



Title	シャイネスに関する社会心理学研究とその展望
Author(s)	後藤, 学
Citation	対人社会心理学研究. 2001, 1, p. 81-92
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/10676
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

シャイネスに関する社会心理学的研究とその展望

後藤学（大阪大学大学院人間科学研究科）

シャイネスに関する社会的心理学的研究は、シャイネスによる対人的障害の実態とその原因を明らかにし、それを改善するための方策を提供している。本論では、社会心理学的研究の中でも、シャイネスに関わる個人内要因を説明する自己呈示に関する研究、社会文化的要因を説明する文化に関する研究、シャイネス改善の方法を提案する社会的スキルに関する研究、の3つの研究群について取り上げた。特に、シャイネスと社会的スキルに関する研究では、シャイネスの改善を意図する社会的スキル訓練について触れ、記号化過程での主張的スキルを中心とした訓練だけでなく、対人コミュニケーションのもう1つの基盤である解読過程からもアプローチする必要性を示した。加えてシャイな人に対して他者が抱く一般的な認知とシャイな人の自己認知がどれだけ食い違っているのかをシャイな人に正確に把握させ、対人認知的な歪みを改善することの必要性を強調した。

キーワード：シャイネス、自己呈示、文化、社会的スキル、社会的スキル訓練

シャイネス研究の概観

シャイネス (shyness) に関する心理学的研究は、Zimbardo, P.G. を中心とした研究チームによる Stanford Shyness Project に端を発する。Zimbardo (1977) は、臨床的なデータを通じてシャイネスが様々な対人関係での不適応に影響を及ぼすことを示し、その不適応を改善するためには、シャイネスを引き起こす原因を解明し、それを取り除く必要があることを示唆した。以降の欧米のシャイネス研究では、社会臨床心理学的アプローチから研究が行われ (桜井・桜井, 1991)、シャイネスによる社会的な不適応行動に対処するために社会心理学的知見を提供している。なお、初期のシャイネス研究では、特定の場面や特定の人の前でのみ生じる状態シャイネス (state shyness) と特定の状況に限らずあらゆる対人場面で持続する特性シャイネス (trait shyness) が並行して記述されていたが、その後の研究では、特性シャイネスに関する研究が主流となっている。

基礎的研究では、パーソナリティ研究の一環として、シャイネスに典型的な反応を把握し、それに基づいてシャイネスを定義・測定し、他のパーソナリティ特性との関連を検討するといった研究が行われてきた。またシャイネスが特定の対人関係 (友人関係・恋愛関係など) に及ぼす影響や、シャイネスが各世代 (児童期、青年期、老年期を中心とした) の人々の社会的行動に及ぼす影響についても注目され、最近では発達・教育心理学的な研究が盛んである。そして、それと並行してシャイネスの形成過程・原因に関する議論も活発になされ、それぞれの立場からシャイネスによる対人的障害の改善を試みる研究や、シャイネスと対人的方略 (自己呈示、セルフハンディキャッピングなど) との関連を検討する研究等が進められている (上記の諸研究のレビューについては Jones, Cheek, & Briggs, 1986; Crozier, 1990 等を参照)。

ところで、本邦のシャイネス研究は、欧米の研究から 10 年ほど遅れ、欧米のシャイネス尺度を翻訳して導入したことから始まる (桜井, 1986; 今井・押見, 1987)。その後、日本でのシャイネスの実態調査 (岸本, 1988, 1994) と共に独自のシャイネス測定尺度が作成され (相川, 1991; 鈴木・山口・根建, 1997)、それを用いてシャイネスと対人認知 (栗林・相川, 1995)、非言語的行動 (飯塚, 1995)、孤独感 (相川, 1992) や社会的スキル (菅原, 1996)、社会的ネットワーク (石田, 1998) などとの関連が検討されている。また日本でもシャイネスとそれに伴う対人的障害を改善する試みが進められてきており (相

川,1998,2000a;根建・関口・太田,1997;長江・根建・関口,1999)、今後は治療・訓練方法の更なる改良と、治療・訓練効果についての豊富なデータの提供が待たれる。加えて日本のシャイネス研究は、日本に特有の心理的障害とされる対人恐怖との関連でも注目されており、国民性や文化論に基づく文化的アプローチも期待される。

基礎的なシャイネス研究

シャイネスの典型的反応

シャイネスに関する反応は、態度の 3 成分説 (深田,1995) の仮定に基づいて感情 (affect)、認知 (cognition)、行動 (behavior) の 3 成分から整理されている。一般に特性シャイネスの高い人 (ここでは「シャイな人」と呼ぶ) は、対人場面で情動的覚醒を自覚し、動悸・発汗・赤面など特有の身体的特徴を伴い (感情的側面)、本人が本来望んでいるような社会的行動が抑制され (行動的側面)、公的自己意識が高く、他者からの否定的評価を懸念し、自己非難的思考を伴う (認知的側面) とされる (Cheek & Watson,1989)。

