

基礎心理学：研究法

公認心理師は心理学をバックグラウンドに支援を進めますが、その心理学の知見を得るための方法である「**研究法**」を理解することは、研究を行ったり論文を読んだりする時だけでなく、対象者に生じている事実を客観的に捉えるためにも大切な視点となります^{注1}。

心理学は科学的な学問であり、証拠となるデータに基づいて、実証的方法により研究を進めますが、そのデータのとり方から、心理学の研究法は、**実験法**、**観察法**、**面接法**、**調査法**などに分けられます。用いる際にはそれぞれの特徴を十分理解し、目的に応じて使い分けることが重要です。

実験法

実験法とは、ある仮説の検証に際して、変数間の**因果関係**を明らかにするために、原因と考えられる**独立変数**を実験者が操作し、それに伴って、結果である**従属変数**がどのように変化するかを検討するものです。

もっとも一般的なものに**統制群法**があります。これは、実験者が効果を検討したい特定の処理や介入（独立変数の操作）を行う対象者からなる**実験群**（介入群ともいう）と、そういった処理を行わない対象者からなる**統制群**（対照群ともいう）を設け、その両者の実験・介入前後での従属変数の変化を比較することで、実験・介入の効果を明らかにする方法です。ここで、実験群に変化があり、統制群には変化がなければ、その変化は介入の効果と考えることができます。

なお、操作する独立変数以外で、従属変数に影響を与える要因のことを**剰余変数**とありますが、純粋に独立変数の効果を調べるためには、剰余変数の影響が混入するのを極力抑える必要があります^{注2}。

統制群法では参加者が一定以上必要となりますが、統制群を用いずに、1人（または少数）の参加者を用いて介入の効果を検討する**単一被験体法**（一事例研究法ともいう）もあります。

キーワード

- 実験法
- 観察法
- 面接法
- 調査法
- 信頼性と妥当性
- 量的研究と質的研究
- 事例研究
- 研究倫理
- 文献研究
- 実験計画

注1：臨床心理士はその職務内容の一つとして「調査・研究」が挙げられている。一方、公認心理師の職務内容には法律の条文を見る限り「研究」が含まれていないが、職務かどうかはともかく、「科学者－実践者モデル」にあるように、実践者と科学者の両方の視点をもつことは、臨床実践においても不可欠であろう。

注2：剰余変数を統制する方法としては、剰余変数の除去、恒常化（温度などを一定にする）、無作為化（ランダムにする）、カウンターバランス（刺激の提示順序の違いによる影響を防ぐために順序のバランスをとる）などがある。

臨床心理学や医学領域では、ある心理療法や治療法の効果を検討する**効果研究**が行われます。とくに近年では、条件統制をより厳しくして、実証された根拠に基づく介入につなげるために、**エビデンス・ベイズ・アプローチ**という考え方が求められるようになってきています。

観察法

観察法は、人為的な操作を加えずに、対象者の行動などをありのままに観察することを通して進める研究方法です。観察場面に研究者が参加しない場合が多いですが、参加して行う場合を**参加観察法**といいます。

観察法には、観察対象である行動をどのような視点・単位で捉えるかによって**時間見本法**（一定時間ごとの行動を捉える）、**場面見本法**（ある場面での行動を捉える）、**事象見本法**（ある事象や行動に着目して捉える）、**日誌法**（日常生活の中での行動を記録して捉える）などに分けられます。

面接法

面接法は、面接場面で直接顔を合わせて、主に会話を通して対象者を捉える方法です。こういった質問内容や順番で行うかという構造化の程度によって、**構造化面接**（質問の内容や順番をあらかじめ決めておく）、**半構造化面接**（ある程度は質問内容や順番を決めておくが、対象者に応じて適宜変えたり加えたりする）、**非構造化面接**（あらかじめ定めずに進める）に分けられます。面接では面接者と対象者とがコミュニケーションをとりながら進め、言葉だけでなく態度や表情なども大切な情報となります。そのため、両者の間には信頼関係（＝ラポール）が築かれていることが大切となりますし、また、面接者の主観やバイアスによるゆがみをできるだけ抑えることが重要です^{注3}。

