

シャイネスの変容に対する自己教示訓練の効果と
その効果に及ぼす反応パターンの影響

金築 優* 関口 由香** 増田 智美* 根建 金男***

**Effects of self-instructional training on alleviating shyness
; Examination of the influence of individual response patterns**

Masaru Kanetsuki*, Yuka Sekiguchi**, Tomomi Masuda*, and Kaneo Nedate***

Abstract

Several studies have documented the effectiveness of self-instructional training (SIT) for shyness. However, little is known about the influence of each individual difference factor on the efficacy of SIT. The present study aimed at examining the effects of SIT on alleviating shyness in undergraduate students, and at investigating how individual response patterns influences the effectiveness of SIT. Fifty-four shy undergraduate students served as subjects.

Each subject was requested to talk with an unfamiliar party of the opposite sex for approximately five minutes. Shyness of subjects were measured from cognitive, affective and behavioral aspects. Based on their reactions, they were divided into cognitive reactors (high cognitive distortion and low heart rate change) and physiological reactors (low cognitive distortion and high heart rate change). Within each group, subjects were randomly assigned either to a self-instructional training (SIT) or a waiting-list control (WLC) condition.

The main results were as follows. (1) SIT was superior to waiting-list control, in yielding improvements on most measures. (2) SIT produced a significantly larger treatment effect on alleviating trait and state anxiety among cognitive reactors than physiological reactors. (3) Subjects in the SIT groups maintained a significant decrease in trait shyness at the follow-up six months after the posttest. The second main result supported a hypothesis in this study that treatment which fits a response pattern, i.e., SIT for cognitive reactors, would result in greater improvement than treatment which does not.

*早稲田大学大学院人間科学研究科

* *Graduate School of Human Sciences,
Waseda University*

**聖徳大学人文学部

** *School of Cultural Sciences, Seitoku University*

***人間基礎科学科

*** *Department of Basic Human Sciences*

問 題

自己教示訓練 (self-instructional training; SIT) は、Meichenbaum & Goodman (1971¹⁾) によって考案された、認知行動療法の代表的な技法の一つである。SITは、成人を対象とした不安・恐怖の改善に一定の実績を上げてきた (Dush, Hirt, & Schroeder, 1983²⁾)。本研究は、大学生のシャイネス (shyness) の変容に及ぼす効果とそれに対する個人差要因 (反応パターン) の影響を調べたものである。

シャイネスは、社会不安の下位概念であり (Buss, 1980³⁾)、他者とのやりとりが多い場面 (随伴的な場面; Leary, 1983⁴⁾) で喚起されるものである。シャイネスの徴候は、認知 (鋭敏な公的自己意識、自己非難的思考、他者からの否定的評価への恐れ)・感情 (情動的覚醒を自覚すること、動悸、発汗、赤面といった特有の身体的徴候)・行動 (望ましい社会的行動の欠如) の3側面のいずれかに現れうる (Cheek & Melchior, 1990⁵⁾)。シャイネスは、特性シャイネスと状態シャイネスに分けることができる (関口・長江・伊藤・宮田・根建, 1999⁶⁾)。

シャイネスの改善にSITが有効であることが明らかになってきている (e.g. Harris & Brown, 1982⁷⁾; 根建・関口・太田, 1997⁸⁾)。しかし、SITの効果に影響しうる要因についての研究は、散見するにすぎない (e.g., 伊藤・根建・長江, 2000⁹⁾; 長江・根建・関口, 1999¹⁰⁾)。

SITの要因分析的研究の1つに個人差要因に関する研究があげられる。特性シャイネスの高い大学生を対象として、個人差要因とSITの効果の関係を検討した研究がいくつか行われている (関口・根建, 1999¹¹⁾; 根建・関口, 1999¹²⁾; 増田・根建・長江, 2001¹³⁾)。関口・根建 (1999) は、個人差要因である考え方の偏りの著しさを取り上げ、考え方が極端に偏っている人でも、SITが効果を発揮することを示した。また、根建・関口 (2000) は、個人差要因として、統制の位置 (locus of control) を取り上げ、内的統制型の者には、SITがより効果的であることを示した。増田ら (2001) は、個人差要因としての教示文への好みと、SITの効果の関係を検討したが、教示文への好みに関

わらず、SITは効果的であった。

さらに他の個人差要因として、反応パターンがあげられる。シャイネスの反応パターンとSITの効果を検討した研究は、根建・太田・関口・上里 (未発表¹⁴⁾) しかない。しかし、社会恐怖を対象とした認知行動療法一般の研究に範囲を広げれば、反応パターンと治療効果との関連が検討されている (レビューとして、Menzies, 1996¹⁵⁾)。これらの研究の特徴は、トリートメントを複数用意し、反応パターンに一致したトリートメントを施す群とそうでない群をもうけて、個人差一致治療の効果を検討していることである。Öst, Jerremalm, & Johansson (1981¹⁶⁾) は、生理的には安定しているが、行動 (スキル) に問題があるbehavioral reactorsには社会的スキル訓練が、行動的には安定しているが、生理的には不安定なphysiological reactorsには、applied relaxationがより効果的なことを示した。また、Jerremalm, Jansson, & Öst (1986¹⁷⁾) は、physiological reactorsと生理的には安定しているが、認知的に不安定なcognitive reactorsの個人差一致治療を検討し、cognitive reactorsには、SITがより効果的であることを示した。一方、Merch, Emmelkamp, Bögels, & van der Sleen (1989¹⁸⁾) の研究では、反応パターンに合わせた治療 (behavioral reactorsに対しての社会的スキル訓練またはcognitive reactorsに対しての論理情動療法) がより効果的だろう、とする仮説は支持されなかった。さらに、18ヵ月後のフォローアップ時でも、反応パターンに合わせた治療の効果は見られなかった (Merch, Emmelkamp, & Lips, 1992¹⁹⁾)。以上のように、反応パターンに治療法 (技法) を合わせるものの効果に関する研究結果は、一貫性に欠けている。その理由としては、適用される治療法 (技法)、比較される反応パターン、被験者の分類基準、効果を測定する指標などが、研究間で異なることが考えられる。

このような事情を踏まえ、シャイネスに対してSITを実施する際にも、個人差一致治療の有効性が認められるかどうかについて検討していく必要があるだろう。根建ら (未発表) は、シャイネスの高い被験者を、主に認知的な側面に問題がある群と、行動 (スキル) 的な側面に問題のある群にわけて、

