

目 次

第 1 章	自己教示訓練	1
第 1 節	認知行動的アプローチにおける自己教示訓練	2
第 1 項	自己教示訓練	2
第 2 項	認知行動的アプローチにおける自己教示の位置づけ	3
第 2 節	自己教示訓練の特徴	7
第 3 節	自己教示訓練の適用対象とその効果	8
第 4 節	自己教示訓練プログラムを適用した研究	10
第 5 節	まとめ	13
第 2 章	シャイネス	
第 1 節	シャイネスの問題性	14
第 2 節	対人場面における不安や恐れに関する概念の定義	15
第 1 項	社会恐怖	15
第 2 項	コミュニケーション懸念	16
第 3 項	社会不安	17
第 4 項	シャイネス	18
第 3 節	シャイネスと対人場面における周辺概念	21

第 1 項	シャイネスと社会恐怖	21
第 2 項	シャイネスとコミュニケーション懸念	23
第 3 項	シャイネスと社会不安	23
第 4 節	対人場面における不安や恐れに関する尺度	24
第 1 項	社会恐怖	24
第 2 項	コミュニケーション懸念	25
第 3 項	社会不安	25
第 4 項	シャイネス	26
第 5 節	まとめ	29
第 3 章	シャイネスの変容に及ぼす自己教示訓練の効 果性に関する研究の問題点	
第 1 節	状態シャイネスの測定に関する研究	31
第 2 節	シャイネスに対する自己教示訓練の効果に関 する研究	34
第 1 項	シャイネスに対する認知行動療法の効果	34
第 2 項	シャイネスに対する自己教示訓練の効果	36
第 3 項	シャイネスに対する自己教示訓練に及ぼす個人 差要因の効果に関する研究	38
第 3 節	シャイネスに対する自己教示訓練の効果の量 的検討に関する研究	41

第 4 節	まとめ	43
第 4 章	本研究の目的と意義	
第 1 節	本研究の目的	45
第 2 節	本研究の意義	47
第 3 節	本研究の構成	51
第 5 章	状態シャイネスの認知的側面を測定する尺度の 開発	
第 1 節	本章の問題とねらい	53
第 2 節	研究 1：シャイネス自己陳述尺度の作成と信 頼性・妥当性の検討	55
第 3 節	まとめ	68
第 6 章	シャイネスに対する自己教示訓練の効果に及ぼ す個人差要因に関する実験的研究	
第 1 節	本章の問題とねらい	70
第 2 節	研究 2：セルフコントロール能力が自己教示 訓練の効果に 及ぼす影響	71

第 3 節	研究 3：考え方の偏りが自己教示訓練の効果 に及ぼす影響	88
第 4 節	研究 4：反応パターンが自己教示訓練の効果 に及ぼす影響	105
第 5 節	まとめ	125
第 7 章	シャイネスに対する自己教示訓練の効果の量的 検討：メタアナリシス	
第 1 節	本章の問題とねらい	126
第 2 節	研究 5：シャイネスに対する自己教示訓練の 効果の検討 - メタアナリシス -	127
第 3 節	まとめ	138
第 8 章	総括的考察	
第 1 節	シャイネス喚起場面における認知測定の重要 性	140
第 2 節	個人差を考慮した自己教示訓練の効果	143
第 3 節	シャイネスに対する自己教示訓練の効果の量 的検討	149
第 4 節	今後の展望	153
第 5 節	まとめ	159

引用文献	161
あとがき	177
資料	179