

## 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

#### 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、「自分を社会化することに時間を使うこと」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社会的相互作用を促すための社会的活動リストだけを集中的に実施する。この社会的相互作用は幸福感に関わる 3 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社会的活動リストが、社会的相互作用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) 社会的活動リストによるライティング法によって社会的相互作用の質(親近度・愉快度・応答度・自信度)が上がる。

(2) 社会的活動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がる。

## 方法

被験者 専門学校生53名であり、社会的活動群22名と、統制群35名であった。

日時 1995年6月から1995年7月までであった。

### 指標

(1) 社会的相互作用の質は、Rochester Interaction Record (Wheeler & Nezleck, 1977; 資料34) の1週間の平均値を用いた。主観的健康感尺度(相馬ら, 1990; 資料1)との相関はそれぞれ $r=.29, .28, .31, .37$ で、2週間間隔の再テスト法の相関はそれぞれ $r=.58, .65, .65, .54$ であった。

(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、RIRを1週間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。

社会的活動群・・・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社会的活動リストの記載方法を説明し、各被験者に記録用紙(資料35)①の記載を求めた。社会的活動リストには、今まで行ってきたことの中で他者とうまく接する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、被験者が社会的活動リストに「1. 学童保育所の訪問。2. ボランティア活動。3. 老人ホームの訪問」〈今週実践する活動〉に「学童保育所の訪問」と記載した場合、援助者は「行い易いところから始めてみて下さい」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35）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。以後は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

社会的相互作用の質（親近度・愉快度・応答度・自信度）と主観的幸福感について、社会的活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 6-1)。次に、各指標について社会的活動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 6-1)。

その結果、社会的活動群は社会的相互作用においても主観的幸福感においても上昇していたが、統計的には有意差が見られなかった。

TABLE 6-1 各指標の変化量の平均値と標準偏差値

指標	群	社会的活動群 統制群		t
親近度	M	9.09	1.17	1.19
	SD	24.76	22.36	
愉快度	M	9.86	2.04	1.21
	SD	26.29	20.00	
応答度	M	7.09	2.59	0.84
	SD	24.02	13.88	
自信度	M	8.27	0.61	1.43
	SD	20.88	17.34	
主観的	M	0.32	-0.03	0.88
	SD	2.09	0.98	

## 考察

本研究では、「社会的活動リストによるライティング法によって、社会的相互作用の質（親近度・愉快度・応答度・自信度）が上がる」という仮説を立てていたが、社会的活動群と統制群の間で社会的相互作用の質（親近度・愉快度・応答度・自信度）の変化に差はなかった。また、「社会的活動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、社会的活動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、社会的活動リストによるライティング法が、社会的相互作用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。

Fordyce(1974;1977)は、半年間の授業のすべてをハピネスについての講義と読書療法に費やし、その上で社会的活動リスト等の技法を実践して幸福感の有意な高揚を見出した。そしてFordyce(1974;1977)の対象とした被験者は年齢幅の広い社会人であったが、本研究の対象者は青年達であった。青年の場合は年齢の高い社会人と違って人生経験が少ないことから、過去に経験してきた社会的活動の種類が少なくそれによって社会的相互作用の質を高めることができたと感じられたことも社会人より少ないために、社会的リストの内容が乏しくなるものと考えられる。このような違いが、Fordyce(1974;1977)と本研究の結果の相違を生む原因のひとつと考えられる。また、チャレンジ精神をもって独自の幸せを追求していくことが重んじられる個人主義のアメリカ合衆国と周囲の他者との和を重んじる集団主義の日本との文化差も、影響していると思われる(Dienerら,1995)。個人主義のアメリカ人は、日本人のように遠慮して他者の意向に沿って行動するというようなことはせず、他者の意向より自分が幸せになることを優先して生きる。人前でも、自分は幸せであると公言できるが、日本では謙讓

