

不安と予測に及ぼす不合理的信念の効果

松 村 千賀子*

EFFECT OF IRRATIONAL BELIEFS ON ANXIETY AND PREDICTIONS

Chigako MATSUMURA

This experiment was conducted in order to search how holding an irrational belief as a role affected anxiety and predictions according to the degrees of attributive irrational beliefs. Fifty-three Japanese college students had their degrees of attributive irrational beliefs surveyed beforehand and were asked to imagine themselves in neutral, strained and relaxed situations. In a strained situation they were further asked to imagine (a) that they were adhering to an irrational or a rational belief ; and (b) that they were sufficiently or not sufficiently prepared for the situation. While in their assignments, subjects were asked to report their state of anxiety and to make predictions of the results. Subjects whose degrees of attributive irrational beliefs were high, reported that holding an irrational belief as a role elicited higher anxiety than holding a rational belief when they lacked preparation. On the other hand, subjects whose degrees of attributive irrational beliefs were low, reported the same result, irrespective of the preparedness. Further implications of these finding were discussed.

Key words : irrational beliefs, rational-emotive therapy, role-playing, state anxiety.

問 題

認知療法や論理情動療法と呼ばれる心理療法の基本的な病因仮説は、人はある出来事それ自体に悩まされるのではなくて、その出来事をどう見るか（どう考えるか）によって悩まされるのだというものである。従って、ここに2人の人がいて、全く同じ状況で同じ出来事に遭遇したとしても、1人はその出来事によって全く悩まされないけれど、もう1人は非常に悩まされるということが起きると考えられる。その出来事をどう見たか（どう考えたか）が、2人によって違うからである。この病因仮説をもとにして、認知療法や論理情動療法の治療は、患者の物の見方、考え方を考えることに焦点を当てている。論理情動療法では、“ねばならな

い”“にちがいない”といった絶対的な表現で表わされる考え方を、不合理的信念と呼び、あるできごとが起こった時、その不合理的信念を媒介にして、できごとを歪めて認知し、結果的に情緒や行動に障害が生じると考える。従って、不合理的信念の存在に気付かせ、不合理的信念を合理的信念に変えることによって、治療が行われ得ると考える。しかしながら、不合理的信念が、できごとの認知を歪め、その結果、不適応的な情緒や行動を引き起こすという仮説の直接的な検証は、今まであまり行われてこなかった。この点を明らかにしようという試みが、最近いくつかなされている。Drydenら（Dryden, W., Ferguson, J., and Clark, A., 1989, Dryden, W., Ferguson, J., and McTeague, S., 1989, Dryden, W., Ferguson, J., and Hylton, B., 1989）は、この仮説を直接的に検証するためには、不合理的信念を引き起こして、その状況から結果として生じる否定的な情緒が証明さ

* 関西大学社会学研究科（Department of Social Psychology, Faculty of Sociology, Kansai University）

れねばならないとして、ロール・プレイングの枠組みを採用した。被験者にあたかも、合理的あるいは不合理的信念を持っているかのように役割をとらせた上で、不安場面（テスト、クモ、パーティ）を想像させ、その場面で被験者がどのような行動をとるか、どのような感情をいだくかを予測させるのである。得られた結果は、不合理的信念をもつという役割を与えられた被験者の方が、そうでない被験者よりも、不適応的な行動や感情を予測したというものであった。これらの研究は、不合理的信念を持つことによって、不適応的な行動や感情が媒介されることを証明したと述べているが、被験者の特性に関する要因は無視している。合理的あるいは不合理的信念を持つように役割を演じる場合、被験者がもともと持っている不合理的信念の度合いが、結果の行動や感情の予測に重要な要因として作用するのではないかとと思われるのである。

本研究の目的は、被験者がもともと属性として持っている不合理的信念の強さによって、合理的あるいは不合理的信念を役割として与えられるということが、ある緊張状況における被験者の不安や結果の予測にどのような影響を及ぼすのかを明らかにすることである。仮説は以下のとおりである。(1)属性としての不合理的信念の度合いが高い被験者は、役割として不合理的信念を与えられることにより、自分の既存の不合理的信念を強められることになる。従って、緊張状況における不安や結果の予測は、最も不適応的になるであろう。(2)属性としての不合理的信念の度合いが高い被験者は、役割として合理的信念を与えられることにより、自分の既存の不合理的信念を弱められることになる。従って、緊張状況における不安や結果の予測は、(1)の場合よりも適応的になるであろう。(3)属性としての不合理的信念の度合いが低い被験者は、役割として不合理的信念を与えられることにより、自分の既存の考え方と異なる不合理的信念を強いられることになる。従って、緊張状況における不安や結果の予測は、不適応的になると考えられるが、異なる考え方が拮抗するため、不適応の程度は、(1)の場合ほどではないであろう。(4)属性としての不合理的信念の度合いが低い被験者が、役割として合理的信念を与えられることは、自分の既存の合理的信念を強められることになる。従って、緊張状況における不安や結果の予測は、適応的になるであろう。(1)から(4)の場合の不適応の程度は(1)>(2)=(3)>(4)になるであろう。