異なる内容のSITの効果を調べた。その結果、問題がみられる側面に対応した内容をもつSITの方がより効果的であることをみいだした。要するに、個人差一致治療の効果が認められたといえる。

ところで、根建ら（未発表）で取り上げられた反応パターンは、被験者の自己報告だけに基づいて分類されている。その一方で、社会恐怖に対する個人差一致研究（e.g., Öst *et al.*, 1981）では、反応パターンは、行動アセスメントテスト（Behavioral assessment test; BAT）における被験者の反応に基づいて、分類される。BATとは、例えば、見知らぬ人と会話するといった、日常生活で遭遇するような課題である。BATの利点は、被験者の不安反応を、リアルタイムに測定でき、さらに自己報告だけでなく、外顕的行動の他者評定や生理的指標の測定等の客観的測定ができる点である。シャイネスの反応パターンを分類する際にも、BATを用いることは有効であろう。なぜなら、BATにより、状態シャイネスを測定できるからである。状態シャイネスとは、危険と判断された状況に対応するための一時的な感情状態である（Izard & Hyson, 1986²⁰⁾）ので、シャイネス喚起場面において測定することが必要となる。さらに、状態シャイネスは、認知・行動・生理の3側面から測定する必要がある。認知的側面については、関口・鈴木・根建・生月（1997²¹⁾）が、シャイネス喚起場面における否定的な自己陳述を測定できる尺度を開発している。生理的側面については、BAT中の心拍数のデータを用いることができる。このように、BATを用いることにより、状態シャイネスの認知・行動・生理の3側面について、自己報告と客観的な測定を組み合わせることができるのである。このようなBATで得られるデータに基づいて、シャイネスの反応パターンを分類することは、被験者の問題意識といった自覚的症候によって反応パターンを分類した根建ら（未発表）の研究とは異なった観点から、反応パターンを捉えることができる。

個人差一致治療の研究の流れとは別に、社会恐怖の研究で、BATにおける個人の不安の反応パターンが、トリートメントの効果を及ぼすことを示した研究がある（Coles & Heimberg, 2000²²⁾）。シャイネスにおいても、BATにおける

反応パターンが、SITの効果に影響を及ぼすことが考えられる。例えば、人と会話する時に、否定的な考えが浮かんでしまうタイプの人（cognitive reactors）には、認知的な技法であるSITは効果的であるが、緊張したり心臓がドキドキするタイプの人（physiological reactors）には、SITは向かないかもしれない。このように、シャイネスの研究において、BATにおける被験者の反応に基づいて反応パターンを分類し、その反応パターンがSITの効果にどのような影響を及ぼすのかを調べることは、個人差一致治療を検討することにつながり、有意義であろう。

そこで、本研究では、これまでの研究の課題をふまえて、以下の点を検討することを目的とする。(1) SITが大学生のシャイネスの変容に及ぼす効果を調べる。(2) 被験者の個人差要因（反応パターン）がSITの効果に及ぼす影響を調べる。本研究で設定する仮説とは、(1) SITは、統制群に比べ、シャイネスを改善し、(2) cognitive reactors（生理的に安定しているが、認知的に不安定な者）は、physiological reactors（認知的に安定しているが、生理的に不安定な者）よりもSITが効果的である、という点である。

方法

1. 被験者

首都圏某大学学部生557名（男性259名、女性298名、平均年齢19.83歳）を対象に、早稲田シャイネススケール（Waseda Shyness Scale: WSS; 鈴木・山口・根建, 1997²³⁾）を実施した。そして、WSS-C（シャイネスの認知面について測定する第4, 5因子の合計点）とWSS-A（シャイネスの感情面について測定する第2, 3因子の合計点）の平均値を求め、その値をもとにスクリーニングを行った。WSS-Cの平均値以上またはWSS-Aの平均値以上の者に実験を依頼し、54名（男性28名、女性26名、平均年齢19.53歳）の承諾を得た。被験者は、プリテストの会話課題における結果に基づいて、反応パターン（cognitive reactorsとphysiological reactors）に分類された。分類方法は、以下の通りである。まず、被験者を、プリテストにおけるシャイネス自己陳述尺度（Shyness Self-

statement Scale: SSS; 関口ら, 1997) の得点と心拍数の変化の値(会話場面の心拍数-安静期の心拍数; Δ HR) の2つの指標それぞれについて、順位づけした。次に、被験者を、その2つの指標の順位差によって、順位づけし直した。この順位によって、cognitive reactors (Δ HRが小さく、SSSの得点が高い者) 19名、physiological reactors (SSSの得点が低く、 Δ HRが大きい者) 26名に分類した。どちらの反応パターンにもあてはまる者は9名で、データは分析の対象外とした。反応パターン内で、被験者をさらに、ランダムに自己教示(Self Instructional Training; SIT) 群と統制(Waiting List Control; WLC) 群に振り分けた。各群の人数は、cognitive reactorsのSIT群 (C-SIT) 11名、cognitive reactorsのWLC群 (C-WLC) 8名、physiological reactors (P-SIT) のSIT群9名、physiological reactorsのWLC群 (P-WLC) 15名であった。

2. 実験者

男性の大学院生1名が実験の教示を行った。課題場面における会話の相手は大学学部生、及び大学院生で、WSS-Cの平均値より $1/2SD$ (5.80) 以下の者21名(男性10名、女性11名、平均年齢23.33歳)を会話の相手をする面接者とした。面接者に対して、事前に会話の手順や印象評定の方法を説明した。

3. 課題

シャイネス喚起場面として、初対面の異性と1対1の会話場面を設定した。面接者を入室させ、実験者が教示を行って退室した後、5分間、お互いをよく知り合えるように、自由に会話をさせた。

4. 装置・材料

実験場所は、広さ約20平方メートルの大学の実験室を用いた。被験者と面接者を約1.5メートル程間隔のあいた2つの椅子にそれぞれ向き合うように座らせた。実験中の継続的な心拍数を測定するために、ディスプレイ電極と腕時計のレシーバー(Canon製ハートレートモニターバンテージXL)を用いた。さらに、後で被験者の行動を評定するために、2台のビデオカメラ(松下電気産業株式

会社製ビデオ一体型カメラNV-LC1)を用いて撮影を行った。

SIT群の被験者に対して、教育的段階としてシャイネスおよび訓練の説明をするための教育用プリント「シャイネスを克服するために」と教育用カセットテープを作成して用いた。また自宅で訓練を行わせるために、自己教示訓練用記録用紙、自己教示訓練用記録用紙記入例、自己教示訓練用テープを作成して用いた。自己教示訓練用記録用紙には被験者が訓練をスムーズに行えるよう、不安喚起場面、及びそのような場面に即した理性的(肯定的・対処的・建設的)な言葉のリストを記載した。

