平成 24 年 1 月 20 日

アサーション及びマインドフルネスと心理的 Well-being の関連の検討
The relations between assertion, mindfulness and psychological well-being

臨床心理学研究科 臨床心理学専攻 1000-100719 森 春菜
指導教員 菅沼憲治教授

【問題】

近年注目されている人間の強みやポジティブな資質の解明により,人間の幸せを目指すポジティブ心理学の中で,最終目標とされるのが人間が‘よく在る(Well-being)’という状態である(伊藤・小玉,2005)。Ryff(1989)によれば,心理的 Well-being とは,「人生全般にわたるポジティブな心理的機能」であり、伊藤ら(2005)は,自尊感情や本来感との関連や主観的幸福感との関連を明らかにした。また,心理的 Well-being は社会的スキルとの関連も示されており,今後, Well-being が高まるプログラム開発が必要であるとの指摘もあり(大坊ら,2009),研究が盛んである。しかし,,非臨床群である青年の Well-being を扱った研究は数が少ないのが現状である(大坊ら,2009)。そのため,本研究では,青年の心理的 Well-being をに焦点を当て検討していきたい。

人間の健全な生き方を育成する理論や方法としてアサーションおよびアサーション・トレーニング(以下 AT)が提唱されている(菅沼,2011)。アサーションとは,「相互尊重の自己表現」である(平木,1993)。沢崎(2006)は,アサーティブな人ほど自己受容的であることを示唆し,また,入江ら(2008)は,大学生を対象に AT を実施し,自尊感情が向上することを明らかとした。また,認知行動療法に東洋的観点を取り入れたマインドフルネスも近年注目されている。Kabat-Zinn(1993)によるとマインドフルネスとは,「意図的に,今この瞬間に,価値判断をすることなく注意をむけること」であり,このトレーニングを積んだ人は注意力,洞察力,自己意識,ポジティブティ,受容度も増加することが示唆されている(久本,2008)。マインドフルネスの心理状態を説明している測定尺度として Baer ら(2006)が開発した Five Facet Mindfulness Questionnaires(以下,FFMQ)があるが ,我が国の課題としてそれに相当する日本語版尺度がない事が挙げられる。これまで,心理的 Well-being や精

神的健康の研究として、アサーション及びマインドフルネスは別々に取り扱われてきたが、同時に扱われた研究は見当たらない。どちらも人間が‘よく在る’状態、を目指した方法であるが、アサーションは特に、自他肯定的態度で自己表現をするアプローチである一方、マインドフルネスは、価値判断せずにあるのままの状態にしておくことや気づきを重視するアプローチである。このように一見、対峙する態度とも考えられる両者が心理的 Well-being に影響を与える際、どのような差異があるのだろうか。これらの差異について理解を深めることはトレーニングプログラム工夫などに貢献出来と考えられる。

【目的】

本研究では、研究 1 としてマインドフルネスを測定する日本語版尺度の必要性に基づき FFMQ の日本語版の作成を行う。その後、研究 2 として、アサーション及びマインドフルネスと心理的 Well-being の関連を検討することを第 1 の目的とする。また、ネガティブなライフイベントを体験した際に、アサーションやマインドフルネスが、心理的 Well-being を維持するポジティブな資質として機能するのかを検討することを第 2 の目的とする。

研究 1

【方法】

まず、臨床心理士 1 名と臨床心理学を専攻する大学院生 2 名によって原版を日本語に翻訳した。その後、バイリンガルがバックトランスレーションを行い、ネイティブスピーカーが英語の項目と原版を比較し、同等な意味があるかを確認し原尺度とした。

調査対象者：本研究の調査対象者は全て大学生と大学院生であった。494 名(男性 249 名,女性 245 名,平均 20.66 歳,±2.03)を因子構造の検討対象とし、また、併存的妥当性の検討には 187 名(男性 106 名,女性 81 名,平均 20.18 歳,±2.00)を対象とした。なお、再検査信頼性の検討は Time1 から 1 ヶ月後に 170 名(男性 67 名,女性 103 名,平均 21.13 歳,±2.18)に実施し、データの照合のため暗証番号として携帯電話の下 4 桁の記入を求めた。

調査内容：(1)フェイスシート(暗証番号,性別,年齢,学年)(2)原尺度 39 項目 5 件法(以下, FFMQ)(3)「日本語版 Acceptance and Action Questionnaire-II」

