

ポジティブ感情の向上を意図した認知行動療法プログラムに関する実践研究

—大学生を対象とした介入効果の検証—

22424065 加野由紀子

主査教員 東條光彦

副査教員 安藤美華代・桑原晴子

1. 研究背景・目的

しばしば指摘されるメンタルヘルスにおける予防教育の必要性から、本研究では予防的アプローチの必要性が高いとされる青年期を対象とし、健全な一般大学生に1次予防かつ Universal レベルと位置づける予防的介入プログラムを実施する。

またネガティブ感情を低減させるより、ポジティブ感情の増加が健康への寄与を高める点で有効との知見から、本研究ではポジティブ感情の向上を意図したプログラム構成とする。そのためポジティブ感情の喚起と個人の資源形成に効果が検証された Fredrickson *et al.* (2008) の介入研究をはじめ、及川・坂本 (2007) 等の認知行動療法的なアプローチに基づく介入技法を参考にし、精神的健康や適応への効果を検証する。しかし、介入研究においてネガティブとポジティブの両側面を常に考慮に入れた研究が重要との指摘から(山崎, 2006), 本研究では両感情を考慮した構成により、ポジティブ感情の向上を促進させることとする。

2. 予備研究

目的 本研究に向け探索的にプログラムを試行。

対象者 心理学受講の大学生 14 名が参加。

プログラム概要 1回 70分×3回。構成は講義、ワーク、グループディスカッション(GD)、ホームワーク(HW)。第1回「自分の感情を知ろう」(感情面)、第2回「思考は方向転換できる」(認知面)、第3回「気分の切り替え上手になろう」(行動面)。

効果指標 ①前後の質問紙(pre/post) : (1) 日本語版 PANAS (佐藤・安田, 2001) : ポジティブ・ネガティブ感情計 16 項目。(2) 3次元モデルに基づく対処方略尺度 (神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野, 1995) : 対処パターン 8 下位尺度計 24 項目。(III) 心理的 well-being (西川, 2000) : 人生全般のポジティブな心理的機能 6 下位尺度計 43 項目。

②授業の理解度と総合的評価 : 各回後に授業内容の理解度 4 項目程度、全回終了後に 9 項目による総合評価。どちらも感想を自由記述させた。

結果と考察 各回理解度平均は 4.0 以上と高く、概ね内容は理解された。しかしネガティブな感情の役割について平均点がやや低く、ネガティブな感情の役割をわかりやすく実感的に教授することが求められる。また総合評価は、興味関心を持って授業に取り組んだ者が多く、特に GD に積極的に評価が高かった。一方 HW は、実施度と負担度の評価は中程度であり、工夫が必要である。効果指標はプログラムに 2 回以上参加した 12 名のうち、pre/post が得られた 8 名を分析したが、有意な差が見られなかった。分析対象の少なさが考えられるが、効果指標の再検討も行う必要がある。

3. ポジティブ感情の向上を意図したプログラムの効果の検証

目的 予備研究の 3 側面介入では、各 1 回での理解定着難しく、どの介入が効果的かを分析できなかった。本研究では、取り組みやすい内容であった感情を視覚化するワークを中心とした介入に焦点を絞り再構成した。効果指標は、日常的な心理的健康への効果を測るため、PANAS に加え、充実感と一般性自己効力感とした。介入群と統制群を設定して効果の検証を行う。

対象者 **介入群** : 一般教養の心理学受講の大学生のうち全出席 98 名を分析対象。3 ヶ月後に follow up により効果維持も検討。**統制群** : 心理学受講の大学生のうち 202 名を分析対象。

プログラムの概要 1回 60分×3回。第1回「感情の黄金比率を知ろう」は講義・HW1、第2回「自分の感情について考えよう」は感情の記録ワーク・GD・HW2、第3回「ポジティブな感情を高

めよう」はネガティブな感情に陥らない工夫や対処を知るワーク・GD。

効果指標 ①pre/post : (I) 日本語版 PANAS (佐藤・安田, 2001), (II) 充実感尺度 (大野, 1984) : 青年の充実感, 全 53 項目のうち 4 つの各因子に負荷高い 5 項目ずつ, 計 20 項目。(III) 一般性セルフ・エフィカシー尺度 (坂野・東條, 1986) : 個人の一般的なセルフ・エフィカシー認知の高低, 計 16 項目。②授業の理解度と総合的評価 : 予備研究と同様手順。

