

対人不安ビリーフ尺度作成の試み

大 盛 久 史

対人不安ビリーフ尺度作成の試み

Development of the Interpersonal Anxiety Belief Scale

大 盛 久 史

I 問題

ストレスフルなイベントの1つに、ストレスフルな対人関係上の出来事、すなわち、対人ストレスイベントが挙げられる (Bolger, DeLongis, Kessler & Schilling, 1989; Kanner, Coyne, Schaefer & Lazarus, 1981)。さらに Bolger ら (1989) によると、日常ストレスラーの中でも対人ストレスラーが最も苦痛を感じるイベントであり、そのネガティブな影響はその他のストレスラーよりも持続することが報告されている。ことに青年にとって、対人ストレスイベントとの遭遇は避けることのできない問題であり (Seiffge-Krenke & Shulman, 1993)、ストレスフルなイベントの中でも大きな割合を占めていることが知られている。原田・尾関・津田(1992)は、大

学生を対象に「最もストレスを感じていること」を記述させたところ、人間関係に関するストレスを記述した被調査者が、全体の23.8%を占めていたと報告している。これらの指摘は、現代青年にとって、対人関係がインパクトの強いストレスラーとなっていることを示唆していると考えられる。しかし、現在のストレス研究では、個人が体験するストレスを包括的に捉えることが主流になっており、個々の場面におけるストレスラーの種類を弁別した上で、それぞれの認知過程や対処行動が心理的ストレス反応に与える影響について検討しているストレス研究は少ない。つまり対人ストレス場面という最も日常的に遭遇するストレス場面においても、対人ストレス場面に特有の要因を考慮して行われた研究は少ないのである。したがって、対人ストレス場面に

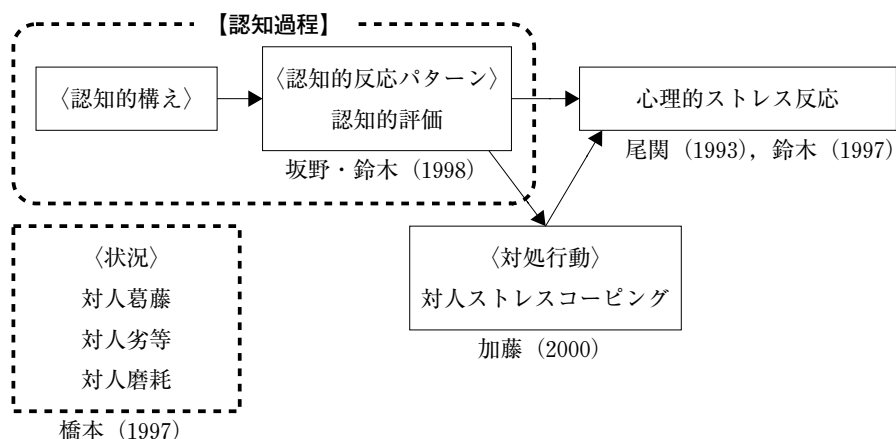


Figure 1 本研究で想定した対人ストレス生起モデル

特有な要因について考慮がなされた「対人ストレス生起モデル」を作成し、対人ストレスに影響を及ぼす要因を明らかにしていくことは大変意義深いことであろう。

1) 対人ストレス生起モデルの想定

以下にはまず、Lazarus & Folkman(1984)を始めとする従来の心理的ストレスモデルに「認知過程」を加えた心理的ストレスモデル(大盛, 2003)を挙げ、さらにこれまでの対人ストレスに関する研究を整理し、Figure 1のような対人ストレス生起に関するモデル図を作成した。

このモデルにおける「認知過程」とは、「認知的構え」が状況で一時的に引き起こされる「認知的反応パターン」に影響を与える過程(大盛, 2003)のことである。これらの「認知」の分類は坂野(1995)の①個人の中で時間を越えてかなり一貫した反応スタイルとして存在する「認知的構え」、②ある特定の状況で個人の中に一時的に引き起こされた内的な反応パターンとして理解できる「認知的反応パターン」、の2つに分類することができるという提案に基づいている。この「認知過程」と同様のものはBeck(1963)の認知療法やEllis(1962)の論理情動療法の病理論においてすでに実践的に用いられている。例えば論理情動療法においては、認知的構えにあたる「不合理な信念」が状況における認知である「認知の歪み」を引き起こすという過程があり、その結果としてさまざまな不応症状や問題行動が生じるとされている。大盛(2003)はこの「認知過程」の存在が心理的ストレス反応の生起に大きく関わり、個人差を引き起こす要因となりうることを明らかにした。

