

友人への援助要請の利益とコストの予期と楽観性の関連 — 悩みの深刻度を媒介変数とした検討 —

水野雅之¹⁾・三宅拓人²⁾・玉井智佳³⁾

Association between Optimism and Anticipated Benefits and Costs of Seeking Help from a Friend:
An examination using severity of trouble as a mediating variable

Masashi MIZUNO¹⁾・Takuto MIYAKE²⁾・Tomoka TAMAI³⁾

要旨

本研究では、楽観性と悩みの深刻度、援助要請の利益とコストの予期の関連を検討した。260名（男性79名、女性181名）が楽観性、援助要請の利益とコストの予期、悩みの深刻度に関する質問紙に回答した。多母集団同時分析によって、(a) 楽観性は援助要請実行の利益の予期と正の関連を示すこと、(b) 男女によって影響は異なるが、楽観性は援助要請実行のコストの予期と負の関連を示すこと、(c) 女性においてのみ、楽観性は援助要請回避の利益の予期と負の関連を示すこと、(d) 女性においてのみ、楽観性は悩みの深刻度を媒介して援助要請回避のコストの予期と負の関連を示すことが明らかになった。

キーワード：援助要請、利益とコストの予期、楽観性、悩みの深刻度、大学生

1. 問題と目的

大学生は大学生活において新たな人間関係や進路選択、就職活動など様々な困難に直面する。問題を自身の力で解決し、乗り越えていくことにも一定の意義があると考えられるが、自身の力だけでは解決できないときに、必要に応じて他者に援助を求めることも重要である。このような他者に助けを求める対処方略は援助要請とよばれる。

高木¹⁾は援助要請が生起する過程に、(a) 自己の問題に気づく段階、(b) 問題の重要性を評価する段階、(c) 問題を解決する能力が自身にあるか評価する段階、(d) 援助要請を実行

することと実行しないことの利益とコストを評価し、援助要請を実行しようとする段階、(e) 援助要請をする相手を検討する段階、(f) 援助要請の方略を検討する段階、(g) 援助要請の結果を評価する段階の7つの段階を想定している。また、高野・宇留田²⁾は、学生相談への援助要請の生起プロセスを、自己の問題の認識や問題の緊急性、自己の解決能力の評価に関する「問題の認識と査定」の第1段階、援助要請の利益とコストを評価し、援助要請の実行を決定する「援助要請の意思決定」の第2段階、実際に「援助を受ける」第3段階に整理している。いずれのモデルにおいても援助要請の意思決定は援助要請の利益とコストの予期によって決定され则认为られている。

実証研究においても、精神科医や心理士などの専門家に対する援助要請の利益とリスク（コストに相当する）の予期^{3) 4)}について、多数の研究が行われてきた。たとえば、専門家に対す

水野雅之¹⁾・三宅拓人²⁾・玉井智佳³⁾

¹⁾東京家政大学子ども学部子ども支援学科 (Department of Education for Childcare, Faculty of Child Studies, Tokyo Kasei University)

²⁾公益財団法人井之頭病院 (Inokashira Hospital)

³⁾北海道大学学生相談総合センター (Student Advice and Counseling Center, Hokkaido University)

る援助要請への肯定的な態度に対して、援助要請の利益の予期は大きな効果量 ($r=.52$), リスクの予期は中程度の効果量 ($r=-.26$) を示すことがメタ分析によって明らかにされている⁵⁾。また、専門家への援助要請意図に対して、援助要請の利益の予期は大きな効果量 ($r=.42$), リスクの予期は小さな効果量 ($r=-.10$) を持つことがメタ分析を通して示されている⁶⁾。

