

## エゴ・レジリエンスがポジティビティに与える影響 (1)

Fredrickson のポジティブ情動の拡張-形成理論から

○畑 潮<sup>1</sup>・小野寺敦子<sup>2</sup>

(<sup>1</sup>エゴレジ研究所・<sup>2</sup>目白大学大学院心理学研究科)

**【目的】** エゴ・レジリエンス (以下 ER) は、「状況に応じて柔軟に自我を調整し、日常的なストレスにうまく対処し適応できる能力」と定義 (Block & Block, 1981) され、発達の各段階を通して良好な適応状況を実現するのに重要なパーソナリティであることが実証されている。ポジティブ情動の拡張-形成理論を提唱している Fredrickson (1998, 2008) は、ポジティブ情動が心理的リソースとしての ER を高め、高められた ER がさらにポジティブ情動を増大させるというラセン状の上昇スパイラル (triggering upward spirals) を示している。この理論において Fredrickson (2010) は、ER がポジティビティを高めること、ポジティビティが well-being を高めること、さらにネガティビティの軽減にはマインドフルネス (自分の思考や感情を、判断を加えずに認識すること) が有効であることも指摘している。そこで本研究では、Fredrickson の理論に基づき、ER がポジティビティ (以下 P) に与える影響とマインドフルネス (以下 M) がネガティビティ (以下 N) の軽減に及ぼす影響を検討することを目的とする。

**【方法】** 1) 調査対象者 東京都内の大学生 345 名 (平均年齢=19.04 歳; 男性 78 名, 女性 267 名) を対象とした。授業の一部を利用した質問紙調査の実施に際し、回答は任意であることを説明し、調査参加への同意を得た。2) 調査用紙の内容 (1) ER89 日本語版尺度 (畑・小野寺, 2013; 14 項目 4 件法), (2) ポジティビティ (以下 P) とネガティビティ (以下 N) のポジティビティ比尺度 (Fredrickson, 2009; 20 項目 5 件法), (3) マインドフルネス尺度 (Chadwick et al., 2008; 16 項目 4 件法), (4) 幸福感尺度 (1 項目 10 点法)。

**【結果】** 1) 因子分析 (1) ER は、主成分分析により 14 項目 1 成分解 ( $\alpha=.78$ ) を確認し、合成得点を算出した。(2) P と N は、P10 項目と N10 項目の合計点をそれぞれ P 得点 ( $\alpha=.79$ ), N 得点 ( $\alpha=.89$ ) とした。(3) M は、主成分分析により 4 項目削除して 12 項目 1 成分解 ( $\alpha=.78$ ) を得、合成得点を算出した。(4) 幸福感は回答の素点を用いた。2) 相関分析 ER と得点化した変数間の相関係数を算出した。ER は、P ( $\gamma=.34$ ), M ( $\gamma=.41$ ), 幸福感 ( $\gamma=.26$ ) と有意な正の相関があり、N とは無相関であった。また、P と幸福感 ( $\gamma=.43$ ), N と幸福感 ( $\gamma=-.31$ ), M と幸福感 ( $\gamma=.22$ ) の相関も有意であった。さらに、弱いながら P と M ( $\gamma=.12$ ), N と M ( $\gamma=-.17$ ) の間にも有意な相関が認められた。3) 仮説モデルの検証 上記の結果に基づき、「ER が P を高め、M を介して N を減じることによって幸福感へ影響を与える」という仮説モデルを想定し、これを検証するため構造方程式モデリングによる解析 (Amos ver.24) を行った。有意水準 5% で偏回帰係数が有意でなかったパスを削除し、図 1 (すべての誤差は省略) を最終モデルとした。モデルの適合度は、

GFI=.984, AGFI=.952, RMSEA=.071,  $p=.025$  であり、一定の基準を満たしていると判断した。このモデルでは、ER から P と M へ正のパスが有意であり、M から N への負のパス、P から幸福感への正のパス、N から幸福感への負のパスが有意であった。これらの結果から、ER は P を高め、M を介して N を減じることによって幸福感へ影響を与えるという仮説は支持された。

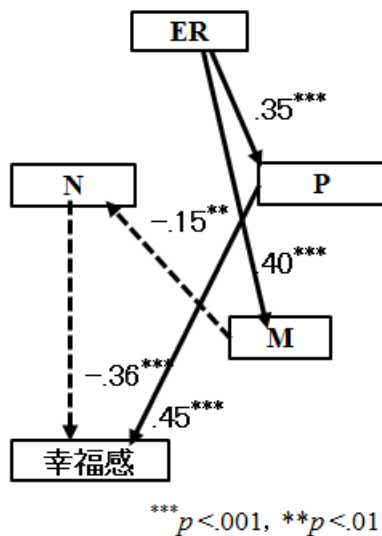


図1. 仮説モデルの検証結果

**【考察】** 本研究によって、Fredrickson の理論で示されたように、ER の高い人は自らが直面した状況下でポジティブに物事をとらえる傾向が強く、P を介して well-being を向上させることや、M を用いて N を減じ、結果として well-being を高める (Fredrickson et al., 2003; Fredrickson, 2010) ことが日本人の大学生でも実証されたと考える。自我調整力である ER はポジティビティを高め、その結果、幸福感も高くなることが示唆されたといえよう。