2) 対人ストレス場面に関わる認知的構えを測定する尺度作成の意義

本研究で焦点を当てたいのは、Figure 1

の「認知的構え」に当たる部分である。「認知的構え」とは「認知」という現象において個人の中に時間を越えてかなり一貫した反応スタイルとして存在し、基本的には過去の経験を体制化した、かなり持続的で、しかも将来の経験や行為に影響を及ぼすものであり、個人差を生じさせるある種の人格変数と考えることができるものである(坂野, 1995)。坂野は「認知的構え」にあたる認知として、いくつかの認知的変数を挙げている。論理情動療法における「不合理な信念(irrational belief)」や認知療法における「スキーマ(schema)」はその中でも代表的な認知的変数であり、実証的な研究がなされ、それらを測定するための尺度も開発されている。しかし、これまでのところこれらを測定する尺度は、対人ストレス場面に関わる特定の側面を考慮した上で検討が加えられたものはみられなかった。これらのことから、対人ストレス生起過程を明らかにするための第一段階として、対人ストレス場面に関わるスキーマや不合理な信念のような「認知的構え」を明らかにし、それらを測定する尺度の作成が求められる。一方、対人ストレスに関わる研究、すなわち心身の健康に有害となりうる対人関係要因に関する研究テーマとしては「対人不安」「対人葛藤」「関係喪失」「孤独感」などさまざまな概念が提唱されており、それぞれが膨大な知見を蓄積している(橋本, 2003)。そこで、本研究では対人ストレスに関わるものの中でも最も「認知」の研究が進んでおり、豊富な研究知見を蓄積している概念の一つである「対人不安・対人恐怖」に関わる認知的構えを明らかにすることに焦点を絞りたい。対人不安による障害は決してまれではなく、海外では対人状況における不安は社会不安(social anxiety)とよばれ、社会不安障害と社会恐怖(≒対人恐怖)はほぼ同義で扱われている(笠原, 1995, 1997)。疫学調査では、社会恐怖の生涯有病率を2~5%と報告する疫学調査が

多い(Judd, 1994)。これは例えばDSM-IVにおいてパニック発作の生涯有病率が1.5%~3.5%、全般性不安障害の生涯有病率が5%と報告されていることを考えると社会恐怖が特に珍しいものではないことがわかる。特に青年(平均年齢18歳)でその割合は高く、単一恐怖と社会恐怖をあわせた生涯有病率は23%で、そのうち半分は社会恐怖の基準のみを満たすという報告がある(Reinherz, Giaconia, Lefkowitz, Pakiz & Frost, 1993)。日本でも、対人不安による障害は青年にとって大きな位置を占めると考えられ、対人恐怖的傾向を自覚している大学生は501名中256名(50.9%) (木村, 1981) という報告もある。このように「対人不安・対人恐怖」は対人ストレスの中でも中核的な問題の一つであると考えられ、対人不安に関する認知的構えを明らかにし、それらを測定する尺度を作成することは対人ストレス生起モデルを作成する上で最も重要な課題にあたると思われる。よって本研究では、対人不安に関する認知的構えを明らかにし、それらを測定する尺度の作成を目的としていく。以下では先行研究を概観しつつ、これまでの対人不安・対人恐怖に関わる「認知的構え」について検討を加えていきたい。

3) 対人不安・対人恐怖に関する「認知的構え」

(1) スキーマと不合理な信念にみる「認知的構え」の特徴

「認知的構え」にあたる変数の中で最も代表的なものとして、認知療法における「スキーマ」や論理療法における「不合理な信念」が挙げられる。

スキーマとは個人の中にある、かなり一貫した知覚・認知の構えのことをいう(Beck, 1963, 1964)。Beckによればスキーマは多様な自動思考に共通して見られる思考内容で、自動思考の背景にある思い込みの背後にあるのがスキーマである。スキーマは、ルール、

あるいは信念とも呼べるもので、しばしば「私は絶対に・・・である」という表現で表される。例えば、「私は母親として全く無能だ」「一生懸命やっても人は絶対に認めてくれない」といった信念がそれに当たる。

不合理な信念とは、Ellis(1962)が提唱した論理情動療法(RET)の中心概念である。論理情動療法では、抑うつ・不安などの情緒的な障害(C)は、出来事(A)によってもたらされるのではなく、不適切な信念である不合理な信念(B)によって出来事(A)を歪めて認知した結果もたらされるというのである。Ellis(1962)によると不合理な信念は、「ねばならない」「なくてはならない」「べきである」「当然である」という要求・命令・絶対的な考えである。すなわち不合理な信念は絶対的で教義的な「ねばならない」型の思考であり、第一希望に代わるものをもつ比較的な考え方では決してない。また、事実に基づいておらず、論理的必然性がない、といった特徴も挙げられる。

以上のことから、スキーマと不合理な信念から見た「認知的構え」の特徴として、まず頑固で絶対的、非論理的な考え方が挙げられる。その考え方は「私は絶対に・・・である」や「～べきだ」「～ねばならない」に代表される絶対論的な表現形式となるであろう。

(2) 対人不安・対人恐怖に関わる「認知」の先行研究

次に、対人不安や対人恐怖の領域の研究を概観し、対人不安や対人恐怖にかかわる認知的構えには、どのような特徴があるのかを明らかにしていきたい。

Clark & Wells(1995)による対人恐怖スキーマ

Clark & Wells(1995)によると、対人恐怖の人が持つ独特の信念は、以下の3つに分けられるという。

- ①自分の対人行動の基準についてのスキーマ
「私はみんなの賞賛を得なければならない」
「私が不安であることを他人にみせてはなら

ない」といった表現で表される信念のことである。論理療法でいう絶対論的思考であり、高すぎる基準をおいてしまう思考傾向である。Clark & Wellsは、「対人恐怖者は、他者に自分を良く見せたいという欲求が強いが、そうできないと確信している」と述べている。

②人からの評価についての条件付きのスキーマ

「もし、私が失敗したら、人は私を相手にしてくれないだろう」「もし他人が本当の私を知ったら、私を好きにならないだろう」「もし誰かが私を嫌いならば、それは私の失敗だ」といった表現で表される信念である。「もしAならばBである」という条件付きのスキーマである。

