

---

原 著

---

## 大学生のシャイネスと信頼感、および精神的健康の関連性の検討

三 輪 雅 子\*・三 浦 正 江\*\*・上 里 一 郎\*\*\*

### 要 旨

本研究の目的は、シャイネスを対人場面における行動、認知、情動的困難性を特徴とする心理学的症候群と捉え、信頼感、精神的健康との関連性を明らかにし、さらに、シャイネスを3側面の違いに着目したタイプに分類し、その特徴の違いについて検討することであった。首都圏の私立大学生を対象として質問紙調査を実施し、シャイネス尺度、信頼感尺度、日本版精神健康調査票 (GHQ-28) に回答を求めた。まず、シャイネス尺度、および信頼感尺度について因子分析を行った結果、シャイネス尺度は3因子 (行動的側面、認知的側面、情動的側面)、信頼感尺度は3因子 (自分への信頼、不信、他人への信頼) が抽出された。つぎに、シャイネスと各変数の関連性について検討を行った。その結果、シャイネスと信頼感、および精神的健康との間に有意な相関が認められた。認知的なシャイネスは特に信頼感、精神的健康が低いことが明らかにされた。さらに、シャイネスの3側面によるパターンを明らかにするためにクラスター分析を行ったところ、①シャイネスの3つの側面が全般的に低い、②シャイネスの行動的側面だけが低い、③シャイネスの3つの側面が全般的に高い、④シャイネスの認知的側面だけが低い、⑤シャイネスの情動的側面だけが低いという5つのタイプに分類された。また、クラスター群を要因とした1要因の分散分析を行ったところ、これらのシャイネスパターンによって、信頼感と精神的健康の関与に違いが示された。したがって、シャイネスの高い大学生に対して何らかの働きかけを行うに当たっては、シャイネスの3側面を考慮する必要性が示唆された。

キーワード：シャイネスの行動的側面・認知的側面・情動的側面、信頼感、精神的健康、大学生

### 問 題

シャイネスに関して最初に科学的、体系的な研究を行ったのはZimbardo (1977) であるが、それによるとシャイネスは対人場面における①

緊張感、②特異な精神生理的徴候、③過剰な自己意識、④他者からの否定的評価に対する懸念、⑤ぎこちなさ、⑥抑制、⑦無口などの徴候として現れ、このためシャイネスの高い人は積極的に人と付き合うことに苦痛を感じる。すなわち

---

\*早稲田大学人間科学研究科修士課程

\*\*早稲田大学人間科学研究科博士後期課程

\*\*\*早稲田大学人間科学研究科

シャイネスは、人間関係の形成の困難性を特徴としている。

Zimbardo (1977) が行ったスタンフォード・シャイネス調査では、シャイネスという用語について明確な定義を行わずに被験者にその判断を任せ、どのような種類の人々や状況がシャイネスを感じさせるのか、どのような考え方、感情、行動、身体的な特徴がシャイネスに関連しているのかを明らかにしている(岸本、1994)。しかし、Leary (1983) はZimbardoの研究について、シャイネスの定義づけを明確に行わないことの問題点を指摘している。これらを契機として、シャイネスは社会心理学の領域において幅広く研究されるようになり、シャイネスの概念、定義に関して数多くの主張がなされてきた(岸本、1994)。一方、Jones & Russell (1982) はシャイネスを「他者とうまく付き合うことを妨害する対人不安」と定義している。Buss (1980) はシャイネスを社会不安の一形態とし、聴衆不安と類似したものと規定しており、Pilkonis (1977) は、「社会的相互作用を避けたり、社会的相互作用に参加できない傾向」と述べている。Leary (1986) は、「社会的不安と対人的抑制という特徴を持つ情動的・行動的症候群」と捉えている。このようにシャイネスの概念、定義は、研究者の間で一致しているとはいえない。Pilkonis & Zimbardo (1979) は、「シャイネスはまだ単一の定義を許さないあいまいな概念である」と述べている。

このように、シャイネスの定義は研究者によってまちまちであるが、シャイナ人の典型的な徴候については臨床的、心理測定的、実験的、観察的研究の間でかなり一致した見解が得られている(岸本、1994)。それらは、範囲の広い緊張感、特殊な生理的徴候、強い自己意識、他者から否定的評価を受けるのではないかという懸念、ぎこちなさ、抑制、ひきこもりであり(Briggs, Cheek, & Jones, 1986)、これらの特徴的反応は、①不快な情動的・生理的覚醒、②否定的な認知、③抑制された社会的行動の3つ

の側面に分けることができる(Cheek & Melchior, 1990)。シャイネスの低い人に比べ、シャイネスの高い人は、これらすべての徴候を多く示すことが報告されている(Fatis, 1983; Kisimoto & Masuda, 1990)。しかし、シャイナ人は必ずしも3側面すべての徴候を経験するわけではない。高校生、大学生を対象とした研究では、シャイな学生の40%から60%が生理的覚醒症状を示し、60%から90%が認知的症状を報告し、約65%が行動的な症状を示している(Cheek, Melchior, & Carpentieri, 1986; Fatis, 1983; Ishiyama, 1984)。また、これらの研究から、シャイナ人は必ずしもシャイネスの3側面の徴候すべてをあらわすわけではなく、シャイネスのある特定の側面だけを表わす人と、複数の側面を持ち合わせている人がいる可能性がある。したがって、シャイネスを社会的相互作用における情動、認知、行動的側面のすべてを含めた心理学的症候群と捉え、3側面のうちどれかひとつでも対人関係において問題として経験されるならば、それはシャイネスとすべきであろう(岸本、1994)。

一方、我が国ではシャイネスを「はにかみ」、「恥じらい」、「恥ずかしがり」、「繊細」、「控えめ」、「謙虚」など好ましい側面も持つと捉えている。岸本(1994)が大学生に行った調査では、シャイ、あるいはシャイネスという言葉をとくに定義せずにそのまま提示し、どのような意味の言葉として使用しているのかについてたずねている。なお、被調査者のうちシャイ、あるいはシャイネスという言葉の意味がわからなかった者52名(11.95%)は分析の対象からはずれている。その結果、男性の30.7%、女性の48.8%がシャイネスは「肯定的な意味を持つ」と答えている。しかし、男性の58.3%、女性の41.8%がシャイネスは「否定的な意味を持つ」と答えている。岸本は、日本におけるシャイネスは両方の価値観が同時に存在し、二面性を持つと述べている。また同じ調査で大学生の79%が「自分は恥ずかしがりやだ」としており、その80%

がシャイネスを問題であると考えている。つまり、日本におけるシャイネスは肯定的側面と同時に、欧米におけるシャイネスと同様、社会適応や個人の幸福を妨げる側面も持ち合わせている。したがって、日本におけるシャイネスについて、肯定的側面を考慮しながら否定的側面について検討することは重要であると考えられる。そこで本研究では日本におけるシャイネスの否定的側面に注目し、シャイネスを人間関係の形成の困難性を特徴とした、対人場面における情動、認知、行動的側面のすべてを含めた心理学的症候群と捉えることとする。

我が国におけるシャイネスに関する研究は、欧米で開発されたシャイネス尺度を基にした日本版シャイネス尺度の作成（相川、1991；桜井・桜井、1991；鈴木・山口・根建、1997）、シャイネスと孤独感、あるいは対人認知の関連性の検討（相川、1992；栗林・相川、1995）、さらに、自己教示訓練のシャイネスへの効果の検討（根建・関口・太田、1997）などがある。しかし、シャイネスとその他の心理学的特徴や、心身の健康との関連性を検討した研究は、あまり見受けられない。

