

## 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

#### 目的

研究 1 では、肯定的側面を直接促そうとするハピネストレーニングプログラムより否定的側面を低減させることで間接的に幸福感を高めようとする認知行動的アプローチの方が、肯定的感情の頻度と強度を上昇させる効果をもつことが明かとなった。研究 1 のハピネストレーニングプログラムは、社会的活動リストと個人的実現リストを合成したものであったが、複数の方法を実施するより、ひとつの方法を集中的に実施する方が効果があるかもしれない。Fordyce(1974) は、幸せになるための基本原理の中で「意味ある仕事に生産的であること」をあげている。

本研究では、肯定的側面を伸ばす効果的な方法を探るため、ハピネストレーニングプログラムの中の自己実現傾向を促すための個人的実現リストだけを集中的に実施する。この自己実現傾向は幸福感に関わる 4 番目の要因である。本研究の目的は、ハピネストレーニングプログラムの中の個人的実現リストが、自己実現傾向と主観的幸福感の変容に及ぼす効果を検討することである。

#### 〔仮説〕

(1) 個人的実現リストによるライティング法によって自己実現傾向が増大する。

(2) 個人的実現リストによるライティング法によって主観的幸福感が上昇する。

## 方法

被験者 専門学校生67名であり、個人的実現群36名と、統制群35名であった。

日時 1995年9月から1995年11月までであった。

### 指標

(1) 自己実現傾向は、自己実現傾向質問紙(鈴木ら,1987;資料32)を用いた。

(2) 主観的幸福感は、10段階主観的幸福感評定尺度(資料2)を用いた。

### 手続き

(1) 個人調査票 被験者全員に、カウンセリング用紙(資料4)への生育歴と家庭状況の記載を求めた。

(2) プリテスト 被験者全員に、自己実現傾向質問紙と主観的幸福感評定尺度を実施した。

(3) トリートメント 次の処置を1週間に1回ずつ7週間に渡って行った。

個人的実現群・・・第1回目は、援助者が14の基本原則(Fordyce,1974,1977;資料11)について説明し、被験者は援助者が作成した基本原則についての練習問題(資料12)を行った。第2回目の始めに、①個人的実現リストの記載方法を説明し、各被験者に記録用紙(資料33)①の記載を求めた。個人的実現リストには、今まで行ってきたことの中で自己にとって意味があり充実感を味わうことができたと思うことをいくつか記載するよう被験者に求めた。被験者の記載に対して援助者がコメントを書き、第3回目に被験者に返し、リストに書いたことの内どれかひとつを生活場面で実践することを勧めた。たとえば、被験者が①個人的実現リストに「1.家族と楽しい会話をする。2.友達にやさしくする。3.クラス

メートが困っていたら力になる」＜今週実践する意義ある事＞に「家族と楽しい会話をする」と記載した場合、援助者は「目標が少し大き過ぎるようです。実際に何をすれば目標が達成できるのかをさらに具体的に決めておくと良いでしょう。」とコメントした。次回の始めに、②実践報告の記載方法を説明し、各被験者に記録用紙（資料33）②の記載を求めた。被験者の記載に対して援助者がコメントを書き次回被験者に返した。第4回目から第7回目までこの操作を繰り返した。

統制群・・・何の操作も行わなかった。

（4）ポストテスト プリテストと同様に行った。

## 結果

自己実現傾向と主観的幸福感について、個人的実現群と統制群のプリテストとポストテストの変化量の平均値と標準偏差値を求めた（TABLE 5-1）。次に、各指標について個人的実現群と統制群のプリテストとポストテスト間の変化量を比較するためにt検定を行った（TABLE 5-1）。個人的実現群は自己実現傾向でも主観的幸福感でも上昇する兆しが見られた。

しかしながら、自己実現傾向においても主観的幸福感においても統計的には有意差が見られなかった。

TABLE 5-1 各指標の変化量の平均値と標準偏差値

指標	群	個人的実現群 統制群		t
自己	M	1.16	-0.38	1.12
実現	SD	5.05	6.34	
主観的	M	0.21	-0.03	0.67
幸福感	SD	1.87	0.98	

## 考察

本研究では、「個人的実現リストによるライティング法によって自己実現傾向が増大する」という仮説を立てていたが、個人的実現群と統制群の間で自己実現傾向の変化に差はなかった。また、「個人的実現リストによるライティング法によって主観的幸福感が上昇する」という仮説を立てていたが、個人的実現群と統制群の間で主観的幸福感の変化に差はなかった。

