

<原 著>

価値の明確化およびコミットメントが労働者の心理的 well-being に及ぼす影響 — ストレスを抱えながら豊かな人生を切り拓けるか? —

木村 香苗* 兼子 唯* 大月 友** 鈴木 伸一** 桂川 泰典**

要 約

本研究では、労働者における価値の明確化およびコミットメントが心理的 well-being に及ぼす影響について検討した。102名の労働者を対象にウェブ調査を実施した。ストレス反応と価値の明確化およびコミットメントを独立変数、心理的 well-being 尺度の3つの下位尺度（人格の成長、人生における目的、自律性）のそれぞれに従属変数とした階層的重回帰分析を行った。その結果、価値低群では、人生における目的においてストレスを感じるほど心理的 well-being が下がるということが示された。価値高群では、人格の成長においてストレスを感じるほど心理的 well-being が上がり、自律性においては、心理的 well-being が下がるという結果が得られた。価値の明確化とコミットメントのプロセスにより、ストレスを感じるほど自分自身の進歩を感じられるようになることから、ストレスを抱える労働者の well-being 向上の有効な手段となり得る可能性が示唆された。

キーワード：アクセプタンス & コミットメント・セラピー、価値の明確化、コミットメント、well-being、ストレス

問題と目的

厚生労働省の平成25年労働安全衛生調査によると、現在の仕事や職業生活に関して強い不安、悩み、ストレスとなっていると感じる事柄がある労働者の割合は52.3%となっており（厚生労働省, 2014）、多くの労働者が不安やストレスを抱えている。その中でもストレスによる病気の発症と経過への関連は、実験的研究をはじめ、臨床的研究、疫学的研究など、多くの証拠から広く知られている（津田・牧田・津田, 2001）。したがって、今後もストレスに関する研究が行われ、さらなる知見を積み重ねていくことが必要である。また、職場のメンタルヘル

ス対策では、従業員が自覚するストレス反応低減のための対策を行うことが重要とされてきた（田中, 2002）。しかしながら、今までの心理学的介入のように、症状の除去・軽減のみに焦点を当てるだけでは、有意義で充実した人生を送れるようになるとは限らず、さらに、苦痛をより増大させる可能性もある（梅澤・武藤, 2014）ことから、ストレス反応の低減ではなく、関係性を変えるためのアプローチも必要であると考えられる。

近年、人間が精神的・身体的に健康によく生きるだけでなく、ポジティブによりよく生きることが重要視され始めている（日本WHO協会, 2010）。well-beingの指標の中でも心理的 well-being (psychological well-being: 以下 PWB とする) は、「人生全般におけるポジティブな

* 早稲田大学人間科学研究科

** 早稲田大学人間科学学術院

心理的機能」と定義され、精神的健康を測定する指標として最も有用であるとされている (Ryan & Deci, 2001; Segarstrom, 2006)。PWB は、成人期全般における様々な心理的な変化を捉えるのに適している (西田, 2000) とされ、PWB が職務満足感と仕事のパフォーマンスを調整していることも示されている (Wright, Cropanzano, & Bonett, 2007)。また、心理的なストレスと PWB が及ぼす影響について、先行研究では、ストレス反応が高いほど、PWB が低下するということが指摘されている (Meng & D'Arcy, 2016)。そのため、PWB について検討する際には、ストレス反応と PWB との関係を検討する必要がある。

ストレスとの関係性を変えるセラピーとして、アクセプタンス & コミットメント・セラピー (以下、ACT とする; Hayes et al., 1999) が注目されている。ACT は、心理的柔軟性を高め、生きていく上で立ちはだかる問題や課題に対し、効果的に反応できるようになることを目指している (Harris, 2009)。また、ACT では、症状の緩和ではなく、クライアントと症状の関係を変えることを目標とし、その結果として、不安やうつ病、職場でのストレスなどの緩和効果も認められている (Harris, 2009)。

人間が精神的健康を保ち、よりよく生きていくためには、ACT における価値の明確化とコミットメントのプロセスが重要であると考えられる。ACT において、「価値とは、自由に選ばれるものであり、進行中で、動的で、徐々に展開していく活動パターンがもたらす言語的に構築された結果である。そして、それは、価値づけられた活動パターンに従事すること自体に本質的に備わっている、その活動に対する優勢な強化子を確立するものである (Wilson & DuFrene, 2009)」とされ、価値の明確化は、自分の適応的な行動を動機づけるものである。坂野・武藤 (2012) によると、精神病理の背景