ところで、人との人間関係を肯定的に形成する役割を果たすものとして、信頼感の概念があげられる。乳幼児期の発達課題として獲得が期待されている基本的信頼（Erikson, 1959）を基盤にした信頼感、発達漸進的に生涯にわたる課題である（天貝、1996）。Rotter（1967）は、対人的信頼感を、“個人あるいは集団が、他の個人や集団の用いた言語・約束・話し言葉や書き言葉によって表わされた陳述に対し、それに依ることが可能であるとする期待”と定義しており、具体的対象を想定しない対人環境についての一般的期待であり、個人的かつ内的な指標であるとしている（天貝、1995a）。Chun & Campbell（1974）およびKaplan（1973）は、対人的信頼感に複数の因子次元があることを指摘しており、発達段階によってその構造が異なることが示されている（Rotenberg、1990）。

また、他者に対する安定した信頼感を持っている場合には、人は人間関係に関する問題を感じることが少なく（Gurtman、1992）、逆に強い不信感、他者に対する内閉化傾向を引き起こす可能性があることが指摘されている（天貝、1995b）。天貝（1997）は、信頼感の発達要因として他者からの受容経験、承認経験、親愛経験を見出している。一方、Zimbardo（1977）は、シャイネスの高い人は他者との関係を発展させるために必要な自己表示の過程に問題を持っているため、他者との親密な関係を築くことが難しいと述べている。また、石田（1998）は、シャイネスが孤独感や友人関係の親密化に影響を及ぼしていることを指摘している。したがって、シャイナ人は信頼感の発達要因である他者からの受容経験、承認経験、親愛経験を持つ機会が少ないと思われる。つまり、シャイネスは信頼感の形成・発達を妨げている可能性があると考えられる。したがって、シャイネスと信頼感の関連性を明らかにすることは、重要であると考えられる。

またシャイネスは孤独感、無価値観、無力感を引き起こし、最もひどい場合にはうつ病や自殺にいたることもあることが指摘されている（Zimbardo 1977）。シャイナ人は、範囲の広い緊張感、特殊な生理的徴候、強い自己意識、他者から否定的評価を受けるのではないかという懸念、ぎこちなさ、抑制、ひきこもりが認められる（Briggs, et al., 1986）。Leary（1986）は、「シャイネスは、他者からの評価が存在するかあるいは予測されることによって生じる対人不安と行動抑制によって特徴づけられる感情・行動症候群である」としている。また、Jones, Briggs, & Smith（1986）は、シャイネスと社会恐怖との相関関係を指摘している。さらに、シャイネスと抑うつ傾向、社会的内向性、不安、緊張感との関連性（Henderson, 1997）、あるいはシャイネスと心身医学的問題、不眠症、社会不安、自尊感情との関連性も見出されている（Alfano, Joiner & Perry, 1994；Bell,

Martino, Meredith & Schwartz, 1993 ; Schmidt, Louis & Fox, 1995)。したがって、シャイネスはその特徴を要因として、抑うつ傾向、社会的内向性、社会不安などに代表される精神的健康に影響を及ぼしている可能性があると考えられる。したがって、シャイネスが精神的健康にどの程度関与しているかを検討することは、重要であると考えられる。

そこで本研究では、大学生を対象として、人間関係の円滑な形成・維持に関係する要因としてのシャイネスと、信頼感、精神的健康との関連性を検討することを目的とした。

## 方 法

### 1. 調査対象

首都圏の私立大学に在籍する大学生合計648

名(1年男子56名、女子52名、2年男子120名、女子127名、3年男子88名、女子99名、4年男子46名、女子37名、性別不明23名)を対象とした。被調査者の年齢は18歳～28歳(平均年齢=20.49歳、SD=1.57)であった。なお、各尺度とも回答に一定基準以上の記入もれや記入ミスがあったものは分析対象から除外した。

### 2. 調査材料

本調査では、以下の3つの尺度を使用した。

① シャイネス尺度 (Waseda Shyness Scale) 本尺度は、鈴木ら(1997)がシャイネスの認知・行動・情動の3つの側面を取り入れ、シャイネスを包括的に捉えることを目的として作成したもので、「行動的側面・積極性(5項目)」、「感情的側面・リラックス(5項目)」、「感情的側面・過敏さ(5項目)」、「認知的側面・自信の

## Appendix 日本版精神健康調査票の質問項目

- 1 気分や健康状態は
- 2 疲労回復剤(ドリンク・ビタミン剤)を飲みたいと思ったことは
- 3 元気なく疲れを感じたことは
- 4 病気だと感じたことは
- 5 頭痛がしたことは
- 6 頭が重いように感じたことは
- 7 体がほてったり寒気がしたことは
- 8 心配事があってよく眠れないようなことは
- 9 夜中に目を覚ますことは
- 10 いつもより忙しく活動的な生活を送ることが
- 11 いつもより何かするのに余計に時間がかかることが
- 12 いつもよりすべてがうまく行っていると感じることが
- 13 毎日している仕事は
- 14 いつもより自分のしている事に生きがいを感じる事が
- 15 いつもより容易に物ごとを決めることが
- 16 いつもストレスを感じたことが
- 17 いつもより日常生活を楽しく送ることが
- 18 いろいろしておこりづらくなることは
- 19 たいした理由がないのに何かこわくなったりとりみだすことは
- 20 いつもよりいろいろなことを重荷と感じたことは
- 21 自分は役に立たない人間だと考えたことは
- 22 人生に全く望みを失ったと感じたことは
- 23 不安を感じ緊張したことは
- 24 生きていることに意味がないと感じたことは
- 25 この世から消えてしまいたいと考えたことは
- 26 ノイローゼ気味で何もすることができないと考えたことは
- 27 死んだほうがましだと考えたことは
- 28 自殺しようと考えたことが

なさ (5項目)」、「認知的側面・不合理な思考 (5項目)」の合計5因子25項目からなる。回答方法は5件法 (全くあてはまらない、あまりあてはまらない、どちらともいえない、だいたいあてはまる、ぴったりあてはまる) で行われ、シャイネス傾向が低い方から順に1~5点が与えられた。

②信頼感尺度 本尺度は、天貝(1995a)が対自的側面・対他者の側面に着目した信頼感を測定するために作成したもので、「自分への信頼 (6項目)」、「不信 (10項目)」、「他人への信頼 (8項目)」の合計3因子24項目からなる。回答方法は4件法 (あてはまる、ややあてはまる、ややあてはまらない、あてはまらない) で行われ、信頼感の高い方から順に1~4点が与えられた。

③日本版精神健康調査票 (GHQ-28) 本尺度は、Goldberg (1979) が神経症者の症状把握、評価及び発見を測定する目的で作成したThe General Health Questionnaire (GHQ) の28項目短縮版を中川・大坊(1985)が日本版に改訂したものである。「身体的症状 (7項目)」、「不安と不眠 (7項目)」、「社会的活動障害 (7項目)」、「うつ状態 (7項目)」の合計4下位尺度28項目からなる (Appendix)。回答方法は4件法 (まったくなかった、あまりなかった、あった、たびたびあった) で行われ、精神的健康の低い方から順に0~3点が与えられた。

