

## 第7章 シャイネスに及ぼす自己教示訓練の効果と 個人差の影響の検討

### 第1節 本章の問題とねらい

第6章では、体系的なSITがシャイネスの改善に十分に効果的であることが示された。無論、このことには非常に大きな意義がある。しかし、臨床心理学では伝統的に個が重視されてきたのであり、当然のことながら、CBTでは個人の特性に合わせて治療をあつらえることが重要である、との見解 (Meichenbaum, 1985) がみられる。個人差にも着目しながら、SITの効果を左右する個人差要因が明らかになれば、SITの適応を知り、向かない人には別の方法を用意することもできるにちがいない。更に、SITの実施にあたっては、その適応を知るだけに止まらずに、個人差に合わせたトリートメント、つまり個人差一致治療 (consonant treatment) を行うことができれば、そうでない場合よりも一層の効果を引き出せる可能性があるはずである。

このような論点からすると、個人差に着目しながら、シャイネスの変容に及ぼすSITの効果を検討することは、極めて重要なことである。しかし、SITをシャイネスに適用した場合に限定せず、CBT一般を社会不安・社会恐怖に適用した場合に広げても、SITの効果に対する個人差要因の影響を明らかにする研究や、個人差一致治療の有効性に関する研究は、散見されるにすぎない。

そこでこの章では、シャイネスに及ぼすSITの効果を確認すると共に、それに対する個人差の影響について検討することを目的とする。具体的には、SITの効果を左右すると思われる個人差要因、つまり統制の位置 (locus of control : 以下LOCと略す) の影響について検討する。また、被験者の反応パターンと訓練プログラムに対する好みという観点から、個人差一致治療を行うことでSITの効果が一層引き出される可能性があるかどうかについても検討する。

## 第2節 統制の位置 (locus of control) が訓練効果に及ぼす影響に関する研究 (研究6)

既に第3章第4節で述べた通り、社会不安と社会恐怖またはそれに近縁の問題にCBTを適用したときの効果を左右する個人差要因の影響を検討した研究が行われている。これらの研究でとりあげられている要因は、疾病の種類、問題の重篤度、統制の位置、信念、治療・訓練上の指示に従うこと (compliance) などさまざまである。しかし、シャイネスに対するSITの効果に及ぼす個人差要因の影響を調べたものは、信念つまり考え方の偏りについて検討した関口・根建 (1999) だけである。したがって、それ以外のさまざまな要因を取りあげて、SITの効果と個人差要因の関係を探っていく必要があるだろう。

シャイネスに対するSITの効果と関係する個人差要因の中ではLOCは非常に重要だと考えられる。LOCは、自分が経験する強化を自らの行動でどの程度コントロールできると考えるかを示す。内的統制型の者は、自分に与えられる強化 (結果) は自らの努力でコントロールできるととらえるが、外的統制型の者は、影響力のある他者、運などの外的な要因によってコントロールされると考える (Morley & Watkins, 1974)。SITは代表的なセルフコントロール技法でもあるだけに (Thoresen & Mahoney, 1974)、自分への結果は自分の努力でコントロールできると考える内的統制型の者では、外的統制型の者よりもSITの効果が発揮され易い、つまりSITの適応になり易いと仮定することができる。

ただし、シャイネスの改善に対するSITの効果に及ぼすLOCの影響を調べた研究はない。ちなみに、対象を社会不安と社会恐怖に広げると、CBTの効果とLOCの関係を検討した研究はある。これらの研究の結果は、LOCの影響については必ずしも一貫したものではないが、研究間のずれは、セルフコントロールの要素が比較的多いトリートメントを用いた場合 (Craig & Andrews, 1985; Craig *et al.*, 1984; Morley & Watkins, 1974) と外的コントロールの要素が比較的多いトリートメントを用いた場合 (Landouceur *et al.*, 1989; Mattick & Peters, 1988; Morley & Watkins, 1974) の違いによる可能性がある。

それゆえに、内的統制型の者に対して比較的セルフコントロールの要素が多いトリートメントが適用された場合に限定するならば、①内的統制型である方がトリートメント

の効果が得られ易い、②内的統制型の度合いと社会不安や社会恐怖の改善との間に一定の関係がある、と仮定することには無理がないといえるだろう。しかし、日本ではこれまで、社会不安や社会恐怖の者を対象として、LOCとCBTの効果の関係が検討されたことはない。また、当然のことながら、シャイネスの変容に及ぼすSITの効果に及ぼすLOCの影響についてはわかっていない。

そこで、以上の論点を踏まえて、本研究では、大学生のシャイネスに対するSITの効果と、それに及ぼすLOCの影響を検討することを目的とする。これに関連して設定する仮説は、①SITは統制条件 (waiting-list control) よりも、シャイネスの改善に効果的である、②同じシャイネスを示す者でも、内的統制型の者では、外的統制型の者よりも、SITの効果が現れ易い、ということである。

## 方 法

### 被験者：

大学学部生507名(有効回答数498名)に特性シャイネス尺度 (Trait Shyness Scale, TSS; 相川, 1991) を実施し、特性シャイネスの高い学生(平均値+0.5SD以上の得点を示す者)を選出した。次に、LOC尺度(鎌原・樋口・清水, 1982)で平均値未満(49点以下)の者を外的統制型(external: EX)、平均値以上(50点以上)の者を内的統制型(internal: IN)として、計33名(男性19名、女性14名)を被験者として抽出した。被験者の平均年齢は20.15歳( $SD=1.06$ )であった。この2群の被験者はそれぞれSIT(以下SIT)群、ウェイティングリスト統制(以下WLC)群にランダムに振り分けられた。各群の人数は、EX-SIT群7名、IN-SIT群7名、EX-WLC群12名、IN-WLC群7名であった。

### 実験者：

大学学部生、大学院生(各1名、いずれも女性)が実験についての教示と説明を行った。また、2週間のトリートメントのうち1週間経過した時点で、被験者に求めたことが適切になされているかどうかのチェックを行った。

### 会話の相手：

特性シャイネスの程度が高くない大学生、大学院生(TSSで平均値+1SD以下の得点を示す者)計17名(男性8名、女性9名、平均年齢23.47歳、 $SD=2.55$ )を会話の

相手として選出した。会話の相手の平均TSS得点は40.53点 ( $SD = 11.73$ ) であった。被験者とその相手は初対面であり、異性同士の組み合わせになるようにした。会話の相手にはマニュアルを用意し、自分から会話の主導権を握らないなどのトレーニングを事前に行った。

#### 課題：

シャイネスを喚起させる場面として、初対面の異性と1対1での会話場面を設定した。会話テーマリストの中から、被験者が選んだ会話テーマについて、お互いを知り合えるように約4分間会話をさせた。

#### 装置・材料：

特性シャイネスを測定するために、特性シャイネス尺度 (TSS; 相川, 1991) を用いた。この尺度は、特性シャイネスの情動と行動の側面を測定するもので、平均得点は43.84点 ( $SD = 11.07$ ) であった。

特性シャイネスの認知的側面を測定するために、早稲田シャイネス尺度 (WSS; 研究1) の第4因子「自信のなさ」と第5因子「不合理な思考」の合計得点を利用した。その平均得点は25.87点 ( $SD = 5.42$ ) であった。

統制の位置を測定するために、LOC尺度 (Locus of Control Scale; 鎌原ら, 1982) を用いた。この尺度は、被験者の群分けに用いられた。内的統制型の方が得点が高くなるもので、平均得点は50.41点 ( $SD = 7.56$ ) であった。

プリテストとポストテストの課題である会話場面では、会話のテーマが5つ書かれた会話テーマリストをそれぞれ用意した。

SIT群の被験者には、シャイネス及び訓練の概要を説明するために、教育用プリントと教育用カセットテープを作成して用いた。また、自宅で訓練を行うために、訓練用プリント、訓練用テープ、訓練用記録用紙を用意した。訓練用プリントには、訓練の手順と、被験者が不安に感じる場面に即した理性的なことばのリストを示した。訓練用テープは、モデルにしたがって、被験者自身がSITを実施できるように工夫した。訓練用記録用紙には、被験者が自分で用意した理性的な自己陳述文や訓練の結果などを記録させた。

実験中に時間を測定するために、ストップウォッチを、課題の終了時点を知らせるためにタイマーを用いた。課題直前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、実験中の心拍数を継続的に測定するために、ディスプレイ電極と腕時計型のレシーバー (Canon製ハートレートモニターバンテージXL) 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。実験は、広さ20平方メートルの大学の研究室で行った。その際、テーブルを挟んで被験者と会話の相手が向き合って着席した。

#### 認知的指標：

シャイネスに関する不合理な自己陳述を測定するために、シャイネス自己陳述尺度 (Shyness Self-Statement Scale; 以下SSS; 関口ら, 1997) を用いた。この尺度は、「低い自尊感情」と「過度の受容欲求と自己期待」の2因子から構成されている。

#### 感情的指標：

会話場面での状態不安を測る尺度として、State-Trait Anxiety InventoryのA-State (STAI-S; 岸本・寺崎, 1986) を用いた。また、不安の生理的側面を測るための指標として、ベースラインと課題場面での心拍数を測定した。

#### 行動的指標：

会話場面におけるシャイネスの行動的側面を測定するために、被験者と会話の相手の会話場面を撮影したビデオを、群、統制の位置、段階にかかわらずランダムに提示し、心理学専攻の大学院生の男性2名に評定させた。評定項目は、相川(1991)の評定項目を一部改変し、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、の5つを用いた。評定者は、会話開始後30秒経過した時点から1分間の行動について、1(全くない)～5(非常にある)の5段階で評定した。その後、スピアマンの順位相関係数を用いて評定者間の評定値の信頼性を検討し、 $r_s = .50$ 以上の項目すなわち、上記の①、③、⑤の結果を採用した<sup>1)</sup>。2人の評定者の評定平均値を、各項目の評定値とした。

1) 一般的には、評定者間の一致率は $r = .7 \sim .8$ 以上をとることが望ましいと考えられる。ただし、本研究で行ったような印象評定では、社会不安の研究で行われているような微細な行動(アイコンタクトの長さや会話中の被験者の発話時間など)に対する評定者間の一致率に比べて、理論的に高い一致率を得るのが難しいと考えられる。また実際的にも同様で、著者らの先行研究でも経験的には、それほど高い値が得られたことはない。このことと関連して、本研究の行動的指標を設定するにあたって参考にした相川(1991)の研究では、特性シャイネス尺度の行動的妥当性として、被験者と面識のない2名の評定者に被験者の全体的印象(笑顔のぎこちなさ、落ち着きの程度、楽しそうな程度など)の評定を行っており、そこでの2人の評定値間の相関係数は $.36 \sim .61$  ( $p < .05$ )と、やはり一致率がそれほど高くなかった。そこで、本研究では、一致率の低すぎる項目は採用しないが、中程度以上に高い項目であれば分析の対象とすることとした。

手続き：

Figure 7-2-1 に手続きの概略を示した。被験者は、統制の位置と群の要因を考慮して、EX-SIT, IN-SIT, EX-WLC, IN-WLC 4 群に分けられた。SIT 群では、プリテストの後に SIT を 2 週間実施し、ポストテストを行った。WLC 群では、2 週間訓練を行わず、質問紙に回答しただけであった。WLC 群の被験者には、ポストテスト終了後に SIT に関する資料と材料を渡し、自分で SIT が実施できるようにした。ポストテストを行ってから約 5～6 カ月（被験者の事情によって異なる）経過した時点でフォローアップを実施した。

プリテストとポストテストの手順は、次の通りであった。①被験者に実験の流れを説明した、②しばらく安静にさせ、TSS と LOC を実施した、③会話のテーマリストを渡した、④SSS, STAI-S に記入させた、⑤被験者に会話の相手の入室を告げ、心拍数を測定した、⑥お互いのことを知りあえるように会話をしてもらい、その様子をビデオ撮影した、⑦4 分間の会話が終了した後に、内省報告用紙に記入させた。

ポストテストでは、SIT 群は、課題実施の直前に SIT を用いて備えたが、WLC 群は、ただ会話が始まるのを待っていた。それぞれの群のトリートメントは次の通りであった。

SIT 群：

教育的段階として、まずシャイネスについての説明を行い、また、認知的側面を変容させることで、シャイネスを克服できることを説明し、SIT を導入した。体系的に SIT を行うために、自宅での訓練を行う際にイメージする不安喚起場面として 7 つの対人場面を提示し、不安喚起の低い場面と高い場面を 1 場面ずつ選ばせた。

被験者には自宅で訓練を行えるように、訓練用プリント、訓練用テープ、訓練用記録用紙を渡した。訓練用記録用紙には、被験者が選んだ不安喚起場面を具体的に書かせ、その時に生じる不快な感情や身体的変化、不合理な思考やイメージを記録させた。その後、テープを聞きながら、自己陳述文を繰り返す練習を行わせた。次に、被験者が不安に感じる場面に即した理性的なことばを訓練用プリントを参考に考えてもらい、訓練後には、SSS に回答してもらった。訓練は、1 週間に 3 回ずつ、2 週間で 6 回、自宅で行うよう指示した。1 週間（3 回）訓練を行ったら、トレーニング記録用紙を実験者がチェックし、訓練の疑問や質問に答え、SSS に回答させた。

自己陳述文は、シャイネスに特有な不合理な考えに対応するものを 6 文（①うまく話

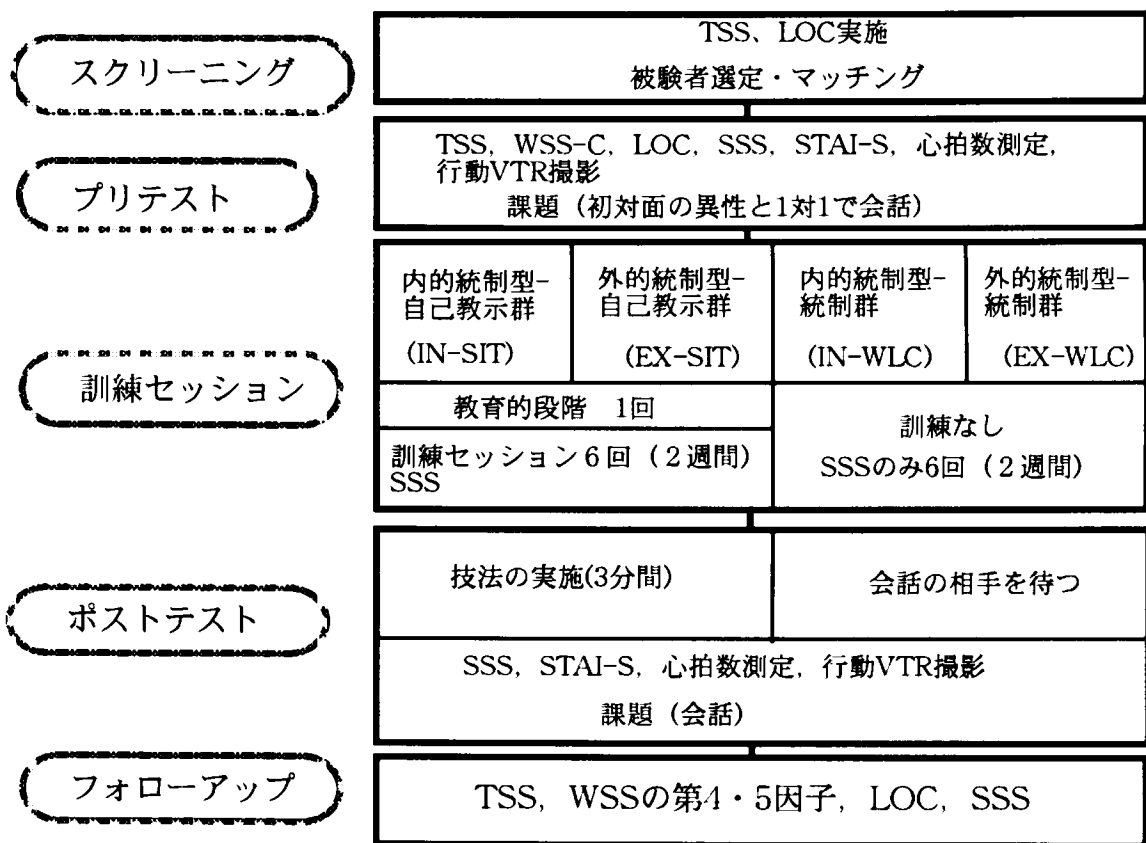


Figure 7 - 2 - 1 実験手続の概略

せなくても大した問題ではない、②相手が自分をどう思うかを気にする必要はない、③自分は誰に対しても完璧である必要はない、④人から拒否されてもそれは恥ずかしいことではない、⑤ありのままの自分を出せばいい、⑥全ての人に好かれる必要はない)を用意し、1回の訓練につき1文ずつ加えて練習させた。