③自分についての無条件のスキーマ

「私は変わり者だ」「私は間抜けだ」「私は人に受け入れられない」といった表現で表される信念。無条件で自分はだめだという信念である。

①については、先のスキーマや不合理な信念の特徴と合致する。すなわち他人と自分とが関わる文脈において、「私は～でなければならない・～すべきだ」という絶対的で教義的な思考様式を持っているということである。特に自分の対人行動について高すぎる基準をおいてしまう部分については、重要な特徴として考慮すべきであろう。③については、性格や行動といった自分の特性に関する否定的な認知といえる。自分自身の行動特性をいかに認知するかといった側面は対人恐怖に影響を与えると考えられる。このような認知は対

人ストレスに関わる「認知的構え」に特徴的なものといえるのかもしれない。これについては他の研究も参照しつつ、検討していく必要があるであろう。

対人恐怖・不安における二面性

対人恐怖者は、「弱気」と「強気」を同時に持つといわれる。人に好かれたいという他者志向的な欲求と、負けず嫌いで他者を優越したい欲求の併存である。また、こうした矛盾する性格については、例えば外面のおとなしさと内心の負けず嫌い（三好，1970）、小心さと傲慢さ（高橋，1976）、弱気と強気（内沼，1977）、甘えたいが甘えたくない（土居，1958）、嫌われたくないが人に負けたくない（近藤，1970）など多くの臨床家が指摘するところである。永井（1994）は二面性人格尺度を用いてこのことを実証している。つまり、対人恐怖傾向の強い大学生は、相矛盾する自己の二面的な性格をより意識していた。近藤（1970）は、「人から嫌われないように、好かれたい」という感情と「劣等なものと思われず、偉いものと思われたい」という感情が相矛盾したもので、その間の葛藤が対人関係の不安定性を生み出すと考えた。前者の感情も後者の感情も、それ自体は普通に存在するものだが、それが生存上の絶対条件と感じられると、「人に良く思われなければならない」「優越しなければならない」という要請になり、対人不安が生じやすくなるといえるであろう。

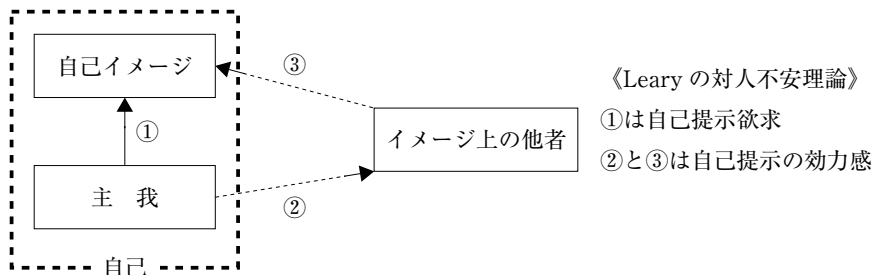


Figure 2 Learyの対人不安モデル（丹野2001）

対人不安の認知モデル - Leary の自己提示理論

Leary(1983)によると、対人不安は、他者によい印象を与えたいという欲求があるのに、そうできる自信がないときに生じるという。このメカニズムはFigure 2のように表すことができる。Figure 2では、「自己」というものを、「主我」と「自己イメージ」に分けて考える。前者は主体としての自己、見る自己であり、後者は、客我、客体としての自己、見られる自己である。ひとは良い自己イメージを作りたいという欲求を持っている。例えば、有能なビジネスマン、すばらしい役者といった自己イメージを提示したい欲求である。こうした自己提示の過程を、図では①の矢印で示す。次に、ひとは自己イメージが他者からどのように評価されているかを予想する。これを図では②と③で示すことになる。Learyはこのことを自己提示の効力感 (self-presentation efficacy) と呼んでいる。ここで言う効力感 (efficacy) とは「良い結果を達成するために必要な行動を自分がうまくできるかどうかの予期 (Bandura, 1977)」である。人は提示したい自己イメージ①と、自己提示の効力感②、③を比較している。そして、望んだとおりのイメージを提示できると予期していれば、対人不安はおこらない。しかし、できないと予期していれば、対人不安がおこる。つまり、よい自己イメージを提示したいのに、「他者はそのように評価してくれないだろう」と予期すると対人不安がおこるのである。

しかし、一方でこの理論の限界も指摘されている。「自分をよくみせたい」という賞賛獲得の欲求は、確かに欧米の文化では一般的なのかもしれないが、日本でもこれが当てはまるだろうか。菅原 (1986) は、賞賛獲得欲求と、「自分が人から嫌われたくない」「できるだけ敵は作りたくない」といった「拒否回避」の欲求とを分け、この一見承認欲求としてまとめられそうな2つの欲求が独立して存在することを証明している。また、佐々木ら

(2001) は、対人不安を強めるのは拒否回避欲求のほうであり、賞賛獲得欲求ではないことを実証している。以上の Leary 理論より、対人不安を引き起こす要因として、次のようなものが考えられる。(a) 自己提示欲求のような「自分をよくみせたい」という賞賛獲得欲求、(b) 「できるだけ敵は作りたくない」「自分が人から嫌われたくない」という拒否回避欲求、(c) 自己提示の効力感のような「自分は人前でうまく振舞える」という効力感、の3つである。しかし、Leary 理論でいう対人不安を引き起こす認知は、ある状況で生じたものであるので、先のモデルでいう「状況における認知」であると考えられる。対人場面において、(a) や (b) の認知が引き起こされ、(c) の認知もネガティブであった時、対人不安が生じやすくなるといえる。よって対人ストレスにかかわる「認知的構え」の特徴として (a) や (b) の認知を引き起こしやすい「認知的構え」を挙げることが必要とされる。また、(c) のような効力感には、2つの水準があることが知られている (坂野・東條, 1993)。1つは、場面や課題に特異的に行動に影響を及ぼす効力感である。もう一つは、具体的な個々の課題や状況に依存せずに、より長期的により一般化した日常場面における行動に影響する効力感である。後者の観点の効力感は、人格特性的な認知傾向とみなされ、これは「認知的構え」といえる。また、この認知は自分の行動特性をどう捉えているかという認知と考えられ、先の自分の特性に関する認知と一致する部分と考えられる。よってこの自分の行動特性に関する認知も本研究において、考慮すべき「認知的構え」の特徴であると考えられる。これを対人場面に限定してみた場合、対人行動に関する認知、すなわちソーシャル・スキルに関する自己認知となることが予想される。