### 3. 手続き

質問紙調査は1997年9月下旬から11月上旬にかけて、大学の授業時間などを利用して実施された。

## 結 果

まず、シャイネス尺度と信頼感尺度について、それぞれ先行研究に従い、反転項目の得点について反転処理を行った。

### 1. 各尺度の因子構造

大学生のシャイネス、および信頼感の各尺度の因子構造を明らかにするために、被調査者の回答に基づき主因子法、バリマックス回転によ

る因子分析を行った。なお、それぞれの分析は、各尺度ごとに記入漏れや記入ミスのあるデータを除外して行われた。

①シャイネス尺度 合計641名 (1年男子55名、女子52名、2年男子120名、女子126名、3年男子86名、女子99名、4年男子46名、女子36名、その他21名) を分析対象として、シャイネス尺度25項目について因子分析を行った。この結果 3因子構造がもっとも適切と判断された。そこで因子負荷量.40未満の項目、二重負荷項目を除外し、計21項目について再び因子分析を行った。その結果、同様の3因子が抽出された (Table1)。第Ⅰ因子には5項目が含まれており ( $\alpha=.84$ 、寄与率11.82%)、その内容は「自分から進んで友達を作ることが多い」、「私は人と広くつきあうほうだ」、「初めての場面でもすぐうちとけられる」などであった。これらの項目はシャイネスの行動的側面を反映していると考えられ、「行動的側面」因子と解釈された。

一方、第Ⅱ因子に負荷量の高い項目は、「他の人は私を無能な人間だと思うに違いない」、「私には人に好かれるような魅力がほとんどない」、「私は会う人すべてから受け入れられなければならない」などの10項目 ( $\alpha=.80$ 、寄与率11.81%) であった。これらの項目はシャイネスの認知的な内容であると考えられ、「認知的側面」因子と解釈された。また、第Ⅲ因子には6項目が含まれ ( $\alpha=.80$ 、寄与率10.95%)、その内容は「人前に出ても冷静でいられる」、「対人的な場面で緊張し、心臓がドキドキすることが多い」、「私は社会的な場面でいつも落ち着いてくつろいでいられる」、などであった。これらの項目はシャイネスの情動的な内容であると考えられ、「情動的側面」因子と解釈された。以上の結果から、シャイネス尺度については3因子21項目 (説明率は全分散の34.58%) を用いて以降の分析を行うこととした。

②信頼感尺度 合計643名 (1年男子55名、女子49名、2年男子120名、女子127名、3年男子88名、女子99名、4年男子46名、女子36名、そ

Table 1 シャイネス尺度の因子分析結果 (N=641)

質問項目	因子負荷量		
	I	II	III
<b>I 行動的側面 (<math>\alpha=.84</math>)</b>			
14自分から進んで友達を作ることが多い。(*)	.81	-.11	.10
18私は人と広くつきあう方だ。(*)	.75	-.03	.19
20初めての場面でもすぐうちとけられる。(*)	.65	-.14	.33
8知らない人と知り合いになるチャンスは生かすようにしている。(*)	.63	-.09	.13
21私は異性とよく話す。(*)	.52	-.11	.21
<b>II 認知的側面 (<math>\alpha=.80</math>)</b>			
12他の人は私を無能な人間だと思うにちがいない。	-.24	.65	-.10
17私には人に好かれるような魅力がほとんどない。	-.33	.56	-.12
23私は会う人全てから好かれ、受け入れられなければならない。	.21	.55	-.05
1他の人は私と一緒にいては不愉快に違いない。	-.31	.54	-.12
15私は他の人と同じようにたくさん話すことができてはならない。	.16	.52	-.11
22人に自分の欠点を見つけられるのは、恐ろしいことだ。	-.08	.50	-.16
16対人的な場面で自分自身のことに過度に注意が向くことが多い。	.00	.47	-.31
3会話などで話題がとぎれてしまうのは、いつも自分の方に責任がある。	-.22	.46	-.17
13デートの申し込みのように何かを頼んだ時断られることはみっともないことである。	-.15	.45	-.09
10人と会話していて神経過敏になることがよくある。	-.18	.45	-.39
<b>III 情動的側面 (<math>\alpha=.80</math>)</b>			
6人前に出ても冷静でいられる。(*)	.19	-.08	.77
7対人的な場面で緊張し、心臓がドキドキすることが多い。	.12	-.25	.61
4私は社会的な場面でいつも落ち着いてくつろいでいられる。(*)	.28	-.16	.57
2対人的な場面で赤面するようなことはほとんどない。(*)	.09	-.09	.54
5個人的な質問をされるとうまく答えられず、声を詰まらせてしまうことがある。	.21	-.30	.54
25評価されるような場面で手や足がふるえるようなことはほとんどない。(*)	.11	-.13	.53
因子負荷量2乗和	2.95	2.95	2.74
寄与率	11.82	11.81	10.95
累積寄与率 (%)	11.82	23.62	34.58

\* 反転項目

の他23名)を分析対象として、信頼感尺度24項目について因子分析を行った。この結果、解釈可能な3因子が抽出された (Table2)。第I因子には6項目が含まれ ( $\alpha=.77$ 、寄与率12.24%)、その内容は「私は自分の人生に対し何とかやっていけそうな気がする」、「私は、自分自身を、ある程度は信頼できる」、「自分自身について、今は実現していないことでも、いつかこうなるだろうと信じられることは多い」などであり、「自分への信頼」因子と解釈された。また、第II因子に含まれる項目は「今は何かと話せても、他人など全く当てにならないものである」、「所詮、回りは敵ばかりと感じる」、「私はなぜか人に対して疑り深くなってしまう」など10項目 (.40～.56、 $\alpha=.79$ 、寄与率12.13%)であった。し

たがって「不信」因子と解釈された。一方、第III因子に負荷量の高い項目は、「これまでの経験から、他人もある程度は信頼できると感じる」、「無理をしなくてもこの先の人生でも私は信頼できる人と出会えるような気がする」、あるいは「一般的に、人間は信頼できるものだと思う」など8項目であった。これらは他者に対する信頼感の内容であると考えられるため、「他人への信頼」因子 ( $\alpha=.82$ 、寄与率10.96%)と解釈された。以上の結果により、信頼感尺度については3因子24項目 (説明率は全分散の35.33%)を用いて以降の分析を行うこととした。

③日本版精神健康調査票 (GHQ-28) これまでの研究から、GHQ-28については十分な信頼性と妥当性が確認されている (中川・大坊、1985)

Table2 信頼感尺度の因子分析結果(N=643)

質問項目	因子負荷量		
	I	II	III
I 自分への信頼 ( $\alpha=.77$ )			
12私は自分の人生に対し何とかやって行けそうな気がする(*)	.70	.09	.27
16私は、自分自身を、ある程度は信頼できる(*)	.66	.19	.15
10自分自身について、今は実現していないことでも、いつかこうなるだろうと信じられることは多い(*)	.59	.07	.24
18私は、自分自身が、信頼に値する人間だと思う(*)	.51	.25	.16
14私は私で、決して他人にとって変わることでない存在であると思う(*)	.45	.08	.12
24私は、自分自身の行動をある程度はコントロールすることができるという確信を持っている(*)	.45	.14	.16
II 不信 ( $\alpha=.79$ )			
15今は何かと話せても、他人など全く当てにならないものである	.11	.56	.36
8所詮、回りは敵ばかりと感じる	.20	.54	.33
19私はなぜか人に対して疑り深くなってしまう	.05	.54	.24
17気をつけていないと、人は私の弱みにつけ込もうとするだろう	.11	.53	.18
11相手が自分を大切にしてくれるのは、そうすることによって相手に利益があるからだ	.14	.50	.13
5今心から頼れる人にもいつか裏切られるかもしれないと思う	.28	.50	.10
22過去に、誰かに裏切られたりだまされたりしたので、信じるのが恐くなっている	.18	.45	.20
6私の地位や立場が変われば、私自身も今とは全く違う人間になるだろう	.10	.44	.03
13人は自分のためなら簡単に相手を裏切ることができるだろう	.06	.43	.17
21自分を自分でしっかり守っていないと、壊れてしまいそうな気がする	.05	.40	-.06
III 他人への信頼 ( $\alpha=.82$ )			
4これまでの経験から、他人もある程度は信頼できると感じる(*)	.32	.26	.60
2無理をしなくてもこの先の人生でも私は信頼できる人と出会えるような気がする(*)	.37	.03	.60
20一般的に、人間は信頼できるものだと思う(*)	.08	.35	.52
1これまで出会ったほとんどの人は私によくしてくれた(*)	.19	.14	.48
3私は多少のことがあっても今の信頼関係を保っていけると思う(*)	.46	.24	.48
23状況が許せば、たいいてい人間はお互いに正直に、かつ誠実に関わりあいたいと思っているだろう(*)	.23	.14	.44
9回りのほとんどの人は私を信頼してくれているだろう(*)	.37	.15	.43
7私は現実には信頼できる特定の他人がいる(*)	.34	.19	.39
因子負荷量2乗和	2.94	2.91	2.63
寄与率	12.24	12.13	10.96
累積寄与率 (%)	12.24	24.38	35.33