WLC 群：

WLC 群の被験者には、SITの訓練は行わず、2週間に6回、SSSに回答させた。1週間経過した時点で、SSSの回答(3回分)を指示にしたがって行っているかどうかを実験者がチェックした。

## 結 果

(1) SITの効果と個人差要因の関係—プリテストからポストテストへの変化—

以下に示すそれぞれの指標の得点について、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、その得点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、2(群の要因)×2(統制の位置の要因)の分散分析を行った。下位検定には、フィッシャーのプロテクトッドLSD法を用いた。有意水準は全て $p < .05$ である。Table 7-2-1は、プリテストからポストテストへの各指標の得点及び評定値を示したものである。

1) 認知的指標

シャイネス自己陳述尺度つまりSSSの第1因子「低い自尊感情」の得点について、分散分析を行った結果、群の主効果が有意であった( $F(1, 29) = 5.45, p < .05$ )。SIT群では、WLC群よりも、「低い自尊感情」が改善していたといえる。SSSの第2因子「過度の受容欲求と自己期待」の得点、SSSの合計得点についても、同様に群の主効果が有意であり(それぞれ、 $F(1, 29) = 10.34, p < .01, F(1, 29) = 11.41, p < .01$ )、SIT群では、WLC群よりも、シャイネスの中核の問題ともいうべき不合理な「過度の受容欲求と自己期待」も改善していたといえる。

2) 感情的指標

状態不安尺度つまりSTAI-Sの得点について分散分析を行った結果、群の主効果が有意であった( $F(1, 29) = 4.81, p < .05$ )。SIT群では、WLC群よりも、プリテストからポストテストにかけて、課題直前の状態不安が減少していたことがわかる。



Table 7-2-1 プリテストからポストテストへの  
各指標の得点及び評定値

		IN-SIT	EX-SIT	IN-WLC	EX-WLC
n		7	7	7	12
SSS-F1 「低い自尊感情」	PRE	28.29 (8.36)	32.86 (6.28)	26.86 (5.61)	31.83 (6.10)
	POST	24.86(11.88)	28.57 (7.23)	25.57 (6.27)	31.00 (5.26)
SSS-F2 「過度の受容欲求 と自己期待」	PRE	29.71 (9.46)	31.00 (7.48)	24.29 (9.16)	30.08 (6.56)
	POST	22.14 (6.62)	26.14 (4.88)	23.29 (8.69)	29.42 (5.58)
STAI-S	PRE	53.29 (9.01)	49.57 (7.46)	53.71 (9.38)	53.75 (8.17)
	POST	47.00 (7.72)	44.86 (4.88)	50.57 (7.02)	52.75 (9.49)
課題直前の 心拍数	PRE	83.43(18.57)	70.17 (7.41)	80.86(14.71)	65.17(12.10)
	POST	71.14 (7.54)	72.50(14.57)	77.57(13.64)	68.83 (8.54)
評定項目1 オープンな 感じ	PRE	3.21 (.91)	2.86 (.90)	3.07 (.67)	2.92 (.97)
	POST	3.21 (.95)	2.57 (.93)	2.64 (.75)	3.17 (.84)
評定項目3 積極的に関 わっている	PRE	3.29 (.70)	3.36 (.80)	3.43 (.45)	3.50 (.88)
	POST	3.71 (.91)	3.07 (.73)	2.64 (.80)	3.50 (.64)
評定項目5 恥ずかしがっ ている	PRE	3.07 (1.06)	3.64 (.69)	3.57 (.93)	3.38 (.83)
	POST	2.71 (.99)	3.71 (1.22)	3.71 (.76)	3.00 (.98)

IN-SIT : 内的統制型-自己教示訓練群

EX-SIT : 外的統制型-自己教示訓練群

IN-WLC : 内的統制型-統制群

EX-WLC: 外的統制型-統制群

PRE: プリテスト

POST: ポストテスト

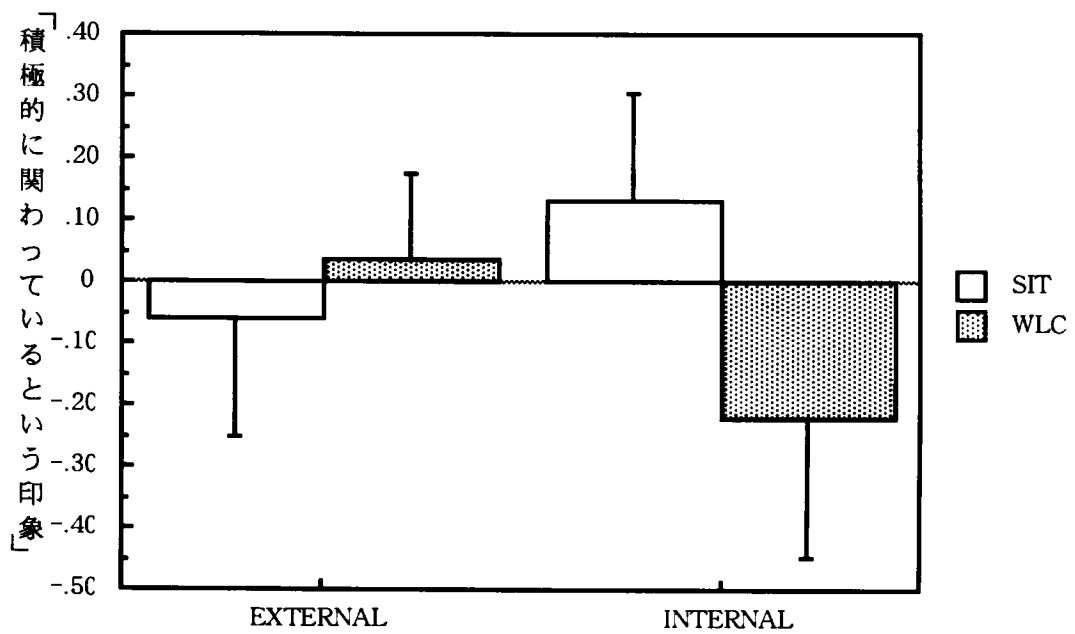


Figure 7-2-2 「積極的に関わっている」という印象の評定値の変化

課題直前の被験者の心拍数について、分散分析を行った結果、統制の位置の主効果が有意であり ( $F(1,29) = 5.09, p < .05$ )、内的統制型が有意に低下していた。群の要因は、課題直前の心拍数に影響しないことが示された。

### 3) 行動的指標

Figure 7-2-2は、「(会話に) 積極的に関わっている」という項目についての評定平均値の変化を示したものである。分散分析を行ったところ、群と統制の位置の要因の交互作用が有意であった ( $F(1,29) = 8.40, p < .01$ )。下位検定の結果、IN-SIT群とIN-WLC群の差が有意 ( $p < .01$ ) であり、内的統制型の人は何も行わないと会話に積極的に関わっているという印象が悪くなったが、SITを行うと、そのような悪化が抑えられた。「オープンな感じ」という項目に関しては、交互作用が有意傾向であった ( $F(1,29) = 3.67, p < .10$ )。下位検定の結果、EX-SIT群では、EX-WLC群よりも、プリテストからポストテストにかけてオープンな感じという印象が低減する傾向がみられた ( $p < .10$ )。「恥ずかしがっている」という項目については、分散分析を行った結果、主効果も交互作用もみられなかった。

### (2) SIT群のプリテストからフォローアップへの変化

Table 7-2-2に、SIT群のプリテストからフォローアップにかけての各尺度の得点を示した。

#### 1) 状態シャイネスに関する測度

SIT群のプリテストからフォローアップへの変化について、統制の位置との関連を検討した。プリテストの段階で差がないことを確認し、2 (統制の位置の要因) × 2 (段階) もしくは10 (セッション (段階 (2) + トレーニングセッション (7) + フォローアップ (1)) の分散分析を行った。

SIT群のセッションとフォローアップ時の「低い自尊感情」(SSSの第1因子) の得点について、2 (統制の位置の要因) × 10 (セッションの要因) の分散分析を行ったところ、セッションの効果が有意傾向であった ( $F(9,81) = 4.71, p < .10$ )。下位検定の結果、プリテストと比べて、第2セッション以降で有意に低減しており ( $p < .01$ )、フォローアップでもプリテストと比べて改善を維持していた ( $p < .01$ )。

Figure 7-2-3は、SIT群の訓練セッションとフォローアップ時の「過度の受容欲求と自己期待」(SSSの第2因子) の変化のプロセスを示したものである。この得点について、同様の分散分析を行ったところ、交互作用が有意であった ( $F(9,90) = 8.19,$

Table 7-2-2 SIT群のプリテストからフォローアップにかけての各尺度の得点

		IN-SIT	EX-SIT
n		7	7
TSS	PRE	54.57 (10.58)	57.00 (5.42)
	F.U.	51.43 (13.08)	55.33 (5.57)
WSS-C	PRE	26.71 (7.34)	29.57 (7.87)
	F.U.	21.00 (7.98)	28.17 (8.54)
LOC	PRE	52.43 (2.76)	42.71 (3.50)
	F.U.	52.57 (2.64)	44.33 (4.84)
SSS-F1	PRE	28.29 (8.36)	32.86 (6.28)
「低い自尊感情」	S1	26.43 (10.26)	32.00 (5.83)
	S2	26.14 (10.14)	29.29 (7.02)
	S3	25.86 (10.53)	30.14 (5.98)
	TC	28.43 (10.26)	30.00 (7.16)
	S4	24.33 (12.86)	28.71 (6.85)
	S5	23.86 (11.92)	27.57 (7.72)
	S6	26.17 (11.72)	29.29 (7.50)
	POST	24.86 (11.88)	28.57 (7.23)
	F.U.	23.71 (9.01)	31.17 (7.68)
SSS-F2	PRE	29.71 (9.46)	31.00 (7.48)
「過度の受容欲求と自己期待」	S1	27.29 (7.39)	30.00 (6.98)
	S2	25.57 (7.18)	28.57 (6.43)
	S3	25.57 (6.97)	27.71 (6.32)
	TC	25.57 (7.35)	25.71 (5.74)
	S4	23.83 (6.85)	26.29 (6.63)
	S5	22.29 (5.88)	25.29 (5.56)
	S6	22.17 (4.83)	27.14 (6.28)
	POST	22.14 (6.62)	26.14 (4.88)
	F.U.	23.71 (8.98)	28.83 (7.47)

IN-SIT : 内的統制型-自己教示訓練群

EX-SIT : 外的統制型-自己教示訓練群

PRE : プリテスト

S : セッション

POST : ポストテスト

F.U. : フォローアップ

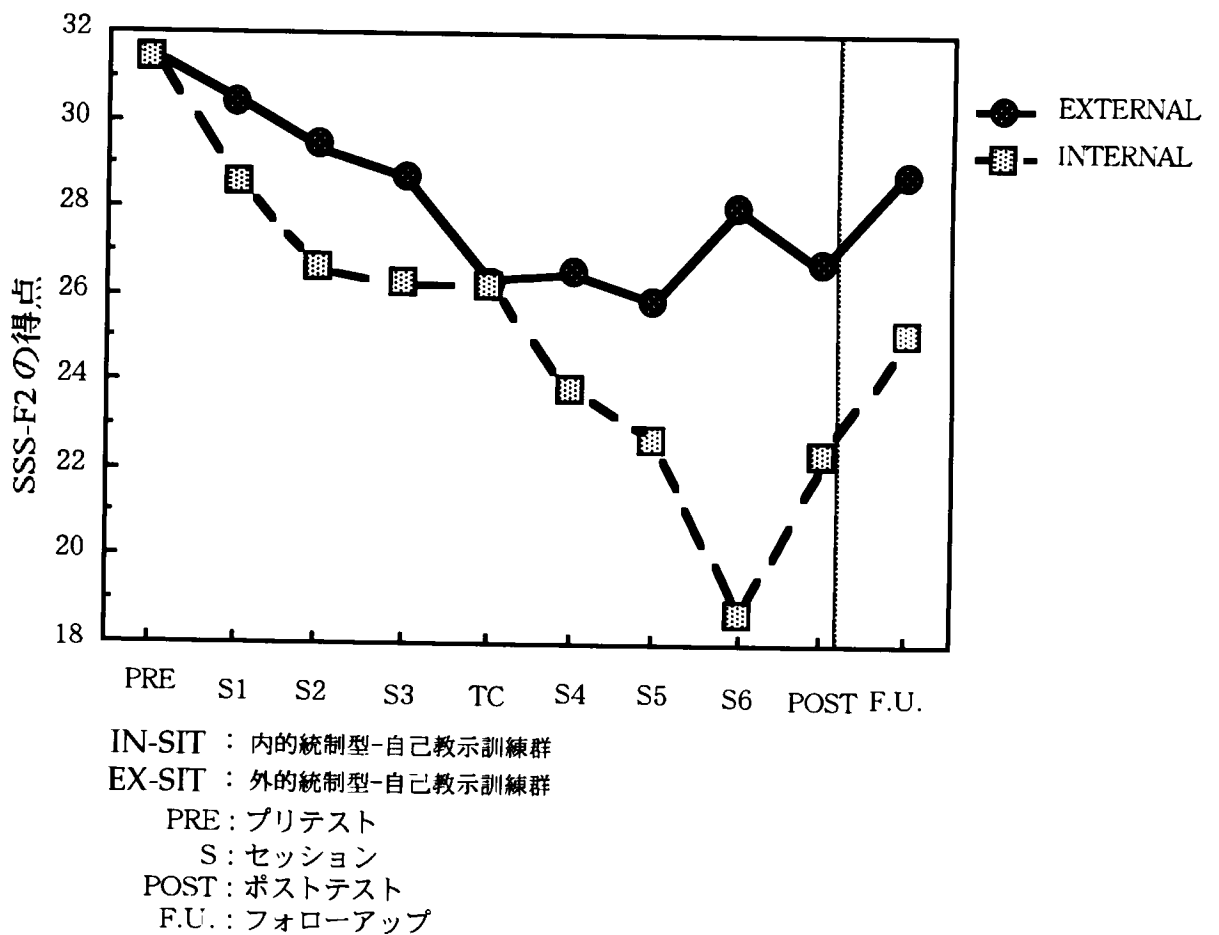


Figure 7-2-3 SIT群におけるSSS-F2  
「過度の受容欲求と自己期待」の得点の変化

$p < .05$ )。下位検定の結果、外的統制型ではプリテストと比べ、トレーニングチェック以降で有意に減少したが ( $p < .01$ )、フォローアップでは有意ではなかった ( $p = .11$ )。内的統制型では、第2セッション以降全ての段階で有意に改善を示した ( $p < .01$ )。外的統制型と内的統制型の差は第6セッション及びポストテストで有意 ( $p < .01$ ) であり、内的統制型の方が改善が大きかった。フォローアップでも内的統制型の方が外的統制型よりも改善が大きかった ( $p < .05$ )。

## 2) 特性シャイネスに関する測度

SIT群のプリテストとフォローアップ時のTSS, WSS-C (第4, 第5因子の合計得点), 及びにLOCの得点のそれぞれについて、プリテストの段階の得点とフォローアップ時の得点について2 (統制の位置)  $\times$  2 (段階) の分散分析を行った。TSSについては段階の主効果が有意であり ( $F(1, 11) = 5.38, p < .05$ )、フォローアップでは得点が有意に低減していた。

Figure 7-2-4にWSS-Cの変化を示した。分散分析を行ったところ、交互作用が有意傾向 ( $F(1, 11) = 3.97, p < .10$ ) であり、下位検定の結果、外的統制型では変化がなかったが、内的統制型ではフォローアップで得点が有意に低減し、外的統制型よりも有意に得点が低かった。

LOCについては、統制の位置の要因が有意 ( $F(1, 11) = 26.45, p < .01$ ) であったが、交互作用及び、プリテストからフォローアップへの変化は有意ではなかった。

## 考 察

本研究の目的は、大学生のシャイネスに対するSITの効果と、それに及ぼすLOCの影響を検討することであった。設定された仮説は、①SITは統制条件 (waiting-list control) よりも、シャイネスの改善に効果的である、②シャイネスを示す者で、内的統制型の者では、外的統制型の者よりも、SITの効果が見れ易い、ということであった。

### (1) シャイネスの変容に及ぼすSITの効果

SITは、統制条件との比較において、プリテストからポストテストにかけて、低い自尊感情 (SSS-F1)、過度の受容欲求と自己期待 (SSS-F2)、課題直前の状態不安 (STAI-S) を改善した。また、プリテストから訓練セッションを経てフォローアップへと至る変

