

早稲田大学 人間科学学術院 人間科学会 諸費用補助成果報告書 (Web 公開用)

申請者 (ふりがな)	黄 優花 ( こう ゆうか )
所属・資格 (※学生は課程・学年を記載。卒業生・修了生は卒業・修了年月も記載)	人間科学研究科 修士課程 1 年
発表年月 または事業開催年月	2023 年 10 月
発表学会・大会 または事業名・開催場所	日本認知・行動療法学会第 49 回大会
発表者 (※学会発表の場合のみ記載、共同発表者の氏名も記載すること)	黄 優花
発表題目 (※学会発表の場合のみ記載)	アプリを用いた iACT 介入によるストレス低減効果の検討
発表の概要と成果 (抄録を公開している URL がある場合、「概要・成果」を記載した上で、URL を末尾に記してください。また、抄録 PDF は別途ご提出ください。なお、抄録 PDF は Web 上には公開されません。)	
<p><b>【概要】</b></p> <p>大学生は日本の一般住民よりも精神的不健康の程度が高いことや他の年代に比べて抑うつ状態が高いことが示されている (鈴江, 2018; 厚生労働省, 2000)。精神的不健康の要因の 1 つとしてストレスがあるが、ストレスは抑うつを促進やウェルビーイングの低下につながる (黒田, 2011; Keyes et al., 2010)。ストレスやウェルビーイングに対し効果があるもののひとつに Acceptance and Commitment Therapy (ACT) がある。インターネット上で行う ACT を iACT と呼ぶが、これを実践するアプリが開発されればあらゆる年代のストレス低減やウェルビーイングの向上につながるだろう。よって、本研究では iACT アプリ介入による大学生のストレス低減への効果を検討する。</p> <p><b>【成果】</b></p> <p>介入の有無と時期を独立変数、測定値を従属変数とした線形混合モデルを用いた分析やそれぞれの質問紙における pre-post の効果量を Cohen's <i>d</i> によって算出したところ、群と時期の交互作用は見られず、心理的柔軟性が向上し、ストレスが低減するという仮説は支持されなかった。その一方で、介入群の VOYAGE および SWB は、小程度の介入効果を示す効果量が算出され、介入によってわずかに向上したことが示された。向上した理由として、長期間、継続的にアプリに取り組んだことや使用したプログラムが有効であったことが考えられる。今後オンラインでの診療やカウンセリングが普及していく中で、アプリを活用したプログラムの開発は意義があると考えられる。しかし、本研究においては仮説が支持されるほどの有意な結果が出なかった。その原因として、各セッションへの取り組みが 1 度だけでは十分でないこと、研究実施者のフォローが不十分であったこと、フォローアップを行わなかったことによる十分な検討ができていないことが考えられる。今後、アプリの各セッションへの取り組み回数を増やすことや期間を空けたフォローアップ時の測定の必要性が考えられる。</p> <p><a href="https://yocto.ibmd.jp/jabct2023/w/files/jabct2023.pdf">https://yocto.ibmd.jp/jabct2023/w/files/jabct2023.pdf</a></p>	