

## 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 3 月 31 日現在

機関番号：11301

研究種目：若手研究（B）

研究期間：2009～2011

課題番号：21730553

研究課題名（和文） 大学生のソーシャルサポート向上のための心理教育プログラムの開発

研究課題名（英文） Development of psycho-education program about improving social support of university students.

研究代表者

堀 匡 (HORI MASASHI)

東北大学・高等教育開発推進センター・助教

研究者番号：70512565

研究成果の概要（和文）：本研究では、大学生のソーシャルサポートを向上させるための心理教育プログラムを作成し、効果評価を行った。プログラムは、他者のサポートを効果的に獲得するスキルの習得と、他者へのサポートを積極的に提供するためのスキルの習得から構成されていた。プログラム実施の結果、ソーシャルサポート受容を大幅に向上させることはできなかったが、ソーシャルサポート向上に関連する知識、スキル、行動、および精神的健康の改善が認められた。

研究成果の概要（英文）：In this study, a psycho-education program about improving social support of university students was created, and performed effect evaluation. The program consisted of acquisition of the skills associated with acquiring social support from the others effectively, and acquisition of the skills associated with providing social support to the others positively. Although the social support acceptance was not able to be sharply raised as a result of the program implementation, the knowledge, skills and behavior associated with improving social support and mental health were improved.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
平成 21 年度	1,300,000	390,000	1,690,000
平成 22 年度	1,100,000	330,000	1,430,000
平成 23 年度	700,000	210,000	910,000
年度			
年度			
総計	3,100,000	930,000	4,030,000

研究分野：心理学

科研費の分科・細目：臨床心理学

キーワード：ソーシャルサポート、大学生、心理教育、予防教育

## 1. 研究開始当初の背景

近年、心理・社会的不適応状態を呈する大学生の割合が急増しており、大学における学生のメンタルヘルス対策は重要な課題の一つとなっている。なかでも、少子化・高学歴化に伴う「大学全入時代」の到来を前に、精神的不調を呈する一部の大学生への対応だ

けでなく、より多くの大学生を対象とする不適応や精神的健康問題の予防に関する教育が求められている。

大学生の不適応や精神的不調の予防に寄与しうる心理・社会的要因の一つに、ソーシャルサポートが挙げられる。ソーシャルサポートとは、「ある個人を取り巻く様々な他者

からの有形・無形の支援」を指すものである(嶋, 1992)。従来の研究から, ソーシャルサポートは, ストレスに対する認知的評価を変化させ(Cohen & Wills, 1985), 適応的なストレス対処行動を促進する(Holahan, Moos, & Bonin, 1997) 効果を有することが報告されている。そのため, 多くのサポートを有する者は, ストレス負荷が高い状況においても精神的健康状態を保つことができるとされる。これらのことから, 大学生のソーシャルサポートを高めることは, 彼らのストレスに対するとらえ方を柔軟にしたり, ストレスへの対処力を向上させることにつながると考えられ, 大学生生活上の様々なストレスから不適応状態や精神的不調に陥ることへの予防効果が期待できる。

これまでのところ, 大学生のソーシャルサポート向上に焦点を当てた予防教育的研究は少ないのが実状である。一般的に, 教育現場におけるソーシャルサポート向上を目標とした予防教育では, サポートに関する知識の習得や周囲からサポートを獲得するためのスキルを学習する介入が行われている。大学生を対象とした研究では, Pratt, Hunsberger, Pancer, Alisat, Bowers, Mackey, Ostaniewicz, Rog, Terzian, & Thomas (2000) が, 大学新入生を対象に, 継続的なグループディスカッションを実施し, 周囲のサポート源の査定や効果的な自己主張方略などのサポート獲得に必要なスキルの学習を行っている。また, 筆者のこれまでの研究(堀, 2008)では, 大学生を対象に, グループディスカッションやホームワークを用いて, サポートに関する知識やサポート獲得に必要なスキルを段階的に習得させ, 個人の受容するサポート量の変化について検討している。しかし, いずれの研究においても, ソーシャルサポートの増加に関する明確な効果は認められず, 知識の提供やサポート獲得スキルの学習のみでは, 大学生のソーシャルサポートを向上させることは難しいことが予想される。これらの研究の改善点として, 対象者をサポートの受容者としてだけでなく, 提供者でもあるという視点を組み入れ, 学習課題を設定する必要があると考えられる。

