

博士（人間科学）学位論文 概要書

大学生のシャイネスに対する
構成主義的な認知療法の効果とその要因
**Outcome and Dismantling Studies of
Constructive Cognitive Psychotherapies for Students with Shyness**

2005年1月

早稲田大学大学院 人間科学研究科

長江 信和

NAGAE, Nobukazu

研究指導教員： 門前 進 教授

本論文は、大学生のシャイネスに対する構成主義的認知療法の効果研究とその要因分析の成果をまとめたものである。

本論は7章から構成されている。冒頭の4章では、シャイネスと構成主義的認知療法に関する先行研究を概観し、問題の提起と目的の提示を行った。第1章では、認知療法と構成主義の定義を示し、従来型の合理主義的な認知療法に対する、構成主義的な認知療法の特徴を解説した。問題として、理論的な評価に比べて、有用性を示す実証研究が不足している点を指摘した。第2章では、より具体的に、構成主義的な認知理論（パーソナル・コンストラクト理論）を紹介し、構成主義的な認知療法（役割固定法；FRT）と査定法（レプ・テスト）の方法や効果について論じた。問題として、FRTに関する効果研究やレプ・テストの信頼性・妥当性検討が不足している点を指摘した。第3章では、大学生に多く見られるシャイネスの現象を取り上げ、シャイネスの定義と、認知療法による効果、レプ・テストから見た特徴について記した。問題として、最近の大学生におけるシャイネスの問題性が不明である点、認知療法の効果が有望であるが未確立な点を指摘した。以上の問題点をまとめ、第4章では、本論文の目的—シャイネスの問題性の把握、レプ・テストの尺度化と知見の提示、シャイネスに対する構成主義的認知療法の効果検証、FRTの効果をもたらす要因の分析、新しいFRTの開発と効果検証—を列挙した。

つづく2章では、実証研究の成果を報告した。第5章では、社会不安やシャイネスの性質を明らかにし、構成主義的認知療法の有用性を検討した。第一に、シャイネスの分布と問題性を調べる疫学調査を行った。大学生における自覚的なシャイネスの存在率（現在）は67.5%であり、ごく一般的な現象であることが判明した。その反面、本人の苦痛や障害が著しい場合もあり、専門的な援助が積極的に求められることも示された。第二に、社会不安を対象としてレプ・テストの尺度化を試みた。構造的指標であるSID（現在の自己と理想の自己との乖離）には、十分な信頼性と妥当性が確認された。また、社会不安には、SIDの著しさ、自己期待が過剰に見られる傾向、問題回避と外的無力感の著しさ、抑うつ傾向の高さが認められた。第三に、大学生の社会不安に対する認知療法の効果を検証した。その結果、構成主義的認知療法には、従来型の合理主義的認知療法に匹敵する改善効果が認められた。レプ・テスト上には構成主義的認知療法独自の効果は現れなかったが、被験者との関係は良好であり、脱落例は皆無であった。第四に、構成主義的認知療法の要素からFRTを抽出し、シャイネスに対する効果をランダム化比較試験で検証した。その結果、合理主義的な自己教示訓練と同等以上の効果が示され、特に、シャイネスに対する即時的効果と一般的セルフ・エフィカシーの般化効果が認められた。FRTの優れた有効性が実証されたといえる。

第6章では、FRTの構成主義化を徹底させるため、FRTの要因分析と、修正を加えたFRTのシャイネスに対する効果研究を行った。第一に、FRTを自己描写法と役割演技法に分割し、各要素の効果を基礎的に検討した。その結果、自己の性格を他者の観点から筆記する自己描写法では、自己物語の変化が生じるものの、自己意識や自尊心、気分状態に即時的効果が生じることはなかった。これに対して、他者の人格を演じる演技法では、被験者の遂行行動がシナリオ通りに変化し、理想自己を演じた後にはSIDが減少することが示された。FRTの要素として、シナリオによる演技が、遂行行動や自己概念を大きく方向づける可能性が示された。以上の基礎研究をふまえ、援助者と被験者がシナリオを共同作成する修正型のFRTを開発し、援助者がシナリオ作成を主導する標準型FRTとのランダム化比較試験を試みた。その結果、標準型FRTではシャイネスに対する優れた改善効果が認められた。FRTの標準的手続きが確立され、厳密な研究デザインのもとでの効用が確証されたといえる。これに対して、修正型のFRTでは、症状の改善よりも、シャイネスに対する自覚の変化が示唆された。

最終章では、本論文の総括を行った。本論文で確立したFRTは、シャイネスや社会

不安の症状改善にとどまらず、従来の認知療法以上の可能性を示していた。援助者との良好な関係や、特殊な効果のプロセスを示す有望なアプローチであった。特に、構成主義化を徹底すると、症状の改善ではなく、症状の受け入れにつながる可能性も示唆された。構成主義的認知療法の一つの有用性を実証することができたといえる。最後に、シャイネス研究、レプ・テスト研究、構成主義的認知療法の効果研究、治療技法の洗練化研究、それぞれの今後の課題について、総合的な考察を加えた。