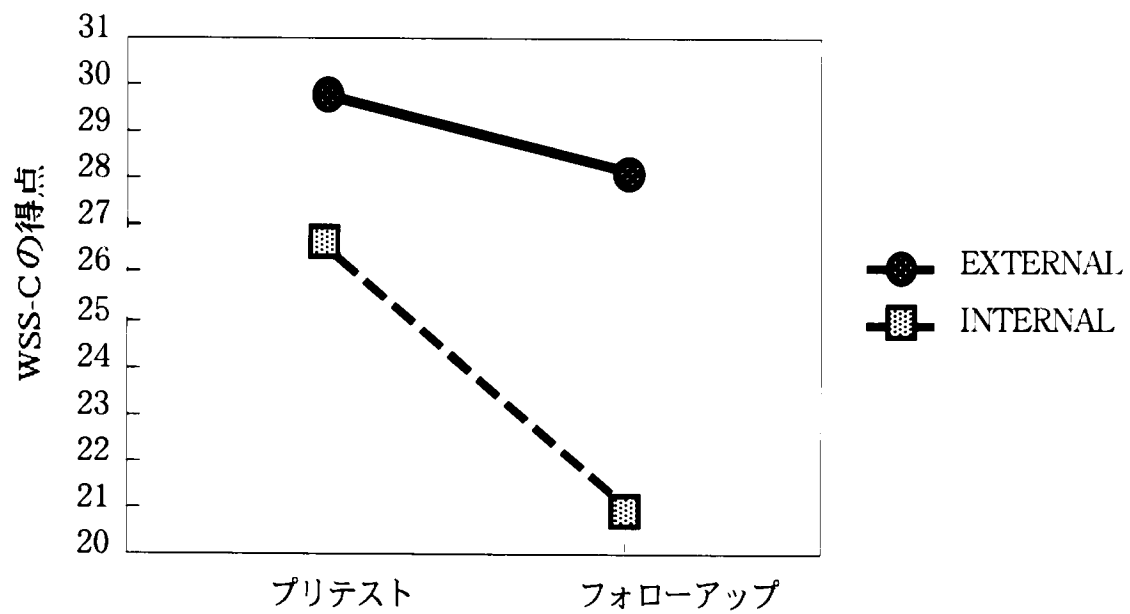


Figure 7 - 2 - 4 WSS の認知的側面の合計得点の変化

化については、統制群ではフォローアップ評定を行っていないので、SIT群だけの効果に限定されるが、低い自尊感情 (SSS-F 1) が徐々に改善され、フォローアップでもそれが維持される傾向が認められた。更に、やはりSIT群だけの結果ではあるが、SITによってプリテストからフォローアップにかけて特性不安 (TSS) が低減した。これらの結果から、SITは統制条件よりもシャイネスの改善に有効であることがわかる。

SITによる約5～6カ月のフォローアップ時での効果、つまり効果の維持も認められたといえる。しかし、シャイネスの感情に伴う生理的側面や行動的側面に及ぼすSITの効果については、明瞭な結果は得られなかった。したがって、本研究の第1の仮説については、ほぼ検証されたが、若干の課題を残した、といえるかも知れない。ただし、既に見てきた研究3は、軽微な文言の変更を除けば、本研究と同じ自己陳述文を用いたSITが、統制条件 (waiting-list control) と比較して、行動的側面にみられるシャイネスの程度の改善にも効果的であった。このことは銘記するべきだろう。結局、総合的にみると、感情に伴う生理的側面は別として、SITはシャイネスの改善とその維持に有効であるといえるだろう。

## (2) シャイネスに対するSITの効果に及ぼす統制の位置の影響

内的統制型の者では、何も行わないと、プリテストからポストテストにかけて、シャイネスの行動的側面の一つである、(会話に)積極的に関わっているという印象が悪化することが示された。これは、予期不安によるものと考えられる。一方、同じく内的統制型の者でも、SITを行うと統制条件と比較して、このような印象の悪化を抑える効果がみられたといえる。また、外的統制型の者では、SITを行うと、統制条件よりも、オープンな感じという印象が低減する傾向を示した。更に、過度の受容欲求と自己期待 (SSS-F 2) に関する、プリテストから訓練セッションを経てフォローアップへと至る変化についてみると、内的統制型の者では、外的統制型の者よりも、SITの効果が明らかに優れていた。同様に、特性シャイネス (自信のなさ・不合理な思考: WSS-C) に関する、プリテストからフォローアップにかけての変化については、外的統制型ではSITによる変化は認められなかったが、内的統制型ではSITによって改善する傾向がみられた。

これらの結果は、内的統制型の者の方が外的統制型の者と比較して、SITの効果を得やすいことを示唆しており、本研究の第2の仮説に沿うものといえるだろう。ただし、この点に関する結果については、統計的に有意傾向を示すにとどまったことから、今後更に検討を重ねていく必要があると考える。また、内的統制型の者がSITを実施した場合



でも、LOCがより内的統制型に傾くというような、Morley & Watkins (1974) から予想される変化は認められなかった。もっとも、本研究のSITとMorley & Watkins (1974) の変型のRETは異なるし、対象となっている問題も、一方はシャイネスで他方はパブリック・スピーチ不安であり、社会不安という共通点はあるものの、同じではない。ただし、子どもを被験者とした研究ではあるが、Crozier (1995) は、シャイネス尺度と統制の位置尺度（高得点ほど外的統制を意味する）の間に $r = .36$ という相関があることを示している。このことから、同じシャイネスを示す者でも、SITの恩恵に浴し易いと考えられる内的統制型の者では、外的統制型の者よりも、シャイネスの改善と共にLOCがより内的統制に変化し易いと仮定される。したがって、この点については、今後とも検討を重ねていく必要があるだろう。

元来臨床心理学では個というものが重視されてきたし、CBTでも、各個人の特性に合わせた治療を施すことが大切だとされてきた (Meichenbaum, 1985)。LOCのような個人差要因に着目しながら、シャイネスの変容に対するSITの効果について検討することによって、SITがどういう人に向くか、あるいは向かないかが明かになるので、SITの適応を知り、向かない人には別の方法を用意することにつながるだろう。シャイネスを示す人たちに対してSITが効果的であることは、本研究を含めてこれまで見てきた研究3と5から明かである。今後は、シャイネスを示す人たちを対象としながらも、考え方の偏り (関口・根建, 1999) や統制の位置 (本研究) 以外の、SITの効果を左右する要因を積極的にとりあげて、その影響を検討することを通して、SITの適応が一層明らかになることだろう。

### 第3節 反応パターンに対する個人差一致治療の有効性に関する研究（研究7）

研究6では、SITの効果に対する個人差要因の影響を明らかにする研究の一環として、シャイネスの改善に対するSITの効果に及ぼすLOCの影響を検討した。その結果、内的統制型の者では、外的統制型の者よりも、SITの効果があらわれ易いこと、つまりSITの適応になり易いことが示された。LOCは、SITの効果左右する重要な個人差要因であるといえよう。

ところで、SITの実施にあたっては、その適応を知るだけに止まらずに、個人差に合わせたトリートメント、つまり個人差一致治療（consonant treatment）を行うことが理想である。なぜならば、個人差に合わせることによって、そうでない場合よりも一層の効果を引き出せる可能性があるはずだからである。しかし、個人差一致治療に関する研究は、SITをシャイネスに適用した場合ではなく、CBT一般を社会不安・社会恐怖に適用した場合に広げても、散見されるにすぎない。

Öst *et al.* (1981) は、社会不安のクライアントを対象として、生理的には安定しているが、行動（スキル）に問題がある behavioral reactors には社会的スキル訓練が、行動的には問題がないが、生理的には不安定な physiological reactors には、applied relaxation がより効果的なことを示している。つまり、個人差一致治療の有効性を認めている。

Leone & Aronow (1992) は、パブリックスピーチ恐怖の大学生を、言語による情報処理が優位な verbalizers とイメージによる情報処理が優位な visualizers に分けた。そして、パブリックスピーチに関する信念と、それが形成された理由を、声に出して表現する process constraints 条件と統制条件の効果を比較した。その結果、process constraints 条件の効果は、visualizers においてより優れていることがわかった。したがって、ここでも個人差一致治療の有効性が示されたといえる。

一方、Mersh *et al.* (1989) は、社会恐怖のクライアントを、理性的だが社会的スキルに欠ける behavioral reactors と、社会的スキルは身につけているが非理性的な cognitive reactors に分けた。そして、それぞれに対して、社会的スキル訓練または論理情動療法を行った。しかし、個人差一致治療の有効性は認められなかった。

以上のように、CBTを社会不安・社会恐怖に適用したときの個人差一致治療の有効性については、結果が一貫しているとはいえない。しかし、これらの研究では、改善すべき症状（障害）、適用される技法、比較される反応パターン・反応傾向、が異なる。また、

Mersh *et al.* (1989) が指摘する通り、被験者を分類する基準や効果を測定する指標の違いもある。したがって、単純に結果を比較できない、という難点がある。ただし、個人差一致治療の可能性は一応示されているといえよう。

したがって、シャイネスの改善に対する SIT の効果について、個人差一致治療を行う場合には、そうでない場合よりも効果が優れている、と仮定することは可能であろう。そこで、本研究では、シャイネスを示す被験者の反応パターンに着目し、シャイネスの行動的側面（スキル）には問題がないが、認知的側面に問題をもつ人たちに対して、問題の所在に処遇を一致させる場合には、そうでない場合よりも、SIT の効果を一層引き出すことができるかどうか、つまり個人差一致治療の有効性が認められるかどうかを検討する。

なお、本研究で設定された仮説は次の 2 点である。① 特に訓練をおこなわない統制条件よりも SIT を実施する 2 つの実験条件の方が効果的だろう。② 認知的側面（不合理な思考）に主に問題がある被験者においては、不合理な思考と感情に焦点を当てた SIT が、スキルに焦点を当てた SIT よりも有効だろう。

## 方 法

### 被験者：

首都圏某大学学部学生810名を対象に、特性シャイネス尺度 (Trait Shyness Scale ; TSS; 相川, 1991), 日本版 Irrational Belief Test (JIBT; 松村, 1991), 本研究で作成したシャイネス行動チェックリストを組み合わせた質問紙調査を実施し、最終的に764名 (男性441名, 女性323名, 平均年齢20.92歳,  $SD = 35.43$ ) の有効回答を得た。

次に、①TSSで平均値以上の得点を示す、②JIBTの標準化された得点の平均値 + 1/3標準偏差 (SD) 以上である、③シャイネス行動チェックリスト<sup>1)</sup> 8項目のうち4「あてはまる」または5「よくあてはまる」と回答した項目がない、という条件を満たす者を、不合理な思考が著しく、人との会話場面に必要な行動には問題がない者 (認知的側面に主に問題がある者) として抽出した。

被験者を、認知・感情焦点型SIT (CSIT) 群、行動焦点型SIT (BSIT) 群、統制条件 (NTC) 群に、男女比、質問紙の得点がほぼ等しくなるように配慮したうえで振り分けた。

### 実験者：

心理学専攻の大学生1名と大学院生1名 (いずれも女性) の実験者が、CSIT群とBSIT群の被験者に対して、教育的段階の説明、指標の記入のチェック、訓練の進行状況の確認を行った。

### 会話の相手：

大学生の中からシャイネスの程度が中程度である者、つまりTSSの得点が平均値  $\pm 1$  SD以内である者24名 (男性10名, 女性14名, 平均年齢19.92歳,  $SD = 1.41$ ) の協力を得て、被験者の会話の相手とした。被験者と会話の相手は、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を行った。

---

1) シャイネスの行動的側面も含めて測定できるとされるこの行動チェックリストは、TSSでも測れない比較的細かい行動的側面、つまり会話場面に必要な行動 (スキル) の欠如を測定するためのものである。ただし、この尺度の信頼性・妥当性は確認されていない。そのことを考慮して、既に「被験者」の項で述べたように、このチェックリストのいずれの項目についても「あてはまる」または「よくあてはまる」と回答することがない場合に、会話場面での行動 (スキル) に問題がないと判断する、という目的のためにだけ使用した。

### 課題：

シャイネスを喚起させる課題として、初対面の異性との1対1の会話場面を設定した。被験者と会話の相手は、実験者の合図があるまでの約6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行った。

### 装置・材料：

被験者のスクリーニングには、TSS (相川, 1991), JIBT (松村, 1991), 本研究用に作成されたシャイネス行動チェックリストを用いた。行動チェックリストは、人との会話場面で必要な行動(声, 視線, 姿勢, 会話の進め方, 会話の内容)を測定する、「必要以上に声が小さくなる」「肩の力が入り, 姿勢が固くなる」などの8項目から構成された尺度である。それぞれの質問項目には、自分に当てはまる程度を1(全くあてはまらない)~5(よくあてはまる)の5段階で回答するようになっていた。

実験場所は、内部が防音構造になっており、広さ約15平方メートルの大学の実験室であった。被験者と会話の相手は、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、心拍測定機能の付いた小型のデジタル血圧計を用いた。また、会話場面を撮影するためにビデオカメラを使用した。

教育的段階でシャイネスやSITの概要を説明するための教育用プリント、カセットテープ、ビデオを作成した。また、被験者が自宅で訓練を行うための訓練用テープと訓練用プリント、訓練記録用紙を用意した。

### 認知・行動的指標：

被験者のシャイネスについてとらえるために、先行研究(Nelson-Jones, 1990; Glass *et al.*, 1982)を参考にして、シャイネスを測定できると考えられる23項目を選定した。それぞれの質問項目には、自分に当てはまる程度を0(最小)~10(最大)の11段階で回答するようになっていた。

この尺度の信頼性と妥当性は以下の手続きにより確認された。首都圏某大学学部学生を対象に質問紙を実施した。得られた回答のうち、記入もれや記入ミスがあったものを除いて、有効回答者合計218名(男性97名, 女性121名, 平均年齢19.64歳,  $SD=1.31$ )のデータを分析対象とした。

各項目について、天井効果や、フロア効果があるかなどについて検討したところ、不適切な項目として判定される項目はみられなかった。

Table7-3-1 認知・行動尺度の因子分析結果

質問項目	抽出因子			
	因子1	因子2	因子3	共通性
<b>因子1 認知：自己否定 (<math>\alpha = .88</math>)</b>				
他の人は私と一緒にでは不快だろう。	.80	.11	.19	.68
他の人は私を無能な人間だと思うにちがいない。	.78	.10	.10	.63
私は人から好かれるような魅力がほとんどない。	.75	.10	.11	.59
私は他の人より劣っている。	.68	.29	.14	.57
他の人は私を拒否するに違いない。	.66	.21	.25	.44
私は面白みがない人間だ。	.64	.08	.16	.54
私は弱い人間だ。	.53	.24	.05	.34
私は人から好かれるような魅力がほとんどない。	.49	.12	.16	.28
<b>因子2 認知：非理性的な思考 (<math>\alpha = .74</math>)</b>				
私は他の人と同じようにたくさん話すことができなくてはならない。	.16	.77	-.00	.62
私は会う人すべてから好かれ、受け入れられなければならない。	-.01	.70	-.07	.50
私は人から否定的に思われる言動を決してしてはいけない。	.24	.53	.01	.33
人に自分の欠点を見つけられることはおそろしいことだ。	.27	.50	.08	.33
<b>因子3 行動：消極性 (<math>\alpha = .73</math>)</b>				
ほとんどの場合、異性にうまく話かけることができる。 (*)	-.06	.11	-.88	.80
うまく異性をくつろがせることができる。 (*)	-.19	.01	-.63	.43
私は初対面の人とはうまくしゃべれない。	.28	.10	.54	.38
因子負荷量2乗和	3.91	1.87	1.67	
因子寄与率 (%)	26.07	12.47	11.13	
累積寄与率 (%)	26.07	38.54	49.67	

(有効サンプル=218)

(\*)：逆転項目)

再テスト信頼性係数：因子1=.78\*\*，因子2=.75\*\*，因子3=.77\*\*，合計得点=.74\*\*

WSS 因子4「認知：自信のなさ」と認知・行動的尺度の因子1の相関係数： $r = .79^{**}$ 。WSS 因子5「認知：不合理な信念」と認知・行動的尺度の因子2の相関係数： $r = .75^{**}$ 。WSS 因子1「行動：消極性」と認知・行動的尺度の因子3との相関係数： $r = .67^{**}$ 。WSS (合計得点)と認知・行動的尺度の合計得点の相関係数： $r = .74^{**}$ 。(\* $p < .05$  , \*\* $p < .01$ )

そこでこれら23項目について粗点(0~10点)を用いて、主因子法バリマックス回転による因子分析をおこなった。固有値の落差及び固有値1.00以上を基準にして、3因子を採択した。次に、3因子を想定して、再度因子分析をおこなった。そして、因子負荷量.40未満の項目及び2重負荷のある項目は除外し、最終的に3因子15項目(説明率は全分散の49.67%)を抽出した(Table 7-3-1)。

