自覚は SDS ($r = -.473, p < .01$)、STAI ($r = -.369, p < .01$) と中程度ないしは弱い負の相関関係にあることが示された。以上から、自分の中に備わっている強みを自覚していればいるほど抑うつや状態不安を感じにくいことが示された。

Table 2 強みとうつ・不安症状との相関分析結果

変数	M	SD	強み	SDS	STAI
強み	30.42	(12.75)		-.473**	-.369**
SDS	43.64	(8.50)			.675**
STAI	46.22	(11.97)			

** $p < .01$

研究 3 の結果

強みの自覚数と、SWBS、SDS、心理的 well-being 尺度の下位因子との相関係数を算出した。Table 3 に示したように、強みは SWBS ($r = .40, p < .001$)、心理的 well-being 尺度の各下位尺度 ($r = .23 \sim .51, p < .05$) との間に 5% 水準で有意な弱い、あるいは中程度の正の相関が見られた。研究 2 と同様に SDS ($r = -.38, p < .001$) とは有意な負の相関が見られた。

Table 3 強みとウェル・ビーイングの各指標との相関分析結果

尺度名	強みの自覚数
SWBS	.40***
SDS	-.38***
心理的 well-being 尺度	
人格的成長	.45***
人生における目的	.33**
自律性	.23*

自己受容	.31**
環境制御力	.51***
積極的な他者関係	.38***

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

研究4の結果

強み同定尺度に“当てはまる”“とても当てはまる”と回答した数(強みの自覚数: $M=26.83$, $SD=14.00$)と Action ($M=17.35$, $SD=5.72$)、Vision ($M=16.82$, $SD=6.45$)の各変数の相関分析を行った結果、強みの自覚数と両変数との間には中程度の正の相関があることが示された(Action, $r=.62$, $p < .001$; Vision, $r=.56$, $p < .001$)。さらに、下村他(2009)にならってキャリア形成のために積極的に活動しているAゾーン(42名)、将来の夢や目標が不明確である22名と将来に向けて積極的に行動していない22名の両群がBゾーン(44名)、キャリア形成に消極的であるCゾーン(43名)に分類し、強みの自覚数をゾーン毎の一要因分散分析を実施した結果、Figure 1に示すように有意な差が認められた($F(2,104)=20.62$, $p < .001$)。以上から、強みの側面に自覚していればいるほどキャリア形成や就職活動に積極的に行動していることが示された。

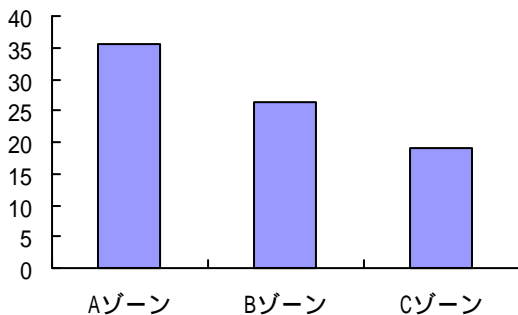


Figure 1 ゾーン毎の強みの自覚数の差異

研究5の結果

調査内容の(a)~(e)を従属変数とし、介入前と介入後に関する t 検定を行った。その結果、介入前と介入後で、SDS ($t(8) = -2.38$, $p = .044$, $d = .68$)、心理的 well-being 尺度の下位尺度である人格的成長 ($t(8) = 2.56$, $p = .034$, $d = .58$)、人生における目的 ($t(8) = 4.24$, $p = .003$, $d = 1.19$)、自律性 ($t(8) = 2.60$, $p = .031$, $d = .62$)、自己受容 ($t(8) = 3.58$, $p = .007$, $d = .77$)、ならびにCAVTに下位尺度である Action ($t(8) = 6.10$, $p = .000$, $d = 1.14$)、Vision ($t(8) = 5.64$, $p = .000$, $d = 1.76$)において5%水準で有意な得点の上昇がみられた。心理的 well-being 尺度の下位尺度である「環境制御力」は5%水準で有意な得点の上昇はみられなかったものの、10%水準で有意な傾向のある得点の上昇がみられ、効果量も十分な値を示していた($t(8) = 2.24$, $p = .056$, $d = .73$)。SWLS、心理的 well-being 尺度の下位尺度である「積

極的な他者関係」においては、有意な得点の変化はみられなかった。

研究6の結果

調査内容の(a)~(e)の下位尺度を従属変数、時期(事前・事後・フォローアップ)を独立変数とした一要因分散分析を行った。その結果、自己受容が高まり、恥、失敗によるネガティブな感情、完全性を求める心性、ミスへのとらわれ、抑うつが低減した。また、持続効果は自己受容(Figure 2)、失敗によるネガティブな感情(Figure 3)、完全性を求める心性(Figure 4)で見られており、本プログラムの有効性が示唆された。