結果 各回理解度について第 1 回は 4 点以上と高く, 内容は概ね理解された一方, 第 2・3 回は, 4 点以下とやや低く, 特に GD の意欲に差が見られた。総合評価でも GD・HW への興味関心がやや低いが, HW は 2 回とも実施率 70% を越え, HW によって何らかの良い変化を感じた者が多かった。

効果指標について時期 (pre, post) × 群 (介入, 統制) の 2 要因混合計画の分散分析を行った結果, 「ネガティブ感情」の交互作用が有意であった ($p=.000$, Figure 1)。下位検定の結果 post 時に介入<統制群 ($p<.01$), 介入群は pre> post ($p<.05$), 統制群は pre< post ($p<.01$) だった。さらに充実感尺度の下位尺度「充実感気分」の交互作用が有意であり ($p=.038$, Figure 2), pre 時に介入群<統制群, 介入群は pre<post (ともに $p<.05$) であった。よって実施後に介入群の「ネガティブ感情」が低下し, 「充実感気分」が増加した。

さらに理解度高群, 総合評価高群ともに, 介入後ネガティブ感情得点が低下, 充実感気分, 時間的展望が増加した一方, 総合評価低群は充実感, 時間的展望が低下した。よって本プログラムの内容に関心をもって受講し, 内容を十分に理解するこ

とが効果を高めることに寄与する事が考えられた。

ポジティブ感情高群は介入後ポジティブ感情が低下したが, 充実感気分は増加した。ネガティブ感情高群は介入後ネガティブ感情が低下, 行動の積極性も post 時に増加した一方, pre・post とともに低群よりポジティブ感情が高く, ネガティブ感情の高い者は同時にポジティブ感情が低いとは限らない事が示唆された。

プログラム効果の中期的な維持に関して, 介入群 14 名, 統制群 17 名を分析対象とし, 各尺度について分散分析, 共分散分析を行ったが, ともに有意な交互作用は認められず, 明確な効果は示されなかった。また, プログラムで学んだスキル等を思い出しても実際に使っている者はやや少ないことが示された。

4. 考察

試験期間中でネガティブな感情になり易い環境的要因があったにも関わらず, 統制群と比較しても効果が顕著であったことから, 本プログラムに参加する事がネガティブな場面への対処に効果的であったと考えられる。ポジティブ感情の向上を意図したものの直接的なポジティブ感情の増加は見られなかったが, 顕著なネガティブ感情の低下により, ポジティブ感情の割合が相対的に大きくなったと考えられる。また感情の高低群による検討から, もとからポジティブ感情が高い者に対してポジティブ感情をさらに増加させるより, ネガティブ感情の高い者に介入してネガティブ感情を軽減させるほうが, 感情のバランスを目標値 3:1 に近づくことに効果があったと考えられる。プログラム効果の維持に関しては結果が示されなかったため, 長期的に般化させる工夫が必要である。

5. 主要引用文献

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, **95**, 1045-1062.

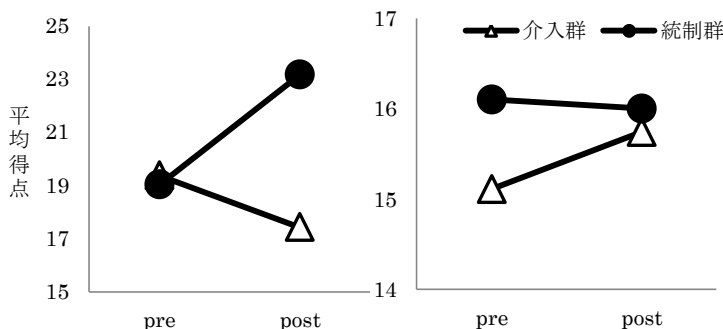


Figure 1 ネガティブ感情得点の変容

Figure 2 「充実感気分」得点の変容