

大学生の生きがい感と認知的フュージョン・脱フュージョン 及び体験の回避の関連について

C03008 伊藤美波

研究史

生きがいとは、人が豊かに生きるために欠かせないものである。堀内ら（1983）は、生きがいは抽象概念であり定義は多様であるが、それらの定義の共通項として、①生きがいは、幸福という感情、つまり幸福感であるとか充実感といった感情を伴っていること、②人生の目標達成あるいは自己実現のプロセスであることの2点をあげている。生きがい感と関連する要因には、抑うつや孤独感、ライフイベント、収入、キャリアなど様々なものがあり、生きがいと関連する要因を明らかにすることは、人々の健康や豊かな人生を実現することにつながるため、さらなる研究が望まれる。本研究では生きがい感の測定に、熊野（2013）の能動的・受動的生きがい感尺度を用いた。能動的生きがい感とは意識づけや行動を伴う能動的な働きをすることで感じる生きがい感のことであり、受動的生きがい感とは特別なことをせずとも生きているなかで受動的に感じる生きがい感のことである。

認知行動療法の一つであるACTでは、心理的柔軟性を高め有意義な人生を送ることを目的としているが、このことを妨げるものとして「認知的フュージョン」と「体験の回避」が指摘されている（嶋ら、2016）。

認知的フュージョンとは「思考内容と現実とを混同し他の行動調整のリソースよりも思考が優位になる行動的プロセス（複合的な行動プロセスの連鎖）」である。一方、認知的フュージョンと反対の状態である脱フュージョンは、言葉が行動に及ぼす影響を低減し、思考内容と現実とを弁別することで認知的フュージョンから抜け出す行動的プロセスである。

体験の回避とは、「自分の望まない私的体験（本人にしか分からない思考、記憶、感覚などの体験）を回避、排除、抑制しようとする」と定義され、認知的フュージョンと相互に関連があるとされる。

目的

ACTで、有意義な人生を送ることの妨げになる要因として指摘される「認知的フュージョン」と「体験の回避」は、生きがいの獲得においても妨げとなっている可能性がある。そのため、本研究では生きがい感に影響する心理的な要因として認知的フュージョン、脱フュージョン及び体験の回避に着目し生きがい感との関連を検討する。

方法

調査対象者 千葉県内の大学生172名（男性62名、女性110名、平均年齢20,7歳）を対象とした。

調査時期 2023年9月に質問紙調査を実施した。

調査手順 授業時間内に質問紙を配布し、調査目的と倫理的配慮について説明した後、その場で回答を求めた。10分程度の回答時間を設けた後、質問紙を回収した。

調査内容 質問紙は①能動的・受動的生きがい感尺度（熊野、2013）、②Cognitive Fusion Questionnaire（CFQ：嶋・川井・柳原・熊野、2016）、③日本語版 Brief Experiential Avoidance Questionnaire（BEAQ：坂口・瀬口・三田村、2023）、④日本語版 Acceptance and Action Questionnaire-II（AAQ-II：嶋・柳原・川井・熊野、2016）、及びフェイスシート（性別・年齢・学年・学科）で構成した。

結果・考察

能動的・受動的生きがい感尺度の能動的生きがい感については、a係数が0.70とやや低かったため、尺度との相関の弱かった「生きがいを感じるには、自分に関する出来事とどのような価値があるかを考える」という項目を削除した。削除後のa係数は0.89であった。表1は各変数の平均と標準偏差を示したものである。

表1 各変数の平均と標準偏差

尺度名	変数名	人数	項目平均	尺度平均	標準偏差
能動的・受動的生きがい感尺度	能動的生きがい感	172	3.97	7.94	1.29
	受動的生きがい感	172	3.46	10.38	1.31
	生きがい感	172	3.66	18.30	1.15
CFQ	フュージョン	172	4.43	31.01	1.32
	脱フュージョン	172	3.99	15.96	1.17
AAQ-II	AAQ-II	172	3.78	26.46	1.46
BEAQ	BEAQ	172	3.55	42.60	0.79

