

第6章 シャイネスに及ぼす自己教示訓練の効果と自己陳述文の影響の検討

第1節 本章の問題とねらい

SITは成人の不安や恐怖にも適用されるようになってきた。しかし、シャイネスに及ぼすSITの効果に関する研究はほとんど存在せず、日本ではそのような研究は行われていない。当然のことながら、日本の文化におけるシャイネスには、欧米でのそれとは異なる面を有するが、シャイネスを問題視する人が多いことや、シャイであることを望まないのにシャイにならざるを得ないことは、看過するべきではないだろう。シャイネスを克服することが必要な場合も、確かに存在するのである。

そこでこの章ではまずは、日本で広くみられるシャイネスに対してSITが有効であるかどうかを検討する。そして、SITの効果に関する要因分析的検討も行う。ところで、SITの効果に影響しうる重要な要因の一つは自己陳述文の内容である。シャイネスには、認知・感情・行動の側面があるので、主にどの側面に焦点化した自己陳述文を用いたSITがどういう効果をもつか広く知ることは、SITの効果に関する要因分析的検討の一環として重要な意味があると考えられる。そこで、SITにおける認知焦点型または認知・感情焦点型と行動焦点型の自己陳述文の影響についても比較検討する。

第2節 単純な自己教示訓練の効果に関する研究（研究2）

SITがシャイネスを含む社会不安に及ぼす効果を検討した研究は少ない。

Harris & Brown(1982)は、シャイネスをもつ小学生を対象として、CBT、「教師に情報を与えること」、統制条件の効果を比較した。CBTとは、系統的脱感作法、認知的再体制化法、モデリング法と組み合わせた自己教示法である。「教師に情報を与えること」とは、授業中のシャイネスに対処する技法などについて説明することである。結果として、「教師に情報を与えること」と統制条件には特別な効果はなかったが、CBTによって、社会的場面・パブリックスピーチ場面での恐れが減少した。

Emmelkamp *et al.*(1985)は、社会不安をもつ大学生を、現実曝露法、論理情動療法(RET)、SITの条件に振り分けて、それぞれの効果を比較した。その結果、いずれの条件でも、ポストテストとフォローアップで会話場面での不安が低減したが、RETは、指標によって、SITよりもわずかに優っていた。また、現実曝露法の条件でだけ、プリテストからポストテストにかけて会話の直前と直後の脈拍数に改善がみられた。

Digiuseppe *et al.*(1990)は、社会不安のある成人を対象として、RET、認知療法、SIT、認知的・対人問題解決訓練、主張訓練、ウェイティングリスト・コントロールの条件の効果を比較した。その結果、自己報告される社会不安と異性との会話場面での行動にみられる不安は、全ての実験条件で、プリテストからポストテストにかけて、低減した。ただし、全般的不安(般化)や不安、うつの改善もみられたのは、RET、認知療法、SITの条件だけであった。なお、いずれの条件でも、会話場面の前と最中に測定された脈拍数には、変化は認められなかった。

シャイネスを含めて社会不安を対象としたCBTの効果を検討した研究は非常に少ない。これまでの研究からは、SITが社会不安の変容に効果的であり、RET、認知療法などとほぼ同等の効果があることがわかる(Digiuseppe *et al.*, 1990; Emmelkamp *et al.*, 1985)。ただし、研究の数があまりに少なく、今後日本の文化の特徴などを考慮したうえでさまざまな角度から検討を重ねていくことが必要と考えられる。

SITは日本人のシャイネスに効くのか？その効果は、行動療法の確立された技法と比較してどうなのか？ところで、SITの効果に影響しうる主要な要因の1つは自己陳述文の内容であるとされる(根建・豊川, 1991)。被験者(クライアント)の認知、感情のコントロールに向けた「認知・感情焦点型自己教示」とその場(課題)に適した行動(スキル)を導くた

めの「行動焦点型自己教示」の効果の違いは何か？さしあたり、これらの点について検討する必要があるだろう。そこで本研究では、次の点を検討することを目的とする。①シャイネスの変容に及ぼすSITの効果、系統的脱感作法、統制条件との比較によって明らかにする、②自己陳述文が異なることによって、SITの効果にどのような影響があるのかを調べる、③SITを重ねることによって、シャイネスの認知的側面である不合理な思考がどう変容するか、そのパターンを系統的脱感作法の場合と比較する。

方 法

被験者：

首都圏の某大学学部生607名を対象として、感情・行動面でシャイネスが高い者を選びだすために、特性シャイネス尺度 (Trait Shyness Scale, TSS; 相川, 1991) を実施した。この尺度の得点の平均値¹⁾ + 1 標準偏差 (SD) 以上の得点を示す者の中から40名 (男女各20名) を被験者として抽出した。被験者の平均年齢は20.57歳 (SD = 2.70) であった。被験者は、認知・感情焦点型SIT (CSIT) 群、行動焦点型SIT (BSIT) 群、系統的脱感作法 (SD) 群、統制条件 (NTC) 群にランダムに振り分けられた。

実験者：

大学生2名、大学院生1名 (全て女性) が実験の教示を行った。実験群の被験者に対しては、教育的段階の説明と訓練の進み具合のチェックも行った。

会話の相手：

大学生の中から、シャイネスの程度が中等度である者、つまりTSSの得点が平均値±1SD以内の者を14名 (男女各7名、平均年齢21.79歳、SD = .97) を抽出し、それを被験者の会話の相手とした。被験者とは異性同士の組み合わせになるようにした。会話の相手には、被験者との会話の進め方ができるだけ等質になるように事前に訓練した。

課題：

シャイネスが喚起されうる場面として、初対面の異性との1対1の会話場面を設定し

1) 相川 (1991) によるTSSが標準化された際には、学部別に得点が検討されている。本研究でTSSを実施した対象者が属する人間科学部のデータは、相川 (1991) では収集されていない。そこで、筆者らが別途に行った調査から得られたデータをもとに平均値と標準偏差を算出したが、相川 (1991) の各学部についての結果とほぼ同様の値であった。

た。被験者とその相手は、合図があるまで約5分間、あらかじめ用意された会話テーマリストの中から被験者が選んだテーマについて会話をした。

装置・材料：

特性シャイネスについて測定するために、特性シャイネス尺度 (TSS) を用いた。この尺度の平均得点は43.84点 ($SD = 11.07$) である。

実験場所は、広さ約20平方メートルの大学の研究室であった。被験者とその相手は、テーブルを挟んで向き合う形で位置した。

課題終了時点を知らせるためにタイマーを用いた。実験中の被験者の心拍数を測定するために、小型のデジタル血圧計 (オムロン社製HEM-802F) を用いた。また、後に被験者の行動を評定するために、ビデオカメラを用いて撮影を行った。

教育的段階でシャイネス及び訓練の概要を説明するための、教育用プリントと教育用カセットテープを作成した。また、被験者に自宅で訓練を行わせるために、訓練用テープと訓練用プリントを用意した。

NTC群で、ポストテストの前5分間に被験者がメンタルリハーサルなどをするのを防ぐために読ませる、中性的な内容の新聞のコラムを集めた冊子を用意した。

認知的指標：

先行研究 (Nelson-Jones, 1990) を参照して、シャイネスに関する不合理な思考12項目を選定した。これらの項目について、信頼性と妥当性を検討した。①信頼性については、それぞれの項目に関して17日間の間隔をあけて再テスト法を行い、項目ごとに信頼性係数を算出した。②併存的妥当性については、上記の各項目と研究1で開発されたWSS (早稲田シャイネス尺度) 及びWSS-C (早稲田シャイネス尺度の認知的下位尺度) とのスピアマンの順位相関係数を求めた。③構成概念妥当性については、各項目の得点の上位・下位各25%の調査対象者におけるWSSのC尺度の得点間に差があるかどうか検討した。①については、各項目の信頼性係数が.39～.73であり (全て $p < .01$)、いずれも許容できる信頼性を有するとみなした。また、②については、WSS及びC尺度との相関がいずれも.40以上で有意なものであること、③については、上位の者のC尺度の得点が下位の者のそれよりも有意に高くなること、という条件を満たしている項目を、十分な妥当性があるものとみなした。それらの項目は、他の人は私を拒否するに違いない (項目1)、他の人は私を無能な人間だと思いに違いない (項目2)、私は面白味がない人間だ (項目3)、他の人は私と一緒にでは不快だろう (項目4)、私は他の人より劣ってい

る(項目5),であった。それぞれの項目は,どのくらい自分に当てはまるかを1(最小)~10(最大)の10段階で評定するものであった。

感情的指標:

状態不安を測る測度として,対人場面をイメージした際の自覚的障害単位(SUD)を用いた。この測度についても,上記の認知的指標の場合と同様の分析を行った結果,信頼性係数が.66であり($p<.01$),満足できる信頼性を有するとみなした。また,妥当性に関する2つの条件も満たした。このSUDについて,1(最小)~10(最大)の10段階で評定させた。

状態不安とは別に,会話場面直前の不安の生理的側面を測るために,心拍数を測定した。心拍数などの生理的側面は,シャイネスの3要素モデルに従えば,感情的徴候と関係しうる(Cheek & Melchior, 1990)。

行動的指標:

被験者と会話の相手による会話場面をビデオカメラで撮影した。会話場面はランダムに提示し,評定者に評定させた。評定者は,心理学専攻の大学院生と研修生の女性2名であった。評定項目は,相川(1991)の評定項目を一部改変して用意した,①オープンな感じ,②落ち着き,③会話に積極的に関わっている,④緊張している,⑤恥ずかしがっている,⑥全般的な不安,の6つであった。これらについて,0(全くない)~10(非常にある)の11段階で評定させた。約5分間の会話のうち,始まってから30秒経過した時点から1分間分を観察し,独立に評定を行った。

評定者間の評定値の信頼性(一致度)は,スピアマンの順位相関係数によって求めた($r_s = .45 \sim .76$,いずれも $p<.01$)。2人の評定者の評定値を平均して,それぞれの項目の評定値とした。

実験手続き:

Figure 6-2-1に手続きの概略を示した。実験群では,プリテストとポストテストの間に6回訓練を行った。統制群では,プリテストの後には訓練を行わず,訓練を行っている期間,すなわち2週間の期間においてポストテストを実施した。

プリテストでは次の手順で実験を進めた。①被験者に入室してもらい,教示を与えた,②会話のテーマリストを渡した,③シャイネスに関する不合理な思考を評定するための認知評定用紙,SUD記録用紙に記入してもらった,④被験者に会話の相手の入室を告げ,心拍数を測定した,⑤被験者とその相手には約5分間会話をしてもらい,その様子

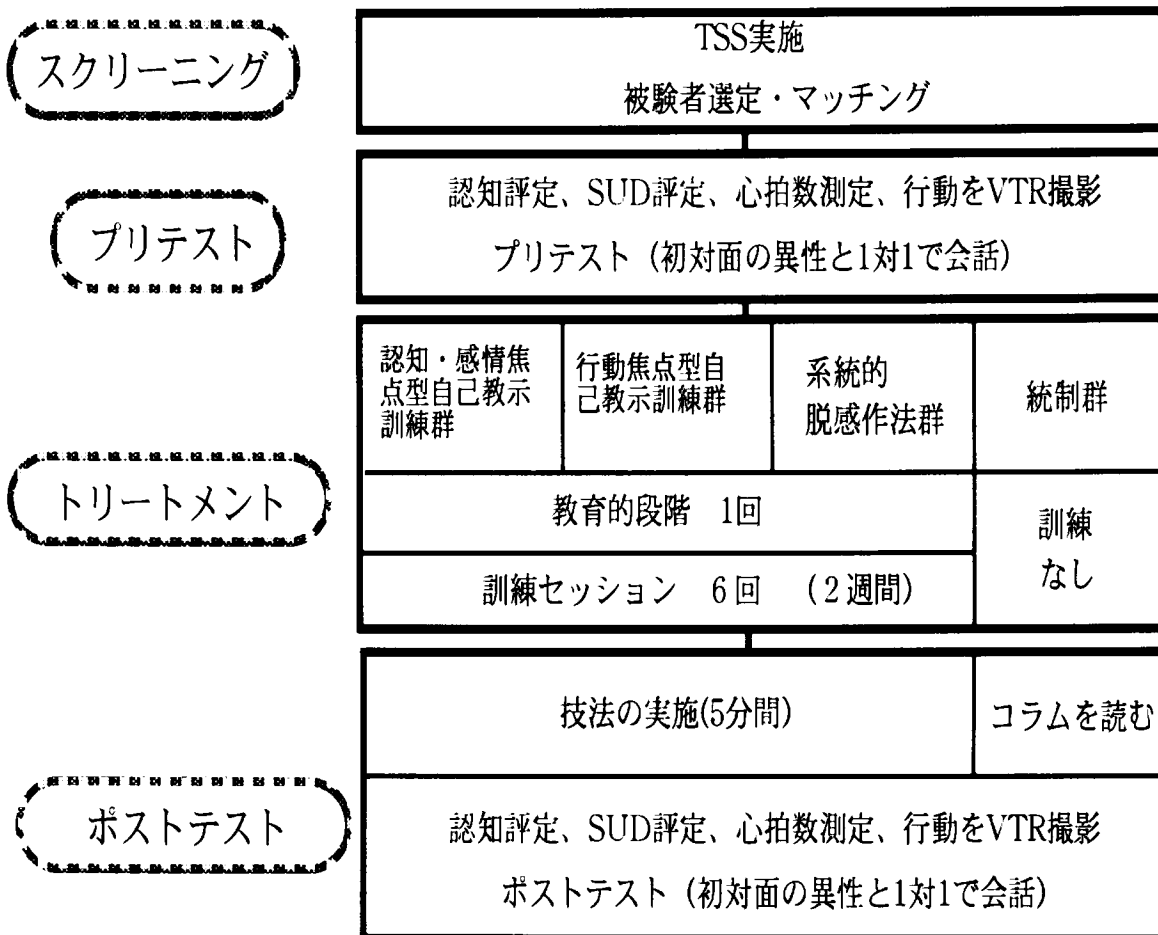


Figure 6 - 2 - 1 実験手順の概略

をビデオカメラで撮影した。

ポストテスト実施の直前には、実験群ではそれまで訓練した技法を用いて備えた。統制群には、メンタルリハーサルなどを防ぐために、中性的な内容の新聞のコラムを読ませた。

トリートメント：

SIT 群

教育的段階として、CSIT群、BSIT群の被験者にシャイネスの定義と特徴を説明し、望ましい自己陳述文を用いたSITの具体的な流れを説明した。その後に、SITの練習を行った。

教育的段階の後で、被験者に自宅で練習を行うための訓練用テープと訓練用プリントを渡し、毎回の訓練後に、シャイネスに関する不合理な思考の認知評定を行うよう指示した。自宅での練習は、1週間に3回ずつ、2週間で6回行うこととした。1週間（3回）練習を行ったら、認知評定用紙を実験者がチェックした。教示文は、どちらのSIT群も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た。初回は両群共に、①「この緊張は練習した方法を使えという合図だ」の自己陳述文を練習した。

CSIT群では、初対面の人との会話場面での認知と感情をコントロールするためのSITを行った。自己陳述文は、②緊張している、でもそれは自然なことだ、③ありのままの自分を出せばいい、④もし話が合わなくてもそれは仕方のないことだ、⑤うまく話せなくても大した問題ではない、⑥全ての人に好かれる必要はない、であった。

BSIT群では、初対面の人との会話場面で必要な行動（スキル）を導くためのSITを行った。自己陳述文は、②ゆっくり大きな声で話そう、③肩の力を抜いて自然な姿勢で話そう、④相手の顔を見て話そう、⑤自分の方から話しかけよう、⑥できるだけ自分のことを話そう、であった。

SD 群

教育的段階として、まず、SIT群と同様にシャイネスについて述べ、系統的脱感作法の訓練の具体的な流れを説明した。そして、被験者は、実験者から提示された、シャイネスを喚起しうる10の場面の中から、自分が取り組みたい場面を6つ選び、自覚的障害単位（SUD; 0～10の尺度）の評定を行った。それに基づいて不安階層表を作成した。続いて、筋弛緩法を用いたリラクゼーションを含めて脱感作の練習をした。

教育的段階の後で、被験者に自宅で練習を行うための訓練用テープと訓練用プリントを渡し、毎回の訓練後に、不合理な思考の認知評定を行うよう指示した。自宅での練習は、1週間に3回ずつ、2週間で6回行うこととした。1週間（3回）練習を行ったら、認知評定用紙を実験者がチェックした。練習は、テープの誘導にしたがって毎回1場面ずつ行い、それぞれの場面についてSUDが1以下になった時点で終了した。

NTC 群

この群では、プリテストを受けた後2週間は特別な訓練をせず、ポストテストを受けた。ポストテスト前の5分間では、メンタルリハーサルなどを防ぐために、中性的な内容の新聞のコラムを読ませた。

結 果

結果の分析にあたっては、それぞれの測度について、4（群の要因）×2（段階の要因）の分散分析を行った。プリテストの段階でスコアに群間差がみられたときには、はじめに、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、その指標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）。そして、この変化率について、一元配置（群の要因）の分散分析を適用した。下位検定には、フィッシャープロテクテッドLSD法（いずれの検定についても、有意水準は5%）を用いた。