対人恐怖心性の3構造

永井(2002)は、小川(1974)、林・小川

(1981)の研究について検討を加え、対人恐怖における対人不安の問題意識は3つの側面に分けて考えることができると述べている。

まず第1の点は対人状況における自らの行動、態度、話し方、振る舞いなどにおける支障に関する訴えである。つまりは行動レベルにおける悩みに重点が置かれている問題であり、「・・・ができない」という悩みである。

第2の点は、他者からどのように自分が見られているか、という問題意識である。その場合、ただ単に見られている自己というよりも他者からの評価的観点を含んでおり、その他者と自分との関係がどのような状態にあるかということが、より重要な問題となるという。他者の評価を気にしつつ良い関係を持たなければならないという倫理的規範を含んでいるといえよう。

第3の点は自分自身を内省的に見たときの自己意識の問題である。これは、特に対人関係に関わっている問題意識ではないが、先の2つの対人関係の問題意識を強く持つ結果として、このような内省した自己意識を強く持つことになると思われる。

これらは、対人恐怖・対人不安の人の持つ問題意識である。ここでも先と同じように他者によく思われたい・嫌われたくないという他者の評価を気にするという内容と、「・・・ができない」といったソーシャル・スキルに関する否定的な自己認知がみられる。これらのことから、永井(2002)の見解も対人ストレスに関わる認知における、これまでの先行研究と同様の結果を示しているといえるであろう。

(3) 対人不安ピリーフの3次元

ここまでスキーマや不合理な信念、対人不安・対人恐怖に関わる認知の先行研究を概観してきた。以下では、それらをもとに対人不安・対人恐怖に関わる「認知的構え」の特徴について検討を加え、対人ストレス場面に関わる「認知的構え」に当たる認知的変数の抽

出およびその尺度作成へとつなげていきたい。以下では、「認知的構え」に当たる認知的変数を先行研究と区別し、用語の混乱を避けるため、「ピリーフ」と呼ぶことに統一していきたい。

これまでの先行研究からみられた内容を整理すると、対人不安・対人恐怖に関わる「ピリーフ(認知的構え)」の特徴として、次の3つが挙げられる。

(a) 頑固で、絶対的、非論理的な考えで「べき思考」で表されるような命令・要求型の表現形式で表される考え方。「私は絶対に～である」「私は～でなければならない」「私は～すべきである」で表現されるような考え方

(b) 自分を優れたものにみせようという優越に関わる考え方と、人から嫌われないようにしようという拒否回避に関わる考え方

(c) 自分の行動特性に関する認知、日常的に自分が対人場面で「～できる」「～できない」といった認知、すなわち自分のソーシャルスキルに関する自己認知

対人場面をよりストレスフル、不安に感じる人は(b)の考え方がより頑固に、非論理的な形をとった(a)の表現形式で存在すると考えられる。対人場面をストレスフルに感じる人は「人を優越しなければならない」というピリーフや「人に嫌われてはならない」というピリーフをもっていることが推察される。

(c)の認知については、対人不安・対人恐怖の複数の先行研究において対人場面における不安定性との関連が指摘されている。それらの先行研究からは自分が対人場面において「～できる」「～できない」という認知、すなわちソーシャルスキルに関する自己認知が対人不安・対人恐怖に影響を及ぼしていることが挙げられていた。この認知は、「認知的構え」の中核的な特徴と考えられていた絶対的で教義的な「べき思考」で表されるピリ

フとは違う流れから見出された。よって先の優越、拒否回避といったビリーフとは内容も構造も異なるビリーフであることが予想される。以上のことを考慮すると、対人不安・対人恐怖に関わるビリーフ尺度の作成において、①優越ビリーフ②拒否回避ビリーフ③ソーシャル・スキル認知ビリーフの3つの次元が想定された。本研究では先行研究をもとに想定された3つの次元をもとに、対人不安・対人恐怖にかかわるビリーフの尺度を作成する。なお、この尺度の名称は対人不安ビリーフ尺度と命名することにしたい。

Table 1 先行研究により想定された対人不安ビリーフの3次元

<p>① 優越ビリーフ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・私はいつも人前で申し分ない行為をしなければならない <p>② 拒否回避ビリーフ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どんな状況でも人から嫌われないようにすべきだ <p>③ ソーシャル・スキル認知ビリーフ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・知り合いになりたいと思ったら、見ず知らずの人でも話しかけることができる
--

II 目的

本研究の目的は、対人ストレス生起過程を明らかにするための第一段階として、対人不安・対人恐怖に関わるビリーフ尺度を作成することである。そのためにまず対人不安に関わるビリーフの特徴について先行研究をもとに調査票を作成する。次に、その調査票を用いて大学生を対象に調査を実施し、尺度の作成を行う。また、さらに作成された尺度の得点が対人ストレスイベントとの遭遇にどのような影響を及ぼすのかを検討する。本研究では以下の仮説を想定している。