本研究では、個人的実現リストによるライティング法が、自己実現傾向を促したとは言えず、それによる主観的幸福感の上昇も得られなかった。

幸福感に関する目的理論の中のニード理論では、幸福とは目標の到達点にあるのではなく目標を目指して追求する過程にあると言う(Wilson, 1967)。本研究において、被験者全員が最初設定した目標に実施期間内には到達していないが、目標を設定し援助を受けながら目標への追求行動を続けることで主観的幸福感の上昇が得られるものと筆者は考えていた。しかし、本研究によってそれは証明できなかった。

Snyder & Fromkin(1980)は、個人にとって重要な次元では知覚された差異が特に重要になるのであり、独自性の自己知覚を維持することが特に重要となる次元があると述べている。Snyder & Fromkin(1977)は、自己の類似度を評価する際、中程度の類似度を知覚すると最も肯定的な情動が起こり、極度に高い類似度を知覚すると自分の独自性を確認できなくなり極度に低い類似度を知覚すると社会から逸脱することになるために否定的情動が生じるので、人は他者との中程度の類似度を求めて行動することを明らかにした。人は、その人にとって肯定的結果が得られるような重要度の高い次元において、ある程度類似した背景の上に成り立つ質的差異を求めて自己実現を目指すのである。自己実現のためには、中程度の類似性が保てるよう客観的に自分を観察し調整しながら、さらに適度に違いを発揮して

いけるよう現実的に可能な目標を設定して実践していく行動力が求められるであろう。しかし、自己実現を目指す過程において壁となる困難な問題が生じた場合、それを乗り越える行動力がなければ自己実現への動機づけが下がってしまうであろう。自己実現傾向を促すためには、そのような問題をうまく処理していく方法を身につけることが、自己実現へ向かって行動変容していく動機づけを高めるのに役立つであろう。自己実現傾向を伸ばすためには、行動変容への動機づけを高められるよう問題処理行動を促すことが有効であると考えられる。研究1で肯定的感情の頻度と強度を上げることができた認知行動的アプローチによるライティング法の中の行動的アプローチの部分は、不快な出来事になっている問題进行处理するよう行動していくための処置が行われた。自己実現傾向を促すためには、このような行動的アプローチを用いて、問題処理行動を促すことが有効であると思われる。

## 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

### 目的

研究 2 では、否定的側面の処理は行わず肯定的側面を直接扱うことによって自己実現傾向を促そうとした個人的実現リストを実施したが、自己実現傾向も主観的幸福感も有意な上昇は見られなかった。自己実現傾向を伸ばすためには、まず問題処理行動を促すことが有効と考えられた。研究 1 で実施した否定的側面を処理することによって否定的感情の頻度を低減し肯定的感情の頻度と強度を上昇させる効果をもつ認知行動的アプローチは、問題処理行動を促すことをねらった行動的アプローチと論理的柔軟的認知を促すことをねらった認知的アプローチを合成したものであったが、この中の行動的アプローチの部分は実際に主観的幸福感を促すのに有効に働くのであろうか。また、行動的アプローチは主観的幸福感変容の要因の問題処理行動を促すことをねらったが、実際にそれを促進する効果をもつのであろうか。行動的アプローチは、被験者ひとりひとりに具体的な行動的目標を設定しそれを達成するためのプログラムを作成して実施していくものであるため、主観的幸福感変容の主要因の中の 1 番目の問題処理行動を促すのに適していると考えられる。本研究では、認知行動的アプローチの中の問題処理行動を促すための行動的アプローチの部分だけを取り出して集中的に実施する。本研究の目的は、認知行動的アプローチの中の行動的アプローチによるライティング法が、問題処理行動と主観的幸福感の変容に及ぼす効果を検討することである。

Zautra & Reich(1980)は、自分で統制できると認知している生活上の出来事が統制できないと認知している出来事より多い人は精神的苦痛が高い

と報告している。問題処理行動を促すような処置によって自分で統制できるような出来事が多くなれば、幸福感の上昇が可能であると思われる。Fordyce(1974)も、否定的な感情や問題を除去するための行動を起こすことが幸福感の上昇に効果的であることを報告している。本研究では、生活上の問題が起こった際それに対処できる行動を獲得させる行動的アプローチによるライティング法によって、主観的幸福感が上昇するかどうかを検証する。