認知的指標：

Table 6-2-1は、本研究で得られた認知的指標の各項目の平均値と標準偏差を条件ごとにまとめたものである。

Figure 6-2-2に、項目1「他の人は私を拒否するに違いない」の得点の変化率を示した。これについて、一元配置の分散分析を行った結果、有意な傾向が認められた（ $F(3,36) = 2.72, p < .10$ ）。下位検定の結果、BSIT群とNTC群、SD群とNTC群の差が有意であった（ $p < .05$ ）。BSIT群とSD群では、NTC群と比較して不合理な思考が減少する傾向があるといえる。

項目1以外の4項目についてはいずれも、分散分析の結果、条件間の効果の違いに関する有意な結果は得られなかった。

Figure 6-2-3は、3つの実験群における項目1「他の人は私を拒否するに違いな

Table 6 - 2 - 1 各条件の認知的指標の平均得点と標準偏

差

Phase	CSIT		BSIT		SD		NTC	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
「他の人は私を拒否するに違いない」	PRE	6.00 (1.89)	5.10 (1.20)	5.20 (1.55)	3.70 (1.34)			
	POST	5.60 (1.96)	4.30 (2.26)	4.10 (1.20)	4.10 (1.85)			
「他の人は私を無能な人間だと思うに違いない」	PRE	6.40 (2.37)	6.00 (1.83)	6.30 (1.49)	5.40 (1.90)			
	POST	5.80 (1.81)	5.40 (2.27)	5.00 (1.76)	5.50 (2.17)			
「私は面白くない人間だ」	PRE	6.70 (1.83)	5.80 (1.75)	6.00 (1.83)	4.60 (2.17)			
	POST	6.00 (1.83)	5.40 (2.37)	4.90 (1.79)	4.50 (2.27)			
「他の人は私と一緒に不快だろう」	PRE	6.20 (1.93)	5.60 (1.58)	5.60 (2.07)	5.50 (2.12)			
	POST	6.10 (1.73)	4.90 (2.56)	4.80 (1.48)	5.50 (2.27)			
「私は他の人より劣っている」	PRE	6.20 (2.35)	6.00 (1.41)	5.40 (1.35)	5.00 (1.63)			
	POST	5.80 (2.25)	5.50 (2.51)	4.10 (1.85)	4.80 (1.75)			

n = 10 for each group

(CSIT: cognition-emotion focused self-instructional training; BSIT: behavior focused self-instructional training; SD: systematic desensitization; NTC: no treatment control; PRE: pre test; POST: post test)

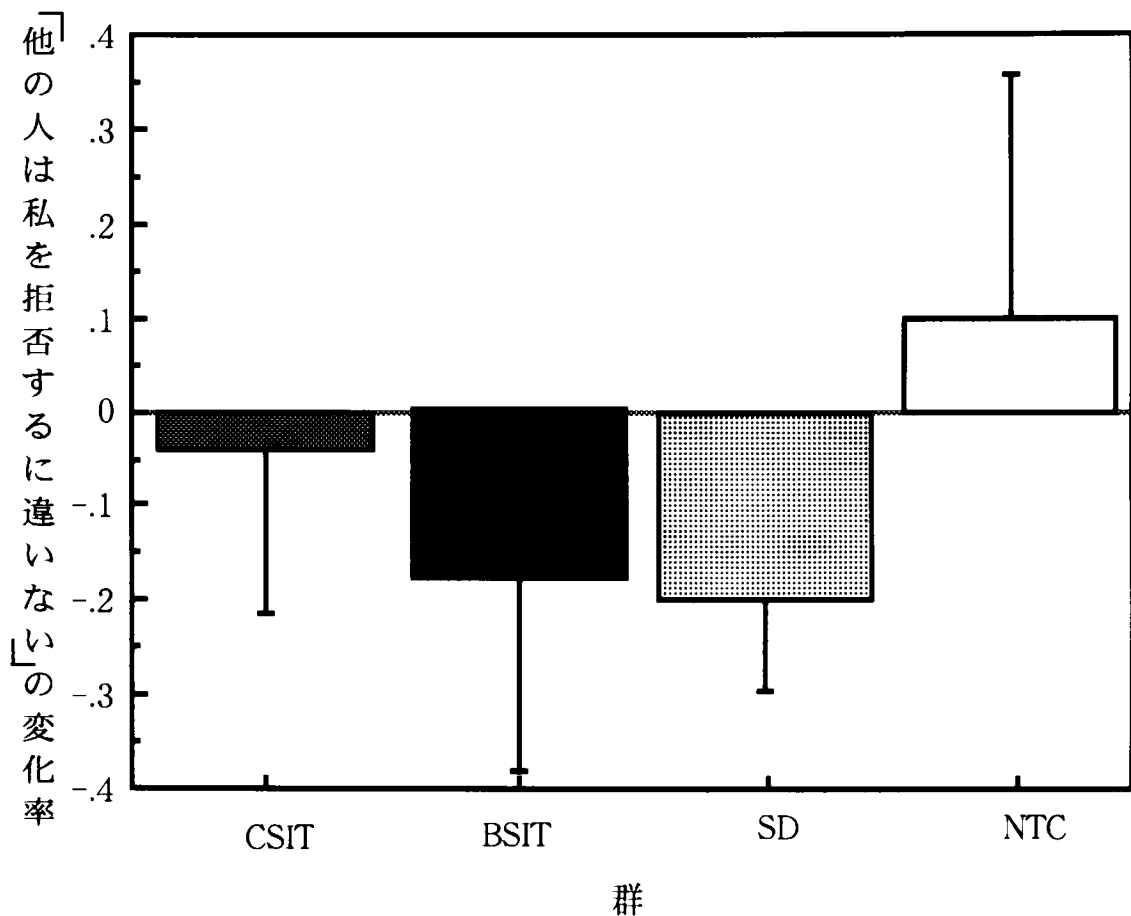


Figure 6 - 2 - 2 「他の人は私を拒否するに違いがない」の
プリテストからの変化率

(CSIT: cognition-emotion focused self-in-
structional training; BSIT: behavior focused
self-instructional training; SD: systematic
desensitization; NTC: no treatment control)

図中のバーは標準偏差である。

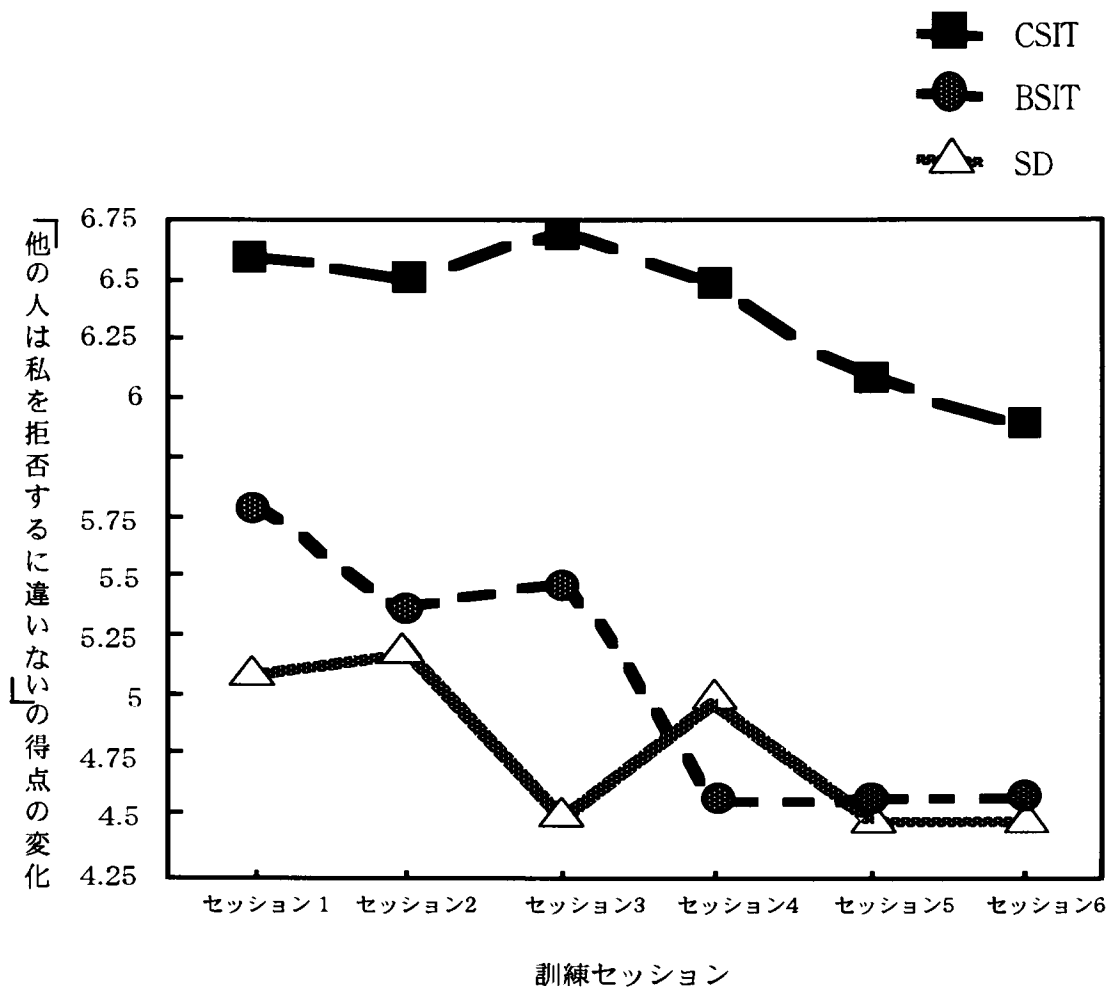


Figure 6 - 2 - 3 「他の人は私を拒否するに違いない」の
得点の変化のプロセス

(CSIT: cognition-emotion focused self-instructional training; BSIT: behavior focused self-instructional training; SD: systematic desensitization)

い」に関する評定値の変化のプロセスを示したものである。この指標について、3（群の要因）×6（訓練セッションの要因）の分散分析を行った結果、群の効果に有意な傾向が認められ（ $F(2,135) = 2.55, p < .10$ ）、セッションの効果は有意であった（ $F(5,135) = 2.42, p < .05$ ）。群と訓練セッションの交互作用は有意ではなかった。訓練セッションの効果に関して下位検定を行った結果、訓練開始時と比べて第5、6訓練セッションで、シャイネスの不合理な思考が有意に低減したことが示された。

感情的指標：

Table 6-2-2は、状態不安（SUD）と心拍数の平均値と標準偏差を条件ごとに示したものである。これらの指標について、4（群の要因）×2（段階の要因）の分散分析を行ったが、条件間の効果の違いに関する有意な結果は得られなかった。

行動的指標：

Table 6-2-3は、行動的指標の各項目の平均値と標準偏差を条件ごとにまとめたものである。

Figure 6-2-4は、項目2「落ち着いている」に関する評定値を示したものである。この指標について、4（群の要因）×2（段階の要因）の分散分析を行った結果、群と段階の交互作用が有意であった（ $F(3, 34) = 2.88, p < .05$ ）。下位検定の結果、SD群がプリテストからポストテストにかけて落ち着きが有意に増していることがわかった（ $p < .01$ ）。SD群の被験者は、落ち着きに改善が認められた。

項目2以外の5項目についてはいずれも、分散分析の結果、条件間の効果の違いに関する有意な結果は得られなかった。

考 察

本研究では、シャイネスの変容に及ぼすSITの効果を、SDとNTCとの比較によって検討した。加えて、自己陳述文の内容の違いがSITの効果に及ぼす影響を検討した。実験群については、プリテストとポストテストの間の訓練セッションにおける不合理な思考の変容のプロセスを明らかにしようとした。

(1) SITの効果

BSITは、特別なトリートメントを行わないよりは、「他の人は私を拒否するに違いない」という、シャイネスに関する不合理な思考を低減させる傾向があった。しかし、一

Table 6 - 2 - 2 各条件の感情的指標の平均得点と標準偏差

Phase	CSIT		BSIT		SD		NTC	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
心拍数	PRE	82.80 (15.39)	74.50 (15.02)	81.10 (15.18)	60.90 (8.86)			
	POST	76.30 (10.88)	74.00 (13.28)	74.40 (18.84)	64.00 (6.91)			
SUD	PRE	7.50 (0.97)	6.38 (2.50)	7.40 (1.43)	7.43 (1.13)			
	POST	6.10 (1.29)	5.25 (2.77)	5.90 (1.37)	6.00 (1.73)			

n = 10 for each group

(CSIT: cognition-emotion focused self-instructional training; BSIT: behavior focused self-instructional training; SD: systematic desensitization; NTC: no treatment control; PRE: pre test; POST: post test)

Table 6 - 2 - 3 各条件の行動的指標の平均得点と標準偏差

Phase	CSIT		BSIT		SD		NTC	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
「オープンな感じがする」	PRE	5.39 (1.34)	4.83 (1.50)	4.65 (1.43)	4.80 (1.27)			
	POST	5.33 (1.44)	5.50 (1.06)	5.60 (1.26)	5.05 (1.53)			
「落ち着いている」	PRE	5.78 (1.58)	6.00 (0.90)	5.50 (1.05)	5.55 (1.12)			
	POST	5.44 (1.04)	5.94 (0.68)	6.15 (0.88)	5.60 (1.10)			
「積極的に関わっている」	PRE	5.33 (1.23)	4.72 (1.33)	4.95 (1.55)	5.15 (1.62)			
	POST	5.44 (1.24)	5.06 (1.13)	5.40 (1.33)	4.80 (1.49)			
「緊張している」	PRE	4.50 (1.80)	4.72 (1.50)	5.40 (1.15)	4.70 (1.51)			
	POST	4.56 (1.53)	4.39 (0.96)	4.65 (1.25)	4.65 (1.60)			
「恥ずかしがっている」	PRE	4.44 (1.81)	4.61 (1.41)	5.00 (1.31)	4.55 (1.80)			
	POST	4.67 (1.46)	4.06 (1.04)	4.55 (1.34)	4.45 (1.42)			
「全般的な不安」	PRE	4.83 (1.39)	4.78 (1.25)	5.25 (1.30)	5.00 (1.55)			
	POST	4.47 (1.28)	4.22 (1.03)	4.55 (1.19)	4.60 (1.31)			

n = 10 for each group

(CSIT: cognition-emotion focused self-instructional training; BSIT: behavior focused self-instructional training; SD: systematic desensitization; NTC: no treatment control; PRE: pre test; POST: post test)

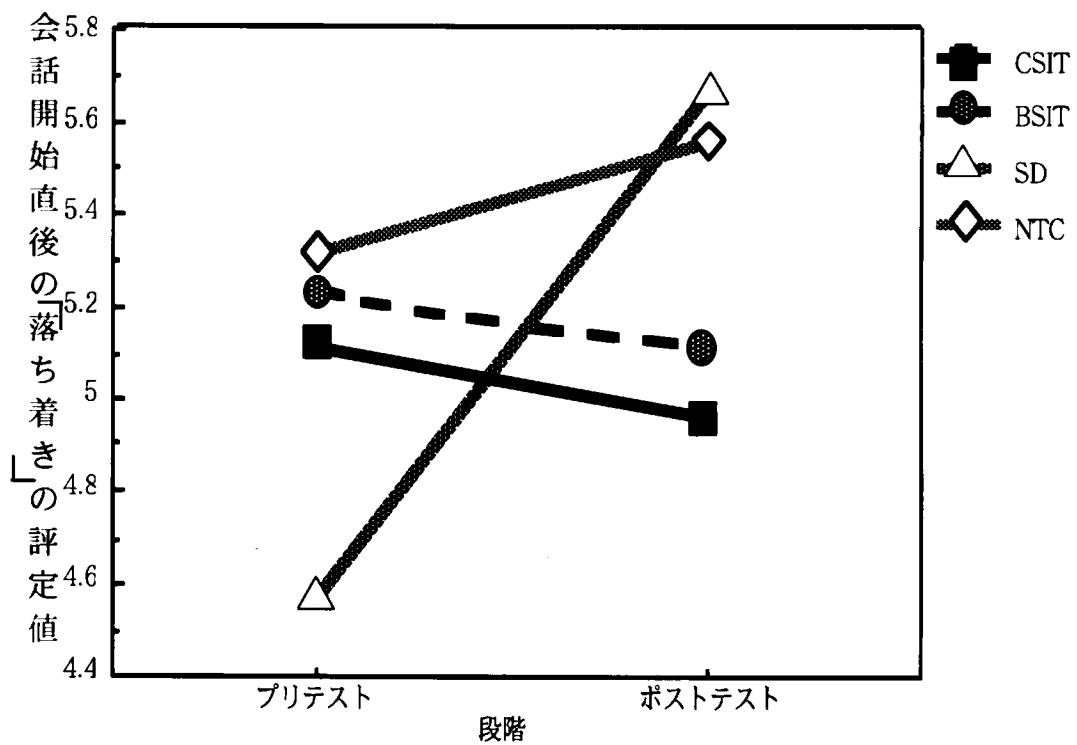


Figure 6 - 2 - 4 会話開始直後の「落ち着き」の変化

(CSIT: cognition-emotion focused self-instructional training;
 BSIT: behavior focused self-instructional training; SD:
 systematic desensitization; NTC: no treatment control)

