

浅い関係で用いられるスキルに関する
臨床心理学的研究

令和2年度 筑波大学大学院

人間総合科学研究科ヒューマン・ケア科学専攻 博士論文

田中 圭

論文要旨

本研究の目的は、浅い関係を円滑に維持することを対人目標としたソーシャルスキルについて、臨床心理学的検討を行うことである。本研究は、第Ⅰ部理論的検討、第Ⅱ部実証的検討、第Ⅲ部総括から構成される。その要旨は、以下の通りである。

第Ⅰ部理論的検討において、第1章では、浅い関係に関する先行研究を概観し、浅い関係の有益性について述べた。この45年間で、互いに助け合えるような密着した関係を望む人は減少し、会った時に雑談する程度のほどほどの関係を望む人が長期的に増加していると報告されている(荒牧・村田・吉澤, 2019)。このような近年の対人関係の在り方の変容から、浅い関係をいかに円滑に保つかについて学術的に検討することは喫緊の課題だと考えられる。浅い関係は、これまで対人関係を説明するための理論において、親密ではない関係として対比の意味合いで扱われるに留まっており、概念として定義されてこなかった。浅い関係を定義する上で、親密さの低い段階とするだけでなく、社会調査や社会学の知見をもとに現代青年の友人関係をとらえる視点の広がりに加え“その場限りの付き合いや雑談を交わす程度の付き合い”を浅い関係と定義した。また、知人との交流と幸福感に関する先行研究を概観した結果、浅い関係が精神的健康にポジティブな影響を及ぼす可能性が示唆された。

第2章では、ソーシャルスキルに関する先行研究について概観し、浅い関係を円滑に維持するという対人目標に応じたソーシャルスキルの必要性について述べた。まず、相川(2009a)の“対人場面において個人が相手の反応を解釈し、それに応じて対人目標と対人反応を決定し、感情を統制した上で対人反応を実行するまでの循環的な過程”というソーシャルスキルの定義に基づくソーシャルスキル生起過程モデルについて概説した。次に、ソーシャルスキルの実行評価における効果性と適切性の観点からこれまでのソーシャルスキル研究の課題について議論した。その後、対人目標に応じた対人反応の選択という観点に着目し、本研究で新たに導入する視点について述べた。そして、浅い関係を円滑に運営するためのソーシャルスキルを「浅い関係で用いられるスキル」と定義し、ソーシャルスキル生起過程モデルにおける位置づけについて述べた。

第3章では、第1章および第2章での指摘を基に課題について整理し、実証的検討に向けて目的を述べた。まず、浅い関係を円滑に運営するためのソーシャルスキル尺度を作成し、信頼性・妥当性について検討することを1つ目の課題とした。次に、周囲の人々との関係の円滑さについて測定する尺度を作成し、浅い関係で用いられるスキルと従来のソーシャルスキルが周囲の人々との関係の円滑さにどのように影響しているか検討することを2つ目の課題とした。最後に、浅い関係で用いられるスキルが、精神的健康への影響過程に関して説明した既存のソーシャルスキル理論やモデルにどのように影響を及ぼすか検証し、臨床的介入への応用可能性について検討することを3つ目の課題とした。以上のことから、本研

究は、浅い関係を円滑に維持することを対人目標としたソーシャルスキルについて、臨床心理学的検討を行うことを目的とした。そのために、浅い関係を円滑に運営するためのソーシャルスキル尺度の作成、浅い関係で用いられるスキルと対人関係との関連の検討、浅い関係で用いられるスキルの臨床的介入への応用可能性の検討という3つの段階を設定した。

第Ⅱ部実証的検討において、第4章、1つ目の段階では、浅い関係を円滑に運営するためのソーシャルスキル尺度を作成し、信頼性・妥当性について検討することを目的とした。まず、研究1では、自由記述式質問紙調査によって、現代青年がどのようなソーシャルスキルを用いて浅い付き合いをしているかについて探索的に検討を行った。大学生を対象に質問紙調査を実施し、現代青年の浅い関係を円滑に運営するためのソーシャルスキルについて自由記述による回答を求めた。カテゴリ分類の結果、愛想笑いをするスキルや、賞賛するスキルだけでなく、特定の友人と一定の距離をあけて付き合うスキルが抽出された。そして、研究1の結果に基づいて質問項目を作成し、研究2では、浅い関係で用いられるスキル尺度の因子構造と信頼性・妥当性の検討を行うことを目的として、大学生を対象に質問紙調査を実施した。探索的因子分析の結果、話を聞くときに、肯定していることが伝わるように表面的であるが同意を示す「表面的同意スキル」、笑って明るく振舞いその場を盛り上げようとする「楽しさ演出スキル」、相手との関係を重視し対立を避けようとする「衝突回避スキル」の3因子22項目から構成される浅い関係で用いられるスキル尺度が開発された。信頼性の検討に関しては、内的整合性の観点からある程度の信頼性が認められた。妥当性の検討に関しては、従来のソーシャルスキルとの関連において、「楽しさ演出スキル」は、「記号化スキル」、「関係開始スキル」との間に中程度の正の相関が認められた。また、「衝突回避スキル」は、「関係維持スキル」との間に中程度の正の相関が認められた。一方で、「表面的同意スキル」は、どのスキルとも中程度の正の相関は認められなかったことから、従来のソーシャルスキル尺度では測定されてこなかった本尺度に独自のものであると考えられる。したがって、浅い関係で用いられるスキル尺度は、信頼性、妥当性を有する尺度であることが明らかになった。