の美德というような価値観があるために、自分が幸せになるよりもまず他者のことを重んじることが尊ばれる。このような違いが幸福感には影響するであろう。さらに本研究においては、被験者達がどのような認知体系を持ちどのような人の理想像を抱いているのか、そしてそれに起因する接触する他者との類似性や評価判断については考慮されていなかった。大坊ら(1989)によると、人はその人にとって重要度の高い次元に合わせてある一定の理想像を抱いており、知識や興味や経験がある程度類似していると認知でき評価し合える他者を求めるという。つまり本研究では、活動内での他者との心理的接近度が考慮されていなかったため、他者接触活動の果たす効果が得られなかったと考えられる。今後、親密な人間関係の築き方を探っていくためには、他者を含めた外界をどのように認知するかが考慮されなくてはならない。安定的な対人関係を築くためには、適応的な論理的で柔軟な認知の形成が必要である(Duck, 1993)。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認知的アプローチの部分では、不快な出来事を論理的で柔軟的に認知していくための処置が行われた。社会的相互作用を促すためには、このような認知的アプローチを用いて、論理的柔軟的認知を促すことが必要であると思われる。

## 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

### 目的

研究 6 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社会的相互作用を促そうとした社会的活動リストを実施したが、社会的相互作用も主観的幸福度も有意な上昇は見られなかった。社会的相互作用を伸ばすためには、まず論理的柔軟的認知を促すことが必要と考えられた。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、これらのアプローチの中のどの部分が主観的幸福度を促すのに有効に働くのであろうか。また、認知的アプローチは、主観的幸福感変容の要因の論理的柔軟的認知を促すことをねらったが、実際にそれが促進される効果をもつのであろうか。認知行動的アプローチの中の認知的アプローチは、被験者ひとりひとりの不快な出来事に関わる自動思考を現実に対応できるように論理的柔軟的に変化させるものであるため、主観的幸福感変容の主要因の中の論理的柔軟的認知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論理的柔軟的認知を促すための認知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、認知的アプローチによるライティング法が、論理的柔軟的認知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。

結合理論を唱える Seidlitz & Diener(1993)は、「幸福感の高い人は、出来事を肯定的感情を伴って経験し易く、また記憶内のネットワークから

肯定的な出来事を再生し易い。それに対して幸福感の低い人は、出来事を否定的感情を伴って経験し易く、また否定的な出来事を再生し易い」と述べている。彼らは、現実からの出来事の引き出し易さを決定していくのは、認知体系、つまりスキーマではないかと推論している。時としてこのスキーマは、認知の歪みをつくる(Beck, 1978)。Beckのいうスキーマとは、Ellisのいう信念体系に相当するものである(Freeman, 1989)。本研究では、このスキーマに相当する信念を不合理的なものから合理的なものへと柔軟性を変容させることで幸福感が上昇するかどうかを見る。

主観的幸福感の主要な因子が見出されている。アメリカ人の主観的幸福感をPGC モラルスケールによって調べた研究では、主要な3因子が抽出された。第1は「自分の老化についての態度に関わる因子」、第2は「孤独感、不満足感に関わる因子」、第3は「心理的動揺・安定に関わる因子」である(Lawton, 1975)。同様の研究が日本でも行われ、主観的幸福感の主要な2因子が抽出された。第1は「士気」、第2は「満足感」である。第1の士気はLawtonの第1因子に相当し、第2の満足感はLawtonの第2因子に相当する(藤田ら, 1989)。他の研究においてもこの2つの因子が見出されている(前田ら, 1979)。

過去の主観的幸福感の研究は調査法によるものがほとんどであった。そこで今回は、すでに開発されているBeck(1978)の認知療法をライティング法に変えた処置によって、主観的幸福感、士気、満足感が上昇するかどうかを検証する。

〔仮説〕

(1) 論理的柔軟的認知を促すためのライティング法によって、不合理的信念が短期間で低下する。

(2) 論理的柔軟的認知を促すためのライティング法によって、主観的幸福感と達成動機が上昇し、孤独感が低下する。



(3) 受容的アプローチでは、不合理的信念の修正に時間を要するため、本研究のように期間が限られた場合は、主観的幸福感の上昇は起こり難いであろう。

## 方法

### 被験者

授業のクラス毎に操作を分けた。専門学校生 152名であり、柔軟的認知群42名、受容群56名、統制群54名であった。

日時 1993年 9月から12月までである。

### 指標

(1) 不合理的信念 (Irrational Belief; 資料21) は、改訂版日本不合理的信念テスト (松村, 1991) によって測定した。

(2) 主観的幸福感 (Subjective Well-Being; 資料22) は、主観的幸福感評定尺度について、信頼性・妥当性を検討したところ、主観的健康度 (資料1) との相関は  $r = .31$  で、2週間間隔の再テスト法による信頼性は  $r = .65$  であった。

