

修士論文概要挑発場面における自己教示法が情動的反応に与える影響
—大学生を対象とした実験的検討—

大森 勇太

1. 序論

怒りを適応的なものへと制御するために、様々な技法が提案されてきた。認知行動療法に基づく技法として自己教示訓練がある。田中・越川・松浦(2014)によると、この技法はストレスマネジメントに非常に有効であることが指摘されている。自己教示訓練は認知的方略とセルフコントロールスキルを教えることを目的としている。

これまでも怒りの感情を制御するという研究がなされているが、その多くは場面想定法によって喚起した怒りに対する制御の方法である。場面想定法とは、怒りを感じる、あるいは感じた場面を想起させた上で、その状況における行動について質問する方法である。

しかし、場面想定法では個人によって想定される怒りの場面が異なるため、怒りの質が異なってしまう可能性や、想像した場面に対する怒りと現実で同じ場面に遭遇した時の怒りが同質であるとは言い切れない点が問題であると考えられる。

また、怒りの研究の多くは質問紙だけによる効果測定が多い。応用行動分析学の視点から捉えると、そのような測定方法で得た回答は、タクトならば情動喚起している被験者自身の身体状態を示していると考えられる。しかし、イントラバーバルの場合、被験者の身体状態とは関係なく、社会的望ましさなどの社会的ルールに則った言語行動のみを測定していることになる。そのため、両者を同一の反応結果としてデータ処理を行うには問題があるだろう(中丸,1998)。よって、これらの問題点を考慮すると質問紙だけでなく、社会的ルールの影響を受けにくい生理的な指標(心拍数や血圧など)を同時に測定することは、効果を正確に測定するという点で研究上、意義のあることだと考えられる。

よって本研究では、実験的に怒りを喚起する場面において、自己教示法が有効な制御法として作用するか否かを検討する。また、その際、質問紙だけでなく、生理指標を用いることで、主観的評価の妥当性についても検討する。

2. 方法

(1) 被験者

A大学の講義において、被験者を募集した。BAQとSTASの合計得点を求め、先行研究で算出された平均値(95.88)よりも点数の高い者を被験者とした。その結果、実験に参加したのは大学生10名(男性3名、女性7名)で平均年齢は20歳であった。

(2) 手続き

被験者に実験参加承諾書にサインを求めた後、実験を開始した。被験者は統制条件の課題の後、挑発条件を行い、2分間ほど安静にさせてから挑発+自己教示条件を実施した。また、最初の安静、統制条件、挑発条件、挑発+自己教示条件の終了後には気分評定の質問紙に回答することを求めた。

(3) 条件

統制条件では、始めの合図を提示した後に、課題(迷路)を実施することを求めた。5分間経過した後に終わりの合図を与えた。課題中はこちらからは何も刺激を提示せず5分経過した時点で「時間なのでそこまでしてください」と合図した。

挑発条件では、被験者の怒りを喚起するための刺激語を、ランダムな時間間隔で課題中に提示した。刺激語は「もっと速くやってください」、「もっと前に進むように努力してください」、「杵からはみ出さないように丁寧にやってください」、「もっと本気をだしてやってください」、「やる気をだしてください」などの言葉を使用した。それ以外は、統制

条件と同じ手続きで実施した。

挑発+自己教示条件では、課題を実施する前に、自己教示に関する教示文を提示して、自己教示のやり方を具体的に説明して、練習を行った。それ以外は挑発条件同様の手続きで実施した。

(4) 従属変数

- ・怒りに関する主観的評定

坂野・福井・熊野・堀江・川原・山本・野村・末松(1994)のMood Inventoryを短縮化したものに、SpielbergerのState Trait Anger Scaleの日本語版(鈴木・春木、1994)のS-Angの項目を加えた質問紙を用い、それぞれの課題後に被験者に気分の評定を求めた。

- ・血圧

客観的な怒りの指標として使用するため、スマートウォッチ (AUPALLA 社製 SPORT BP) を用いて約 30 秒に一回のペースで血圧を測定した。データは、スマートフォンプリを用いて管理し、条件ごとに抽出した。

3. 結果

全ての被験者において怒り以外の尺度においても変化が見られた。また、S1、S5、S9 の3名において、挑発条件に比べて、自己教示条件で気分評定の怒り尺度が減少する結果が見られた。また、血圧においても自己教示条件で上昇、下降の振れ幅が小さくなる結果が見られた。また、S2 においては怒りの尺度上は統制条件のみで上昇する結果が見られたが、血圧では自己教示条件で上昇、下降の振れ

いて血圧上は変化が見られなかったものの、怒りの尺度では自己教示条件が最も小さい値を示していた。

4. 考察

自己教示法によって、実験場面で誘発された怒り感情を制御することが可能であることが示唆された。また、主観的な評価の妥当性を計る方法として血圧による客観的な指標を用いることの有用性が示唆された。また、怒り感情以外の感情において変化が見られたことから、教示文や被験者に考えさせる自己教示の内容を変更することによって、他の感情についても制御が可能になるのではないかと考えられる。今後の課題として、被験者の人数や怒りを喚起するための挑発刺激の問題などが挙げられる。

5. 引用文献

中丸茂 (1999) 言語行動による情動行動の制御. 駒澤大学心理学論集. 1, 7-19.
 坂野雄二・福井知美・熊野宏昭・堀江はるみ・川原健資・山本晴義・野村忍・末松弘行 (1994) 新しい気分調査票の開発とその信頼性・妥当性の検討, 心身医学. 34(8), 629-636.
 鈴木平・春木豊 (1994) 怒りと循環器系疾患の関連性の検討, 健康心理学研究. 7(1), 1-13.
 田中乙菜・越川房子・松浦素子 (2014) 自己教示訓練を用いたストレスマネジメントプログラムの検討-プログラムの効果と参加者の評価-. ストレス科学研究. 29, 68-7

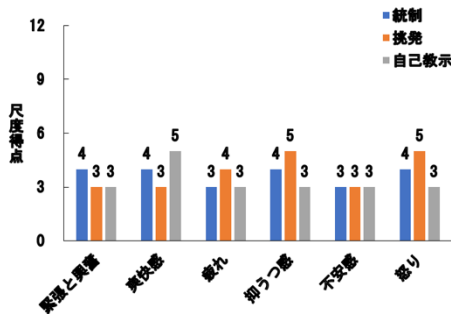


図1 S5の条件毎の尺度得点の推移幅が小さくなる結果が見られた。S3にお