〔仮説〕

- (1) 問題処理行動を促すライティング法によって、問題処理行動が上がる。
- (2) 問題処理行動を促すライティング法によって、主観的幸福感が上がる。

## 方法

被験者 専門学校生68名であり、処理行動群（プログラムを実施する群）33名と、統制群（プログラムを実施しない群）35名であった。

日時 1995年4月から1995年6月までであった。

指標

- (1) 問題処理行動は、日本語版ソーシャルスキルズインベントリー（榎野, 1988; 資料29)の得点を用いた。
- (2) 主観的幸福感は、10段階主観的幸福感評定尺度（資料2)を用いた。

手続き

- (1) 個人調査票 被験者全員に、カウンセリング用紙（資料4)への生育歴と家庭状況の記載を求めた。
- (2) プリテスト 被験者全員に、日本語版ソーシャルスキルズインベン



トリーと主観的幸福感評定尺度を実施した。

(3) トリートメント 次の処置を1週間に1回ずつ9週間に渡って行った。

処理行動群・・・第1回目は、援助者が事実と思考の区別（井上ら, 1974; 資料5）について説明した。第2回目の始めに、記録用紙の見本例（資料30）を示しながら①不快だった出来事②自動思考の記載方法を説明し、各被験者に記録用紙（資料31）①②の記載を求めた。被験者の記載に対して、援助者が修正や補足や強化などのコメントを書き次回被験者に返した。たとえば被験者が①不快だった出来事に「H君とケンカをしてしまった」と記載した場合、援助者は「どのようなケンカだったのでしょうか。もう少し具体的な内容を書いてください」と修正を促した。被験者が②自動思考に「意見が合わなくてイライラする。H君とは性格が合わないのかなあ。でもやっぱり好きなのかなあ」と記載した場合、援助者は「とても素直な気持ちが表れていますね」と強化した。第3回目は、援助者が行動変容（祐宗ら, 1984; 資料9）について説明した。第4回目の始めに、記録用紙の見本例（資料30）を示しながら③目標と<プログラム>と<自己強化刺激>の記載方法を説明し、各被験者に記録用紙（資料31）③の記載を求めた。被験者の記載に対して援助者がコメントを書き、次回被験者に返した。たとえば、被験者が③目標に「すぐに腹を立てず、H君の気持ちをわかってやる。自分から変わる」<プログラム>に「ステップ1 H君の言い分を聞く。ステップ2 H君が話している時に口をはさまない。ステップ3 イライラした時に深呼吸をする。ステップ4 きつい言い方はしない。ステップ5 ゆっくり話す」<自己強化刺激>に「ケーキを食べる」と記載した場合、援助者は「ステップ1とステップ2, 3は順番を逆にした方が実行し易くないですか？その他はとてもすばらしいプログラムだと思います」と強化した。第5回目からは、<プログラム>を生活場面

で実践することを勧めた。第6回目からは、記録用紙の見本例（資料30）を示しながら④実践報告の記載方法を説明し、毎週各被験者に記録用紙（資料31）④の記載を求め、被験者の記載に対して、援助者が強化するコメントを書き次回被験者に返した。

統制群・・・何の操作も行わなかった。

（4）ポストテスト プリテストと同様に行った。

## 結果

問題処理行動と主観的幸福感について、処理行動群と統制群のプリテストとポストテストの変化量の平均値と標準偏差値を求めた（TABLE 5-2 と FIG. 5-1, 5-2）。次に、各指標について2群間でプリテストとポストテスト間の変化量を比較するためにt検定を行った（TABLE 5-2）。

その結果、問題処理行動ならびに主観的幸福感において処理行動群は統制群より変化が著しかったが、有意差は認められなかった。

TABLE 5-2 各指標の変化量の平均値と標準偏差値

指標	群	処理行動群	統制群	t
		M	SD	
問題	M	4.40	1.09	0.78
処理	SD	18.44	10.36	
主観的	M	0.41	-0.03	1.04
幸福感	SD	2.24	0.98	