非専門家への援助要請に関しては、永井・鈴木⁷⁾が友人への援助要請実行と回避それぞれの利益とコストを包括的に捉えることが可能な尺度を作成し、探索的因子分析の結果、援助要請実行の利益として「ポジティブな効果 (例: 相談すると、よい意見やアドバイスがもらえる)」「関係の深化 (例: 相談することで、相談をした友人との仲がより深まる)」、実行のコストとして「否定的応答 (例: 相談をしても、相手に嫌なことを言われる)」「秘密漏洩 (例: 相談したことを他の人にばらされる)」「相手への迷惑 (例: 相談をすると、相手に迷惑がかかる)」、回避の利益として「自助努力による充実感 (例: 一人で悩みに向き合う方が、問題を解決する力がつくと思う)」、回避のコストとして「問題の維持 (例: 悩みを相談しないと、なかなか悩みが解決できないと思う)」の7因子を抽出している。そして、これらのうち、「ポジティブな効果」と「問題の維持」が援助要請意図を促進し、「自助努力による充実感」が援助要請意図を抑制することが示されている⁷⁾。

援助要請の利益とコストの予期は、援助要請の促進要因と抑制要因を包括的に捉えることを可能にするため、その関連要因について検討されてきた。たとえば、親密さを心地よく感じ、友人と良好な関係を築けていることや、悩みが深刻であることが援助要請実行の利益と回避の

コストの予期を増大させ、援助要請実行のコストと回避の利益の予期を減少させることが明らかにされている⁷⁻⁹⁾。

このように援助要請の利益とコストの予期の関連要因については、ソーシャルサポートや悩みの深刻さのような援助要請を実行・回避する人が置かれている環境や状況に関わる変数が主に取り上げられてきた。他方、援助要請の利益とコストの予期と援助要請を行う人のパーソナリティ特性との関連については、十分に検討されてこなかった。これまでの援助要請の関連要因への働きかけは、対象者に対して一律に同じアプローチがなされることが多かったが、援助要請の利益とコストの予期とパーソナリティとの関連を明らかにすることで、対象者のパーソナリティ特性に合わせた介入法の必要性について論じることが可能になる。

援助要請に関連するパーソナリティ特性の一つとして、楽観性を挙げることができる。楽観性はポジティブな結果を予期する傾向と定義され、楽観性が高い人は物事が自分の思った通りになると予期したり、自分には悪いことよりも良いことが起こると信じているとされる¹⁰⁾。先行研究において、楽観性とサポート希求には正の関連が示されており^{11) 12)}、楽観性は援助要請を促進するパーソナリティ変数であると言える。加えて、楽観性は将来起こりうる結果の予期に関する個人差であると捉えられるため、援助要請の実行と回避の結果の予期に影響を及ぼすと考えられる。すなわち、楽観性が高いことで援助要請の利益をより大きく、コストをより小さく見積もり、結果として援助要請が促進される可能性があると考えられる。

また、援助要請の利益とコストの予期に関連する要因として、悩みの深刻度が挙げられる。上述したように、悩みが深刻であることは援助

要請実行の利益と回避のコストの予期を増大させ、援助要請実行のコストと回避の利益の予期を減少させる⁷⁾⁸⁾。すなわち、悩みが深刻であることは、結果として援助要請を促進すると考えられる。

その一方で、楽観性が高い人はストレスサーを対処できるものとして認知しやすいこと¹³⁾¹⁴⁾が明らかになっている。すなわち、楽観性が高い人は悩みがあったとしても、その楽観的な認知ゆえに深刻に受け止めず、自身の抱える悩みを軽微なものとして捉えるかもしれない。つまり、楽観的であることによって、悩みが深刻なものとして捉えられず、その結果、援助要請実行の利益と回避のコストの予期が減少し、援助要請実行のコストと回避の利益の予期が増大する。そのため、援助要請が抑制される可能性がある。

このように援助要請の利益とコストの予期と楽観性については、直接的な関連と悩みの深刻度を媒介した関連とで相反する関連が推測される。そこで、本研究では悩みの深刻度を媒介変数として取り上げ、楽観性と援助要請の利益とコストの予期との関連を検討することを目的とする。すなわち、楽観性が高いことで援助要請の利益をより大きく、コストをより小さく見積もり、その結果として援助要請の実行につながる可能性と、その反面、楽観性によって自身の問題を対処の必要のない軽微なものとして捉えることを通して、援助要請の利益をより小さく、コストをより大きく見積もり、その結果として援助要請が促進されない可能性を検討する。なお、大学生にとって友人関係は大学生活における主要な対人関係であること、専門家よりも援助を求めやすい相手であるとされていること¹⁵⁾¹⁶⁾を踏まえ、本研究では大学生の援助要請の相手として友人を想定する。