方 法

被験者 臨床心理学専攻の大学生53人（男性15人、女性38人）で、平均年齢は21.4才である。

実験計画 3×2 の2要因と $2 \times 2 \times 2$ の3要因を組合わせた実験計画である。前者の第1は想像状況の要因であり、中性状況、緊張状況、リラックス状況の3条件を設けた。この要因のみが被験者内要因である。第2は被験者の属性としての不合理的信念の要因で、高・低の2条件を設けた。この要因は実験の2週間前に質問紙を用いて査定した。後者の実験は、前者の実験の3つの想像状況のうち、緊張状況においてのみ行った。第1の要因は被験者の属性としての不合理的信念の要因で、高・低の2条件を設けた。この要因の操作は前者の実験の第2の要因操作と同じである。第2は役割として与えられる信念の要因で、不合理的信念と合理的信念の2条件を設けた。第3はゼミ発表に関する準備性の要因で、準備と不準備の2条件を設けた。第2と第3の要因は役割カードによって操作した。従属変数は、自己報告の不安と、ゼミ発表の結果の予測である。

質問紙 被験者の属性としての不合理的信念を測定するために、日本版 Irrational Beliefs Test (JIBT) を用いた。JIBT は Ellis が提唱した論理情動療法の中で、仮説として取り上げられた不合理的信念 (Irrational Beliefs) を測定するために、松村 (1991) が作成した5件法、70項目の質問紙で、自己期待、問題回避、倫理的非難、内的無力感、依存、協調主義、外的無力感の7つの下位尺度で構成されている。本研究では、ゼミの研究発表という知的能力や努力を必要とする状況を設定したため、7つの下位尺度のうち“自分の行為や能力に対する高い期待”を測定する自己期待 (Self-Expectation=SE) の尺度の得点を基準とした。

不安の自己報告には日本語版状態-特性不安目録 (State-Trait Anxiety Inventory) の状態不安目録 (STAI-S) を用いた。STAI-S は Spielberger ら (Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. 1970) によって作成され、岸本・寺崎 (1986) によって翻訳された20項目、4件法の質問紙である。状態不安とは、一過性の情動状態、あるいは強度が変化しかつ時間の経過に伴って変動する人間の状態と定義され、この状態は主観的な意識された緊張や憂慮といった感情であり、自律神経系の賦活によって特徴づけられるとされている。

ゼミ発表の結果の予測には、7項目からなる評定票を作成した。自分の行動に関する予測として、肯定的な側面から“楽しく発表できるかどうか”、否定的な側面から“途中で言葉がつまるかどうか”、他者の行動に

関する予測として、肯定的な側面から“質問が活発にでるかどうか”，否定的な側面から“場が白けるかどうか”，自分の評価に関する予測として“自分の発表に満足するかどうか”そして他者の評価に関する予測として“先生が良い評価をするかどうか”“学生が良い評価をするかどうか”の7項目をあり得ない－1から，あり得る－5の5段階評定をさせるものである。また操作チェックとして，質問の最後に，役割カードの役割になりきれたかどうかを，なりきれなかった－1から，なりきれた－4の4段階評定をさせ，なりきれなかったと答えた被験者は分析から除外した。

手続 被験者には2週間前に目的を知らさず，日本版 Irrational Beliefs Test (JIBT) を記入させた。2週間後，被験者に“想像状況への反応に関する実験”と説明し，閉眼状態で“時計”，“先生の顔”，“広い草原”を思い浮かべる練習を行った。ほぼ全員が想像できたことを確認してから，実験に取りかかった。

想像状況Ⅰは，大学の本屋で本を見ているという中性の状況をテープを流して想像させた。その後すぐに日本語版状態－特性不安目録の状態不安目録 (STAI-S) を実施した。

想像状況Ⅱは，ゼミで研究発表する状況をテープで流して想像させたのであるが，テープを流す前に役割カードを配り，その役割になりきるように励ました。役割は，ゼミ発表に関する自己期待の過度に高い不合理的信念(役割信念+群)と，適応的な自己期待を含む合理的信念(役割信念-群)，そしてゼミ発表の準備が十分にできているか(準備性+群) いない(準備性-群) を組合わせた4通りを，あらかじめ実施しておいた JIBT で，SE 得点によって高低に分けられた被験者にランダムに散らばるよう配付した。たとえば，役割信念+群と準備性+群の組合わせの役割カードには“あなたは次のような考え方を持っています。「わたしには欠点が1つでもあってはならない。いつでも，頭が良く働き，完璧な仕事をし，知らないことは何もないと，みんなに思われる必要がある。そうでなければわたしの評判が落ちてしまうことになり，それはわたしにとって致命的なことだ。」と信じています。そして，あなたは今回のゼミ発表の準備を十分にしています。”と書かれている。また，役割信念-群と準備性-群の組合わせの役割カードには“あなたは次のような考え方を持っています。「わたしには欠点が多少あっても仕方がない。時には，頭が良く働かず，完璧な仕事ができず，知らないこともあると，みんなに思われても仕様のないことだ。たとえそのことでわたしの評判が落ちてしまっ

たとしても，それはわたしにとって致命的なことではない。」と信じています。そして，あなたは今回のゼミ発表の準備を十分にしていません。”と書かれている。全員が役割になりきれたことを確認した後，次のようなテープを流した。“今日はあなたがゼミで研究発表をする日です。ゼミの時間がやってきました。教室に入ります。学生はほぼ全員集まっています。教室の様子を思い浮かべて下さい。ゼミのメンバーの顔が次々に見えます。先生が入ってきました。出席をとり始めています。出席をとり終えればあなたは発表を始めなければなりません。もう1度あなたの役割を思い出して下さい。そして今の気持ちをよく味わって下さい。”テープを流したあとすぐに，STAI-S を実施し，続いてゼミ発表の結果を予測させる7項目と，操作チェックの1項目の評定票に記入させた。