仮説1. 対人不安ビリーフ尺度が本研究で想定した①優越ビリーフ②拒否回避ビリーフ③ソーシャル・スキル認知ビリーフの3次元に

分かれるであろう。

仮説2. 本研究で想定した対人不安ビリーフ尺度の①優越ビリーフ②拒否回避ビリーフ③ソーシャル・スキル認知ビリーフと対人ストレスイベントの体験頻度に関連性がみられるであろう。より具体的には①、②とは正の相関、③とは負の相関がみられるであろう。

これらの仮説をもとに妥当性の検討を行うことも本研究の目的としたい。

III 方法

手続きと被調査者

2004年7月中旬、北星学園大学の大学生を対象に質問紙による調査を実施し、有効回答者185名（男性45名、女性139名、不明1名、平均年齢18.77歳、標準偏差1.92）を分析対象とした。

項目の作成

項目の作成はClarkとWellsの対人恐怖スキーマ(1995)、近藤(1970)らなどによる対人恐怖・不安における二面性、Learyの対人不安理論などからの考察をもとに行った。すなわち、考察1. 自分を優れたものに見せようという優越に関わる考え方と、人から嫌われないようにしようという拒否回避に関わる考え方の2つの矛盾する側面を持つビリーフが存在すること、考察2. そのビリーフは頑固で、絶対的、非論理的な考えで「私は～でなければならない・～すべきだ」で表されるような命令・要求型の表現形式で表される考え方であること、考察3. ソーシャルスキルに関する自己認知が関わっていること、である。これをもとに①優越、②拒否回避、③ソーシャルスキル認知の3つの次元を想定し、これらに合うような項目を作成した。項目作成には、賞賛獲得傾向・拒否回避傾向尺度(太田・小島・菅原, 1997)やKikuchi's Social Skill Scale・18項目版(KISS-18, 菊池, 1988)、和田(1991)によるソーシャル・スキル尺度など

も参考にして行った。

以上の点について筆者がまず候補となる項目の作成を行った。その後、筆者と臨床心理を専門とする大学教授、臨床心理専攻の博士課程の学生3名によって項目の選定を行った。その際の手順は坂野(1995)の「個人の中に時間を越えてかなり一貫した反応スタイルとして存在する認知」という「認知的構え」の定義に照らし合わせつつ、上述の①優越ピリーフと②拒否回避ピリーフに関する項目については、考察1.と考察2.の条件を満たしているか、③ソーシャル・スキル認知については考察3.の条件を満たしているかを各項目ごとに順番にチェックし、それらのチェックをクリアした34項目を最終的に採用した。

質問紙

(a) 先行研究をもとに収集した対人不安ピリーフに関わる34項目について、それがどの程度あてはまるかを4段階(4:全くそう思う、3:だいたいそう思う、2:あまりそう思わない、1:全くそう思わない)で評定させた。

(b) 対人ストレスイベント尺度 橋本(1997)によって作成された尺度である。人間関係においてストレスとなりうる出来事30項目を挙げ、それらの出来事が最近3ヶ月間にどのくらいの頻度で起きたかを4段階(4:よくあった、3:ときどきあった、2:あまりなかった、1:全然なかった)で評定させた。これらの項目は3つの下位尺度で構成されている。それらは①「対人葛藤」場面；社会の規範からは逸脱した顕在的な対人衝突場面、②「対人劣等」場面；社会的スキルの欠如などにより劣等感を触発する事態、③「対人磨耗」場面；対人関係を円滑に進めようとする事により気疲れを引き起こす事態である。

IV 結果

因子分析による尺度項目の分析

全34項目について被験者の回答に1～4点を与え、その得点をもとに主因子法、バリマックス回転による因子分析を行った。この結果、固有値の減衰状況および各因子に含まれる項目の内容的妥当性、解釈可能性を考慮し、寄与率の大きい3因子を対象に、再度同様の因子分析を行った。その結果、3因子28項目(説明率36.63%)が抽出された(Table 2)。

ここで抽出された3因子は、次のような特徴を示した。まず第I因子は、「周りの人たちとの間で、トラブルが起きてでもそれを上手に処理できる」「人との交際がうまくできない」という項目に代表されるように、ソーシャル・スキルに関わるピリーフであると理解できる。このことから第I因子を「スキル認知($\alpha=.85$)」と命名した。次に第II因子は、「大勢の人に逆らわないような意見を言うべきだ」「どんな時でも敵を作らないように行動すべきだ」という項目から、人から嫌われないようにすべきだという拒否回避に関わるピリーフであると理解できる。このことから第II因子を「拒否回避($\alpha=.80$)」と命名した。第III因子は、「みんなから注目されるような有名人になりたいといつも考えている」「私はいつもみんなの賞賛をえたい」といった項目から、自分を優れたものに見せるべきだという優越に関わるピリーフであると理解できる。このことから第III因子を「優越($\alpha=.80$)」と命名した。なお、各因子に含まれる項目は、それぞれの因子負荷量が.30以上のものである。各因子の寄与率および α 係数はいずれも十分な値であった(Table 2)。以上の手続きによって作成された尺度を、先行研究の流れを考慮し、対人不安ピリーフ尺度(Interspersonal Anxiety Belief Scale)と命名する。本研究では、対人ストレスに関わるピリーフ(認知的構え)をこの対人不安ピ

Table 2 対人不安ピリーフ尺度の項目内容と因子構造(主因子解-バリマックス回転, N=185)