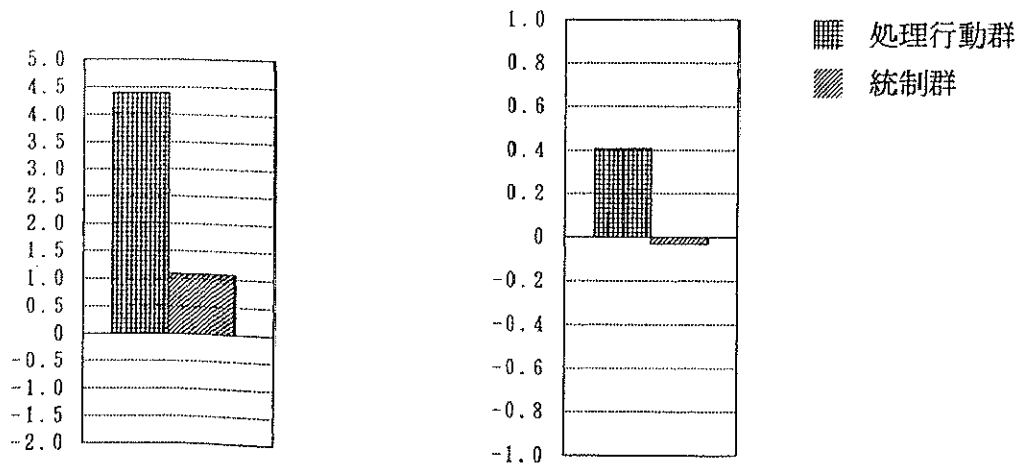


FIG. 5-1 問題処理行動の変化      FIG. 5-2 主観的幸福感の変化

## 考察

本研究では、「問題処理行動を促すためのライティング法によって、問題処理行動が上昇する」という仮説を立てていたが、問題処理行動において、プリテストとポストテストの間で処理行動群と統制群の変化に有意差はなかった。また、「問題処理行動を促すためのライティング法によって、主観的幸福感が上がる」という仮説を立てていたが、主観的幸福感において、プリテストとポストテストの間で処理行動群と統制群の変化に有意差はなかった。

本研究では、問題処理行動を促すためのライティング法が、問題処理行動を促したとは言えず、それによる主観的幸福感の上昇も得られなかった。これは、問題処理行動が主観的幸福感変容の主要因のひとつであるということ否定するものではなく、問題処理行動の変容がライティング法だけでは難しいことを示している。行動変容のためには実際場面で体験的に学習していくことが必要になるため、ライティング法では問題処理行動を高めることは非常に困難であることが判った。

自己概念は、安定性と変動性という相反する側面を持っている。自己概念の安定性を重視するSwann & Read(1981)は、人は自己概念に合致する情報を求めたり自己概念を確認することが可能になるような働きかけを行うことを明らかにした。Swann & Ely(1984)は、対人関係において人は自己概念を確認しようとするし相手はその人に対して何らかの期待を抱いて相互作用しており、一般に個人の自己概念と相手の期待は次第に一致するが、両者が対立する場合には自己概念過程が優勢に働くことを明らかにしている。Swann & Predmore(1985)は、たとえ他者から自己概念に反するフィードバックを受けたとしても、自己概念に合致した見方をしている別の親密な他者と相互作用を行う機会がある場合には、その相互作用によって自己

概念の変容が阻止されその安定性が維持されることを明らかにした。これに対し自己概念の変動性を重視するGergen(1984)は、個人の自尊心の水準が他者からのフィードバックや他者との比較によって変動することを明らかにし、自己概念は進行する対人関係の中で改変されるものであると述べた。大坊ら(1989)によると、社会的相互作用における人々の行動はしばしば自己概念の変容をもたらす。行為者がある行動を起こし、それに対する他者からのフィードバックを行為者が認知し、その結果によって自己概念が変容することがある。個人的あるいは社会的な制限から自己概念を確認するような条件が整わずその人が抱いている自己概念に反するような出来事が起こると、それが一種のストレッサーになり、他者との相互作用の中で自己概念の変容が起こる。

このように自己概念とは安定した構造ではなく刻々と変化する対人関係の中で機能し変容していく過程であり、社会的環境が自己に影響を与え同時に自己が環境に働きかける相互作用過程である。しかし、人は自己概念を極めて頑強に保持し自己を安定させようとするのもまた事実である。したがって、被験者が積極的に行動変容のための課題を実践していくためには、有能な自分へと自己概念を変化させたいとする強い動機づけが必要であろう。人がある行動を起こし、そのフィードバックが自己概念に反する場合、今まで抱いていた自己概念では安定できなくなるため、それはストレッサーになり、自己概念を変化させたいとする動機づけが高まるであろう。しかし、自己概念を確認できるような環境にある場合は自己を変容させたいとする動機づけは高まらないであろう。行動変容のための積極的な実践をするかどうかは、不快な出来事が自己概念に関わる問題かどうか、さらにそれによってストレスを感じているかどうかと深く関わっていると考えられる。不快な出来事がストレッサーであり自己概念に係わる問題となっている人の場合は、行動変容への動機づけが高く課題への積極的な実