部の指標においてこのようにSITが特別なトリートメントを行わないよりは効果がある可能性が示唆されたものの、その効果は、十分に実証されたとはいえなかった。その理由については、本研究だけで明らかにすることはできないが、いくつかのことが考えられる。まず、①被験者にSITを行わせる際に、実際に問題をもっている場面ではなく、漠然と不安な場면을イメージさせるにとどまった、②SITは、認知の再構成をねらいとしたものであったが、それを実施する前に認知的再体制化の要素が欠如していた、などの理由から、この訓練のプログラムが十分でなかったことが考えられる。次に、NTC群のポストテストの際にメンタルリハーサルなどを防ぐ目的で中性的な内容のコラムを読ませたことが、不安を紛らす効果 (distraction effect) をもたらしたかもしれない。したがって、今後は、このような点に配慮した研究が望まれる。

なお、本研究では、SITが会話直前の心拍数を低減させる効果が認められなかった。これは、無論プログラムの不十分さと関係するだろうが、Digiuseppe *et al.* (1990)、Emmelkamp *et al.* (1985) の研究でも、特別な効果は得られていない。SITがシャイネスの生理的側面に及ぼす効果については更に検討が必要だろう。

(2) 自己陳述文の違いの影響

SITの効果については、不合理な思考を減少させるという点で、BSITの方がCSITより優れている可能性を示唆する結果であった。しかし、他の側面については明確な結果は得られなかった。先にも述べたように、SITのプログラム自体に改善の余地があるだけに、本研究の結果だけから自己陳述文の内容の違いがSITの効果に及ぼす影響を明確にすることはできない。しかし、CSITの効果が劣るのだとすれば、それは、「緊張している、でもそれは自然なことだ」という自己陳述文がかえって緊張を意識させる結果になった、ということが考えられる。今後は、まずSITのプログラムを充実させることが先決だが、それぞれの自己陳述文が適切であるかどうかについての吟味をする必要があるだろう。

(3) 認知的側面の変容のプロセス

BSIT群、CSIT群、SD群共に、「他の人は私を拒否するに違いない」という不合理な思考、セッションを重ねていくにつれて徐々に減少する、というパターンがみられた。このことは、シャイネスに関する不合理な思考は、急激に変容するのではなく、訓練を重ねていくことで緩やかに変容することを示しており、ある程度訓練セッションを重ねることの重要さが示唆される。今後は、NTC群でもプリテストとポストテストの間に実験

群と同様の思考の評定を行い、上に述べた変容のパターンが訓練によるものであることを確認する必要があるだろう。

第3節 体系的な自己教示訓練の効果に関する研究(a) - 自己陳述文の焦点の違いと訓練効果の関係 - (研究3)

研究2では、SITの効果は十分には実証されたとはいえない。これについてはいくつかのことが考えられる。まず、①被験者にSITを行わせる際に、実際に問題をもっている場面ではなく、漠然と不安な場면을イメージさせるだけであった、②SITは、認知の再構成をめざすしたものであったが、その前提となる認知的再体制化の要素が欠如していた、などの理由から、この訓練のプログラムが十分でなかったことが考えられる。また、ポストテストの際に、NTC群でメンタルリハーサルなどを防ぐ目的で中性的な内容のコラムを読ませたことが、不安を紛らす効果(distraction effect)をもたらしたかもしれない。

SITの効果については、不合理な思考を減少させるという点で、行動焦点型の自己陳述文を用いたSIT(BSIT)の方が認知・感情焦点型の自己陳述文を用いたSIT(CSIT)より優れている、という結果であった。しかし、他の側面については明確な結果は得られなかった。既に述べたように、SITのプログラム自体に改善の余地があるだけに、研究2の結果だけから自己陳述文の内容の違いがSITの効果に及ぼす影響を明確にすることはできない。

BSIT群、CSIT群共に、「他の人は私を拒否するに違いない」という不合理な思考は、セッションを重ねていくにつれて徐々に減少した。このことは、シャイネスに関する不合理な思考は、訓練を重ねていくことで緩やかに変容することを示しており、訓練セッションを重ねることが重要だと考えられる。ただし、今後は、NTC群でもプリテストとポストテストの間に実験群と同様の思考の評定を行って、上に述べた変容のパターンが訓練によるものであることを明示する必要があるだろう。

以上の論点を踏まえて、本研究では、統制群で不安を紛らす効果(distraction effect)を防ぐようにする。また、実験群と統制群の比較をより厳密に行うために、統制群でも、プリテストとポストテストの間に実験群と同様の思考の評定などを行わせるようにする。

そして、これらの点を改善したうえで、望ましい自己陳述文をいきかせるという単純なSITではなく、認知の再構成をより積極的に促すための認知的再体制化の要素を加味した体系的なSITが、大学生のシャイネスの変容に及ぼす効果を検討する。また、SITの効果左右する主要な要因である自己陳述文の内容の違いがSITの効果に及ぼす影

響についても検討する。そのために、シャイネス傾向の高い大学生を対象として、シャイネスの不合理な信念に対処する認知焦点型のSIT、不適応行動に対処する行動焦点型のSIT、特別な介入を行わない統制条件の3条件による効果を比較検討する。

この際設定する仮説は、以下の通りである。①SITによる介入は、統制条件と比べて、シャイネスを有意に改善するだろう。②SITに用いる対処的自己陳述は、その内容が焦点化する、シャイネスの特定の側面に効果を及ぼすだろう。

方 法

被験者：

シャイネス傾向の高い大学生22名（平均年齢19.86歳， $SD = 1.18$ ；男性9名，女性13名）。大学の授業の場をかりて、早稲田シャイネス尺度の認知的下位尺度（研究1；WSS-C）と特性シャイネス尺度（相川，1991；TSS）を用いた調査を行った。両尺度共に健常者の平均値¹⁾ + $1/2SD$ 以上の得点を示した者を抽出した。被験者は、認知焦点型SIT（SIT-C）群（7名）、行動焦点型SIT（SIT-B）群（8名）、ウェイティングリスト統制（WLC）群（7名）に振り分けられた。

実験者と実験協力者：

調査・実験の教示は、心理学専攻の学生1名（男性）が行った。実験場面での会話の相手として、シャイネス特性が比較的低い、心理学専攻の学生11名（平均年齢19.86歳， $SD = 2.10$ ；男性6名，女性5名）の協力を得た。会話の相手における尺度の平均値（標準偏差）は、WSS-C = 17.82 (4.39)，TSS = 31.18 (9.67)であった。会話の相手は、実験場面での課題の説明と会話量の統制や印象評定に関する指導を事前に受けた。更に、ビデオ評定者として、心理学専攻の学生2名（女性）の協力を得た。評定者は、印象評定に関する訓練を受けた後、実験場面で撮影した被験者の行動を評定した。

実験場面での課題：

初対面の異性と話す機会を得たという状況設定のもとで、お互いがよく知り合えるように、自然に会話を進めることが求められた。被験者と会話の相手は、プリテストとポストテストの各6分間、大学構内の約20平方メートルの実験室で、この課題を遂行した。

1) 基準として用いた各尺度の健常者の平均値（標準偏差）は次の通りである。WSS-C = 25.53 (7.40) (研究1)。TSS = 43.84 (11.07) (研究2)。

状態シャイネスに関する指標：

認知的指標としては、シャイネス自己陳述尺度（関口ら，1997；SSS）を用いた。SSSは、対人関係に関する即時的で否定的な認知を評定する尺度で、第1因子・低い自尊感情（SSS-F1）、第2因子・過度の受容欲求と自己期待（SSS-F2）から成る。分析の際には、各因子ごとに分析した。更に、Lazarus & Folkman（1984）を参考にして、会話場面に対する認知的評価項目を新たに作成して用いた。つまり、次の項目について11件法で尋ねた。①一次的評価（脅威）：初めて会う人と話をする事について、あなたはどれくらいストレスを感じていますか？（全くストレスを感じない（0）～今まで感じた一番強いストレスを感じる（10））。②二次的評価（自己効力感）：初めて会う人と話をする事に対して、あなたはどの程度対処できると思いますか？（全く対処できない（0）～十分上手に対処できる（10））。

感情的指標としては、状態不安尺度（水口・下仲・中里，1991；STAI-S）を用いた。また、会話直前の生理的変化をとらえるために、小型のデジタル血圧計（オムロン社製HEM-802F）を用いて、脈拍の測定を行った。

行動的指標としては、シャイネス印象評定項目（SIS）を新たに作成して用いた。SISは、先行研究（相川，1991；飯塚，1995；岸本，1994；栗林・相川，1995；Leary，1983b；Nelson-Jones，1990）を踏まえ、シャイネスに特有な外顕的行動を9つの観点からとらえるものであった。SISでは、部分的な観点（Ⅰ．雰囲気，Ⅱ．姿勢，Ⅲ．動作・振る舞い，Ⅳ．視線の使い方，Ⅴ．顔の表情，Ⅵ．会話への関与，Ⅶ．会話内容，Ⅷ．声の大きさ）と全体的な観点（Ⅸ．シャイネスの程度）から、5件法（非機能的（1）～機能的（5））で評定を行う。評定者は、実験場面の課題を十分理解したうえで、対人場面における行動の適切さを評定した。なお、SISの全項目は、十分許容できる範囲の信頼性をもつことが確認された。つまり、ビデオ評定者間の評定一致率として、各項目の評定値ごとにスピアマンの順位相関係数を求めたところ、 $r_s = .61 \sim .81$ （いずれも $p < .01$ ）であった。更に再テスト法として、各項目ごとにビデオ評定者の評定値を平均し、実験直後と約3ヵ月後の値の順位相関係数を求めたところ、 $r_s = .52 \sim .86$ であった（いずれも $p < .01$ ）。

特性シャイネスに関する指標：

シャイネス特性の認知、感情、行動的側面を評定するために、WSS-C（研究1）とTSS（相川，1991）を用いた。また、SITの般化効果を調べるために、特性不安尺度（水口ら，1991；STAI-T）を用いた。

手続き：

プリテスト、訓練セッション、ポストテスト、フォローアップの各段階について、手続きの概略を Table 6-3-1 に示した。プリテストの段階では、実験終了後に自宅課題の説明を行った。WLC 群に対しては、自宅での SSS の回答のみを依頼した。しかし、SIT-C 群、SIT-B 群に対しては、教育的段階を設け、シャイネスの問題点、シャイネスに対する SIT の効果、SIT の実施方法などの解説を行った。その後、自宅での SIT の実施と SSS の回答を依頼した。ポストテスト終了後、WLC 群の被験者には、SIT の自習用小冊子を与えた。ポストテストの約 6 ヶ月後には、質問紙を郵送してフォローアップ評定を行った。

SIT の概略：

SIT では、被訓練者は、オーディオテープとワークシートを利用して、次のようなホームワークを行った。第 1 の要素は、イメージと洞察であった。まず、シャイネス喚起場面を具体的に想起し、その不快な体験の最中に生じる自己陳述 (SIT-C 群) あるいは、不適切な行動 (SIT-B 群) を意識化した。続いて、第 2 の要素は、認知的再体制化であった。シャイネスを喚起した場面に対して、その意味を合理的 (現実的・肯定的・対処的) に解釈し直す練習を行った。更に、第 3 の要素は自己教示であった。オーディオテープの示範に従い、対処的自己陳述の外顯的・内潜的リハーサルを行った。1 回の練習につき 1 文ずつ追加しながら、声に出し、ささやき、最後は心の中で唱える自己教示を行った。SIT-C、および SIT-B の自己陳述については、Table 6-3-2 に具体的な内容を示した。

ここで、毎回の訓練に用いたテープの具体的内容を示す。以下は SIT-C の第 2 回目、自己教示に関する教示である。なお、SIT-B においても、認知から行動に焦点を置き換えたものだが、同様の教示を行った。

「では、トレーニングをはじめましょう。人と接する状況や、その時の不快な体験、そして自己陳述つまり不適切な考えなどは、記入できましたか？前回の教示文に加えて“相手が自分をどう思うか気にしすぎる必要はない！”(今回の自己陳述)を練習します。“相手が自分のことを良く思う、あるいは悪く思うということによって、あなた自身の価値決定づけられるということにはなりません。また、相手の内面の思考をこちらが思うように操作することなどもできません。好印象を得るに越したことはありませんが、相手の印象を気にしすぎてしまうと、自分を苦しめることになってしまいます。”(自己陳述

Table 6 - 3 - 1 各段階における介入条件別の手続き

	認知焦点型自己教示訓練(SIT-C)群	行動焦点型自己教示訓練(SIT-B)群	ウェイトングリスト統制(WLC)
プリテスト (実験室)	①特性の評価(WSS-C,TSS,STAI-T) ②会話場面における課題の説明 ③待機(3分間) ④状態の評価・測定(認知的評価項目,SSS,STAI-S,脈拍) ⑤会話場面(6分間)の撮影・印象評価 ⑥自宅課題の説明+教育的段階		①~⑤同左 ⑥自宅課題の説明
訓練セッション(自宅) (2週間)	SIT-Cの実施と SSSの評価(計6セット)	SIT-Bの実施と SSSの評価(計6セット)	SSSの評価 (計6回)
ポストテスト (実験室)	①特性の評価 ②課題の説明 ③SIT-Cの実施(3分間) ④状態の評価・測定 ⑤会話場面(6分間)の撮影・印象評価	①, ②同左 ③SIT-Bの実施(3分間) ④, ⑤同左	①, ②同左 ③待機(3分間) ④, ⑤同左
フォローアップ(自宅) (ポストテストの約6ヶ月後)	特性の評価(WSS-C,TSS,STAI-T)		

Table 6 - 3 - 2 対処的自己陳述のリスト

SIT-Cの自己陳述 ¹⁾	SIT-Bの自己陳述 ²⁾
①上手く話せなくても大した問題ではない!	①全身の無駄な力を抜こう!
②相手が自分をどう思うか気にしすぎる必要はない!	②ごく自然な振る舞いをしよう!
③自分は完璧である必要はない!	③積極的に会話を楽しもう!
④他人から拒否されてもそれは恥ずかしいことではない!	④メリハリのある元気な受け答えをしよう!
⑤ありのままの自分を出そう!	⑤意志の疎通を図るために目と目を合わせよう!
⑥すべての人に好かれる必要はない!	⑥自分という人間をもっと相手に知ってもらおう!

