

氏名(本籍)	まきのゆみこ 牧野由美子(埼玉県)		
学位の種類	博士(心理学)		
学位記番号	博乙第1569号		
学位授与年月日	平成11年11月30日		
学位授与の要件	学位規則第4条第2項該当		
審査研究科	心理学研究科		
学位論文題目	ライティング法による主観的幸福感の変容		
主査	筑波大学教授	教育学博士	田上不二夫
副査	筑波大学教授	教育学博士	杉原一昭
副査	筑波大学教授	Ph. D.	渡辺三枝子
副査	筑波大学助教授	博士(体育科学)	中込四郎

論文の内容の要旨

1. 論文の目的

主な目的は、主観的幸福感の変容に影響する要因として問題処理行動、論理的柔軟的認知、社会的相互作用、自己実現傾向および自己受容の5要因を取り上げ、それぞれの要因の主観的幸福感の上昇に及ぼす影響を吟味することである。そして、その成果をふまえて、主観的幸福感を上昇させるカウンセリング技法としてのライティング法を開発することである。

2. 論文の概要

第1章では主観的幸福感に関する理論的な検討を行った。人間生活において主観的幸福感のはたしている役割の重要性を論じたのち、主観的幸福感に関する先行研究を概観し、主観的幸福感の定義、測定法、主観的幸福感に影響する特性や条件について批判的に論じた。そして問題処理行動、論理的柔軟的認知、社会的相互作用、自己実現傾向および自己受容の5要因の側面から主観的幸福感に及ぼす影響を検討することの必要性を論及した。第2章ではカウンセリング技法としてのライティング法の可能性について論究した。先行研究を概観し、ライティング法の定義を行い、日記法、書簡法、作図法を中心に各方法の長所と限界性について吟味した。第3章で、主観的幸福感に影響する要因を検討し、主観的幸福感を改善するライティング法を開発するという本研究の目的と意義について論じ、必要な用語について定義を行った。

第4章では、ライティング法によって主観的幸福感を高めることができるかどうかを検討した(研究1)主観的幸福感というポジティブな側面を変容させることをねらいとしたFordyce(1987)のハピネストレーニングプログラムを基礎としたライティング法と、認知行動療法で行われているうつ状態や不安などのネガティブな面を軽減することによって幸福感を高めようとするライティング法の効果を比較した。うつ気分や不安などのネガティブな面をそのままにして主観的幸福感を高めることは困難であったが、うつ状態や不安を解消する手続きによっては主観的幸福感が高まることがわかった。

第5章では、ライティング法を使って自己実現傾向を促進することによって主観的幸福感を高める研究を行った。第1節(研究2)では、Fordyce(1987)のハピネストレーニングプログラムの中核となっている自己実現傾向を高めるための個人的実現リストによって主観的幸福感が上昇するかを検討した。自己実現するための個人的

リストによって自己実現傾向と主観的幸福感の上昇がわずかにあったが統計的には有意ではなかった。自己実現の個人的リストだけでは不十分であり自己実現していく過程で直面する問題を解決することの必要性が考えられた。第2節(研究3)では、問題処理行動を促進するライティング法と主観的幸福感の高まりとの関係を検討した。問題処理行動を促進することによって主観的幸福感は高くなるが、統計的に有意ではなかった。

第3節(研究4)では、自己実現傾向の促進を効果的にするために、自己実現傾向の各側面と主観的幸福感の関係を質問紙によって調査した。主観的幸福感は、問題中心に自己実現を進めること、新鮮な観賞力を持つこと、神秘的経験に対する感受性を備えることなどと正の相関が認められ、自己実現の目標を明確にし、個人独立の感受性を尊重することが重要であることが示唆された。それをふまえ、第4節(研究5)では経験を自己観察するセルフモニタリングを加えた自己実現を促すライティング法と主観的幸福感の関係を検討した。自己実現傾向の上昇がみられた統計的に有意でなく、主観的幸福感も有意に高まらなかった。