の1つとして、クライアント自身の価値の欠如が指摘され、病理的な側面での行動の変化に加え、クライアントが望む人生の方向性を明確にし、行動レパートリーの増加・拡大を図ることが重要である (Hayes et al., 1999) としている。また、自己に関する研究の分野では、自己の価値言明の行為が精神的、身体的な健康障害を和らげるということが示唆されている (高橋, 2011)。コミットメントとは、困難な状況にあっても、価値に基づき、生きるために必要な行動をとることである (Harris, 2009)。結果として、適応的な行動が増え、不適応的な行動が減り、よりよく生きることが可能となる。

以上のことから、ストレスを抱える労働者がよりよく生きるためには、ACT における価値の明確化およびコミットメントのプロセスが有効となる可能性が考えられる。しかしながら、ストレス反応や価値の明確化およびコミットメントと PWB の関連についての直接的な研究はこれまでなされていない。そこで、本研究では、ストレス反応と PWB の関係を価値の明確化およびコミットメントが調整していることを想定し、ストレス反応、価値の明確化およびコミットメント、PWB の間の関係を明らかにすることを目的とする。なお、本研究の仮説は以下の通りである。

仮説 1. 価値の明確化およびコミットメントが高い場合は、PWB が高く、ストレス反応が高くなっても PWB が低くならない。

仮説 2. 価値の明確化およびコミットメントが低い場合は、ストレス反応が高くなるほど PWB が低くなる。

方 法

調査対象者

20 歳～60 歳の労働者 111 名を対象とした。未回答があった 9 名を除外し、計 102 名を分析

対象とした。

調査材料

(1) Stress Response Scale (SRS-18)：鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野 (1997)

幅広い年齢層を対象として、簡便で、かつ日常多く経験される心理的ストレス反応の測定が可能な尺度を作成することを目的とする尺度である。「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」の3因子18項目で構成されている。各因子の質問項目は、「抑うつ・不安」は、「泣きたい気持ちだ」など、「不機嫌・怒り」は、「怒りを感じる」など、「無気力」は、「根気がない」などのそれぞれ6項目から構成されており、0（全くちがう）から3（その通りだ）の4件法である。得点が高いほどストレス反応が高いことを示す。鈴木他 (1997) によって、信頼性と妥当性の高さが示されている。

(2) Value of Young Age Scale (以下 VOYAGE とする)：下田・大月・石津 (2016)

価値の明確化およびコミットメントを測定することを目的とする尺度である。「価値の明確化とコミットメント（以下価値とする）」と「回避の持続」の2因子14項目である。「回避の持続」はコミットメントと反対のプロセスとされており、硬直化した行動の持続を表わす。このプロセスが増えていないかどうか確認する必要があるため、この因子についても測定する。「何をしたら、心から充実感や達成感をえられるのかわかっている」などの質問項目から構成され、0（まったくあてはまらない）から3（とてもあてはまる）の4件法である。

(3) 心理的 well-being 尺度 (PWB)：西田 (2000)

心理的 well-being を測定する尺度である。「人格的成長」、「人生における目的」、「自律性」、「自己受容」、「環境制御力」、「積極的な他者関係」の6因子43項目である。本研究では、調査材料の項目数を抑えるために、6因子の中でも、自分がこうありたいという価値を見出し

それに沿って行動していくために必要となる、PWB の「人格的成長」、「人生における目的」、「自律性」の3つの側面を用いることとした。「人格的成長」は発達と可能性の連続上において、新しい経験に向けて開かれている感覚、「人生における目的」は人生における目的と方向性の感覚、「自律性」は、自己決定し、独立、内的に行動を調整できるという感覚のことである (西田, 2000)。これらの因子はすべて8項目から構成されている。「人格的成長」は、「これからも私はいろいろな面で成長し続けたいと思う」など、「人生における目的」は、「私は現在、目的なしにさまよっているような気がする」など、「自律性」は、「私は何かを決めるとき、世間からどうみられているかとても気になる」などの質問項目から構成されている。また、0（全くあてはまらない）から4（非常にあてはまる）の5件法となっている。得点が高いほど、心理的 well-being が高いことを示す。西田 (2000) によって、信頼性と妥当性の高さが示されている。