(3) 士気の指標として、ほぼ同義である達成動機を用い、その指標として達成傾向尺度 (早川ら, 1984; 資料23と資料24) を使った。

(4) 満足感は、逆指標として孤独感を用い、その指標としてUCLA孤独感尺度 (工藤ら, 1983; 資料25) を使った。

### 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) への成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、改訂版日本不合理的信念テスト、主観的幸福感評定尺度、達成傾向尺度、孤独感尺度を実施した。

(3) トリートメント 被験者を3群に分け、次のような処置を1週間に1回ずつ7回行った。

柔軟的認知群・・・被験者に自動思考記録の参考例(資料26)を見せ、記載方法を説明した。被験者に、自分の日常生活上起こった煩わしい出来事やストレス事態について、週1枚ずつ自動思考記録用紙(資料27)の記載を求めた。その内容について援助者が認知療法的にコメントを書いた。すなわち、被験者の事実と自動思考とを明確に区別し、自動思考に対する適切な反論を加え、次回返した。たとえば、被験者が出来事の欄に、「この専攻学科にいたら、自分の就きたい仕事に就けないかもしれない」と記載した場合、これは、出来事ではなく自動思考であることを指摘し、「この学科にこのままだら、就きたい仕事に就けない可能性もあると同時に、就ける可能性も残されている」という反論を加えた。

受容群・・・被験者に、自分の日常生活上起こった煩わしい出来事やストレス事態について、週1枚ずつ相談記録用紙(資料28)の記載を求めた。援助者が、それに対して受容的にコメントを書き、被験者の感じたことや考えたことを承認し明確化して、次回返した。たとえば、被験者が、「親が口うるさいのでイライラしてくる。最近、精神的に不安定だと自分で思えて、腹がたってくる」と記載した場合、「親の過剰な期待が感じられ、親が自分によりかかってくるように思われて、とても煩わしい気がするのですね。そして、そんな自分の気持ちを両親がわかってきていないと思うとよけいにいらだってくるのでしょうか」と返した。

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

柔軟的認知群と受容群と統制群の3群間で、不合理的信念と主観的幸福感と達成動機と孤独感について、プリテストとポストテスト間の変化（ポストテスト値－プリテスト値）の平均値と標準偏差値を求めた（TABLE 6-2 と Fig. 6-1, 6-2）。次に、各指標について3群間でプリテストとポストテスト間の変化に差があるかどうかをみるために分散分析を行い、有意差のあったものについて下位検定（ライアン法）を行った（TABLE 6-2）。

その結果、不合理的信念において有意な主効果が見られ、柔軟的認知群は受容群より有意に下がったことが明らかとなった〔 $F(2, 112)=3.80$ ,  $p<.05$ 〕。また、主観的幸福感において有意な主効果が見られ、柔軟的認知群は統制群より有意に上がったことが明らかとなった〔 $F(2, 124)=4.51$ ,  $p<.05$ 〕。達成動機と孤独感においては主効果が見られなかった。

TABLE 6-2 各指標の変化量の平均値と標準偏差値

指標	群	認知群	受容群	統制群	F
不合理 的信念	M	-9.52	0.80	1.58	3.80*
	SD	18.51	17.97	19.59	
主観的 幸福感	M	0.47	0.04	-0.33	4.51*
	SD	1.09	1.08	1.32	
達成 動機	M	2.18	2.00	-0.38	1.94
	SD	6.24	7.79	6.34	
孤独感	M	-0.33	0.58	-0.09	0.18
	SD	9.43	6.16	6.27	