1) シャイネスに特有な不合理な信念（受容欲求や完全主義など）に対処するための自己陳述文。関口・鈴木・根建（1996）を踏襲した。

2) 先行研究（相川，1991；飯塚，1995；岸本，1994；栗林・相川，1995；Leary, 1983b; Nelson-Jones, 1990）によって指摘される，シャイネスに特徴的な不適応行動（身構えた姿勢，自己開示の低さなど）に対処するための自己陳述文を選定した。

の望ましさを根拠)では、目を閉じて、気持ちを静かに落ち着けましょう。次に、あなたが今日記録した対人場面を思い浮かべます。不快な感情や身体的変化などを覚えた対人場面を、十分にイメージして下さい。今、あなたは、不快な感情やからだの変化を感じていますか？自分自身に対してどのような非合理的な言葉をつぶやいていますか？続いて、今感じたような不快な感情やからだの変化に対処するために、自己教示を行います。“上手く話せなくても大した問題ではない！相手が自分をどう思うか気にしすぎる必要はない！”(モデルの他者教示に従い、自己教示を5回繰り返す)では、自己陳述文をご自分の心の中で唱えてみましょう。はい、どうぞ。“・・・！”(以下同様に、内潜在的な自己教示を5回行う)」

結 果

Table 6-3-3, 6-3-4, 6-3-5, 6-3-6は、各段階における介入条件別の測定結果を指標ごとにまとめたものである。

各指標について、基本的に、介入条件(SIT-C/SIT-B/WLCもしくはSIT-B/SIT-C)と測定段階(セッション1~6もしくはプリテスト/ポストテストあるいはプリテスト/ポストテスト/フォローアップ)による2要因の分散分析を行った。ただし、いくつかの指標では、プリテストの段階で有意な群間差がみられたので、各群の変化率を算出し、1要因(SIT-C/SIT-B/WLC)の分散分析を行った(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)。交互作用が有意または有意傾向であったときは、単純主効果の検定に移行した。なお、多重比較検定の際には、LSD法を用いた(有意水準は5%)。

(1) 状態シャイネスに関する指標

シャイネス自己陳述尺度(SSS-F1&F2)：

SSS-F1について3(条件)×6(段階)の分散分析を行った結果、交互作用が有意であった($F(10,90) = 2.14, p < .05$)。介入条件の単純主効果は、どの測定段階においても、有意ではなかった。測定段階の単純主効果を検定した結果、SIT-Cの条件において有意差がみられた。多重比較検定を行うと、第1と第3以降のセッションとの間、第2と第5以降のセッションとの間、第4と第6セッションとの間に有意差がみられた($p < .05$)。また、SIT-Bの条件においても、第1と第2以降のセッションとの間、第2と

Table 6 - 3 - 3 各訓練セッション中の認知的指標の平均得点と標準偏差

		SIT-C(n=7)	SIT-B(n=8)	WLC(n=7)
シャイネス自己陳述尺度 第一因子 (SSS-F1)	セッション1	31.14(3.68)	31.88(4.94)	31.71(6.13)
	2	28.43(3.20)	29.88(5.87)	30.43(6.32)
	3	26.71(4.86)	28.38(5.57)	30.71(7.15)
	4	27.29(3.19)	27.86(6.31)	30.57(7.35)
	5	25.71(3.69)	25.57(6.04)	30.43(6.14)
	6	24.71(4.86)	25.25(5.99)	30.14(6.71)
シャイネス自己陳述尺度 第二因子 (SSS-F2)	セッション1	28.71(4.95)	32.50(3.46)	31.29(4.74)
	2	26.86(5.72)	30.00(3.57)	33.43(3.96)
	3	25.57(3.42)	27.50(4.15)	32.71(4.89)
	4	26.14(4.70)	26.71(6.61)	33.57(4.44)
	5	25.14(3.04)	24.43(5.53)	33.57(4.50)
	6	24.86(3.60)	22.88(4.83)	32.57(4.62)

Table 6 - 3 - 4 各段階における認知的・感情的指標の平均得点と標準偏差

指標	測定段階 ¹⁾	SIT-C群(n=7)	SIT-B群(n=8)	W L C群(n=7)
シャイネス自己陳述 尺度①(SSSF-1)	プリテスト	31.71(3.99)	32.00(4.41)	31.29(6.43)
	ポストテスト	28.14(3.98)	23.88(5.60)	30.71(6.54)
シャイネス自己陳述 尺度②(SSSF-2)	プリテスト	29.43(5.18)	31.71(4.53)	32.71(6.36)
	ポストテスト	24.14(4.32)	22.75(3.90)	32.71(4.43)
一次的評価 (脅威)	プリテスト	5.00(1.69)	6.13(1.90)	5.29(2.31)
	ポストテスト	4.43(1.99)	5.00(2.18)	4.86(1.88)
二次的評価 (自己効力)	プリテスト	4.57(1.05)	3.50(1.00)	5.14(1.55)
	ポストテスト	5.14(1.55)	5.63(0.86)	4.71(1.16)
早稲田シャイネス尺度 認知的下位尺度 (WSS-C)	プリテスト	28.43(3.33)	29.00(4.33)	28.29(5.09)
	ポストテスト	24.86(2.03)	24.63(4.95)	29.29(4.43)
	フォローアップ	24.57(3.06)	24.71(4.77)	—
特性シャイネス尺度 (TSS)	プリテスト	53.86(5.14)	57.13(8.27)	52.86(8.27)
	ポストテスト	51.57(4.03)	51.50(7.45)	51.14(9.43)
	フォローアップ	45.14(7.97)	48.71(10.91)	—
状態不安尺度 (STAI-S)	プリテスト	48.57(5.21)	49.75(8.09)	47.50(4.50)
	ポストテスト	45.29(6.84)	40.75(9.46)	45.14(5.08)
特性不安尺度 (STAI-T)	プリテスト	50.14(5.87)	49.00(8.93)	48.86(10.02)
	ポストテスト	50.43(7.35)	43.63(5.41)	48.00(7.80)
	フォローアップ	40.71(5.50)	43.29(12.08)	—
脈拍	プリテスト	72.29(6.06)	73.50(9.39)	76.71(8.92)
	ポストテスト	72.43(7.76)	72.13(9.98)	73.57(8.91)

Table 6 - 3 - 5 各測定段階における行動評定（会話の相手による評定）
の平均得点と標準偏差

	測定段階	SIT-C群(n=7)	SIT-B群(n=8)	WLC群(n=7)
I. 雰囲気	プリテスト	2.57(1.18)	3.38(0.99)	2.14(0.83)
	ポストテスト	3.17(1.21)	4.13(0.93)	2.71(0.70)
II. 姿勢	プリテスト	2.86(0.64)	3.50(0.87)	2.29(0.70)
	ポストテスト	3.50(0.96)	3.63(0.86)	2.57(0.49)
III. 動作・振る舞い	プリテスト	3.14(0.64)	3.25(0.66)	2.29(0.88)
	ポストテスト	3.17(0.69)	4.00(0.87)	2.57(0.90)
IV. 視線の使い方	プリテスト	3.43(1.18)	3.50(1.22)	2.29(0.70)
	ポストテスト	3.17(1.57)	4.50(0.50)	3.00(1.20)
V. 顔の表情	プリテスト	3.14(1.12)	3.75(1.20)	1.86(0.99)
	ポストテスト	3.33(0.94)	4.00(0.87)	3.00(0.53)
VI. 会話への関与	プリテスト	2.86(1.25)	3.88(1.45)	2.57(1.40)
	ポストテスト	3.33(1.70)	4.50(0.71)	3.29(1.16)
VII. 会話内容	プリテスト	3.14(1.12)	4.00(1.00)	2.14(1.36)
	ポストテスト	3.33(1.49)	4.50(0.71)	3.14(0.83)
VIII. 声の大きさ	プリテスト	2.86(1.25)	3.75(0.83)	2.14(0.64)
	ポストテスト	3.67(0.47)	4.00(0.87)	3.14(0.64)
IX. シャイネスの程度	プリテスト	2.88(1.25)	3.50(0.87)	1.71(1.03)
	ポストテスト	2.67(1.25)	3.88(1.05)	2.43(0.49)

Table 6-3-6 各測定段階における行動評定（ビデオ評定者による評定）
の平均得点と標準偏差

	測定段階	SIT-C群(n=7)	SIT-B群(n=8)	WLC群(n=7)
I. 雰囲気	プリテスト	3.29(0.80)	3.44(0.68)	2.57(0.94)
	ポストテスト	2.79(0.59)	3.50(0.71)	2.86(0.83)
II. 姿勢	プリテスト	3.29(0.92)	3.38(0.48)	2.57(0.90)
	ポストテスト	3.14(0.58)	3.69(0.61)	2.86(0.99)
III. 動作・振る舞い	プリテスト	2.93(0.94)	3.00(0.50)	3.00(0.27)
	ポストテスト	2.57(0.78)	3.00(0.66)	2.43(0.42)
IV. 視線の使い方	プリテスト	3.07(1.35)	3.38(0.82)	2.14(0.79)
	ポストテスト	2.79(1.36)	3.19(0.50)	2.57(0.73)
V. 顔の表情	プリテスト	3.07(0.98)	3.56(0.68)	2.50(0.85)
	ポストテスト	2.86(0.95)	3.19(0.93)	2.57(0.73)
VI. 会話への関与	プリテスト	3.36(0.83)	3.56(0.73)	2.50(0.71)
	ポストテスト	3.14(0.64)	3.50(0.75)	2.86(0.58)
VII. 会話内容	プリテスト	2.93(0.90)	3.50(0.76)	2.36(0.91)
	ポストテスト	2.71(0.65)	3.25(1.06)	2.79(0.75)
VIII. 声の大きさ	プリテスト	—	—	—
	ポストテスト	—	—	—
IX. シャイネスの程度	プリテスト	3.00(1.00)	3.50(0.75)	2.36(0.87)
	ポストテスト	3.00(0.65)	3.38(0.82)	2.86(0.83)

第5以降のセッションとの間、第3と第5以降のセッションとの間、第4と第6のセッションとの間に有意差がみられた ($p < .05$)。

続いて、SSS-F 1について3 (条件) × 2 (段階) の分散分析を行った結果、交互作用が有意であった ($F(2,18) = 19.92, p < .01$)。介入条件の単純主効果を検定した結果、どちらの段階でも有意ではなかった。測定段階の単純主効果を検定した結果、SIT-Cの条件 ($F(1,18) = 34.09, p < .01$) と、SIT-Bの条件 ($F(1,18) = 42.53, p < .01$) において有意であった。要するに、SITの条件下では、セッションを重ねるにつれて、「低い自尊感情」が有意に軽減していった。その結果、SITの条件では、プリテストからポストテストにかけて「低い自尊感情」が有意に改善されたといえる。

SSS-F 2について、3 (条件) × 6 (段階) の分散分析を行った結果、交互作用が有意であった ($F(10,90) = 4.78, p < .01$)。介入条件の単純主効果を検定した結果、第2・第3・第4セッションにおいては5%水準で、第5・第6セッションにおいては1%水準で有意であった ($F(2,90) = 3.26$)。多重比較検定を行うと、第2セッションでは、SIT-CとWLCの条件間に有意差がみられた ($p < .05$)。第3以降のセッションでは、SIT-CとWLCの条件間、SIT-BとWLCの条件間に有意差が見出された ($p < .05$)。測定段階の単純主効果を検定した結果、SIT-Cの条件では、有意傾向がみられた ($F(5,90) = 2.35, p < .10$)。多重比較検定を行うと、第1と第3・第5・第6セッションとの間に有意差がみられた ($p < .05$)。SIT-Bの条件では、有意差がみられた ($F(5,90) = 8.21, p < .01$)。多重比較検定を行うと、第1と第2以降のセッションとの間、第2と第5以降のセッションとの間、第3と第5以降のセッションとの間、第4と第6セッションとの間に有意差がみられた ($p < .05$)。WLCの条件では、有意傾向がみられた ($F(5,90) = 2.12, p < .10$)。多重比較検定の結果、第1セッションと第2・第4・第5セッションとの間に有意差がみられた ($p < .05$)。

続いて、SSS-F 2 (Figure 6-3-1) について3 (条件) × 2 (段階) の分散分析を行った結果、交互作用が有意であった ($F(2,18) = 8.53, p < .01$)。介入条件の単純主効果を検定した結果、ポストテストにおいて有意であった ($F(2,18) = 10.27, p < .01$)。多重比較検定の結果、SIT-CとWLCの条件間、SIT-BとWLCの条件間に有意差がみられた。測定段階の単純主効果を検定した結果、SIT-Cの条件 ($F(1,18) = 21.17, p < .01$) とSIT-Bの条件 ($F(1,18) = 23.20, p < .01$) において有意であった。

以上の結果をまとめると、SIT-Cの条件下では、セッションの初期に、「過度の受容欲

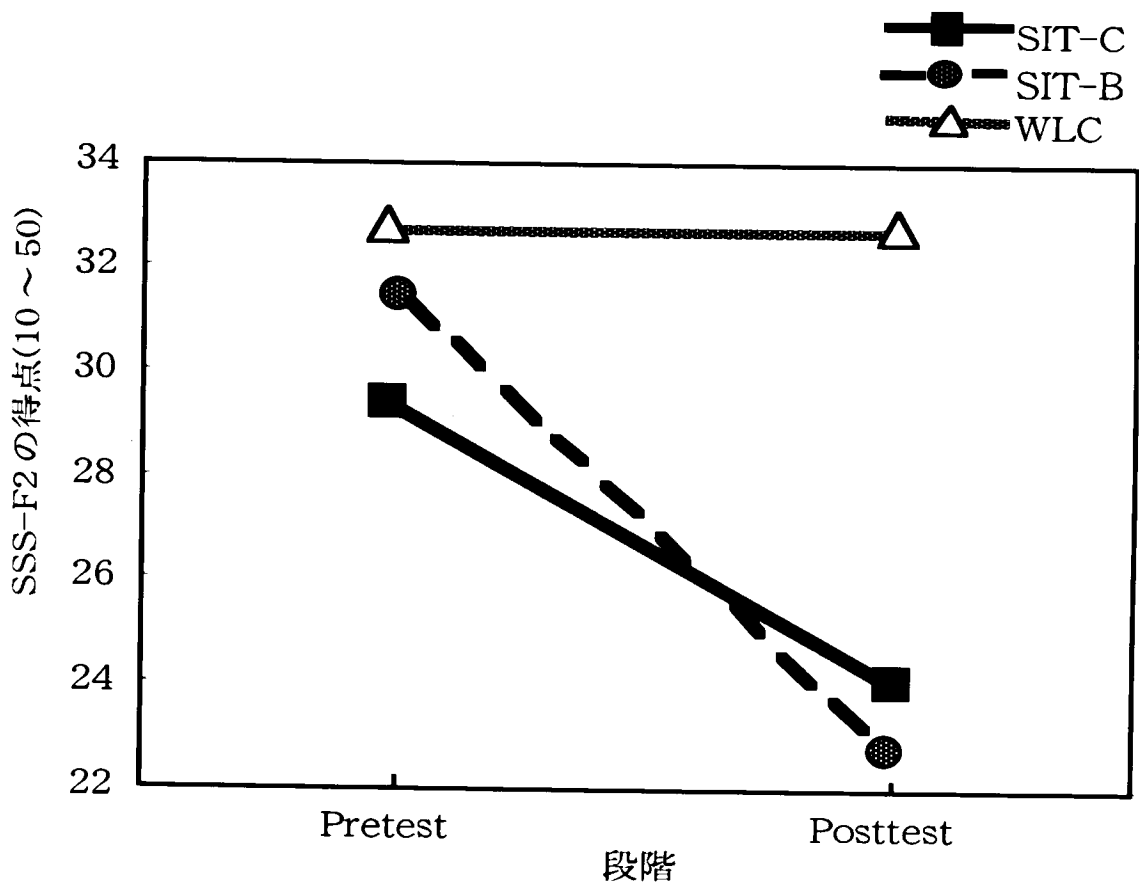


Figure 6 - 3 - 1 各段階における介入条件ごとの SSS-F2 の得点

求と自己期待」が有意に軽減した。SIT-Bでは、セッション全般を通じて、その程度が有意に軽減していった。しかし、WLCでは、その程度が有意に増す傾向が初期にみられ、それ以降も悪化の状態が続いた。SITの効果は、SIT-Cでは第2以降、SIT-Bでは、第3以降のセッションにおいて、WLCよりも有意に優れていた。また、SITの条件下では、プリテストからポストテストにかけて「過度の受容欲求と自己期待」が有意に軽減するだけでなく、ポストテストにおいて、その程度がWLCよりも有意に低かった。

認知的評価項目：

一次的評価（脅威）について、3（条件）×2（段階）の分散分析を行ったが、主効果、交互作用のいずれも有意ではなかった。二次的評価（自己効力感）については、変化率を算出し、1要因の分散分析を行った。介入条件の効果は有意であった（ $F(2,19) = 5.70, p < .05$ ）。多重比較検定の結果、SIT-CとSIT-Bの条件間、SIT-BとWLCの条件間に有意差があった。SIT-Bの条件下では、SIT-C、WLCの各条件と比較して、二次的評価（自己効力感）が有意に増加した。

状態不安尺度（STAI-S）：

3（条件）×2（段階）の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（ $F(1,18) = 10.09, p < .01$ ）。どの条件下でも、プリテストからポストテストにかけて、状態不安が有意に軽減した。

脈拍：

3（条件）×2（段階）の分散分析を行ったが、主効果、交互作用共に有意ではなかった。

会話の相手による印象評定：

項目のI（雰囲気）、II（姿勢）、III（動作・振る舞い）、IV（視線の使い方）、V（顔の表情）、VII（会話内容）、VIII（声の大きさ）については、分散分析を行ったが、主効果、交互作用共に有意ではなかった。これに対して、項目VI（会話への関与）について、3（条件）×2（段階）の分散分析を行った結果、段階の主効果のみに有意傾向がみられた（ $F(1,18) = 3.73, p < .10$ ）。項目IX（シャイネスの程度）については、評定値の変化率を算出した。1要因の分散分析を行った結果、介入条件の効果は有意であった（ $F(2,18) = 4.94, p < .05$ ）。多重比較検定を行うと、SIT-CとWLCの条件間、SIT-BとWLCの条件間に有意差がみられた。

以上の結果から、どの条件下でもプリテストからポストテストにかけて「会話への関

与」が有意に増す傾向が見出された。しかし、「シャイネスの程度」に関しては、SITの各条件と比較して、WLCの条件下での有意な悪化がみられた。その一方で、SIT-Cの条件下では、わずかながら、有意な改善がみられた。SIT-Bでは、悪化が有意に抑えられてた²⁾。

ビデオを用いた印象評定：

プリテストとポストテストで撮影した被験者の映像を、編集・再構成して評定を行った。各被験者の映像は、会話の始発後60秒より2分間を抽出し、全身・顔のアップ・全身の順に編集した。全被験者の編集ビデオは、プリテストとポストテストを込みにしてランダムに並べ替えた。評定者は、評定用の映像について、独立に評定した。ただし、項目Ⅷ（声の大きさ）については、録音時の障害から、評定を行わなかった。なお、各項目の評定値には、ビデオ評定者の評定値の平均を用いた。