項目番号・内容	第 I 因子	第 II 因子	第 III 因子	共通性
15 周りの人たちとの間で、トラブルが起きてもそれを上手に処理できる	.738	.046	.138	.566
21 人との交際がうまくできない	-.690	.068	.129	.497
18 気まずいことがあっても、相手と上手に和解できる	.672	-.027	.082	.460
33 他人が話しているところに気軽に参加できる	.618	-.045	.087	.391
6 他人を助けることを上手にやれる	.598	.165	.077	.391
30 初対面の人に自己紹介が上手にできる	.579	.170	.007	.372
24 相手から非難された時にも、それにうまく対処できる	.567	-.109	.223	.383
9 相手が怒っているとき、うまくなだめることができる	.557	-.068	.239	.364
3 他人にやってもらいたいことをうまく指示することができる	.554	-.122	.260	.389
12 初対面の人でもすぐに会話が始められる	.509	-.031	.174	.290
32 グループの雰囲気になじめず、仲間にとけこめない	-.475	.001	.116	.239
27 自分の気持ちを素直に表現できる	.422	-.269	.125	.266
	($\alpha = .85$)			
5 大勢の人に逆らわないような意見を言うべきだ	.082	.689	.109	.493
17 相手との関係が気まずくなるような議論は避けなければならない	.011	.669	.093	.456
2 どんな時でも敵を作らないように行動すべきだ	.117	.661	.049	.453
11 目立つ行動をとる時は、周囲から変な目で見られないように気をつけるべきだ	-.015	.638	.014	.407
8 どんな状況でも、人から嫌われないようにすべきだ	.012	.578	.106	.346
14 場違いなことをして笑われないように用心すべきだ	-.137	.540	.083	.317
23 仲間はずれにされるといことがあってはならない	.040	.446	.185	.235
20 迷惑をかけるので、人に何か頼むべきではない	-.169	.341	.108	.156
		($\alpha = .80$)		
22 みんなから注目されるような有名人になりたいいつも考えている	-.045	.004	.716	.514
10 議論の場では常に周囲をうならせるようなアイデアを出したい	.068	-.031	.589	.352
19 人と話をする時には、いつも自分の存在をアピールしたい	.185	.098	.575	.374
1 私はいつもみんなの賞賛をえたい	.060	.132	.567	.343
13 私は常に人に認められる存在でありたい	.018	.232	.557	.365
25 人と仕事をする時、いつも自分の良い点を知ってもらえるように張り切る	.189	.166	.510	.323
28 自分が注目されていないと、人の気を引きたくするのは当然だ	.081	.146	.508	.286
4 高い信頼を得るために、自分の能力を積極的にアピールすべきだ	.129	.078	.449	.224
			($\alpha = .80$)	
固有値	4.322	3.013	2.918	10.254
寄与率(%)	15.44	10.76	10.42	36.63

リーフ尺度を用いて測定していく。

対人不安ビリーフ尺度の記述統計

3つの下位尺度別の合計得点を各下位尺度の尺度得点として算出した。その平均値と標準偏差 (SD) を Table 3 に示す。なお、項目21、項目32は逆転項目として扱い、合計点数を算出した。

対人ストレスイベント尺度と対人不安ビリーフ尺度全体の相関

対人不安ビリーフの下位尺度得点と対人ストレスイベント尺度の合計得点、各下位尺度得点との相関を Table 4 に示した。

この結果、対人不安ビリーフ尺度の「拒否回避」、「スキル認知」と対人ストレスイベント尺度の合計得点との間に、やや低い有意な相関がみられた ($r=.153, p<.05; r=-.275, p<.001$)。これは、「拒否回避」のビリーフを多く持つほど、「対人ストレスイベント」を体験する頻度が高く、「スキル認知」のビリーフを多く持つほど、「対人ストレスイベント」を体験する頻度が低い傾向にあることを示している。また、対人不安ビリーフ尺度の「優越」と対人ストレスイベント尺度の「対人葛藤」、対人不安ビリーフ尺度の「優越」「拒否回避」「スキル認知」と対人ストレスイベント尺度の「対人劣等」、対人不安ビ

リーフ尺度の「スキル認知」と対人ストレスイベント尺度の「対人磨耗」との間に有意な相関がみられた ($r=.150, p<.05; r=.156, p<.05; r=.232, p<.01; r=-.453, p<.001; r=-.167, p<.05$)。対人ストレスイベント尺度の「対人劣等」は全ての対人不安ビリーフ尺度の下位尺度と有意な相関がみられ、特に「スキル認知」とは高い相関がみられている。

V 考察

本研究の目的は、対人ストレス生起モデルにおいて「認知的構え」に当たる、対人ストレスに関わるビリーフ尺度を作成することであった。尺度の検討は大学生を対象とした調査に基づいて行われた。その結果、「スキル認知」「拒否回避」「優越」という先行研究の考察から想定していたとおりの3下位尺度28項目からなる対人不安ビリーフ尺度 (Interpersonal Anxiety Belief Scale) が抽出された。よって仮説1.は支持された。尺度の信頼性は、各下位尺度の内的整合性および累積寄与率の観点から検討され、いずれも十分な値が得られた。また、本尺度の大きな特徴として、これまでの「認知的構え」に当たる認知や対人不安に関わる認知の先行研究を総括し、それをもとに慎重に項目作成がなされたという点も挙げられる。このことは、本尺度が先行研究で得られた知見を引き継ぎ、これまでの「認知的構え」に当たる認知や対人不安に関わる認知の構成概念を踏襲するものであると考えられる。

Table 3 対人不安ビリーフ尺度・下位尺度平均値 (N=185)