\* 反転項目

ため、4因子28項目を用いて以降の分析を行った。

## 2. 各尺度の性差

本研究の因子分析結果に基づき、シャイネス尺度と信頼感尺度、およびGHQ-28の各下位尺度に含まれる項目の合計得点をその下位尺度に関する個人の得点として算出した。そして大学生のシャイネスと信頼感に性別による違いがみられるかどうかを明らかにするために、性につ

いてのt検定を行った。その結果、シャイネス尺度については、情動的側面において男女間に有意差が見られ ( $t[632]=-3.75, p<.01$ )、大学生の女子は男子に比べてシャイネスの情動的な側面が高いことが示された。その他の下位尺度、およびシャイネス合計得点においては男女間に有意差は見られなかった。一方、信頼感尺度については、「他人への信頼」において男女間に有意差が見られ ( $t[634]=4.54, p<.01$ )、大学生の

男子は女子に比べて他者への信頼感が高いことが示された。しかし、その他の下位尺度、および信頼感合計得点においては男女間に有意差は見られなかった。これまでの研究から、シャイネスには顕著な性差は見られないことが明らかにされている（相川、1991；鈴木ら、1997；Zimbardo、1977）。また、信頼感についても年齢とともに性差が見られなくなり、大学生においては有意差が見られないことが示されている（杉原・天貝、1996）。さらに、GHQ-28についても、GHQ得点に性差がないことが明らかにされている（中川・大坊、1985）。したがって、以降の分析は男女を分けずに行うこととした。

### 3. シャイネスと信頼感の関連

大学生のシャイネスと信頼感の関連性について調べるために、まずシャイネス尺度と信頼感尺度の各下位尺度ごとにpearsonの相関係数を算出した。なお、分析対象者はシャイネス尺度と信頼感尺度のいずれにおいても有効回答の得られた合計639名（1年男子55名、女子50名、2年男子121名、女子126名、3年男子86名、女子99名、4年男子46名、女子36名、その他20名）であった。この結果、シャイネスの下位尺度と信頼感尺度の下位尺度のすべての組み合わせにおいて、弱い負の相関関係が見られた（行動—自分への信頼： $r = -.32, p < .01$ 、行動—不信： $r = -.24, p < .01$ 、行動—他人への信頼： $r = -.30, p < .01$ 、；認知—自分への信頼： $r = -.53, p < .01$ 、；認知—不信： $r = -.41, p < .01$ 、；認知—他人への信頼： $r = -.43, p < .01$ 、情動—自分への信頼： $r = -.36, p < .01$ 、；情動—不信： $r = -.24, p < .01$ 、；情動—他

人への信頼： $r = -.22, p < .01$ ）。

そこで、シャイネス尺度の各下位尺度を説明変数、信頼感尺度の各下位尺度をそれぞれ基準変数とした重回帰分析を行った（Table3）。その結果、信頼感のすべての下位尺度において、いずれも1%水準で有意な重相関係数が示された（自分への信頼： $R = .56$ ；不信： $R = .43$ ；他人への信頼： $R = .46$ ）。一方、標準偏回帰係数については「行動的側面」、「認知的側面」と信頼感のすべての下位尺度において、いずれも1%水準で有意な負の値がそれぞれ示された（行動—自分への信頼： $\beta = -.13$ ；行動—不信： $\beta = -.11$ ；行動—他人への信頼： $\beta = -.20$ 、認知—自分への信頼： $\beta = -.43$ ；認知—不信： $\beta = -.36$ ；認知—他人への信頼： $\beta = -.38$ ）。また、「情動的側面」においては「自分への信頼」との間に1%水準で有意な負の相関関係が認められた（ $\beta = -.11$ ）。

以上の結果から、大学生のシャイネスは信頼感のある程度説明可能であることが示された。特にシャイネスの「行動的側面」、および「認知的側面」が対人的信頼感全般に影響を及ぼすことが示された。すなわち、行動的、認知的シャイネスの高い大学生は、全般的な信頼感が低い傾向にあるといえる。

### 4. シャイネスと精神的健康との関連

大学生のシャイネスと精神的健康との関連を調べるために、まずシャイネス尺度とGHQ-28の各下位尺ごとにpearsonの相関係数を算出した。なお、分析対象者はシャイネス尺度とGHQ-28のいずれにおいても有効回答の得られた合計639名（1年男子55名、女子51名、2年男子121

Table 3 シャイネスから信頼感への重回帰分析結果(N=639)

	自分への信頼	不信	他人への信頼
R(R <sup>2</sup> )	.56(.31)**	.43(.18)**	.46(.21)**
行動的側面	-.13**	-.11**	-.20**
	(-.32)**	(-.24)**	(-.30)**
認知的側面	-.43**	-.36**	-.38**
	(-.53)**	(-.41)**	(-.43)**
情動的側面	-.11**	-.03n.s.	.04n.s.
	(-.36)**	(-.24)**	(-.22)**
カッコ内は単相関			**p<.01



名、女子126名、3年男子86名、女子98名、4年男子46名、女子36名、その他20名)であった。この結果、シャイネス尺度の下位尺度とGHQ-28の下位尺度のすべての組み合わせにおいて、いずれも1%の水準で正の相関が見られた(行動一身体的症状 $r=.13$ 、行動一不安と不眠 $r=.24$ 、行動一社会的活動障害 $r=.27$ 、行動一うつ傾向 $r=.22$ 、認知一身体的症状 $r=.24$ 、認知一不安と不眠 $r=.37$ 、認知一社会的活動障害 $r=.29$ 、認知一うつ傾向 $r=.42$ 、情動一身体的症状 $r=.23$ 、情動一不安と不眠 $r=.33$ 、情動一社会的活動障害 $r=.24$ 、情動一うつ傾向 $r=.23$ )。

そこで、シャイネス尺度の下位尺度を説明変数、GHQ-28の各下位尺度を基準変数とした重回帰分析を行った(Table4)。その結果、GHQ-28のすべての下位尺度において、いずれも1%水準で有意な重相関係数が示された(身体的症状:  $R=.28$ ; 不安と不眠:  $R=.42$ ; 社会的活動障害:  $R=.35$ ; うつ傾向:  $R=.43$ )。一方、標準偏回帰係数については、「行動的側面」と「社会的活動障害」の間に1%水準で有意な正の値が示された( $\beta=.18$ )。また「不安と不眠」「うつ傾向」との間に5%水準で有意な正の値が示された(行動一不安と不眠:  $\beta=.08$ ; 行動一うつ傾向:  $\beta=.09$ )。同様に「認知的側面」については、GHQ-28のすべての下位尺度において、いずれも1%水準で有意な正の値がそれぞれ示された(認知一身体的症状:  $\beta=.17$ ; 認知一不安と不眠:  $\beta=.27$ ; 認知一社会的活動障害:  $\beta=.19$ ; 認知一うつ傾向:  $\beta=.38$ )。さらに「情動的側面」においては、「身体的症状」、「不安と不眠」と

