



博士（人間科学）学位論文 概要書

自己教示訓練がシャイネスの変容に
及ぼす効果の研究

**Studies in Effects of Self-Instructional
Training on Alleviating Shyness**

2002年7月

早稲田大学大学院人間科学研究科

根建 金男
Nedate, Kaneo

本論文の主なねらいは、認知行動療法の技法の一つである自己教示訓練 (SIT) が大学生のシャイネスの変容に及ぼす効果と、効果を左右しうる要因の影響を検討することであった。第1章と第2章では、SITとシャイネスの概念のそれぞれについて述べた。第3章では、SITがシャイネスの変容に及ぼす効果に関する研究の動向を示し、問題点を論じた。第4章では、本論文の目的と意義を述べたうえで、本論文全体の構成を示した。第5章から第7章では、本論文の骨子となる各研究について記述した。最終章第8章では、全ての研究の成果をふまえて、総括的考察を行った。

以下に、本論文の骨子となる各研究についてやや詳しく述べる。第5章の研究1では、研究2以降に利用するために、認知・感情・行動の側面から特性シャイネスを測定できる尺度を作成し、その信頼性と妥当性を検討した。その結果、「行動：消極性」「感情：緊張」「感情：過敏さ」「認知：自信のなさ」「認知：不合理な思考」の5因子で構成される特性シャイネス尺度が作成され、信頼性と妥当性も十分であることが確認された。

第6章では、SITがシャイネスに及ぼす効果と自己陳述文の影響を検討した。まず研究2では、シャイネス傾向が高い大学生を対象として、認知・感情焦点型SIT、行動焦点型SIT、系統的脱感作法、統制条件の効果を比較した。その結果、行動焦点型SITの効果がみられたが、SITの効果は、全般的には不十分であった。その理由として、SITが、単純に自己陳述文を言い聞かせるもので、認知的再体制化の要素が欠けていたなど、幾つかの点が考えられた。

研究3では、研究2で考えられた幾つかの課題を克服し、あらためてSITがシャイネスの改善に及ぼす効果と、自己陳述文がそれに与える影響を検討した。その結果、ポストテスト、フォローアップとともに、SITはウエイティングリスト統制条件よりも効果的であり、SITの有効性が確認された。さらに、自己陳述文の影響も認められ、認知焦点型SIT (SIT-C) は、本来の対象であるシャイネスの認知的側面の他に感情的側面にも有効であり、行動焦点型SIT (SIT-B) は、本来の対象である行動的側面ではなく、認知・感情的側面に有効であった。また、SIT-Cではフォローアップ時の効果が著しかったが、SIT-Bでは効果の速効性と維持が認められた。

しかし、研究3におけるSITに用いられた自己陳述文は、研究者がアプリアリに決めたもので、被験者の側からみて意味のあるものかどうかは不明であった。また研究3では、ウエイティングリスト統制条件のフォローアップデータが収集されなかったため、SITの効果の厳密に示すことができなかつた。この研究の課題をふまえて行ったのが研究

4と5である。

研究4では、大学生自身がシャイネスの軽減に効果的だと考える自己陳述文の作成をめざした。その結果、認知焦点型と行動焦点型の自己陳述文が選出され、それらが研究者がアプリアリに決めていたものとほぼ同じであることがわかった。

研究5では、研究4で選出された被験者にとって十分に意味のある自己陳述文を採用し、ウエイティングリスト統制条件のフォローアップデータも収集して、あらためて、SITの効果と、それに対する自己陳述文の影響を検討した。その結果は、一部を除いて、ほぼ研究3と同様であったが、フォローアップ時も含めて、より明確な結果が示されたといえる。

第7章では、シャイネスに及ぼすSITの効果を確認するとともに、個人差要因がそうした効果に及ぼす影響を検討した。研究6では、統制の位置(LOC)がSITの効果に及ぼす影響を検討した。その結果、内的統制型のほうがSITの適応になりやすいことが示された。研究7と研究8では、個人差に合わせたトリートメントすなわち個人差一致治療がSITの効果を一層引き出すことができるかどうかを検討した。研究7からは、非理性的な思考が顕著で、対人的なスキルに問題がなく、シャイネス傾向が高い者に対しては、認知・感情焦点型SIT(CSIT)が行動焦点型SIT(BSIT)と無処置統制条件(NTC)よりも効果的なこと、つまり個人差一致治療の有効性が認められた。しかし、研究8では、被験者の好みに合う自己陳述文からなるSITと、好みに合わない自己陳述文からなるSITの効果に差が認められず、自己陳述文の好みは個人差一致治療の観点からは重要な個人差ではないことがわかった。