	平均値	SD
スキル認知	26.85	4.99
拒否回避	20.09	3.80
優越	19.91	3.64

Table 4 対人ストレスイベント尺度と対人不安ビリーフ尺度の相関

	対人ストレスイベント	対人葛藤	対人劣等	対人磨耗
優越	.100	.150*	.156*	-.066
拒否回避	.153*	.016	.232**	.068
スキル認知	-.275***	-.119	-.453***	-.167*

* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

対人不安ビリーフ尺度と対人ストレスイベントの体験頻度は関連性がみられた。対人不安ビリーフ尺度と対人ストレスイベント尺度全体では「拒否回避」と正の有意な相関 ($r = .153, p < .05$)、「スキル認知」と負の有意な相関がみられた ($r = -.275, p < .001$)。しかし、「優越」については有意な相関がみられなかった。これらの結果から仮説2.が部分的に支持されたといえよう。有意な相関がみられたとはいえ、全体的に低い関連性を示す結果になった理由としては、次のようなことが考えられる。対人ストレス生起モデルの想定ではビリーフ（認知的構え）が状況における認知に影響を与える「認知過程」とそれともなまってなされる「対処行動」を経て、心理的ストレス反応に影響を与えるといういくつかの媒介過程を想定している。従って、このいくつかの媒介過程が対人不安ビリーフと対人ストレスイベントの直接的な関連性が低いことに影響しているのかもしれない。これについてはFigure 1の対人ストレス生起モデルに対人不安ビリーフ尺度を加えて検証を行い、対人ストレス生起過程を明らかにすることで確かめるべきであろう。

一方、対人不安ビリーフ尺度と対人ストレスイベント尺度の各下位尺度の相関をみると興味深い関連性がみられた。特に「対人劣等（社会的スキルの欠如などにより、劣等感を触発する事態）」という対人ストレスイベントは対人不安ビリーフ尺度の「優越」「拒否回避」「スキル認知」すべてと関連性が見られた。その中でも「スキル認知」とは強い負の関連性がみられている。このことはつまり、“自分は人前でうまく振舞える”といった自分の社会的スキルに肯定的なビリーフを数多く持っている人は、対人劣等的な対人ストレスイベントの体験頻度は少なく、反対に自分の社会的スキルに肯定的なビリーフが少ない人は対人劣等的な対人ストレスイベントを体験する頻度が多いことが示唆されて

いる。この結果は「対人劣等」「スキル認知」の両概念の定義にあった結果であり、ここでも妥当性が確認されたといえるであろう。また、対人ストレスイベントの「対人劣等」が「優越」「拒否回避」とも関連性がみられた点については「対人劣等」という事態が“人とのやりとりの中で劣等感を抱く事態”ということが関連していると思われる。すなわち、“私はいつもみんなの賞賛をえたい”という優越ビリーフを強く持っていたり、“どんな状況でも、人から嫌われないようにすべきだ”という拒否回避ビリーフを強く持っている“人から賞賛を得られないのではないか”、“人から嫌われているのではないか”ということに過敏になり劣等感を抱きやすくなるかもしれない。このように、対人ストレスイベントの「対人劣等」事態は、他の場面と比べてさまざまな対人不安ビリーフと関連しやすく、かつ関係性も強くみられ、直接的な影響がみられやすいことが推測される。それに比して、対人ストレスイベントの「対人葛藤」や「対人磨耗」は対人不安ビリーフ尺度との関連性がみられるものの、「対人劣等」ほどはその関連性が顕著ではなかった。これについては、先にも述べたように「対人葛藤」、「対人磨耗」という対人ストレス場面は「認知過程」や「対処行動」などの媒介過程を経てストレスを体験するという「対人劣等」とは異なる構造を持っている可能性が推測される。

このように、対人ストレス場面の種類によって対人不安ビリーフが関連する内容や強さが全く異なることがわかった。これらのことは、本研究で最初に提示したように対人ストレス場面において特有の要因を考慮した研究の必要性が支持された結果であったといえる。したがって対人ストレス生起過程を明らかにするためには対人ストレス事態について詳細な検討を行い、それぞれの場面ごとに対人ストレス生起モデルを作成することが求められる

であろう。

今後の課題としては、まず、対人不安ピリーフ尺度の信頼性と妥当性についてさらなる検討をしていくことが求められる。再テスト信頼性の確認や他の関連概念との関係について検討し、信頼性と妥当性についてさらなる検討が求められる。次に本研究によって明らかになった対人不安ピリーフ尺度を活用し、さらにこれまでの対人ストレス研究の知見を集め、対人ストレス場面における固有の条件へ考慮がなされた対人ストレス生起モデル (Figure 1 参照) を作成することが求められる。この対人ストレス生起モデルの作成と検証によって、対人ストレス場面において「認知過程」と「対処行動」が心理的ストレス反応にどのような影響を及ぼしているかという対人ストレス生起過程を明らかにすることができるであろう。今後の検証によって、これらを明らかにすることができれば、日常最もストレスフルとなりうる対人ストレスを自分自身で効果的に予防し、対処することが可能になり、我々が心身ともに健康な日常生活を送っていく上で大変役立つ知見となるであろう。

一 付 記 一

本論文は2004年度北星学園大学社会福祉研究科に提出した修士論文の一部に加筆・修正を加えたものです。本論文の作成にあたり御指導いただきました北星学園大学名誉教授遠山尚孝氏と北星学園大学今川民雄教授に厚く感謝いたします。

引用文献

Bandura, A. (1977) Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Beck, A. T. (1963) Thinking and depression 1 : idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9, 324-333.

Beck, A. T. (1964) Thinking and depression : Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*

10, 561-571.