また、本研究では分析にあたって性別を考慮した分析を実施する。先行研究では、援助要請の利益とコストの予期と他の変数の関連を検討する際、性別をダミー変数としてモデルに追加したり⁷⁾、多母集団同時分析によって性別ごとの変数間の関連を明らかにしてきた⁸⁾。加えて、本研究では友人を相談相手として設定するが、青年期の友人関係の持ち方は性別によって大きく異なることが指摘されている¹⁷⁾¹⁸⁾。以上の先行研究を踏まえ、本研究では多母集団同時分析によって性別ごとに変数間の関連を検討することとする。

2. 方法

(1) 調査手続きと調査対象者

関東圏の大学2校の講義時間後に質問紙を配布し、大学生294名から回答を得た。そのうち、回答に不備がある者や、後述する悩みに関する質問項目全てに「悩みがない」と回答した者については、分析から除外し、260名(男性81名、女性179名)を分析対象とした。平均年齢は18.60歳 ($SD=0.88$) であった。

(2) 調査内容

1) 楽観性

Scheier et al.¹¹⁾が作成した改訂版楽観性尺度の日本語版¹⁹⁾を使用した。本尺度は「楽観性(例：私は自分の将来についていつも楽観的である)」を測定するもので、フィルター項目を含めた10項目から構成されている。「1. 強くそう思わない」から「5. 強くそう思う」の5件法で回答を求め、平均点を分析に用いた。

2) 悩みとその深刻度

木村・水野¹⁵⁾が被援助志向性を測定する際に用いた項目を参考に、「対人関係」「恋愛・異性」「性格・外見」「健康」「卒業後の進路や将来の

こと」「学業・能力」の6領域に関する悩みを設定した。それぞれの項目について最近3カ月間を振り返り、悩みの有無を尋ね、悩みがある場合には、その深刻度について回答を求めた。悩みの深刻度は「1. 深刻でなかった」から「5. 深刻だった」の5件法で回答を求め、6つの悩みの領域の平均点を分析に用いた。なお、最近3カ月以内に悩みのなかった領域の深刻度は0点とした。

3) 援助要請の利益とコストの予期

永井・鈴木⁷⁾が作成した、大学生における友人への援助要請の利益・コストの予期尺度を使用した。本尺度は援助要請実行と回避に伴う利益とコストの予期の個人の傾向を総合的に捉えるものである。具体的には、援助要請実行の利益である「ポジティブな結果」「関係の深化」、実行のコストである「否定的応答」「秘密漏洩」「相手への迷惑」、回避の利益である「自助努力による充実感」、回避のコストである「問題の維持」の7下位尺度28項目から構成されている。「1. そう思わない」から「5. そう思う」の5件法で回答を求め、下位尺度ごとの平均点を分析に用いた。

(3) 倫理的配慮

本調査は大学に通う健常な大学生が対象であり、過度な負担を伴う手続きや内容は含まれなかった。そのため、研究倫理委員会での審査は受けず、公益社団法人日本心理学会倫理規定²⁰⁾を遵守しながら、対象者の同意に基づいて実施した。調査を実施する際には、無記名であること、回答は自由意思に基づくこと、調査に協力しなかったり回答を中断したりしても不利益は生じないこと、調査回答後でも研究への協力を撤回できること、個人が特定されない形で研究成果を公開すること、調査への回答をもって研究への協力に同意したとみなすことを口頭で説明した。また、同様の内容を質問紙の表紙に明記した。なお、本研究は筑波大学人間学群心理学類における「心理学研究法」の授業の一環で実施された。

3. 結果

(1) 基礎統計量と ω 係数、相関係数

使用した尺度の基礎統計量と内的一貫性の指標である ω 係数を算出した(表1)。援助要請の利益・コストの予期尺度の下位尺度は、 $\omega = .81$ から.96と高い値を示したが、「楽観性」と

