

大学生の問題解決ストレングス尺度の開発

山本 眞利子¹⁾
菅 優子²⁾

要 約

大学生は、さまざまな問題に遭遇する。本研究では、大学生を対象に、彼らが問題に遭遇したとき、その問題に対して解決、克服する過程においてどのようなストレングスが活かされているのかを調べるための問題解決ストレングス尺度の開発を試みた。その結果、問題解決への取り組み因子、切り換え因子、援助要請因子、状況判断因子が見出された。それらの信頼性を調べた結果、いずれの因子も高い信頼性が認められた。また、援助要請因子以外の各因子で精神的回復力尺度、自尊感情尺度、ベックの絶望感尺度とも高い相関が示された。このことから、大学生の問題解決ストレングス尺度の信頼性と妥当性がほぼ確認されたことが示唆された。

キーワード：ストレングス、問題解決、大学生

I. 問題と目的

人間には強みがある。強みとはその人なりのものである。よい悪いの価値判断ではない。強みはストレングスと呼ばれており、ストレングスを取り入れたセラピー（山本, 2010 2011）や支援もある（ティム & ビル, 2005., チャールズ & リチャード, 2005）。大学生を対象に精神的健康を維持するためストレングスを取り入れた試みもある（山本ら, 2012a）。

人が解決しているとき、回復しているときは、その人なりのストレングスが活かされている。本研究では、人が解決する過程、回復する過程におけるその人なりの強みであるストレングスを見つけることを目的とし、問題解決におけるストレングス尺度の作成を試みる。こうすることによって、人が問題に遭遇した際、そこから回復したり解決する過程において、どのようなストレングスが活かせるか、また活かしているかに気づくことができる。青年期は心理社会的発達において、大きな変化が生じる時期とされている（小塩・中谷・金子・長峰, 2002）。例えば入学、一人暮らし、将

来の進路決定、卒業など、大学生は特に多くの変化を経験する。大学生にとっては一度に多くの変化に遭遇することとなり、いくつもの問題にも遭遇する時期である。そこで、本研究では特に大学生にとっての問題解決ストレングス尺度の作成を試みる。大学生は、問題解決をする過程でどのようなストレングスを活用しているのだろうか。これまでに問題解決力尺度などの開発や検討はされてきたが、（権藤, 2007）問題解決過程におけるストレングスに着目して作られた尺度はない。

本研究は、大学生を対象に、問題解決過程におけるストレングス尺度を作成する。この尺度によって、問題を解決する際の自己のストレングスを発見・把握する手がかりになるであろう。尺度の信頼性を検討するために Cronbach の α 係数を算出し、妥当性を測るために精神的回復力尺度、ベック絶望感尺度、自尊感情尺度との相関関係を検討する。

1) 久留米大学文学部

2) 久留米大学文学部心理学科

Ⅱ. 方 法

1. 協力者と調査時期

協力者は大学生であり、194名（男性68名、女性126名、平均年齢19.65歳）だった。欠損値が多くあるものや無記入の質問紙を除く、大学生184名（男性65名、女性119名、平均年齢19.7歳）のデータを分析対象とした。調査時期は2012年7月、9月である。

2. 調査内容

質問紙調査を行った。使用した材料は、以下の4つの尺度だった。

(1) **問題解決ストレングス尺度**：山本ら(2012b)の調査で得られた154項目から収集して使用した。調査は、ストレングスTEBB(Thinking, Emotion, Behavior, Body)モデルに基づき、問題のステップ1と解決のステップ2からなっており、67人が参加した。まず、「最近、困ったり、落ち込んだりした出来事で、何とか自分なりに乗り越えたことについて、以下の例を参考に記入してください。」という教示のもと、ステップ1は、①「いつ・どこで・誰と・どうした」かの出来事について、②「その時、どう思った・どう考えた」かの思考について、③「その時どう感じた」かの情緒について、④「その時どうした」かの行動について記述した。その上で⑤「こうなったのは、自分には○があるからだと思う」の教示に従い自分の短所について記述した。解決のステップ2では、ステップ1の問題を解決する過程に関する記述だった。先にあげた問題を解決する、その問題に対処する際、⑥「いつ・どこで・誰と・どうした」の対処行動について、⑦「その時どう思った・どう考えた」の思考について、⑧「その時どう感じた」の情緒について、⑨「その時どうした」の行動について、⑩「こうなったのは、自分には◎◎力があるからだと思う」の教示に従い自分の強み(ストレングス)について記述した。強みに関する例として、「私には『人の意見を聞く』力がある。」「私には『相談する』力がある。」のように、「私には◎◎力がある。」という例文に沿って◎◎の中を記述するものだった。