項目Ⅷをのぞく、全ての項目について、分散分析を行った結果、主効果、交互作用共に有意ではなかった。

(2) 特性シャイネスに関する指標

早稲田シャイネス尺度の認知的下位尺度 (WSS-C)：

WSS-Cに関する得点の推移をFigure 6-3-2に示した。3 (条件) × 2 (段階) の分散分析を行った結果、交互作用に有意傾向がみられた ($F(2,19) = 3.27, p < .10$)。介入条件の単純主効果は、どちらの段階でも有意ではなかった。測定段階の単純主効果を検定した結果、SIT-Cの条件 ($F(1,19) = 12.26, p < .01$) とSIT-Bの条件 ($F(1,19) = 4.92, p < .05$) で有意であった。続いて、2 (条件) × 3 (段階) の分散分析を行った結果、段階の主効果のみが有意であった ($F(2,24) = 8.41, p < .01$)。多重比較検定を行うと、プリテストとポストテストの段階間、プリテストとフォローアップの段階間に有意差がみられた。要するに、SITの条件下では、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」が有意に減少する傾向がみられた。更に、その効果は、SIT-C, SIT-B両条件共に、6ヶ月後の評定においても維持されていることがわかった。

特性シャイネス尺度 (TSS)：

3 (条件) × 2 (段階) の分散分析の結果、測定段階の主効果のみが有意であった ($F(1,19) = 9.08, p < .01$)。続いて、2 (条件) × 3 (段階) の分散分析の結果、測定段階

2) SIT-Cが実質的にSIS IXを改善させたという積極的な解釈も可能であるだろう。しかしながら、考察の段階では、WLCの悪化に対して、SIT-Cが有意な悪化を抑えたという控えめな解釈を行った。

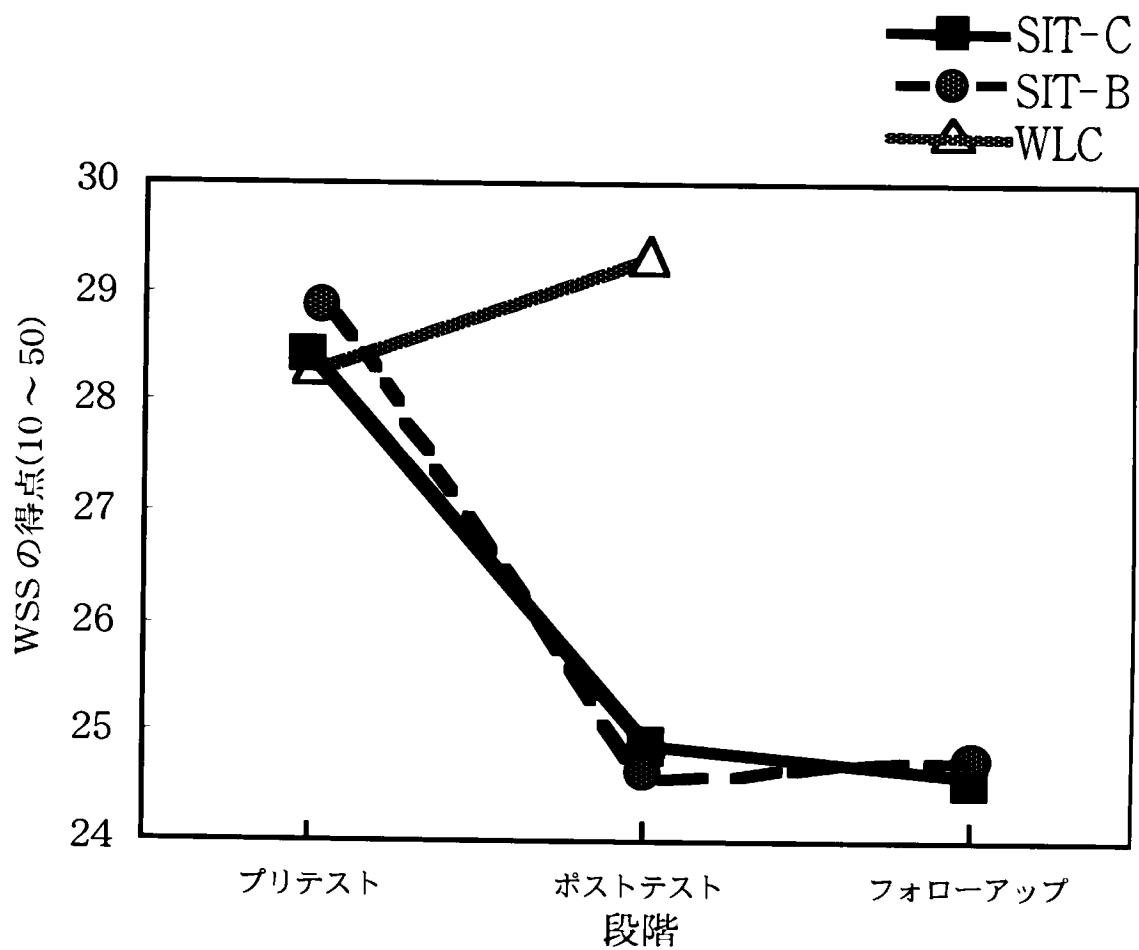


Figure 6 - 3 - 2 各段階における介入条件ごとのWSS-Cの得点

の主効果のみが有意であった ($F(2,24) = 9.72, p < .01$)。多重比較検定を行うと、プリテストとフォローアップの段階間、ポストテストとフォローアップの段階間に有意差がみられた。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、特性シャイネスが有意に軽減した。そして、SITの効果は、SIT-C、SIT-B両条件共に、6ヵ月後の評定でも、維持・増進されていることがわかった。

特性不安尺度 (STAI-T) :

3 (条件) \times 2 (段階) の分散分析を行った結果、交互作用に有意傾向がみられた ($F(2,19) = 2.85, p < .10$)。介入条件の単純主効果は、どちらの段階でも有意ではなかった。測定段階の単純主効果を検定した結果、SIT-CとWLCでは有意でなかったが、SIT-Bの条件では有意傾向がみられた ($F(1,19) = 4.96, p < .10$)。続いて、2 (条件) \times 3 (段階) の分散分析を行った結果、段階の主効果のみが有意であった ($F(2,24) = 6.03, p < .01$)。多重比較検定を行うと、プリテストとフォローアップの段階間、ポストテストとフォローアップの段階間に有意差がみられた。SIT-Bの条件下では、プリテストからポストテストにかけて、特性不安が有意に軽減する傾向がみられた。SIT-Bの効果はフォローアップにおいても維持されていた。ただし、SIT-Cの条件下でも、ポストテスト以降のフォローアップ時において、特性不安の有意な軽減がみられた。

考 察

本研究では、望ましい自己陳述文をいきかせるという単純なSITではなく、認知の再構成をより積極的に促すための認知的再体制化の要素を含めた体系的なSITが、大学生のシャイネスの変容に及ぼす効果を検討した。また、SITの効果を左右する主要な要因である自己陳述文の内容の違いがSITの効果に及ぼす影響についても検討した。

具体的には、シャイネス傾向の高い大学生を対象として、シャイネスの不合理な信念に対処する認知焦点型のSIT (SIT-C)、不適応行動に対処する行動焦点型のSIT (SIT-B)、特別な介入を行わない統制条件 (WLC) の3条件の効果を比較した。

研究において設定した第1の仮説は、SITによる介入がWLCと比べてシャイネスを有意に改善するというものであった。第2の仮説は、SITで用いられる自己陳述文が、その内容が焦点化する、シャイネスの特定の側面に効果を及ぼすというものであった。

(1) シャイネスに対する自己教示訓練の効果

第1の仮説について、SITは、2週間の訓練によって、過度の受容欲求と自己期待(SSS-F2)を改善し、二次的評価(自己効力感)を高め(SIT-Bのみ)、シャイネスの程度(SIS IX)の悪化を抑えた。以上の効果は、WLCとの有意な差によって示されている。それに加えて、SITは、低い自尊感情(SSS-F1)、自信のなさ・不合理な思考(WSS-C)、特性不安(STAI-T)の有意な改善をもたらした。WLCは、状態不安(STAI-S)、会話への関与(SIS IX)、特性シャイネス(TSS)の有意な改善をもたらしたが、どの指標においても、SITを越える効果を示すことはなかった。したがって、仮説は支持されたといえるだろう。

更に、SITによって生じた特性的な変容、つまり自信のなさ・不合理な思考(WSS-C)、特性シャイネス(TSS)、特性不安(STAI-T)の改善は、6ヵ月後のフォローアップにおいてもよく維持されていた。その改善の程度は、それぞれ健常者の平均値³⁾+1/2SD以下の水準にまで進んでいた。SITは、シャイネスの改善に対して十分な効果をもち、しかも持続的な効果を及ぼすことが示されたのである。2週間の集中的なプログラムが功を奏したといえる。

SITは、訓練セッションを重ねるにつれて、シャイネスに特有な自己陳述(SSS)の軽減を徐々にもたらした。WLCでは、即時的な認知の改善は全くみられなかった。WLCではなく、SITによって、WSS-C、TSS、STAI-Tの全てに改善がみられたことから、シャイネス特性の全般的な改善にとって、自己陳述の変容が重要な役割を担ったのではないかと推察することができる。WLCによっても、いくつかの指標で改善が生じたが、これはフラッシングによる効果が生じたためではないだろうか。シャイネスを喚起するような実験場面にあえて身を曝したことが、被験者の慣れをもたらしたと考えられる。もっとも、シャイネスの程度(SIS IX)が有意に悪化していることから、単に脅威場面に身を曝すだけでは不十分であり、認知的な介入が不可欠であることが示されたといえる。

(2) 対処的自己陳述の焦点化の違いによる効果の差

SIT-CとSIT-Bの効果を比較検討すると、第2の仮説を必ずしも支持しない結果がみられた。SIT-Cは、確かに、焦点を当てた認知的側面の改善をもたらしたが、SIT-Bは、仮説通りには、焦点化した行動的側面の改善を促すことができなかった。仮説に反する

3) 各尺度の健常者の平均値(標準偏差)は、WSS-CとTSSについては注1に示す通りであり、STAI-T=38.80(9.68)(水口ら, 1991)であった。

SIT-Bの結果に関しては、3つの問題点を指摘することができる。

第1に、被験者がもつ社会的スキルの統制の問題がある。被験者は、大学生として、健常者レベルのスキルをあらかじめもっていたと考えられる。そのために、2週間程度の訓練では著しい改善が示されなかったのかもしれない。第2は、本研究で用いた行動的指標の妥当性と評定手順の問題である。分裂病患者や子供を対象としたものと比べて、健常者の成人を対象とした、社会的スキルを評定するテストの開発は、日本ではあまり進展していない。しかし、妥当性のある行動の評定尺度・評定方法の開発は、治療（訓練）効果の研究を進めるうえでは、必須の課題といえるだろう。そして、第3は、SITの構成要素の問題である。SITの行動調節機能を実証した研究（*e.g.*, Meichenbaum & Goodman, 1971）では、モデリングや行動的リハーサルがSITに含まれていたが、本研究のSITは、認知的再体制化を伴う自己教示の効果を検討しようとしたことから、こうした行動的技法を含んではいなかった。しかし、モデリングや行動的リハーサルは、行動変容を促す強力な技法であり（Bandura, 1971）、認知的再体制化に次ぐ重要な要素としてSITの効果に貢献している（Dush *et al.*, 1983）。SITが行動的技法を含まなかったために、SIT-Bの行動調節機能が十分に発揮されなかったと考えることもできるだろう。

ところで、SIT-CとSIT-Bは、いずれも、焦点化した特定の側面以外のシャイネスを改善することができた。SIT-Cは認知に加えて感情を、SIT-Bは行動ではなく認知、感情を改善することができたのである。この現象を理解するためには、各反応系別にシャイネスをとらえることが有効であるかもしれない。SIT-CとSIT-Bの積極的な効果は、生理的反応や外顯的行動ではなく、自己報告尺度に現れた。つまり、生理的要素や行動的要素ではなく、認知的要素（Lang, 1977）の改善をもたらしたのである。本研究と同様な手順のSITを用いた研究2、関口・根建（1999）の研究においても、生理的要素などの改善は必ずしも明確には示されていない。ただし、生理的な変化は、主観的な情動反応との関係が未だ解明されておらず（Lazarus & Folkman, 1984）、実験直前段階の脈拍数を情動的覚醒と見なすことには、問題があるのかもしれない。いずれにせよ、SIT-CとSIT-Bは、少なくとも、認知的要素への介入法として有効に機能したと評価することができるだろう。

一方、SIT-CとSIT-Bを比較すると、効果の生じる過程に違いがみられた。概して、2週間の短期間でSIT-Bが着実な効果を上げたのに対して、SIT-Cは、むしろ6ヵ月後に著しい効果をもたらしている。特性不安（STAI-T）の改善を例にあげると、ポストテ

スト時にはすでにSIT-Bの効果が生じていたが、SIT-Cの効果はフォローアップの段階で認められたのである。特性シャイネス (TSS) に関しても、有意差はみられなかったが、同様の効果のパターンが示唆されていた。効果の差をもたらした要因としては、まず、自己陳述の語形の違いをあげることができる。SIT-Cでは、6文中の5文が否定型の語尾を用いていたが、SIT-Bでは、6文全ての語尾が肯定型であった。また、自己陳述の言語的機能の違いを考えることができる。Lasarus & Folkman (1984) によれば、ストレスフルな環境に対する対処のスタイルには、問題中心の対処と情動中心の対処がある。SIT-Cは、シャイネスに特有な不合理な信念の改善をめざす、情動中心の対処だと見なすことができる。認知焦点型の自己陳述は、知性化を用いた認知的再評価として機能した結果、緩やかではあるが著しい認知的要素の変容をもたらしたのではないだろうか。これに対して、SIT-Bは、不適切な行動の改善をねらう、問題中心の対処だと見なすことができる。社会不安は印象操作への動機づけと自己呈示効率の関数としてとらえることが可能であり (Leary, 1983a), シャイネスもまた、自己呈示効率を高めることによって軽減される可能性がある。二次的評価の上昇に示されるように、SIT-Bは、自己呈示に役立つ問題解決的な手段として了解されたために、SIT-Cよりも早く認知的要素の改善を促すことができたのではないだろうか。

第2の仮説については、条件付きの支持を与えることができる。確かに、自己陳述の意味内容はSITの効果を方向づけているようである。これはSIT-Cの効果が示す通りである。また、SIT-Bの効果に関しては、この仮説に反する結果となったが、従来示されてきたSITの行動調節機能を否定するものではないだろう。おそらくは、被験者がもつ社会的スキルの統制の甘さ、行動的指標の不備、SITを構成する行動的技法の欠如のいずれかによって、仮説の検証が妨げられたのだろう。しかしながら、自己陳述の意味内容とは別の要因として、語形や言語的機能もまた、SITの効果を規定していたと考えることができる。本研究のSIT-Bは、シャイネスの認知・感情 (認知的要素) を短期間で改善したが、これは、自己陳述の対処スタイルがうまく機能したためだと推測される。今後、SITの効果を考える際には、自己陳述の意味内容だけでなく、その言語的機能なども十分に配慮する必要があるだろう。

第4節 自己教示訓練における自己陳述文の因子の抽出に関する研究（研究4）

研究3では、シャイネス喚起場面における不合理な信念に対処する認知焦点型SIT群、不適切な行動に対処する行動焦点型SIT群及び統制群の3条件を設定し、その効果を比較した。その結果SITは効果を発揮し、その効果はSIT両群共に主として自己報告尺度において示された。

これらの研究では、いずれも自己陳述文の内容により効果が異なることが示されたが、教示文の焦点と改善する側面との対応関係は不明確なままである。その理由の一つとして、教示内容の質の問題が考えられる。Fox & Houston(1981)は、SITにおける教示内容の焦点が定まらなると、注意が散逸して訓練の効果が発揮されないことを示している。しかし、従来用いられてきた自己陳述文は、研究者がア priori に選出する場合が多く(根建・豊川, 1991)、被験者にとって十分に意味のある自己陳述文であったかどうかはわからない。Acton & Fischer(1988)は因子分析を用いてスピーチ場面における自己陳述の類型化を行い、2つの特徴的な因子を抽出している。こうした方法を応用して、研究者が自己陳述文を決めるのではなく、被験者になりうる人たちの自己陳述の因子分析に基づいて、SITにおける自己陳述文を選定することが考えられる。

そこで本研究では、大学生がシャイネスに対処するために日頃用いている対処的自己陳述文を収集し、因子分析によって因子論的妥当性の高い自己陳述文を作成することとした。このことは、被験者の側にとってより意味があり、統計的にも妥当性の高い自己陳述文からなるSITのプログラムの作成及びその効果の検討へとつながるということから、重要な意味をもつと考えられる。

目 的

本研究では、一般学生がシャイネスに対処するために日頃用いている自己陳述文を収集・分類し、因子的妥当性の高い自己陳述文を作成することを目的とした。自己陳述文は認知焦点型と行動焦点型の2種類を想定していたため、因子分析に先立って主観的手法により「認知」「行動」のカテゴリーに分類し、これによって、ア priori な分類の結果が因子分析の結果とどう対応するのかを確認することも目的とした。