想像状況Ⅲは，家でリラックスしている状況をテープで流して想像させ，その後すぐに STAI-S に記入させた。

結 果

分析1 まず想像状況Ⅰ，Ⅱ，Ⅲにおける STAI-S の得点が，JIBT-SE 得点の高得点者(属性信念H群)と低得点者(属性信念L群)によってどのように異なるかを Fig. 1 に示した。53人の JIBT-SE 得点の平均と標準偏差は25.0と6.3であり，上位30%，下位30%を抽出し，28点以上15人，21点以下15人を分析の対象とした。想像状況Ⅰでは，属性信念H群の被験者の STAI-S 得点の平均と標準偏差は40.6と9.5で，属性信念L群の被験者はそれぞれ，32.5，5.2であり，t検定を行うと有意に ($t=2.87, df=21, p<.01$)，属性信念H群の被験者の方が，属性信念L群の被験者より，状態不安得点が高いことを示した。想像状況ⅡとⅢにおいては，いずれも両者間に有意な差は認められなかった。これまでの研究では，JIBT の SE 尺度と STAI-S 尺度との相関は報告されていない。松村(1990)によれば，106人の一般成人女子の質問紙回答時における STAI-S 得点の平均と標準偏差は，42.5，8.3であり，同時に実施した JIBT の SE 尺度(平均24.7，標準偏差6.8)との相関係数は-0.06であった。本研究の想像状況Ⅰでは，大学の本屋でのんびり本を見ているという中性の状況を提示した。従って，一般成人女子の質問紙回答時の状況，すなわち特定の状況提示なしに，個別でいくつかの質問紙に記入するという状況に比べると，状態不安は低くなると予想される。しかし，属性信念L群の被験者は有意に ($t=4.57, df=14, p<.01$) 低い得点を示したのに対

して、属性信念H群の被験者は有意な得点差を示さなかった ($t=0.79, df=14, p>.05$)。このことは、状態不安が低いと予想される中性状況においても、属性信念H群の被験者は、比較的高い状態不安を示したということがいえる。

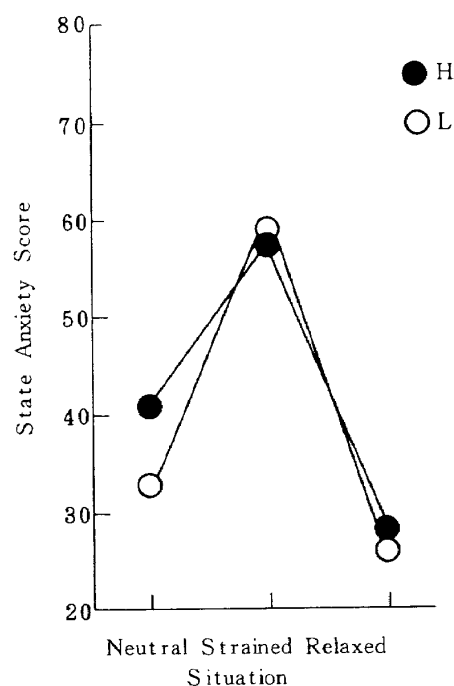


FIG. 1 State anxiety scores as functions of attributive belief and three situations (H : attributive belief=high ; L : attributive belief=low).

次に、想像状況Ⅰと想像状況Ⅱ、想像状況Ⅱと想像状況Ⅲ、および想像状況Ⅰと想像状況Ⅲの間の STAI—S 得点の差に及ぼす、被験者の属性としての不合理的信念の高低(属性信念H, L)、役割として与えられる不合理的信念と合理的信念(役割信念+, -)、そしてゼミ発表に関する準備と不準備(準備性+, -)の要因の効果を検討するために、3 要因の分散分析を行った。操作チェックとしての、役割カードの役割になりきれたかどうかの評定では、なりきれなかったと答えた被験者は53人中2人で、これらの被験者はあらかじめ分析から除外しており、分析の対象となったのは、JIBT—SE 得点の上下30%の30人であった。

想像状況Ⅰと想像状況Ⅱの間の STAI—S 得点の差においては、属性信念 ($F_{(1,22)}=5.76, p<.05$) と準備性 ($F_{(1,22)}=11.71, p<.01$) の要因の主効果に有意性が認められた。また属性信念と役割信念 ($F_{(1,22)}=3.01, .05<p<.10$) および属性信念と準備性 ($F_{(1,22)}=3.23, .05<p<.10$) の要因の交

互作用に有意性の傾向が認められたので、各条件ごとに下位検定した結果、役割信念+条件群での属性信念の効果 ($F_{(1,22)}=7.51, p<.05$)、属性信念L条件群での役割信念の効果 ($F_{(1,22)}=4.79, p<.05$)、準備性+条件群での属性信念の効果 ($F_{(1,22)}=8.16, p<.01$)、属性信念H条件群での準備性の効果 ($F_{(1,22)}=13.53, p<.01$) が有意であった。すなわち、中性状況から緊張状況への移行に伴う不安の増加は、1.属性(不合理)信念が低い人は、高い人より大きい(FIG. 2-(a))、2.準備が十分できていない人は、できている人より大きい(FIG. 2-(b))、3.役割信念が不合理な時は、属性信念が高い人より、低い人の方が大きい(FIG. 2-(c))、4.属性信念が低い時は、役割信念が不合理な人の方が、合理の人より大きい(FIG. 2-(e))、5.準備が十分できている時、属性信念が高い人の方が、低い人より小さい(FIG. 2-(d))、6.属性信念が高い時は、準備が十分できている人の方が、できていない人より小さい(FIG. 2-(d)) ということがわかる。