このような問題解決過程におけるストレングスに関する記入内容から154項目を選定し、これらの項目をカテゴリーにまとめた。「共感」、「自分で解決する」、「素直」、「趣味を楽しむ」、「他者受容」、「気持ちを表現する」、「我慢」、「妥協できる」、「集中」、「目標」、「計画性」、「自分を信じる」、「開き直る」、「タフです」、「やりとげる」、「あきらめない」、「人に優しく」、「反省」、

「相談できる」、「努力する」、「ストレス対応」、「立ち向かう」、「人を信じる」、「マイペース」、「時間の有効活用」、「楽しめる」、「臨機応変」、「客観視」、「行動する」、「前向き」、「冷静になる」、「きりかえる」、「意見を聞く」、「その他」の34カテゴリーだった。そして、カテゴリー内の項目で内容が非常に類似しているものやカテゴリーの意味に沿わないものを、筆者やストレングスの研究者を含む4~5名による話し合いで削除または変更し、最終的に94項目を選出した。

質問紙調査の際には、「あなたが問題を解決しようとするときの力(強み、ストレングス、長所)として、以下の項目がどれくらい当てはまりますか。当てはまると思うものに○をつけてください。」という教示のもと「あてはまらない(1点)」「ややあてはまらない(2点)」「どちらともいえない(3点)」「ややあてはまる(4点)」「あてはまる(5点)」の5件法で行った。

(2) **精神的回復力尺度**(小塩ら, 2002)：「新奇性追求」(7項目)、「感情調整」(9項目)、「肯定的な未来志向」(5項目)の3因子、21項目で構成される。困難な状況を乗り越えるストレスからの回復力を測定する尺度である。教示文は「それぞれの文章が現在のあなたにどれくらいあてはまるかを考えて、1から5のいずれかの数字に○をつけてください。」で、「はい(5点)」「どちらかというとはい(4点)」「どちらでもない(3点)」「どちらかというといいえ(2点)」「いいえ(1点)」の5段階で回答を求めた。得点が高いほど精神的回復力が高いことを示すものだった。

(3) **ベック絶望感尺度**(田中ら, 1998)：「将来への否定的な期待」と定義される絶望感を測定する。第1因子が将来に対する楽観的見通しを否定する項目群で構成されており、「希望に満ちた将来への疑い」と命名されている。第2因子は、将来は希望のないものと強い悲観的なあきらめを表す項目から成り、「悲観的将来に関する信念」と名付けられている。全20項目で11項目がTrue項目、9項目がFalse項目(逆転項目)となっている。教示文は「最近のあなたのご様子についてお尋ねします。最近のご様子が普段と違ったら、普段のことは考えずに最近のことについてお答えください。それぞれの質問に対して、「はい」か「いいえ」のどちらかを○で囲んで下さい。」となっており、「はい(1点)」「いいえ(0点)」の二択で、得点が高いほど絶望感が高い状態であることを示すものだった。

(4) **自尊感情尺度**(山本・松井・山城, 1982)：10項目から成り、「あてはまる(5点)」「ややあてはまる(4点)」「どちらともいえない(3点)」「ややあてはまらない

い(2点)」「あてはまらない(1点)」の5件法である。教示文は「次の特徴のおのおのについて、あなた自身にどの程度あてはまるかをお答え下さい。他からどう見られているかではなく、あなたが、あなた自身をどのように思っているかを、ありのままにお答え下さい。」であり、得点が高いほど自尊心が高い状態を示す。

Ⅲ. 結 果

1. 因子分析

94項目を最尤法による探索的因子分析を行った。スクリー基準から4因子が得られたため因子数を4に固定し、再び最尤法でプロマックス回転による因子分析を行った。基準として、パターン行列における因子負荷量が0.40以上であるものを採用し、複数の因子にまたがって同様の負荷を持つもの、0.40未満や各因子の内容に沿わないものは削除対象とした。