第1因子に負荷量の高い項目は、「他の人は私と一緒にでは不快だろう」「他の人は私を無能な人間だと思ふにちがいない」などといった自己否定の認知に関する内容のものであったため、第1因子は「認知:自己否定」と命名した(寄与率26.07%,  $\alpha = .88$ )。第2因子に負荷量の高い項目は、「私は他の人と同じようにたくさん話すことができなくてはならない」「私は会う人全てから好かれ、受け入れられなければならない」といったシャイネスに関する不合理な思考に関する内容のものであった。そこで、第2因子は「認知:非理性的な思考」と命名した(寄与率12.47%,  $\alpha = .74$ )。第3因子に負荷量の高い項目は、「私は初対面の人とはうまくしゃべれない」「うまく異性をくつろがせることができる(逆転項目)」などといったシャイネスに特有の対人場面における消極性に関する内容であったため、第3因子は「行動:消極性」と命名した(寄与率11.13%,  $\alpha = .73$ )。

ここに抽出された因子は、いずれもシャイネスに特有の認知・行動を示していると考えられる。また、各因子の $\alpha$ 係数の範囲は、.73~.88であり、いずれも比較的高い水準の内的整合性が認められた。このことから各因子はそれぞれ、下位尺度としての信頼性を満足させる水準にあると考えられる。以上の結果、3因子合計15項目からなる、シャイネスに関する認知・行動的尺度が作成された。

このように作成された尺度について、17日間の日数間隔をおいて再テスト法による信頼性係数を算出したところ、合計点では.74、各因子においては.75~.78という値が得られ、高い信頼性を有していることが確認された( $p < .01$ )。

また、作成された認知・行動的尺度の併存的妥当性について調べるために、この尺度の各因子と研究1で開発されたWSSの第4因子「認知:自信のなさ」、第5因子「認知:不合理な信念」、第1因子「行動:消極性」に関するSpearmanの順位相関係数を求めた。その結果、相関係数は.66~.79で有意なものであることが確認された( $p < .01$ )。

認知・行動的尺度の構成概念妥当性を検討するためには、まずWSSの第4因子、第5因子、第1因子それぞれについて、平均値 $\pm 1$ SDを基準にして、シャイネスの高得点群・低得点群に分けた。そして、高得点群と低得点群の認知・行動的尺度の各下位尺度

Table 7 - 3 - 2 認知・行動的尺度の構成概念妥当性の検討

WSS	認知・行動的尺度
因子4 「認知：自信のなさ」	因子1 「認知：自己否定」の得点
高得点群 (N=40)	48.13 (10.67)
低得点群 (N=38)	15.89 (9.86)
t値	-13.83**
因子5 「認知：不合理な信念」	因子2 「認知：非理性的な思考」の得点
高得点群 (N=42)	24.69 (6.20)
低得点群 (N=38)	6.45 (5.52)
t値	-13.84**
因子1 「行動：消極性」	因子3 「行動：消極性」の得点
高得点群 (N=32)	21.36 (5.57)
低得点群 (N=26)	7.98 (4.54)
t値	-9.87**

( ) 内は標準偏差

\*\*p<.01



間に差がみられるかどうかを  $t$  検定を用いて検討した。その結果、認知・行動的尺度の全ての因子において、シャイネスの高得点群が低得点群よりも得点が有意に高いことが示された ( $p < .01$ ) (Table 7-3-2)。

以上の結果、シャイネスの認知的側面を測定する、3因子15項目の認知・行動的測度の信頼性と妥当性が確認できたといえる。

感情的指標：

シャイネスに関する感情状態を測る指標として、①とまどっている、②緊張している、③恥ずかしい、④落ち着かない、⑤自信がない、⑥不安である、の6項目を選定した。それぞれの項目については、0 (最小) ~ 10 (最大) の11段階で自覚的障害単位 (SUD) を評定するようになっていた。

この指標の信頼性と妥当性は以下の手続きによって確認された。感情的指標の併存的妥当性について調べるために、それぞれの指標とWSSの第2因子「感情：緊張」、第3因子「感情：過敏さ」に関するスピアマンの順位相関係数を求めた。その結果、WSSとの相関は、項目5「自信がない」 $r_s = .38 \sim .42$  ( $p < .01$ )、項目6「不安である」 $r_s = .48$  ( $p < .01$ ) であり、順位相関係数の値が原則として.40以上 (ただし、項目5は第2因子との相関が.38であったが、第3因子との相関係数が.42であり、適切な項目と判断したため採用した) であることから、これらを併存的妥当性の基準を満たしている項目として採用した。これらの項目に関して、17日間の日数間隔において再テスト法による信頼性係数を算出したところ、それぞれ、.53、.63であり、満足できる水準であるとみなした ( $p < .01$ )。

感情的指標の構成概念妥当性を検討するために、まず被験者のWSSの第2因子「感情：緊張」、第3因子「感情：過敏さ」について、平均値  $\pm 1$  SD を基準にして、それぞれ高得点群・低得点群に分けた。そして、高得点群と低得点群の感情的指標の間に差がみられるかどうかを  $t$  検定を用いて検討した。その結果、どちらの指標においても高得点群が低得点群よりも得点が有意に高いことが示された ( $p < .01$ ) (Table 7-3-3)。

以上の結果、項目5「自信がない」と項目6「不安である」を信頼性、妥当性を有するシャイネスの感情的指標として採用した。なお、情動的覚醒に関連する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) で測定した、会話場面直前の心拍数も指標として用いた。

Table 7-3-3 感情的指標の構成概念妥当性の検討

WSS	感情的指標 「自信がない」 のSUD	感情的指標 「不安である」 のSUD
因子2「感情：緊張」		
高得点群 (N=45)	5.68 (2.49)	5.53 (2.45)
低得点群 (N=35)	2.60 (2.33)	2.23 (2.13)
t値	-5.66**	-6.32**
因子3「感情：過敏さ」		
高得点群 (N=37)	5.60 (2.86)	5.93 (2.65)
低得点群 (N=31)	2.26 (1.97)	2.54 (2.19)
t値	-5.52**	-5.68**

( ) 内は標準偏差  
\*\*p<.01

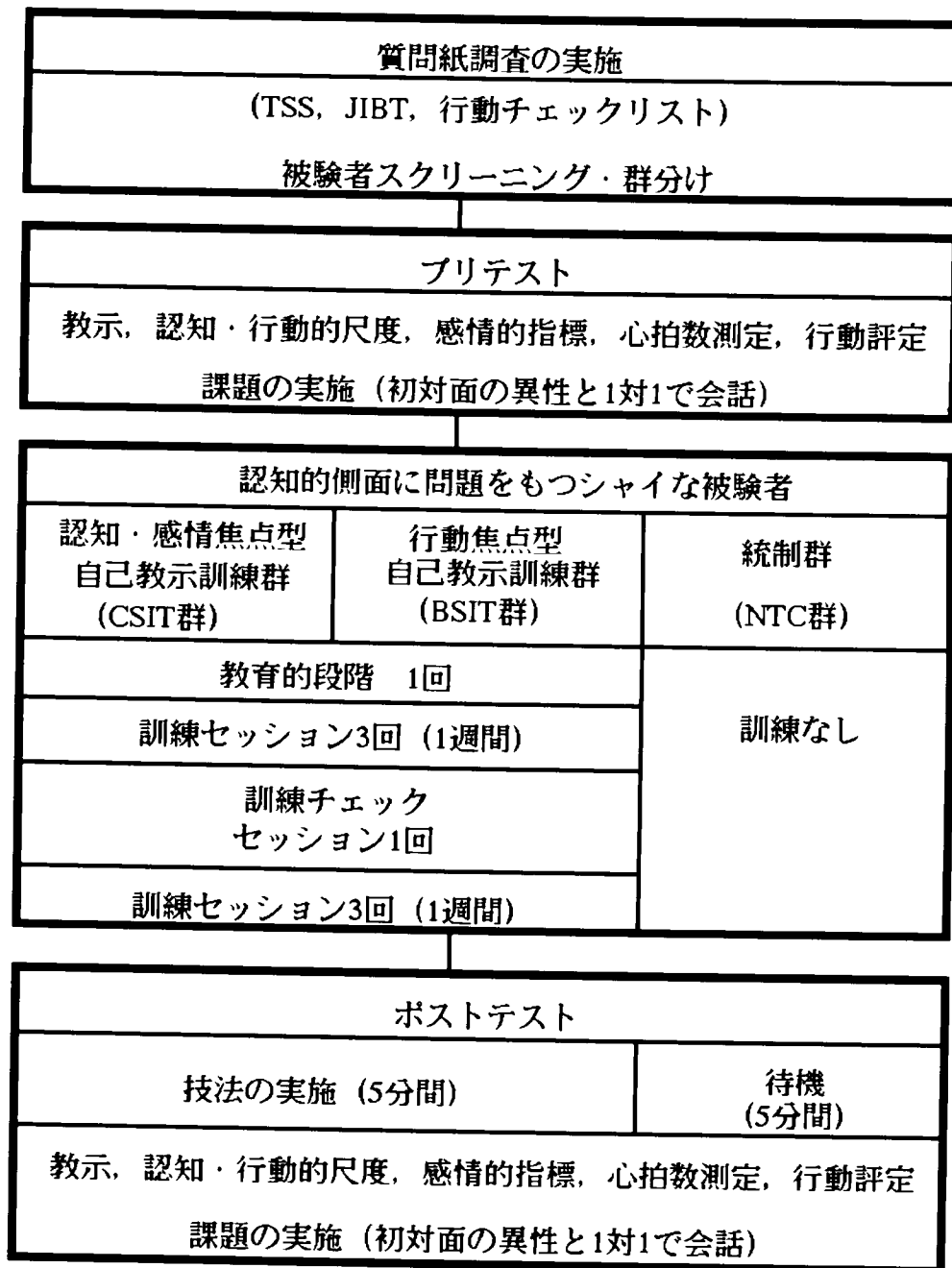


Figure 7 - 3 - 1 実験手順の概略

### 行動的指標：

シャイネスの行動的側面（社会的スキルの欠如，回避的行動など）をとらえるために以下の手続きによって，行動的指標による評定を行った。

被験者と会話の相手との会話課題場面をビデオカメラで撮影した。録画した6分間の会話場面の前半から1分間を抽出し，実験の順序，性別，群などについて無作為な順序に配列するように編集した。評定者は事前に評定の基準について話し合い，提示されたビデオを観察し，独立に評定した。評定者は臨床心理士の資格を持つ男性2名であった。評定項目のうち，シャイネスに関する全般的な印象を測定するものとして相川（1991）の評定項目を一部改変して，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，の5項目を用意した。また，シャイネスに関するノンバーバル行動を測るものとして，⑥声の大きさ，⑦話す速さ，⑧姿勢の不自然さ，⑨視線，の4項目を用意した。

以上の9項目に関して，評定者間の評定値の信頼性（一致度）をスピアマンの順位相関係数によって算出した。その結果，項目7「話す速さ」を除いた8項目に関しては.43～.60 ( $p < .01$ ) と.40以上の値を示したので，比較的高い信頼性を有している項目であるとみなした。

### 手続き：

実験の手順の概略は，Figure 7-3-1に示した通りである。実験群では，プリテスト，6回の訓練，ポストテストの順で行われた。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に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への記入のみを求め，その後で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，実験協力の同意書，質問紙に記入を求めた，②教示を与え，会話課題までに5分間の待ち時間が設けられた，③会話のテーマリストを渡した，④被験者に会話の相手の入室を告げ，認知評定用紙，SUD記録用紙に記入させ，心拍数を測定した，⑤対象者とその相手に約6分間会話をしてもらい，その様子をビデオに録画した。

ポストテストでは，プリテストとほぼ同じ手順に進めたが，会話課題の実施の直前には，実験群ではそれまで訓練した技法を5分間実施して，会話課題に備えた。統制群では，プリテストと同様に5分間の待ち時間が設けられた。

トリートメント：

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、毎回訓練の後に、訓練の習得度とシャイネスに関する不合理な思考についての評定を行うように指示した。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）の訓練を行った時点で訓練チェック用のセッションを設け、訓練の習得度、認知評定記録の確認、方法上の疑問点の相談、自己教示を用いた異性との会話のイメージリハーサルを行った。

教示内容はどちらのSIT群も6文ずつ用意し、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たいした問題ではない、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をおこなった。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。

NTC群では、プリテストを行った後、2週間は、認知評定用紙の記入のみをおこない、訓練チェック期間では評定記録の確認のみを行った。

## 結 果

結果の分析に当たっては、それぞれの測度に関して、3（群の要因）×2（段階の要因）の分散分析を行った。なお、あらかじめベースラインの値について一元配置（群の要因）の分散分析をおこない、プリテストの段階で、スコア間に群間差がみられたときには、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

Table 7 - 3 - 4 各条件の認知・行動的尺度の平均点と標準偏差

	Phase	BSIT群		CSIT群		NTC群	
		(n=9)		(n=9)		(n=7)	
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
因子1 「認知：自己否定」	PRE	38.22	(10.24)	35.78	(8.54)	30.29	(11.97)
	POST	37.33	(5.98)	28.44	(13.92)	32.86	(10.01)
因子2 「認知：非理性的な思考」	PRE	18.78	(6.10)	17.33	(6.14)	16.43	(3.82)
	POST	17.56	(5.15)	13.56	(4.50)	17.29	(5.28)
因子3 「行動：消極性」	PRE	19.22	(2.33)	17.22	(4.32)	16.57	(3.05)
	POST	15.78	(2.44)	16.67	(3.16)	15.43	(4.61)
合計点	PRE	70.00	(6.86)	66.78	(16.11)	61.00	(13.40)
	POST	68.89	(5.82)	53.57	(19.37)	64.14	(12.98)

( ) 内は標準偏差

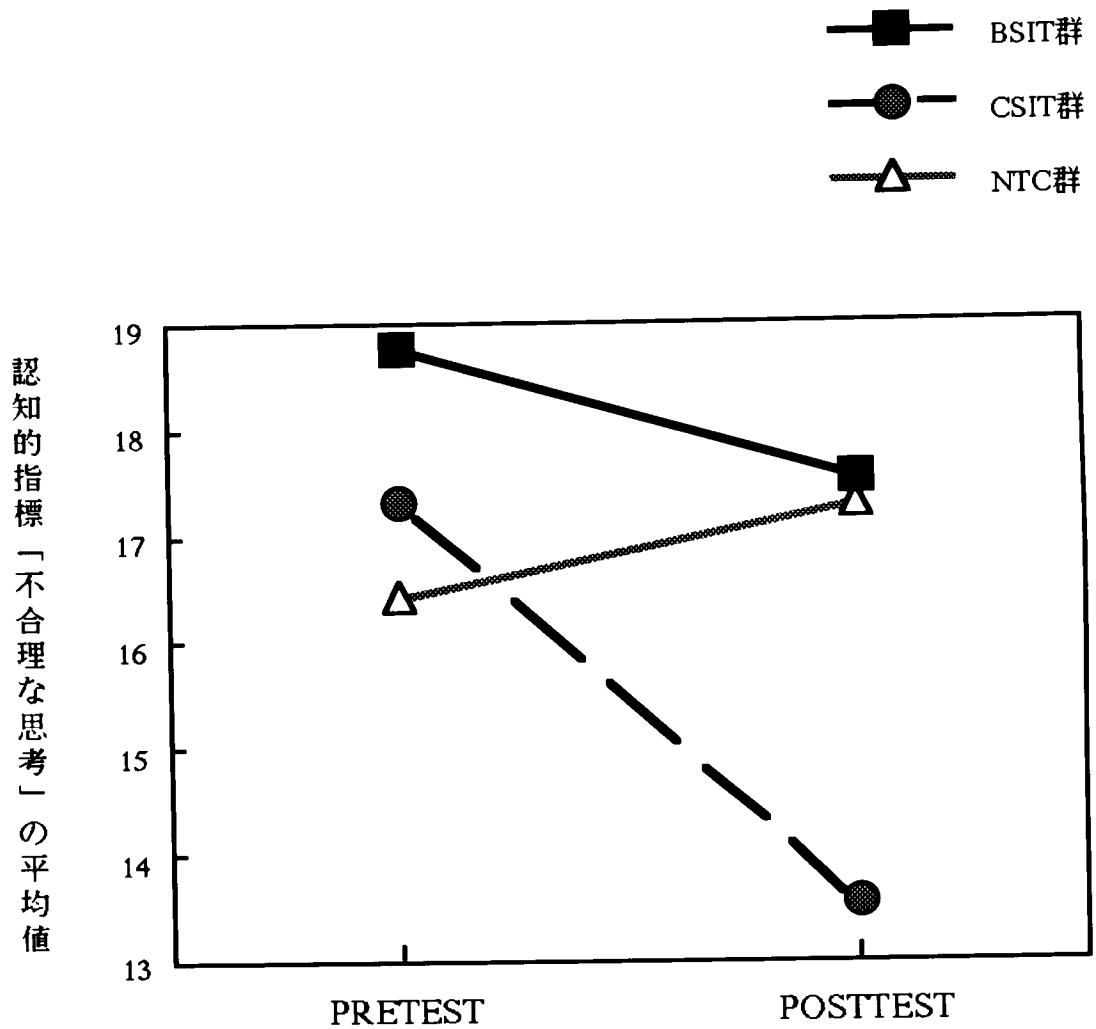


Figure 7-3-2 認知・行動的尺度「認知：非理性的な思考」の変化

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トッドLSD法（有意水準は5%）を用いた。

### （1）認知・行動的尺度

Table 7-3-4は認知・行動的尺度について、各因子ごと及び合計点の平均値と標準偏差を条件ごとにまとめたものである。

各因子及び合計点共にベースラインの段階で群差がみられなかったため、3（群の要因）×2（段階の要因）の2要因の分散分析をおこなった。その結果、第1因子「認知：自己否定」については、群と段階の交互作用が有意であった（ $F(2, 22) = 3.71, p < .05$ ）。下位検定の結果、CSIT群では、BSIT群とNTC群に比べてプリテストからポストテストにかけて、「自己否定」が有意に低減していることが示された（ $p < .01$ ）。CSIT群では「認知：自己否定」に改善が認められたといえる。

