自律訓練法の習得過程に伴うイメージと自己効力感の変容

○政本 香¹・長谷綾子²(非会員)・林 幹也³

(¹ 松山東雲女子大学人文科学部・² 松山市教育委員会・³ 明星大学人文学部)

キーワード: 自律訓練法, イメージ, 自己効力感

Transition of image and trait self efficacy during the acquired process of autogenic training

Kaori MASAMOTO¹, Ayako HASE^{2, #} and Mikiya HAYASHI³

(¹ Faculty of Human Sciences, Matsuyama Shinonome College, ² Matsuyama City Board of Education,

³ Faculty of Humanity and Social Sciences, Meisei University)

Key words: Autogenic training, Image, Self efficacy

目 的

リラクセーション技法のひとつである自律訓練法は、心身に様々な効果を及ぼすことが明らかとなっている (e.g., 松岡・松岡, 1999)。先行研究(政本・長谷・林, 2009)では、これらの効果に関連する要因としてイメージの構造の変化に着目し、PAC 分析(Personal Attitude Construct Analysis)を採用して検討し、自律訓練法の習得過程に伴いイメージの構造的な変化がみられる可能性を指摘した。しかしながら、特性的要因に関する検討は今後の課題であった。そこで本研究では、自律訓練法の習得に伴うイメージの変容と併せて特性的自己効力感に着目し検討する。

方 法

実験参加者: 私立大学に在籍する大学生(女性, 36 歳)。実験参加者は過去に自律訓練法を含むリラクセーション技法の習得体験はなかった。

質問紙: 特性的自己効力感尺度(成田・下仲・中里・河合・佐藤・長田, 1995)を採用した。本尺度は、全 23 項目から構成されており、1 因子構造である。そう思う(5 点)からそう思わない(1 点)の 5 件法で回答を求めた。併せて、心身の自覚的な健康感を測定するために、CMI 健康調査表日本語版(女性用)を採用した。

イメージの測定: 実験参加者には、自律訓練法の指導を実施する前に、以下の内容を含む教示によりイメージの測定を行った。「ここからだと聞いた際に、どのようなことを思い浮かべますか。文章や単語、あるいは絵でも構わないので、頭に思い浮かんだものを思い浮かんだ順にカードに記入して下さい。」イメージを思い浮かべ、カードに記入した後、それぞれの連想イメージがどのくらい近いかを比較し評定してもらった。

自律訓練法の指導と実施: 自律訓練法の標準練習の実施方法を指導し、実際に行った後、実施に関わる留意点を説明した。さらに実験参加者からの質問等に回答した。毎日最低 1 回は自律訓練法を行うよう依頼した。記録用紙を配布し、自律訓練法を実施した際に必ず、実施した公式、どのくらい感じたか、その他自由記述を実施するように求めた。

面接の実施: 自律訓練法を実施する前(1 回)、自律訓練法を習得中(3 回)、最終面接(1 回)の、合計 5 回の面接を実施した。それぞれの面接の間隔は 2-3 週間であり、1 回目の面接から 5 回目の面接までの期間は約 2 ヶ月であった。

1 回目の面接: 本研究の概要と、実験参加者の意思でいつでも実験の参加を中止できる旨等を説明し、実験参加承諾書に署名を求めた。質問紙に回答を求めた後、イメージの測定を行った。最後に自律訓練法の指導と実施を行った。

2 回目の面接: 自律訓練法の指導から 2 週間が経過した時点で 2 回目の面接を実施した。面接では、まず質問紙に回答を求めた。自律訓練法を指導する前に測定したイメージについて、内藤(2004)の手法に習い、ウォード法によるクラスター分析を行い、得られたデンドログラムを基にインタビューを実施した。次いで、

イメージの測定を行った。記録用紙を参考に自律訓練法の実施にかかわる指導を行った。

3-4 回目の面接: 質問紙に回答を求めた後に、イメージの測定を行った。前回の面接時において測定したイメージを構造化したデンドログラムを基にインタビューを実施し、実験参加者の内省報告を求めた。記録用紙を参考に自律訓練法の実施にかかわる指導を行った。4 回目の面接も同様の手続きで実施した。

5 回目の面接: 4 回目の面接時で測定したイメージを構造化したデンドログラムを基にインタビューを行った後に、これまで測定した全てのデンドログラムを比較してイメージに対するインタビューを実施した。その後、内省報告を求めた。

結 果

自律訓練法の習得チェック: 記録用紙の記載事項ならびに実験参加者の内省をみると、自律訓練法第 2 公式に関しては、ほぼ 2 週間で四肢重温感が得られていた。また、5 回目の面接が終了する時点で標準練習の最終公式まで練習が進み、腹部温感が感じられるようになったことから、自律訓練法を習得したとみなし、分析の対象とした。

特性的自己効力感: 1 回目から 4 回目の面接時における特性的自己効力感尺度の平均得点はそれぞれ 3.6 (SD=1.37), 4.2 (1.13), 4.4 (0.92), 4.7 (0.44)であった。自律訓練法実施前から実験参加者の特性的自己効力感が高い傾向にあることが伺えるが、面接回数が重なるにつれてさらにその傾向が強まる様子が観察された。

イメージ: 4 回目までの面接において連想されたイメージはそれぞれ 16, 12, 10, 9 個であった。想起されるイメージが面接を重ねるごとに減少する傾向は先行研究(政本他, 2009)と一致していた。インタビューの結果をみると、自律訓練法実施前には、心身に対するイメージが一般的かつ客観的な内容であったのに対し、自律訓練法の実施に伴い、自身の内面にかかわる内容に変化していった。

CMI の結果ならびに実験参加者実験参加者の内省については当日詳細を報告する。

考 察

イメージの構造が自律訓練法の習得過程に伴い変化していく様子が観察されたことは、先行研究(政本他, 2009)一致した結果となった。しかしながら、PAC 分析を用いた面接自体にイメージの構造に変化をもたらす効果がある可能性も考えられる。今後は統制群との比較を行う必要があろう。

特性的自己効力感に関しては、面接回数が重なるにつれて得点が高まる傾向が観察された。この結果は、自律訓練法の効果のひとつとして挙げられる自己評価や自己強度の高まりを反映しているとも考えられ、先行研究(政本他, 2009)と矛盾しない結果であった。今後はイメージの構造的な変容と特性的要因の相互関係を詳細に検討していくことが必要であろう。