の間に1%水準で有意な負の相関関係が認められた。(情動一身体的症状:  $\beta=.15$ ; 情動一不安と不眠:  $\beta=.17$ )。

以上の結果から、シャイネスは精神的健康に関与していることが示された。特に、シャイネスの「行動的側面」および「認知的側面」は、精神的健康全般に影響を及ぼしていることが示された。したがって、シャイネスの「行動的側面」および「認知的側面」が高い大学生は、精神的健康が低い傾向にあるといえる。

## 5. シャイネスのパターンの特徴

シャイネスの徴候には、行動、認知、情動の3つの側面があるが、シャイな人は必ずしも3側面すべての徴候を表すわけではない(岸本、1994)。認知的側面だけが高く、行動的徴候として表れない私的なシャイネス、あるいはシャイネスが行動的徴候として表れ、対人場面を避けてしまう公的なシャイネスの存在が知られている(Pilkonis、1977)。そこで、シャイネスのパターンを明らかにするためにシャイネス尺度の各下位尺度「行動的側面」、「認知的側面」、「情動的側面」の得点を要因としたK-means法、Qモードのクラスター分析を行った。なお、個人の得点は標準化されて用いられた。最終クラスター中心間距離、解釈のしやすさなどを検討した結果から、5クラスターが最も適当と判断された(Fig.1)。各クラスターの特徴は以下のように考えられる。クラスター1(152名: 以下、CL1とする)はシャイネスのすべての側面の得点が低いクラスターであり、クラスター2(92名: 以下、CL2とする)はシャイネスの

Table 4 シャイネスからGHQ-28への重回帰分析結果(N=639)

	身体的症状	不安と不眠	社会的活動障害	うつ傾向
R(R <sup>2</sup> )	.28(.77)**	.42(.17)**	.35(.12)**	.43(.18)**
行動的側面	.12n.s. (.13)**	.08* (.24)**	.18** (.27)**	.09* (.22)**
認知的側面	.17** (.24)**	.27** (.37)**	.19** (.29)**	.38** (.42)**
情動的側面	.15** (.23)**	.17** (.33)**	.07n.s. (.24)**	.01n.s. (.23)**

カッコ内は単相関

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$

「行動的側面」の得点だけが高く「認知的側面」と「情動的側面」の得点は低いクラスターと解釈できる。クラスター3 (94名：以下、CL3とする) はシャイネスのすべての側面の得点が高いクラスターであり、クラスター4 (161名：以下、CL4とする) は「情動的側面」の得点だけが高く「行動的側面」と「認知的側面」の得点は低いクラスター、また、クラスター5 (141名：以下、CL5とする) はシャイネスの「認知的側面」の得点だけが高く「行動的側面」と

「情動的側面」の得点は低いクラスターと解釈できる。

以上の結果から、大学生のシャイネスのパターンは、①シャイネスが全般的に低いタイプ、②シャイネスの行動的側面だけが低いタイプ、③シャイネスの3つの側面が全般的に低いタイプ、④シャイネスの認知的側面だけが低いタイプ、⑤シャイネスの情動的側面だけが低いタイプの5つのタイプに分類可能であることが示された。

#### 6. シャイネスのパターンによる信頼感の相違

シャイネスのパターンによって信頼感の特徴が異なるかどうかを明らかにするために、シャイネスのクラスターを要因とし、信頼感尺度の各下位尺度をそれぞれ従属変数とした1要因の分散分析を行った (Table5)。この結果、いずれの下位尺度においても、有意な主効果が認められた (自分への信頼、 $F[4,635]=39.45$ ：不信、 $F[4,635]=23.19$ ：他人への信頼、 $F[4,635]=21.84$ 、いずれも $p<.01$ )。そこでTukey法による多重比較を行ったところ、「自分への信頼」においてはCL4が他のいずれのクラスターよりも有意に得点が高く、CL3の得点は他のいずれのクラスターよりも有意に低いことが示された (いずれも $p<.01$ )。逆に、「不信」においてはCL3の得点が他のいずれのクラスターよりも有意に高く、CL4の得点は他のいずれのクラスターよりも有意に低いことが示された (いずれも $p<.01$ )。

また、「他人への信頼」においてはCL4が他のいずれの他のクラスターよりも有意に得点が高く (いずれも $p<.01$ )、CL3の得点は他のいずれの

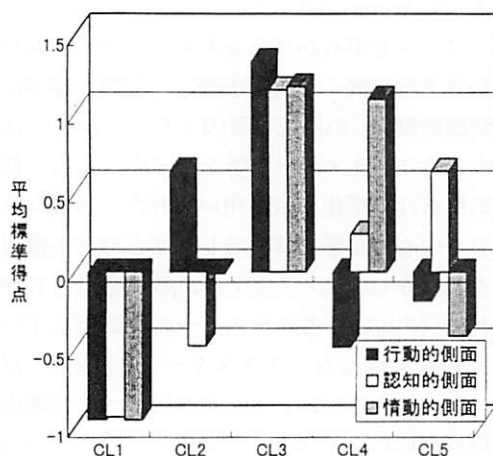


Fig.1 シャイネスのクラスターパターン

Table 5 シャイネスクラスター別による信頼感尺度の平均値と分散分析結果 (N=640)

下位尺度	CL1 (N=15)	CL2 (N=92)	CL3 (N=94)	CL4 (N=16)	CL5 (N=141)	F 値
自分への信頼	18.81 (2.64)	18.57 (2.91)	15.97 (3.22)	20.43 (2.43)	18.01 (3.02)	39.45** CL4>1**,2**,5**>3**
不信	21.02 (4.03)	21.86 (4.73)	24.59 (4.85)	19.19 (4.97)	22.37 (4.15)	23.19** CL3>1**,2**,5**>4*
他人への信頼	25.01 (3.11)	25.03 (4.32)	22.79 (3.54)	26.76 (3.11)	24.07 (3.76)	21.84** CL3<1**,2**,4**,5* CL4>1**,2**,5**

カッコ内は標準偏差

\*  $p<.05$  \*\*  $p<.01$

Table 6 シャイネスクラスター別によるGHQ-28の平均値と分散分析結果 (N=640)

下位尺度	CL1 (N=15)	CL2 (N=92)	CL3 (N=94)	CL4 (N=16)	CL5 (N=141)	F 値
身体的症状	14.04 (4.21)	14.44 (4.29)	17.50 (4.02)	16.07 (4.20)	15.84 (4.19)	13.02** CL3>1**,2**,4**,5* CL2,5>1*,4**
不安と不眠	13.04 (4.06)	14.38 (4.18)	17.94 (4.16)	16.09 (4.13)	15.49 (3.95)	24.39** CL3>1**,2**,4**,5** CL4<1**,2**,5**/CL2>1**
社会的活動障害	12.95 (2.61)	13.80 (2.83)	15.71 (3.28)	13.92 (3.18)	14.33 (2.94)	13.87** CL3>1*,2**,4**,5** CL4<2*,5**
うつ傾向	8.78 (3.15)	9.57 (3.17)	13.14 (5.09)	10.39 (4.09)	11.61 (4.67)	22.60** CL3>1**,2**,4**,5** CL5>1**,2*,4**/CL2>4**
カッコ内は標準偏差					* $p<.05$ ** $p<.01$	