第2因子「認知：非理性的な思考」については、群と段階の交互作用が有意な傾向を示した（ $F(2, 22) = 3.06, p < .10$ ）。下位検定の結果、CSIT群では、BSIT群とNTC群に比べてプリテストからポストテストにかけて、「認知：非理性的な思考」が有意に低減していることが示された（ $p < .01$ ）。つまり、CSIT群では、「認知：非理性的な思考」が改善する傾向があったといえる（Figure 7-3-2）。

一方、第3因子「行動：消極性」に関しては、交互作用、主効果共に有意ではなかった。

認知・行動的尺度の合計得点については、群と段階の交互作用が有意であった（ $F(2, 22) = 4.81, p < .05$ ）。下位検定を行った結果、BSIT群とNTC群に比べてCSIT群では、認知・行動的尺度の合計点がプリテストからポストテストにかけて有意に低減していることが示された（ $p < .05$ ）。すなわち、CSIT群では、認知・行動的尺度の合計得点において改善が認められたといえる。

次に交互作用のみられた第1因子「認知：自己否定」、第2因子「認知：非理性的思考」、認知・行動的尺度合計得点について、セッションの経過による変化を調べるために、3（群の要因）×8（段階の要因）の2要因の分散分析を行った。まず、第1因子「認知：自己否定」に関しては、交互作用が有意であった（ $F(14, 154) = 2.20, p < .01$ ）。下位検定の結果、他の2群に比べてCSIT群では、セッション3からポストテストにかけて「認知：自己否定」が有意に低減し続けていることが示された（ $p < .01 \sim .05$ ）。第2因子



Table 7 - 3 - 5 各条件の感情的指標と心拍数の平均値と標準偏差

	段階	BSIT群 (n=9)		CSIT群 (n=9)		NTC群 (n=7)	
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
「とまどっている」	PRE	6.78	(2.33)	6.00	(2.65)	5.57	(3.10)
	POST	4.89	(1.54)	4.89	(1.27)	4.29	(2.22)
「緊張している」	PRE	6.44	(1.74)	7.56	(0.73)	5.43	(2.99)
	POST	5.22	(1.72)	5.44	(1.74)	4.86	(2.97)
「恥ずかしい」	PRE	4.56	(1.33)	5.00	(1.94)	4.43	(3.46)
	POST	4.89	(1.36)	3.89	(1.62)	4.43	(2.76)
「落ちつかない」	PRE	5.44	(1.94)	6.33	(0.87)	5.14	(3.24)
	POST	4.89	(2.09)	5.33	(1.73)	4.57	(2.76)
「自信がない」	PRE	6.00	(1.73)	6.00	(1.87)	4.57	(2.99)
	POST	5.11	(1.36)	4.11	(1.83)	4.57	(2.30)
「不安である」	PRE	6.56	(1.88)	6.11	(2.52)	5.00	(3.32)
	POST	5.44	(1.51)	4.33	(1.66)	5.00	(3.16)
心拍数(bpm)	PRE	72.25	(9.42)	78.67	(14.51)	62.33	(12.10)
	POST	69.88	(7.06)	76.00	(17.18)	61.00	(9.51)

( ) 内は標準偏差

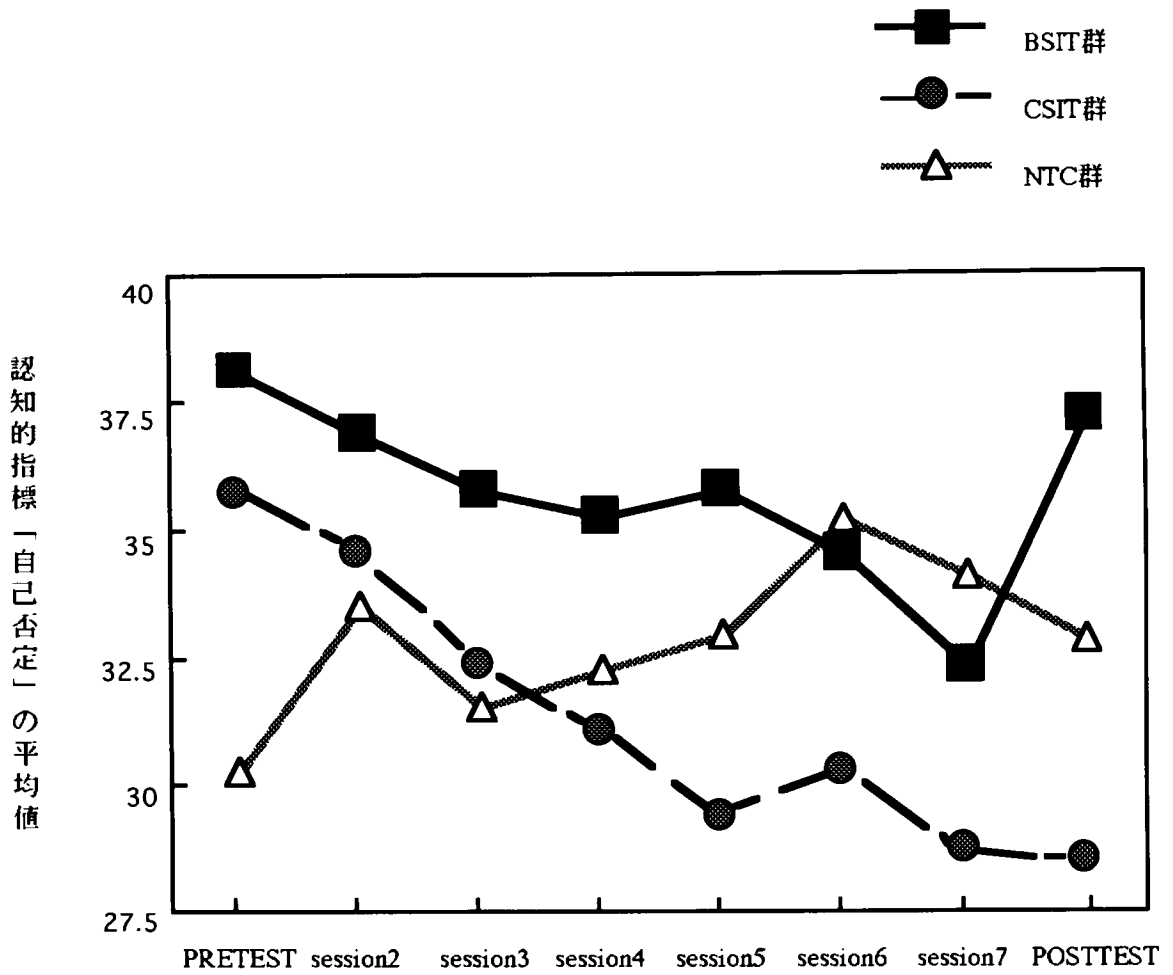


Figure 7-3-2 認知・行動的尺度「認知：自己否定」のセッションにおける変化

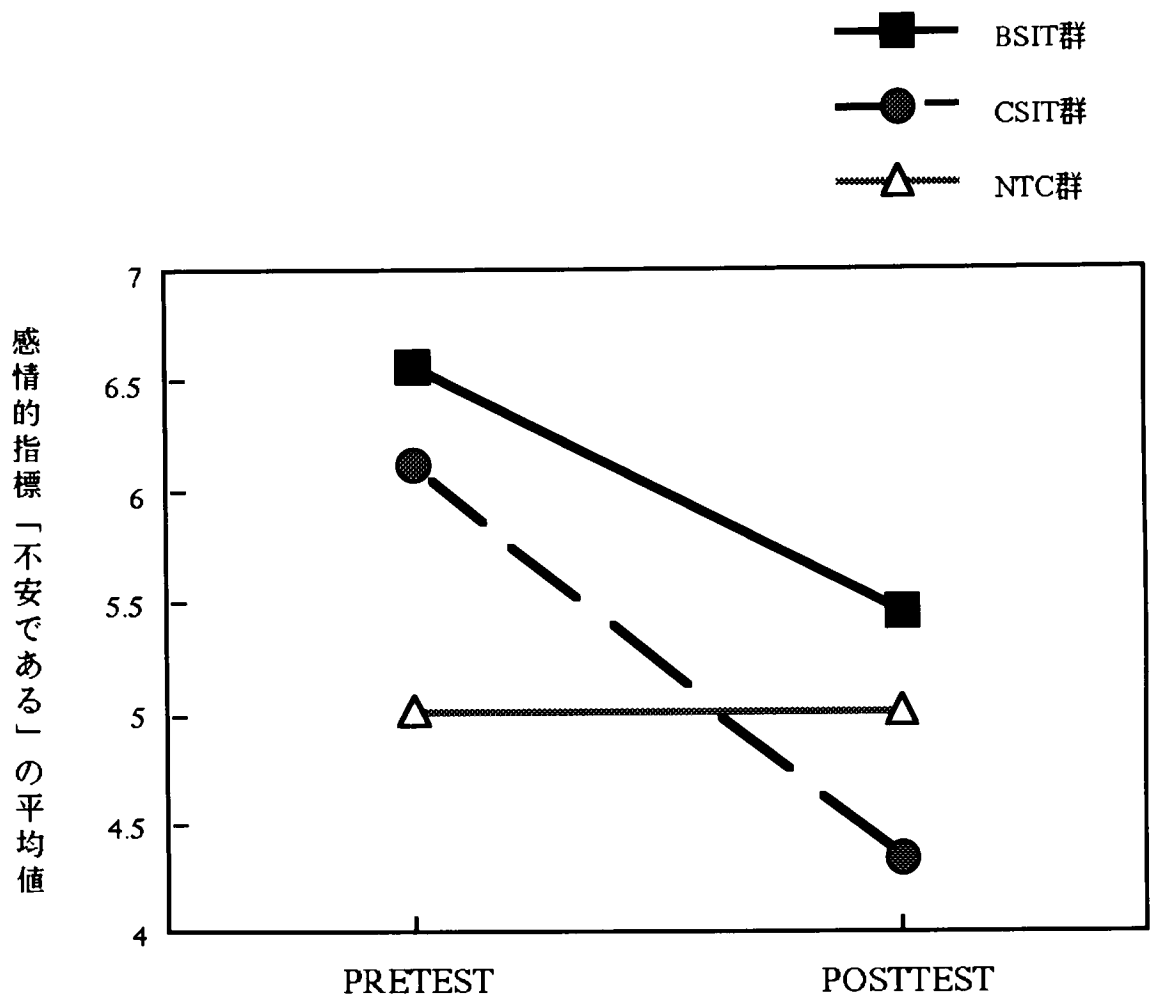


Figure 7-3-4 感情的指標「不安である」のSUDの変化

「認知：非理性的な思考」については、上記と同様の分析をおこなったが、セッションにおける有意な変化はみとめられなかった。認知・行動的尺度の合計点については、交互作用が有意であることが示された ( $F(14,154) = 2.24, p < .01$ )。更に、下位検定の結果、NTC 群は、セッション6、セッション7にかけて合計得点が有意に増加しているのに対し ( $p < .05$ )、CSIT 群では、セッション5からポストテストにかけて合計得点が有意に低減していることが示された ( $p < .01 \sim .05$ ) (Figure 7-3-3)。

## (2) 感情的指標

Table 7-3-5 は感情的指標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。いずれの指標についても、ベースラインの段階で群差がみられなかったため、3 (群の要因)  $\times$  2 (段階の要因) の2要因の分散分析をおこなった。その結果、「自信がない」について交互作用がみられた ( $F(2,22) = 5.63, p < .05$ )。下位検定を行った結果、BSIT 群やNTC 群に比べてCSIT 群では、「自信がない」がプリテストからポストテストにかけて有意に低減していることが示された ( $p < .01$ )。すなわち、CSIT 群では、「自信がない」という感情に改善が認められたといえる。

更に、「不安である」について交互作用がみられた ( $F(2,22) = 4.00, p < .05$ )。下位検定の結果、BSIT 群やNTC 群に比べてCSIT 群では、「不安である」がプリテストからポストテストにかけて有意に低減していることが示された ( $p < .01$ ) (Figure 7-3-4)。CSIT 群では、「不安である」という感情に改善が認められたといえる。

心拍数についても同様の分析をおこなったが、有意な結果は得られなかった。

## (3) 行動的指標

Table 7-3-6 は、行動的指標のそれぞれの平均値と標準偏差を条件ごとにまとめたものである。どの指標についても、ベースラインの段階で群差がみられなかったため、3 (群の要因)  $\times$  2 (段階の要因) の2要因の分散分析をおこなった。その結果、いずれにおいても、条件の違いによる有意な結果は得られなかった。

## 考 察

本研究では、大学生のシャイネスに対するSITにおいて、問題の所在に処遇を一致させる場合と一致させない場合が、それぞれ訓練に及ぼす影響を検討した。

具体的には、シャイネスが比較的高い者のうちで、不合理な思考が顕著で人との会話

Table 7-3-6 各条件の行動的指標の平均値と標準偏差

	段階	BSIT群 (n=8)		CSIT群 (n=8)		NTC群 (n=7)	
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
「オープンな感じ」	PRE	4.75	(1.41)	5.56	(1.21)	5.21	(0.49)
	POST	5.94	(0.78)	6.13	(1.53)	5.36	(1.14)
「落ちつき」	PRE	3.94	(1.21)	5.31	(0.84)	5.07	(1.10)
	POST	5.56	(0.62)	5.63	(1.69)	5.00	(1.68)
「会話に積極的に関わっている」	PRE	4.75	(1.10)	5.25	(0.71)	4.50	(0.58)
	POST	5.88	(0.74)	6.00	(1.23)	4.93	(1.06)
「緊張している」	PRE	6.19	(0.92)	5.00	(1.44)	5.14	(0.80)
	POST	5.06	(0.90)	4.50	(1.60)	5.21	(1.25)
「恥ずかしがっている」	PRE	7.06	(1.02)	5.81	(0.88)	6.07	(0.98)
	POST	5.50	(0.89)	5.13	(1.71)	5.79	(1.60)
「声の大きさ」	PRE	6.44	(1.86)	7.44	(0.73)	6.43	(1.17)
	POST	7.63	(0.84)	7.50	(1.41)	7.36	(0.85)
「話す速さ」	PRE	7.19	(0.80)	7.50	(0.46)	7.71	(0.39)
	POST	7.88	(0.44)	7.50	(1.04)	7.64	(0.99)
「姿勢の不自然さ」	PRE	4.94	(1.05)	4.56	(0.86)	5.07	(0.89)
	POST	4.38	(1.22)	5.06	(1.18)	4.86	(0.99)
「視線」	PRE	3.56	(1.80)	5.06	(1.43)	4.79	(0.64)
	POST	5.44	(1.29)	5.75	(2.35)	5.43	(1.67)

( ) 内は標準偏差

場面での行動(スキル)には問題がない者を対象として、①認知・感情焦点型SIT(CSIT)、②行動焦点型SIT(BSIT)、③統制条件(NTC)の効果を比較検討した。設定した仮説は以下の通りであった。①特別訓練をおこなわない統制条件よりも、SITを実施する2つの実験条件の方が効果的だろう、②不合理な思考に主に問題がある被験者においては、不合理な思考に焦点を当てたSITの方が会話場面で必要な行動(スキル)に焦点を当てたSITよりも有効だろう。

得られた結果からすると、SITを行えば、統制条件よりも効果がある、と単純にいえるものではなかった。つまり、認知・感情焦点型SITは、統制条件よりも明らかに効果的であったが、行動焦点型SITの効果は統制条件と変わらず、特別な効果は認められなかった。