解析方法

まず、SRS-18、VOYAGE、PWB の関連性を検討するために各尺度間の相関分析を行った。なお、相関の値は、0.0 ～ ± 0.2 をほとんど相関がない、± 0.2 ～ ± 0.4 を弱い相関がある、± 0.4 ～ ± 0.7 を中程度の相関がある、± 0.7 ～ ± 1.0 を強い相関があるとした (田中・山際, 2007)。次に、SRS-18 と PWB の3つの下位因子（「人格的成長」、「人生における目的」、「自律性」）の関係を VOYAGE が調整するか検討するため、SRS-18 と VOYAGE の交互作用項を投入した階層的重回帰分析を行った。また、多重共線性の問題を回避するため、すべての独立変数をあらかじめ中心化し、交互作用項は中心化した後の変数の積を使用した。最後に、VOYAGE 高低群（平均 ± 1SD）における SRS-18 の PWB に対する効果を調べるために、単純

傾斜検定を行った。

手続き

現在就労している労働者で、パーソナルコンピュータを保有し、インターネットを利用可能な対象に対し、研究従事者の知人、および知人の紹介を通じてメールや Facebook, mixi といったソーシャルネットワークサービス (SNS), 早稲田大学の学生・教職員・校友が共通して利用する学習管理システムを用いて研究協力依頼を実施して研究協力者を募集し、Web上のアンケートシステムである、Google フォームにて個別にアンケートを行い、回答を求めた。

倫理的配慮

本研究は、早稲田大学“人を対象とする研究に関する倫理審査委員会”の審査と承認を得て行われた (承認番号: 2015-106)。

結 果

1. 各尺度の記述統計量および相関

SRS-18, VOYAGE, PWB の記述統計量を求め、関連性を検討するために各尺度間の相関分析を行った (Table 1)。相関分析の結果、SRS-18 合計得点においては、VOYAGE 合計得点、PWB の下位因子「人生における目的」との間に中程度の負の相関が見られた (VOYAGE 合計得点: $r = -.52, p < .01$, 「人生における目的」: $r = -.56, p < .01$)。また、VOYAGE 合計得点においては、PWB の下位因子「人格的成長」との間に中程度の正の相関が見られ ($r = .57, p < .01$)、PWB の下位因子「人生における目的」との間に強い正の相関が見られた ($r = .81, p < .01$)。

2. 階層的重回帰分析および単純傾斜検定の結果

SRS-18 と PWB の 3 つの下位因子 (「人格的成長」, 「人生における目的」, 「自律性」) の関係を VOYAGE が調整していることを検討する

ために階層的重回帰分析を行い、調整効果の分析を行った。具体的には、「人格的成長」, 「人生における目的」, 「自律性」をそれぞれ従属変数とする階層的重回帰分析を行った。ステップ 1 で SRS-18 合計得点, VOYAGE 合計得点を回帰式に投入し、続いてステップ 2 で交互作用項 (SRS-18 \times VOYAGE) を投入した。その結果を Table 2 に示す。SRS-18 と VOYAGE, 交互作用項との関連については、ステップ 1 およびステップ 2 における決定係数の増加量は、「人格的成長」と「自律性」において有意な値を示した (「人格的成長」 $\Delta R^2 = .33, p < .01$; $\Delta R^2 = .04, p < .05$ 「自律性」 $\Delta R^2 = .13, p < .01$; $\Delta R^2 = .07, p < .01$)。「人生における目的」においては、有意な値を示さなかった ($\Delta R^2 = .68, p < .01$; $\Delta R^2 = .01, n.s.$)。ステップ 1 では、「人格的成長」($\beta = .63, p < .01$)、人生における目的」($\beta = .71, p < .01$)、自律性」($\beta = .33, p < .01$) すべてにおいて VOYAGE 得点が有意な値を示した。「人生における目的」においては、SRS-18 得点も有意な値を示した ($\beta = -.20, p < .01$)。ステップ 2 についても、「人格的成長」($\beta = .58, p < .01$)、人生における目的」($\beta = .68, p < .01$)、自律性」($\beta = .39, p < .01$) すべてにおいて VOYAGE 得点有意な値を示した。また、「人格的成長」($\beta = .21, p < .05$)、人生における目的」($\beta = -.15, p < .05$) において SRS-18 得点も有意な値を示した。交互作用項については、「人格的成長」($\beta = .24, p < .05$) と「自律性」($\beta = -.32, p < .01$) において有意な値を示し、「人生における目的」($\beta = .12, p < .10$) では有意傾向であった。