表1 記述統計量と信頼性係数、男女別の相関係数

	<i>M</i>	<i>SD</i>	ω 係数	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 楽観性	2.97	0.57	.60	-	-.22 **	.27 **	.16 *	-.17 *	-.09	-.26 **	-.17 *	-.02
2 悩みの深刻度	2.37	1.01	.66	-.10	-	-.06	.00	.16 *	.05	.30 **	.09	.28 **
3 ポジティブな結果	3.52	0.81	.89	.30 **	-.17	-	.55 **	-.40 **	-.26 **	-.33 **	-.08	.33 **
4 関係の深化	3.75	0.90	.95	.13	-.12	.71 **	-	-.24 **	-.30 **	-.24 **	.15 *	.32 **
5 否定的応答	2.16	0.71	.83	-.36 **	.20	-.38 **	-.28 *	-	.48 **	.24 **	.01	-.24 **
6 秘密漏洩	2.18	1.00	.96	-.25 *	.15	-.52 **	-.43 **	.56 **	-	.28 **	-.04	-.15 *
7 相手への迷惑	2.92	0.97	.90	-.14	-.03	-.21	-.21	.27 *	.30 **	-	.29 **	.16 *
8 自助努力による充実感	3.20	0.85	.81	-.03	.09	-.15	.13	.10	.10	.22 *	-	.07
9 問題の維持	3.35	0.93	.86	-.07	.00	.32 **	.25 *	-.09	.00	.19	.00	-

注) 右上は女性の、左下は男性の相関係数。* $p < .05$, ** $p < .01$ 。

「悩みの深刻度」はそれぞれ $\omega = .60$, $\omega = .66$ であり、内的一貫性が十分ではなかった。しかし、「楽観性」の指標である改訂版楽観性尺度は、その開発段階においても、 $\alpha = .62$ と内的一貫性に課題があるものの、項目数の少なさから許容範囲内の数値であると判断されている¹⁹⁾。そのため、本研究においても同様の観点から、内的一貫性の値は十分ではないが、許容範囲内の信頼性係数であると判断した。次に、相関係数を男女別に算出した（表1）。

(2) 多母集団同時分析

援助要請の利益とコストの予期と他の変数の関連^{7) 8)}や友人関係の持ち方^{17) 18)}には性差がみられることから、多母集団同時分析によって男女ごとに、悩みの深刻度を媒介変数とした楽観性と援助要請の利益とコストの予期の関連を検討した。

具体的には、(a) 楽観性が悩みの深刻度およ

び援助要請の利益とコストの予期と関連を持ち、(b) 悩みの深刻度が援助要請の利益とコストの予期と関連を持つモデルについて分析を実施した。上述の通り、楽観性は困難な状況の受け止め方^{13) 14)}と、将来起こりうる結果の予期¹⁰⁾に影響するため、(a) の関連を設定した。また、個人は相談という行動の結果を予測する際に、相談内容である悩みの深刻さを考慮することが予想されるため、(b) の関連を設定した。

以上のように分析モデルを設定したが、楽観性および悩みの深刻度が具体的に援助要請の利益とコストの予期のどの下位尺度と関連を持つかということまでは仮説を設定することができなかった。そのため、男女ともに有意な値とならなかったパスを削除しながら分析を繰り返す探索的な方法を採用し、最終的に図1のモデルが得られた。適合度は $GFI = .99$, $AGFI = .95$, $CFI = 1.00$, $RMSEA = .00$ であり、十分にデー