調査法

調査法は、調査用紙である質問紙によって回答を求める方法です。回答形式には、あらかじめ質問の内容を項目として設定し、それに対して選択肢の中から回答してもらう**選択肢法**や**評定尺度法**（質問に対して5段階や7段階などで回答させる）と回答欄に自由に回答できる**自由回答**

注3：観察者（面接者）バイアス（あるいは実験者効果）としては、観察者（面接者）の年齢や性別による影響に加えて、観察者側の結果に対する期待や接触自体の影響、さらには観察者の認知バイアス（ハロー効果、寛大効果、対比効果など）による影響なども考えられる。

法があります。

実施方法としては、**面接調査法**（個別の面接で実施）、**集合調査法**（集団形式で実施）、**郵送調査法**（郵送により質問紙を送付・回収）、**留め置き法**（回収場所に提出してもらい、それを後で回収）、インターネットを使った **web 調査法**、電話やメールでの回答を求めるものなどがあります。それぞれの実施方法にはメリットと同時にデメリットもありますので、それを理解したうえで用いる必要があります^{注4}。

信頼性と妥当性

質問紙や心理検査をつくる際には、実施者が捉えたい内容をできるだけきちんと捉えられるようにすることが重要であり、心理学では**信頼性**と**妥当性**という基準を使います^{注5}。

定規で長さを測る際、それが一定ではなく、季節によって伸び縮みするようでは信頼できません。このように、**信頼性**は、実施者や時期・場所などの状況によって結果が変わらないことを示す指標です。**信頼性係数**という数字を使って、**再検査法**（2回実施し、時期によって変わらないという安定性から捉える）、**平行検査法**（作成したいものと同内容・難易度のテストを実施し、それとの関連から捉える）、**折半法**（質問項目を前半と後半や奇数項目と偶数項目などに分け、その両者の関連から捉える）、**内的整合性**（**クロンバックの α 係数**を用いて、各質問項目が同じことを測定しているかどうかにより捉える）、**評定者間の一致度**（回答の評定を複数で行い、その評定結果の一致度を**コーエンの一致係数**（**カッパー係数**）を使って捉える）などにより評価します。

また、質問項目などが、そもそも捉えたい内容を捉えられるものになっていなければ意味がありません。それを示すものとして**妥当性**があり、**内容的妥当性**、**基準関連妥当性**、**構成概念妥当性**などの指標があります。

内容的妥当性は、質問項目の内容が捉えようとするものと見た目上あるいは論理的に矛盾しないことを表すものです。

基準関連妥当性は、外的基準との関連から調べるもので、**併存的妥当性**（ほかの検査や医師の診断など同時期にとられた基準との関連から示す）と**予測的妥当性**（将来得られる結果をどの程度予測できるかで示す）に分けられます。

構成概念妥当性は、捉えようとするもの（**構成概念**）^{注6}を適切に捉え

注4：質問紙調査では、質問の方法や質問項目の作成や実施方法・対象などを決めるにあたり、本調査の前に予備調査を実施することが望ましい。また、質問文はわかりやすい表現を用い、2つ以上のことを同時に質問したり（ダブル・バーレル質問）、前の質問項目が後の項目の回答に影響を与えないよう（キャリアー・オーバー効果）にすることが大切である。

注5：心理検査では、高い信頼性や妥当性だけではなく、実施の仕方や実施対象、結果の採点や評価の仕方を定めた標準化が行われていることが望ましい。

ているかを示すもので、その構成概念に関する理論的予測どおりの結果となっているかを、その構成概念と関連する指標を用いて示します^{注7}。

量的研究と質的研究

心理学の研究法は、数字で示されるデータを扱う**量的研究**と、言葉で示されたデータを扱う**質的研究**とに分けることもできます。

量的研究は、仮説を検証するために、実験や調査などを使って量的データを集め、それに対して統計的手法を使って分析します。

一方、**質的研究**^{注8}は面接や観察、**事例研究**（ケーススタディ）によって、一つの事柄の内容や文脈などを詳細かつ多面的に捉え、仮説を生成するのに向いています。

