

早稲田大学審査学位論文
博士（人間科学）
概要書

報酬系知覚の特徴に応じた
認知行動療法型ストレスマネジメント支援の体系化
Systematization of cognitive-behavioral stress
management support according to the characteristics of
reward system perception

2024年1月

早稲田大学大学院 人間科学研究科
姜 来娜
KANG, Rae Na

研究指導担当教員： 嶋田 洋徳 教授

報酬系知覚の特徴に応じた 認知行動療法型ストレスマネジメント支援の体系化

Systematization of cognitive-behavioral stress management support according to the characteristics of reward system perception

姜 来娜 (KANG, Rae Na) 指導：嶋田 洋徳

認知行動療法型ストレスマネジメント (Cognitive Behavioral Stress Management: CBSM) は、ストレスを適切に管理する技法として有効性が示されている (Bhui et al., 2012)。CBSM の支援目標は、個人がストレスとして知覚した刺激に対して、考え方を柔軟に変容し (認知的再評価)、コーピングを具体的に身につけることによって、自身にとっての適応的な行動、すなわち「正の強化事象への接近行動 (快刺激となる報酬が得られる場合の行動)」の促進を狙っている (嶋田・田中, 2018)。そのため、報酬に対する接近行動が気質的に困難な行動抑制システム (Behavioral Inhibition System: BIS) が優位な者は、CBSM の効果が得られにくいことが想定される。しかしながら、BIS が優位な者に効果的な CBSM は体系化されていない現状にある。本博士学位論文においては、従来の CBSM 理論では説明が困難であった BIS が優位な者の「経験していないストレス事象への派生」に関するメカニズムを、関係フレーム理論 (Relational Frame Theory: RFT) の派生的関係反応 (derived relational responding: DRR) と状態認知的フュージョンの観点から説明することを試み、メカニズムに対応した CBSM の体系化を行うことを目的としている。本博士学位論文は全 9 章から構成されている。

第 1 章においては、本邦におけるストレスマネジメントの現状と課題、BIS が優位な者の経験していないストレス事象への派生要因、状態認知的フュージョンおよび脱フュージョン・エクササイズに関する先行研究の動向を概観した。加えて、複数存在する脱フュージョン・エクササイズが適用される対象者の特徴、環境や文脈、および脱フュージョン・エクササイズの機能的側面について整理を行った。その結果、異なる要素と機能を有している脱フュージョン・エクササイズを組み合わせて実施することによって、状態認知的フュージョンが特に高いことが予想される BIS が優位な者にとっても脱フュージョンが効果的に促進される可能性が示唆された。

第 2 章においては、第 1 章であげられた先行研究の問題点を踏まえて、以下に示す 3 点の検討課題が整理された。具体的には、(a) BIS が優位な者のストレス場面において状態認知的フュージョンが高いことが明らかにされてい

ない、(b) BIS が優位な者の DRR の成立および流暢性が高いことによって状態認知的フュージョンが高まるメカニズムが明らかにされていない、(c) BIS が優位な者に効果的な CBSM が体系化されていない、以上 3 点を当該の研究分野における課題として指摘した。本研究においては、これらの課題の解明を目的とし、臨床心理学におけるその意義と全体の研究構造が示された。そして、これらの検討課題の解決を目指して、次の章からは各研究課題に具体的に取り組んでいくこととした。

まず、第 3 章は状態認知的フュージョンを測定する尺度 (SCFQ-J) の開発を行った。具体的には、研究 1-1 として、411 名の大学生を対象に信頼性および妥当性の検討を行った。原版に見られる 1 因子構造が再確認され、当該概念を適切に評価できると結論づけた。続いて、研究 1-2 では、大学生 40 名を対象に、ディストラクションと比較する形で、短時間の脱フュージョン・エクササイズに対する SCFQ-J の反応性について検証した。分析の結果として SCFQ-J は、ディストラクション介入と比較し脱フュージョン・エクササイズを実施した者の状態認知的フュージョンの変化を適切に測定できていたことが確認された。最後に研究 1-3 として、40 名の大学生を対象とし一般的傾向としての認知的フュージョンを測定する CFQ-J との比較から、SCFQ-J の反応性について検討したところ、SCFQ-J は CFQ-J と比較し、状態認知的フュージョンを測定する尺度として反応性が高いことが示された。

第 4 章は、検討課題 (a) を解決する一環として、510 名の大学生を対象に BIS が優位な者の状態認知的フュージョンと認知行動論的ストレスマネジメントモデルにおける諸変数との関連性について調査を行った (研究 2)。分析の結果、BIS と状態認知的フュージョンとの間に正の相関関係が見られた。また、状態認知的フュージョンは、認知行動論的ストレスマネジメントモデルの諸変数に対して直接的に関連していることが明らかとなった。特に、BIS が優位な者の状態認知的フュージョンが、不機嫌・怒りのストレス反応に対して正の関連を示し、認知的評価のコントロール可能性、肯定的解釈と気ざらしコーピングに対して負の関連を示した。これらのことから、本研究においてはプロセスの初期と終期に生じるストレス反応をそれぞれ区別して測定できなかったことに起因して、コーピングやス