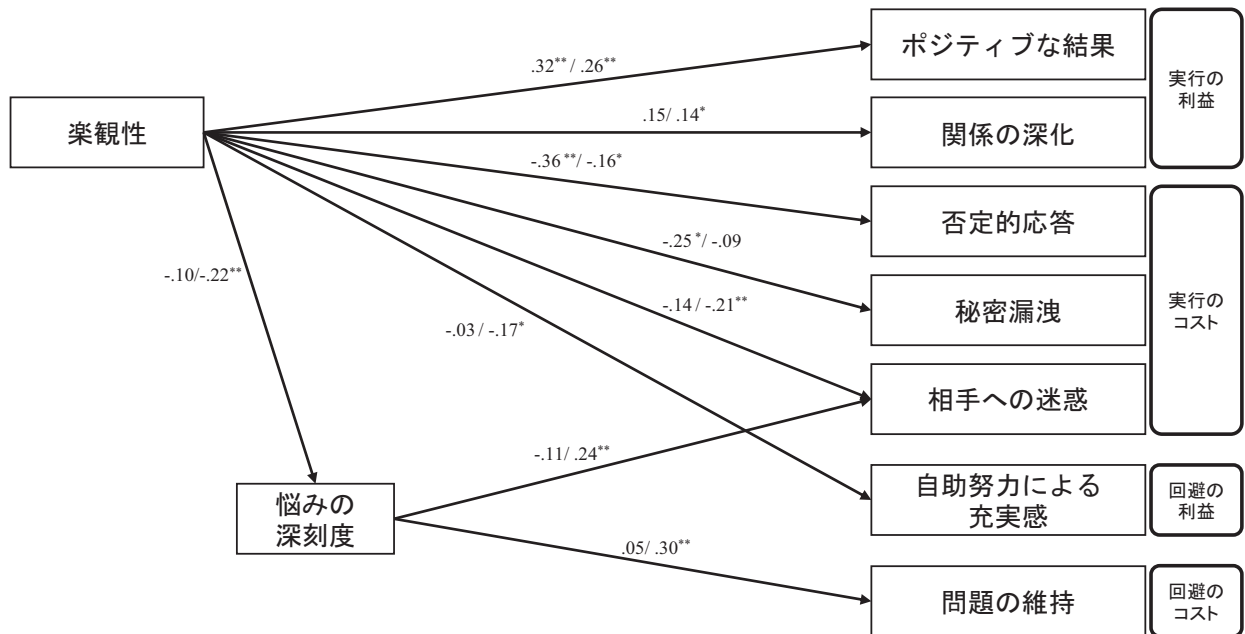


図1 楽観性と悩みの深刻度、援助要請の利益とコストの予期の多母集団同時分析

注1) パス係数は男性の結果/女性の結果の順に記載した。
 注2) 図の煩雑さを避けるため、誤差と共分散は省略した。
 * $p < .05$, ** $p < .01$

タに適合したモデルであると言える。

男性において、「楽観性」から「ポジティブな結果」に有意な正のパスが ($\beta = .32, p < .01$), 「否定的応答」 ($\beta = -.36, p < .01$) および「秘密漏洩」 ($\beta = -.25, p < .05$) に有意な負のパスがみられた。他方、女性において、「楽観性」から「ポジティブな結果」 ($\beta = .26, p < .01$) および「関係の深化」 ($\beta = .14, p < .05$) に有意な正のパス, 「悩みの深刻度」 ($\beta = -.22, p < .01$) および「否定的応答」 ($\beta = -.16, p < .05$) 「相手への迷惑」 ($\beta = -.21, p < .01$) 「自助努力による充実感」 ($\beta = -.17, p < .05$) に有意な負のパスがみられた。また、「悩みの深刻度」から「相手への迷惑」 ($\beta = .24, p < .01$) および「問題の維持」 ($\beta = .30, p < .01$) に有意な正のパスが示された。

4. 考察

本研究の目的は、悩みの深刻度を媒介変数とした楽観性と援助要請の利益とコストの予期の関連を検討することであった。援助要請の利益とコストの予期と他の変数の関連^{7) 8)}や本研究において相談相手として設定した友人との関係の持ち方^{17) 18)}には性差がみられることから、多母集団同時分析によって男女別に変数間の関連を検討した。

分析の結果、大局的に見ると「楽観性」は援助要請実行の利益の予期を向上させ、実行のコストの予期を低減させており、援助要請を促進すると考えられる。しかし、その関連の仕方は性別によって異なっていた。また、女性では「楽観性」が「悩みの深刻度」を媒介して援助要請回避のコストの予期を低減させ、援助要請を抑制するプロセスも認められた。以下、具体的な変数間の関連および性差の背景について検討を加えていく。