近年, ソーシャルサポートを対人的な相互作用の文脈でとらえる研究が散見され, 個人のサポート提供量と受容量との間には正の関連があることが示唆されている(例えば, Liang, Krause, & Bennett, 2001 など)。また, サポートを上手に提供するスキルの欠如は, 他者との間に葛藤関係を生じさせ, 個人がサポートを必要とする際に適切な要求が困難になるという報告もある(Herzberg, Hammen, Burge, Daley, Davila, & Lindberg, 1998)。これらの研究知見から,

他者への積極的なサポート提供は, 提供した相手のサポート返報性を活性化したり, 必要な場合に相手にサポートを要求し易い良好な人間関係を維持したりすることにつながると考えられる。以上の事から, 個人のソーシャルサポート量を高めるには, サポート獲得に関わるスキルに加えて, 他者への積極的なサポート提供を促進させるスキルの習得を促すような学習課題を取り入れることが必要である。

## 2. 研究の目的

本研究は, サポート獲得スキルと提供スキルの学習を組み合わせた心理教育プログラムを作成・実施し, その効果について無作為化比較試験により検討することを目的とする。特に, 大学生にとって重要なサポート源とされる(嶋, 1992)友人と家族からのサポート増加を介入目標とする。また, 予防教育という観点から, ソーシャルサポート向上に関わる知識や行動, ソーシャルサポート獲得や提供のためのスキル, 精神的健康度の変化なども指標として, 心理教育プログラムの効果について検討する。

上記の目的達成のために, 以下の3つの研究を行う。

(1) 初年度(平成21年度)はサポートを積極的に提供するために必要なスキルを探索的に検討するための調査研究を実施する(研究1)。

(2) 平成22年度は, 初年度の研究で明らかとなったサポート提供を促進するスキルを習得するための心理教育プログラムを作成・実施し, その効果の検討と改良を行う(研究2)。

(3) 平成23年度は, これまでに筆者が作成したサポート獲得スキルの学習(堀, 2008)と新たに作成した提供スキルの学習を組み合わせた心理教育プログラムを実施し, その効果について検討する(研究3)。

## 3. 研究の方法

### (1) 研究1

①**対象者** 2009年6月にA県内の大学生約700名を対象に, 大学の講義時間の一部を利用して, 質問紙調査を実施した。回答に欠損のあるものを除いた647名(男性263名, 女性383名, 不明1名, 平均年齢19.3歳, SD=1.18)を分析対象とした。

②**調査項目** (a)ソーシャルスキル 成人用ソーシャルスキル自己評定尺度(相川・藤田, 2005)を使用した。(b)サポート提供 福岡(1997)のソーシャルサポート測定尺度の一部を修正して使用した。(c)サポート受容 福岡(1997)のソーシャルサポート測定尺度の一部を修正して使用した。

③**倫理的配慮** (a)調査への協力は個人の自

由意思に基づき、協力しない場合でも、いかなる不利益を被ることはないこと、(b)調査の協力で同意した後でも、いつでも辞退可能であること、(c)調査は無記名で行い、個人情報、プライバシーの保護に万全をつくこと、という3点について、調査紙の表紙に明示し、調査実施前にも口頭で説明した。そのうえで、同意が得られたものに対してのみ調査の協力を依頼した。

## (2) 研究2

**①対象者** B県内の大学の講義において、筆者が担当した予防教育に関する全学教育科目の受講生を対象とした。教養科目であり、受講生のほとんどが1年生で占められていたため、対象を1年生に限定した。2010年6月1日の授業テーマを「コミュニケーションスキル①—『話を聴く』力をつける—」と題し、積極的な傾聴スキル習得のための心理教育を実施した。効果評価の測定のために、授業実施前(プリテスト)と授業実施の翌週の授業終了後(ポストテスト)に質問紙調査を行った。授業を受講し、2回の調査に回答した学生は、135名であり、そのうち回答に不備のあったもの、2年生以上のものを除外した112名をデータ解析の対象とした。