次に、VOYAGE の高低群 (平均 $\pm 1SD$) における SRS-18 の従属変数に対する効果を調べるための単純傾斜検定を行った。その結果、「人格的成長」, 「自律性」においては、VOYAGE が高い場合には、SRS-18 の効果は有意であり ($\beta = .37, p < .01$; $\beta = -.39, p < .05$)、VOYAGE が低い場合には、SRS-18 の効果は

Table 1
記述統計量

	Mean	SD	2	3	4	5	6	7	8	9	10
心理的ウェルビーイング											
1 人格的成長	26.63	4.93	.55 **	.17	-.23 *	-.15	-.18	-.21 *	.55 **	-.36 **	.57 **
2 人生における目的	23.98	6.54	-	.30 **	-.49 **	-.39 **	-.59 **	-.56 **	.71 **	-.65 **	.81 **
3 自律性	20.75	5.58		-	-.22 *	-.13	-.23 *	-.22 *	.33 **	-.26 **	.36 **
4 抑うつ・不安	3.02	3.32			-	.63 **	.75 **	.91 **	-.30 **	.62 **	-.47 **
5 不機嫌・怒り	2.98	3.31				-	.55 **	.83 **	.18	.58 **	-.36 **
6 無気力	3.63	3.50					-	.88 **	-.31 **	.77 **	-.54 **
7 合計	9.63	8.85						-	-.30 **	.76 **	-.52 **
8 価値の明確化とコミットメント	15.29	5.22							-	-.40 **	.94 **
9 回避の持続	2.25	2.50								-	-.70
10 合計	28.04	6.64									-

* $p < .05$, ** $p < .01$

SRS-18= Stress Response Scale-18

Table 2

心理的 well-being (人格的成長・人生における目的・自律性) を従属変数とした重回帰分析の結果

	人格的成長						人生における目的						自律性					
	STEP1			STEP2			STEP1			STEP2			STEP1			STEP2		
	B	SEB	β	B	SEB	β	B	SEB	β	B	SEB	β	B	SEB	β	B	SEB	β
STEP1																		
SRS-18	.07	.05	.12	.12	.06	.21 *	.14	.05	-.20 **	-.11	.05	-.15 *	-.03	.07	-.06	-.11	.07	-.17
Value of Young Age	.47	.07	.63 **	.43	.07	.58 **	.70	.07	.71 **	.67	.07	.68 **	.28	.09	.33 **	.33	.09	.39 **
STEP2																		
Value of Young Age×SRS-18				.01	.01	.24 *				.01	.01	.12 †				-.02	.01	-.32 **
ΔR^2	.33	**		.04	*			.68	**		.01		.13	**		.07	**	
adj. R^2	.32	**		.36	*			.67	**		.69		.11	**		.18	**	

† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$

SRS-18= Stress Response Scale-18

有意ではなかった ($\beta = .04, n.s., \text{Figure 1}$; $\beta = .05, n.s., \text{Figure 3}$)。一方で、「人生における目的」においては, VOYAGEが高い場合には, SRS-18の効果は有意ではなかった ($\beta = -.07, n.s., \text{Figure 2}$)。VOYAGEが低い場合には, SRS-18の効果は有意であった ($\beta = -.23, p < .01, \text{Figure 2}$)。