シャイネスの定義

シャイネスは、個人の主観的経験と特有の外顕的行動という 2 つの側面から操作的に定義されてきたが、その 2 側面での特徴が併存する場合のみをシャイネスとみなすのか、そして具体的にどのような外顕的行動や主観的経験をシャイネスとみなすかという点で研究者間の合意が得られず、内容の異なる定義が乱立する結果となった (関口・長江・伊藤・宮田・根建,1999)。

最近では Cheek & Watson (1989) らが「シャイネスの 3 要素モデル (three-component model) 」を提唱し、感情、行動、認知の 3 要素の特徴いづれか 1 つでも顕著に認められれば、それをシャイネスとみなすというより包括的な見方が定着しつつある。この 3 要素モデルは、認知的側面についても定義に含める点で、シャイネスをあくまでも主観的な経験とみなし、自己報告の重要性を示唆していると考えられる。またこのモデルは感情、行動、認知が併存するか否かという点に言及していないが、このことはシャイネス経験が個々人に応じて多様であるとする研究知見 (例えば Zimbardo,1977) を受けたと考えられ、包括的で柔軟性のある定義とすることができる。

シャイネスの測定

シャイネスの測定は、シャイネスが対人場面での不安感や恐怖感という至って主観的経験を含むため、自己報告による測定を中心になされている。開発されたシャイネス測定尺度も自己報告式尺度が圧倒的に多く、自己報告されたシャイネス得点の妥当性を検討するために他者によるパーソナリティ評定やシャイネス評定との比較がなされている (例えば Jones & Briggs,1984) 。シャイネス認知の正確さに関しては、概してシャイネスの自己報告とパーソナリティ評定での抑制的傾向との間にはある程度の正の相関関係が認められ、自己報告によるシャイネス得点と他者によるシャイネス評定 (自己報告尺度を他者評定に用いた場合) でも中程度の正の相関関係が認められているが、シャイネス得点の評定値そのものは、他者によるシャイネス評定よりもシャイな人の自己評定の方が極端に高い傾向にあった (後藤,2000)。

基礎的研究の課題と展望

シャイネス研究の課題と困難さは、シャイネスという概念の不明確さにある。これまで幾度となく指摘されているように、シャイネスという特性は内向性や社交性の低さなどのパーソナリティ特性と中程度の正の相関関係が認められており (例えば Jones et al.,1986; Cheek & Buss,1981) 共通する部分が多いとされる。しかしながら、その中で他のパーソナリティと共通しない部分、つまり「シャイネス」にユニークな部分は、シャイな人物の主観的な経験 (情緒的不安定や自尊感情の低さ、不合理で自己非難的思

考などの感情的・認知的要素)から説明されるものであるため、概念上の区別を困難なものにしている。

ただし、シャイネスという概念の独自性という点から言えば、シャイネスは状況特定の特性不安 (Endler, 1975) という意味合いを強く持っていることを指摘することができる。Cheek & Buss (1981) に典型的であるように、既存の多くのシャイネス尺度は、状態シャイネスに関する研究知見をもとに、a) 特定の人物 (初対面の人物、異性、権威者)、b) 特定の状況 (他者から注目されたり評価されたりする場合) での相互作用場面における不安、評価懸念、行動的抑制などの経験しやすさを測定している。したがって、特性シャイネスは、他者に対する共通した不安感ではなく、新奇な場面や他者の目を意識せざるを得ないような状況に特定の不安経験のしやすさを測定していると言い換えることができる。状況特定の特性不安としてシャイネスを扱うことは、より正確な行動の予測を可能にすると共に、対人関係の初期段階での行動がその後の対人関係の発展にいかに関与しているかという点でも非常に興味深い知見を提供し得る。

社会心理学的なシャイネス研究

シャイネスに関する社会心理学的研究は、シャイな人の対人関係の特徴やシャイネスの原因・形成過程を明らかにし、シャイネスの改善や治療についての手がかりを提供するために多くの知見を提供している。ここでは社会心理学的研究の中でシャイネスに関わる個人内要因を説明する a) シャイネスと自己呈示に関する研究、シャイネスに関わる社会文化的要因を説明する b) シャイネスと文化に関する研究、そして社会心理学的見地からシャイネス改善の方法を提案する c) シャイネスと社会的スキルに関する研究、の 3 つの研究群について取り上げたい。