第5章、2つ目の段階では、周囲の人々との関係の円滑さについて測定する尺度を作成し、浅い関係で用いられるスキルと従来のソーシャルスキルが周囲の人々との関係の円滑さにどのように影響しているか検討することを目的とした。まず、研究3では、周囲の人々との関係の円滑さについて測定する対人関係円滑度尺度を作成することを目的として、大学生に質問紙調査を実施した。主成分分析を行った結果、5項目から構成される対人関係円滑度尺度が開発された。信頼性の検討に関しては、内的整合性の観点から信頼性が認められた。基準関連妥当性の検討に関しては、対人関係円滑度の高さと、浅い関係友人数との関連が示された。次に、研究4では、浅い関係で用いられるスキルと従来のソーシャルスキルが対人関係円滑度に及ぼす影響について検討することを目的として、大学生を対象に質問紙調査を実施した。重回帰分析を行った結果、浅い関係で用いられるスキルの下位尺度のうち、「衝突回避スキル」が対人関係円滑度を高める方向で影響を及ぼすことが明らかとなった。

一方、従来のソーシャルスキルの下位尺度のうち、「関係開始スキル」と「関係維持スキル」、「記号化スキル」が対人関係円滑度を高める方向で影響を及ぼしていることが明らかになった。

第6章、3つ目の段階では、浅い関係で用いられるスキルが、精神的健康への影響過程に関して説明した既存のソーシャルスキル理論やモデルにどのように影響を及ぼすか検証し、臨床的介入への応用可能性について検討することを目的とした。そのために、ソーシャルスキルに関する Lewinsohn(1974)のうつ病の行動理論や Segrin (1996)のソーシャルスキルに関する脆弱性モデルに基づいてモデルを構築し 2つの研究を行った。研究5では、Lewinsohn(1974)のうつ病の行動理論に準拠し、浅い関係で用いられるスキルが行動活性化を媒介し抑うつを低減させるかについて検討することを目的として、大学生を対象に質問紙調査を実施した。共分散構造分析の結果、「楽しさ演出スキル」と「衝突回避スキル」については、目標に向かう活動の活性化を促すことが明らかにされた。次に、研究6では、Segrin(1996)のソーシャルスキルに関する脆弱性モデルの「健康」領域に焦点を当て、浅い関係で用いられるスキルが対人関係円滑度を媒介しウェルビーイングに与える影響について検討することを目的として、2時点の縦断調査を行った。一般成人を対象としたスノーボール・サンプリング法により質問紙調査を実施した。交差遅延効果モデルおよび同時効果モデルを用いた共分散構造分析を行った。その結果、「浅い関係で用いられるスキル」は「ウェルビーイング」を直接的に高めるのではなく、「対人関係円滑度」を媒介することによって、間接的に「ウェルビーイング」を高めるという影響過程が示され、臨床的介入への応用可能性が示された。

第Ⅲ部総括において、第7章では、第1章および第2章における理論的検討と、第4章から第6章における実証的検討を通して得られた知見をまとめ、総合考察を行った。結論として、浅い関係を円滑に運営するためのソーシャルスキルには、話を聞くとときに、肯定していることが伝わるように表面的であるが同意を示す「表面的同意スキル」、笑って明るく振舞いその場を盛り上げようとする「楽しさ演出スキル」、相手との関係を重視し対立を避けようとする「衝突回避スキル」の3つのスキルがあることが示された。そのうち、「衝突回避スキル」は、日常生活の周囲の人々との関係を円滑にすることに貢献し、「楽しさ演出スキル」と「衝突回避スキル」は行動活性化を促進することで抑うつを低減する効果が示された。さらに、一般成人において、浅い関係で用いられるスキルは、周囲の人々との円滑な関係を媒介しウェルビーイングを向上させる効果が示された。以上のことから、浅い関係の有益性を活かした人付き合いをすることは、現代青年の精神的健康にポジティブな影響をもたらすということが、本研究の臨床心理学的検討によって明らかになった。最後に、本研究の学術的貢献と今後の課題について言及した。