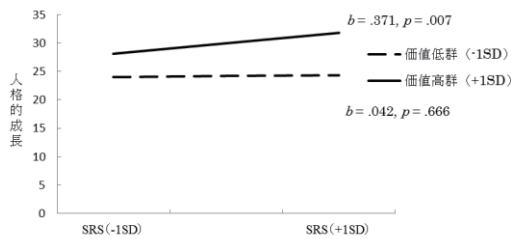


Figure1 人格的成長における交互作用の回帰グラフ

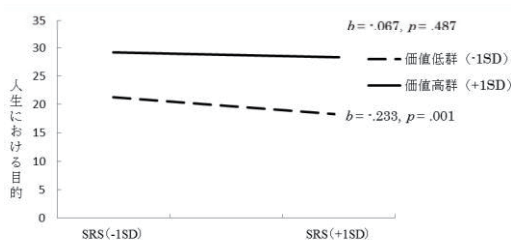


Figure2 人生における目的における交互作用の回帰グラフ

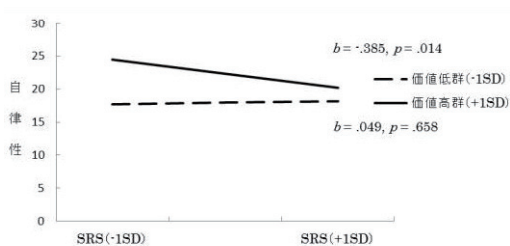


Figure3 自律性における交互作用の回帰グラフ

考 察

本研究の目的は, ストレスを抱える労働者における価値がPWBに及ぼす影響について検討することであった。

相関分析の結果によると, ストレス反応と価値, 「人生における目的」との間に中程度の負の相関が見られた。したがって, ストレス反応が高くなるほど, 「人生における目的」が低くなる傾向が見られた。また, 価値においては, 「人格的成長」との間に中程度の正の相関, 「人生における目的」との間に強い正の相関が見られた。したがって, 価値が明確になるほど, 「人格的成長」や「人生における目的」が高くなる傾向が見られた。

仮説に基づき, 価値が明確な場合と不明確な場合のストレス反応によるPWBへの影響を階層的重回帰分析によって検討した。その結果, 価値が明確な場合は, 「人格的成長」, 「人生における目的」, 「自律性」すべてにおいて, 価値が不明確な場合と比べてPWBが高くなることが示された。「人格的成長」においては, ストレス反応が高くなればなるほどPWBが高くなることが示された。これは, 価値が明確な人は, ストレスを感じれば感じるほど自分自身が進歩していると感じていることを表わすと考えられる。「人生における目的」においては, ストレス反応による影響を受けないことが示された。これは, ストレスを感じてもPWBは高いままであり, ストレスを感じても人生における目的と方向性を見失わないということを表わすと考えられる。「自律性」においては, ストレス反応が高くなればなるほど, PWBが低くなることが示された。これは, 価値が明確な人は, もともと自律性が高いが, ストレスを感じれば感じるほど, 自己決定ができなくなることを表わすと考えられる。これらのことを踏まえ

ると、仮説1は一部支持された。

価値が不明確な場合は、「人格的成長」、「人生における目的」、「自律性」すべてにおいて、価値が明確な場合と比べて PWB が低くなることが示された。「人格的成長」、「自律性」においては、ストレス反応による影響を受けないことが示された。これは、ストレスを感じても PWB はほぼ一定で変化がないことを表わすと考えられる。「人生における目的」においては、ストレス反応が高くなればなるほど PWB が低くなることが示された。これは、ストレスを感じれば感じるほど人生における目的と方向性がわからなくなることを表わすと考えられる。これらを踏まえると、仮説2についても一部支持された。

本研究では、価値が明確な場合は、「人格的成長」、「人生における目的」、「自律性」すべてにおいて、ストレス反応が高まって、価値が不明確な場合と比べて PWB が高い状態が保たれていた。したがって、価値がストレスを抱える労働者の well-being 向上に役立つ可能性が示されている。また、「自律性」については、価値が明確な場合、ストレスがかかればかかるほど PWB が低くなる結果が示された。ACT で最も重要視されている心理的柔軟性は、価値の明確化およびコミットメントという2つのプロセスに加え、アクセプタンスや脱フュージョン、文脈としての自己、「今、この瞬間」との接触の6つのコア・プロセスから構成されている。したがって、他のプロセスと組み合わせた場合の「自律性」への影響も検討し、他のプロセスと組み合わせることで、PWB を向上できるかどうかを検証する必要がある。このように価値の明確化およびコミットメントや他のプロセスとの組み合わせによる PWB への効果を検討することにより、職場のストレス対策の1つとしてどのようなプログラムを導入すればよいかを示すことができると考えられる。本研究の改善

すべき点として、まず、調査対象者の数が少ないという点が挙げられる。その結果、データに偏りが生じる可能性があるため、できるだけ多くの調査対象者を対象に調査を行う必要があると考える。実際に、今回の調査対象者の SRS-18 合計点の平均点は 9.63 となっている。鈴木ら (1997) によると、一般成人群の平均点は男性は 13.73、女性は 15.81 となっており、本研究の調査協力者は、ストレス反応が低い傾向にあると考えられ、調査対象者の数の少なさが影響した可能性が考えられる。そして、よりよい生き方についての考え方は、性別や年齢層によって違いが生じる可能性があることから、詳細な分析を行うため、年齢や性別も加え、それらを比較することも必要であろう。さらに、本研究において、ストレス反応の尺度は、ここ数日間の感情や行動を測定する SRS-18 を使用した。しかしながら、ある一定期間の感情や行動を測定するような尺度を使用すると、結果が変わる可能性が推測できる。また、well-being の尺度については、特に PWB 下位因子の「人生における目的」において、VOYAGE との相関が強かったことから、他の尺度についても幅広く検討すべきであったと考えられる。