トレス反応に対する状態認知的フュージョンの直接的な影響が見られた可能性があると考えられる。また、BIS が優位な者のストレス場面においては、状態認知的フュージョンが活性化することによって、認知的評価やコーピングの実行が不要に妨げられることから、結果的にストレス反応が高まることが推察される。そのため、BIS が優位な者にCBSM を実施する際には、状態認知的フュージョンを低減する「脱フュージョン・エクササイズ」を加えることによって、メカニズムに対応した効果的な介入方略を提案できる可能性について考察された。

第 5 章では、検討課題 (b) を解決するため、BIS が優位な者の DRR の成立が、状態認知的フュージョンに及ぼす影響性を検討することの一環として、BIS、DRR および認知的フュージョンとの関係について検証した (研究 3)。142 名の小学校高学年を対象に BIS の優位性、DRR、認知的フュージョンの程度について調査を実施した。分析の結果、DRR の成立と BIS の程度が、認知的フュージョンの高さを予測する可能性が示唆された。一方で、BAS にかかわらず BIS の高さが認知的フュージョンの活性化に影響する可能性が示されたため、仮説は一部支持されなかった。この要因として本研究では、ストレスに対する反応性を検討しているため、報酬のようにポジティブな刺激に反応する BAS にかかわらず、ストレスのようにネガティブな刺激に反応する BIS の影響が強かった可能性があると考えた。また、本研究は DRR の成立が認知的フュージョンにあたる影響性の検討を行うために、DRR における発達の分散が大きい (十分に DRR が成立している者と安定していない者が混在) と考えられる小学生を対象として調査を実施したため、次章は成人を対象とし、DRR の成立および流暢性が状態認知的フュージョンに及ぼす影響の検討を行うことを考察した。

第 6 章は、検討課題 (b) を解決する一環として、BIS が優位な者は DRR の成立および流暢性が高まることによって、状態認知的フュージョンが活性化するメカニズムを明らかにすることを目的とした (研究 4)。大学生 49 名を対象に BIS の優位性、DRR、状態認知的フュージョンについて事前に評価した後、関係課題を実施し、DRR の流暢性を操作したことによって生じる状態認知的フュージョンの変化の程度を測定した。分析の結果、BIS が優位であり DRR の成立と流暢性が高い者は、状態認知的フュージョンが高いことが示された。しかしながら、DRR の操作による状態認知的フュージョンの明確な変化は確認されず、統制群における状態認知的フュージョンの低下が示された。この結果が得られた理由として、実験実施以前において、既に状態認知的フュージョンが高まるような状況であった可能性を考えた。

第 7 章では、検討課題 (c) を解決するために、BIS が優位な者への効果的な介入方法として、2 つの脱フュージョン・エクササイズを組み合わせた効果検証を行った。大学生 84 名をワードリピーティングを実施する WRT 群、考えにラベルを貼るエクササイズを実施する IHT 群、これら 2 つの脱フュージョン・エクササイズを組み合わせた MIX 群、統制群の計 4 群に振り分け、ストレス負荷課題を用いた際に見られる各群の介入効果を測定した。分析の結果、BIS が優位な者に 2 つの脱フュージョン・エクササイズを組み合わせて実施すると状態認知的フュージョンが低減する効果が示された。

第 8 章においては、検討課題 (c) を解決するために、2 つの脱フュージョン・エクササイズを加えた CBSM の効果を検討した。具体的には、89 名の大学生を従来型の CBSM を実施する統制群と、CBSM に 2 つの脱フュージョン・エクササイズを加えた介入群に振り分け、ストレス負荷課題直後と平時の介入効果をそれぞれ測定した。分析の結果、BIS が優位な者は、従来の CBSM と比較し 2 つの脱フュージョン・エクササイズを加えた CBSM を実施すると平時におけるストレス反応の低減効果が見られた。一方、ストレス負荷後では、BIS/BAS の程度に関わらず脱フュージョン・エクササイズを加えた CBSM によってストレス反応が低減していた。本研究の結果を総合的に踏まえると、BIS が優位な者に対して脱フュージョン・エクササイズを加えた CBSM を実施すると有効な可能性があると考えた。

第 9 章においては、本研究の結果をもとに総合的な考察を行った。第 1 節では、まず、本研究の結果および得られた知見の整理を行った。これらの結果を踏まえて、第 2 節では臨床的意義として、ストレス反応が高い BIS が優位な者の心理的メカニズムとして、DRR から生じる状態認知的フュージョンによって説明が可能であることが示されたことから、今後は効果的な支援方法として脱フュージョン・エクササイズを加えると CBSM の効果がより高まることが期待される点について述べた。第 3 節では、本研究によって得られた知見から限界点と今後の課題として、本研究の知見は短期的な介入効果によるものであることから長期的な効果検討として追試が必要であることや、サンプルの属性が健常な大学生であったため一般化の範囲には注意が必要であることについて述べた。第 4 節では、本研究の人間科学に対する貢献として、多様な疾患の悪化を促す要因であるストレスは、年代を問わず現代社会における重要な課題としてあげられている中で、ストレスマネジメントに関する本研究の知見は、心理学的観点にとどまらず医学や生物学、社会学をはじめとした他の学問領域との相互理解を可能にするものであり、人間科学の発展にも資すると考えられる点についてあげた。