

日常生活場面における価値の明確化とコミットメント測定の試み

An attempt to measure values and committed action in daily life

齋藤 順一 (Junichi Saito) 指導：熊野 宏昭

問題と目的

行動分析学では、症状の低減よりも、生活の質を向上させるために、クライアント (Cl.) 自らが正の強化を得られる行動レパートリーを増加・拡大させることを目指す。近年、その目的を達成するために、Acceptance & Commitment Therapy (ACT) の価値の明確化とコミットメントへの関心が高まっている (坂野・武藤, 2013)。価値の明確化とは、今までの行動レパートリーに随伴していた強化子を言語化することにより、直後の強化子の随伴がなくとも、ある行動に従事できるよう言語的確立操作を行うことである (武藤, 2009)。そして、コミットメントは、価値に基づく、ルール支配行動である (Masuda & 武藤, 2011)。基礎研究において、価値の明確化は、アクセプタンスを動機づけることが示されている (Branstetter-Rost et al., 2009)。そして、コミットメントは、主観的幸福感を高めることが示されている (Ferssizidis et al., 2010)。しかしながら、臨床現場では、Cl.の日常生活場面における困難を扱っていくことが重要であるため、日常生活場面における価値の明確化とコミットメントのデータに基づく理解が求められている。そこで、ACTの理論的基盤である機能分析の観点から、日常生活場面における価値の明確化とコミットメントの測定を試みた (研究1)。また、価値は、個人の現在の行動レパートリーや強化の履歴の中に存在しているため、日常生活場面をモニタリングすることが、価値の明確化に役立つのかどうかを検討した (研究2)。

研究1

【方法】：大学生20名 (男性3名, 女性17名, (平均±SD) 19.78±1.54歳) を対象に、コンパスのメタファー (Hayes & Smith, 2005) を用いて、価値の心理教育を行った。その後、7つの領域 (仕事・親密な関係・家族・友人・個人的成長・余暇・健康) から最も重要な領域について、価値を明確化するワークを行い、Values Clarification Questionnaire (齋藤ら, 2014; VCQ) に回答を求めた。その後、Ecological Momentary Assessment (EMA) を使用し、7日間の調査を行った。具体的には、1日に3回メールを送信し、過去6時間の活動について、それぞれ回答を求めた。EMA項目は、機能分析の観点から、以下の項目で構成された。①「活動 (B)」: 活動をチェックボックスで選択 ②「価値の文脈 (E)」: ①が価値に沿っているのか

を2件法で測定 ③「楽しさ (C)」: ①をしていた時の楽しさを7件法で測定 ④「嫌な考え (A)」: ①の最中、不快な思考や感情があったのかを2件法で測定 ⑤「アクセプタンス (B)」: 不快な思考や感情をあるがままにしておいたのかを7件法で測定 ⑥「気分の変化 (C)」: ⑤直後の気分を7件法で測定 ⑦「満足感 (D)」: ①, ⑤の結果、今どの程度満足感を感じているのかを7件法で測定

【結果と考察】: 「嫌な考え (A)」で「1.はい」を選んだ場合の回答99回を対象として、線形混合モデルによる分析を行った結果、「価値の文脈 (E)」で「1.はい」を選んだ活動の方が、「2.いいえ」を選んだ活動よりも、「アクセプタンス (B)」得点が有意に高かった ($p < .05$)。また、全788回の回答を対象として、線形混合モデルによる分析の結果、「価値の文脈 (E)」で「1.はい」を選んだ活動の方が、「2.いいえ」を選んだ活動よりも、「満足感 (D)」得点が有意に高かった ($p < .01$)。一方、「楽しさ (C)」得点に有意差は認められなかった ($p = n.s.$)。以上より、価値の明確化は言語的確立操作として機能することで、アクセプタンスを動機づけることが示された。また、コミットメントは、価値に基づくルール支配行動として機能することで、短期的な楽しい気分ではなく、長期的な満足感を高めることが示された。これらの結果は、ACTの理論や基礎研究の結果と一致しているため、EMAを使用することで、機能分析の観点から、価値の明確化とコミットメントを測定可能であることが示された。

研究2

【方法】：研究2に加えて、調査終了後、再度価値を明確化するワークを行い、VCQに回答を求めた。

【結果と考察】：調査後に再度価値を明確化するワークを行った結果、19名中12名において、より重要な価値が明確化された。この12名を明確化群、残りの7名を一致群とした。そして、VCQ得点を従属変数とする二元配置分散分析 (群×時期) を行った。その結果、VCQ下位尺度の「強化の自覚」「行動継続」において、交互作用が有意であり、明確化群における時期の単純主効果が有意であった ($p < .01$, $\eta^2 = .06 \sim .11$)。以上より、日常生活場面をモニタリングすることによって、「強化の自覚」「行動継続」の随伴性を理解できるため、価値を明確化するワークのみの場合よりも、価値を明確化しやすくなる可能性が示唆された。