5. 指標

シャイネスに関する自己報告尺度

特性シャイネスを認知・感情・行動の3側面から測定するために、16項目からなる特性シャイネススケール(TSS; 相川, 1992²⁴⁾)と25項目からなる早稲田シャイネススケール(WSS; 鈴木・山口・根建, 1997)を併用した。

状態シャイネスに関する自己陳述を測定するために作成された第1因子「低い自尊感情」および第2因子「過度の受容欲求」を含む、20項目からなるシャイネス自己陳述尺度(Shyness Self-statement Scale: SSS; 関口ら, 1997)を用いた。

認知的指標

初対面の異性とどの程度納得して話ができると思うか、0~100%で自己評定してもらうセルフ・エフィカシー(Self Efficacy: SE)の質問紙を用いた。

感情-生理的指標

感情的指標として、特性不安を測定するSTAI-T(State Trait Anxiety Inventory: T-form)と状態不安を測定するSTAI-S(State Trait Anxiety Inventory: S-Form)の日本語版(水口・下仲・中里, 1991²⁵⁾)を用いた。感情的指標とは別に、会話場面の不安の生理的側面を測る為に、心拍数(bpm)をベースラインから継続的に測定した。

行動的指標

被験者と面接者による会話場面をビデオカメラで撮影した。しかし、欠損のデータが多かったため、ビデオ評定のデータは分析できなかった。ま

た面接者による被験者の印象評定として、シャイネス印象評定尺度 (Shyness Impression Scale: SIS; 長江ら, 1999) を用いた。なるべく被験者のシャイネス印象評定を等質にするため、事前に面接者に採点マニュアル (シャイネスの印象評定マニュアル) を提示した。この尺度は、I. アイコンタクト (視線の使い方)、II. 顔の表情、III. 動作・振る舞い、IV. 姿勢、V. 会話への関与、VI. 会話の内容、VII. 雰囲気 (リラックス)、VIII. シャイネスの程度、を 5 件法 (1. 非機能的～5. 機能的) で評定するものであった。

6. 手続き
プリテスト

Figure 1 に手続きの概略を示した。プリ/ポ

ストテストの課題場面として、初対面の異性との会話場面 (5 分間) を設定した。その際に、被験者の認知・感情・行動の測定を行った。SIT 群に対しては、プリテストの後、教育的段階を設け、シャイネスの概念および訓練方法について説明した。さらに、ポストテストから約 6 ヶ月後、SIT 群に対してのみ、フォローアップ評定を行った。

7. トリートメント

①SIT 群：教育的段階として、シャイネスの定義、及びシャイネスの高い人の行動面、感情面、認知面での反応を説明し、考え方 (認知的側面) を変容させることで感情 (感情的側面) や振る舞い (行動的側面) を変容することができ、シャイネスを克服することができることを示した。その

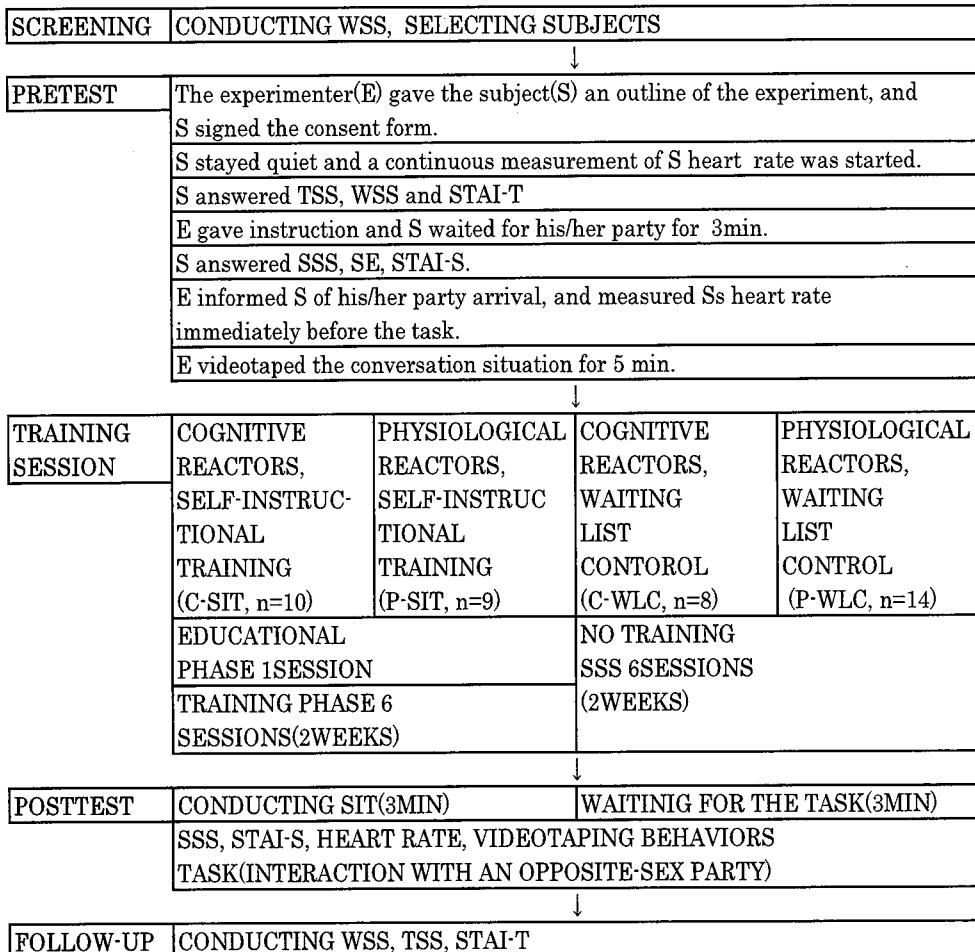


Figure 1 Outline of the procedure of the experiment

後、自己教示訓練の具体的な流れを説明し、訓練のやり方を詳しく示した。その後、被験者に自宅で練習を行う為の自己教示訓練用テープと自己教示訓練用記録用紙を渡し、毎回訓練後には、シャイネスに関する非理性的な思考の評定 (SSS) を行うよう指示した。自宅での練習は、1週間に3回ずつ、自己教示訓練用テープを聴きながら、自己教示訓練用記録用紙を進めるプログラム形式で、それを2週間で計6回行うこととした。1週間の訓練が終わった時点で、実験者が自己教示訓練用記録用紙をチェックし、そのうえで次の1週間分の自己教示訓練用記録用紙を渡した。教示文は6文用意し、訓練を重ねるごとに1文ずつ追加して練習させ、最終的に6文全部の教示文 (1. すべての人に好かれなくてもいい、2. 上手く話せなくても大した問題ではない、3. 話が合わなくても、それは仕方のないことだ、4. 相手が自分のことをどう思うか気にしすぎる必要はない、5. 自分は完璧である必要はない、6. なるようになる) を使えるように指示した。