践が行われていたが、不快な出来事が自己概念に関わる問題となっておらず課題への動機づけが低く積極的に実践しなかった人がかなりいたようだ。先にも述べたように、ライティング法では問題処理行動を促すことは困難であると思われるが、行動変容への動機づけを高めるような設定を考え、課題を積極的に実践していけるようにすれば、自己実現傾向を促すことが可能になるのではなかろうか。自己実現傾向を促すためには、行動変容への動機づけを高めるための工夫が必要であると考えられる。

### 第 3 節 (研究 4) 自己実現傾向に関する調査

#### 目的

研究 3 では、自己実現傾向を伸ばすためには問題処理行動を促すことが有効であろうという推論から、研究 1 で実施された認知行動的アプローチの中の問題処理行動を促すための行動的アプローチを集中的に実施したが、問題処理行動も主観的幸福感も有意な上昇は認められなかった。問題処理行動を行動的アプローチによって低減させていこうという被験者の動機づけを高めるためには、被験者にとって不快な出来事がストレスターとなっていることが必要であった。これに対して、自己実現傾向を促す場合は、被験者が自ら行いたいことを目標に設定するプログラムを作成すれば、不快な出来事がストレスターになっているかどうかは直接動機づけに関わることはないであろう。不快な出来事が自己概念に関わるようなストレスターになっているかどうかには関わりなく、そのような不快な出来事を乗り越えて自分を高めていけると思えるような独自性を追求していく目標を設定すれば、目標に向かって行動を起こしていこうとする動機づけは得られるのではなかろうか。自己実現傾向を促すためには、自らの独自性を追求するための行動目標を設定して、そのための段階的で系統的なプログラムを設定していくという、行動的アプローチによるライティング法が有効であると推論される。本研究は、自己実現傾向を促すことによって主観的幸福感を高めるためには、先の行動的アプローチにどのような修正が必要なのかを探るための前段階として、自己実現傾向の各側面と主観的幸福感の関係を調べる。

#### 〔仮説〕

(1) 主観的幸福感と自己実現傾向（現実認知の正確さ・受容性・自発性

・問題中心性・超越性・自律性・新鮮な鑑賞力・神秘的経験に対する感受性・協同社会感情・親密な関係・民主的性格構造・手段と目的の区別・ユーモアのセンス・創造性・文化に組み込まれることに対する抵抗)に正の相関関係がある。

## 方法

被験者 専門学校生98名であった。

日時 1995年11月であった。

### 指標

(1) 主観的幸福感は、10段階主観的幸福感評定尺度(資料2)を用いた。

(2) 自己実現傾向は、自己実現傾向質問紙(鈴木ら,1987;資料32)を用いた。鈴木ら(1987)が作成した自己実現傾向質問紙30項目は15側面から成っており、各側面にそれぞれ2項目ずつ用意されている。15側面というのは、1. 現実認知の正確さ 2. 受容性 3. 自発性 4. 問題中心性 5. 超越性 6. 自律性 7. 新鮮な鑑賞力 8. 神秘的経験に対する感受性 9. 協同社会感情 10. 親密な関係 11. 民主的性格構造 12. 手段と目的の区別 13. ユーモアのセンス 14. 創造性 15. 文化に組み込まれることに対する抵抗である。

### 手続き

被験者全員に主観的幸福感評定尺度と自己実現傾向質問紙を実施した。

## 結果

各指標間の相関係数を求めた(TABLE 5-3)。その結果、主観的幸福感と受容性・超越性の間に正の相関傾向が見られ、主観的幸福感と問題中心性



・新鮮な鑑賞力・神秘的経験に対する感受性の間に正の相関関係が見られた。また、主観的幸福感と文化に組み込まれることに対する抵抗の間に負の相関関係が見られた。主観的幸福感と正の相関関係があった問題中心性・新鮮な鑑賞力・神秘的経験に対する感受性について詳しく見ていくと、問題中心性と自発性・超越性・新鮮な鑑賞力・親密な関係・民主的性格構造の間に正の相関関係が見られ、新鮮な鑑賞力と超越性・神秘的経験に対する感受性の間に正の相関関係が見られた。