本研究では、シャイネスが比較的高い者のなかで、不合理な思考が顕著で、会話場面でのスキルには問題のない者を対象としただけに、認知・感情焦点型SITを用いること、つまり被験者の個人差特性に合わせたトリートメントを実施することの意義が認められた、と考えてよいだろう。逆に、行動焦点型SITを用いること、つまり被験者の個人差特性に合っていないトリートメントでは、たとえSITでも効果がみられなかったということである。Sud & Sharma(1990)の研究では、CBTがテスト不安の低い群にはさほど効果がないことを示しているが、テスト不安が低い場合は、はじめから問題も少ないだけに改善の余地も少ないと考えられる。本研究の被験者も、もともとシャイネスに関連する会話場面でのスキルに問題は少なかったので、適切なスキルを導くための行動焦点型SITの効果を得られなかったのは自然なことかもしれない。なお、本研究の結果は、SITの明らかな効果を認めた関口・根建(1999)、研究3と研究5の結果と符合しないようにみえるかもしれない。しかし、関口・根建(1999)では、シャイネスの感情・行動的側面では、等質であり、認知的側面の問題の程度だけが異なる被験者に、認知焦点型SITを施している。したがって、被験者の問題の所在にトリートメントが合致していたといえよう。また、研究3と研究5では、認知焦点型SIT、行動焦点型SITのどちらの効果も認められたが、この場合の被験者のシャイネスは、認知・感情・行動的側面共に等質であった。つまり、被験者のシャイネスがいずれの側面でも等質であれば、SITの焦点にかかわらずその効果は安定しているといえよう。したがって、本研究の結果は、筆者らの他の研究の結果と矛盾するものではない。結局、本研究では、被験者の問題の所在にSITによるトリートメントが合致している場合とそうでない場合の影響をはっきり

と示しているといえよう。

要するに、同じくシャイネスの高い者を対象とする場合でも、更に被験者の問題の所在に合致したSITによるトリートメントを行うことが重要であることがわかる。

なお、本研究ではSITにおいて、研究2、関口・根建(1999)と同様に、訓練セッションをある程度重ねることで効果が浸透することがわかった。ここでもSITは根気強く継続することが重要であることがあらためて確認されたといえよう。

個人の反応パターンに合わせた技法は、より大きな効果を引き出せるのか？この点についてÖst *et al.* (1981)は、社会不安を示すクライアントを対象とした研究で肯定的な結果を提示し、Merish *et al.* (1989)は、社会恐怖を示すクライアントを対象とした研究で否定的な結果を報告している。本研究の結果は、個人の反応パターンに合わせた内容のSITの重要性を示すもので、Öst *et al.* (1981)の結果と軌を一にするものであった。本研究のように肯定的な結果が得られることは理にかなっていると考えられる。逆に、Merish *et al.* (1989)の結果には、方法論上の不備が反映されているとも推察される。

しかし、個人差要因を考慮してトリートメントをあつらえることの効果つまり個人差一致治療の効果を厳密に検討するためには、本研究の手続きでは不十分である。例えば、本研究の場合とは逆に、シャイネスが高い者のなかで、非理性的思考には問題がなく、対人的スキルの欠如が顕著な者に対しては、認知・感情焦点型SITよりも行動焦点型SITの方がより効果を発揮するのだろうか？この点については、著者らは既に検討を試みたが、被験者数が十分に確保できなかったために、統計的分析を行うには至っていない。この点を含めての本格的な検討は、今後の課題である。

更に、本研究で用いた会話場面でのスキルを測定するための尺度の信頼性・妥当性は検討されていないので、その点についても検討する必要があるだろう。また、関口・根建(1999)、研究3、研究5では、SITのフォローアップ時の効果の維持が認められているだけに、被験者の個人差に合わせたトリートメントの効果の維持に関しても検討が必要だろう。

#### 第4節 訓練内容の好みに対する個人差一致治療の有効性に関する研究(研究8)

研究7では、個人の反応パターンに合わせたトリートメントを行う場合と、そうでない場合において、SITが大学生のシャイネスの低減に及ぼす効果を検討した。この研究では、非理性的な思考が顕著で対人的スキルはあるシャイな学生が、シャイネスの認知・感情的側面に焦点を当てたSIT (CSIT) 群、シャイネスの行動的側面 (スキル) に焦点を当てたSIT (BSIT) 群、無処置統制 (NTC) 群に振り分けられた。その結果、非理性的な思考が顕著で対人的スキルには問題がないシャイな学生に対しては、CSITがBSITとNTCよりも効果的であった。要するに、個人差一致治療の効果が認められたといえる。

ところで、個人差一致治療とは、個人差に合わせた治療のことであるだけに、研究7における反応パターンの他にも、さまざまな個人差要因をとりあげて、個人差一致治療の有効性を更に検討していく必要があるだろう。そのような研究を積み重ねることによって、個人差一致治療の観点からはどのような個人差要因は重要であり、どのような要因はさほど重要ではないかを知ることができるだろう。そしてそのことは、重要な個人差要因に積極的に着目しながらSITを個人のためにあつらえることにつながるはずである。個人差一致治療が実際に行われる臨床場面について考えてみると、着目すべき個人差要因にはいろいろなものがありうるが、例えば治療者が提示する技法をクライアントが直観的に好むかどうかという要因は、治療に対する動機づけを左右しうるといえよう。それだけに、SITを用いた個人差一致治療において、この要因は重要な意味をもつ可能性がある。

そこで以上の論点を踏まえて、本研究では、まずSITがシャイネスの改善に有効であることを確認する。そして更に、被験者が好んだ自己陳述文をそのまま用いたSITを使用するか、好んだものとは異なる自己陳述文を用いたSITを使用するかということ、つまりトリートメントを被験者の好みに合わせるか否かによるSITの効果と比較することによって、個人差一致治療の有効性を検討する。本研究で設定する仮説は、①SITは統制条件群と比べてシャイネスの改善により効果的である、②被験者が好む内容からなるSITは、被験者が好まない内容からなるSITよりも効果的である、つまり個人差一致治療の優位性が認められる、という点である。



## 方 法

### 被験者：

首都圏某大学学生648名を対象に、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の認知的下位尺度 (Waseda Shyness Scale-Cognition: WSS-C; 研究1) を実施した (TSS; 平均値 = 43.84,  $SD = 11.07$ , WSS-C; 平均値 = 25.87,  $SD = 5.42$ )。TSS, WSS-C の平均値より 1SD 以上の者 30 名 (平均年齢 19.43 歳,  $SD = 0.94$ , 男性 16 名, 女性 14 名) が実験に参加した。被験者は、自分の好んだ自己陳述文をそのまま用いる SIT (self-instructional training with preferred self-statements; SIT-P) 群が 11 名、自分の好んだものとは異なる自己陳述文を用いる SIT (self-instructional training with non-preferred self-statements: SIT-N) 群が 9 名、ウェイティングリスト統制 (waiting list control: WLC) 群が 10 名であった。

### 実験者と実験協力者：

女性の大学院生 1 名が実験の教示を行った。課題場面における会話の相手は、TSS, WSS-C の平均値より 1 SD 以下の学生 21 名 (平均年齢 23.33 歳,  $SD = 2.58$ , 男性 10 名, 女性 11 名) に依頼した。その際、被験者と会話の相手が初対面の異性同士の組み合わせになるよう留意した。会話の相手に対しては、事前に会話の手順や印象評定の方法を説明した。ビデオ評定者である女性の大学院生 4 名は、印象評定に関する訓練を受け、課題場面で撮影された被験者の行動を印象評定した。

### 課題：

シャイネス喚起場面として、初対面の異性を相手とする 1 対 1 の会話場面を設定した。会話の相手を入室させ、実験者が教示を行って退室した後、4 分間、お互いをよく知り合えるように、自由に会話をさせた。

### 装置・材料：

SIT 群に提示した、2 つの異なるタイプの自己陳述文、つまり認知焦点型と行動焦点型の自己陳述文群は、研究 5 で用いたのと同じものを使用した (Table 7-4-1)。実験場所として、広さ約 20 平方メートルの実験室を用いた。被験者と会話の相手を約 1.5 メートル程間隔のあいた 2 つの椅子にそれぞれ向き合うように座らせた。実験中の継続的な被験者の心拍数を測定するために、Polar 社製ハートレートモニター「アキュレックスプ

Table 7-4-1 2つの異なるタイプの自己陳述文

認知焦点型の自己陳述文	行動焦点型の自己陳述文
① 全ての人に好かれなくてもいい。	① 言葉遣いに気をつけよう。
② 自分は完璧である必要はない。	② 不必要な動作に気をつけよう。
③ うまく話せなくても大した問題ではない。	③ 会話のやり取りのタイミングに気をつけよう。
④ もし話が合わなくても、それは仕方のないことだ。	④ 視線が泳がないようにしよう。
⑤ なるようになる。	⑤ ちゃんと話を聞いていることを相手に伝えよう。
⑥ 相手が自分のことをどう思うか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。	⑥ 姿勢を正そう。

\* 研究5で用いたのと同じ自己陳述文用いた。

ラス」を用いた。更に、被験者の行動を後で評定するために、ビデオカメラ2台を用いて撮影を行った。

SIT群の被験者に対して、教育用プリント「シャイネスを克服するために」と教育用カセットテープを作成し、使用した。また、自宅で訓練を行わせるために、SIT用記録用紙、SIT用記録用紙記入例、SIT用テープを作成して用いた。

#### シャイネスに関する自己報告尺度：

特性シャイネスを認知・感情・行動の3側面から測定するために、TSS（相川，1991）とWSS-C（研究1）を併用した。

状態シャイネスに関する自己陳述を測定するためには、第1因子「低い自尊感情」（SSS-F1）、及び第2因子「過度の受容欲求と自己期待」（SSS-F2）を含む、シャイネス自己陳述尺度（Shyness Self-Statement Scale：SSS；関口ら，1997）を用いた。

#### その他の認知的指標：

初対面の異性と会話をすることに對して、どの程度対処できるか、0～100%で自己評定してもらう自己効力感（self efficacy；SE）の質問紙を用いた。また、自己意識と自尊心の特性を測定するために、「公的自己意識」（SCSE-F1）、「私的自己意識」（SCSE-F2）、「社会的自尊心」（SCSE-F3）、「自尊心」（SCSE-F4）の下位概念からなる自己意識・自尊心尺度（Self Consciousness & Self Esteem：SCSE；黒沢，1992）を用いた。

#### 感情・生理的指標：

感情的側面を測るために、特性不安を測定するSTAI-T（State Trait Anxiety Inventory：T-Form）と状態不安を測定するSTAI-S（State Trait Anxiety Inventory：S-Form）の日本語版（水口ら，1991）を用いた。会話場面の不安の生理的側面を測るために、心拍数（bpm）をベースラインから継続的に測定した。

#### 行動的指標：

会話の相手が被験者の印象評定をするために、シャイネス印象評定尺度（Shyness Impression Scale：SIS；研究3）を用いた。この尺度は、Ⅰ．視線の使い方、Ⅱ．顔の表情、Ⅲ．動作・振る舞い、Ⅳ．姿勢、Ⅴ．会話への関与、Ⅵ．会話内容、Ⅶ．雰囲気、Ⅷ．シャイネスの程度を評定するものであった。

被験者と会話の相手による会話場面はビデオカメラで撮影した。ビデオ評定用のビデオは、各被験者の映像を、会話開始後60秒より2分間抽出し、全身・顔・全身の順に編集したものを用いた。全被験者の映像は、プリ/ポストテストを無作為に並べ替えた。ス

ピアマンの順位相関係数 ( $r_s$ ) を用いて、ビデオの評定者間の評定値の信頼性の検討を行い、 $r_s = .41 \sim .78$  (いずれも  $p < .01$ ) の比較的信頼性が高いと認められた項目の結果 (Ⅲ. 動作・振る舞い, V. 姿勢を除いたもの) を採用した。評定者4名の評定値の平均値をそれぞれの項目の評定値とした。

#### SITに対する態度：

被験者の訓練に対する態度、つまり訓練開始直前、訓練中間期 (開始1週間後)、訓練終了直後の3時点での「違和感の程度」「やる気の程度」と、訓練について「うまくできた程度」及び「訓練時以外の日常時の訓練の使用度」を調べるために、それぞれ5件法による単項目の質問紙を作成し、用いた。

#### 手続き：

Figure 7-4-1 に手続きの概略を示した。実験群では、訓練を開始する前に、被験者に個別に実験室に来てもらい、2つの異なるタイプの自己陳述文、つまり認知焦点型自己陳述文と行動焦点型自己陳述文を提示し、どちらか好む方を選択させた。しかし、どちらを選択したとしても、実際には認知焦点型のSITを実施してもらった。SIT-P群の被験者には、好みの自己陳述文を用いさせ、SIT-N群の被験者には、好んだものとは異なる自己陳述文を用いさせた。

プリテストとポストテストの課題場面として、初対面の異性との会話場面 (4分間) を設定した。その際に、被験者の認知・感情・行動の測定を行った。SIT群に対しては、プリテストの後、教育的段階を設け、シャイネスの概念及び訓練方法について説明した。更に、ポストテストから約6カ月後に、SIT群に対してのみ、フォローアップ評定を行った。

#### トリートメント：

SIT群を対象に、教育的段階として、シャイネスの概念説明を行い、SITの具体的な進め方を詳しく示した。その後、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記録用紙を渡して、シャイネスに関する非理性的な思考の評定 (SSS) を毎回訓練後に行わせた。自宅での練習は、2週間で計6回、訓練用テープを聴きながら、訓練用記録を進めるプログラム形式のものであった。自己陳述文は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。最終的には、全ての自己陳述文を使わせた。WLC群に対しては、2週間に計7回、自宅でSSSの記入をさせた。



Figure 7 - 4 - 1 各段階における群別の手続き

## 結 果

各指標について、群間の等質性の確認を行ったうえで、介入条件（SIT-P群、SIT-N群、WLC群）と、測定段階（プリテスト/ポストテスト/フォローアップ、またはベースライン+6セッション）の2要因の分散分析を行った。交互作用が有意、あるいは有意傾向であった際には、単純主効果の検定を行った。多重比較検定の際にはLSD法を用いた。

### (1) シャイネスに関する自己報告尺度

#### 1) 特性シャイネスに関する指標

特性シャイネス（TSS）に関する測定結果をTable 7-4-2に示した。TSS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（ $F(2,27) = 6.02, p < .01$ ）。介入条件の単純主効果はどちらの段階も有意ではなかった。測定段階の単純主効果は、WLC群は有意ではなかったが、SIT-P群（ $F(1,27) = 5.69, p < .05$ ）、SIT-N群（ $F(1,27) = 9.82, p < .01$ ）では有意であった。続いて、2（条件）×3（段階）の分散分析を行った結果、測定段階の主効果のみ有意であった（ $F(2,24) = 5.98, p < .01$ ）。LSD検定の結果、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で有意であった（ $p < .05$ ）。

つまり、WLC群では、改善が全くみられなかったが、SIT-P群、SIT-N群では、特性シャイネスにおける行動・感情的側面が有意に低減し、6カ月後のフォローアップでも、それが維持されていることがわかった。

早稲田シャイネス尺度の認知的下位尺度（WSS-C）の得点の変化をTable 7-4-2に示した。WSS-Cに関して、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（ $F(2,27) = 3.82, p < .05$ ）。介入条件の単純主効果は、どちらの段階も有意ではなかった。測定段階の単純主効果は、WLC群は有意でなかったが、SIT-P群（ $F(1,27) = 22.30, p < .01$ ）、SIT-N群（ $F(1,27) = 15.28, p < .01$ ）では有意であった。続いて、2（条件）×3（段階）の分散分析を行った結果、測定段階の主効果のみ有意であった（ $F(2,24) = 43.91, p < .01$ ）。LSD検定の結果、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で有意であった（ $p < .05$ ）。