男女ともに、「楽観性」は援助要請実行の利益である「ポジティブな結果」を向上させ、実行のコストである「否定的応答」を低減させていた。また、「楽観性」から援助要請実行の利益である「関係性の深化」へのパス係数は女性においてのみ有意な正の値となったが、男性においてもパス係数の値自体は女性とほぼ同程度の値であった。楽観性は、自身に良いことが起こると予期する傾向である¹⁰⁾。そのため、楽観性が高い人は、自身の話を相手が否定することなく受け入れたり、問題の解決につながるサポートが得られたりすることを期待しやすいと考えられる。また、楽観性が高い者は相談によって友人とより親密になるなど、関係性がより肯定的に変化すると捉えていると推察される。

上記に加え、男性においては、「楽観性」が援助要請実行のコストである「秘密漏洩」の予期を低減させていた。男性は女性と比べると、友人と自立した付き合いをし¹⁸⁾、相手をライバルと認識し負けたくないと思う傾向がある^{21) 22)}。すなわち、男性は友人に自分の弱みとなりうる秘密をさらけ出すことをリスクとして捉えやすく、楽観性はその恐れを低減させ、友人が秘密を守ってくれるだろうという予期につながると推察される。

一方で女性においては、「楽観性」が援助要請実行のコストである「相手への迷惑」と援助要請回避の利益である「自助努力による充実感」を低減させていた。男性に比べて、女性は友人から好かれることを望み、相手との関係を維持しよう配慮する傾向がある^{21) 22)}。また、自身の意見を表明する際、女性の方が男性よりも、他者と良好な関係を維持し、他者から否定的な印象を持たれることを避けようとするのが明らか²³⁾にされている。これらから、女性は援助要請によって相手に迷惑をかけ、嫌われたり否

定的な評価を受けたりしないかなど、相手との関係性の否定的な変化を心配しやすいと推察される。そのため、女性は楽観的であるほどこのような心配を抱きにくく、相手への迷惑を低く予期すると考えられる。さらに、女性は男性に比べて、友人に相互依存的な関係性や自己開示を期待し^{24) 25)}、密着した関係性を持つとともに¹⁷⁾、友人からの承認が「自助努力」を低減させることが示されている⁸⁾。したがって、女性は自己解決よりも友人との関係性の中での問題解決を望む傾向があり、楽観性が高い女性は友人から受け入れられているなど関係性を肯定的に予期するため、他者の手を借りることを選択しやすく、自己解決による充実感を感じにくいと考えられる。

さらに女性においては、「楽観性」が「悩みの深刻度」を抑制しており、楽観的な認知ゆえに深刻な悩みを抱きにくいと推察される。また、楽観的な人はストレスの脅威度を低く捉え、自己対処可能なものであると評価するため^{13) 14)}、たとえ悩みを経験したとしても、その深刻度を低く見積もると考えられる。ただし、本研究では女性においてのみ、「楽観性」と「悩みの深刻度」の関連が示されており、男性では関連がみられなかった。先行研究^{13) 14)}では、性差については未検討であり、この点はさらなる検証が必要である。また、本研究では女性の場合のみ、「悩みの深刻度」が援助要請実行のコストである「相手への迷惑」の予期を高めると同時に、援助要請回避のコストである「問題の維持」の予期も促進していた。前述した通り女性は他者から否定的な印象を持たれることを避けようとする傾向があり、悩みが深刻であるほど相談相手との関係性の否定的変化を心配する可能性が高くなる。一方で、女性は男性に比べてストレスに対して積極的に対処を行うこと

が示されており²⁶⁾、女性は深刻な悩みというストレスに直面したときに積極的な解決を試み、先延ばしにはしない傾向があると考えられる。したがって、女性は、直近に経験した問題が深刻であるほど、相談相手への負担を懸念して相談を控えたい気持ちと、問題がそのままになることの悪影響を高く見積もって相談による解決を望む気持ちの両方が拮抗する葛藤状態に陥りやすいことがうかがえる。女性の場合は「楽観性」が「悩みの深刻度」を低減するため、「楽観性」が高い女性ほど上記のような葛藤状態に陥りにくくなると推察される。