方 法

項目の収集：

シャイネス喚起場面において、シャイネスに対処するために日頃用いていることばを尋ねる調査用紙を作成し、大学生を対象に調査を行った。有効回答数は、352（男性159名、平均年齢20.67歳（ $SD=2.21$ ）；女性193名、平均年齢20.13歳（ $SD=1.43$ ）；全体平均年齢20.38歳（ $SD=1.84$ ）であった。この質問紙は、日常場面でシャイネスを喚起するか、しそうな場面を7つ提示し（例；初対面の異性と1対1で話をする、目上の人と話をする）、回答者は最も苦手な場面から順に順番をつけ、そのうえで、4番目に苦手であると回答した場面において、シャイネスを防ぐか、あるいは和らげそうなことばを思いつくだけ記入してもらうものであった¹⁾。

項目の決定：

調査により収集されたことばの他に、特性シャイネス尺度 (Trait Shyness Scale; TSS 相川, 1991) と早稲田シャイネス尺度 (Waseda Shyness Scale; WSS 研究1) の各項目をもとに作成した対処的自己陳述文、研究2、関口・根建 (1999)、研究3など、シャイネスに対するSITの効果に関する研究で実際に用いられた自己陳述文も加え、内容の重なりを配慮して整理した。その結果、63項目の対処的自己陳述文が得られた。なお、言い回しを決めるにあたっては、SITに用いることを念頭に置き、教示しやすい簡潔明瞭な文になるよう心がけた。得られた項目は、アプリアリな分類として、心理学専攻の大学院生、学部生、大学教員の3名により、自己陳述文の焦点ごとに、「認知」、「行動」、「感情」、「その他」の4つのカテゴリーに分類された。その結果、認知22項目、行動26項目、感情5項目、その他10項目ずつに分類され、本研究の目的に従い、「認知」、「行動」に分類された項目のみを因子分析の対象とした。2つの項目群についてそれぞれKJ法 (川喜多, 1986) を行ったところ、「認知」においては3つ、「行動」については4つの分類にまとまったが、それぞれの分類に含まれる自己陳述の個数に偏りがみられた。そこで、シャイネス自己陳述尺度 (Shyness Self-Statement Scale; SSS 関口ら, 1997) の項目を参考に、「認知」の項目群に6項目、「行動」の項目群に2項目を補い、認知焦点型28項目、行動焦点型28項目の合計56項目を因子分析の対象とする自己陳述文とした。

因子分析までの手続き：

作成された認知、行動各焦点型の対処的自己陳述文をランダムに配列し、それぞれの項目について、自分がシャイネスを感じている時、それを低減させるうえでどのくらい効果的であるかを、5件法で問う質問紙を作成した。質問項目の中に場面によっては回答が困難な項目があったため、研究5の課題場面に合わせて、「初対面の異性と一対一で話をする」という場面を特に設定し、その場面をよく想像したうえで回答してもらった。分析にあたっては、設定された場面において「あなた自身がシャイになるか、その可能性がありますか？」という質問項目を設定し、シャイネスを感じるとした人の回答のみを対象とした。

質問紙は、大学生を対象に実施された。有効回答数は441（男性229名、平均年齢20.25歳（ $SD = 1.58$ ）；女性212名、平均年齢20.48歳（ $SD = 1.81$ ）；全体平均年齢20.36歳（ $SD = 1.69$ ））であった。この結果を集計して、因子分析を行った。

結 果

集計された回答に対し、主因子法オブリミン回転による因子分析を行い、解釈可能な3因子を抽出した。2重負荷項目（寄与率の絶対値 = .35以上）を削除し、再度オブリミン回転による分析を行う、という手続きを2重負荷項目がなくなるまで複数回繰り返し、最終的に主因子法直交バリマックス回転による因子分析を行って、3因子の解釈可能な因子を抽出した（寄与率（%） = 第1因子22.4、第2因子6.6、第3因子4.7；累積寄与率（%） = 33.7）。この段階で抽出された因子について、各自己陳述文の焦点が明確になるように留意して解釈した。第1因子は「言葉遣いに気をつけよう」「不必要な動作に気をつけよう」など、シャイネス喚起場面における対人行動を導くための項目からなっており、「行動焦点型」と命名された。第2因子は「自分から積極的に話しかけよう」「明るく振る舞おう」など、シャイネス喚起場面における行動に焦点を当てつつも、その行動を導くために認知的側面が重要となる項目が多く、「認知・行動混合型」と命名された。第3因子は「うまく話せなくても大した問題ではない」「自分は完璧である必要はない」など、シャイネス喚起場面における不合理な認知に焦点を当てた項目が多く、「認知焦点

1) 7段階の4番目としたのは、回答者がフラッディングの手続きを施した場合と同様の反応を示す可能性に配慮し、中等度の不安喚起場面を想起してもらうためである。

型」と名付けられた。

次に、研究5で用いる自己陳述文を選出した。実験の計画に従い、第1因子「行動焦点型」と第3因子「認知焦点型」の中から因子負荷量の高かった項目を6つずつ、計12項目を選出した。その際、アプリアリな分類と異なる項目に属した項目、及び2重負荷項目は除外して選出した。また、内容の近似した項目に関しては、因子負荷量の高い方のみを採用した。最後に、これらの項目について主因子法直交バリマックス回転による因子分析を行ったところ、因子構造は十分保たれていた。この時Cronbachの α 係数も算出し、十分な内的整合性が確認された (Table 6-4-1 参照)。

考 察

本研究が目指した通りに、因子的妥当性の高い対処的自己陳述文12項目を選出することができた。以後、これらの対処的自己陳述文をSITの際に用いる自己陳述文とする。選出された自己陳述文は、各因子に対する寄与率が高く、因子的妥当性の高い自己陳述文である。また、各因子におけるCronbachの α 係数から、高い信頼性も確認されたといえる。

アプリアリな分類では2因子を想定していたが、因子分析の結果、3因子が抽出された。そのうち2つの因子はアプリアリな分類に従うものであったが、第2因子の「認知・行動混合型」は、想定されない因子であった。内容としては、会話場面を肯定的にとらえ、積極的に関わろうという姿勢を示す項目が多かった。本研究の意図からややはずれるのでここでは深く立ち入らないが、シャイネスに対処するための自己陳述のパターンとして、そうした姿勢が何らかの意味を持つことが示唆されたといえる。

因子分析に先立って行ったアプリアリな分類と異なる因子に属した項目が、1項目みられた(「大人なのだからしっかりしなければならない」)。更に、アプリアリな分類において多義的と見なされた項目は「その他」として除外したにもかかわらず、一連の分析の中で、2重負荷のため除外された項目が、合計18項目みられた。この結果は、従来のアプリアリに作成されてきた自己陳述文は、その焦点化する内容が被験者にとって明確でなかった可能性を示唆している。例えば、研究3において使用された自己陳述文の中には今回の分析の第2因子に属する項目が、認知焦点型に1項目、行動焦点型に3項目あった。また、同じ因子に属していても、因子負荷量の低い項目もみられた。Fox &

Houston (1981) は自己陳述の内容の質が不ぞろいな自己陳述文を用いてSITを行うことはむしろ有害であると指摘している。

本研究において、シャイネスに対するSITに使用可能な、妥当性と信頼性の高い自己陳述文が抽出できたことは、大きな成果といえるであろう。Lange, Richard, Gest, de Varies, & Lodder (1998) が指摘するように、実験者は自己陳述文の作成方法により注意を払うべきである。その意味で、統計的手法による新たな陳述文の作成方法が提示できたことは、意義深いことである。

Table 6 - 4 - 1 抽出された自己陳述文の相関行列とCronbachの α 係数

		第1因子	第3因子
Q18	言葉遣いに気をつけよう。	.753	
Q17	不必要な動作に気をつけよう。	.679	
Q26	会話のやりとりのタイミングに気をつけよう。	.657	
Q55	視線が泳がないようにしよう。	.541	
Q51	ちゃんと話をきいていることを相手に伝えよう。	.511	
Q20	姿勢を正そう。	.493	
Q35	全ての人に好かれなくてもいい。		.794
Q34	自分は完璧である必要はない。		.623
Q2	うまく話せなくても大した問題ではない。		.560
Q25	もし話が合わなくても、それは仕方のないことだ。		.499
Q52	なるようになる。		.477
Q11	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。		.445
	寄与率%(累積寄与率=36.3%)	22.2	14.1
	Cronbachの α 係数	.78	.74

* 第1因子に属する項目は、研究5においてSIT-B群で用いられた自己陳述文であり、
第3因子のそれは、SIT-C群で用いられた自己陳述文である。

第5節 体系的な自己教示訓練の効果に関する研究(b)－因子分析によって抽出した焦点の異なる自己陳述文の効果の相違－(研究5)

研究4では、大学生がシャイネスに対処するために日頃用いている対処的自己陳述文を収集し、因子分析によって因子論的妥当性の高い自己陳述文を作成することができた。このことによって、被験者の側にとってより意味があり、統計的にも妥当性の高い自己陳述文からなるSITのプログラムの作成及びその効果の検討へとつなげていくことができる。そこで本研究では、特性シャイネスの高い大学生を対象として、研究4で作成された認知焦点型と行動焦点型の自己陳述文を用いて、SITの効果をあらためて検討した。その際、研究4において収集できなかった統制群のフォローアップデータもあわせて収集することで、より長期的なSITの効果も、統制条件との比較から明示することもめざした。なお、本研究では研究3と比較するため、研究3と同様の実験手続きを用いた。

目 的

研究4で作成された、統計的に意味のある自己陳述文を用いて実際にSITを行い、陳述文の内容の違いによる効果の現れ方を検討した。仮説は、研究3と同様に、①SITはWLC群と比べて、シャイネスの低減に効果を発揮する、②SITは教示文の内容が焦点化するシャイネスの特定の側面により効果を発揮する、の2点である。

方 法

被験者：

シャイネス傾向の高い大学生31名(男性16名、女性15名；平均年齢19.66歳($SD=1.45$))を被験者とした。大学の授業の場をかりて、早稲田シャイネス尺度の認知的下位尺度(WSS-C)と、特性シャイネス尺度(TSS)を用いてスクリーニングを行い、両尺度共に健常者の平均値 $+1/2SD$ 以上の得点を示したものを抽出した。被験者は、認知焦点型SIT(SIT-C)群(12名)、行動焦点型SIT(SIT-B)群(10名)、ウェイトングリスト統制(WLC)群(9名)にランダムに振り分けられた。

実験者と実験協力者：

実験の教示は心理学専攻の学生2名（男女各1名）が行った。課題場面の会話の相手は、シャイネス特性が中程度の、心理学専攻の学生25名（男性13名、女性12名；平均年齢23.3歳（ $SD=2.28$ ））であった。会話の相手における尺度の平均値（ SD ）は、 $TSS=37.75$ （9.30）であった。会話の相手は、実験場面での会話量の統制や会話の進め方、更に、被験者の印象評定に関する評定のポイントや評定方法について、事前に指導を受けた。また、VTR評定の評定者として、心理学専攻の学生2名（女性）の協力を得た。評定者は、事前に印象評定に関する訓練及び練習を行った。

実験の流れと課題：

課題は、シャイネスを喚起される典型的な場面として、研究3、関口・根建（1999）などの研究を参考に、初対面の異性と会話をする事とした。被験者は、2週間のSIT（ホームワーク）を挟んだプリテストとポストテスト時に、各6分間、「お互いがよく知り合えるような自然な会話」をするよう教示され、この課題を行った。実験は、大学構内にあつる広さ約20平方メートルの研究室で行われた。

特性シャイネスに関する指標：

特性シャイネスの感情、行動的側面を評定するためにTSSを、認知的側面を評定するためにWSS-Cを用いた。また、SITの般化効果を調べるため、特性不安尺度（STAI-T；水口ら、1991）を用いた。

状態シャイネスに関する指標：

認知的指標としては、シャイネス自己陳述尺度（SSS；関口ら、1997）を用いた。SSSは、対人関係に関する即時的で否定的な認知を評定する尺度で、第1因子「低い自尊心」（SSS-F 1）、第2因子「過度の受容欲求と自己期待」（SSS-F 2）からなる。分析は因子ごとに行った。更に、初対面の異性ととの会話に対する自己効力感（self-efficacy；SE）を、「今から会う初対面の人と、自分なりに納得が出来るくらい話せる可能性はどのくらいありますか？」という教示のもと、全く可能性がない（0%）～非常に可能性がある（100%）のパーセンテージで回答してもらった。

感情的指標として、状態不安尺度（STAI-S；水口ら、1991）を用いた。また、会話中の生理的变化を測定するため、Polar社製のアキュレックスプラスを使用して、5秒ごとの心拍数（bpm）を継時的に記録した。

行動的指標として、シャイネス印象評定尺度（SIS；研究3）を用いた。この尺度はシャ

イネスに特有な8つの外顕行動（Ⅰ．雰囲気，Ⅱ．姿勢，Ⅲ．動作・振る舞い，Ⅳ．視線の使い方，Ⅴ．顔の表情，Ⅵ．会話への関与，Ⅶ．会話内容，Ⅷ．声の大きさ）と，全体的な印象（Ⅸ．シャイネスの程度）を，コミュニケーションにおける機能性の観点から，5件法（非機能的（1）～機能的（5））で評定するものである。したがって，得点が低いほどシャイネス傾向が高いことを示す。SISの各項目は，十分な信頼性が確認されている（研究3）。今回は，会話の相手の印象評定と，VTR評定に使用された。なお，ビデオカメラを2台設置し，1台は被験者の全身を，もう1台は被験者の表情を撮影した。

実験手続き：

プリテスト，及びポストテストの各段階における手続きの概略はFigure 6-5-1に示した。なお，「状態のベースラインの測定」で測定されたSTAI-Sはここでは分析を行わなかった。プリテストの段階では，実験終了後に，ホームワークの説明を行った。SIT-C及びSIT-B群に対しては教育的段階として，シャイネスに対するSITの一般的効果，SITの実施方法などの解説を行った。ホームワークは2週間のうちに6セッション行われ，1週間経過時点で，実験者による進行具合のチェックが行われた。ホームワーク期間中，1回の訓練が終わるごとにSSSに回答してもらった。WLC群には2週間のうち6回，SSSの回答のみを依頼した。ポストテスト終了から6～7カ月後，SIT群にはフォローアップ用評定用紙（TSS,WSS-C,STAI-T）を，WLC群には評定用紙の他にSIT自習用の小冊子を同封して郵送し，評定用紙のみを返送してもらった。WLC群には，SITを行う前に評定用紙に回答するよう依頼した。

訓練（ホームワーク）手続き：

SITは，オーディオテープとワークシートを利用して行われた。初めに，シャイネス喚起場面を具体的に想起し，その不快な体験の最中に生じる自己陳述（SIT-C群）あるいは不適切な行動（SIT-B群）などを意識化した。次に自己教示を行った。被験者は，研究4で抽出された自己陳述文を，その意味を十分に理解したうえで，オーディオテープの誘導に従い，外顕的自己教示（声に出して言い聞かせる）から内潜的自己教示（心の中で言い聞かせる）へとフェイディングしながら自分自身に言い聞かせた。セッションを重ねる毎に，1つずつ練習する自己陳述文を加えていった（使用した自己陳述文はTable 6-4-1参照）。なお，一連のSITの手続きは，研究3で用いられたものと同一である。

結 果

測定された各指標について、プリテスト段階における各群の等質性を確認するため、1要因の分散分析を行った。その結果、有意差の認められなかった指標については、介入条件（SIT-C/SIT-B/WLC）×測定段階の2要因の分散分析を行った。なお、測定段階は、特性に関する指標に関してはプリテスト、ポストテスト、フォローアップの3段階、状態に関する指標に関してはプリテスト、ポストテストの2段階、訓練セッションの効果に関してはベースライン、1～6の各セッションの7段階であった。また、プリテストの段階で有意差が認められた指標については、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）を算出し、1要因の分散分析を行った。有意か有意傾向であった全ての指標について、TukeyのHSD法による多重比較検定を行った（有意水準は5%）。

（1）特性に関する指標

特性に関する指標の結果をTable 6-5-1に示した。WSS-C (Figure 6-5-2参照) の得点について3（条件）×3（段階）の分散分析を行った。その結果交互作用が有意であった ($F(4,56) = 2.55, p < .05$)。多重比較検定を行ったところ、SIT-C群とSIT-B群においてプリテストとフォローアップの間に有意差がみられた。またポストテスト段階において、SIT-B群とWLC群の間に有意差がみられた。フォローアップ段階においては、SIT-C群、SIT-B群とWLC群の間に有意差がみられた。

プリテストからポストテストにかけて、SIT-B群はWLC群に比べて有意に「自信のなさ・不合理な思考」が減少し、6～7カ月後のフォローアップ段階においてはSIT-C群にも減少がみられ、SIT-B群ではその効果が十分維持されていたといえる。

TSSの得点について3（条件）×3（段階）の分散分析を行ったところ、測定段階の主効果のみ有意であった ($F(2,28) = 5.60, p < .01$)。多重比較検定を行ったが、有意差はみられなかった。

STAI-Tの得点については、プリテストの段階で各群に有意な差がみられたため、プリテストからポストテスト、プリテストからフォローアップのそれぞれの変化率を算出し、1要因の分散分析を行った。その結果、プリテスト－ポストテスト間の変化率において条件間に差がみられた ($F(2,28) = 3.90, p < .05$)。多重比較検定を行ったところ、SIT-B群とWLC群の得点変化率に有意差がみられた。また、プリテスト－フォローアップ間