クラスターよりも有意に低いことが示された (CL1、2、 $p<.01$ :CL4、 $p<.05$ )。以上の結果から、シャイネスの行動、認知、情動のどの側面も高い大学生は、信頼感が全般的に低いことが明らかにされた。

#### 7. シャイネスのパターンによる精神的健康の相違

シャイネスのパターンによって精神的健康の程度に違いが見られるかどうかを明らかにするために、シャイネスのクラスターを要因とし、GHQ-28の各下位尺度を従属変数とした1要因の分散分析を行った (Table6)。この結果、いずれの下位尺度においても、有意な主効果が認められた (身体的症状、 $F[4,635]=13.02$ :不安と不眠、 $F[4,635]=24.39$ :社会的活動障害、 $F[4,635]=13.87$ :うつ傾向、 $F[4,635]=22.60$ 、いずれも $p<.01$ )。そこでTukey法による多重比較を行ったところ、「身体的症状」では、CL3が他のいずれのクラスターよりも有意に得点が高く (CL1、4、 $p<.01$ :CL2、5、 $p<.05$ )、CL2、5はCL1、4よりも有意に高い得点を示した (CL1、 $p<.05$ :CL4、 $p<.01$ )。

一方、「不安と不眠」では、CL3は他のいずれのクラスターよりも有意に高い得点を示し (いずれも $p<.01$ )、CL1、2、5はCL4よりも有意に高い得点を示した (CL1、 $p<.05$ :CL2、5、 $p<.01$ )。またCL2はCL1よりも有意に高い得点を示した ( $p<.01$ )。「社会的活動障害」では、CL3が他のいずれのクラスターよりも有意に得点が高く (CL1、 $p<.05$ :CL2、4、5、 $p<.05$ )、CL4は

CL2、5よりも有意に低い得点を示した (CL2、 $p<.05$ :CL5、 $p<.01$ )。

最後に、「うつ傾向」では、CL3が他のいずれのクラスターよりも有意に得点が高く (いずれも $p<.01$ )、CL5はCL1、2、4よりも有意に高い得点を示した (CL1、4、 $p<.01$ :CL2、 $p<.05$ )。また、CL2はCL4よりも有意に高い得点を示した ( $p<.01$ )。以上の結果から、行動的、認知的、情動的シャイネスがいずれも高い大学生は、さまざまな側面における精神的健康が低いことが明らかにされた。

#### 考 察

##### 1. 各尺度の因子構造について

鈴木ら (1994) の分析結果では、「行動的側面・積極性」、「感情的側面・リラックス」、「感情的側面・過敏さ」、「認知的側面・自信のなさ」、および「認知的側面・ねばならない思考」の5因子が抽出されている。しかしながら、本研究では、因子分析の結果3因子が抽出された。鈴木らの結果と比べると、「感情的側面・リラックス」と「感情的側面・過敏さ」が1つの因子になり、「認知的側面・自信のなさ」と「認知的側面・不合理な思考」が1つの因子にまとまった因子構造となった。つまり、「行動的側面」、「感情的側面」、「認知的側面」の3側面にまとまったと考えられる。異なった結果が得られた原因としては、「情動的側面・リラックス」と「情動的側面・過敏さ」因子、また「認知的側面・自信のなさ」と「認知的側面・ねばならない思考」

因子は、もともと近いものを測定しており、両者の弁別性があまり高くなかったことが考えられる。

Rotter (1967) による対人的信頼感尺度では、信頼感を1因子構造としているが、一方では、対人的信頼感は複数の因子構造を持つことが指摘されている (Chun&Campbel, 1974; Kaplan, 1973)。天貝 (1995 a) による信頼感尺度は、信頼感を多次元的に測定することを目的として作成され、その分析結果では、「不信」、「自分への信頼」、「他人への信頼」の3因子が抽出された。本研究において行われた因子分析でも同様の3因子が抽出され、各因子に含まれる項目も天貝 (1995 a) の結果と一致した。すなわち、大学生の信頼感についてこれらの3因子構造は、比較的安定した構造であると考えられる。

## 2. 各尺度の性差の検討

まず、大学生のシャイネスの性差について検討したところ、「行動的側面」、「認知的側面」、およびシャイネスの合計得点には有意な差が見られなかったが、「情動的側面」においては、平均点の差は1.29とわずかではあるが女性の得点が有意に高かった。しかし、Zimbardo (1977)、相川 (1991) の研究では、大学生のシャイネスに有意な性差は見られなかった。また、鈴木ら (1997) の研究においても、本研究で用いたシャイネス尺度で測定されるシャイネスの性差は、それほど顕著ではないと述べている。本研究で「情動的側面」に性差が見られた理由としては、被調査者が多数であったためと考えられる。

つぎに、信頼感については、「他人への信頼」において男女間に有意差が見られた。しかし、その他の下位尺度、および信頼感合計得点においては男女間に有意差は見られなかった。杉原ら (1996) は、信頼感は年齢とともに性差がなくなり、大学生においては有意差が見られないことを示している。しかし、大学生の対人的信頼感には性差が存在するとの報告もある (諸井、1985)。これらの不一致の理由として、「他人へ

の信頼」は、調査時期における、被調査者の対人関係における体験を反映した変動が大きいことが考えられる。

## 3. シャイネスと信頼感の関連

大学生のシャイネスと信頼感との関連性を検討したところ、いずれも負の相関関係が見られ、シャイネスは信頼感のある程度説明できることが示された。特に、行動的シャイネスと認知的シャイネスは信頼感全般にわたって影響を及ぼしていることが明らかにされた。信頼感は人間関係の形成・維持を促進するだけではなく、健全なパーソナリティの発達に極めて重要な役割を果たしていることが示されている (天貝、1995a)。また、不信感の高さは、対人問題と関連があることが報告されている (Gurtman, 1992)。したがって、行動的、認知的シャイネスの高い大学生は他者との信頼関係、あるいは自分への信頼感を形成することがむずかしいといえる。

## 4. シャイネスと精神的健康の関連

大学生のシャイネスとGHQ-28との関連性を検討したところ、大学生のシャイネスは特に、「不安と不眠」、および「うつ傾向」と強い関連性があることが明らかになった。Schmidtら (1993) の研究では、シャイネスと心身医学的問題、不眠症、社会不安、自尊感情との関連性が見出されている。また、Alfanoら (1994) はシャイな大学生は抑うつ傾向があり、否定的な帰属スタイルを持つことを報告している。さらに、Bellら (1993) は、シャイネスと不眠傾向との関連を示唆する研究を行っている。本研究の結果は、これらの研究結果とも合致する。したがって、シャイネスはその特徴を要因として、抑うつ傾向、社会的内向性、社会不安などに代表される精神的健康に影響を及ぼしている可能性があると考えられる。特に、認知的シャイネスについては、GHQ-28全般に渡って強い関連性が示された。つまり、シャイネスの中でも認知的側面が不安、不眠やうつ傾向などの精神的不安定を引き起こす要因である可能性が明