Beck, A. T. and Clark, D. A. (1988) 'Anxiety and depression : an information processing perspective, *Anxiety Research* 1 23-36.

Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C. & Schilling, E. A. (1989) Effect of daily stress on negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 808-818.

Clark, D. M., & Wells, A. (1995) A cognitive model of social phobia. In *Social Phobia : Diagnosis, Assessment and Treatment* (eds. R Heimberg, M. Liebowitz, D. A. Hope & F. R. Schneier) Guilford Press

土居健郎(1958)「神経質の精神病理—特に「とらわれ」の精神力動について—」『精神神経学雑誌』60, 733-744.

Ellis, A. (1962) *Reason and emotion in psychotherapy*. New York : Lyle Stuart.

Freeman, A. (遊佐安一郎 監訳) (1989) 『認知療法入門』星和書店

橋本剛(1997)「大学生における対人ストレスイベント分類の試み」『社会心理学研究』第13巻第1号64-75.

橋本剛(2003)「対人ストレスの定義と種類—レビューと仮説生成的研究による再検討—」『人文論集』No. 54-1 静岡大学人文学部

原田雅浩・尾関友佳子・津田彰(1992)「大学生の心理的ストレス過程—ストレスサーに対する認知的評価とコーピングおよびストレス反応—」『九州大学教養部心理学研究報告』10, 1-16.

林洋一・小川捷之(1982)「対人不安意識尺度構成の試み」『横浜国立大学保健管理センター年報』No. 1, 29-46

Judd, L. L. (1994) Social Phobia : A clinical overview. *Journal of Clinical Psychiatry*, 55(suppl. 6), 5-9.

Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C. & Lazarus, R. S., (1981) Comparison of twomodes of stress measurement : Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.

笠原敏彦(1995)「対人恐怖と社会恐怖 (ICD-10) の診断について」『精神神経学雑誌』97, 357-366.

笠原敏彦(1997)『社会恐怖症 臨床精神医学講座 第5巻神経症性障害・ストレス関連障害』中山書店, 116-127.

加藤司(2000)「大学生用対人ストレスコーピング尺度

- の作成』『教育心理学研究』48, 225-234.
- 近藤章久(1970)「対人恐怖について—森田療法を起点として—」『精神医学』12 382-388.
- 木村 駿(1981)『日本人と対人恐怖』勁草書房
- 菊池章夫(1988)『思いやりを科学する—一向社会的行動の心理とスキル—』川島書店
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal, and coping*. Springer: New York. (本明寛・春木豊・織田正美 監訳(1991)『ストレスの心理学』実務教育出版)
- Mark R. Leary (1983) 'Understanding Social Anxiety' Sage Publications. (リアリィ M.R. (著), 生和英敏 (監訳) (1990), 『対人不安』北大路書房)
- 三好郁男(1970)「対人恐怖について—うぬぼれの精神病理」『精神医学』12 29-34
- 永井徹(2002)「対人恐怖 講座 臨床心理学 3 異常心理学 I」下山晴彦 丹野義彦編 99-115
- 大盛久史(2003)「認知的過程と対処行動が心理的ストレス反応に及ぼす影響について」『北海道心理学研究』第26号
- 尾関友佳子(1993)「大学生用ストレス自己評価尺度の改訂—トランスアクションナルな分析に向けて—」『久留米大学大学院比較文化研究科年報』1, 95-114.
- 小川捷之(1974)「いわゆる対人恐怖者における「悩み」の構造に関する研究」『横浜国立大学教育学部紀要』14, 1-33.
- 太田恵子・小島弥生・菅原健介(1997)「対人行動における賞賛獲得傾向と拒否回避傾向(1)—尺度作成の試み—」『日本社会心理学会第38回大会論文集』314-315.
- Reinherz, H. Z., Giaconia, R. M., Lefkowitz, E. S., Pakiz, B., & Frost, A. K. (1993) Prevalence of psychiatric disorders in a community population of older adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 32, 369-377.
- 坂野雄二(1995)『認知行動療法』日本評論社
- 坂野雄二・東條光彦(1986)「一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み」『行動療法研究』12, 73-82.
- Seiffge-krenke, I. & Shulman, S. (1993) stress, coping and relationships in adolescence. In S. Jackson & H. Rodriguez-Tome (Eds.), *Adolescence and its social worlds*. Lawrence Erlbaum Associates, 169-196.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・坂野雄二(1997)「新しい心理的ストレス反応尺度(SRS-18)の開発と信頼性・妥当性の検討」『行動医学研究』4, 22-29.
- 鈴木伸一・坂野雄二(1998)「認知的評価測定尺度(CARS)作成の試み」『ヒューマンサイエンスリサーチ』7, 113-124.
- 菅原健介(1986)「賞賛されたい欲求と拒否されたくない欲求—公的自己意識の強い人にみられる2つの欲求について」『心理学研究』57, 134-140.
- 佐々木淳・菅原健介・丹野義彦(2001)「対人不安における自己呈示欲求について—賞賛獲得欲求と拒否回避欲求の比較から—」『性格心理学研究』9, 142-143.
- 高橋徹(1976)『対人恐怖—相互伝達の分析』医学書院
- 丹野義彦(2001)『エビデンス臨床心理学』第8章 8-1
- 内沼幸雄(1977)『対人恐怖の人間学恥・罪・善悪の彼岸』弘文堂
- 和田実(1991)「対人有能性に関する研究—ノンバーバルスキル尺度およびソーシャルスキル尺度の作成」『実験社会心理学研究』31, 49-59.