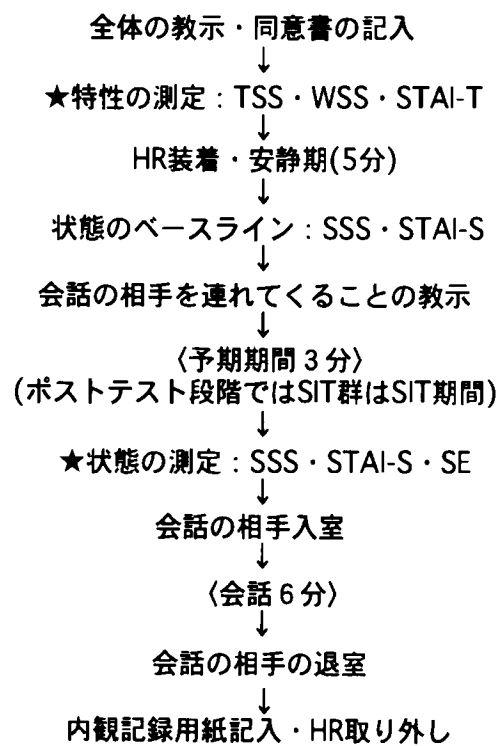


Figure 6 - 5 - 1 実験手続きの概略

の変化率についても群間差がみられた ($F(2,28) = 4.18, p < .05$)。多重比較を行った結果、SIT-C群、SIT-B群と、WLC群の得点変化率の間に有意差がみられた。これらの結果から、SIT-B群はWLC群に比べてプリテストからポストテストにかけて、有意に特性不安が減少し、フォローアップ時においては、SIT-C群においてもWLC群に比べて有意な特性不安の減少がみられ、SIT-B群については、その効果が十分維持されていたといえる。

(2) 状態に関する指標

認知的指標：

状態における認知的指標の結果はTable 6-5-1に示した。SSS-F 1の得点について、3(条件)×2(段階)の分散分析を行ったところ、交互作用が有意であった($F(2,30) = 3.56, p < .05$)。多重比較検定の結果、SIT-C群、及びSIT-B群において、プリテストからポストテストにかけて有意差がみられた。また、ポストテスト段階において、SIT-C群とSIT-B群及びSIT-B群とWLC群の得点間に有意差がみられた。SIT-C群とSIT-B群において、プリテストからポストテストにかけて「低い自尊心」の得点は減少したといえる。

SSS-F 2の得点について、3(条件)×2(段階)の分散分析を行ったところ、交互作用が有意であった($F(2,30) = 4.00, p < .05$)。多重比較検定の結果、SIT-C群及びSIT-B群において、プリテストからポストテストにかけて有意な変化がみられた。また、ポストテスト段階において、SIT-B群とWLC群の得点に有意な差がみられた。SIT両群の「過度な受容欲求と自己期待」が、プリテストからポストテストにかけて有意に減少したといえる。

SEの得点について3(条件)×2(段階)の分散分析を行った結果、交互作用が有意であった($F(2,30) = 3.72, p < .05$)。多重比較検定を行ったところ、SIT-C群とSIT-B群において、プリテストからポストテストにかけて有意な得点変化がみられた。また、ポストテスト段階において、SIT-C群、SIT-B群の得点と、WLC群の得点の間に有意差がみられた。SIT群は共に、プリテストからポストテストにかけて、課題に対する自己効力感が有意に上昇したといえる。

感情的指標：

状態における感情的指標の結果はTable 6-5-1に示した。STAI-Sの得点について3(条件)×2(段階)の分散分析を行った結果、測定段階の主効果のみ有意であった

Table 6 - 5 - 1 各段階における認知・感情的指標の平均得点と標準偏差

		SIT-C(n=12)	SIT-B(n=10)	WLC(n=9)
早稲田シャイネススケール 認知的下位尺度 (WSS-C)	プリテスト	30.67 (2.71)	27.60 (2.27)	29.56 (4.67)
	ポストテスト	27.75 (3.42)	24.00 (3.53)	29.44 (5.03)
	フォローアップ	25.08 (4.83)	22.60 (5.21)	29.78 (4.79)
特性シャイネススケール (TSS)	プリテスト	58.33 (5.76)	58.50 (4.30)	58.89 (6.25)
	ポストテスト	56.67 (3.85)	56.80 (5.45)	59.22 (6.78)
	フォローアップ	51.58 (6.37)	54.80 (6.05)	59.22 (6.18)
特性不安尺度(STAI-T)	プリテスト	54.39 (7.81)	55.64 (6.56)	48.89 (6.51)
	ポストテスト	48.73 (8.93)	48.52 (6.64)	48.79 (7.20)
	フォローアップ	44.98 (6.38)	45.46 (5.77)	48.06 (7.89)
シャイネス自己陳述尺度 第1因子 (SSS-F1)	プリテスト	33.77 (3.47)	31.64 (6.04)	31.11 (6.75)
	ポストテスト	30.85 (4.30)	27.82 (5.00)	31.22 (5.14)
シャイネス自己陳述尺度 第2因子 (SSS-F2)	プリテスト	32.77 (4.99)	27.82 (4.49)	29.79 (7.12)
	ポストテスト	27.31 (4.99)	23.91 (3.53)	29.56 (7.04)
自己効力感 (SE)	プリテスト	36.15 (15.96)	36.36 (12.86)	35.56 (15.09)
	ポストテスト	51.54 (12.81)	55.00 (11.62)	40.56 (10.74)
状態不安尺度 (STAI-S)	プリテスト	51.31 (11.40)	49.91 (7.64)	50.00 (7.26)
	ポストテスト	47.08 (8.68)	46.55 (7.26)	51.11 (6.70)
心拍数(ALS)会話開始	プリテスト	47.84 (13.45)	45.46 (15.07)	50.83 (7.76)
	ポストテスト	50.84 (11.13)	46.59 (15.02)	52.97 (8.37)
心拍数(ALS)会話中間	プリテスト	49.96 (10.46)	43.95 (18.02)	48.15 (5.23)
	ポストテスト	53.82 (11.89)	42.65 (8.20)	48.91 (3.24)
心拍数(ALS)会話終了直前	プリテスト	48.16 (11.43)	40.65 (19.87)	50.84 (10.48)
	ポストテスト	54.69 (11.95)	43.73 (15.34)	49.25 (9.33)
心拍数(ALS)会話終了直後	プリテスト	50.24 (13.44)	40.68 (17.57)	51.14 (6.33)
	ポストテスト	54.43 (12.66)	44.04 (15.55)	47.58 (5.05)

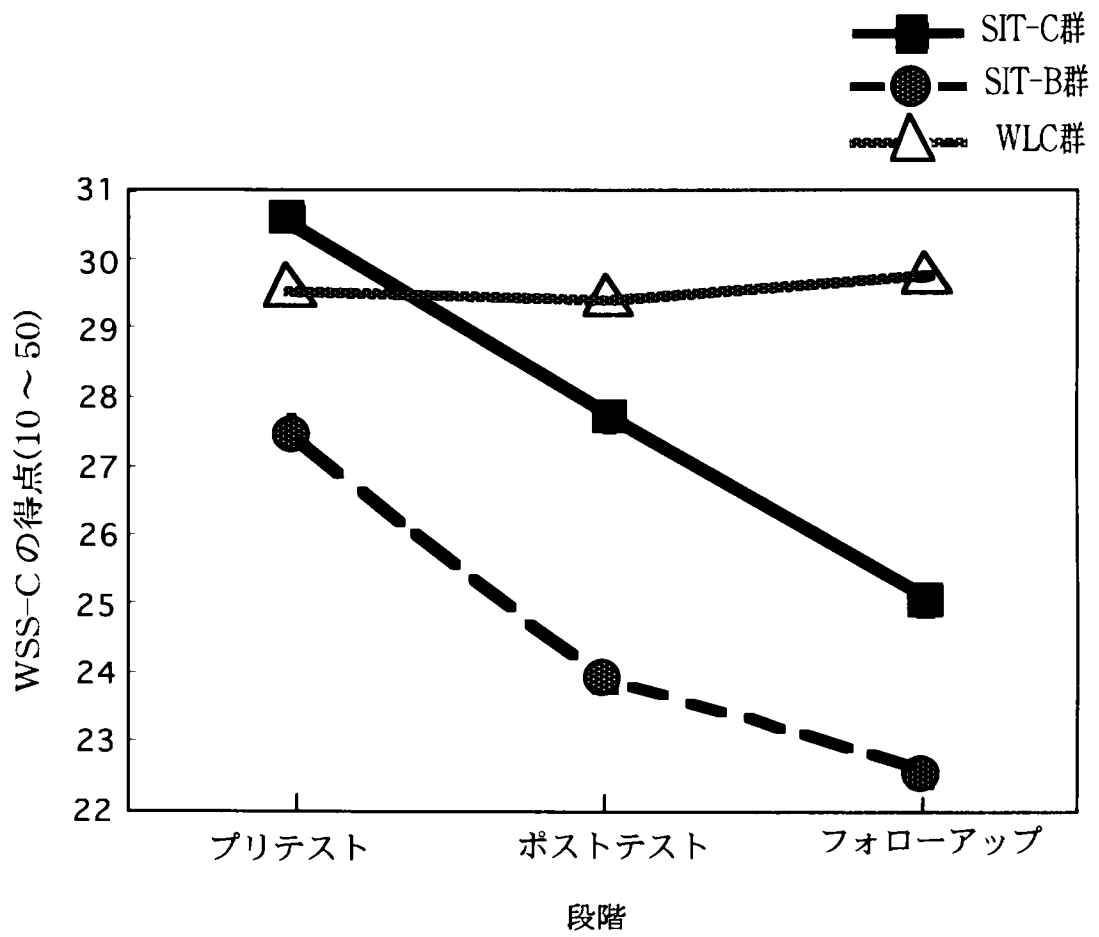


Figure 6 - 5 - 2 各段階における介入条件ごとのWSS-Cの得点

($F(2,30) = 5.10, p < .05$)。プリテストからポストテストにかけて、状態不安の得点が減少した。

HRについては、安静期直後の1分間と、会話開始直後、開始3分後、終了直前、終了直後の5つの時点における1分間のHR (bpm) を算出した。HRは、安静期レベルの高さによって後の変化が大きく左右されることから(田川・坂野, 1982)、初期値の個人差による変化の歪みを減少させるため、自律性機能安定性尺度 (autonomic lability score; ALS) を用い、算出されたALS値をもとに分析を行った¹⁾。安静期直後のHRをベースラインとして、会話開始直後、開始3分後、終了直前、終了直後の各時点におけるALS値について、3(条件) × 2(段階)の分散分析を行ったが、いずれの時点においても、主効果、交互作用共にみられなかった。

行動的指標：

会話の相手による印象評定及び会話場面に関するVTR評定の結果は、Table 6-5-2, 6-5-3に示した。

会話の相手の評定によるSISのI(雰囲気)、III(動作・振る舞い)、IV(視線の使い方)、V(顔の表情)、VI(会話への関与)、VII(会話内容)、VIII(声の大きさ)、IX(シャイネスの程度)の各項目について、3(条件) × 2(段階)の分散分析を行った。その結果、項目I(雰囲気) ($F(2,30) = 3.65, p < .05$)と、項目IX(シャイネスの程度) ($F(2,30) = 8.00, p < .01$)の交互作用が有意であった。その他の項目については、主効果、交互作用共にみられなかった。有意性の認められた2つの項目について多重比較検定を行ったところ、項目I(雰囲気)に有意差はみられなかった。

しかし、項目IX(シャイネスの程度) (Figure 6-5-3)については、SIT-B群においてプリテストからポストテストにかけて、有意差がみられた。SIT-B群は、シャイネスの程度が有意に減少したといえる。また、SIT-C群においては統計的には有意ではないものの、シャイネスの程度が悪化する様相がうかがえた。項目II(姿勢)については、プリテストで条件間の差が認められたため、変化量を算出して1要因の分散分析を行ったところ、条件間の差が有意であった ($F(2,30) = 7.19, p < .01$)。多重比較検定の結果、SIT-B群の変化量が、WLC群に比べて有意に大きいことが分かった。SIT-B群はWLC群に比べて、有意に会話中の「姿勢」が改善したといえる。

VTR評定として、会話場面における被験者の映像を編集し、印象評定を行った。会話場面は、会話の開始1分経過時点から90secが抽出され、前半45secと後半45secに分

けられた全身の映像に、会話開始135sec経過時点からの表情の映像が、30sec挿入された。表情の映像は、無音声であった。このように編集された各被験者の映像を、プリテスト、ポストテストの場面を込みにしてランダムになるよう構成して評定を行った。2人の評定者間一致率が低い項目があったため、全ての項目について評定者ごとに分析を行ったが、主効果、交互作用共にみられなかった。

ホームワーク期間中のSSS得点：

状態のベースライン (Figure 6-5-1 参照)、及びホームワークの結果を、Table 6-5-4に示した。

ベースライン、及びホームワーク期間全6回のSSS-F1の得点について3(条件)×7(段階)の分散分析を行った結果、交互作用が有意であった ($F(12,186) = 2.86, p < .01$)。多重比較検定を行ったところ、SIT-C群において、ベースライン、セッション2、3とセッション6の間、セッション1とセッション4、5、6の間に有意差がみられた。また、セッション4、5においてSIT-C、SIT-B群とWLC群の間に、セッション6においてSIT-C群とWLC群の間にそれぞれ有意差がみられた。「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。

同様にSSS-F2の得点についても3(条件)×7(段階)の分散分析を行った。その結果、交互作用が有意であったため ($F(12,186) = 4.75, p < .01$)、多重比較検定を行ったところ、SIT-C群においてベースラインとセッション3~6の間、セッション1とセッション3~6の間、及びセッション2とセッション6の間にそれぞれ有意差がみられた。また、セッション5、6において、SIT-C群、SIT-B群とWLC群の間に、セッション3、4においてSIT-B群とWLC群の間にそれぞれ有意差がみられた。「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。

1) 本研究においてALSは、石橋(1973)に従い、以下の式によって算出された。

$$ALS = 50 + 10 \frac{Y_z - X_z \times r_{XY}}{(1 - r^2_{XY})^{1/2}}$$

ただし、 X_z は安静期レベルのZ得点、 Y_z は課題中の各時点におけるZ得点、 r_{XY} はXとYの相関係数をそれぞれ示している。

Table 6 - 5 - 2 各測定段階における行動的指標（会話の相手による評定）
の平均得点と標準偏差

	測定段階	SIT-C群(n=12)	SIT-B群(n=10)	WLC群(n=9)
I. 雰囲気	プリテスト	3.21(1.09)	2.46(1.29)	2.89(0.93)
	ポストテスト	2.92(0.95)	3.18(1.25)	2.89(1.05)
II. 姿勢	プリテスト	3.31(0.86)	2.27(1.27)	3.22(0.83)
	ポストテスト	3.03(0.73)	4.22(1.35)	3.01(0.99)
III. 動作・振る舞い	プリテスト	3.23(1.01)	2.46(0.93)	3.00(0.50)
	ポストテスト	3.00(0.82)	3.09(1.14)	3.00(1.00)
IV. 視線の使い方	プリテスト	3.39(1.12)	2.73(1.19)	3.33(0.87)
	ポストテスト	3.23(1.30)	3.82(1.33)	3.56(1.13)
V. 顔の表情	プリテスト	3.31(1.32)	2.82(0.98)	2.89(0.78)
	ポストテスト	3.15(1.07)	3.55(1.64)	2.89(1.27)
VI. 会話への関与	プリテスト	3.39(1.45)	3.46(0.93)	3.78(0.83)
	ポストテスト	3.77(0.93)	4.00(1.27)	3.33(1.23)
VII. 会話内容	プリテスト	4.00(0.91)	3.55(0.82)	3.33(1.12)
	ポストテスト	3.46(0.88)	3.82(1.25)	3.44(1.24)
VIII. 声の大きさ	プリテスト	3.46(1.05)	2.82(0.75)	3.22(0.67)
	ポストテスト	3.23(0.73)	3.36(0.92)	2.78(0.97)
IX. シャイネスの程度	プリテスト	3.00(1.16)	2.27(0.91)	2.80(1.12)
	ポストテスト	2.44(0.88)	3.00(1.34)	2.67(0.71)