②WLC群：2週間に計7回、自宅でSSSを記入してもらった。1週間 (4回) 終わった時点で、実験者がチェックを入れ、次の1週間 (3回) 分のSSSを渡した。

結 果

(1) 被験者のドロップアウトについて

プリテストからポストテストにかけて、C-SIT群で1名、P-SIT群で2名、P-WLC群で1名の計4名がドロップアウトした。理由は、スケジュールの不都合等であった。また、フォローアップ時において、被験者の所在に変更が生じたため、C-SIT群とP-SIT群の各群2名ずつの計4名のフォローアップデータが回収できなかった。したがって、分析において、プリ/ポストテスト間は、C-SIT (n=10)、C-WLC (n=8)、P-SIT (n=9)、P-WLC (n=14) のデータを用い、フォローアップ時では、C-SIT (n=8)、P-SIT (n=7) のデータを用いた。

(2) プリテストにおける反応パターンの違いについて

プリテストの結果に基づいた被験者の反応パ

ターンの分類が妥当であったかを検討するため、プリテストにおける反応パターンの違いをt検定を用い、分析を行った。その結果、プリテストにおけるSSSの得点は、cognitive reactorsの方が、physiological reactorsより、有意に得点が高かった ($t(39)=5.54, p<.01$)。また、心拍数の変化は、physiological reactorsの方が、cognitive reactorsより有意に大きかった ($t(39)=-6.86, p<.01$)。よって、反応パターンの分類は妥当であったといえる。

(3) SITの効果と個人差要因の関係—プリテストからポストテストへの変化

以下に示すそれぞれの指標の得点について、プリテストでの群間差の影響を受けないようにするために、その得点の変化率を算出した (変化率=(ポストテストの得点-プリテストの得点)/プリテストの得点)。次に、この変化率について、2 (介入条件) × 2 (反応パターン) の分散分析を行った。下位検定には、フィッシャーのプロテクトドLSD法を用いた。有意水準はすべて $p<.05$ である。Table 1 は、プリテストからポストテストへの各指標の得点を示したものである。

1) 特性に関する指標

①認知的指標 WSS-Cの得点について、分散分析を行った。その結果、介入条件と反応パターンの要因の交互作用が有意であった ($F(1, 37)=4.43, p<.05$)。下位検定の結果、P-SIT群とP-WLC群の差が有意であった ($p<.01$)。つまり physiological reactorsは、SITを行うと、「自信のなさ・不合理な思考」が改善していたといえる (Figure 2)。

②感情・行動的指標 WSS-Aの得点について、分散分析を行ったが、主効果、交互作用ともに有意でなかった。

TSSの得点について、分散分析を行った結果、介入条件の主効果が有意であった ($F(1, 36)=10.64, p<.01$)。つまり SIT群では、WLC群よりも、特性シャイネスが改善していたといえる。

STAI-Tの得点について、分散分析を行った。その結果、介入条件と反応パターンの要因の交互作用が有意であった ($F(1, 37)=3.30, p<.10$)。下位検定の結果、C-SIT群とC-WLC群の差が有意で

あった ($p < .01$)。要するに、cognitive reactors は、SITを行うと、特性不安が改善していたといえる (Figure 3)。

2) 状態に関する指標

①認知的指標 SSSの第1因子 (SSS-F1) 「低い自尊心」の得点について、分散分析を行った結

Table 1 Scores of each index for each group

| | | C-SIT(n=10) | C-WLC(n=8) | P-SIT(n=9) | P-WLC(n=14) |
|--|------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| WSS-C | PRE | 27.50(4.86) | 31.25(3.65) | 25.33(2.74) | 20.36(3.15) |
| | POST | 22.90(3.70) | 30.25(4.46) | 19.33(3.43) | 21.71(3.34) |
| WSS-A | PRE | 34.80(5.85) | 34.13(7.08) | 32.56(7.57) | 31.07(5.80) |
| | POST | 31.40(6.92) | 34.50(7.11) | 31.00(6.14) | 30.71(6.99) |
| TSS | PRE | 52.10(5.69) | 51.75(8.26) | 50.11(11.36) | 47.54(10.25) |
| | POST | 48.70(5.44) | 52.13(6.90) | 47.33(10.16) | 47.93(8.27) |
| STAI-T | PRE | 57.00(7.59) | 52.38(6.72) | 48.44(6.35) | 46.36(7.43) |
| | POST | 49.80(7.21) | 52.50(4.90) | 46.00(6.10) | 45.29(11.05) |
| SSS-F1 *LOW SELF-ESTEEM* | PRE | 30.00(3.80) | 31.00(4.24) | 25.44(5.36) | 25.36(5.67) |
| | POST | 23.00(5.70) | 30.13(3.98) | 19.22(6.18) | 24.50(5.69) |
| SSS-F2 *NEEDS FOR APPROVAL AND SELF-EXPECTATION* | PRE | 31.10(6.17) | 34.88(5.99) | 27.78(5.19) | 23.07(4.70) |
| | POST | 21.30(4.85) | 33.50(7.76) | 21.22(8.17) | 24.00(4.06) |
| STAI-S | PRE | 55.50(8.29) | 51.75(6.48) | 49.11(8.24) | 49.43(10.52) |
| | POST | 45.20(7.47) | 50.13(4.82) | 44.44(6.31) | 45.50(10.83) |
| SE | PRE | 32.00(15.67) | 40.00(19.46) | 48.89(19.65) | 51.43(6.63) |
| | POST | 61.00(17.92) | 46.63(19.32) | 65.56(14.24) | 47.36(16.15) |
| HEART RATE BASELINE | PRE | 85.92(12.16) | 88.12(14.06) | 71.92(15.98) | 69.06(12.21) |
| | POST | 79.18(11.69) | 86.05(12.13) | 77.93(15.52) | 72.39(13.89) |
| HEART RATE IMMEDIATELY BEFORE TASK | PRE | 88.14(9.83) | 89.32(14.02) | 77.98(15.84) | 75.32(13.08) |
| | POST | 80.25(10.11) | 88.59(14.93) | 79.77(14.97) | 74.21(11.87) |
| HEART RATE DURING TASK | PRE | 83.26(10.01) | 86.73(14.86) | 81.41(15.57) | 78.91(15.15) |
| | POST | 79.29(9.05) | 86.85(12.80) | 81.90(14.80) | 75.81(13.30) |