1-1 能動的生きがい感と脱フュージョン及び体験の回避

能動的生きがい感について重回帰分析を行ったところ、能動的生きがい感に対して脱フュージョンと体験の回避が影響を与えていることが明らかになり、脱フュージョン傾向が高く、体験の回避をしない人は能動的生きがい感が高まりやすいことが示唆された(図1)。脱フュージョンの状態にあり体験の回避をしない(頻度の少ない)人は、ネガティブな考えが浮かんだとしても、そうした思考に囚われにくいいため、自分の目標や価値に沿った行動ができていないのではないかと考えられる。そして、その結果として能動的生きがい感が高まりやすいのではないかとと思われる。

1-2 受動的生きがい感と脱フュージョン及び体験の回避

受動的生きがい感について重回帰分析を行ったところ、受動的生きがい感に対して脱フュージョンと体験の回避が影響を与えていることが明らかになり、脱フュージョン傾向が高く、体験の回避をしない人は能動的生きがい感が高まりやすいことが示唆された(図2)。脱フュージョンできている場合、ネガティブな思考が浮かんだとしてもその思考に囚われて引きずることが少ないと考えられる。また、体験の回避をしない(頻度の少ない)人は、ACTにおける「アクセプタンス」ができていと言え、体験の回避による苦痛を味わうことや問題を深刻化させることが少ないと考えられることから、受動的生きがい感が高まりやすいのではないかとと思われる。

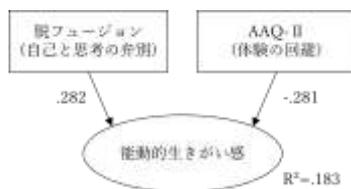


図1 能動的生きがい感についての重回帰分析結果

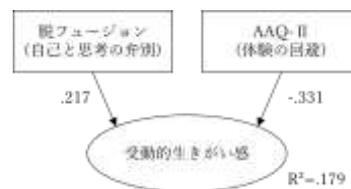


図2 受動的生きがい感についての重回帰分析結果

1-3 生きがい感と認知的フュージョン・脱フュージョン・体験の回避の関係性

生きがい感について重回帰分析を行った結果、脱フュージョンと体験の回避は生きがい感に影響を与える要因であったが、認知的フュージョンは生きがい感に影響を与える要因ではなかった。しかしながら、体験の回避(AAQ-II)について重回帰分析を行ったところ、認知的フュージョンは体験の回避に影響を与えていた。以上より、脱フュージョンと体験の回避が生きがい感に影響しており、認知的フュージョンについては体験の回避を介して生きがい感に影響を与えている可能性があるのではないかと考えられる(図3)。



図3 生きがい感と認知的フュージョン・脱フュージョン・体験の回避の関係性

1-4 まとめ

本研究では、脱フュージョンと体験の回避が生きがい感に影響を与えている要因の一つであることが示された。また、認知的フュージョンは体験の回避に影響を与えていたことから間接的に生きがい感に影響を与えている可能性がある。フュージョン状態から抜け出し体験の回避をしないこと、脱フュージョン傾向を高め、役に立たない思考に囚われずに自分の目標や価値に沿った行動を持続することが、生きがい感の獲得につながるのではないかと推測される。しかし、生きがい感に関係する要因は社会環境や対人関係、ライフイベント、心身状態など多様であり、その関係性も複雑であることから、さらなる検討が必要とされる。また、認知的フュージョンや体験の回避という行動的なプロセスを質問紙によってどの程度正確に測定できているかという懸念があるため、今後は尺度の妥当性についても検討する必要がある。

引用文献

- 堀内安男・竹内登規夫・坂柳恒夫(1983). 中学生・高校生の生きがいに関する調査研究 進路指導研究, 4, 16-24.
- 熊野道子(2013). 生きがい形成モデルの測定尺度の作成 ——生きがいプロセス尺度と生きがい状態尺度—— 大谷教育福祉研究, 39, 1-11
- 嶋大樹・柳原菜美佳・川井智理・熊野宏昭(2013). 日本語版 Acceptance and Action Questionnaire-II 7項目版の検討 日本心理学会第77回大会発表論文集, 271.
- 嶋大樹・川井智理・柳原菜美佳・熊野宏昭(2016). 改訂 Cognitive Fusion Questionnaire13項目版および7項目版の妥当性の検討 行動療法研究, 42, 73-83.