第6章ではライティング法を使って、社会的相互作用と主観的幸福感の関係を検討した。第1節(研究6)では、ハピネストレーニングプログラムのもう一つの核になっている社会的活動リストを取り上げ、主観的幸福感との関連を検討した。社会的活動リストによって社会的相互作用も主観的幸福感も高まる傾向はわずかにあり、統計的に有意ではなかった。社会的相互作用を促進するには、論理的柔軟的認知ができるようにして対人関係に関する不適切な信念を変容する必要性が示唆された。それを受けて、第2節(研究7)では、論理的柔軟的認知を促進するライティング法と主観的幸福感の変容との関係を検討した。論理的柔軟的認知を促すライティング法を適用することによって、対人関係に関する不適切な信念の改善と共に主観的幸福感の上昇が認められた。

第3節(研究8)では、社会的相互作用の各側面と主観的幸福感の関係を明らかにするために、質問紙による調査を行った。主観的幸福感は社会的相互作用の量とは負の相関があり、質と正の相関があることがわかった。そこで、第4節(研究9)では社会的相互作用の質を高めるように帰属様式の変容を意図したライティング法と主観的幸福感との関係を検討した。社会的相互作用の質が高まり、量が減少したが、主観的幸福感の高まりは有意ではなかった。

第7章では主観的幸福感を高めるライティング法のプログラムを開発し、その効果を確かめた。第1節(研究10)で、自己受容と主観的幸福感の関係を検討した。自己受容のうち特に開放性と主観的幸福感の相関が高く、開放的になって積極的に他者と接触して自己表現するという自己受容の社会的な行動的表現と強く関連していることがわかった。

これまで行ってきた研究を統合すると、主観的幸福感を高めるには、対人関係に関する信念を含んだ論理的柔軟的認知を促進し、親密な他者を実感するなど社会的相互作用の質を高め、積極的に他者と接触して自己表現できるように自己実現を促すことが有効であることがわかった。第2節(研究11)では、これらの要因を促進するライティング法(ハピネスセルフライティングプログラム)を実施し、主観的幸福感に及ぼす効果を検討した。開発したプログラムを実施することによって、自己実現傾向と自己受容については平均値は上昇したが、統計的には有意傾向にとどまった。主観的幸福感は有意に上昇し、その程度は著しかった。

第8章において全体的考察を行っている。認知的変容を意図したライティング法によって論理的柔軟的認知や社会的相互作用が促進された。ライティング法は、事実と思考を明確に分けることで、対人関係に関する経験などを客観的に捉え直し自分の思考を整理して認知の歪みを修正するのに適していると考えられる。それに対して行動変容を意図したライティング法は、問題処理行動の変容など困難があった。ライティング法は、行動目標を設定し、行動変容の計画を立てたり自分の行動をモニタリングするには適しているが、モデルを示したり、即時の強化刺激を与えることができず、行動変容を引き起こすには特別な工夫が必要とされる。認知的変容を基礎として行動変容も意図したプログラムの有効性が確認された。

審査の結果の要旨

本論文は、主観的幸福感という人間生活の重要なテーマを取り上げ、カウンセリング技法としてのライティング法の有用性と限界性について究明した点も独創性が認められる。また、この研究は主観的幸福感を高めるためのカウンセリング技法を開発するという実現の問題を解く研究という点にも特徴がある。学校、職場および地域社会においてカウンセリングの必要性が増しているが、個人面接だけではなく集団を対象とした援助が必要とされている。ここで取り上げられたライティング法は、個人を対象としたものではなく、集団を対象としている点に価値がある。また、カウンセリングはともすると不安や不適応行動の改善などネガティブな行動に関心が向くきらいがあるが、幸福感というような積極的な要因の促進をめざした点に意味がある。さらに、この研究は主観的幸福感が高められるには、各要因がどのように関連しているかについて示唆を得たこと、とくに人間関係を中心に認知的要因と行動的要因の関連を明らかにしたことが、この研究の成果である。

ただ、ライティング法を集団で適用したにせよ、対象者の内面的・心理的变化を捉えることや適用方法についての丁寧な吟味など、今後さらに検討すべき課題もある。本論文は今後取り組むべき課題を残しているが、未開拓であった主観的幸福感を改善するライティング法を確立し、その効果を認知するという所期の目的を達成しており、その学問的意義は高く評価できる。

よって、著者は博士（心理学）の学位を受けるに十分な資格を有するものと認める。