Note: Standard deviations are presented in the parentheses

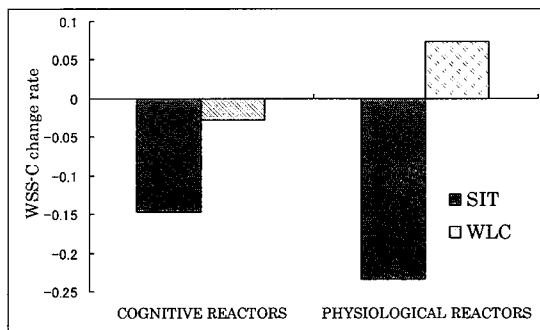


Figure 2 Change rate of WSS-C for each group

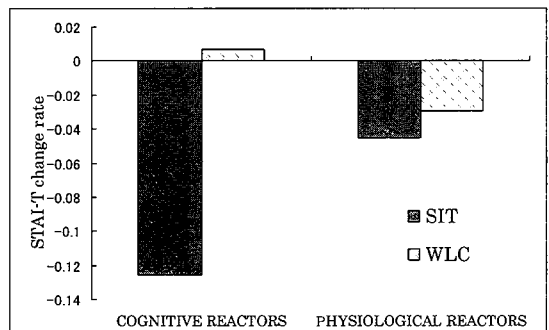


Figure 3 Change rate of STAI-T for each group

果、介入条件の主効果が有意であった ($F(1, 37) = 29.88, p < .01$)。つまりSIT群では、WLC群よりも、「低い自尊感情」が改善していたといえる。

SSSの第2因子 (SSS-F2) 「過度の受容欲求と自己期待」の得点についても、同様に介入条件の主効果が有意であり ($F(1, 37) = 26.19, p < .01$)、SIT群では、WLC群よりも、「過度の受容欲求と自己期待」が改善していたといえる。

SEの得点について分散分析を行った結果、群の主効果が有意であった ($F(1, 37) = 10.96, p < .01$)。このことから、SIT群では、WLC群よりも、課題に対する自己効力感が有意に上昇したといえる。

②感情的指標 STAI-Sの得点について分散分析を行った結果、介入条件と反応パターンの要因の交互作用が有意傾向であった ($F(1, 37) = 3.02, p < .10$)。下位検定の結果、C-SIT群とC-WLC群の差が有意 ($p < .05$) であり、cognitive reactorsは、SITを行うと状態不安が低減する傾向がみられた。

心拍数について、分散分析を行ったが、主効果、交互作用ともに有意ではなかった。

③行動的指標 行動的指標の評定値をTable 2に示した。会話の相手による印象評定の各項目について、分散分析を行ったが、主効果、交互作用ともに有意ではなかった。

④ホームワーク期間中のSSSの得点 Table 3は、ホームワーク期間中のSSSの得点を示したものである。各セッションのSSS-F1の得点について、ベースラインからの変化率を算出し、2 (介入条件) × 2 (反応パターン) × 6 (測定段階) の分散分析を行った結果、介入条件と測定段階の要因の交互作用が有意であった ($F(5, 185) = 9.08, p < .01$)。下位検定の結果、SIT群において、セッション1, 2とセッション3, 4, 5, 6の間、セッション3, 4とセッション5, 6の間に有意差が見られた。また、どのセッションにおいても、SIT群とWLC群の間に有意差が見られた。要するに「低い自尊心」は、訓練を重ねるごとに改善する傾向があることが示された。

SSS-F2の得点についても、2 (介入条件) × 2 (反応パターン) × 6 (測定段階) の分散分析を行った結果、介入条件と測定段階の要因の交互

Table 2 Scores of behavioral index for each group

| | | C-SIT(n=10) | C-WLC(n=8) | P-SIT(n=9) | P-WLC(n=14) |
|-------------------------------|------|-------------|------------|------------|-------------|
| I. EYE CONTACT | PRE | 3.10(1.20) | 3.25(0.89) | 2.78(1.09) | 3.71(0.73) |
| | POST | 3.10(1.10) | 3.50(1.20) | 3.11(1.05) | 3.57(1.28) |
| II. FACIAL EXPRESSION | PRE | 3.20(1.23) | 3.13(0.99) | 3.00(1.32) | 3.57(0.65) |
| | POST | 3.10(1.20) | 3.50(0.93) | 3.11(1.17) | 3.50(1.16) |
| III. MOVEMENT | PRE | 2.80(1.14) | 2.63(0.74) | 2.78(1.09) | 3.07(0.92) |
| | POST | 3.40(0.97) | 2.63(0.92) | 2.78(0.67) | 3.14(1.17) |
| IV. POSTURE | PRE | 2.90(0.57) | 2.88(0.99) | 2.67(0.71) | 3.07(1.07) |
| | POST | 3.30(0.82) | 3.13(1.25) | 3.11(0.93) | 3.00(1.04) |
| V. COMMITMENT TO CONVERSATION | PRE | 3.20(1.03) | 4.13(0.64) | 3.78(0.97) | 3.64(1.01) |
| | POST | 3.30(1.16) | 3.50(1.51) | 3.67(1.00) | 3.71(1.14) |
| VI. CONTENT OF CONVERSATION | PRE | 3.30(0.82) | 4.00(0.93) | 3.89(0.78) | 3.21(0.70) |
| | POST | 3.60(0.84) | 3.88(0.99) | 3.78(0.67) | 3.71(1.14) |
| VII. RELAXED | PRE | 2.80(1.14) | 3.00(1.07) | 2.78(1.30) | 3.00(0.96) |
| | POST | 2.90(1.20) | 3.75(0.71) | 3.22(1.48) | 3.07(1.27) |
| VIII. SHYNESS | PRE | 2.60(1.26) | 2.75(0.71) | 2.56(1.33) | 2.86(1.03) |
| | POST | 2.50(0.71) | 3.13(0.99) | 2.89(0.78) | 2.79(1.31) |