次に、本研究で得られた知見をもとに実践への示唆を述べる。本研究の結果、楽観性によって、援助要請の利益とコストの予期が異なるといった知見が得られた。この知見は、援助要請に関して、楽観性が高い人と低い人とで、それぞれ援助要請が生起するまでの異なる段階に働きかけることが有効であることを示唆している。

すなわち、楽観性が高い人は援助要請の利益を高く、コストを低く予期する傾向にあるため、援助要請をする相手を検討したり、援助要請の方法について計画を立てたりなど具体的な援助要請行動を支援する介入が有効である可能性が考えられる。これらは高木¹⁾のモデルにおける第5段階および第6段階に対する介入である。

一方、楽観性が低い人は援助要請の利益を高く、コストを低く予期することに抵抗感があると考えられるため、援助要請の利益とコストの予期の変容を促す支援が必要であると推察される。具体的には、認知行動療法における認知再構成法を援用できる可能性がある。認知再構成法とは、ある状況で生じる認知を多様な観点から再検討することで、新しい認知を産出する支援法である。たとえば、「相談をすると相手に

迷惑がかかる」といった予期を認知再構成法によって再検討し、その予期をより現実的なものに近づけていくといった方法が考えられる。

また、高木¹⁾によると、問題を解決する能力が自身にあるか評価する段階（第3段階）において、自己対処可能であると評価されたとき、次の段階には進まず、援助要請は生起せずに自己対処が実行される。そのため、楽観的でないことによって援助要請の利益を高く、コストを低く予期することに抵抗感がある人に対しては、援助要請の実行を支援するだけでなく、自身の悩みに関する自己対処能力を高めていくといったアプローチも選択肢として考えられる。

これまでの援助要請に関する要因への介入では、対象者に対して一律に同じアプローチがなされていたが、働きかける援助要請が生起するまでの段階を変更したり、援助要請ではなく自己対処能力を高めるアプローチをとるなど、本研究は対象者のパーソナリティに合わせた介入法の必要性を新たに示したものであると言える。

最後に、本研究の課題として、「楽観性」と「悩みの深刻度」の関連が女性においてのみみられ、男性においてはその関連性が確認されなかったことが挙げられる。すなわち、楽観性が援助要請を抑制するプロセスは男性では確認されなかった。今後、なぜこのような性差が生じたのかについて検討することで、楽観性と悩みの深刻度が援助要請の利益とコストの予期に影響を及ぼすプロセスを精緻化することができる。たとえば、本研究では扱わなかったストレスの認知的評価など、「楽観性」と「悩みの深刻度」の関連を媒介する変数や調整する変数を明らかにする必要がある。

引用文献

- 1) 高木 修 (1997). 援助行動の生起過程に関するモデルの提案 関西大学社会学部紀要, 29, 1-21.
- 2) 高野 明・宇留田 麗 (2002). 援助要請行動から見たサービスとしての学生相談 教育心理学研究, 50, 113-125.
- 3) Vogel, D. L. & Wester, S. R. (2003). To Seek Help or not to Seek Help: The Risks of Self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 351-361.
- 4) Vogel, D. L., Wester, S. R., Wei, M., & Boysen, G. A. (2005). The Role of Outcome Expectations and Attitudes on Decisions to Seek Professional Help. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 459-470.
- 5) Nam, S. K., Choi, S. I., Lee, J. H., Lee, M. K., Kim, A. R., & Lee, S. M. (2013). Psychological Factors in College Students' Attitudes toward Seeking Professional Psychological Help: A Meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 44, 37-45.
- 6) Li, W., Dorstyn, D. S., & Denson, L. A. (2014). Psychological Correlations of College Students' Help-seeking Intention: A Meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45, 163-170.
- 7) 永井 智・鈴木真吾 (2018). 大学生の援助要請意図に対する利益とコストの予期の影響 教育心理学研究, 66, 150-161.
- 8) 永井 智・新井邦二郎 (2007). 利益とコストの予期が中学生における友人への相談行動に与える影響の検討 教育心理学研究, 55, 197-207.
- 9) 永井 智・本田真大・新井邦二郎 (2016). 利益・コストおよび内的作業モデルに基づく