想像状況Ⅱと想像状況Ⅲの間の STAI—S 得点の差においては、準備性 ($F_{(1,22)}=7.09, p<.05$) の要因の主効果に有意性が認められた。また属性信念と役割信念 ($F_{(1,22)}=4.15, .05<p<.10$) の要因の交互作用に有意性の傾向が認められたので、各条件ごとに下位検定した結果、役割信念+条件群での属性信念の効果 ($F_{(1,22)}=4.70, p<.05$)、属性信念L条件群での役割信念の効果 ($F_{(1,22)}=7.72, p<.05$) が有意であった。すなわち、緊張状況からリラックス状況への移行に伴う不安の減少は、1.準備が十分できていない人は、できている人より大きい(FIG. 3-(a))、2.役割信念が不合理な時は、属性信念が高い人より、低い人の方が大きい(FIG. 3-(b))、3.属性信念が低い時は、役割信念が不合理な人の方が、合理の人より大きい(FIG. 3-(b)) ということがわかる。

想像状況Ⅲと想像状況Ⅰの間の STAI—S 得点の差においては、いずれの主効果および交互作用とも有意性が認められず、いずれの要因の効果もみいだせなかった。

分析Ⅱ 分析Ⅱでは、想像状況Ⅱにおいて、STAI—S 得点と、ゼミ発表の結果予測に関する7個の評定値に及ぼす、被験者の属性としての不合理的信念の高低(属性信念)、役割として与えられる不合理的信念と合理的信念(役割信念)、そしてゼミ発表に関する準備と不準備(準備性)の要因の効果を検討するために、3 要因の分散分析を行った。分析の対象となった被験者は分析Ⅰと同じ30人であった。

不安の指標である STAT—S 得点においては、役割信念 ($F_{(1,22)}=7.80, p<.05$) と準備性 ($F_{(1,22)}=11.14, p<.01$) の

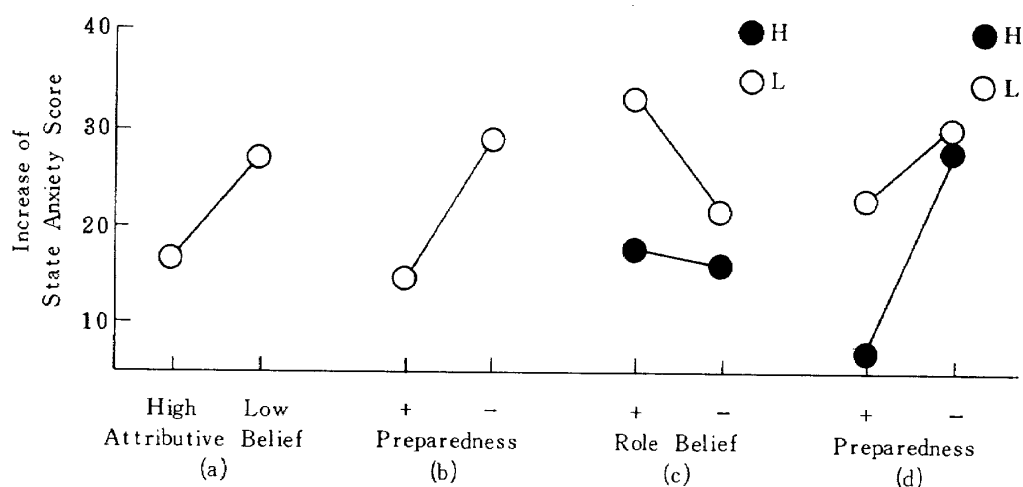


FIG. 2 Increases of state anxiety scores from neutral to strained situation as functions of attributive belief, role belief and preparedness (H : attributive belief=high ; L : attributive belief=low).

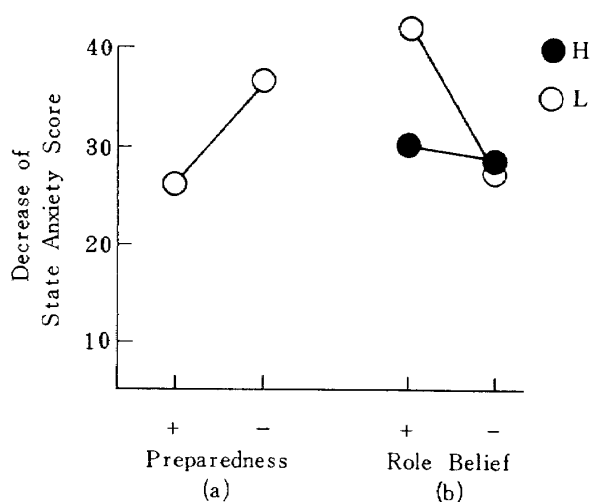


FIG. 3 Decreases of state anxiety score from strained to relaxed situation as functions of attributive belief, role belief and preparedness (H : attributive belief=high ; L : attributive belief=low).