最初の分析で削除となった項目は次の通りである。「4. 体を大切にする」、「7. 考え方を変える」、「12. 自分のことを信じる」、「15. 相手の気持ちをわかるように考える」、「17. 思考錯誤する」、「20. 立ち止まる」、「21. 目標を持つ」、「25. 自分のペースを守って生活する」、「26. 自分で解決法を見つける」、「29. のんびりする」、「31. 次にしようとする」、「32. 同じミスをくり返さないように努力する」、「33. 自分の力を認める」、「34. 時間を有効に使う」、「37. 人を信じる」、「38. 自分を省みる」、「40. 人の意見を聞いて考え方を変える」、「41. 反省を次に活かす」、「43. ストレスと向き合う」、「45. 相手に共感する」、「46. 臨機応変に物事に対処する」、「47. 悩みについて考える」、「54. 興味や趣味を楽しむ」、「55. 感情的にならない」、「58. 自分の悪いところを認める」、「63. 自分のストレス発散法を知る」、「64. 少しでも快い態度で接しようとする」、「76. 自分の気持ちを見つめ直す」、「86. 物事を受け止める」、「87. 対処法を考える」、「88. 人を幸せな気持ちにさせる」、「89. 人を許す」、「90. 限界を見極める」、「91. 素直に意見を聞き入れる」、「92. 時間をコントロールする」、「93. 適度な妥協点を見つける」の計36項目を除いた。その後も、上記に記した基準で因子分析を数回行い、最終的には4因子46項目が抽出された。

第1因子(17項目)は問題に取り組もうとする姿勢が見られるものが多く、「取り組み」因子とした。第2因子(13項目)は思考を前向きに変換し切り替えるものが多かった。そのため「切り替え」因子と名付けた。第3因子(9項目)は、自分ではなく、他者に助けを求

めている内容が多かった。そのことから「援助要請」因子と名付けた。第4因子(7項目)は、冷静に自分を見つめ直し客観的になろうとするものばかりであったため「状況判断」因子とした。項目28は負の因子負荷量を示しているので逆転項目とみなされる。表1に、因子分析の結果を示した。

2. 信頼性の検討

因子分析により得られた4因子の信頼性を検討するために、Cronbachの α 係数を算出した。その結果、「取り組み」 $\alpha = 0.87$ 、「切り替え」 $\alpha = 0.92$ 、「援助要請」 $\alpha = 0.89$ 、「状況判断」 $\alpha = 0.86$ であった。

3. 相関分析

妥当性を検討するために各尺度との相関関係を検討した(表2)。問題解決ストレンクス尺度の「取り組み」と精神的回復力尺度の「新奇性追求」の間に強い正の相関が見られた($r = .304, p < .01$)。問題解決ストレンクス尺度の「取り組み」と精神的回復力尺度の「肯定的な未来志向」の間に強い正の相関が見られた($r = .664, p < .01$)。問題解決ストレンクス尺度の「取り組み」と精神的回復力尺度の「感情調整」の間に弱い正の相関が見られた($r = .170, p < .05$)。問題解決ストレンクス尺度の「取り組み」と自尊感情尺度との間に強い正の相関が見られた($r = .390, p < .01$)。問題解決ストレンクス尺度の「取り組み」とバック絶望感尺度との間に強い負の相関が見られた($r = -.486, p < .01$)。

問題解決ストレンクス尺度の「切り替え」と精神的回復力尺度の「新奇性追求」の間に強い正の相関が見られた($r = .283, p < .01$)。問題解決ストレンクス尺度の「切り替え」と精神的回復力尺度の「肯定的な未来志向」の間に強い正の相関が見られた($r = .464, p < .01$)。問題解決ストレンクス尺度の「切り替え」と自尊感情尺度との間に強い正の相関が見られた($r = .452, p < .01$)。「切り替え」と絶望感の間に強い負の相関が見られた($r = -.466, p < .01$)。

問題解決ストレンクス尺度の「状況判断」と精神的回復力尺度の「新奇性追求」の間に強い正の相関が見られた($r = .264, p < .01$)。問題解決ストレンクス尺度の「状況判断」と精神的回復力尺度の「肯定的な未来志向」の間に強い正の相関が見られた($r = .322, p < .01$)。問題解決ストレンクス尺度の「状況判断」と精神的回復力尺度の「感情調整」の間に強い正の相関が見られた($r = .265, p < .01$)。問題解決ストレンクス尺度の「状況判断」と自尊感情尺度との間に強い正の相関が見られた($r = .255, p < .01$)。問題解決スト