**②心理教育の概要** 相川(2000)を参考に、傾聴スキルの構成要素として、「受容的態度」、「開かれた質問」、「反射させながら聴くこと」、「身体を使って聞くこと」、「相手のしぐさを読み解くこと」の5つを取り上げた。これらの構成要素について、それぞれ具体例を提示し、コミュニケーションに及ぼす効果について説明した。また、「開かれた質問」、「反射させながら聴くこと」に関しては、2つの対話場면을提示し、それぞれについて、各技法を使った返答の仕方を参加者に考えさせ、指定のシートに記入させた。記入後、周囲の人と相談し、他者の質問の仕方や応答をモデリングしたり、技法を練習したりするための時間を設けた。さらに、「相手のしぐさを読み解く」に関しては、2人の人物の表情を提示し、それぞれ、どのような感情を示しているか、どのような言葉をかけることが効果的かという点について参加者に考えさせ、指定のシートに記入させた。

**③効果評価指標** (a)知識項目 傾聴のための知識を問う項目を4項目作成し、使用した。(b)ソーシャルスキル 成人用ソーシャルスキル自己評定尺度(相川・藤田, 2005)のうち、「関係維持」、「記号化」の2下位尺度を使用した。(c)サポート提供 福岡(1997)のソーシャルサポート測定尺度の一部を修正して使用した。(d)サポート受容 福岡(1997)のソーシャルサポート測定尺度の一部を修正して使用した。

**④倫理的配慮** 効果評価の測定に関し、(a)

質問紙への回答は任意であること、(b)回答しないことで一切の不利益を被ることはないこと、(c)いったん同意しても途中で同意を撤回することができること、(d)プリテストとポストテストの照合のために学籍番号を調査紙の表紙に記載することを依頼するが、両テストの照合後は表紙を切り離し、シュレッダーにかけて破棄するため、個人が特定されることはないこと、(e)得られた結果は統計的に処理されるため、個人のプライバシーが侵害されることはないこととの5点について、調査紙の表紙に明記するとともに、授業のはじめに口頭で説明した。そのうえで、同意が得られたものに対してのみ調査紙への回答を依頼した。

## (3) 研究3

**①対象者** B県内の大学の講義において、筆者が担当した予防教育に関する全学教育科目の受講生を対象とした。教養科目であり、受講生のほとんどが1年生で占められていたため、対象を1年生に限定した。2011年6月21日と28日の2回の授業において、ソーシャルサポート向上のための心理教育を実施した。効果評価測定のために、第1回目の授業実施前(プリテスト)と第2回目の授業の翌週(ポストテスト)に質問紙調査を行った。授業を受講し、2回の調査に回答した学生は、126名であり、そのうち回答に不備のあったもの、2年生以上のものを除外した103名をデータ解析の対象とした。

**②心理教育の概要** 第1回目の授業では、堀(2008)に基づき、ソーシャルサポートの説明と他者からのサポートを効果的に引き出し、活用するための一連の行動手続きの習得に関する心理教育を行った。授業終了後に、ホームワークとして、学習内容を日常生活で実践するためのワークシートを配布した。第2回目の授業では、堀・吉武・池田・佐藤(2011)に基づき、他者との良好な関係維持・促進のための傾聴スキルに関する心理教育を行った。授業終了後に、ホームワークとして、日常生活において傾聴スキルの使用頻度をチェックするためのモニタリングシートを配布した。

**③効果評価指標** (a)知識項目 ソーシャルサポートの活用や傾聴のための知識を問う項目を5項目作成し、使用した。(b)ソーシャルスキル 成人用ソーシャルスキル自己評定尺度(相川・藤田, 2005)のうち、「関係維持」、「記号化」の2下位尺度を使用した。(c)サポート希求行動 佐々木・山崎(2002)のGeneral Coping Questionnaire(GCQ)の下位尺度である「情緒的サポート希求」を用いた。(e)サポート提供 福岡(1997)のソーシャルサポート測定尺度の一部を修正して使用した。(f)サポート受容 福岡(1997)

のソーシャルサポート測定尺度の一部を修正して使用した。(g)精神的健康 日本語版 GHQ (中川・大坊, 1985) の12項目短縮版を用いた。

④倫理的配慮 効果評価の測定に関し、(a)質問紙への回答は任意であること、(b)回答しないことで一切の不利益を被ることはないこと、(c)いったん同意しても途中で同意を撤回することができること、(d)プリテストとポストテストの照合のために学籍番号を調査紙の表紙に記載することを依頼するが、両テストの照合後は表紙を切り離し、シュレッダーにかけ破棄するため個人が特定されることはないこと、(e)得られた結果は統計的に処理されるため、個人のプライバシーが侵害されることはないことの5点について、調査紙の表紙に明記するとともに、授業のはじめに口頭で説明した。そのうえで、同意が得られたものに対してのみ調査紙への回答を依頼した。

