

RDI (資源の開発と植えつけ) が高校運動部員の コーピング方略とストレス反応に及ぼす影響について

学校教育学専攻

臨床心理学コース

M10086E

松村美香

本研究の概要

本稿では、人の持つ「資源」を活用して行われる RDI が、高校運動部員のストレス過程(Lazarus & Folkman,1984)に、特にコーピングに注目して、どのような影響を及ぼすかについて検討した。

RDI は、人が持つまだ上手く使えていない資源を使えるようにするものであり、肯定的な記憶を強化することのみに焦点を当て、安全なかたちで行われる。RDI では達成資源、関係資源、象徴資源、の3領域から肯定的資源となるイメージを同定した後、それに附随する認知、感情、感覚を明確にすると同時に両側性刺激を加えることで、同定された記憶のネットワーク内における感情強度を自発的に、かつ急速に増進させ、他の肯定的な記憶のネットワークとのつながりを豊かにする (Korn & Leeds,2002)。RDI はいくつかの症例報告や研究から抑うつや不安に効果的であり、ポジティブな感情を強化し、ネガティブな感情を減少させることが明らかにされている。

ポジティブ感情は、ストレスや逆境場面でのコーピングと大きな関連があるとされている (山崎, 2006)。ポジティブ感情とコーピングが相互に影響を与えており、問題焦点型のコーピングとの関連が示唆されている。よって、RDI はポジティブ感情を高めることでコーピングを促進させるだろうし、資源から対処技術と自己能力を開発することで直接コーピングを促進する可能性が考え

られる。さらに川島 (2007) は、コーピングとその効果に影響を及ぼす諸要因の一つとして資源をあげており、資源が豊かな個人ほど問題焦点型のコーピングを選択しやすく、その結果としてより良好な健康状態に結びつくと述べている。このことから RDI を行うことによってコーピングにプラスの影響を与えることが考えられる。

そこで本研究では、高校運動部員の競技カストレッサーに対し、彼らのまだ使えていない資源を用いて RDI による介入を行い、対処技術や自己能力を開発することで、コーピング方略、ストレス反応にどのような影響をおよぼすのかを検証すること、また、介入により、望ましいコーピング (問題焦点型のコーピング) を行う者が用いた資源の特徴を明らかにすることを目的とする。

方法

調査対象者: 関東地方内の高等学校の剣道部員 18 人 (男 12 人, 女 6 人, 1・2 年生) を対象とした。

調査期間: 2011 年 8 月～9 月。

調査内容: ①競技カストレッサー: 高校運動部員用カストレッサー尺度 (渋谷, 2001) の競技カストレッサー尺度。経験した頻度 10 項目とその嫌悪度 10 項目, 4 件法。②コーピング: 高校運動部員用コーピング尺度 (渋谷・森, 2002)。「問題解決」「回避」「カタルシス」「気晴らし」「肯定的思考」の 5 下位尺度の 20 項目, 下位尺度のうち「問題解決」「肯定的思考」は問題焦点型コーピングを、

「回避」「カタルシス」「気晴らし」は情動焦点型コーピングを表す。4件法。③ストレス反応：高校運動部員用ストレス反応尺度（渋谷・小泉，1999）。この尺度は「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「焦燥」「無気力」「引きこもり」の5因子、32項目、5件法。④ポジティブ・ネガティブ感情：日本語版 PANAS（佐藤・安田，2001）。「快感情」「不快感情」の2因子、16項目、6件法。⑤苦痛度：SUDs。どの程度ストレスに感じるかについて11段階で評定。①～③は4回のsessionで、⑤⑥は介入の前後の2回で行った。

手続き：pre-test, 介入1, 介入2, Post-test の4 sessionを設定した。介入は、実験の説明後、聞き取り用のRDI実施用紙を用いて開始した。自身の部活動における競技力に関するストレスを聴取（pre SUDs, pre PANAS）。資源を同定し感覚・知覚レベルでイメージを想起してもらい、その状態のまま眼球運動を加えた（1set=12往復×4）。イメージや記憶に名前を付け、イメージと一緒に出てくる今の自分について言える肯定的な言葉を挙げてもらい眼球運動を加え（×2）、その後、元のストレスとこのイメージと一緒に考えてもらった（post SUDs, post PANAS）。最後に、デブリーフィング行い終了。所要時間30~40分程度。

対象者には、本調査への参加は強制的なものではなく、任意であることを質問紙に記載し説明した。得られたすべてのデータは統計的に処理され、個人が特定されることのないよう厳重に管理を行い、本研究目的のみに使用した。

結果と考察

RDIによって、ポジティブ感情が増加しネガティブ感情が低減した。また自身の競技力に関するストレスに対して苦痛度を低減したことから、RDIで用いられた資源が、部員にとって使用可能レベルのものに発展したと考えられ、RDIによる

介入は精神健康的な予防の観点から意義のあることだと考えられる。

本研究からは、RDIが問題焦点型のコーピングの使用を増加させるという明らかな結果を示すまでには至らなかったが、問題焦点・カタルシスタイプに所属する部員においてのみ、より多く問題焦点型のコーピングを行い、介入時期から「カタルシス」のコーピングを行う程度が増加することが示された。先行研究では、問題焦点型のコーピングを中心とした対処を行うことがストレスサーに対して有効であるとされており、本研究でも、RDIによって問題焦点型のみコーピングを行っていた部員が、問題焦点型のコーピングを維持したまま、より適応的な対処行動（「カタルシス」）を身に付けることができた。この点においては、本研究で得られた結果は意義深いものであると考えられる。また、これらの部員の中には、関係資源をRDIで用いた者が多いことがわかった。

また、多層ベースラインデザインの視覚的判断からは「引きこもり」にのみ、減少傾向が確認され、競技力ストレスサーに対して「カタルシス」のコーピングを行うことで、「引きこもり」を抑制させることが推測される。今後このようなストレス過程の連動性にもついても検討していく必要があるだろう。心理的ストレス過程を体系的に把握することで、より個人に合ったRDIが可能になるだろう。

最後に、運動部員がRDIを体験することで、新しい対処行動を身に付けることがコーピングパターンの変化から示唆された。これは、臨床場面でクライアントが必要とする適応的な対処行動を身に付けさせることができることを裏付ける、有益な資料を提供したと思われる。

指導教員：市井雅哉