\* $p < .05$

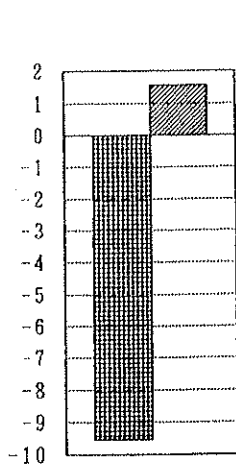


FIG. 6-1 不合理的信念の変化  
(論理的柔軟的認知の変化)

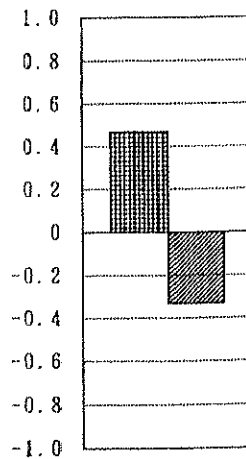


FIG. 6-2 主観的幸福感の変化

## 考察

本研究では、「柔軟的認知群で不合理的信念が下がる」という仮説を立てていたが、これは、証明された。柔軟的認知群は受容群より不合理的信念が下がり受容群と統制群では差がなかった。不合理的信念において、プリテストとポストテスト間で変化があったのは柔軟的認知群のみであった。また、「柔軟的認知群で主観的幸福感と達成動機が上がり孤独感が下がる」という仮説を立てていたが、これは、一部証明された。柔軟的認知群は統制群より主観的幸福感が上がり、受容群と統制群では差がなかった。主観的幸福感においても、プリテストとポストテスト間で変化があったのは柔軟的認知群のみであった。さらに、「受容群では不合理的信念の修正が起こらず、主観的幸福感、達成動機ならびに孤独感の変化がほとんど生じない」という仮説を立てていたが、これは証明された。①受容群では認知変容に時間がかかる。②直接的面接でないと受容の効果が出にくいのかもしれない。③孤独感が少し改善されている。

本研究では、認知的アプローチによるライティング法が、論理的柔軟的認知を促し、それによる主観的幸福感の上昇が得られた。

Seidlitzら(1993)は、「幸福感の高い人は、肯定的感情を伴った出来事を取り入れ易く、肯定的出来事を再生し易い」と報告しているが、逆に言うこともでき、認知体系が出来事を取り入れ易さや引き出し易さに関わり、幸福感にも関連しているものと思われる。Lawton(1975)や藤田ら(1998)が、主観的幸福感の主要因として士気と人間関係からの満足感を見出していたため、本研究では、士気と概念の近い達成動機と満足感の逆の概念である孤独感が主観的幸福感の変化に伴って変わると考えていたが、結果を見ると達成動機は変わる傾向が見られたものの、孤独感の方は変化しなかった。Lawtonや藤田らの研究では、対象が本研究とは異なりすべて老人であった。

落合(1993)は、青年期において孤独感は、不安感・自己嫌悪感・劣等感・疎外感などの否定的感情との正の相関は高いが、充実感・幸福感・感動・期待感などの肯定的感情との負の相関は低いことを見出している。Bradburn(1969)も、肯定的感情と否定的感情の独立性を唱えている。現在のところ一般成人を対象にした主観的幸福感の主因子を見出す研究が行われていないため、断定はできないが一般成人においては主観的幸福感の主因子が老人の場合とは異なっているのかもしれない。そのために、孤独感の減少が起こらなくても主観的幸福感の上昇が見られたのであろう。

本研究では、主観的幸福感の単項目測定尺度を用いたが、Diener(1984)は、単一項目測定尺度について次のように述べている。「主観的幸福感は、数々の要素における情報から成っているが、このような要素における情報は単一項目測定尺度が使われる際には失われる。しかし、妥当性と信頼性の結果は（妥当性0.35，信頼性0.65）、グローバルな主観的幸福感の簡単な測定法が必要とされる場合には、単項目測定尺度で充分であることを示している」単項目測定尺度でも主観的幸福感の測定は可能であると言える。