- く中学生における援助要請の検討—援助要請の生起と援助要請後の過程に注目して—
学校心理学研究, 16, 15-26.
- 10) Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, Coping and Health: Assessment and Implication of Generalized Outcome Expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- 11) Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing Optimism from Neuroticism (and Trait Anxiety, Self-mastery, and Self-esteem): A Reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- 12) 外山 美樹 (2016). 子ども用楽観・悲観性尺度の作成および信頼性・妥当性の検討 教育心理学研究, 64, 317-326.
- 13) 加藤 司 (2001). 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究, 49, 295-304.
- 14) Major, B. M., Richards, C., Cooper, M. L., Cozzarelli, C., & Zubek, J. (1998). Personal Resilience, Cognitive Appraisals, and Coping: An Integrative Model of Adjustment to Abortion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 735-752.
- 15) 木村 真人・水野 治久 (2004). 大学生の被援助志向性と心理的変数との関連について—学生相談・友達・家族に焦点をあてて—
カウンセリング研究, 37, 260-269.
- 16) 佐藤 純 (2008). 大学生の援助資源の利用について—学生相談におけるセルフヘルプブック利用という視点から— 筑波大学発達臨床心理学研究, 19, 35-43.
- 17) 長沼 恭子・落合 良行 (1998). 同性の友達とのつきあい方からみた青年期の友人関係
青年心理学研究, 10, 35-47.
- 18) 落合 良行・佐藤 有耕 (1996). 青年期における友達とのつきあい方の発達的变化 教育心理学研究, 44, 55-65.
- 19) 坂本真士・田中江里子 (2002). 改訂版楽観性尺度 (the revised Life Orientation Test) の日本語版の検討 健康心理学研究, 15, 59-63.
- 20) 公益社団法人日本心理学会 (2011). 公益社団法人日本心理学会倫理規定第3版 公益社団法人日本心理学会
- 21) 榎本淳子 (1999). 青年期における友人との活動と友人に対する感情の発達的变化 教育心理学研究, 47, 180-190.
- 22) 柴橋祐子 (2004). 青年期の友人関係における「自己表明」と「他者表明を望む気持ち」の心理的要因 教育心理学研究, 52, 12-23.
- 23) 江口めぐみ (2018). なぜ主張の際に他者配慮をするのか?—大学生における理由の検討— 立正大学心理学研究所紀要, 16, 1-8.
- 24) 和田 実 (1993). 同性友人関係—その性および性役割タイプによる差異— 社会心理学研究, 8, 67-75.
- 25) 和田 実 (1996). 同性の友人関係期待と年齢・性・性役割同一性との関連 心理学研究, 67, 232-237.
- 26) 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 (1995). 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度 (TAC-24) の作成 教育相談研究, 33, 41-47.

附記

質問紙の配布にご協力いただいた先生方、調査にご協力いただいた学生の皆さまに感謝申し上げます。また、論文としてまとめる際に貴重なコメントをいただいた、筑波大学人間系心理

学域の菅原大地先生に感謝いたします。なお、本研究は2013年度筑波大学人間学群心理学類3年次（当時）の加々美阿実氏、田岸愛理氏、

田中大輔氏、土井茜氏、良峰歩実氏と共同で行われた。本研究の一部は日本心理会第78回大会で発表された。

Abstract

The present study investigated the association between optimism, the severity of trouble and the anticipated benefits and costs of help-seeking. A total of 260 university students (81 males and 179 females) answered a questionnaire regarding optimism, the anticipated benefits and costs of help-seeking and the severity of trouble. Multiple-group structural equation modeling comparing male and female students revealed that (a) there was a positive association between optimism and the expected benefits of seeking help in both male and female students, (b) there was a negative association between optimism and the expected costs of seeking help according to gender, (c) there was a negative association between optimism and the expected benefits of avoiding help only among female students, and (d) there was a negative association between optimism and the expected costs of avoiding help mediated by the severity of trouble among female students only.

Keywords : help-seeking, anticipated benefits and costs, optimism, severity of trouble, university students