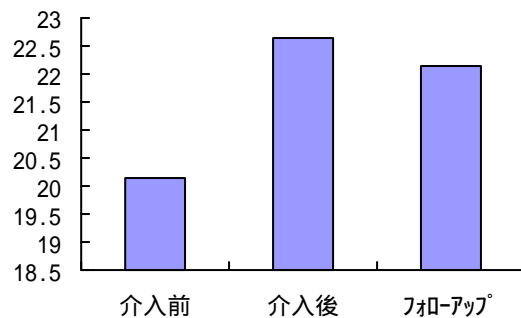


Figure 2 自己受容得点の推移

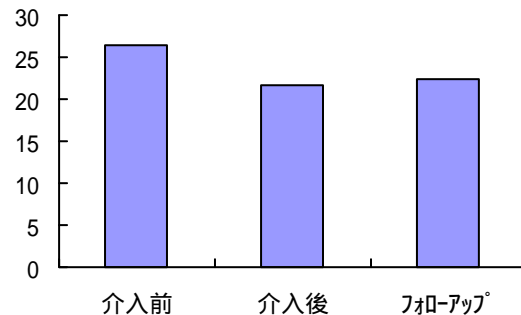


Figure 3 失敗のネガティブ感情価の推移

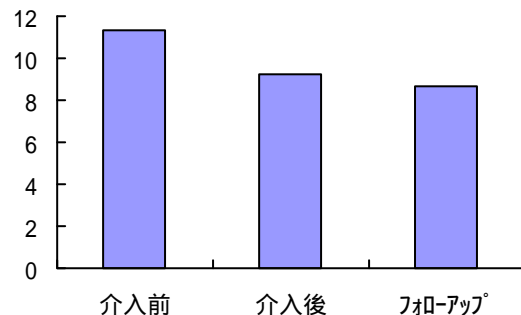


Figure 4 完全性追求の推移

研究7の結果

ストレングス・スポッティング(SS)尺度邦訳版に関して探索的因子分析を行った結果、1因子構造が妥当であることが示され、 $\alpha = .95$ であり、内的整合性も認められた。調査内容の(a)~(f)の相関分析の結果、ストレングス・スポッティングは、各コミュニケー

ション・スキルの高さや親和動機の高さ、対人満足感の高さ、楽観性の高さ、特性的な不安の低さと関連していることが示された。

Table 5 ストレングス・スポッティング尺度と関連尺度の相関分析結果

尺度および下位尺度	SS 尺度
ENDCOREs	
自己統制	.17**
表現力	.28**
読解力	.33**
自己主張	.22**
他者受容	.38**
関係調整	.39**
楽観・悲観性尺度	
楽観性	.25**
悲観性	-.06
親和動機尺度	
拒否不安	.17**
親和傾向	.34**
特性的シャイネス尺度	-.23**
心理的 well-being 尺度	.34**

** $p < .01$

5. 主な発表論文等

[雑誌論文](計3件)

Komazawa, A. & Ishimura, I. (2014). Construction of a New Strengths Identification Scale. *GSTF Journal of Psychology*, 1, 61-67.

駒沢あさみ・石村郁夫 (2015). 大学生における強みとキャリア意識及び職業興味との関連 東京成徳大学臨床心理学研究, 15, 200-208.

駒沢あさみ・石村郁夫 (2016). 強みと心理的ウェルビーイングとの関連の検討 東京成徳大学臨床心理学研究, 16, 172-179.

[学会発表](計8件)

風間和・石村郁夫・駒沢あさみ・塩島隆永・二神佳代・赤坂好美・知久昌史・阪無勇士 (2013). 強みを測定する尺度の開発(1) - 尺度の開発過程と確認的因子分析 日本ヒューマン・ケア心理学会学術集会第15回大会プログラム・抄録集, 71.

知久昌史・石村郁夫・駒沢あさみ・二神佳代・赤坂好美・阪無勇士・風間和・塩島隆永 (2013). 強みを測定する尺度の開発(2) - 各強みのレーダーチャート分析 日本ヒューマン・ケア心理学会学術集会第15回大会プログラム・抄録集, 72.

阪無勇士・石村郁夫・駒沢あさみ・知久昌史・風間和・二神佳代・塩島隆永・赤坂好美 (2013). 強みを測定する尺度の開発(3) - 強みの自覚とうつ・不安症状の関連 日本ヒューマン・ケア心理学会学術集会第15回大会プログラム・抄録集, 78.

塩島隆永・石村郁夫・駒沢あさみ・二神佳代・赤坂好美・風間和・知久昌史・阪無勇士 (2013). 強みを測定する尺度の開発(4) -

各強みと職業興味の相関分析 日本ヒューマン・ケア心理学会学術集会第15回大会プログラム・抄録集, 73.

赤坂好美・石村郁夫・駒沢あさみ・塩島隆永・二神佳代・知久昌史・阪無勇士・風間和 (2013). 強みを測定する尺度の開発(5) - キャリア意識の発達との関連 日本ヒューマン・ケア心理学会学術集会第15回大会プログラム・抄録集, 67.

Komazawa, A. & Ishimura, I. (2014). Strengthspotting and relationship with others. Programme of the 7th European Conference on Positive Psychology, 40, Amsterdam, Holland.

駒沢あさみ・石村郁夫 (2014). ストレングス・スポッティング尺度邦訳版の信頼性・妥当性の検討 日本ヒューマン・ケア心理学会学術集会第16回大会プログラム・抄録集, 74.

知久昌史・石村郁夫 (2014). 弱みに寛容になる筆記プログラムの効果の検討 日本ヒューマン・ケア心理学会学術集会第16回大会プログラム・抄録集, 89.

6. 研究組織

(1) 研究代表者

石村 郁夫 (ISHIMURA, Ikuo)

東京成徳大学・応用心理学部・准教授

研究者番号: 60551679