要因の主効果に有意性が認められた。また属性信念と役割信念の要因の交互作用に有意性の傾向 ($F_{(1,22)}=2.86, .05 < p < .10$) が認められたので、各条件ごとに下位検定した結果、属性信念L条件群での役割信念の効果が有意 ($F_{(1,22)}=10.81, p < .01$) であった。また属性信念、役割信念、準備性の3要因の交互作用に有意性の傾向 ($F_{(1,22)}=2.90, .05 < p < .10$) が認められたので、各条件ごとに下位検定した。まず準備性+条件群での属性信念と役割信念の要因の交互作用に有意性 ($F_{(1,22)}=5.76, p < .05$) が認めら

れたので、さらに下位検定した結果、属性信念L条件群での役割信念の効果 ($F_{(1,22)}=10.54, p < .01$) が有意であり、準備性+条件群での役割信念の効果に有意性の傾向 ($F_{(1,22)}=3.12, .05 < p < .10$) が見られた。また属性信念H条件群での準備性の効果が有意 ($F_{(1,22)}=9.60, p < .05$) であった。すなわち緊張状況における不安は、1. 役割信念が不合理な人の方が、合理の人より高い (FIG. 4-(a))、2. 準備が十分できていない時の方が、できている時より高い (FIG. 5-(a))、3. 属性信念が低い時は、役割信念が不合理の時が、合理の時より高い (FIG. 4-(b))、4. 準備が十分できていて、属性信念が低い時は、役割信念が不合理の時が、合理の時より高い (FIG. 4-(c))、5. 準備が十分できていない時は、役割信念が不合理な人の方が、合理の人より高い傾向がある (FIG. 4-(d))、6. 属性信念が高い時、準備が十分できていない時の方が、できている時より高い (FIG. 5-(b)) ということがわかる。

次にゼミ発表の結果予測に関する評定値に及ぼす3要因の効果を検討する前に、全被験者53人の7項目の評定値を対象に因子分析を行った。要因効果の検討の対象となるのはJIBT-SE得点の高低者30人であるため、この30人と残りの中間得点者23人の7項目における分散分析を行い、分散に有意な差がない ($F_{(1,49)}=0.01 \sim 0.92, p > .05$) ことをあらかじめ確認した。バリマックス回転ののち意味のある3因子を抽出した。第1因子は“楽しく発表できる (因子パターン 0.600)”“先生が良い評価をする (0.880)”“学生が良い評価をする (0.896)”“自分の発表に満足する (0.855)”の4項目で、ゼミ発表に関する望ましい結果を表わす因子であると思われる。

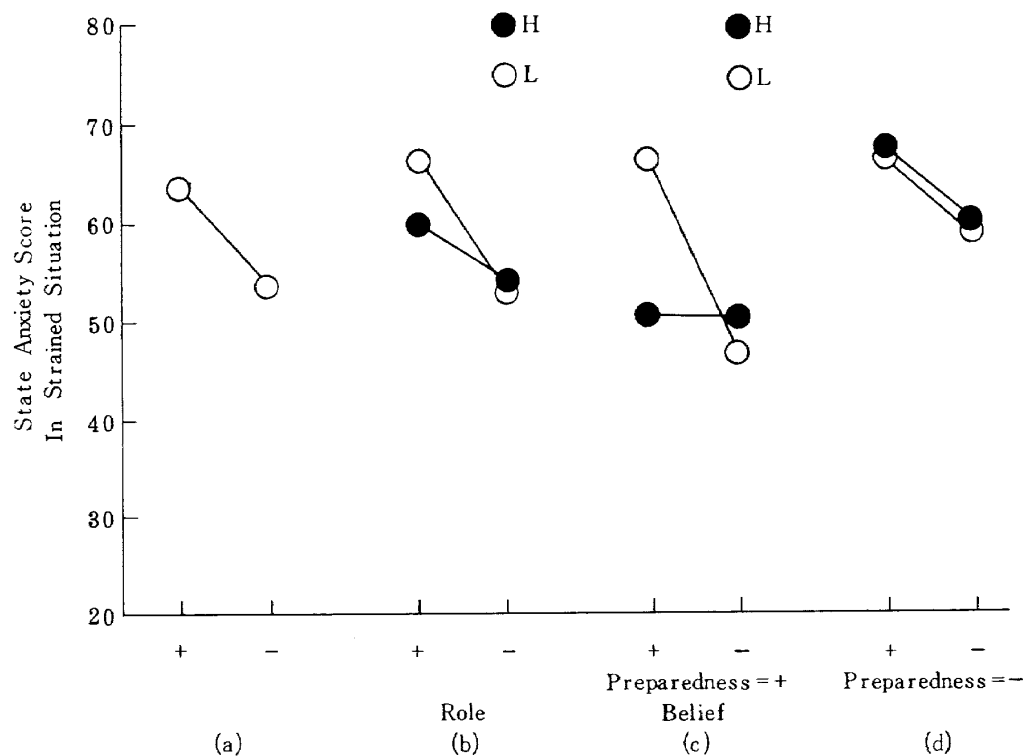


FIG. 4 State anxiety scores in strained situation as functions of attributive belief and role belief (H : attributive belief=high ; L : attributive belief=low).

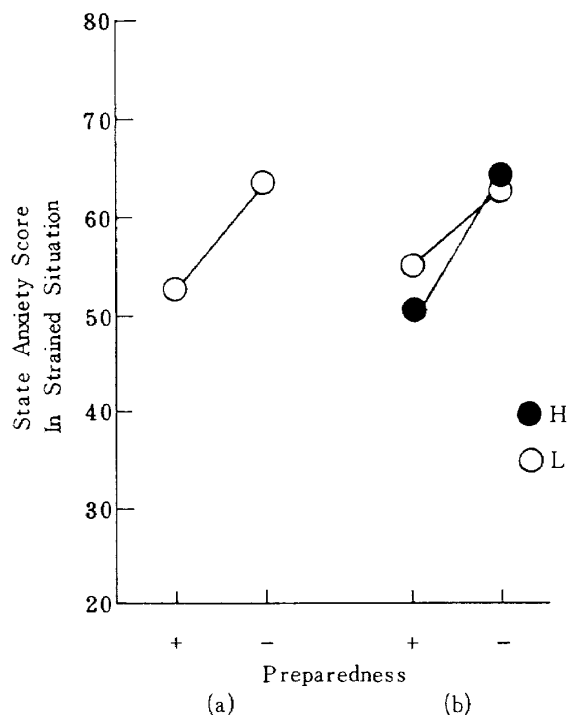


FIG. 5 State anxiety scores in strained situation as functions of attributive belief and preparedness (H : attributive belief=high ; L : attributive belief=low).