### 第 3 節 [研究 8] 社会的相互作用に関する調査

#### 目的

研究 7 では、社会的相互作用を伸ばすためには論理的柔軟的認知を促すことが必要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論理的柔軟的認知を促すための認知的アプローチを集中的に実施し、論理的柔軟的認知と主観的幸福感の上昇が認められた。不快な出来事に、対人関係上の問題を記載した被験者が数多く見られ、人と関わる際にも出来事や他者を論理的に柔軟にとらえていくことが必要であった。これと同じく、社会的相互作用を促す場合も、質の高い親密な人間関係を築くために、対人関係上の出来事を論理的に柔軟にとらえていくことが重要であろう。対人関係を保つためには、適応的な認知の形成が必要である (Duck, 1993)。社会的相互作用を促すためには、論理的で柔軟的に出来事や他者をとらえて、多様性や具体性を重視していくという、認知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、社会的相互作用を促すことによって主観的幸福感を高めるためには、認知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、社会的相互作用の各側面と主観的幸福感の関係を調べる。

老人においては社会的接触と主観的幸福感の間に正の相関関係が見られるが (Larson, 1978)、成人を対象にした研究はまだ行われていない。Reisら (1985) は、7 日から 18 日間、平均 14.53 日間の RIR を用いて社会的相互作用と健康度の関連について調べた。その結果、精神的症状・感染症・循環器系・神経系・消化器系・皮膚・事故等の健康問題で病院を訪れた回数と社会的相互作用の室の関係は、女性の場合では-.23 から-.30 までの相関関係があり、男性の場合では影響度だけ-.26 の相関関係があった。また、

一日に付き合った他者の人数で見られる社会的相互作用の量と病院を訪れた回数との関係は、女性の場合では付き合った相手が異性で.28、同姓で.38の相関関係があり、男性の場合では付き合った相手が異性で.38の相関関係があったが、同姓でははっきりした関係が見られなかった。つまり、健康問題の頻度が多い人程、社会的相互作用の量が多く質が低いと言えよう。この傾向は男性より女性に顕著に現れた。Larson(1978)は、老人を対象にした研究において、被験者自身が評定した主観的健康感と主観的幸福感の間には高い正の相関関係があると述べている。主観的健康感と相関が高い主観的幸福感も、社会的相互作用の量と負の相関関係があり質と正の相関関係があると推論できる。Fordyce(1974)も、幸福には親密な人間関係が最高だと述べている。

このような研究を踏まえて、本調査では社会的相互作用の質や量と主観的幸福感の関係を調べた。

〔仮説〕

(1) 主観的幸福感と社会的相互作用の質(接近度・愉快度・応答度・影響度・自信度)に正の相関関係がある。

(2) 主観的幸福感と社会的相互作用の量(接触した他者の人数)に負の相関関係がある。

## 方法

被験者 専門学校生 調査を実施した224名の内、調査を完全に実施できなかった者18名を除く204名であった(男性96名、女性108名、年齢 $M=20.03$ ,  $SD=2.20$ )。

日時 1995年4月と1995年9月と1996年4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) 接近度・愉快度・応答度・影響度・自信度は、Rochester Interaction Record(Wheeler & Nezlek, 1977; 資料34)を用いた。222名による主観的健康感尺度(相馬ら, 1990)との相関はそれぞれ  $r = .29, .28, .31, .44, .37$  で、2週間間隔の再テスト法の相関はそれぞれ  $r = .58, .65, .65, .72, .54$  であった。

## 手続き

被験者全員に、家庭で4週間RIRを記載しておくことを宿題、28日間文の授業中に集めた。その間に主観的幸福感評定尺度を2回実施した。

## 結果

各被験者の主観的幸福感評定尺度に記された2回の平均値とRIRに記された接近度・愉快度・応答度・影響度・自信度・接触した他者の人数の28日間の平均値をひとりずつ求めた。そして、主観的幸福感と社会的相互作用の質(接近度・愉快度・応答度・影響度・自信度)の重相関係数を求めた。外的基準は、社会的相互作用の質の接近度・愉快度・応答度・影響度・自信度である。また、主観的幸福感と社会的相互作用の量(他者と接触した人数)の相関係数を求めた(TABLE 6-3)。その結果、主観的幸福感と社会的相互作用の質の間に正の相関関係が見られたが [ $r(4, 201) = .23, p < .05$ ]、主観的幸福感と社会的相互作用の量の間には有意な相関関係が見られなかった [ $r(201) = .11$ ]。

