

修士論文（要旨）

2013年1月

シャイネスに対する自己教示訓練における教示文の違いによる効果の比較
—タイプC行動パターンにおけるタイプ5パーソナリティの人を対象に—

指導 山口 一 教授

心理学研究科

臨床心理専攻

211J4002

池田真理子

目 次

I.目的	1
II.研究 1	1
1. 方法	1
2. 結果と考察	1
III.研究 2	2
1. 方法	2
2. 結果と考察	2

参考文献

I. 目的

自己教示訓練（以下 SIT）では、認知、行動、感情のうちのある側面に働きかけることによって、それぞれの側面のシャイネスを変化させ、シャイネスの低減に有効であることが明らかにされている。教示文によって焦点化されたシャイネスの側面のみを改善するのではないことは明らかにされているが（長江ら，1999），SIT の教示文が焦点化されたシャイネスの側面のみに関与しているのか，その他の側面にも働きかけているのかは明らかではない。池田ら（2011）では、タイプ C の一群であるタイプ 5 高群はタイプ 5 低群に比べてシャイネスに対する SIT の効果が高いことが示されていたが、必ずしもタイプ 5 の特性である認知的な傾向が要因であるとは言い切れない。

ところで、SIT で用いられる自己教示文は、認知焦点型・行動焦点型がある（伊藤ら，2000）。認知焦点型は教示文が認知面に働きかけることに加えて、SIT 自体も認知面に働きかけていると考えられる。行動焦点型は、教示文は行動面のみに関与しており、SIT 自体は認知行動療法の技法であるため、教示文以外の要因として SIT 自体の特性が認知への働きかけを促進しているとも考えられる。そこで、本研究では SIT 自体が認知面への働きかけとなっているために教示文の違いが見られないのか、あるいは教示文自体も認知面に働きかけるものが有効であるのかを検討する。

認知焦点型は認知面に働きかけるが、行動焦点型は行動面に働きかけているのであれば、タイプ 5 の高い人に対しては認知焦点型を用いた場合がより効果的であると予想される。一方、いずれの教示文も認知面にも働きかけるものであれば、タイプ 5 の高い人に対しては、いずれの教示文も同等の効果があると考えられる。また、認知焦点型の方が介入効果が高ければ、タイプ 5 が高い者は、シャイネスが喚起される場面においても、感情面より認知面に注目して対処する傾向があると考えられるため、SIT により認知的な方略を得ることで介入効果が大きくなったと考えられる。そこで本研究では、タイプ 5 の高い者を対象に SIT における認知焦点型・行動焦点型の効果を検討することを目的とする。

また、早稲田シャイネス尺度（Waseda Shyness Scale : 以下 WSS ; 鈴木他，1997）の因子構造を検討し、尺度の信頼性、妥当性についても検討する。

II. 研究 1

1. 方法

都内 A 大学で 2010 年 4 月から 2012 年 5 月に、WSS（鈴木ら，1997）と TSS2（池田ら，2012）を用いた調査を実施した。有効回答数は 1523 名であった。分析は、WSS（鈴木ら，1997）の各項目について最尤法プロマックス回転を用いて探索的因子分析を行った。また、尺度の信頼性と妥当性を検討するために、抽出された因子ごとの Cronbach の α 係数、TSS2（池田ら，2012）の Pearson の積率相関係数を算出した。

2. 結果と考察

WSS（鈴木ら，1997）の各項目について因子分析を行った結果、第 1 因子「認知的側面」、第 2 因子「行動的側面」、第 3 因子「情動的側面」の 3 因子が抽出され、十分な信頼性、妥当性が確認された。鈴木ら（1997）の尺度は 5 因子構造で、さらに因子が認知、行動、情動の 3 側面に分類される内容であった。本研究で得られた 3 つの因子は、それぞれ認知、

行動、情動の側面を反映したものであると言えるだろう。

Ⅲ.研究 2

1.方法

都内 A 大学でのスクリーニング調査にて、被験者としてシャイネスおよびタイプ 5 が高い大学生 18 名を選定し、認知焦点型の教示文を用いる SIT-C 群、行動焦点型の教示文を用いる SIT-B 群、統制群の計 3 群にランダムに振り分けた。実験のプリテストおよびポストテストでは会話場面を設定し、会話前に各指標の質問紙を実施した。介入群はプリテストとポストテストの間の 2 週間に、自宅で自己教示訓練を行った。ポストテストから 1 ヶ月後に、被験者全員に質問紙に回答してもらった。

2.結果と考察

介入群と統制群を比較すると、介入群では SIT を行った結果、状態シャイネスの認知的側面と特性不安が改善された。統制群は介入群に比べて他者から見たシャイネスの程度がプリテストに比べてポストテストの段階では悪化している傾向が見られた。特性シャイネスは有意な改善は見られなかった。

SIT-C 群と SIT-B 群と統制群を比較すると、状態シャイネスの指標である SSS の第 1 因子「低い自尊感情」、特性不安における効果は同程度であった。SSS の第 2 因子「過度の受容欲求と自己期待」と「自己効力感」は、SIT-C 群よりも SIT-B 群の方が効果が大きかった。先行研究の結果を考慮すると、本研究において SIT-B 群の方が自己効力感が有意に改善したことは、タイプ 5 の特性によるものである可能性があるかもしれない。

認知焦点型では、自分の自動思考に気づき、それを適応的なものへと変化させていくため、習得するまでに時間がかかると考えられる。行動焦点型では、対象となる行動が明確であり、その場で実行できるものであるため、訓練期間中の早い段階で効果が表れやすかったと考えられる。しかし、フォローアップでは、SIT-C 群と SIT-B 群でシャイネスの改善が同程度であった。自己効力感以外の指標では、SIT の教示文の違いは必ずしも見られなかった。タイプ 5 の者に対して、いずれの教示文を用いた場合も同等の効果であったことから、SIT 全体も認知に働きかけているが、教示文自体も焦点化された側面だけでなく全体的に働きかけていると考えられる。

参考文献

- 池田真理子・鈴木平・根建金男（2011）タイプC行動パターンが自己教示訓練に及ぼす影響—シャイネスの変容におけるパーソナリティの影響—，日本心理学会第75回大会発表論文集，418.
- 池田真理子・鈴木平（2012）シャイネスとタイプC行動パターンの関連性 心理学研究，2，33-44.
- 伊藤義徳・根建金男・長江信和（2000）シャイネスに対する自己教示訓練の効果—因子分析によって抽出された2種類の自己教示訓練からなるプログラム感の比較—，カウンセリング研究，33，2，156-167.
- 長江信和・根建金男・関口由香（1999）シャイネスに対する自己教示訓練の効果—対処的自己陳述の焦点化の違いによる変容の相違— カウンセリング研究，32，32-42.
- 鈴木裕子・山口創・根建金男（1997）シャイネス尺度（Waseda Shyness Scale）の作成とその信頼性・妥当性の検討 カウンセリング研究，30，245-254.