引用文献

- Harris, R. (2009). *An easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland CA: New Harbinger Publications. (ラス・ハリス 武藤 崇 (監訳) 岩淵 デボラ・本多 篤・寺田 久美子・川島 寛子 (訳) (2012). よくわかる ACT (アクセプタンス & コミットメント・セラピー 星和書店)
- Hayes, S. C., Barnes – Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational Frame Theory: A post-Skinnerian account of human language and*

- cognition*. New York ; Plenum Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy : An experiential approach to behavior change*. New York : Guilford Press.
- 下田 芳幸・大月 友・石津 憲一郎 (2016). 青年期用価値とコミットメント尺度の研究 (2) 一下位尺度得点のパターンから見た各世代の特徴— 日本教育心理学会第 58 回総会論文集, 392.
- 公益社団法人日本 WHO 協会 (2010). 世界保健機関 (WHO) 憲章
<<http://www.japan-who.or.jp/commodity/kensyo.html>> (2016 年 6 月 16 日)
- 厚生労働省 (2014). 平成 25 年労働安全衛生調査 結果の概要
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/h25-46-50_01.pdf> (2016 年 5 月 25 日)
- Meng, X., & D'Arcy, C. (2016). Coping strategies and distress reduction in psychological well-being? A structural equation modelling analysis using a national population sample. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25, 370-383.
- 西田 裕紀子 (2000). 成人女性の多様なライフスタイルと心理的 well-being に関する研究 教育心理学研究 48, 433-443
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166
- 坂野 朝子・武藤 崇 (2012). 「価値」の機能とは何か：実証に基づく価値研究についての展望 心理臨床科学 2, 69-80
- Segarstrom, S. C. (2006). *Breaking Murphy's law: How optimists get what they want from life and pessimists can too*. The Guilford Press, New York.
- 鈴木 伸一・嶋田 洋徳・三浦 正江・片柳 弘司・右馬埜 力也・坂野 雄二 (1997). 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS・18) の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究 4, 22-29
- 高橋 稔 (2011). ACT における治療過程の評価 武藤崇 (編) ACT (アクセプタンス & コミットメント・セラピー) ハンドブック 臨床行動分析によるマインドフルなアプローチ 星和書店, 207-226.
- 田中 美由紀 (2002) 「職場と心理学的ストレス」小杉正太郎編『ストレス心理学：個人差のプロセスとコーピング』川島書店, 176-196.
- 田中 敏・山際 勇一郎 (2007) 新訂ユーザーのための教育・心理統計と実験計画法 教育出版
- 津田 彰・牧田 潔・津田 茂子 (2001). ストレスはどのように健康を左右するのか：その心理社会生物学的メカニズム 行動医学研究 7, 91-96
- 梅澤 友香里・武藤 崇 (2014). 月経随伴症状に対する新たな心理学的アプローチ—アクセプタンス & コミットメント・セラピー (ACT) による援助の可能性— 心理臨床科学 4, 25-37
- Wilson, K. G., DuFrene, T. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. Oakland CA: New Harbinger Publications.
- Wright, T. A., Cropanzano, R., & Bonett, D. G. (2007). The moderating role of employee positive well being on the relation between job satisfaction and job performance. *Journal of Occupational satisfaction and job performance. Journal of Occupational Health Psychology*, 12, 93-104.

Effect of Values Clarification and Commitment on the Psychological Well-being of Workers with Stress Responses

Kanae KIMURA*, Yui KANEKO*, Tomu OHTSUKI**, Shin-ichi SUZUKI**,
and Taisuke KATSURAGAWA**

*Graduate School of Human Sciences, Waseda University

**Faculty of Human Sciences, Waseda University

Abstract

In this study, we investigated how values clarification and commitment affected the psychological well-being (PWB) of workers with stress responses. We conducted a web research on 102 workers. To examine interactions between stress responses, and values clarification and commitment, a hierarchical multiple regression analysis was performed using three subscales (personal growth, purpose in life, and autonomy) of the PWB scale as dependent variables. In the low values clarification and commitment (value) group, we found that PWB decreased with an increase in stress on purpose in life. In the high value group, PWB increased with an increase in stress on personal growth, but decreased with an increase in stress on autonomy. These results indicate that the process of values clarification and commitment can increase the well-being of workers suffering from stress responses.

Key words: Acceptance and Commitment Therapy, Values Clarification, Commitment, Well-being, Stress