TABLE 6-3 主観的幸福感と社会的相互作用の  
相関係数

指標	愉快度 ②	応答度 ③	影響度 ④	自信度 ⑤	他者数 ⑥	幸福感 ⑦
接近度 ①	.67**	.39**	.56**	.61**	-.11	.75**
愉快度 ②		.24**	.55**	.68**	.09	.66**
応答度 ③			.66**	.34**	-.33**	.36**
影響度 ④				.25**	.01	.44**
自信度 ⑤					.14*	.57**
他者数 ⑥						.11

\*\*p<.01

\*p<.05

## 考察

本研究では、「主観的幸福感と社会的相互作用の質（接近度・愉快度・応答度・影響度・自信度）に正の相関関係がある」という仮説を立てていたが、これは支持された。主観的幸福感の高い人ほど、他者に接近できて愉快だと感じ、相手が応答してくれると思っており、自分が相手に影響しているという自覚をもち、対人関係のもち方に自信を抱いていると考えられる。また、「主観的幸福感と社会的相互作用の量（接触した他者の人数）に負の相関関係がある」という仮説を立てていたが、これは支持されなかった。各社会的相互作用の質どうしの間では、正の相関関係が多く見られたが、質と量の間では負の相関関係が部分的に認められた。親密で相手からの応答が得られる質の高い社会的相互作用を体験している人ほど、高い主観的幸福感を抱いていることが判る。社会的相互作用の質が高まることで社会的相互作用の量が減り、その結果として主観的幸福感が上がることが考えられるが、主観的幸福感が高いために社会的相互作用の質が高まり量が減るということも考えられる。

## 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

### 目的

研究 6 では、社会的活動リストによって社会的相互作用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。他者との相互作用の過程では、様々な煩雑な事柄にぶつかるとであろう。そのような事柄を論理的で柔軟にとらえていくという学習をすれば社会的相互作用が高まるであろうという考えから、社会的相互作用を伸ばすためには、まず論理的柔軟的認知を促すことが必要であると推論した。そこで研究 7 では、認知的行動的アプローチの中から認知的アプローチの部分を取り出して実施し、論理的柔軟的認知と主観的幸福感の上昇が認められた。ここで、被験者の多くは不快な出来事に対人関係上の問題を取り上げていたが、論理的に柔軟的に物事をとらえることは社会的相互作用の問題を改善することにおいて有効であったようだ。社会的相互作用の課題を積極的に取り上げ、論理的柔軟的認知の形成を通して親密で適応的な対人関係を伸ばすことで主観的幸福感が上昇することが期待できる。研究 8 の調査によって、社会的相互作用の量ではなく質の方を高めていくことが主観的幸福感と関わることが判った。対人関係をうまく保つためには、出来事や他者を論理的で柔軟的に認知し親密な人間関係を築く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、先の認知的アプローチによるライティング法に、対人関係内の出来事を適応的に帰属させて社会的相互作用の質をより高められるような修正を加えた、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。

Griggら(1989)は、長い間付き合っている20歳前後の男女 445名の中からその付き合いに最も満足して幸せを感じている40名と最も満足しておらず幸せを感じていない40名を選び出し、自分や相手に関する架空の肯定的な行動と否定的な行動を想像させ、もし自分や相手にそのようなことが起こったらどのように考えたり感じたりするかを調べた。その結果、幸せな人は自分や相手の肯定的出来事に対しては内的で安定的な要因に帰属させ、否定的出来事に対しては外的で流動的な要因に帰属させるが、幸せでない人はその逆であることが見出された。主観的幸福感を高めるためには、対人関係内の不快な出来事を、自己や他者の外的で流動的な要因に帰属させていくことが必要である。このような帰属の仕方ができると適用的な認知が形成され易くなり、社会的相互作用の質の高い安定的な対人関係を導くことができる(Duck, 1993)。