表1 問題解決ストレングス尺度の因子分析結果

項目番号	項目内容	因子負荷量				共通性
		I	II	III	IV	
I 取り組み (M=3.63, SD=0.83, $\alpha=0.87$)						
8	あきらめない	.893	-.064	-.058	-.153	.610
28	あきらめる	-.783	.194	.190	.180	.398
3	困難を乗り越えようとする	.733	.002	-.002	-.113	.463
70	逃げないで立ち向かう	.730	-.130	.032	.068	.521
77	目標に向かって努力する	.728	-.061	.037	-.005	.503
53	行動する	.677	.052	.103	-.006	.543
85	こつこつ努力する	.599	-.026	.025	-.083	.307
65	最後までやり遂げる	.582	-.082	-.009	.149	.401
82	自分ができることをしっかりやる	.577	.015	.122	.176	.544
39	一つのことを真面目に取り組む	.576	-.073	-.038	.108	.357
30	自分が信じたことをやる	.509	.119	.015	.027	.353
56	やるときはやる	.495	.179	.018	.143	.488
83	再び立ち上がる	.480	.313	-.080	-.015	.439
51	自分のやるべきことをする	.477	.006	.198	.167	.445
1	不幸をバネに変える	.455	.089	-.156	-.062	.203
2	自分の意見を貫く	.442	.032	-.073	0	.197
13	決意する	.433	.032	.106	.102	.303
II 切り替え (M=3.79, SD=0.67, $\alpha=0.92$)						
61	いやなことを忘れる	-.146	.860	.074	-.131	.592
44	楽観的に考える	-.150	.825	.022	-.040	.568
94	ポジティブに考える	.031	.809	-.028	-.043	.644
48	引きずらない	-.035	.788	-.084	-.059	.526
62	気持ちを切り替える	-.030	.739	.013	.019	.546
67	あまりおちこまないようにする	-.041	.730	-.042	.036	.514
72	開き直す	-.195	.684	.031	.006	.392
9	楽しいことを考える	.127	.571	.106	-.127	.386
6	笑って過ごす	-.050	.557	.124	.055	.364
19	試行錯誤する	.208	.535	-.094	.065	.466
16	明るくふるまう	.242	.480	.037	.019	.430
71	落ち込んでも前を向きなおす	.273	.477	-.080	.168	.554
59	ポジティブな出来事にも目を向ける	.313	.469	.052	.029	.504
III 援助要請 (M=3.55, SD=0.83, $\alpha=0.89$)						
57	人に助けを求める	-.073	.024	.893	-.048	.768
49	人を頼る	-.051	.023	.877	-.067	.749
73	誰かに相談する	-.023	-.079	.870	-.009	.721
42	相談する	.133	-.078	.769	-.125	.616
5	アドバイスを求める	.134	-.035	.748	-.210	.594
14	人の意見を聞く	.046	.016	.608	.131	.439
74	人の意見をとり入れる	-.009	.092	.593	.181	.458
11	他人の力をうまく利用する	-.187	.050	.577	.214	.362
78	分からないという	-.116	.055	.400	-.048	.156
IV 状況判断 (M=3.70, SD=0.60, $\alpha=0.86$)						
27	客観的にみる	-.165	.010	.017	.879	.659
18	自分を客観視する	-.191	.006	-.041	.848	.586
22	冷静に考える	.056	-.074	-.061	.787	.605
81	冷静に状況を判断する	.088	-.076	.002	.690	.496
75	その時の状況を確認・整理する	.163	-.109	.078	.614	.466
23	落ち着いて対処する	.088	.077	-.112	.573	.425
10	様々な角度から、物事をみる	.144	.044	.009	.433	.304
因子寄与率 (%)		25.929	9.763	7.418	4.645	
累積寄与率 (%)		25.929	35.692	43.109	47.754	
因子間相関 I		—	.479	.277	.536	
II			—	.233	.460	
III				—	.141	
IV					—	

レンクス尺度の「状況判断」と絶望感との間に強い負の相関が見られた ($r = -.268, p < .01$)。問題解決ストレンクスの「援助要請」と他の尺度との間には、関連が示されなかった。表2は、これらの結果を示したものである。