TABLE 5-3 各指標間の相関係数

- ①現実認知の正確さ ②受容性 ③自発性 ④問題中心性 ⑤超越性 ⑥自律性  
 ⑦新鮮な鑑賞力 ⑧神秘的経験に対する感受性 ⑨協同社会感情 ⑩親密な関係  
 ⑪民主的性格構造 ⑫手段と目的の区別 ⑬ユーモアのセンス ⑭創造性  
 ⑮文化に組み込まれることへの抵抗 ⑯主観的幸福感

	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯
①	.07	.13	.10	.34	.60	.02	.03	.22	-.11	.07	-.04	.15	-.07	-.02	-.04
②		-.03	.14	.10	.32	.12	-.03	.03	.09	.15	-.17	.34	.31	-.27	.19+
③			.38	.39	.22	.22	.01	-.01	.40	.43	.02	.05	.20	.22	.14
④				.38	.18	.55	-.04	.10	.33	.55	-.17	.15	-.09	-.14	.28**
⑤					.62	.37	.16	.25	-.08	.37	-.12	.11	-.19	-.09	.18+
⑥						.21	.19	.30	.03	.24	-.06	.17	.15	-.08	-.04
⑦							.43	.11	.05	-.01	-.19	.07	.09	-.24	.54**
⑧								.10	.14	-.37	-.26	-.18	.10	-.17	.26*
⑨									.21	.11	-.16	-.09	.28	.11	-.09
⑩										.10	.12	.05	.30	-.05	.11
⑪											-.02	.16	-.09	.05	-.09
⑫												.10	.02	-.02	-.06
⑬													.02	-.25	-.19
⑭														.23	.05
⑮															-.36**

\*\*p<.01

\*p<.05

+p<.10

## 考察

本研究では、「主観的幸福感と自己実現傾向（現実認知の正確さ・受容性・自発性・問題中心性・超越性・自律性・新鮮な鑑賞力・神秘的経験に対する感受性・協同社会感情・親密な関係・民主的性格構造・手段と目的の区別・ユーモアのセンス・創造性・文化に組み込まれることへの抵抗）に正の相関関係がある」という仮説を立てていたが、これは一部支持された。主観的幸福感と問題中心性・新鮮な鑑賞力・神秘的経験に対する感受性との間に正の相関関係が見られ、主観的幸福感と文化へ組み込まれることへの抵抗との間に負の相関関係が見られた。周囲に対する感受性を高めながら、文化に組み込まれることなく独自に特定の問題に集中していくことが、幸福感を高めることに関係があることが判る。

## 第 4 章 [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

### 目的

研究 2 では、個人的実現リストによって自己実現傾向と主観的幸福感の変容をねらったが、有意な結果は認められなかった。自己実現を追求する過程では様々な困難な問題にぶつかるであろう。その問題をうまく処理するために行動していくという学習をすれば自己実現傾向が高まるであろうという考えから、自己実現傾向を伸ばすためには、まず問題処理行動を促すことが有効であると推論した。そこで研究 3 では、認知行動的アプローチの中から行動的アプローチの部分を取り出し問題処理行動の変容をはかったが、問題処理行動も主観的幸福感も有意な上昇は認められなかった。被験者の不快な出来事がある人にとって自己概念を脅かすようなストレスになっていない場合は、目標達成への動機づけを高めることが困難であった。しかし、自己実現傾向を促す場合は、自己概念を脅かすようなストレスの存在に関わらず、被験者自ら行動目標を設定しプログラムを考案し自己強化刺激を用意していく等の工夫をすれば、行動変容していくとする動機づけを高めることが可能ではなかろうか。研究 4 の調査によって、自己実現傾向の内、周囲への感受性を高めながら独自の問題に集中していくという側面が主観的幸福感と関わっていることが判った。このような周囲への感受性を高めひとつの問題に集中していくという側面を伸ばすためには、自分の行動を周囲と照らし合わせながら客観的に観察するということが必要であろう。このようなことを踏まえて本研究では、先の行動的アプローチによるライティング法に、行動結果を周囲に照らし合わ

せて客観的に自己観察しながら目標達成へ向けて集中していけるような修正を加えた、自己実現傾向を促すための改定版行動的アプローチによるライティング法を開発し、主観的幸福感の変容に及ぼす効果を検討する。

