

修士論文要旨

2011年1月

インターネットを利用した
筆記によるストレスマネジメントプログラム
開発への取り組み

指導 石川利江教授

心理学研究科
健康心理学専攻

学籍番号 209j4051

氏名 小賀田 真依

目次

はじめに.....	4
第1章 序説.....	5
第1節 ストレス.....	5
1. ストレスとは.....	5
2. ストレス研究.....	5
3. ストレスコーピング.....	6
4. ストレスマネジメント.....	7
5. 認知行動療法.....	8
第2節 筆記療法.....	10
1. 筆記療法とは.....	10
2. 筆記療法の効果.....	11
3. インターネット・セラピー.....	12
4. 国内での筆記療法研究.....	13
第3節 感情と健康.....	15
1. 情動表出と心身の健康.....	15
2. タイプCパーソナリティ.....	17
3. 体験を語る効果.....	18
4. 情動調整.....	19
5. ネガティブな体験のポジティブな捉え直し.....	20
6. 認知的再体制化.....	21
第2章 問題提起と目的.....	22
第1節 問題提起.....	22
第2節 目的.....	22
第3節 仮説.....	23
第4節 本研究の構成.....	23
第3章 方法.....	24
第1節 実験実施期間.....	24
第2節 質問紙の構成.....	24
第3節 対象と手続き.....	31
第4節 倫理的配慮.....	33
第4章 結果.....	34
第1節 基本統計量.....	34
第2節 各尺度の項目分析.....	35
第3節 相関関係の検討.....	56

1. 感情抑制傾向.....	56
2. ストレスコーピング.....	57
3. レジリエンス.....	58
4. 肯定的解釈.....	59
第4節 実験群と統制群変化量の比較結果.....	60
第5節 実験群の分析.....	62
1. 男女差の検討.....	62
2. プレテストとポストテストの比較.....	63
3. 各尺度高群・低群の比較.....	65
4. 各筆記課題後の変化の比較.....	75
第5章 考察.....	77
第1節 仮説の検証.....	77
第2節 本研究の課題と今後の展望.....	80
参考文献.....	83
謝辞.....	87
資料.....	88
資料1.....	89
資料2.....	90
資料3.....	99
資料4.....	100
資料5.....	101

要旨

人々は皆、トラウマとなりうるような出来事に直面し、健康状態を悪化させるリスクを持っている。しかしながら実際には、これらの出来事に直面した人々が、必ず重大な健康上の問題を引き起こすわけではない。これらの出来事はいずれも情動を喚起することでは共通しているが、その後の成り行きは生物的、社会的、認知的要因、その他の個人差要因が作用することによって左右されることが、最近になり次第に明らかになってきた。人々がストレスフルな出来事や不快な記憶による情動的混乱を処理する方法は多様であるが、本研究では対面式のセラピーと同等の効果が期待できるとされる筆記療法と、さらにインターネット上で行われるセラピーの有効性について着目し、インターネット上に開設した筆記療法のサイトを用いて実験を行った。筆記課題は1. ストレスフルな体験への感情を交えた筆記課題、2. ストレスフルな体験の肯定的捉え直し筆記課題、3. ストレスフルな体験から得られた筆記課題の3セッション行った。前後の比較には自尊感情尺度、GHQ12項目版、SRS-18、TAC-24、精神的回復力尺度、感情抑制傾向尺度を使用した。その結果4週間後の統制群のSRS-18が有意に上昇し、実験群は前後で差が見られなかった。しかし各筆記課題後のSRS-18の分散分析では1回目の筆記と2回目・3回目の筆記ではストレス反応が有意に低下していた。このことから、本研究で使用したホームページはストレスの上昇を予防することができると言える。また、感情抑制の高群と低群の比較では、抑制の高い人の方が実験終了後の自尊感情が有意に上昇していた。このことから実験プログラムに参加したことで感情の抑制が解放され、自尊感情が高まったと言える。感情抑制自体を低くすることはできなかったが、抑制をすべて解放することが健康につながるとは言えない。今後のさらなる検討が必要である。これらの結果からプログラムの有効性を見出すことはできたが、肯定的な捉え直しをすることでストレスが減少したことから、筆記課題をポジティブなもののみにするのが、より健康心理学的なプログラムとなるだろう。本研究は実践的な筆記療法のプログラム開発に向けて、意義のある研究になったと考えられる。

参考文献

- AFP 通信 <http://www.afpbb.com/article/life-culture/health/2556256/3666937>
- 飛鳥井 望(2006) PTSDの治療法 こころの科学 129(9),48-53
- 阿部晋吾、高木 修(2003) 自己効力と結果予期が怒り表出反応としての攻撃行動、および認知的再評価に及ぼす影響 犯罪心理学研究 41(1),15-27
- 阿部晋吾、高木 修(2006) 感情表出抑制の対人的効果 大阪大学大学院人間科学研究科対人社会心理学研究室 6,23-29
- Blackburn IM,Bishop S,Glen AIM,Whalley LJ & Christine JE(1981) The efficacy of cognitive therapy in depression. A treatment trial using cognitive therapy and Pharmacotherapy, each alone and in combination. British Journal of Psychiatry,139,181-189
- Blackburn IM,Eunson KM & Bishop S(1986) A two-year naturalistic follow-up of depressed patients treated with cognitive therapy, pharmacotherapy and a combination of both. Journal of Affective Disorders,10,67-75
- Brashares,H.J., & Catanzaro,S.J.(1994) Mood regulation experiences, coping responses, depression, and sense of burden in female caregivers of Alzheimer's patients. Journal of Nervous and Mental Disease,182,437-442
- Burton.MC and A. King.L(2007) Effects of (very) brief writing on health: The two-minute miracle British Journal of Health Psychology 00,1-7
- Donnelly,D.A., & Murray,E.J.(1991) Cognitive and emotional changes in written essays and therapy interviews. Journal of Social and Clinical Psychology,10,334-350
- 遠藤寛子(2009) 怒り経験の筆記が精神的健康に及ぼす影響 感情心理学研究 17(1),3-11
- 羽鳥健司(2008) 極めてストレスフルな出来事に対して行われる積極的困難受容がその後の精神的健康に与える影響について 東京成徳大学臨床心理学研究 8,3-10
- 池田和浩、仁平義明(2009) ネガティブな体験の肯定的な語り直しによる自伝的記憶の変容. 心理学研究 79(6),481-489
- Lange.A, Rietdijk.D, Hudcovicova.M, van de Ven,J.-P.Schrieken.B, and .Emmelkamp,P. M.G (2003) Interapy: A Controlled Randomized Trial of the Standardized Treatment of Posttraumatic Stress Through the Internet Journal of Consulting and Clinical Psychology 71(5),901-909
- Lepore,S.J.,Silver,R.C.,Wortman,C.B., & Wayment, H.A.(1996) Social constraints, intrusive thoughts, and depressive symptoms among bereaved mothers. Journal of Personality and Social Psychology,70,271-282
- レポーレ.S.J・スミス.J.M.編 余語真夫,佐藤健二,河野和明,大平英樹,湯川進太郎監訳 『筆記療法-トラウマやストレスの筆記による心身健康の増進-』 北大路書房 2004