IV. 考 察

本研究の目的は、大学生の問題解決ストレンクス尺度を作成し、その信頼性と妥当性を検討することであった。探索的因子分析を行った結果、問題に取り組もうとしたり、乗り越えようとする問題解決への「取り組み」、問題に直面した時、思考や感情をネガティブなものからポジティブなものに切り替えようとする「切り替え」、自分自身の力だけではなく、他者の力、つまり外的なストレンクスを頼りにしようとする「援助要請」、冷静に問題状況を理解しようとする「状況判断」の4因子46項目が抽出された。信頼性については、Cronbachの α 係数を算出することで内的整合性を見た。「取り組み」 $\alpha = 0.87$ 、「切り替え」 $\alpha = 0.92$ 、「援助要請」 $\alpha = 0.89$ 、「状況判断」 $\alpha = 0.86$ と、どの因子も高い数値が示され尺度の信頼性が確認された。妥当性については、精神的回復力尺度とベック絶望感尺度、自尊感情尺度との相関係数を見ることで検討した。表2から、精神的回復力尺度の各下位尺度と「取り組み」因子、「切り替え」因子、「状況判断」因子と正の相関が示された。また、自尊感情尺度とも正の相関が示された。絶望感に関しては負の相関が示された。この結果から、問題解決ストレンクス尺度のある程度の妥当性が確認された。「援助要請」因子と他の各尺度はいずれも相関が示されなかった。他者への援助要請は、ストレンクスの一つで(チャールズ&ラップ, 2008)、ソーシャルサポート尺度など援助要請に関係する他の尺度との相関も見べきだった。この点は、今後の課題である。

本研究より、人が解決に向かう際のストレンクスが明らかになり、この尺度により解決過程において、どこの部分をより強化すればよいか等の指針ができる。今後、尺度の活用法についても検討したい。

V. 引用文献

- チャールズ・A・ラップ/リチャード・J・ゴスチャ (2008). ストレンクスモデル 精神障害者のための ケースマネジメント (田中英樹 監訳) 金剛出版
- 権藤和子 (2007). コンプリメントシート記述プログラム (CDP) が問題解決力に及ぼす影響 久留米大学大学院心理学研究科修士論文.
- 堀洋道・松井豊 (2001). 心理測定尺度集Ⅲ (田中ら ベック絶望感尺度, 1998) サイエンス社
- 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治 (2002). ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性-精神的回復力尺度の作成- カウンセリング研究, 35, 57-65.
- 松井豊・宮本聡介 (2011). 心理測定尺度集Ⅵ サイエンス社
- 山本眞理子 (2001). 心理測定尺度集Ⅰ (山本・松井・山城 自尊感情尺度, 1982) サイエンス社
- 山本眞利子 (2010). ストレンクスアプローチ入門 ふくろう出版
- 山本眞利子 (2011). ストレンクスアプローチワークブック ふくろう出版
- 山本眞利子・佐々木絢子・新開玲奈・松村茜 (2012a). ストレンクスダイアリー・ストレンクスグッズ・ストレンクスイベントが大学生のストレス反応と抑うつ軽減に及ぼす影響 久留米大学心理学研究 第11号, 35-44.
- 山本眞利子・近松正孝・山園エリ・阿部美咲・岡田紀子・吉田渉人 (2012b). プリーフセラピーの包括的ストレンクス TEBB モデルに基づく認知療法・認

表2 各尺度と問題解決ストレンクス尺度との相関関係

	問題解決ストレンクス尺度			
	取り組み	切り替え	援助要請	状況判断
精神的回復力尺度				
Ⅰ 新奇性追求	0.304 **	0.283 **	0.113	0.264 **
Ⅱ 肯定的な未来志向	0.664 **	0.464 **	0.065	0.322 **
Ⅲ 感情調整	0.170 *	0.039	0.067	0.265 **
自尊感情尺度	0.390 **	0.452 **	-0.035	0.255 **
ベック絶望感尺度	-0.486 **	-0.466 **	-0.032	-0.268 **

(** $p < .01$, * $p < .05$)

知行動療法的アプローチの試み—現在・未来志向の
認知づくり— 久留米大学心理学研究 第11号,
23-34.

害への解決志向アプローチ—ストレングスを引きだ
すリハビリテーション・メソッド— (丸山晋監訳
深谷裕 訳) 金剛出版.

ティム・ローワン/ビル・オハンロン (2005). 精神障

Development of a Problem Solving Strengths Scale for University Students

MARIKO YAMAMOTO (*Kurume University*)

YUKO SUGA (*Department of Psychology, Kurume University*)

Abstract

University students encounter various problems. In the present study, we developed a problem solving strengths scale for university students in order to assess what strengths are being applied in the process for resolving and overcoming problems the students encounter. Based on the results, we identified the following factors: problem solving undertaking, switching, help-seeking, and situation assessment. Tests of reliability revealed all the factors to be highly reliable. Furthermore, all factors except the help-seeking factor were strongly correlated with the Adolescent Resilience Scale, Self Esteem Scale, and Beck Hopelessness Scale. These results mostly confirm the reliability and appropriateness of the problem solving strengths scale for university students.

Key words: strengths, problem solving, university students