第2因子は“途中で言葉がつまる (0.882)”“場が白ける (0.672)”の2項目で、ゼミ発表に関する望ましくない結果を表わす因子であると思われる。第3因子は“質問が活発にでる (0.976)”の1項目で、ゼミ発表にあまり関連性のない結果を表わす因子であると思われる。それぞれの因子を構成する項目の平均値に及ぼす3要因の効果を検討するために、分散分析を行った。

ゼミ発表に関する望ましい結果においては、準備性 ($F_{(1,22)}=107.25, p<.001$)の要因の主効果に有意性が認められた。すなわち、準備が十分できている人の方が、できていない人よりも、望ましい結果の可能性を予測する度合いが高いということがわかる (FIG. 6)。

ゼミ発表に関する望ましくない結果においては、属性信念 ($F_{(1,22)}=8.22, p<.01$)と準備性 ($F_{(1,22)}=45.12, p<.001$)の要因の主効果に有意性が認められた。また属性信念と役割信念の要因の交互作用に有意性の傾向 ($F_{(1,22)}=3.37, .05<p<.10$)が認められたので、各条件ごとに下位検定した結果、役割信念一条件群での属性信念の効果が有意 ($F_{(1,22)}=7.15, p<.05$)であった。また属性信念、役割信念、準備性の3要因の交互作用に有意性 ($F_{(1,22)}=5.01, p<.05$)が認められたので、各条件ごとに下位検定した。まず準備性+条件群での属性信念と役割信念の要因の

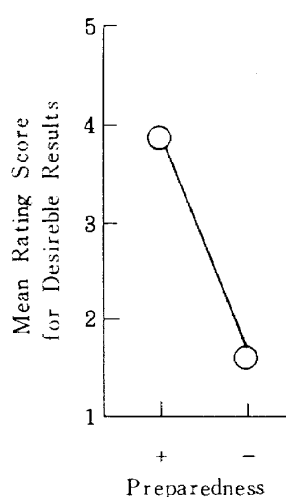


FIG. 6 Mean rating scores for desirable results as a function of preparedness.

交互作用に有意性 ($F_{(1,22)}=8.30, p<.01$) が認められたので、さらに下位検定した結果、役割信念一条件群での属性信念の効果 ($F_{(1,22)}=10.97, p<.01$) が有意であった。すなわち、ゼミ発表の結果として、望ましくない結果の可能性を予測する度合いは、1.属性信念が高い人の方が、低い人より高い(FIG. 7-(b))、2.準備が十分できている人より、できていない人の方が高い(FIG. 7-(a))、3.役割信念が合理の時は、属性信念が高い人の方が、低い

人よりも高い(FIG. 7-(c))、4.準備が十分できていて役割信念が合理の時は、属性信念が高い人の方が、低い人より高い (FIG. 7-(d)) ということがわかる。

ゼミ発表の結果として“質問が活発に出る”という項目においては、いずれの主効果および交互作用とも有意性が認められず、いずれの要因の効果もみいだせなかった。

考 察

本研究の目的は、被験者がもともと属性として持っている不合理的信念の強さによって、合理的あるいは不合理的信念を役割として与えられるということが、ある緊張状況における被験者の不安や結果の予測にどのような影響を及ぼすのかを明らかにすることである。

実験の結果は、FIG. 2-(a)より、中性状況から緊張状況への移行に伴う不安得点の増加は、属性信念の低い被験者は、属性信念の高い被験者に比べ有意に大きかった。そして、FIG. 2-(c)より、属性信念が低い時には、役割信念が不合理の被験者は、役割信念が合理の被験者に比べて、有意に大きい不安の増加を示し、役割信念が不合理の時には、属性信念の低い被験者は、属性信念の高い被験者より有意に大きい不安の増加を示した。このことから、属性信念の低い被験者が、中性状況から緊張状況への移行に伴って、有意に大きい増加を示したのは、不合理的信念を役割として与えら