Burke(1969)は、人間関係を認知する際、行為・場面・作用者・作用・目的(何を・いつどこで・誰が・どのように・なぜ)の内どの視点で捉えているかで、認知の仕方が違ってくるというpentad理論を唱えた。彼は、人は一般にこれら5つの側面の内のどれかに偏った認知をし易い傾向をもつと述べ、自分はこれら5つの側面の内、どの側面を重視して認知する傾向があるかを見極めることが大切であると説いた。そして、その側面以外に視点を移すことで認知が柔軟に変容するであろうと考えた。筆者は、認知的アプローチによるライティング法の反論の前にpentadを導入し、どの視点で出来事を捉えているのかということを経験者自身が明確にすることで、反論が出易くなるであろうと考えた。

以上のことを踏まえて本研究は、研究7の認知的アプローチによるライティング法にpentadを導入するという修正を加えた認知的アプローチによるライティング法(改定版)を用いて、不快な出来事を外的で流動的な要

因に帰属させて論理的で柔軟な認知を伸ばしていくことが、社会的相互作用と主観的幸福感の変容に与える影響を検討する。

#### 〔仮説〕

(1) 帰属様式の修正を加えた改定版認知的アプローチによるライティング法は社会的相互作用の質を上げる。

(2) 帰属様式の修正を加えた改定版認知的アプローチによるライティング法は社会的相互作用の量には影響を与えない。

(3) 帰属様式の修正を加えた改定版認知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86名であり、相互作用群（プログラムを実施する群）45名と、統制群（プログラムを実施しない群）41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) 社会的相互作用の質は、Rochester Interaction Record(Wheeler & Nezlek, 1977; 資料34) 中の接近度・愉快度・応答度・影響度・自信度の合計点の1週間の平均値を用いた。内的整合性を調べたところ、全体の得点と接近度・愉快度・応答度・影響度・自信度との相関は、それぞれ .86, .90, .83, .84, .85 であった。

(2) 社会的相互作用の量は、Rochester Interaction Record (資料34) 中の接触した他者の人数の一日当たりの平均値を用いた。

(3) 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、Rochester Interaction Recordを1週間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。

相互作用群・・・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36）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37）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、援助者が認知の歪み（Freeman, 1989：資料7）について説明し、被験者は援助者が作成した認知の歪みについての練習問題（資料8）を行った。第4回目の始めに、記録用紙の見本例（資料36）を示しながら③反論の記載方法を説明し、各被験者に記録用紙（資料37）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。第5回目から第7回目まで不快な出来事・自動思考・反論を繰り返した。以上のような実験4の認知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反論の前に、〈帰属の視点〉の記載を求めた。自動思考の内容を誰が・いつどこで・どのように・なぜ・何をという5つの視点から、自動思考とは違った捉え方ができないかを考え直し、対人関係内の不快な出来事を外的に帰属するよう指導した。

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

社会的相互作用の質と主観的幸福感について、相互作用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 6-4, FIG. 6-3, 6-4)。次に、各指標について相互作用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 6-4)。

その結果、社会的相互作用の質が有意に上がり [ $t(84)=2.29, P<.05$ ]、社会的相互作用の量が有意に下がり [ $t(84)=2.88, p<.01$ ]、主観的幸福感が上がる傾向が見られた [ $t(84)=1.92, p<.10$ ]。相互作用群は統制群より、社会的相互作用の質が高まり量が減少したことが判った。



TABLE 6-4 各指標の変化量の平均値と標準偏差値

指標	群	相互作用群	統制群	t
社会的相互作用の質	M	2.95	-0.20	
	SD	6.77	5.72	2.29*
社会的相互作用の量	M	-2.13	-0.45	
	SD	2.74	2.60	2.88**
主観的幸福感	M	0.29	-0.29	
	SD	1.49	1.26	1.92+

