体験を見つめることと well-being の関連

-Experience Sampling Method による検討-

○高田圭二¹・杉浦義典¹

(¹ 広島大学大学院総合科学研究科)

キーワード: 体験の観察 well-being 注意の制御

The Relationship between Observing and Well-Being: The ESM study

Keiji TAKATA¹ and Yoshinori SUGIURA¹

(¹Graduate School of Integrated Arts and Sciences, Hiroshima University.)

Key Words: Observing, Well-Being, Attentional Control

目 的

楽しい体験中の感覚に注意をむけたり活動の新しい側面に気づくことなど, 体験に注意をむけることで well-being は向上する (Bryant & Veroff, 2007; Langer, 1997)。一方で, 活動に注意が向いていないと得られる well-being は減少する (Killingsworth & Gilbert, 2010)。

自分の体験に注意をむけることを表すマインドフルネス (今この瞬間に, 意図的に, 判断することなく注意を向けること; Kabat-Zinn, 1994) は, 多くの研究で well-being と関連することが示されている (e.g., Baer et al., 2008)。

しかし, マインドフルネスを構成する要素である「体験の観察」と well-being の関連は一貫していない (Neuser, 2010; Baer et al., 2008)。体験の観察は, 自分の内的・外的な体験 (思考・感情・感覚, 知覚刺激など) に気づいていることを示し (Baer et al., 2006), マインドフルネスの中心的な要素と考えられる (Soler et al., 2014; Carmody & Baer, 2007)。しかし, well-being との関連は瞑想経験者では両者に正の関連が示されているが瞑想未経験者では関連がない。瞑想訓練によって注意機能が改善するため (Tang et al., 2007), 瞑想経験による関連の変化には注意機能が影響している可能性がある。

そこで本研究では, 体験の観察と well-being の関連を規定する要因として注意機能を想定し, その調整効果を検討することを目的とした。また近年の幸福感研究では, 変数を特性として扱うだけでは限界があることが指摘されているため (Conner, Wood, & Barrett, 2003), 本研究では Experience Sampling Method (ESM; Csikszentmihalyi & Larson, 1987) を用いて, その瞬間の体験の観察と well-being の関連に注目した。

方 法

調査対象者 インターネット調査会社のモニター32名 (平均年齢 38.31±10.38 歳, 女性 14 名, 年齢範囲 25〜61 歳)。

質問紙 体験の観察: 日本語版 Five Facet Mindfulness Questionnaire (Sugiura et al., 2011)より体験の観察の5項目。Well-being: 日本語版 Savoring Brief Inventory (杉浦, 未発表)より Moment の3項目。注意機能: 日本語版 Effortful Control 尺度 (山形他, 2005)から「注意の制御」。

調査方法 ESM は調査対象者に日常生活の中で質問項目に回答する方法である。本研究では, 調査期間を連続した6日間とし, 1日に8回ランダムな時間に調査を実施した。1日の調査時間は8時から20時であった。調査項目への回答は, 調査会社から送信されるメールに記載されたリンクにアクセスして行われた。調査対象者は, その瞬間の体験を見つめている程度とその時の well-being の程度を回答した。また予備調査として注意の制御を特性として測定した。

階層線形モデル

本研究では, 個人に対し反復測定を行った。したがって, 各時点での測定値は個人に対してネストされている入れ子構造をとっている。したがって, 測定時点を Level1, 個人を

Level2 とし, 以下のモデルを検討した。

[Level 1]

$$Well-being_{tj} = \beta_{0j} + \beta_{1j}(\text{体験の観察})_{tj} + r_{tj}$$

[Level2]

$$\beta_{0j} = \gamma_{00} + \gamma_{01}(\text{注意の制御})_j + u_{0j}$$

$$\beta_{1j} = \gamma_{10} + \gamma_{11}(\text{注意の制御})_j + u_{1j}$$

結 果

体験の観察と well-being の関連に対する注意の制御の影響を検討するために, 階層線形モデリングを用いてクロス水準の交互作用モデルを検討した (Table 1)。その結果, 体験の観察の主効果が示された ($\beta_{10} = .16, p < .01$)。しかし, 体験の観察と注意の制御の交互作用項の増分は有意ではなかった ($\gamma_{11} = .01, n.s.$)。

考 察

体験の観察は well-being に影響を与えていたが, 注意の制御による調整効果は示されなかった。体験の観察の高さはその瞬間への様々な気づきを促すため, 注意の影響を受けずに well-being を向上させたと考えられる (Langer, 1997)。

しかし, 体験の観察のランダム効果が有意であり, well-being に対する体験の観察の影響が個人によって異なることが示された。その瞬間の体験がどのようなものかによって well-being に対する影響は異なると考えられる。ただし体験の観察の傾きがとりうる値 (傾き $B = \beta_{10} \pm \sqrt{u_{10}}$) を考慮すると, 体験を見つめることが well-being を低めることはほとんどないと考えられる。

Table 1 体験の観察と well-being の関連に対する注意の制御の調整効果

固定効果	推定値
切片 (γ_{00})	12.02 **
体験の観察 (β_{10})	.16 **
注意の制御 (γ_{01})	.15 †
体験の観察 * 注意の制御 (γ_{11})	.01
ランダム効果	分散
切片 (u_{00})	7.11 **
体験の観察 (u_{10})	.03 **

** $p < .01$, † $p < .10$