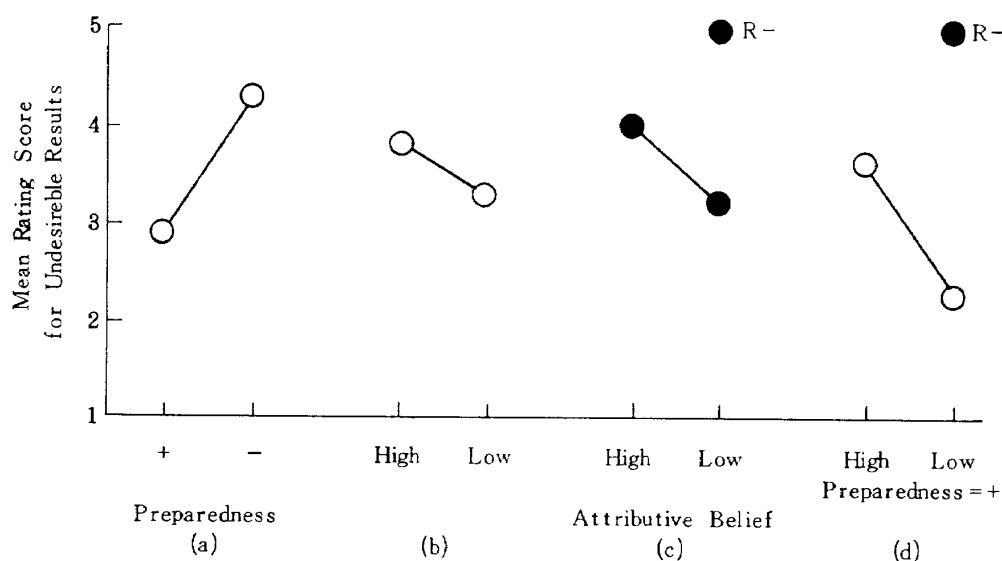


FIG. 7 Mean rating scores for undesirable results as functions of attributive belief, role belief and preparedness (R- : role belief = -).

れた被験者においてであったということがわかる。また、FIG. 4-(a)より、役割信念が不合理な被験者は、役割信念が合理の被験者に比べ、ゼミ発表という緊張状況において、有意に高い不安を示したが、FIG. 4-(c)より、準備が十分できている時には、属性信念の低い被験者のみに有意差が認められた。FIG. 4-(d)より、準備が十分できていない時には、属性信念の高低に関係なく、役割信念の効果に有意性の傾向が認められた。また、FIG. 2-(d)より、属性信念が高い時には、準備が十分できている被験者は、準備が十分できていない被験者に比べ、有意に不安得点の増加が小さく、また準備が十分できている時には、属性信念の高い被験者は、属性信念の低い被験者に比べて、有意に不安得点の増加が小さかった。また、緊張状況における不安得点は、FIG. 5-(b)より、属性信念の高い被験者にのみ、準備性の効果が有意であった。これらのことから、属性信念の高い人は、準備が十分できていない時には、不合理的信念を役割として与えられることにより、不安が高まるが、準備ができていない時には、不安は高まらない。そして、属性信念の低い人は、準備が十分できていないにかかわらず、不合理的信念を与えられることにより、不安が高まるということがわかる。

次に、結果の予測に関しては、役割信念の主効果は認められなかった。FIG. 7-(b)より、属性信念の高い被験者は、属性信念の低い被験者に比べ、全般的には望ましくない結果の可能性を高く予測するが、FIG. 7-(d)より、準備が十分できていて、役割信念が合理の時にその差が顕著であり、属性信念の低い被験者の評価点の低さが目立った。

本実験の結果を、属性信念の高い被験者と、低い被験者に分けてまとめてみると次のようになる。属性信念の高い被験者は、大学の本屋でのんびり本を見ているという中性の状況において、特定の状況提示なしに個別でいくつかの質問紙に記入する状況と同程度の不安状態を示した。続いてゼミで研究発表をするという緊張状況に移行した事による不安の上昇は、準備が十分できている時には小さかった。緊張状況において、不合理的信念の役割を与えられた被験者は、合理的信念を与えられた被験者に比べ、準備が十分できていない時には高い不安を示したが、準備が十分できている時には差はなかった。つまり、これらの被験者は、平常状態での不安が高く、緊張状況に際して準備ばたん整えることにより不安の上昇を防ぐが、準備が十分できていない時には、自分の不合理的信念を強められることにより、不安が高くなる傾向があるということ

がわかる。一方、属性信念の低い被験者は、大学の本屋でのんびり本を見ているという中性の状況において、特定の状況提示なしに個別でいくつかの質問紙に記入する状況に比べ、有意に低い不安状態を示した。続いてゼミで研究発表をするという緊張状況に移行した事による不安の上昇は、不合理的信念の役割を与えられた被験者において有意に大きかった。緊張状況において、不合理的信念の役割を与えられた被験者は、合理的信念を与えられた被験者に比べ、高い不安を示し、その傾向は準備が十分できている時にも変わらなかった。つまり、これらの被験者は、平常状態での不安が低く、緊張状況に際して、自分の合理的信念を強められることにより、不安を低く抑える。しかし、もし緊張状況において、不合理的な考え方を強いられると、そのことによって、不安は非常に高くなると考えられる。

以上の結果は仮説を支持しているであろうか。仮説は、緊張状況における不安と結果の予測の不適合性は、属性信念H群×役割信念+群>属性信念H群×役割信念-群=属性信念L群×役割信念+群>属性信念L群×役割信念-群の順で大きくなるであろうというものであった。FIG. 4-(b)により、緊張状況における不安得点は、属性信念L群×役割信念+群>属性信念H群×役割信念+群>属性信念H群×役割信念-群>属性信念L群×役割信念-群の順であった。最も不安得点が高くなると予想された属性信念H群×役割信念+群より、属性信念L群×役割信念+群の方が、高い不安得点を示した。これには準備性の要因が作用していると考えられる。FIG. 4-(c)より、準備が十分できている時には、属性信念H群×役割信念+群は不安得点が低く、属性信念L群×役割信念+群は不安得点が高い。これは、前者では自分の既存の不合理的信念を強められ、最も不安が増大し、後者では異なる考え方が拮抗するため、不安の程度は前者より低いだろうとの仮説と矛盾する。