Note: Standard deviations are presented in the parentheses

作用が有意であった ($F(5, 185)=5.38, p<.01$)。下位検定の結果, SIT群において、セッション 1, 2とセッション3, 4, 5, 6の間、セッション3とセッション5, 6の間に有意差が見られた。また、いずれのセッションにおいても、SIT群とWLC群の間に有意差が見られた。「過度の受容欲求と自己期待」についても、訓練セッションを重

ねるごとに改善する傾向が示された。

(4) SIT群のプリテストからフォローアップへの変化

Table 4に、SIT群のプリテストからフォローアップにかけての各得点を示した。プリテストからフォローアップへの変化について、反応パター

Table 3 Scores of SSS for each group at each session

| | | C-SIT(n=10) | C-WLC(n=8) | P-SIT(n=9) | P-WLC(n=14) |
|--|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| SSS-F1 "LOW SELF-ESTEEM" | BASELINE | 31.30(4.76) | 29.50(4.11) | 24.67(7.12) | 24.79(6.41) |
| | SESSION1 | 29.00(3.30) | 29.25(4.77) | 22.22(7.76) | 23.93(6.06) |
| | 2 | 28.30(3.62) | 29.63(4.75) | 21.56(7.30) | 24.93(6.47) |
| | 3 | 26.10(4.25) | 29.00(3.38) | 20.56(7.70) | 25.00(6.47) |
| | 4 | 26.20(3.58) | 30.25(3.11) | 19.56(6.86) | 24.36(6.78) |
| | 5 | 23.20(3.68) | 29.63(4.03) | 18.78(6.63) | 24.86(5.64) |
| | 6 | 24.60(3.89) | 30.13(5.14) | 18.00(6.73) | 24.29(7.10) |
| SSS-F2 "NEEDS FOR APPROVAL AND SELF-EXPECTATION" | BASELINE | 30.40(5.78) | 34.00(7.29) | 28.00(6.24) | 23.36(6.07) |
| | SESSION1 | 26.50(5.85) | 34.00(6.91) | 25.89(5.13) | 23.57(5.14) |
| | 2 | 25.40(2.80) | 33.88(7.32) | 24.56(6.86) | 23.21(4.44) |
| | 3 | 24.20(3.71) | 32.75(5.34) | 23.22(7.48) | 23.86(5.59) |
| | 4 | 23.20(4.37) | 32.50(5.95) | 22.33(7.58) | 23.14(4.05) |
| | 5 | 22.90(4.65) | 33.75(6.54) | 21.44(7.80) | 23.86(2.98) |
| | 6 | 23.20(5.88) | 33.13(7.36) | 20.67(7.84) | 23.07(5.36) |

Note: Standard deviations are presented in the parentheses

Table 4 Scores of each index for SIT groups

| | | C-SIT(n=8) | P-SIT(n=7) |
|--------|-----------|--------------|--------------|
| WSS-C | PRE | 26.38(4.78) | 25.00(3.06) |
| | POST | 22.13(3.09) | 19.14(2.67) |
| | FOLLOW-UP | 21.88(7.06) | 17.43(4.04) |
| WSS-A | PRE | 34.88(6.49) | 31.00(7.44) |
| | POST | 30.88(7.70) | 29.43(4.83) |
| | FOLLOW-UP | 27.25(9.35) | 27.71(5.35) |
| TSS | PRE | 50.25(4.50) | 48.43(11.66) |
| | POST | 47.50(5.29) | 46.57(11.07) |
| | FOLLOW-UP | 43.38(7.84) | 43.57(11.07) |
| STAI-T | PRE | 57.50(8.52) | 46.86(6.26) |
| | POST | 50.50(7.93) | 46.29(7.02) |
| | FOLLOW-UP | 48.75(14.85) | 43.71(6.26) |

Note: Standard deviations are presented in the parentheses

ンとの関連を検討するために、2 (反応パターン) × 3 (測定段階; プリテスト、ポストテスト、フォローアップ) の分散分析を行った。

①認知的指標 WSS-Cについて、分散分析を行った結果、測定段階の主効果のみが有意であった ($F(2, 26)=11.83, p<.01$)。下位検定の結果、プリテストとポストテストの測定段階間、プリテストとフォローアップの測定段階間に有意差が見られた ($p<.01$)。したがって、どの条件下でも、プリテストからポストテストにかけて、「自信のなさ・不合理な思考」が有意に軽減した。そして、SITの効果は、C-SIT、P-SIT両条件ともに、フォローアップ時の評定でも、維持されていることがわかった (Figure 4)。

②感情・行動的指標 WSS-Aについて、分散分析を行った結果、測定段階の主効果のみが有意であった ($F(2, 26)=6.09, p<.01$)。下位検定の結果、プリテストとフォローアップの段階間に有意差が見られた ($p<.01$)。つまり、どの条件下でも、プリテストからフォローアップにかけて、WSS-Aの得点が有意に軽減した。

TSSについて分散分析を行った結果、測定段階の主効果のみが有意であった ($F(2, 26)=6.77, p<.01$)。下位検定の結果、プリテストとフォローアップの段階間 ($p<.01$)、ポストテストとフォローアップの段階間 ($p<.05$) に有意差が見られた。要するに、どの条件下でも、プリテストからフォローアップにかけて、特性シャイネスが有意に軽減した。

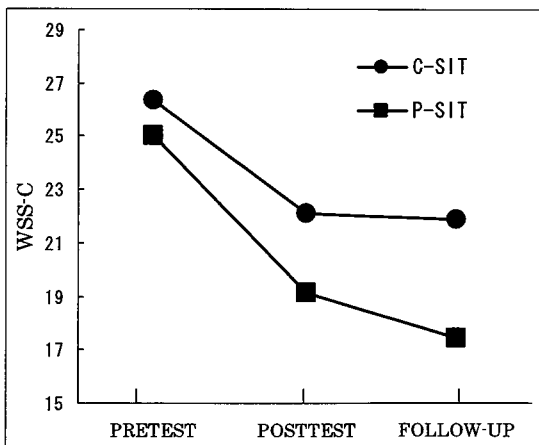


Figure 4 Mean WSS-C scores for each group at each period

STAI-Tについて、分散分析を行った結果、主効果、交互作用ともに有意ではなかった。

考察

1. シャイネスの変容に及ぼすSITの効果

SIT群は、WLC群と比較して、訓練を重ねるにつれて、低い自尊感情 (SSS-F1)、過度の受容欲求と自己期待 (SSS-F2) が改善した。また、訓練期間を終えて、ポストテストの会話場面に臨むにあたって、初対面の異性とうまく会話できる自信 (自己効力感) が高まり、否定的な自己陳述 (SSS) が弱まった。さらに、ポストテスト時において、SIT群は、WLC群と比較して、特性シャイネス (TSS) が減少していた。また、プリテストからポストテストを経てフォローアップへと至る変化については、WLC群でフォローアップ評定を行っていないものの、SIT群では、シャイネス特性に特有な行動的・情緒的徴候 (TSS)、自信のなさ・不合理な思考 (WSS-C)、感情的側面 (WSS-A) について、フォローアップで改善の維持が認められた。これらの結果から、SIT群はWLC群よりもシャイネスの改善に有効であることがわかった。SITによる約6ヵ月後のフォローアップ時での効果も認められたといえる。したがって、第1の仮説は概ね支持されたといえる。