以上の結果より、WLC群と比べて、SIT両群ともプリテストからポストテストにかけて、特性シャイネスにおける認知的側面が有意に低減し、6カ月後の時点でも、それが維

Table 7-4-2 各群の認知的・感情的指標の平均値と標準偏差

		SIT-P群 (n=11)	SIT-N群 (n=9)	WLC群 (n=10)
TSS	プリテスト	58.45 (7.33)	57.33 (5.81)	57.10 (7.19)
特性シャイネス	ポストテスト	54.82 (7.41)	52.56 (6.80)	59.30 (8.59)
	フォローアップ	55.43 (13.87)	50.14 (7.76)	-----
WSS-C	プリテスト	33.91 (3.53)	32.44 (3.00)	34.40 (4.95)
早稲田シャイネス	ポストテスト	28.27 (5.81)	27.78 (4.76)	33.20 (5.47)
	フォローアップ	26.43 (5.32)	24.14 (3.39)	-----
認知的下位尺度				
SSS-F1	プリテスト	35.19 (4.17)	33.22 (3.80)	37.50 (6.84)
低い自尊心	ポストテスト	29.81 (6.81)	27.22 (4.68)	36.90 (7.17)
SSS-F2	プリテスト	33.36 (6.65)	36.22 (5.38)	35.30 (6.02)
過度の受容欲求 と自己期待	ポストテスト	28.00 (8.04)	27.89 (9.43)	33.40 (7.12)
SE	プリテスト	40.91(20.71)	33.33 (16.58)	36.50 (17.27)
自己効力感	ポストテスト	53.10(19.90)	60.00 (13.92)	37.80 (17.27)
SCSE-F1	プリテスト	56.82 (6.18)	56.56 (4.72)	55.50 (11.08)
公的自己意識	ポストテスト	51.27 (10.84)	51.67 (11.27)	53.90 (10.60)
	フォローアップ	53.14 (6.41)	48.29 (8.71)	-----
SCSE-F2	プリテスト	52.55 (7.39)	50.22 (3.77)	43.70 (14.60)
私的自己意識	ポストテスト	49.36 (9.08)	50.56 (6.73)	47.60 (10.56)
	フォローアップ	48.57 (14.16)	51.29 (5.68)	-----
SCSE-F3	プリテスト	33.55 (9.33)	35.78 (5.12)	34.00 (10.73)
社会的自尊心	ポストテスト	37.36 (9.36)	40.33 (4.39)	35.60 (11.04)
	フォローアップ	38.14 (8.28)	40.14 (5.87)	-----
SCSE-F4	プリテスト	53.81 (6.94)	53.00 (5.87)	52.60 (7.12)
自尊心	ポストテスト	50.18 (8.94)	50.00 (7.84)	54.60 (7.96)
	フォローアップ	50.71 (14.22)	42.57 (7.39)	-----
STAI-T	プリテスト	57.55 (8.68)	57.11 (5.23)	57.30 (6.04)
特性不安	ポストテスト	53.91 (8.65)	52.33 (5.81)	56.10 (10.41)
	フォローアップ	47.71 (9.55)	48.86 (6.62)	-----
STAI-S	プリテスト	55.73 (10.00)	55.63 (7.37)	54.40 (6.22)
状態不安	ポストテスト	48.00 (6.26)	48.78 (6.67)	52.80 (9.28)
心拍数 (ALS)	プリテスト	46.23 (14.52)	51.41 (6.03)	51.91 (9.95)
予期不安期	ポストテスト	51.40 (6.03)	48.11 (11.29)	50.85 (12.97)
心拍数 (ALS)	プリテスト	46.12 (10.81)	51.46 (8.26)	51.94 (11.74)
会話場面期	ポストテスト	50.58 (9.05)	51.47 (12.50)	47.42 (8.90)

\* フォローアップのみデータの回収率が低く、SIT-P群 (n=7), SIT-N群 (n=7) であった。

\*\* 自尊心については、得点が低いほど自尊心が高いことを意味する。

( ) 内は標準偏差

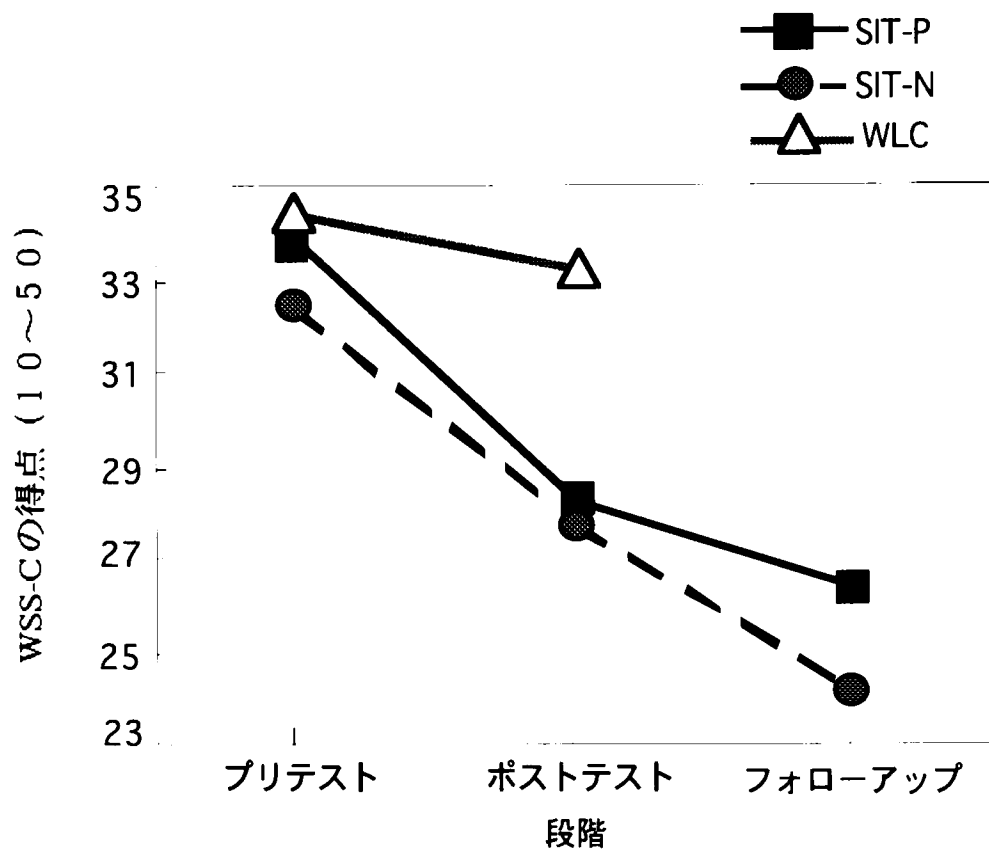


Figure 7-4-2 介入条件ごとのWSS-Cの得点の変化



持されていることが示された (Figure 7-4-2)。

## 2) 状態シャイネスに関する指標

状態シャイネスに関する指標の得点の推移をTable 7-4-2 及びTable 7-4-3に示した。

シャイネス自己陳述尺度 (SSS-F1) のセッション期間中の変化に関して、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 ( $F(12,150) = 2.20, p < .05$ )。介入条件の単純主効果は、第1, 第3セッションで有意であり ( $p < .05$ )、第2と第4以降のセッションで有意傾向であった ( $p < .10$ )。LSD検定の結果、第1から第6セッションで、SIT-N群とWLC群の間に有意差がみられた ( $p < .05$ )。測定段階の単純主効果は、WLC群は有意ではなかったが、SIT-P群 ( $F(6,54) = 7.50, p < .01$ )、SIT-N群 ( $F(6,42) = 26.75, p < .01$ ) では有意であった。更にLSD検定の結果、SIT-P群において、ベースラインと第1以降のセッション間、第1と第5以降のセッション間、第2と第3以降のセッション間でそれぞれ有意であった ( $p < .05$ )。また、SIT-N群において、ベースラインと第2以降のセッションで、第1と第3以降のセッション間、第2と第3, 第6のセッション間でそれぞれ有意であった ( $p < .05$ )。

次に、SSS-F1に関して、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 ( $F(2,27) = 6.47, p < .01$ )。介入条件の単純主効果は、ポストテストで有意であった ( $F(2,27) = 6.11, p < .01$ )。LSD検定の結果、SIT-P群とWLC群間、SIT-N群とWLC群間に有意差がみられた ( $p < .05$ )。測定段階の単純主効果については、WLC群では有意ではなかったが、SIT-P群 ( $F(1,27) = 21.38, p < .01$ )、SIT-N群 ( $F(1,27) = 26.75, p < .01$ ) では有意であった。

要するに、SIT両群とも、セッションを重ねるごとに、「低い自尊感情」が有意に軽減した。また、WLC群と比較して、プリテストからポストテストにかけて、SIT両群における「低い自尊感情」は有意に改善された (Figure 7-4-3)。

シャイネス自己陳述尺度 (SSS-F2) のセッション期間中における変化に関して、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 ( $F(12,150) = 4.27, p < .01$ )。介入条件の単純主効果は、どの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は、WLC群は有意ではなかったが、SIT-P群 ( $F(6, 54) = 5.55, p < .01$ )、SIT-N群 ( $F(6,42) = 10.10, p < .01$ ) では有意であった。更にLSD検定の結

Table 7-4-3 各群のセッション期間中における  
SSS指標の平均値と標準偏差

		SIT-P群 (n=11)	SIT-N群 (n=9)	WLC群 (n=10)
SSS-F1 低い自尊心	ベースライン	36.80 (3.26)	35.00 (4.44)	37.30 (5.23)
	セッション1	34.10 (4.84)	32.63 (3.66)	38.10 (6.81)
	2	34.40 (5.38)	31.38 (5.21)	36.70 (5.21)
	3	32.50 (5.66)	28.50 (4.93)	35.80 (5.98)
	4	32.40 (6.28)	29.63 (5.13)	35.90 (6.67)
	5	31.40 (7.65)	29.38 (5.58)	36.00 (7.94)
	6	30.80 (7.42)	28.50 (5.18)	36.00 (7.90)
SSS-F2 過度の受容欲求 と自己期待	ベースライン	33.10 (5.61)	36.00 (3.85)	35.20 (6.68)
	セッション1	30.60 (6.93)	33.25 (6.59)	33.50 (7.12)
	2	30.30 (8.47)	30.25 (7.05)	34.50 (6.60)
	3	28.40 (7.89)	29.75 (9.36)	34.40 (7.01)
	4	28.20 (8.35)	28.75 (9.36)	34.10 (6.98)
	5	29.10 (9.34)	27.50 (9.01)	34.50 (7.55)
	6	28.10 (9.17)	26.38 (9.55)	34.10 (5.97)

( ) 内は標準偏差

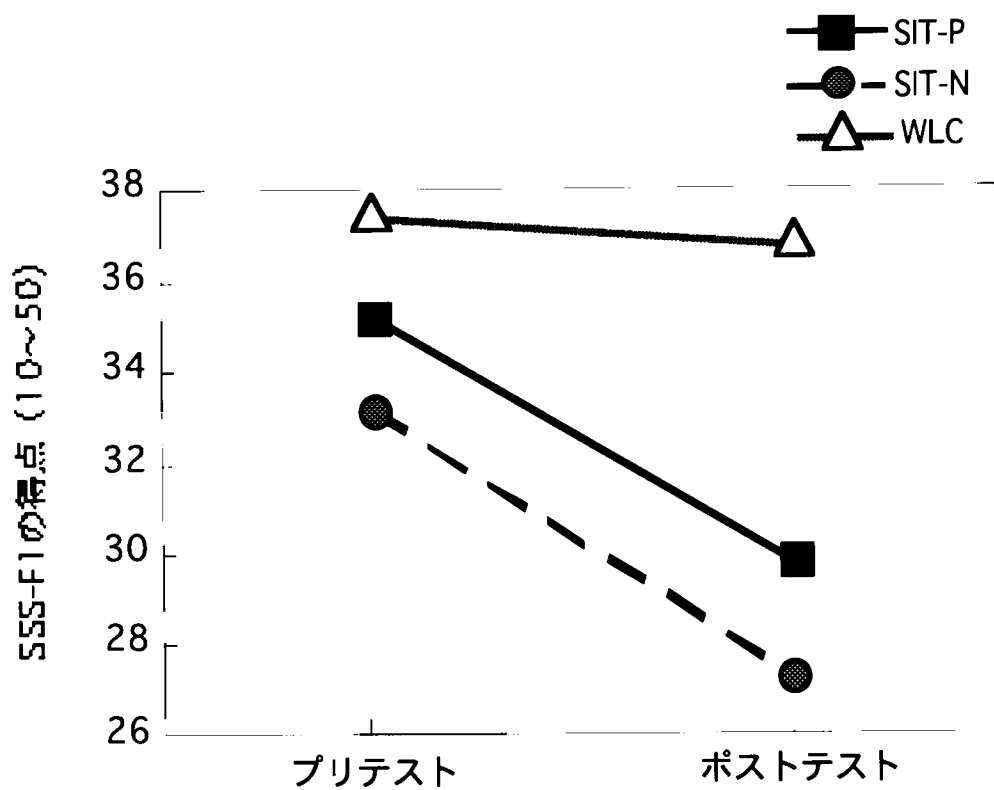


Figure 7-4-3 介入条件ごとの  
SSS-F1の得点の変化

果, SIT-P群において, ベースラインと第1以降のセッション間, 第1と第3以降のセッション間, 第2と第6セッション間で有意差がみられた ( $p<.05$ )。また, SIT-N群において, ベースラインと第1以降のセッション間, 第1と第2以降のセッション間, 第2と第5以降のセッション間, 第3と第6セッション間, 第4と第6セッション間でそれぞれ有意であった ( $p<.05$ )。

次に, SSS-F2に関して, 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 ( $F(2,27) = 3.05, p<.10$ )。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は, WLC群では有意ではなかったが, SIT-P群 ( $F(1,27) = 8.39, p<.01$ ), SIT-N群 ( $F(1,27) = 20.26, p<.01$ ) では, 共に有意であった。

つまり, セッション開始初期から, SIT両群とも, 「過度の受容欲求と自己期待」が有意に軽減した。また, SIT両群ともポストテストにおいて, WLC群と比較して, 「過度の受容欲求と自己期待」が有意に低減する傾向がみられた。

## (2) その他の認知的指標

その他の認知的指標に関する測定結果を Table 7-4-2 に示した。

自己効力感 (SE) について, 3 (条件)  $\times$  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 ( $F(2,27) = 7.96, p<.01$ )。介入条件の単純主効果は, ポストテストでは有意傾向がみられた ( $F(2,27) = 4.22, p<.10$ )。LSD検定の結果, SIT-N群とWLC群の間で有意であった ( $p<.05$ )。測定段階の単純主効果は, WLC群では有意ではなかったが, SIT-P群 ( $F(1,27) = 7.29, p<.10$ ) は有意傾向がみられ, SIT-N群 ( $F(1,27) = 34.96, p<.01$ ) では有意であった。

要するに, プリテストからポストテストにかけて, SIT-P群はWLC群と比較して, 初対面の異性との会話に対する自己効力感が有意に高まる傾向がみられた。また, WLC群よりもSIT-N群では, 有意に自己効力感が増加した。

公的自己意識 (SCSE-F1) に関して, 3 (条件)  $\times$  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 ( $F(1,27) = 8.33, p<.01$ )。続いて, 2 (条件)  $\times$  3 (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 ( $F(2,24) = 6.89, p<.01$ )。LSD検定の結果, 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で有意であった ( $p<.05$ )。

つまり, どの条件下でも, プリテストからポストテストにかけて, 公的自己意識が低

減し、SIT両群共に、6カ月後の時点で、更に改善していた。

私的自己意識 (SCSE-F2) について、3 (条件) × 2 (段階) の分散分析を行った結果、交互作用に有意傾向がみられた ( $F(2,27) = 2.54, p < .10$ )。しかし、介入条件及び測定段階の単純主効果は、どちらも有意ではなかった。

社会的自尊心 (SCSE-F3) に関して、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 ( $F(2,27) = 12.96, p < .01$ )。続いて、2 (条件) × 3 (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 ( $F(2,24) = 9.81, p < .01$ )。LSD検定の結果、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認められた ( $p < .05$ )。

以上の結果より、どの条件下でも、プリテストからポストテストにかけて、社会的自尊心が高まり、SIT両群共に、6カ月後の時点でも、それが維持されていることが示された。

自尊心 (SCSE-F4) について、3 (条件) × 2 (段階) の分散分析を行った結果、交互作用に有意傾向がみられた ( $F(2,27) = 3.96, p < .10$ )。介入条件の単純主効果は、どちらの段階でも有意でなかった。測定条件の単純主効果は、SIT-P群において、有意傾向がみられた ( $F(1,27) = 5.50, p < .10$ )。続いて、2 (条件) × 3 (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 ( $F(2,24) = 7.50, p < .01$ )。LSD検定の結果、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 ( $p < .05$ )。

要するに、SIT-P群において、プリテストからポストテストにかけて自尊心が有意に高まる傾向がうかがえたが、フォローアップにおいては、SIT両群共に、有意に自尊心が高まっていた。

### (3) 感情・生理的指標

感情・生理的指標における得点の変化を Table 7-4-2 に示した。

特性不安 (STAI-T) に関して、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 ( $F(1,27) = 8.13, p < .01$ )。続いて、2 (条件) × 3 (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 ( $F(2,24) = 15.73, p < .01$ )。LSD検定の結果、プリテストとポストテスト、プリテストとフォローアップ、ポストテストとフォローアップの段階間で有意差がみられた ( $p < .05$ )。

つまり、どの条件下でも、プリテストからポストテストにかけて、特性不安が低減し

ていた。SIT両群では、6カ月後において、更に特性不安が軽減していた。

状態不安 (STAI-S) 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 ( $F(1,26) = 11.16, p < .01$ )。

要するに、プリテストからポストテストにかけて、いずれの群も状態不安の低減がみられた。

心拍数 (bpm) は個人差が激しいため、統計的に初期値をそろえたうえで、変化量を決定する工夫が望まれる。本研究でも研究5と同様に、予期不安期、会話場面期のそれぞれについてALS値を求めた。算出された変化量に対して、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なかった。