らかになったといえる。

## 5. シャイネスのパターンによる信頼感、精神的健康の違い

これまでの研究結果から、シャイネスの行動的、認知的、情動的側面は、それぞれが異なった特徴を持つことが報告されている (Cheek, et al., 1990; 岸本, 1994)。また、これまでの分析結果でもシャイネスの高い大学生は必ずしもこれら3側面すべてが高いとは限らず、一つの側面だけが高いシャイネスが存在することが予想された。そこで、シャイネスの3つの側面に基づいたシャイネスのパターンについて検討を行った。その結果、シャイネスのパターンは、5タイプに分類できることが明らかにされた。つまり、①シャイネスのすべての側面が低く、シャイネスが見られないタイプ、②人との接触を避けるような行動的シャイネスだけが高いタイプ、③シャイネスの3側面すべてが高いタイプ、④対人場面で赤面したり、心臓がドキドキするような情動的シャイネスだけが高いタイプ、⑤自信のなさ、不合理な思考が強く認知的シャイネスだけが高いタイプである。この結果により、シャイネスには3つの独立した側面が存在し、1つの側面だけが顕著であるというシャイネスパターンの存在が明らかになった。これは、Cheekら (1990)、Pilkonis (1977) の研究結果とも合致する。

先の重回帰分析の結果では、シャイネスの3側面の信頼感、精神的健康への関与はそれぞれ異なっていることが示された。そこで、まずシャイネスのパターンによる信頼感の関与の違いについて検討を行った。この結果、シャイネスの3側面が高いタイプは対人的信頼感が低いことが示された。したがって、行動、認知、情動のすべてのシャイネスが高い大学生は、信頼感の形成が妨げられていることが明らかにされた。また、シャイネスの「情動的側面」だけが高い大学生は、その他の大学生よりも信頼感が高いという結果が得られた。つぎに、シャイネスのパターンによる精神的健康への関与の違いにつ

いて検討を行った。この結果、シャイネスの3側面が高いタイプは精神的健康が低く、シャイネスの3側面が低いタイプは精神的健康が高いという結果が得られた。したがって、シャイネスのすべての側面が高い大学生は精神的不安定を引き起こしやすいことが明らかになった。シャイネスの情動的側面が高いタイプは信頼感と精神的健康が高いという結果が得られたことについては、シャイネスの「情動的側面」はその他のシャイネスの側面とは違う性質を有していることが考えられる。つまり、「情動的側面」だけが高いシャイネスは、対人場面において身体的反応は強く表れるが、心理的にはそれほど影響を受けないことが考えられる。

今回の研究では、シャイネス全般と信頼感、精神的健康の関連性が明らかになったが、シャイネスの3側面による関与の違い、あるいはその構造は捉えられなかった。また、クラスター分析結果の評価基準は必ずしも明確ではなく、妥当性を検討することは出来なかった。したがって、大学生のシャイネスのパターンについてはさらに検討する必要があると思われる。

## 本研究のまとめ

人間関係の形成・維持は、私たちの心身の健康を増進させ、日々の生活を支え、生活の質や満足度を向上させる効果がある。すなわち、良好な人間関係を幅広く築き深めていくことは、充実した日常生活を送るための基本であり、重要なことと考えられる。したがって、人間関係の形成・維持を困難にする要因を明らかにし、それを改善できるならば、人間関係に困難性を感じている人の心身の健康、生活の質や満足度を向上させることができると考えられよう。

以上のような観点から、本研究では大学生のシャイネスを取り上げた。その結果、大学生のシャイネスは自分や他者への信頼、および精神的健康を阻害し、生活の質や満足度を低下させる要因になっていることが明らかにされた。さらに、シャイネスには行動・認知・情動の3つ

の側面があり (Cheek&Melchior、1990；岸本、1994)、その機能や構造に違いが見られることが予想されたためこれに注目し、3側面の構造や機能に関する検討を行った。その結果、3側面はそれぞれ信頼感、精神的健康への関与に違いが見られ、中でも認知的なシャイネスは信頼感、精神的健康に強く関与していることが明らかになった。以上の結果から、充実した日常生活を送るためにシャイネスを軽減させることは重要なことであると考えられる。したがって、人間関係の困難性に直面しているシャイな人への適切な援助策が必要であろう。

ところで、本研究では、行動的、認知的、情動的シャイネスそれぞれが高いシャイネスのタイプの存在が明らかになった。したがって、シャイネスの各側面の特徴を考慮した対処方法を用意することは、シャイネスを改善するために効果的であろう。例えばシャイなために人との接触を避けてしまうような行動的シャイネスの高い大学生に対しては、ソーシャルスキルトレーニングを行ったり (Nelson、1990)、自信のなさや、不合理な思考を持つ認知的シャイネスの高い大学生には、自己教示訓練を行うことが考えられる (根建他、1997)。また、赤面や心臓がドキドキするような情動的シャイネスの高い大学生には自律訓練法を行うことが有効であるといえる。

本研究の結果から、シャイネスの高い大学生は精神的に不安定になりやすく、対人関係に問題を抱えることが多い可能性が示唆された。したがって、上記のようなシャイネス軽減のためのプログラムを用意したり、シャイネスを考慮したカウンセリングやアドバイスが受けられるシステムを用意することにより、精神的安定を保ち、大学生活の満足度を向上させることができると考えられる。また、自分自身のシャイネス傾向を把握し、トレーニングなどを通じて対処法を身につけていくことは、卒業後の社会生活を営む上で重要なことと考えられる。

最後に、本研究においては全般的にシャイネ

スの否定的な側面、あるいは日常生活の障害となる側面を示す結果が得られた。しかし、シャイネスは肯定的に評価されうる側面も持ち合わせていることがZimbardo (1977) によって報告されている。例えばシャイネスの高い人は、行動するにあたっては非常に注意深く、自分が関わる人間関係を慎重に選択する事ができる。さらにシャイな人は一般的に攻撃性が低いため、他者に安心感を与えることが可能であり、争いごとに巻き込まれることが少ない。シャイな人はこれらの特徴を発揮することによって、自分自身を守っていると考えることもできる。特に、我が国においては、シャイネスが「おとなしい」、「はにかみ」、「繊細」、「控えめ」、「謙虚」などと肯定的に捉えられることが多いことが報告されている (岸本、1994)。したがって、シャイネスの研究においては、否定的側面ばかりでなくこれらの肯定的側面を考え合わせる必要がある。今後の課題として、シャイネスの肯定的側面と否定的側面の両者を視野に入れた、さらに包括的な研究が望まれる。

## 引用文献

- 相川 充 1991 特性シャイネス尺度の作成および信頼性と妥当性の検討に関する研究  
心理学研究, 62(3), 149-155.
- 相川 充 1992 大学生における孤独感と自尊心, シャイネス, 社会的スキルとの関係  
宮崎大学教育学部紀要 教育科学 72, 15-26.
- Alfano, M.S., Joinor, T.E., & Perry, M. 1994  
Attributional style: A mediator of the shyness-depression relationship ?  
*Journal of Research in Personality*, 28(3), 287-300.
- 天貝由美子 1995a 高校生の自我同一性に及ぼす信頼感の影響 教育心理学研究, 43, 364-371.
- 天貝由美子 1995b 信頼感の類型とその発達