先行研究 (たとえば、伊藤ら, 2000; 長江ら, 1999) の結果と同様、SITがシャイネスの変容に及ぼす効果が証明されたが、なぜSITが効果的であったのであろうか。この要因として、SITの注意資源の配分に与える影響 (伊藤ら, 2000) やメンタル・リハーサルの効果 (増田ら, 2001) があげられるが、ここでは、訓練体系としてのSITと即時的なSITの2つの観点から考察する。まず、訓練体系としてのSITについてだが、本研究で用いたSITの構成要素は、自己教示だけではない。他の要素として、認知的再体制化があげられる。本研究で用いた訓練用紙には、思考記録用紙が綴じられていたが、この用紙を用いることで、被験者の普段の考え方に気づきをもたらすことができる。この段階を経て、自己教示を用いるようにしたので、否定的な考え方を肯定的で合理的なものへと置き換えやすくなったと考えられる。つまり、

本研究でのSITは、自己教示と認知的再体制化が有機的に結びついた訓練（根建・石川，1990²⁶⁾）になっていたので、特性シャイネスの認知の変容を可能にしたといえる。次に、即時的なSITの効果について考察する。本研究では、ポストテストにおけるBATの前に3分間、自己教示をする時間を設定している。ここで行われる自己教示が状態シャイネスを低減させる要因の一つであったと考えられる。Clark & Wells (1995²⁷⁾) の社会恐怖のモデルでは、社会恐怖者は、社会的状況の前に、その状況について心配する傾向があるとしている。シャイネスにおいても、BAT直前に、課題中に起こりうることを自ら予想して心配をし、その心配が状態シャイネスを引き起こしていることが考えられる。自己教示は、BAT直前の心配を防ぐ(Wells, 1997²⁸⁾) ことで、状態シャイネスを低減させたのかもしれない。

2. シャイネスに対するSITの効果に及ぼす反応パターンの影響

cognitive reactorsは、SITを行うと、特性不安と課題直前の状態不安の減少が見られた。このことは、第2の仮説を支持するものである。これは、cognitive reactorsが、自分の問題にあった内容の自己教示訓練をすることで、自分に合った対処を身につけたという感覚が生じたためだと考えられる。Hofmann (2000²⁹⁾) は、社会恐怖のトリートメントにおいて、改善を媒介する要因の一つとして、感情のコントロール感を挙げている。不安障害全般は、感情に対するコントロール感の欠如と関連があるといわれており (e.g., Barlow, 1988³⁰⁾)、シャイネスにも同じことがあてはまるであろう。つまり、適切な対処法が身につけているという感覚は、このような感情に対するコントロール感を増大させることで、状態、特性に関わらず不安の低減をもたらしたと考えられる。しかし、本研究においては、cognitive reactorsがSITを自分に合った対処法であると感じていたかどうかは測定されておらず、今後の課題である。

一方で、第2の仮説を支持しない結果も一部みられた。cognitive reactorsがSITを行うよりも、physiological reactorsがSITを行った方が、ポストテストにおいて、大きく不合理な信念を低減

したのである。これは、Sud & Sharma (1990³¹⁾) と異なる結果であった。Sud & Sharma (1990) は、CBTがテスト不安の高い群に有効であり、低い群にはそれほど効果がないことを示している。Sud & Sharma (1990) では、極端に不安の高いものと低いものが比較されているが、本研究では、physiological reactorsの認知の歪みが極端に低いとは言えず、まだ改善の余地があり、その部分には、自己教示訓練が効いたのだと考えられる。うつ病のクライアントにCBTを適用すると、考え方の偏りが小さいほど治療成績がよいことを示している研究があり (e.g., Sotsky, Glass, Shea, Pilkonis, Collins, Elkin, Watkins, Imber, Leber, Moyer, & Oliveri, 1991³²⁾)、本研究においても、同じような結果が得られたといえよう。また、cognitive reactorにおいて、SITが、ポストテストで不合理な信念をあまり低減できていなかったことから、認知的側面の重篤度がSITの効果に影響を及ぼしていると考えられる。つまり、cognitive reactorsは、もともと認知に大きな偏りをもっているので、改善するのに時間がかかると考えられる。例えば、SITにおいて、認知に大きな偏りをもっている場合、対処的な自己教示文を言いかせるにしても、従来の不適切な自己陳述に対する確信度が高いがゆえに、新しい自己教示文を習得することに時間がかかるのかもしれない。実際、本研究において、フォローアップの段階まで含めると、physiological reactorsがSITを行った場合と、cognitive reactorsがSITを行った場合では、不合理な信念が改善するのに反応パターンの違いが見られないことから、認知の偏りが大きい場合でも、問題に合ったトリートメントであれば、時間がかかるとしても改善しうると考えられる。

ところで、physiological reactorsは、cognitive reactorsと比べて、生理的側面の重篤度が高いことになるが、このことはSITの効果にどのような影響を与えたのではあろうか。どちらの反応パターンの者も、SITを行うと、生理的側面は改善しなかったが、認知的側面は改善した。よって、生理的側面の重篤度に関係なく、SITは、認知的側面を改善することができるといえる。しかし、その反面、SITが、physiological reactorsにお

いて問題となる生理的側面に効果を発揮しにくいともいえる。physiological reactorsには、生理的側面に焦点を当てた技法（たとえば、リラクセーション）の方が効果的であるかもしれない。ただ、本研究において、生理的指標は、心拍数だけであり、皮膚電気反応や血圧といった他の生理指標についても検討すべきだろう。

