

DB
1569
1999
45

博士論文

ライティング法による
主観的幸福感の変容

牧野由美子

寄贈
牧野由美子氏

00003653

はじめに

「幸せとは何であろうか?」、「どういう人が幸せなのだろうか?」。哲学の分野では、古くから長い間このような幸せというものが議論されてきた。様々な哲学者たちが幸せを人生活動への最高の動機づけであると考えたからだ。しかし、心理学の分野では今まで、このテーマを直接扱ってこなかった。幸せとは、あまりにもとらえ難く曖昧なものであるために、科学的研究の対象になりえなかったのである。しかし、30年程前からこのような状況への見直しが始まった。幸せとは、その個人のみが感じるところの主観的なものである (Wilson, 1967) という共通理解を持つことで、幸福感についての実証的研究が開始された。古代からのテーマである「幸せ」を、20世紀最終になって我々はようやく科学的に解明しつつある。そして、人が幸せになるための方法も今知ろうとしているのである。

目次

はじめに	1
目次	2
序	4
第1章 主観的幸福感に関する展望	
第1節 主観的幸福感の定義	9
第2節 主観的幸福感の測定法	10
第3節 主観的幸福感に関連する特性や条件	14
第4節 主観的幸福感に関する理論	18
第2章 ライティング法に関する展望	
第1節 ライティング法の定義	26
第2節 日記法	28
第3節 書簡法	31
第4節 作図法	33
第3章 本研究の目的と構成	
第1節 本研究の目的	35
第2節 本研究の構成	37
第4章 肯定的側面と否定的側面に適用したライティング法の比較	
〔研究1〕ハピネストレーニングプログラムと 認知行動的アプローチ	42

第5章 問題処理行動と自己実現傾向

第1節	〔研究2〕	自己実現傾向を促すための個人的実現リスト	57
第2節	〔研究3〕	問題処理行動を促すための行動的アプローチ	63
第3節	〔研究4〕	自己実現傾向に関する調査	71
第4節	〔研究5〕	セルフモニタリングを加えた 自己実現傾向を促すための改定版行動的アプローチ	76

第6章 論理的柔軟的認知と社会的相互作用

第1節	〔研究6〕	社会的相互作用を促すための社会的活動リスト	83
第2節	〔研究7〕	論理的柔軟的認知を促すための認知的アプローチ	89
第3節	〔研究8〕	社会的相互作用に関する調査	97
第4節	〔研究9〕	帰属様式の修正を加えた 社会的相互作用を促すための改定版認知的アプローチ	102

第7章 自己受容

第1節	〔研究10〕	自己受容に関する調査	110
第2節	〔研究11〕	ハピネスセルフライティングプログラム	114

第8章 本研究の全体的考察

引用文献	131
おわりに	144