- 的変容—高校生を中心に—日本教育心理学  
会第37回総会発表論文集, 493.
- 天貝由美子 1996 中高校生における心理的  
距離と信頼感との関係 カウンセリング研  
究, 29(2), 42-46.
- 天貝由美子 1997 青年期における信頼感の発  
達とカウンセリング 日本カウンセリング  
学会第30回大会発表論文集, 360-361.
- Bell, I.R., Martino, G.M. Meredith, K.E.  
Schwartz, G.E. 1993 Vascular disease  
risk factors, urinary free cortisol, and  
health histories in older adults: Shyness  
and interactions. *Biological Psychology*,  
35(1), 37-49.
- Briggs, S.R., Cheek, J.M., & Jones, W.H. 1986  
Introduction. In W.H. Jones, J.M., Cheek,  
S.R., Briggs (Eds.), *shyness: Perspectives  
on Research and Treatment*, 1-  
14. New York: Plenum.
- Buss, A.H. 1980 *Self-consciousness and  
social anxiety*. San Francisco:  
Freeman.
- Cheek, J.M., & Buss, A.H. 1981 Shyness  
and sociability. *Journal of  
Personality and Social Psychology*,  
41, 330-339.
- Cheek, J.M., & Melchior, L.A. 1990 Shyness,  
self-esteem, and self-consciousness. In  
Leitenberg, H.(Ed.), *Handbook of  
Social and Evaluation Anxiety*, 11-  
46.
- Cheek, J.M., & Melchior, L.A. & Carpentieri,  
A.M. 1986 Shyness and self-concept. In  
L.M. Hartman & K.R. Blankstein(Ed.),  
*Perception of Self in Emotional Disorder  
and Psychotherapy*, 113-131. New  
York: Plenum.
- Chum, K.T. & Campbell, J.B. 1974  
Dimensionality of the Rotter  
Interpersonal Trust Scale. *Psychological  
Reports*, 35, 1059-1070.
- Erikson, E.H. 1959 Identity and the life cycle  
(selected papers of E.H. Erikson). Int.  
Univ. Press, New York (小此木啓吾 編訳  
1973 自我同一性 誠信書房).
- Fatis, M. 1983 Degree of shyness and self-  
reported psychological, behavioral, and  
cognitive reactions. *Psychological  
Reports*, 52(35), 351-354.
- Goldberg, D.P. 1978 *Manual of the General  
Health Questionnaire*. NFER-NELSON.
- Gurtman, M.B. 1992 Trust, distrust, and  
Interpersonal problems: a circumplex  
analysis. *Journal of Personality and  
Social Psychology*, 62, 989-1002.
- Henderson, L. 1997 Mean MMPI profile of  
referrals to a shyness clinic.  
*Psychological Reports*, 80(2), 695-702.
- 石田康彦 1998 友人関係の親密化に及ぼす  
シャイネスの影響と孤独感 社会心理学研  
究, 14(1), 43-52.
- Ishiyama, F.I. 1984 Shyness: Anxious social  
sensitivity and self-Isolating tendency.  
*Adolescence*, 19, 903-911.
- Jones, W.H., Briggs, S.R., Smith, T.G. 1986  
Shyness: Conceptualization and  
measurement. *Journal of Personality  
and Social Psychology*, 51, 106-148.
- Jones, W.H., & Russell, D. 1982 The social  
reticence scale: An objective Instrument  
to measure shyness. *Journal of  
Personality Assessment*, 46, 629-631.
- Kaplan, R.M. 1973 Components of trust: Note  
on use of Rotter's scale. *Psychological  
Reports*, 33, 13-14.
- 岸本陽一 1994 シャイネスの経験: 生理・認  
知・行動的側面 磯博行・杉岡幸三 (編)  
情動・学習・脳 二瓶社 P151-164.
- Kisimoto, Y & Masuda, K. 1990 *Relationships  
between degree of shyness and self-*

- reported psychological, cognitive, and behavioral reaction*. Paper presented at the 22<sup>nd</sup> International Congress of Applied Psychology, Kyoto, Japan.
- 栗林克匡・相川 充 1995 シャイネスが対人認知に及ぼす効果 実験社会心理学研究, 35(1), 49-56.
- Leary, M.R. 1983 *Understanding social anxiety*. Beverly Hills, CA Sage Publications (生和秀敏 監訳 1990 対人不安 北大路書房).
- Leary, M.R. 1986 Affective and behavioral components of shyness: Implications for theory, measurement, and research. In W.H. Jones, J.M. Cheek & S.R. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on Research and Treatment*. 27-38. New York: Plenum Press.
- 諸井克英 1985 孤独感と対人的信頼感—高校生と大学生との比較を中心として— 人文論集 (静岡大学人文学部), 36, 25-42.
- 中川泰明・大坊郁夫 1985 日本版GHQ精神健康調査票手引.
- 根建金男・関口由香・太田ゆず 1997 自己教示訓練が大学生のシャイネスに及ぼす効果の研究—自己陳述文の内容の影響と認知変容のプロセスの検討— ストレス科学, 11(4), 324-334.
- Nelson, J.R. *Human relationship skill: Training and self help*. Cassell Publishers, London. (相川 充 訳 1993 思いやりの人間関係スキル—一人でできるトレーニング 誠信書房).
- Pilkonis, P.A. 1977 The behavioral consequences of shyness. *Journal of Personality*, 45, 566-611.
- Pilkonis, P.A. & Zimbardo, P.G. 1979 The personal and social dynamics of shyness. In C.E. Izard (Ed.), *Emotion In personality and Psycyopathology*, 133-160.
- Rotenberg, K.J. 1990 The measure of the trust beliefs of elderly individuals. *Interpersonal Journal of Aging and Human Development*, 30, 141-152.
- Rotter, J.B. 1967 A new scale for the measurement of interpersonal trust. *Journal of Personality*, 35, 651-665.
- Schmidt, L.A. & Fox, N.A. 1995 Individual differences in young adults' shyness and sociability: Personality and health correlates. *Personality and Individual Differences*, 19, 445-462.
- 桜井茂男・桜井登世子 1991 大学生用シャイネス (shyness) 尺度の日本語版の作成と妥当性の検討 奈良教育大学紀要 (人文・社会), 40(1), 235-243.
- 杉原一昭・天貝由美子 1996 特性的および類型的観点から見た信頼感の発達 筑波大学心理学研究, 18, 129-133.
- 鈴木裕子・山口創・根立金男 1997 シャイネス尺度 (Waseda Shyness Scale) の作成とその信頼性・妥当性の検討 カウンセリング研究, 30, 245-254.
- Zimbardo, P.G. 1977 *Shyness*. Reading Mass: Addison-Wesley. (小林駿・小川和彦 訳 1980 シャイネス I・II 勁草書房).

(1999年5月12日受理)



## **The Relationship between Shyness, Trust, and Mental Health in University Students**

**Masako Miwa\* , Masae Miura\* & Ichiro Agari\***

### **Abstract**

This study defined shyness as a psychological syndrome characterized by physiological, cognitive, and behavioral difficulty. The purpose was to investigate the relationship between trust, mental health, and shyness and to classify types of shyness in university students based on these three components. Subjects were university students in Saitama. They were requested to complete the Waseda Shyness Scale, the Trust Scale, and The General Health Questionnaire. As a result of factor analysis three factors of the Waseda Shyness Scale (physiological, cognitive, and behavioral aspects) and three factors of the Trust Scale (trust for self, distrust, and trust for others) were extracted. All factors of the Waseda Shyness Scale correlated significantly with the scores of other scales mentioned above. Especially, the cognitive aspect of shyness was highly correlated with trust and mental health. Moreover, as a result of cluster analysis, shyness patterns in university students were classified into five types (1: low scores for all aspects of shyness; 2: high scores for only the behavioral aspect of shyness; 3: high scores for all aspects of shyness; 4: high scores for only the cognitive aspect of shyness; 5: high scores for only the physiological aspect of shyness). Results of ANOVAs revealed that each type of shyness was related differently to trust and mental health. The significance of the three aspects of shyness was discussed from the viewpoint of treatment for shyness in university students.

**Key words:** the physiological aspect of shyness, the cognitive aspect of shyness, the behavioral aspect of shyness, trust, mental health, university students

---

\*Graduate School of Human Sciences, Waseda University