#### (4) 行動的指標

行動的指標についての測定結果をTable 7-4-4に示した。

##### 1) 会話の相手による印象評定

項目別に3 (条件) × 2 (段階) の分散分析を行った。その結果、シャイネスの程度 (Ⅷ) の交互作用に有意傾向がみられた ( $F(2,27) = 4.37, p < .10$ )。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は、SIT-N群のみ、有意傾向であった ( $F(1,27) = 5.88, p < .10$ )。

つまり、シャイネスの程度は、SIT-N群で、プリテストからポストテストにかけて、有意に改善する傾向があった。

##### 2) ビデオでの印象評定

評定値の信頼性が低い動作・振る舞い (Ⅲ)、姿勢 (Ⅳ) を除いた、視線の使い方 (Ⅰ)、顔の表情 (Ⅱ)、会話への関与 (Ⅴ)、会話内容 (Ⅵ)、雰囲気 (Ⅶ)、シャイネスの程度 (Ⅷ) の各項目に関して分散分析を行った。しかし、主効果、交互作用共に有意でなかった。

#### (5) SITに対する態度

SITに対する態度における各項目の測定結果をTable 7-4-5に示した。訓練を行った被験者自身の評価、つまり「違和感の程度」「やる気の程度」の各項目ごとに、2 (実験条件) × 3 (訓練直前/訓練中間期/訓練直後) の分散分析を行った。また、「うまくできた程度」及び「訓練時以外の訓練の使用度」の項目について、一元配置分散分析を行った。その結果、「違和感の程度」に関して、測定段階の主効果が有意であった ( $F(2,34) = 16.51, p < .01$ )。LSD検定の結果、両群共に、訓練開始直前と、訓練中間期、訓練終

Table 7-4-4 各群の行動的指標の平均値と標準偏差

		会話の相手による評価結果			ビデオ評定者による評価結果		
		SIT-P群 (n=11)	SIT-N群 (n=9)	WLC群 (n=10)	SIT-P群 (n=11)	SIT-N群 (n=9)	WLC群 (n=10)
1.視線の使い方	プリテスト	2.55 (1.13)	2.78 (1.20)	2.80 (1.03)	3.18 (1.10)	2.95 (1.09)	2.80 (0.98)
	ポストテスト	2.36 (0.92)	3.44 (1.13)	2.80 (1.14)	3.59 (0.83)	3.30 (0.86)	3.10 (0.94)
2.顔の表情	プリテスト	2.55 (1.04)	3.00 (1.32)	2.70 (0.82)	3.36 (0.92)	3.10 (0.77)	3.30 (0.86)
	ポストテスト	5.27 (1.27)	5.33 (1.50)	5.30 (1.06)	3.36 (0.90)	3.10 (0.88)	3.35 (0.75)
3.動作・振る舞い	プリテスト	3.73 (0.91)	3.78 (0.67)	3.90 (0.74)	2.77 (0.72)	2.55 (0.55)	2.50 (0.88)
	ポストテスト	2.18 (0.87)	3.22 (1.30)	2.80 (1.03)	2.82 (0.87)	2.70 (0.54)	2.80 (0.59)
4.姿勢	プリテスト	3.73 (1.01)	3.78 (0.67)	3.60 (0.84)	2.95 (0.85)	2.95 (0.80)	2.75 (0.89)
	ポストテスト	2.55 (1.30)	3.22 (0.97)	3.00 (0.94)	3.00 (0.77)	2.70 (0.92)	3.00 (0.33)
5.会話への関与	プリテスト	3.36 (1.21)	3.22 (1.30)	3.70 (0.48)	3.32 (1.10)	3.45 (0.86)	3.25 (0.59)
	ポストテスト	4.09 (1.70)	4.44 (1.01)	5.30 (1.64)	3.36 (0.74)	3.45 (0.64)	3.65 (0.88)
6.会話内容	プリテスト	3.36 (1.29)	3.33 (1.23)	3.80 (0.92)	3.32 (0.98)	3.50 (0.71)	3.45 (0.55)
	ポストテスト	3.09 (1.04)	3.00 (1.23)	2.60 (1.43)	3.50 (1.02)	3.75 (0.59)	3.40 (0.66)
7.雰囲気	プリテスト	2.18 (1.08)	2.56 (1.24)	2.80 (0.79)	3.05 (0.91)	2.95 (0.72)	2.85 (0.78)
	ポストテスト	2.82 (1.08)	2.67 (1.32)	3.00 (1.05)	3.00 (0.92)	3.10 (0.66)	3.20 (0.71)
8.シャイネスの程度	プリテスト	2.18 (1.08)	2.11 (1.05)	2.60 (0.97)	3.09 (0.86)	2.70 (0.89)	2.85 (0.71)
	ポストテスト	2.63 (0.92)	3.00 (1.23)	2.00 (1.05)	3.14 (1.00)	2.90 (0.97)	3.05 (0.80)

\* いずれの指標も得点が高いほど、機能的であることを意味する。

Table 7-4-5 SITに対する態度の得点と標準偏差

		SIT-P群(n=11)	SIT-N群 (n=9)
違和感の程度	訓練開始直前	3.70 (1.25)	3.00 (1.00)
	訓練中間期	2.70 (1.06)	2.33 (1.22)
	訓練終了直後	2.20 (1.14)	1.89 (0.78)
やる気の程度	訓練開始直前	3.40 (1.07)	3.44 (0.88)
	訓練中間期	3.00 (0.82)	3.11 (0.60)
	訓練終了直後	3.70 (0.82)	3.11 (1.17)
うまくできた程度		3.10 (0.74)	3.44 (0.73)
日常時の訓練の使用度		2.90 (0.99)	3.11 (1.05)



了後の間、及び訓練中間期と訓練終了後の間でそれぞれ有意差がみられた ( $p < .05$ )。「やる気の程度」「うまくできた程度」「訓練時以外の日常時の訓練の使用度」に関しては、主効果、交互作用とも有意ではなかった。

要するに、SIT両群間の違和感の程度に有意な違いは認められなかったが、訓練が進むにつれて、両群共に、違和感の程度が有意に低減した。また、訓練開始直前から直後まで一貫して、「やる気の程度」「うまくできた程度」「訓練時以外の日常時の訓練の使用度」は、SIT両群でいずれも同程度であった。

## 考 察

本研究では、2つの仮説を設定した。その仮説とは、①SITはWLCと比べて、シャイネスを有意に改善させるだろう、更に、②好み通りの自己陳述文を用いたSIT-P群では好みでない自己陳述文を用いたSIT-N群よりも著しい効果がみられるだろう、というものであった。

### (1) SITの有効性

SITの効果を説明する認知モデルでは、不合理な信念や否定的な自己陳述を修正することで、不適応な行動や情動が改善されると考えている(根建・豊川, 1991)。訓練期間中の実験群は、WLC群とは対照的に、否定的な自己陳述に対する確信度をゆるめていった。対人関係にからむ自尊感情が著しく向上し(SSS-F1)、強迫的な受容欲求と自己期待(SSS-F2)が軽減した。実際に自己陳述の修正が確認できたといえる。

訓練期間が終わると実験群では、初対面の異性とうまく会話できる自信(自己効力感)が高まり、更には、シャイネス特性に特有な行動的・情動的徴候(TSS)、自信のなさ・不合理な思考(WSS-C)が十分に改善していた。この場合の特性とは、「いつも自分はどう考えているか、どう感じているか、どう振る舞っているか」という、被験者自身の習慣のとらえ方を指している。シャイネス特性の改善は、実験群だけにみられる効果であり、どの得点も健常群といえるほどの水準(平均値 + 1 SD以下; 研究3)にまで収まることができた。

6カ月後のフォローアップの様子を見てみると、実験群ではシャイネス特性(TSSとWSS-C)が更に改善していた。本研究では、ポストテスト終了直後にWLC群にもSIT

を提供したが、WLC群のシャイネス特性は6ヵ月月後も安定することが知られている(研究5)。SITの効果は、日常生活にまで十分に般化したといえるだろう。

以上の結果から、第1の仮説は検証できたといえる。研究2、研究3、研究5と同様に、SITは大学生のシャイネスの解消に役立つことが確認された。

## (2) 陳述文選択の影響

### 1) 選択通りの自己陳述文を用いる場合の効果

本研究の第2の仮説は、被験者の好みに合わせた介入法の方が効果的であろうというものであった。選択通りの自己陳述文を用いたSIT-P群と選択しない方の自己陳述文を用いたSIT-N群(いずれも認知焦点型)を比べたところ、両群共に、シャイネス特性を大幅に改善することができた。SIT-P群独自の効果としては、訓練後の自尊心(SCSE-F4)に回復の傾向がみられた。これに対して、SIT-N群では、統制群と比較して、セッション中の自尊感情(SSS-F1)が急上昇し、訓練後には、初対面の異性との会話に対する自信(自己効力感)が著しく上昇した。シャイネスの程度(SIS-VIII)も改善の傾向がみられた。しかし、SIT-P群とSIT-N群の間には有意差はまったくみられなかった。つまり、全体的な結果としては、ほぼ同等であったといえるが、当初設定した第2の仮説には沿わない結果であった。

### 2) 被験者の好みの重要性

本研究では、被験者が好んだ自己陳述文をそのまま用いたSITと好んだものとは異なる自己陳述文を用いたSITの効果と比較することで、個人差一致治療の有効性を検討した。仮説にそぐわない結果が生じたのは、選択通りの自己陳述文を使用できたか否かという変数が、個人差として、それほど影響力を発揮しなかったためと考えられる。SITの自己陳述文自体は、被験者にとっては馴染みの薄いものであり、個人的な強い嗜好性をもって選択できる、という性質のものではなかっただろう。実際、両群の間に「やる気」の差はまったくみられなかった。自己陳述文の好み自体は、それほど重要な個人差ではなかったのかもしれない。

もう一つの可能性としては、SIT-P群の操作の有効性にもかかわらず、SIT-N群における操作の効果がそれに匹敵したことが考えられる。SIT-P群には、認知焦点型自己陳述文を希望通りに提供していたが、選択をうながしたという点ではSIT-N群の操作と何ら変わりはない。SIT-N群とSIT-P群の比較は、選択が覆されたか否かという観点からとらえなおすことができる。ここで、SIT-N群の対象者には、「人数の調整のために

もう一方の自己陳述文を用いて欲しい」と説明し、「こちらも効果的です」と認知焦点型の自己陳述文を勧めていた。つまり、実験の手続きに対するインフォームド・コンセントを十分にとったことが、コンプライアンスの向上に役だったとも考えられる。SIT-P群ばかりか、SIT-N群でも介入に対する「違和感」が減少していったのは示唆的である。好みの選択を覆す手続きのなかでインフォームド・コンセントを遵守したことが、逆に、SIT-N群の効果を引き上げた可能性も否定できない。

研究7では、シャイネスの反応パターンにSITをあつらえることによって、つまり個人差一致治療によって一層の効果が引き出される可能性が示された。一方、本研究では、SITにおける被験者の自己陳述文の好みは個人差一致治療の観点からはそれほど重要な個人差にはならないことが示唆された。しかし研究7と同様に、個人差一致治療の効果を厳密に検討するためには本研究の手続きでは不十分である。この研究については、同じ内容の行動焦点型自己陳述文を利用したSITを行う場合に、それが被験者の好みに合っていれば合わないときよりも効果的であるかどうかについても検討する必要がある。この点は今後の課題である。

個人差一致治療を広く考えた場合、どの個人差が重要であり、どの個人差が重要でないのかを見分けることは大切である。研究8の結果は仮説にそぐわないものであったが、この研究から得られた知見の意味は大きい。上に述べた課題なども含めて、個人差の重要性を識別する研究を積み重ねれば、効果的な個人差一致治療を今後更に押し進めるのにも役立つだろう。本研究ではまた、コンプライアンスを高める手続きの影響力も示唆された。治療同盟を組み、共同で治療関係を築いていく手続きは軽視できない。このような要素も考慮に入れながら、どのような個人差を取り上げ、どのような介入の合わせ方をした方がよいのかということは、今後も追究するべき重要な課題であるといえる。

## 第5節 本章のまとめ

第7章では、シャイネスの改善に及ぼすSITの効果を知ると共に、SITの効果を左右する主要な要因として個人差要因をとりあげ、その影響を検討した。

研究6では、統制の位置 (locus of control: LOC) がSITの効果に及ぼす影響を検討した。行動論的セルフコントロールの主要な技法でもあるというSITの性質上、その効果に影響しうる個人差要因としてLOCをとりあげた。LOCにおいて、内的統制型の者は、自分に与えられる強化(結果)は自分の努力でコントロールできると考えるが、外的統制型の者は、それはむしろ影響力のある他者、運などの外的な要因によってコントロールされると考える (Morley & Watkins, 1974)。したがって、自分への結果は自分の努力でコントロールできると考える内的統制型の者では、外的統制型の者よりもSITの効果が発揮され易いと仮定することができる。

研究6では、シャイネスの高い大学生を内的統制型と外的統制型に分け、SITとウェイトリフト統制条件の効果を比較した。その結果、内的統制型の被験者は、SITを行うと、何もしない場合よりも、評定者による印象評定が良好であった。また、内的統制型でSITを行った被験者では、外的統制型の者よりも、訓練セッションとフォローアップで効果が大きくあらわれた。以上のことから、SITは、外的統制型の者よりも内的統制型の者に向くことが示されたといえる。

CBTでは、各個人の特性に合わせた治療を施すことが大切だとされてきた (Meichenbaum, 1985)。LOCのような個人差要因に着目しながら、シャイネスの変容に対するSITの効果について検討することによって、SITがどういう人に向くか、あるいは向かないかが明かになるので、SITの適応を知り、向かない人には別の方法を用意することにつながると考えられる。

SITの実施にあたっては、その適応を知るだけに止まらずに、個人差に合わせたトリートメント、つまり個人差一致治療 (consonant treatment) を行うことが理想である。このような論点を踏まえて、個人差一致治療がSITの効果を一層引き出す可能性があるかどうかを検討したのが、研究7と研究8である。

研究7では、シャイネスの高い大学生のなかで、対人的なスキルには問題がないが、不合理な思考が顕著な者を対象として、認知・感情焦点型SIT (CSIT)、行動焦点型SIT (BSIT)、無処置統制 (NTC) 条件の効果を比較した。その結果、対人的なスキルには問

題がないが、不合理な思考が顕著な者では、CSITが、BSITとNTCよりも効果的であることがわかった。要するに、個人の問題性に合わせてSITを実施することの重要性が示されたといえる。

ところで、個人差一致治療の観点からいえば、例えば提示される技法をクライアントが直観的に好むかどうかという要因は、治療に対する動機づけを左右しうるだけに、SITの効果に対して重要な意味をもつ可能性がある。そこで研究8では、シャイネスの高い大学生を、まず実験群とウェイティングリスト統制(WLC)群に分けた。そして、実験群の被験者が、認知焦点型と行動焦点型の自己陳述文のどちらを好むかを調べた後に、被験者を、好みに合わせて、選んだ通りの認知焦点型自己陳述文を利用したSITを行う(SIT-P)群か、好みに合わせず、選んだ行動焦点型自己陳述とはタイプの異なる認知焦点型自己陳述を利用したSITを行う(SIT-N)群に振り分けた。その結果、SITはWLCよりも優れており、訓練効果、効果の維持も認められたが、個人差に一致した介入を行った方が効果的だろうとする仮説は支持されなかった。この研究では、被験者の自己陳述文の好みがそれほど重要な個人差にはならないことが示唆された。

なお、個人差要因を考慮してトリートメントをあつらえることつまり個人差一致治療の効果を厳密に検討するためには、研究7と研究8の手続きでは不十分であったと考えられる。研究7では、シャイネスの高い大学生のなかで、対人的なスキルには問題がないが、不合理な思考が顕著な者を対象とした。しかしこの場合とは逆の、思考には問題がなく、対人的スキルの欠如が顕著な者を対象とした検討は十分には行っていない。この点は今後の課題である。同様のことは、研究8にもあてはまる。この研究については、同じ内容の行動焦点型自己陳述文を利用したSITを行う場合に、それが被験者の好みに合っていれば合わないときよりも効果的であるかどうかについても検討する必要がある。この点は今後の課題である。

以上のことから、第7章をまとめると、次のようになる。①SITがシャイネスの改善に及ぼす一般的な効果を知るだけでなく、個人差の影響を知ることも大切である。②SITの適応の観点からいえば、外的統制型の者よりも内的統制型の者にSITは向く。③被験者の反応パターンを考慮して、シャイネスが顕著に表れている側面に合わせてSITを行うことで、効果が大きくなる。④自己陳述文の好みに合わせてSITを行っても、効果は大きくなりえない可能性がある。⑤個人差一致治療がSITの一層の効果を引き出す可能性について厳密に検討するためには、更に検討を重ねる必要がある。