(木下ら,2008)9項目7件法。(以下 AAQ-II)(4)「日本語版 Experiences Questionnaire」(栗原ら,2010)15項目5件法。(以下 EQ)

【結果と考察】

1. 因子構造

日本語版 FFMQ 原尺度に対して因子分析を行い、因子負荷量が.35以下の4,9,36の3項目を除外し、最終的に第1因子7項目($\alpha = .73$)「観察」、第2因子8項目($\alpha = .83$)「言語化」、第3因子8項目($\alpha = .79$)「現在への注意」、第4因子8項目($\alpha = .82$)「無評価」、第5因子5項目($\alpha = .64$)「無反応」の5因子36項目を抽出した。

また、日本語版 FFMQ の再検査信頼性と内的整合性が確認されたため、本尺度の再現性は安定していると考えられる。

さらに、日本語版 FFMQ と AAQ - II は「観察」以外の「言語化」「行動への注意」「無評価」「無反応」とそれぞれ.28,.50,.39,.33と正の相関が見られた($p < .01$)。また、脱中心化は「無評価」以外の「観察」「言語化」「行動への注意」「無反応」で、それぞれ.38,.31,.30,.51と正の相関が見られた($p < .01$)。したがって、概ね日本語版 FFMQ の併存的妥当性は認められたと考える。

研究 2

前述の目的のもと、以下の仮説を設定し検討を行った。①アサーションと心理的 Well-being には正の相関がある。②マインドフルネスと心理的 Well-being には正の相関がある。③アサーションの得点が高い場合、ライフイベントが心理的 Well-being 得点に及ぼす影響は有意に少ない。④マインドフルネスの得点が高い場合、ライフイベントが心理的 Well-being 得点に及ぼす影響は有意に少ない。

【方法】

調査対象者：本研究の調査対象者は、大学生と大学院生 170 名(男性 67 名, 女性 103 名, 平均年齢 21.13 歳, ± 2.18)であった。

調査内容：(1)フェイスシート(暗証番号,性別,年齢,学年)(2)「心理的 Well-being 尺度」(西田,2000)43項目6件法。(以下,心理的 Well-being)(3)「アサーティブ・マインド・スケール」(伊藤,1998)20項目4件法。(以下,AMS)(4)「日本語版 FFMQ」(自作)36項目5件法。(以下,FFMQ)(5)「対人・達成領

域別ライフイベント尺度」(高比良,1998)のネガティブライフイベント 30 項目「頻度×苦痛度」(以下,LE)。

調査手続き: 質問紙調査を 2 回実施する。Time 1 では AMS 及び FFMQ と心理的 Well-Being を測定し, Time 2 では心理的 Well-Being と Time1 と Time2 の 1 ヶ月間に体験した LE を測定する。

【結果と考察】

分析の結果、心理的 Well-being と AMS の下位因子全てが正の相関が見られ、日本語版 FFMQ の下位因子のうち「観察」以外の因子は正の相関が見られたため、仮説 1 は支持され、仮説 2 は概ね支持された。「観察」は価値判断を伴う場合には、自己注目を強め不適応につながりやすい項目でもあるため、関連がなかったと考えられる。さらに、各尺度の関連を検討するためにパス解析を行った結果、アサーションは LE に影響を与えず、心理的 Well-being に対する LE の影響を緩和する機能がないことが示され、仮説 3 は支持されなかった。また、マインドフルネスは LE を緩和し、心理的 Well-being に対する影響を少なくすることが示唆され、仮説 4 は支持された。アサーション及びマインドフルネスは、どちらも心理的 Well-being を維持するポジティブな資質として機能することが認められたが、現在の心理的 Well-being に対してはアサーションの方が、1 ヶ月後の心理的 Well-being に対してはマインドフルネスの方が強い影響を与えていることが明らかとなった。また、1 ヶ月後の心理的 Well-being に対し、アサーションは間接的な影響のみであるのに対し、マインドフルネスは直接的にも間接的にも影響を与えることが示された。これらの結果から、アサーション及びマインドフルネスのトレーニングは、どちらも心理的 Well-being の向上に効果が期待出来るものであると考えられる。

青年期における心理的 Well-being の育成は、人生全般を豊かに生きる上で重要であると考えられる。今後は青年の心理的 Well-being の向上という視点で AT やマインドフルネス・トレーニングの発展と機会の増加を期待したい。