本研究では、SITがシャイネスに対して有効であることがあらためて示された。この結果は、かなり頑健なものであろう。しかし、SITの効果のメカニズムについてはまだ明らかになっていない点もあり、今後、より細かな要因分析的研究を重ねる必要があろう。また、本研究では、SITが、反応パターンに合っていると、より効果的であるという仮説は一部支持されるに留まった。このことに関しては、サンプル数が少ないこともあり、今後サンプル数を増やして検討していくことが必要である。

引用文献

- 1) Meichenbaum, D.H., & Goodman, J.: Training impulsive children to talk to themselves: A means of developing self-control. *Journal of Abnormal Psychology*: 77, 115-126, 1971.
- 2) Dush, D.M., Hirt, M.L., & Schroeder, H.E.: Self-statement modification with adults: A meta-analysis. *Psychological bulletin*: 94, 408-422, 1983.
- 3) Buss, A.H.: *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: Freeman, 1980.
- 4) Leary, M.R.: *Understanding Social Anxiety*. Beverly Hills: Sage Publications, 1983. (生和秀敏監訳, 対人不安, 北大路書房, 1990)
- 5) Cheek, J.M., & Melchior, L.A.: Shyness, self-esteem, and self-consciousness. In H. Leitenberg, (Ed.) *Handbook of social and evaluation anxiety*. New York: Plenum Press. 47-82, 1990.
- 6) 関口由香・長江信和・伊藤義徳・宮田証・根建金男: シャイネスの定義と測定法, *カウンセリング研究*: 32, 212-226, 1999.
- 7) Harris, K.R., & Brown, R.D.: Cognitive behavior modification and informed teacher treatment for shy children. *Journal of Experimental Education*: 5, 137-143, 1982.
- 8) 根建金男・関口由香・太田ゆず: 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, 324-334, 1997.
- 9) 伊藤義徳・根建金男・長江信和: シャイネスに対するタイプの異なる自己教示訓練の効果—因子分析によって抽出された2種類の自己教示文からなるプログラム間の比較—, *カウンセリング研究*: 33, 156-167, 2000.
- 10) 長江信和・根建金男・関口由香: シャイネスに対する自己教示訓練の効果—対処的自己陳述の焦点化の違いによる変容の相違—, *カウンセリング研究*: 32, 32-42, 1999.
- 11) 関口由香・根建金男: 自己教示訓練が大学生のシャイネスの変容に及ぼす効果—考え方の偏りの影響と認知変容のプロセスの検討—, *行動療法研究*: 25, 34-47, 1999
- 12) 根建金男・関口由香: シャイネスに対する自己教示訓練の効果とその効果に及ぼす統制の位置の影響, *ヒューマンサイエンス*: 13, 90-100, 2000.
- 13) 増田智美・根建金男・長江信和: 自己教示訓練がシャイネスの変容に及ぼす効果—教示選択の自由度の影響—, *ヒューマンサイエンスリサーチ*: 10, 143-159, 2001.
- 14) 根建金男・太田ゆず・関口由香・上里一郎: 大学生のシャイネスの低減に及ぼす自己教示訓練の効果—個人の問題性に合わせた処遇の影響の検討—, 未発表.
- 15) Menzies, R.G.: Individual response patterns and treatment matching in the phobic disorders: A review. *British Journal of Clinical Psychology*: 35, 1-10, 1996.
- 16) Öst, L.G., Jerremalm, A., & Johansson, J.: Individual response patterns and the effects of different behavioral methods

- in the treatment of social phobia. *Behavior Research and Therapy*: 19, 1-16, 1981.
- 17) Jerremalm, A., Jansson, L., & Öst, L.G.: Cognitive and physiological reactivity and the effects of different behavioral methods in the treatment of social phobia. *Behavior Research and Therapy*: 24, 171-180, 1986.
- 18) Mersh, P.P.A., Emmelkamp, P.M.G., Bögels, S.M., & van der Sleen, J.: Social phobia: Individual response patterns and the effects of behavioral and cognitive interventions. *Behavior Research and Therapy*: 27, 421-434, 1989.
- 19) Mersh, P.P.A., Emmelkamp, P.M.G., & Lips, C.: Social phobia: Individual response patterns and the long-term effects of behavioral and cognitive intervention: A follow-up study. *Behavior Research and Therapy*: 29, 357-362, 1991.
- 20) Izard, C.E. & Hyson, M.C.: Shyness as a discrete emotion. In Jones, W.H., Cheek, J.M. & Briggs, S.R. (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment*. New York: Plenum Press. Pp. 147-160, 1986.
- 21) 関口由香・鈴木 平・根建金男・生月 誠: シャイネス自己陳述尺度の標準化に関する研究, 日本行動療法学会第23回大会発表論文集: 97-98, 1997.
- 22) Coles, M.E., & Heimberg, R.G.: Patterns of anxious arousal during exposure to feared situations in individuals with social phobia. *Behaviour Research and Therapy*: 38, 405-424, 2000.
- 23) 鈴木裕子・山口 創・根建金男: 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, 1997.
- 24) 相川 充: 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, 149-155, 1991.
- 25) 水口公信・下仲順子・中里克治: STAI使用手引き, 三京房, 1991.
- 26) 根建金男・石川利江: 認知行動変容再考, 早稲田大学人間科学研究: 3 (1), 147-159, 1990.
- 27) Clark, D.M. & Wells, A.: A cognitive model of social phobia. In: R. Heimberg, M. Liebowitz, D.A. Hope & F.R. Schneier (Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment*. New York: Guilford Press, 1995.
- 28) Wells, A.: *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide*. Chichester, UK: Wiley, 1997.
- 29) Hofmann, S.G.: Treatment of social phobia: Potential mediators and moderators. *Clinical Psychology: Science and Practice*: 7, 3-16, 2000.
- 30) Barlow, D.H.: *Anxiety and its disorders*. New York: Guilford Press, 1988.
- 31) Sud, S., & Sharma S.: The differential effect of attentional skills training on worry and emotionality components of test anxiety. *Psychological Studies*: 35, 143-150, 1990.
- 32) Sotsky, S.M., Glass, D.R., Shea, T., Pilkonis, P.A., Collons, J.F, Elkin, I., Watkins, J.T., Imber, S.D., Leber, W.R., Moyer, J., & Oliveri, M.E.: Patient predictors of response to psychotherapy and pharmacotherapy: Findings in the NIMH Treatment of Depression Collaborative Research Program. *American Journal of Psychiatry*: 148, 997-1008, 1991.