#### 4. 研究成果

##### (1) 研究1

サポート源別にソーシャルスキル、サポート提供、サポート受容を観測変数とした共分散構造分析に基づくパス解析を行った。パス解析では、各スキルとサポート受容との単独の関連を想定し、直接パスを引いた。さらに、各スキルのサポート提供を介したサポート受容への関連を想定し、各スキルからサポート提供にパスを引き、サポート提供からサポート受容にパスを引いた。

分析の結果 (Figure1, 2), 家族へのサポート提供の多さは、主張性スキルの低さ、関係維持スキル、記号化スキルの高さに関連を有し、友人へのサポート提供の多さは、主張性スキルの低さ、関係開始スキル、関係維持スキル、記号化スキルの高さに関連を有していた。また、家族、友人いずれへのサポート提供ともそれぞれのサポート源からのサポート受容と強い正の関連を有した。以上のことから、個人の「関係維持スキル」と「記号化スキル」の高さは、家族と親しい友人に共通して、それぞれへのソーシャルサポート提供量の多さと正の関連を示し、さらに家族や親しい友人へのサポート提供の多さを介して、それぞれのサポート源からのサポート受容量をも増加させることが明らかとなった。これらのスキルの向上について、カウンセリングの領域で扱われる積極的な傾聴スキルの習得が有用である可能性が示唆された。

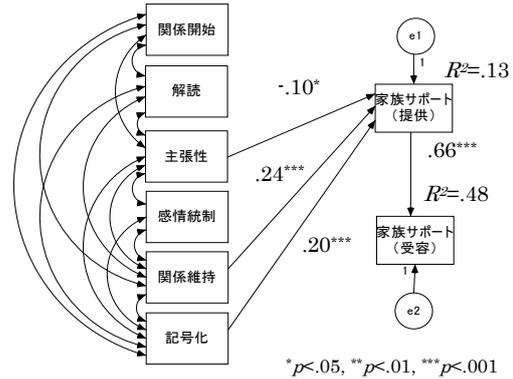


Figure 1 ソーシャルスキル、家族へのサポート提供、家族からのサポート受容との関連

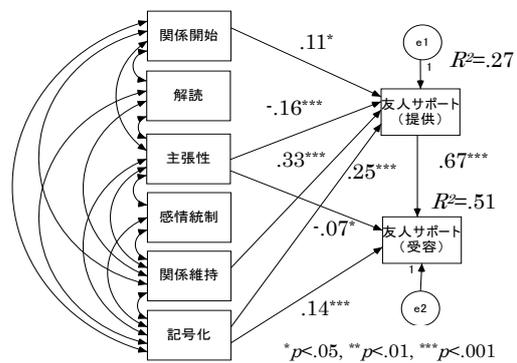


Figure 2 ソーシャルスキル、友人へのサポート提供、友人からのサポート受容との関連

##### (2) 研究2

各効果評価指標のプリテストの得点とポストテストの得点について、対応のある t 検定を行った。その結果、積極的な傾聴に関する知識が向上し、家族へのサポート提供量が増加が認められた。また、記号化スキルが向上し、親しい友人へのサポート提供量が増加する傾向が認められた。しかし、関係維持スキルには統計的に有意な変化は認められなかった (Table1)。記号化スキルや親しい友人へのサポート提供への効果が傾向差にとどまった点から、簡単なホームワークを課すなど、効果をより向上させるための工夫が必要であることが示唆された。

Table 1 受講前後における効果評価指標の平均値の比較

	プリテスト		ポストテスト		t値 (両側検定)
	平均値	SD	平均値	SD	
知識	2.27	1.00	3.45	0.77	-10.71***
関係維持スキル	11.38	1.83	11.46	1.72	-0.52
記号化スキル	9.96	2.28	10.25	2.29	-1.95†
家族へのサポート提供	27.76	7.73	28.73	8.64	-2.48***
友人へのサポート提供	32.62	5.95	33.35	6.41	-1.73†