Table 6 - 5 - 3 各測定段階における行動的指標（評定者によるVTR評定）
の平均得点と標準偏差

	測定段階	SIT-C群(n=12)	SIT-B群(n=10)	WLC群(n=9)
I. 雰囲気	プリテスト	2.56(0.63)	2.88(0.99)	2.44(0.73)
	ポストテスト	2.69(0.63)	2.81(0.53)	2.31(0.53)
II. 姿勢	プリテスト	2.56(0.48)	2.69(0.70)	2.19(0.46)
	ポストテスト	2.56(0.51)	2.50(0.46)	2.19(0.37)
III. 動作・振る舞い	プリテスト	2.50(0.45)	2.75(1.04)	2.56(0.62)
	ポストテスト	2.56(0.44)	2.38(0.44)	0.31(0.53)
IV. 視線の使い方	プリテスト	2.53(0.56)	2.56(0.68)	2.69(0.37)
	ポストテスト	2.59(0.55)	2.75(0.76)	2.50(0.27)
V. 顔の表情	プリテスト	2.50(0.52)	2.75(1.04)	2.63(0.84)
	ポストテスト	2.58(0.40)	2.56(0.56)	2.41(0.30)
VI. 会話への関与	プリテスト	2.38(0.56)	2.50(1.04)	2.63(0.95)
	ポストテスト	2.44(0.63)	2.50(0.76)	2.63(0.64)
VII. 会話内容	プリテスト	2.47(0.83)	2.63(1.13)	2.56(0.50)
	ポストテスト	2.63(0.67)	2.44(0.77)	2.88(0.64)
VIII. 声の大きさ	プリテスト	2.34(0.63)	2.31(1.00)	2.56(0.62)
	ポストテスト	2.53(0.57)	2.47(0.73)	2.75(0.42)
IX. シャイネスの程度	プリテスト	2.25(0.55)	2.25(1.04)	2.38(0.69)
	ポストテスト	2.58(0.60)	2.45(0.74)	2.81(0.49)

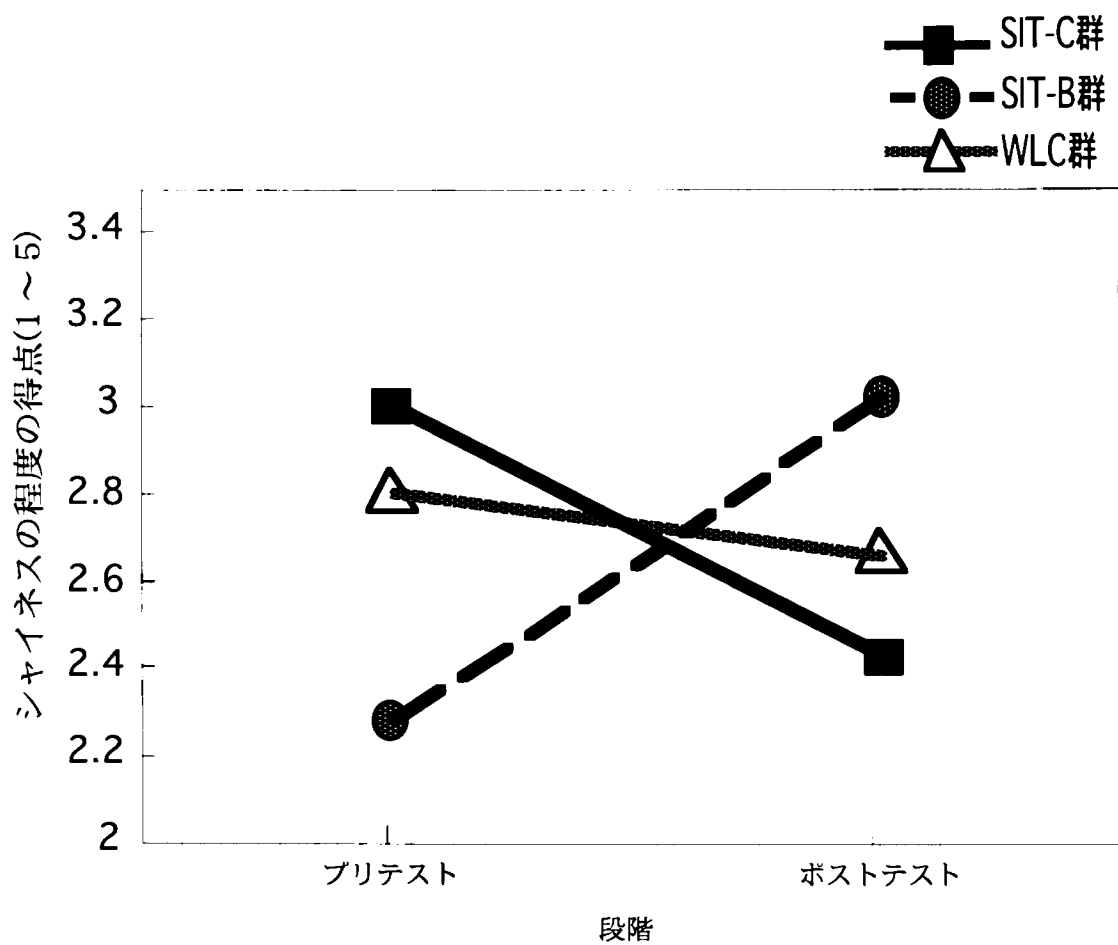


Figure 6 - 5 - 3 各段階における介入条件ごとの SIS-IX.
「シャイネスの程度」の得点

考 察

(1) 本研究の結果と仮説の検討

本研究の目的は、①SITはWLC群と比べて、シャイネスの低減に効果を発揮する、②SITは教示文の内容が焦点化するシャイネスの特定の側面により効果を発揮する、という仮説を検討することであった。

仮説1はおおよそ支持されたといえる。SITは2週間の訓練により、状態シャイネスの認知的側面である「低い自尊心」、「過度の受容欲求と自己期待」、「自己効力感」を有意に改善した。また、6～7ヶ月後のフォローアップ段階においては、これまで得られなかった統制群のデータも収集して検討した。その結果、プリテストからフォローアップにかけて、特性シャイネスの「不合理な思考」はSIT群においてのみ有意に減少し、その得点は、健常者の平均得点付近にまで達していることが明らかにされた。また、その効果は特性不安にも般化していた。そして、訓練セッションごとのSSS-F1、SSS-F2の得点推移からは、SITを重ねるごとにその効果を増すことが示された。

なお、本研究においては、研究3で収集できなかった統制群のフォローアップデータも収集した。長期的なSITの効果を統制群との比較から明示できたことは、本研究の大きな成果といえる。

仮説2については、概ね支持されたものの議論の余地が残された。SIT-Cは、2週間の訓練によって状態シャイネスの認知的側面を改善した。しかし、統計的に有意ではないものの、行動的側面においては複数の指標において改悪の様相が示された。フォローアップの段階では、特性シャイネスの「不合理な思考」を低減させ、その効果は特性不安に対しても般化していた。次にSIT-Bは、訓練によって状態における認知的側面を改善すると共に、行動的側面である会話場面の「姿勢」と、「シャイネスの程度」の改善をもたらした。また、特性シャイネスの「不合理な思考」を低減させ、特性不安も低減した。そしてその効果は、フォローアップの段階でも十分維持されていた。WLC群においては特別な効果は抽出されなかった。以上の効果の現れ方から、①SIT-Bは、行動的側面と認知的側面に効果を示した、②SIT-Cは認知的側面に効果を示し、行動的側面については、むしろ悪化する様相が示された、③SIT-Bは特性的側面に比較的即時に効果を示したが、フォローアップの段階では、SIT-B、SIT-Cとも同程度の効果を示した、ということがいえる。ただし③については、Figure 6-5-2に示されるとおり、SIT群の得点は共にプリテストからフォローアップにかけて同程度の減少傾向を示しているにもかかわらず、

Table 6-5-4 訓練セッション中のSSSの平均得点と標準偏差

		SIT-C(n=12)	SIT-B(n=10)	WLC(n=9)
シャイネス自己陳述尺度 第1因子 (SSS-F1)	ベースライン	31.93(5.38)	31.55(3.50)	31.30(4.95)
	セッション1	32.69(7.15)	31.91(4.68)	33.50(4.12)
	2	31.39(7.61)	30.00(5.68)	32.80(5.85)
	3	30.92(5.95)	29.09(5.54)	32.90(5.20)
	4	28.62(6.84)	29.18(5.25)	32.60(4.77)
	5	28.62(6.56)	28.36(5.84)	33.00(4.50)
	6	27.15(6.36)	27.73(6.62)	32.80(5.59)
シャイネス自己陳述尺度 第2因子 (SSS-F2)	ベースライン	32.54(5.55)	29.55(4.30)	30.00(5.68)
	セッション1	32.62(5.35)	26.36(6.92)	30.50(6.98)
	2	29.00(6.55)	25.00(6.48)	31.70(7.12)
	3	27.39(6.46)	25.18(6.00)	30.90(8.63)
	4	26.46(6.88)	24.91(6.11)	30.60(7.40)
	5	25.85(6.79)	22.91(5.01)	31.20(7.97)
	6	25.00(6.52)	23.73(5.48)	30.60(8.48)

プリテスト段階での得点差が影響して、SIT-Cに統計的な有意差が認められない、と推察できる。したがって、SIT-CはSIT-Bと比して特性的側面に対する効果の現れ方が遅いとは一概にはいえない可能性もある。

(2) 自己教示が注意に与える影響とシャイネス

SIT両群について、教示内容が焦点化しない側面に対する効果の現れ方が対照的であり、教示内容以外の要因の影響が想定される。ここで想定される要因の一つは、Meichenbaum (1977) が強調した、自己教示の持つ注意と評価の過程に対する影響力である。Veljaca & Rapee (1998) は、社会不安の高い者はそれが低い者に比べて、自己を評価する他者に対してより注意を払う傾向があることを示した。近年注目を集めている、社会不安に関する認知行動モデル (Rapee & Heimberg, 1997) によれば、シャイネスを含めた社会不安は、不安を喚起させる対象と、それを気にする主観的側面に注意資源を多く配分することで引き起こされる。他方、シャイネス (社会不安) は自己呈示欲求と自己呈示効率の関数としてとらえられるが (Schlenker & Leary, 1982)、そのような偏った注意資源の配分が自己呈示効率を低下させ、シャイネスを引き起こすと考えられる。自己呈示効率とは、他者に自分が示したい特定のイメージが伝わるかどうかについての主観的確率を意味する (Leary, 1983b)。自己呈示効率は、状況の曖昧さや相手の評価に対する予測性によって左右されるが (Leary, 1983b)、不安を喚起させる状況や対象から過剰に情報を収集することで、状況を一層曖昧にし、相手からの評価の予測を非常に難しくしていると考えられる。つまり、社会不安の高い人は、相手が自分をどう思っているかを過剰に気にすることで、自ら不安を喚起・持続させているのである。こうした状況に対して、SIT-Bで用いられた自己陳述文は、不安を喚起させる状況や対象とは異なった側面に焦点を当てており、それが注意資源の配分を変化させ、認知的側面の変容をもたらしたと推定される。更に、自己陳述文の内容が積極的な対処行動を導き、行動調節の機能も発揮されたと考えられる。それに対し、SIT-Cの教示内容は、否定的な認知を打ち消す内容であり、それを修正しようという意識の変容が認知的側面に効果をもたらしたといえる。しかしながら、打ち消し的とはいえ、教示内容の焦点が状況 (例；もし話が合わなくても、それは仕方のないことだ) や他者の評価 (例；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) に向いており、結果的に自己呈示効率を低下させる注意資源の配分が行われたため、行動的側面において悪化の様相が示されたと考えられる。

(3) 自己陳述文の構成要素

本研究の結果は、SIT-Bによってのみ会話の相手による印象評定の SIS 項目「姿勢」に改善がみられた点を除いて、研究3とほぼ同様の結果であった。「SITは、教示文の内容が焦点化した側面に主な効果を発揮する」という仮説を検証するうえでは、教示内容の細かなばらつきはそれほど重要ではないようである。それでは、どのような要素がより重要となってくるのか？両研究に用いられた自己陳述文は、認知焦点型の教示文がおおむね否定的認知を打ち消す内容であり、行動焦点型の教示文が積極的な行動を導く内容である、という点で共通していた。「教示文の内容」という言葉の中には、厳密には①教示の内容（認知、行動など）、②注意資源の配分の違い（評価を行う他者を意識するか否か）、③置き換わる方略の有無（適切な対処方略が示されているか否か）の3つの側面が含まれていると考えられる。本研究では、研究3と比較して①の教示内容の質は統制されたが、②や③の要素については依然統制されていなかったため、先の仮説を検証するには至らなかった可能性がある。仮説を検証し、自己陳述文の効果を追求するうえでは、②の要素を統制するために、両群とも評価を与える他者とは全く関係のない側面に焦点を当てた内容にする、③の要素を統制するために、語尾の統一化を図るなど、①以外の要素をより厳密に統制していく必要があることが示唆された。

(4) 印象評定と VTR 評定

行動的指標に関して、会話の相手による印象評定では2項目に効果がみられたのに対し、VTRによる印象評定では効果は抽出されなかった。この場合、会話の相手による印象評定と、VTRによる行動評定では、どちらの評定方法の結果を行動的指標として信頼すべきであろうか？印象評定という手法は、スキルを測定する方法としては従来あまり用いられてこなかった。しかし、Arkowitz (1981) は、社会的スキルの行動概念には「内容」とその「結果」の両方が取り入れられる必要があることを強調している。VTRによる評定は、行動の生起頻度を定量的に観察する方法として、その「内容」を測定するうえで有効であるが、「結果」の測定はできない。一挙手一投足のもたらす微細な行動の効果性と適切性は、印象という形で、実際に場面に関わっている当事者だけが感じ取りうるものである。SISは印象評定を目的として作成された尺度であり、尺度の構成概念からも、会話の相手による「印象評定」の結果を行動の指標として優先すべきであると考えられる。ただし、今回用いられた SIS という尺度は、信頼性は確認されているものの、妥当性の検討は不十分であるため、今後、SISの妥当性について検証するか、妥当性の確認された指

標を用いて評定を行う必要がある。

この他、生理的側面については、今回実験上の不備から効果を抽出することはできなかったが、今後こうした点を修正しSITの効果をより多面的に検討する必要がある。また、フォローアップの段階において、SITの効果は維持・増進されていた。SITをその教示内容が示す技能の修得と捉えた場合、そこにはフィードバックが不可欠であることから(春木, 1985)、被験者は訓練で練習した対処的自己陳述を自ら使ってみるにより、社会的強化を得ていたことが推察できる。訓練効果を高める一つの要因としてフィードバックを位置づけ、フォローアップの段階でこうした情報を収集することも必要であろう。

第6節 本章のまとめ

第6章では、シャイネスの改善に対するSITの有効性を知るとともに、SITの効果を左右する主要な要因の一つとして自己陳述文の内容をとりあげて、その影響を検討した。

研究2では、シャイネス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の効果が若干認められたものの、全般的には、SITの効果は不十分であった。その理由として、①本研究では、被験者にSITを行わせる際に、実際に問題をもっている場面ではなく、漠然と不安な場면을イメージさせるだけであった、②SITは、本来認知の再構成をめざすものだが、SITにおいて、認知的再体制化(認知的再構成)の要素が欠けていた、という点が考えられた。また、③統制条件群で、ポストテストの際にメンタルリハーサルなどを防ぐために中性的な内容のコラムを読ませたことが、被験者の不安を紛らす効果(distraction effect)を生じたために、SITの効果が過小評価された可能性も推定された。

そこで、研究3では、上記の課題を克服しつつ、あらためてSITがシャイネスの改善に及ぼす効果と、それに対する自己陳述文の影響を検討した。その結果、ポストテスト、フォローアップで共に、SITはウェイティングリスト統制条件と比較して優れた効果を発揮した。また、自己陳述文の内容の影響に関しては、行動焦点型SIT(SIT-B)では、効果の速効性と維持がみられたのに対して、認知焦点型SIT(SIT-C)では、フォローアップ時における効果が著しかった。ただし、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、SIT-Bは、本来の対象である行動的側面というよりは、認知・感情的側面に有効であった。研究3では、認知的再構成の要素を含めて、周到な下地を作りながらSITを行うと、シャイネスの改善に効果的であることや、自己陳述文の内容がSITの効果に影響することが明確に示された。

しかし、研究3におけるSITの自己陳述文は、従来の一般的なやりかたに従って、研究者が過去の文献などを参考にしてア prioriに決めたもので、被験者の立場から決めたものではなかった。またこの研究では、ウェ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ていなかったため、SITによるフォローアップ時の効果を厳密に示すことはできなかった。

そこで以上の論点を踏まえて行ったのが研究4と研究5であった。研究4では、大学生のシャイネスの軽減に効果的だと考えられる自己陳述文の作成を試みた。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、従来研究者がア prioriに決めていた自己陳述文が、被験者にとっても十分に意味のあることが確認された。研究5では、研究4で選出された自己陳述文を利用したSITの効果と、それに対する自己陳述文の内容の影響を検討した。その結果は、研究3とほぼ同様であった。

以上のことから、第6章についてまとめると、次のようになる。①シャイネスを改善するためのSITにおいては、単純に肯定的な自己陳述文を言い聞かせるだけでは効果が不十分である。②SITを行う際には、認知的再体制化の要素を含めて下地を作っておく必要がある。③シャイネスを改善するために研究者がア prioriに決めた自己陳述文の内容は、大学生自身の立場から決めたものとほぼ一致し、どちらも妥当だと考えられる。④十分なプログラムを用意すれば、SITはシャイネスの改善に明らかに有効であり、その効果は訓練後にも維持される。⑤自己陳述文の内容が、SITの効果に影響する。