両者にはそれぞれ特徴や長所・短所があるため、それらを理解したうえで、両方のアプローチを相補的に用いて解明していくことが望まれます。

研究計画と研究の流れ

研究計画を立てるためには、まず**文献研究**として研究テーマの学問的な位置づけを行います。具体的には、研究テーマに関する先行研究となる論文を収集し、研究知見を整理します。それら先行研究の精査・分析の中から浮上した、学問的・社会的意義のあるリサーチクエスションを設定し、結果に関する具体的な**仮説**を立て、論文の「**問題**」部分に記載します。

論文の構成は、通常、「**問題**」「**目的**」「**方法**」「**結果**」「**考察**」「**引用文献**」などからなります。

文献研究を通して設定されたりサーチクエスションを解明することを研究の「**目的**」とし、それを記載します。

仮説を検証するのに妥当な**研究法・実験計画**と**手続**、**研究参加者**、**刺激**、**材料**、**装置**、**面接**、**検査**、**調査用紙**などを「**方法**」として決め、実際に実験や調査、面接などを実施し、**データの収集**を行います。

得られたデータに対して、適宜、統計的手法などの分析方法を用いて**データ解析**を行い、図や表を用いて研究結果をわかりやすく示すのが「**結果**」の部分です。

注6：心理学で扱う変数は、「行動」として直接的に捉えられるものばかりでなく、たとえば、「欲求」や「知能」など、形がなく直接観察できないものが多い。これを構成概念という。

注7：ここでの「妥当性」とは異なるが、心理検査では、でたらめな回答や自分をよく見せようと故意に回答をゆがめることができることから、それらを検出するための尺度として「妥当性尺度」というものが使われる。虚偽尺度（ライスケール）もその一つ。

注8：質的研究の分析方法としては、ほかにプロトコル分析やKJ法、グラウンデッド・セオリー・アプローチなどがある。

それを踏まえ、この結果は何を意味するのか、研究目的に対して何が明らかとなったのかなどの**結果の解釈**を行い、本研究から導かれる結論や今後の課題について記載するのが「**考察**」です。

最後に、当該研究で引用した文献について、定められた**引用方法**に則って「**引用文献**」に文献リストを掲載します。それら研究成果は、**報告書**の作成や学術雑誌への論文投稿、学会発表などを通じて発信します。

研究倫理

心理学、なかでも臨床心理学の研究では、人の「こころ」に関するデリケートな内容を扱います。そのため、研究参加者に負担をかけ、相手を傷つけたりすることのないよう、参加者の心身の安全や**基本的人権**へのさまざまな配慮が重要になります^{注9}。

研究者は、研究計画の段階では、所属機関の研究倫理委員会の承認を得ることや研究を行う際には、参加者に対して、その研究目的や内容、方法、参加のメリットとリスク、参加や中断の自由などについて、事前に十分な説明を行い、参加者の自由意思に基づいた同意（**インフォームド・コンセント**）を得る必要があります。

社会心理学などで扱う内容には、あらかじめ研究目的を伝えてしまうと、それが参加者の行動や結果に影響してしまう場合もあります。その場合、本来の研究目的を偽って、仮の目的を伝えることを**ディセプション**といいますが、実験や調査が終わった時点で、本来の目的や手続きなどについて伝える**デブリーフィング**が必要となります。

研究で得たデータは、プライバシーや個人情報に十分留意し、データの管理を厳重に行うとともに、**研究不正**（改ざんや捏造、剽窃、盗用など）にならないよう十分気を付けなければなりません。また、研究成果を報告する際には匿名化することや著作権の侵害にならないような配慮が必要です。

まとめ

心理学の研究方法には、実験法、観察法、面接法、調査法などがあり、得られるデータによって、量的研究と質的研究に分けられます。これらを研究目的に応じて使い分けたり、組み合わせることで研究を進めますが、その際には研究倫理への配慮も不可欠です。また、質問紙調査や心理検査では、信頼性や妥当性が確保されているものを用いることが大切です。

注9：文部科学省と厚生労働省により「**人を対象とする医学系研究に関する倫理指針**」が作成され、人を対象とする医学系研究に携わるすべての関係者が遵守すべき事項が定められている。