† p<.10, \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

### (3) 研究3

各効果評価指標のプリテストの得点とポストテストの得点について、対応のある  $t$  検定を行った。その結果、知識、記号化スキル、サポート希求行動、サポート提供、精神的健康度において有意な差が認められ、いずれも受講前に比べて受講後の改善がみられた。関係維持スキルに関しては、受講前に比べ受講後に改善傾向が認められた。一方、サポート受容に関しては、受講前後で得点の向上はみられるものの、統計的に有意な差は認められなかった (Table2)。

Table2 受講前後における効果評価指標の平均値の比較

	プリテスト		ポストテスト		$t$ 値 (両側検定)
	平均値	SD	平均値	SD	
知識	2.70	1.05	4.28	0.81	-14.87***
関係維持スキル	11.16	1.87	11.42	1.58	-1.86†
記号化スキル	10.13	2.33	10.57	2.32	-3.42**
サポート希求行動	24.01	5.04	26.13	5.51	-5.00***
家族へのサポート提供	28.52	8.00	29.93	7.95	-2.58*
友人へのサポート提供	32.89	6.26	34.27	6.36	-2.90**
家族からのサポート受容	32.42	8.27	33.33	8.12	-1.57
友人からのサポート受容	33.89	6.69	34.51	6.15	-1.30
精神的健康	27.58	5.91	26.25	5.66	2.91**

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

### (4) 本研究の主な成果

ソーシャルサポート受容そのものを大幅に向上させることはできなかったが、一次予防という観点からは、大学生のソーシャルサポート向上に関わる知識、スキル、行動の改善に寄与する心理教育プログラムが作成されたことは意義深い成果といえる。また、近年、一般大学生を対象とした予防教育の重要性が高まりを見せ、実際に単位認定された講義がいくつかの大学で実践されている (例えば、(東北大学:「学生生活概論」, 広島経済大学:「キャンパスライフ実践論」など (吉武, 2010))。このような背景において、大学における実際の授業の中で実施可能な形態で、一定の有効性が示された心理教育プログラムが作成されたことは、実践への応用のしやすさという点で有用な成果であると考えられる。

### (5) 今後の課題と展望

① ソーシャルサポート受容を大幅に改善させることができなかった点が挙げられる。このことに関しては、プログラムのさらなる改良と、効果評価のための測定期間をさらに長期間に設定する必要があると考えられる。  
② 研究フィールドとした予防教育に関する授業の都合上、対象者を群分けして心理教育

を実施することが難しく、効果評価において指標の被験者内比較にとどまった点が挙げられる。よりエビデンスの水準の高い効果評価を行うためには、無作為化比較試験の実施を可能にするために、参加者募集の方法を改善する必要がある。

③ 研究フィールドとした予防教育に関する授業の特性上、対象者が大学新入生に限定された点が挙げられる。②同様、参加者募集の方法を改善し、新入生以外の学年の大学生を対象にプログラムを実施し、効果の一般化可能性を高める必要がある。

## 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)

[雑誌論文] (計2件)

- ① 堀匡・吉武清實・池田忠義・佐藤静香 大学新入生を対象とした傾聴スキルに関する心理教育の効果 東北大学高等教育開発推進センター紀要, 査読あり, 第6号, 2011年, 71項-77項
- ② 堀匡 大学生のソーシャルサポート提供に関連するソーシャルスキルの探索 広島大学大学院教育学研究科紀要 第三部 (教育人間科学関連領域), 査読なし, 第58号, 2009年, 169項-176項.

[学会発表] (計2件)

- ① 堀匡・吉武清實・池田忠義・佐藤静香 大学新入生を対象とした傾聴スキルに関する心理教育の効果 第30回日本心理臨床学会, 2011年9月2日, 福岡国際会議場
- ② 堀匡 大学生のソーシャルサポート提供に関連するソーシャルスキルの探索 日本心理学会第74回大会, 2010年9月20日, 大阪大学豊中キャンパス

[図書] (計0件)

[産業財産権]

○出願状況 (計0件)

○取得状況 (計0件)

[その他]

ホームページ等

## 6. 研究組織

(1) 研究代表者

堀 匡 (HORI MASASHI)

東北大学・高等教育開発推進センター・助教

研究者番号: 70512565

(2) 研究分担者

なし

(3)連携研究者  
なし