

PMRの実施容易性に着目した集団プログラムが PMRの定着と気分に及ぼす影響

—経験サンプリング法を用いた検討—

○石井 荘・安藤 孟梓

(福山大学人間文化学部心理学科)

目的 漸進的筋弛緩法(以下 PMR)はストレスの低減効果が認められている(Khir, 2024)が、ワンショット調査のみで実施されており、回答にバイアスが生じやすい手続きが用いられている。また手順が多く、実施が容易ではない。そこで、実施容易性を高めた PMR の集団プログラム(以下 PMR プログラム)を開発し、経験サンプリング法(以下 ESM)を用いて、PMR プログラムの実施が PMR の定着と気分の変容に及ぼす影響を検討する。

研究 1 実施容易性に着目した PMR の集団プログラムの開発

研究協力者 大学生 3, 4 年生 6 名(男性 4 人, 女性 2 人平均年齢 21.33 $SD = 0.94$)

調査材料 ①日本語版 PANAS; 佐藤・安田(2001)を使用, ②S-MARE; 榊原・寺本・谷(2014), ③リラクゼーションの実施の有無であった。

実験内容 PMR プログラムは 10 分の心理教育と 19 分 20 秒の PMR の練習動画から構成された。動画は国立精神・神経医療研究センター(2021)から実施が容易な部位(手・腕・首・肩)を抽出した。ストレス課題として、評価者 1 名の前で大学生活について 5 分間のスピーチを行った。

手続き 実験 1 日目は 2 人 1 組の PMR プログラムを行った。2 日目と 3 日目は PMR を各自で練習してもらい, 4 日目にスピーチ課題を行った。

結果 PMR プログラムがリラクゼーション反応に及ぼす影響を検討するために、対応のある t 検定を行ったところ、ネガティブ気分が軽減することが認められた($t(5) = 4.89, p = .005, g = 3.14$)。また、高ストレス状態において PMR を実施したところ、生理的緊張で時間の主効果がみられた($F(2,10) = 8.89, p = .01, \eta^2 = .64$)。Holm 法による多重比較を行った結果、実験後は実験中に比べて生理的緊張が有意に高かった ($t(5) = -5.42, p_{adj} = .01, g = -1.48$)。

研究 2 PMR の定着と気分に着目した PMR プログラムの実施

研究協力者 大学生 4 名のうち、70%以上の回答

が得られた女性 3 名を分析対象とした。

調査材料 ①, ②は研究 1 と同様のものを使用, ③ESM の項目として、実施したリラクゼーション方法を自由記述で回答してもらった。

実験内容 PMR プログラムは研究 1 と同様のものを用いた。ESM は ExKuma を使用した。

手続き セッション 1 は ESM を用いて 5 日間の調査(調査材料①, ③)を行った。セッション 2 は 1 日目で PMR プログラム, 2 日目と 3 日目は PMR を各自で練習してもらった(調査材料①, ②)。セッション 3 では ESM を用いて 4 日間の調査(調査材料①, ③)を実施した。なお、ESM はセッション 1 とセッション 3 で 7 時~10 時の間, 13 時, 16 時 20 分, 19 時, 22 時の 5 回, セッション 2 においては 21 時の測定を行った。

結果 PMR プログラム前後のネガティブ得点の推移を検討するために、PEM 指標を用いた。その結果、協力者 1 は 8%, 協力者 2 は 82%, 協力者 3 は 73%であった(Figure 1, 2)。なお、セッション 3 で PMR を実施しているという回答はなかった。

Figure 1
各協力者におけるPMRプログラム前の時系列のPANAS得点(ネガティブ)

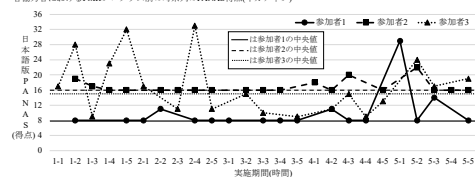
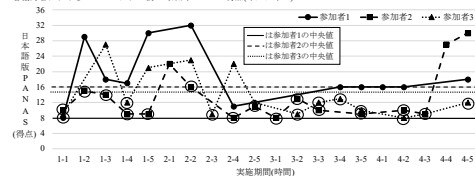


Figure 2
各協力者におけるPMRプログラム後の時系列のPANAS得点(ネガティブ)



(注) PMR プログラム前の中央値よりも小さい場合を○と示す

総合考察

PMR プログラムはネガティブ気分を減少させ、リラックス状態を促していた。また、PMR プログラムを行うことで 2 名が日常生活のネガティブ気分を緩和させていることが示唆された。なお、ESM では PMR の定着が確認されなかったが、実験終了後の感想では継続して実施していたことが報告されたため、項目を変更する必要がある。