\*\*p<.01

\*p<.05

+p<.10

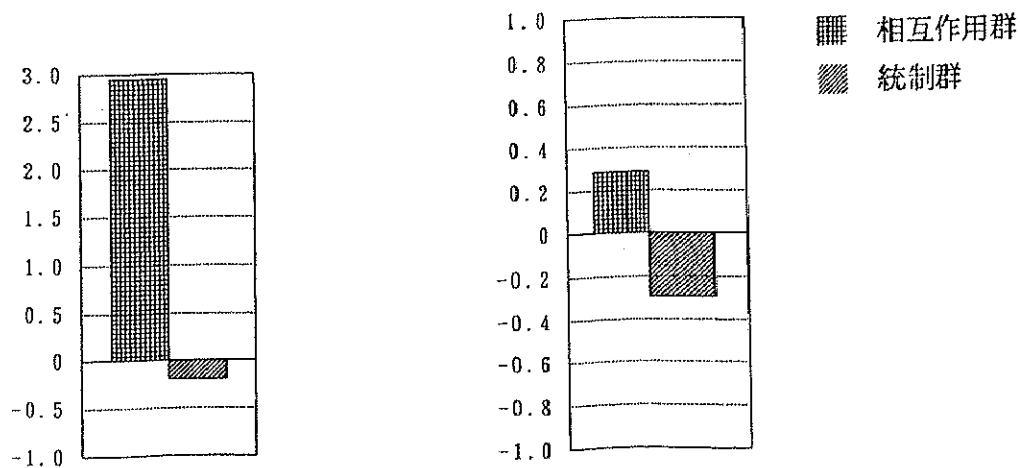


FIG. 6-3 社会的相互作用の質の変化 FIG. 6-4 主観的幸福感の変化

## 考察

本研究では、「帰属様式の修正を加えた改定版認知的アプローチによるライティング法は社会的相互作用の質を上げる」という仮説を立てていたが、相互作用群は統制群より社会的相互作用の質が上がった。また、「帰属様式の修正を加えた改定版認知的アプローチによるライティング法は社会的相互作用の量には影響を与えない」という仮説を立てていたが、結果を見ると相互作用群は統制群より社会的相互作用の量が下がった。さらに、「帰属様式の修正を加えた改定版認知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、相互作用群は統制群より主観的幸福感が上がる傾向があった。

本研究では、改定版認知的アプローチによるライティング法が、社会的相互作用の質を促し、それによる主観的幸福感の上昇が得られた。社会的場面で体験する出来事は同じでも、その出来事を視点を変えて受け取ることができるようになると、相手に対する感情も次に起こる行動も変わっていくものと考えられる。

Davis & Oathout(1987) は、共感性には共に感じるという感情的側面と他者の立場で物事をとらえるという認知的側面と個人的苦痛という3側面があると述べ、付き合っている期間が長期間持続しているカップルと短期間のカップルとの間で、共感性の3側面と満足感を比較した。その結果、共感性の中の他者の立場で物事をとらえるという柔軟な認知の側面と満足感の間で相関が高いことを明かにした。主観的幸福感の中の認知的側面である長期に渡る満足感は柔軟な認知と深い関連があることが判る。

本研究では、不快な出来事における反論を出していく際に、被験者達に、今まで不快な出来事を帰属させていた要因は何かを考えさせる機会を与えた。不快な出来事を内的で安定的な要因へ帰属させている場合は、外的で

流動的な要因に帰属させていくように指導していった。そして、論理的で柔軟な認知をするというのはどのように物事をとらえていくことなのかということ具体的な場面で学習させるために、援助者は被験者が記載した反論に修正や新たな反論の追加を行っていった。そのような操作を通して、被験者達は不快な出来事の帰属の仕方を変えることや非論理的な思考を修正することを学習し、論理的柔軟的認知を形成していった。これによって、接触した相手を以前より身近に感じ、相手の応答に満足し、相手との関係を愉快に思い、自分の相手への影響力を感じ、自信を得たと思われる。このようにして被験者達は、接触した相手を以前より親密に感じられるようになり、社会的相互作用の質が上がったのである。そして、一定範囲内の接触相手との社会的相互作用の質の向上によって、接触相手を次々と変えていくといった社会的相互作用の量を多くする必要がなくなったものと思われる。社会的相互作用の量が減少していくことで、さらに関わっている一定範囲の他者への接触が増して質が上がっていったのであろう。そして、社会的相互作用の質の上昇に伴い、主観的幸福感が上昇する傾向が見られた。やはり幸福感を高めるのは、社会的相互作用の量ではなく質であったと言える。