内山(1986)は、自己観察の中のひとつの自己の行動を自分で監視するというself-monitoringには、望ましくない行動の記録が処罰効果を発揮してその出現頻度を減少させ、逆に望ましい行動の場合は正の強化の効果によって出現頻度を増大させる効果があると述べている。self-monitoringの高い人は低い人より自分の行動を内在化する傾向があり、私的な行動より公共的場面での行動の方が内在化され易い(Tice, 1992)。筆者は周囲への感受性を高める方法として、被験者達が目標に向かってプログラムを進めていく際にこのようなSelf-monitoringを導入すれば、望ましい反応が伸ばされ、自分がどの程度目標に近づいているのかということを被験者自身が明確にできるため、自己実現傾向を促すのに役立つと考えた。

以上のことを踏まえて本研究は、研究3の行動的アプローチによるライティング法に、self-monitoringを導入するという修正を加えた行動的アプローチによるライティング法(改定版)を実施することによって、自己実現傾向を高め主観的幸福感を上げることを目的とする。

〔仮説〕

(1) セルフモニタリングを加えた改定版行動的アプローチによるライティング法は自己実現傾向を上げる。

(2) セルフモニタリングを加えた改定版行動的アプローチによるライティング法は主観的幸福感を上げる。

## 方法

被験者 専門学校生78名であり、自己実現群40名と、統制群32名であった。

実験手続きを完全に実施できなかったのは6名であった。

日時 1996年4月から1996年7月までであった。

指標

(1) 自己実現傾向は、自己実現傾向質問紙(鈴木ら,1987;資料32)を用いた。

(2) 主観的幸福感は、10段階主観的幸福感評定尺度(資料2)を用いた。

手続き

(1) 個人調査票 被験者全員に、カウンセリング用紙(資料4)への生育歴と家庭状況の記載を求めた。

(2) プリテスト 被験者全員に、主観的幸福感評定尺度と自己実現傾向質問紙を実施した。

(3) トリートメント 次の処置を1週間に1回ずつ7週間に渡って行った。

自己実現群・・・第1回目は、援助者が事実と思考の区別(井上ら,1974:資料5)について説明し、被験者は援助者が作成した事実と思考の区別についての練習問題(資料6)を行った。第2回目の始めに、記録用紙の見本例(資料38)を示しながら①不快だった出来事②自動思考の記載方法を説明し、各被験者に記録用紙(資料39)①②の記載を求めた。被験者の記載に対して、援助者が修正や補足や強化などのコメントを書き次回被験者に返した。第3回目は、援助者が行動変容(祐宗ら,1984:資料9)について説明し、被験者は援助者が作成した行動変容についての練習問題(資料10)を行った。第4回目の始めに、記録用紙の見本例(資料38)を示しながら③目標と<プログラム>と<自己強化刺激>の記載方法を説明し、各被験者に記録用紙(資料39)③の記載を求めた。被験者の記載に対して援助者がコメントを書き、第5回目に被験者に返し、<プログラム>を生活場面で実践することを勧めた。第6回目も続けてプログラムを実践

するよう勧めた。第7回目の始めに、記録用紙の見本例（資料38）を示しながら<実践報告>の記載方法を説明し、各被験者に記録用紙（資料39）<実践報告>の記載を求めた。以上のような実験5の行動的アプローチによるライティング法（原版）に次のようなことを加えた。③<プログラム>の後に、<数量化の指標>の記載を求めた。被験者ひとりひとりがプログラムの進み具合を数字で現すことができるような適当な指標をひとつ決めて毎日図表に記入して折れ線グラフを作成し、その結果を踏まえてプログラムの次のステップを適切に修正するよう指導した。

統制群・・・この授業や宿題は実際には幸福とは関係ないが、授業の始めに「この授業（宿題）は皆さんひとりひとりを幸せにするためのものです。過去に実際に実施した人たちの内、多くの人たちが幸福になれたと報告しています」という暗示を毎回与えた。他の操作は行わなかった。

（4）ポストテスト プリテストと同様に行った。

## 結果

自己実現傾向と主観的幸福感について、自己実現群と統制群のプリテストとポストテストの変化量の平均値と標準偏差値を求めた（TABLE 5-4, FIG. 5-3, 5-4）。次に、自己実現傾向と主観的幸福感について自己実現群と統制群のプリテストとポストテスト間の変化量を比較するためにt検定を行った（TABLE 5-4）。

