

早稲田大学博士論文(概要)		
	学位記	文科省報告
2004	3840	甲1942 乙

博士（人間科学）学位論文 概要書

シャイネスの変容に及ぼす自己教示訓練の
効果性に関する研究

Studies on the Effectiveness of
Self-Instructional Training
for Alleviating Shyness

2004年7月

早稲田大学大学院 人間科学研究科

関口 由香

Sekiguchi, yuka

研究指導教員： 春木 豊 教授

本論文は、シャイネスの変容に対する自己教示訓練（self-instructional training: SIT）の効果を検討するものであった。まず、(1) 治療の変化にそって測定できる状態シャイネスの認知的側面を測定できる尺度を開発し、それをを用いて(2)シャイネスに対する SIT の効果に及ぼす個人差要因の実験的検討を行った。そして、その結果を受けて、(3)シャイネスに対する SIT の効果の量的検討を行った。

研究 1 では、状態シャイネスの認知的側面である対人関係に関する否定的な自己陳述を測定するシャイネス自己陳述尺度(Shyness Self-Statement Scale: SSS)を作成し、信頼性及び妥当性の検討を行った。因子分析の結果「低い自尊感情」「過度の受容欲求と自己期待」の 2 因子が抽出され、高い信頼性と妥当性が確認された。また、本尺度が社会恐怖のクライアントと健常者を有意に弁別し、シャイネスの高い大学生の SIT の治療前から後にかけて低減したことから臨床的妥当性も確認された。

研究 1 で開発された尺度を用いて、シャイネスに対する SIT に及ぼす個人差要因に関する研究を行った。SIT は治療の性質としてセルフコントロールが重視される。そこで研究 2 ではシャイネスに及ぼす SIT とセルフコントロール能力の影響を検討した。シャイネスが高く、セルフコントロール能力が高い者と低い者 33 名を被験者とし、SIT 条件と未治療統制 (NTC) 条件にランダムに振り分けた。その結果、SIT 群では訓練後に会話場面直前の不安が低減した。また、セルフコントロール能力が高い人が SIT を受けた場合、シャイネスに関する否定的な自己陳述と行動評定の落ち着きで改善が見られた。6 ヶ月後のフォローアップでは、シャイネスの認知的側面でセルフコントロール能力が高い場合は改善を維持しているが、低い人の場合は治療前の水準に戻っていた。研究 2 の結果からセルフコントロール能力が高い人の方が SIT の効果を引き出しやすいことが明らかになった。

認知行動療法の効果は、認知の歪みの程度に影響を与える可能性があることから、研究 3 では、大学生のシャイネスの変容に対する SIT の効果と、SIT の効果に及ぼす個人差要因(考え方の偏り)の影響を検討した。34 名の被験者は、考え方の偏りの大きい群と小さい群に分けられ、それぞれ SIT 群と治療待機統制 (WLC) 群にランダムに振り分けられた。その結果、SIT は、WLC よりも、初対

面の異性との会話場面でのシャイネスの認知・感情的側面の改善に効果的であった。また、考え方の偏りの著しく小さい被験者では、SIT を行うと異性との相互作用における心拍数が改善した。フォローアップ時では、考え方の偏りの著しさに関係なく、特性シャイネスの改善が認められた。

研究 2, 3 で、SIT の効果に影響する個人差要因を明らかにしたところで、研究 4 では、個人差に合わせた治療効果を検討した。シャイネスの変容に対する SIT の効果に及ぼす反応パターンの影響を検討した。43 名の被験者に行動アセスメントテスト (BAT) として初対面の異性との会話場面を実施した。BAT における被験者のシャイネス反応から、cognitive reactors(認知の歪みが大きく心拍数の変化が少ない)と、physiological reactors(認知の歪みが少なく、心拍数の変化が大きい)に分けられた。それぞれの群の被験者は SIT 群か WLC 群にランダムに振り分けられた。その結果、SIT は WLC に比べ全般的に効果があった。また、SIT によって physiological reactors より cognitive reactors の方が特性不安と状態不安が改善した。そして SIT 群はポストテストから 6 ヶ月のフォローアップでも特性シャイネスの改善を維持した。cognitive reactors に対する認知に焦点を当てた SIT という反応パターンに一致した治療は一致しない場合に比べ、より大きな効果を引き出したといえる。

研究 2~4 も含め、研究 5 ではシャイネスに対する SIT の効果についてメタアナリシスを用いて検討した。その結果、シャイネスに対する SIT の効果量は.61 であり、未治療対照群と比べ中程度の効果があることがわかった。また、その効果は個人差要因で異なり、SIT の効果を引き出しやすい個人属性を持った場合の効果量は.83 と大きく、そうでない場合の効果量は.39 であり小さかった。

本論文の結果から、状態シャイネスの認知的側面の重要性が示され、個人差を考慮した介入の示唆と認知行動的研究法の洗練が議論された。今後は、本研究の結果をエビデンスベースの臨床心理学の立場から実際の臨床に生かしていくことが望まれる。