なぜ、準備が十分できている時には、属性信念H群×役割信念+群は不安得点が低くなったのだろうか。属性信念H群の被験者は、常々“自分の行為や能力に対する高い期待”を持って生活している。高い期待を満足させる状況が到来するまで、彼らの不安は相対的に高いかもしれない。しかし、いったん高い期待を満足させる状況が到来した時には、彼らの不安は著しく低減するのではないだろうか。ゼミ発表の準備が十分できているという状況は、高い期待を満足させる状況であると考えられる。その時、役割として不合理的信念

を与えられても、その信念はすでに満足させられているのであるから、なんら不安をかきたてる作用を及ぼさないと考えられるのではないだろうか。一方、なぜ属性信念L群の被験者では、役割としての不合理的信念の効果を、自らの合理的な考え方によって弱めることがなかったのだろうか。属性信念L群の被験者は、“自分の行為や能力に対する高い期待”を強く持たずに生活している。従って、ある目標を達成するまでの間の不安はあまり高くないかもしれない。あるいは目標自体がそれほど高いものではないかもしれない。ゼミ発表の準備が十分できているという状況は、彼らにとってほどほどの程度を意味し、一生懸命の努力の結果かち得た成果というほどのものではないと考えられる。その時、役割としての不合理的信念を与えられるということは、今まで強く持っていなかった、“自分の行為や能力に対する高い期待”を強いられることであり、準備の再検討を迫られることになる。従って不安は高まると考えられる。ここでは、合理的な属性信念と不合理的な役割信念とは、拮抗するのではなく、増幅的に作用して、不安を増大させていると考えられるのではないだろうか。しかし以上の推論は「ゼミ発表の準備が十分できている」ことのとらえ方が、属性信念の高い人と低い人では違うのではないかという仮定のもとに成り立っている。従って、上述の推論を根拠のあるものとするためには、属性信念と準備への態度との関係についての有効なデータが必要であると思われる。

一方、FIG. 4-(d)より、準備が十分できていない時には、不安得点は属性信念H群×役割信念+群と属性信念L群×役割信念+群が、属性信念H群×役割信念-群と属性信念L群×役割信念-群よりも高い傾向が認められた。これは、属性信念H群×役割信念-群と属性信念L群×役割信念+群では、異なる考え方が拮抗して、不安得点は中間の数値を示すだろうという仮説と矛盾する。ゼミ発表をしなければならないのに、準備が十分できていないという状況では、異なる属性信念と役割信念が拮抗するのではなく、属性信念H群の被験者においても、属性信念L群の被験者においても、属性信念よりも、役割信念の効果が優勢となっている。前述したように、属性信念H群の被験者は、“自分の行為や能力に対する高い期待”を持っている。準備ができていないという状況は、高い期待を満足させる状況ではないので、当然不安は高くなるだろう。しかしその時、合理的な考え方を与えられることにより、準備ができていないという状況が脅威的なことではな

り、不安が低減したと考えられるのではないだろうか。属性信念の高い人に、合理的信念を役割として与えるという手続は、論理情動療法の治療において用いられる方法でもある。上の結果は、1回の役割イメージによっても、緊張状況における不安が低減したことを示しており、論理情動療法の有効性を示唆するものであると思われる。一方、属性信念L群の被験者は、“自分の行為や能力に対する高い期待”を強く持っていない。準備ができていないという状況は、彼らにとってそれほど脅威的なことではないかもしれない。しかしその時、不合理的な考え方を与えられることにより、準備ができていないという状況が、脅威的なことになり、その結果不安が高まると考えられるのではないだろうか。FIG. 4-(c)の属性信念L群、FIG. 4-(d)の属性信念H群とL群の不安得点は、役割信念の効果の有意性を示しており、不合理的信念を持つことが、不適応的な感情を引き起こすという、論理情動療法の病因仮説を支持するものであると思われる。

ゼミ発表に関する望ましくない結果の予測については、FIG. 7-(c)より、属性信念H群×役割信念-群>属性信念L群×役割信念-群となり、部分的ではあるが、仮説を支持する結果となった。Drydenらの研究では、行動や感情の結果予測において、いずれも役割信念の主効果が認められているが、本研究では、ゼミ発表の結果予測において、役割信念の主効果が認められなかった。そのために、仮説検討のための材料として不十分なものとなった。これは、被験者が30人と少なく、また結果予測に5件法の評定法を採用したために、得点の分散が不十分となったからかもしれない。これらの点に関して、再検討する必要があるだろう。

引用文献

- Dryden, W., Ferguson, J., & Clark, A. 1989 Beliefs and inferences ; A test of a rational-emotive hypothesis : 1. On performance in an academic seminar. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 7 (3), 119—129.
- Dryden, W., Ferguson, J., & Hylton, B. 1989 Beliefs and inferences ; A test of a rational-emotive hypothesis : 3. On expectations about enjoying a party. *British Journal of Guidance and Counselling*, 17, 68—75.
- Dryden, W., Ferguson, J., & McTeague, S. 1989 Beliefs and inferences ; A test of a rational

-emotive hypothesis : 2. On the prospect of seeing a spider. *Psychological Reports*, **64**, 115—123.

岸本陽一・寺崎正治 1986 日本語版 State-Trait Anxiety Inventory (STAI) の作成 近畿大学教養部研究紀要, **17** (3), 1—14.

松村千賀子 1990 日本版 Irrational Belief Test (JIBT) 開発に関する研究 関西大学修士論文(未公刊)

松村千賀子 1991 日本版 Irrational Belief Test (JIBT) 開発に関する研究 心理学研究, **62**, 106—113.

Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. 1970 *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press.

(1991年3月19日受稿)