その結果、自己実現傾向においても主観的幸福感においても有意差が見られなかった。しかし、記録用紙に記載された数量化の指標のグラフを見ると、初日と最終日とを比べて目標の方向に変化した被験者数は実験群40名の内33名、82.5%であった。

TABLE 5-4 各指標の変化量の平均値と標準偏差値

指標	群	自己実現群	統制群	t
		M	SD	
自己実現傾向	M	1.03	0.02	0.51
	SD	8.23	8.19	
主観的幸福感	M	0.10	-0.03	0.35
	SD	1.84	1.01	

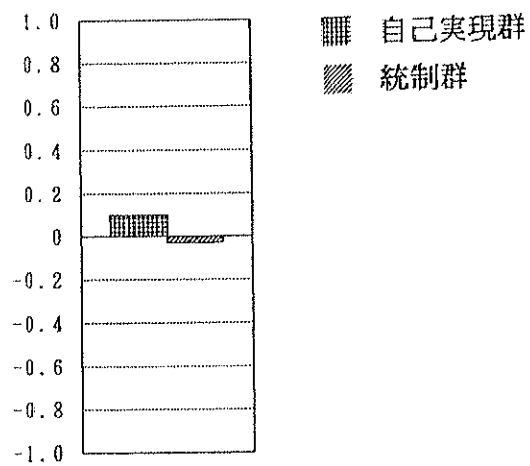
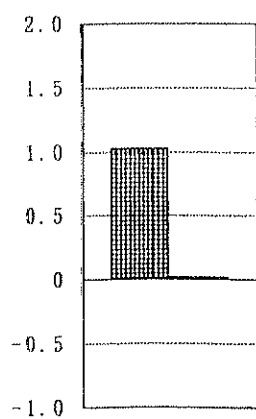


FIG. 5-3 自己実現傾向の変化      FIG. 5-4 主観的幸福感の変化



## 考察

本研究では、「セルフモニタリングを加えた改定版行動的アプローチによるライティング法は自己実現傾向を上げる」という仮説を立てていたが、自己実現群の方が自己実現傾向得点は高くなってはいたものの有意差はなかった。また、「セルフモニタリングを加えた改定版行動的アプローチによるライティング法は主観的幸福感を上げる」という仮説を立てていたが、自己実現群と統制群の間で主観的幸福感の変化に差はなかった。しかし、記録用紙に記載された数量化の指標から初日と最終日とを比べて目標の方向に変化した被験者が82.5%であったことから、行動的側面では変容していることがわかる。主観的幸福感の概念は感情的側面と認知的側面から成っており、行動的側面は存在しない。改定版行動的アプローチによるライティング法によって行動的変容は起こったが、行動変容から主観的幸福感の感情的側面や認知的側面の変容が起こるまでには、時間の経過が必要であると思われる。

本研究では、改定版行動的アプローチによるライティング法は目標に向けての行動変容を促したが、それによる主観的幸福感の上昇は得られなかった。

人が自己実現を目指そうとする活動は独自性追求行動のひとつである。人には他者とある程度の差異を求めるという独自性欲求が存在する。独自性欲求とは「他者とは異なる存在である自己を知覚することにより自尊感情を高めようとする傾向性である」(Snyder & Fromkin, 1977)。大坊ら(1989)によると、独自性とは、他者と異なっている属性の数を問題とするような量的差異ではなく、どのような属性でどのように異なっているかを問題とするような質的差異である。自分自身の独自性を確認できない没個性化状況から抜け出そうとして、個性化やアイデンティティ追求行動な

どの独自性追求行動が生じる。独自性追求行動とは、自分は独自の存在であるという自己概念を維持するための行動である。このような自分の独自性を他者に認めさせるためには、その他者がそれを理解しうるだけの知識や興味や経験といった共通の背景を持っていなければならない。その人にとって肯定的結果が得られるような重要度の高い次元において、ある程度類似した背景の上に成り立つ他者の存在が重要になる。そのため、個人の興味や関心のある次元において、ある程度自分と類似した他者との対人関係が重要となる。自己実現傾向を高めるためには、まず、そのような他者との対人関係における社会的相互作用の質を高めるということが重要であろう。したがって、自己実現傾向を促すためには、社会的相互作用を促すことが必要であると思われる。