シャイネスと自己呈示に関する研究

人は普通、社会的に望ましい方法で振る舞い他者の承認を得ようとする。しかしながら、シャイな人は、対人場面で思うように振る舞うことができないため、結果的に他者からの承認を獲得できないことにもなり得る。またこれとは反対に、人は自分が他者に示したいイメージを実際の対人場面で呈示できないことを繰り返すと、対人場面に直面することに不安を抱き、行動を抑制するなどのシャイネスに典型的な振る舞いを強化していくことにもなり得る。この 2 つの考え方は、シャイネスと自己呈示のどちらを原因・結果とみなすかについて対立する主張であるが、シャイネスと自己呈示に関する研究上、相補的な役割を果たしているとも言える (Arkin, Lake, & Baumgardner, 1986)。

Arkin (1981) のアプローチ Arkin (1981) とその一連の研究 (詳しくは Arkin *et al.*, 1986; Shepperd & Arkin, 1990 等を参照) は、シャイネスを自己呈示スタイルの先行要因として取り上げ、特性シャイネスが高まるとその影響で自己呈示スタイルが異なるものになると主張する。そもそもシャイな人物は、対人場面で社会的に望ましいとされる行動が抑制されるため、自分自身の社会的能力に対して疑念を持っている。そしてこの社会的能力に対する疑念は、自尊感情 (self-esteem) や自己価値 (self-worth) についての疑念と密接に結びつくと考えられる。実際、シャイネスの測度と自尊心の測度との間にはほぼいつも反比例の関係が認められている (例えば、Cheek & Buss, 1981; Zimbardo, 1977)。その結果、シャイな人の社会的能力に対する疑念、自尊心に対する疑念は、他者からの不承認を引き起こすことについての主観的確率を高め、実際の対人場面において他者から承認されているのかということについての強い関心を産み出すことになると想定される。Baldwin & Sinclair (1996) は、自尊感情の低い者が、物事に成功した場合には他者による受容を連想する傾向が強いが、物事に失敗した場合には他者による拒否を連想する傾向が強いことを情報処理の研究により示している。したがって、自尊感情の低いシャイな人物が対人場面で思うように振る

舞えないことを失敗とみなすと、そのことが他者による拒否と結びつけて考えられやすいことを示唆している。そして、最終的にシャイな人物が過度に他者からの不承認に対して関心を向け、他者から承認されないことに恐怖心を抱くようになると、公的な自己イメージを傷つけないように振る舞う（防衛的な自己呈示）と考えるのである。

ところで、シャイな人物が防衛的な自己呈示スタイルを持つに至るという主張は、シャイな人物が他者からの不承認に関心を向け、対人不安の感情を出来得る限り抑制するあまり、承認欲求をさほど持たなくなるのではないかという新たな疑問を提供する。このことについて Arkin *et al.* (1986) によると、Arkin & Schuman は、不承認に対する恐れが実験的に除かれると、シャイな人はシャイでない人より、自己を呈示することにより貪欲であることを示しているという。この知見は、シャイな人がシャイでない人より、不承認に対する恐怖も承認に対する欲求も共により強いことを意味しており、シャイな人の場合、承認を求める動機と不承認を回避することに対する動機が共存していることを示唆している。

Schlenker and Leary (1982) のアプローチ Schlenker and Leary (1982) とその一連の研究（詳しくは Shepperd & Arkin, 1990 等を参照）は、自己呈示を対人不安（social anxiety）の先行要因として想定し、本人が期待する自己呈示が行えないことが対人不安の原因となるとする対人不安の自己呈示理論を主張した。彼らによると、対人不安の強度(SA)は、自己呈示における動機づけの高さ(M)と、それに失敗する主観的確率(1 - p)の相乗効果によって規定され、 $SA = f[M \times (1 - p)]$ という数式で説明されている（Leary, 1983）。したがって Schlenker and Leary (1982) は、人が基本的に他者に対してある特定の印象をつくるよう動機づけられていると想定し、その時に思うように自己呈示することが可能かどうか疑いを持った時、対人不安が生じることを提案したのである。そして特に、人々が(a)ある印象をつくりたがっているが、この目標を成し遂げる方法が不確実であったり、(b)自分自身が望まれる印象を産み出すための能力に欠けていると信じていたり、(c)ある出来事が自己呈示を否認するように起こり、困惑や自己呈示の失敗を引き起こすであろうと感じるような時、とても対人的に不安定であると感じると主張した。すなわち彼らは、対人不安を「重要な自己呈示に失敗することへの恐れ」と考えたわけである（菅原, 1998a）。

さらに Leary (1983) は「自己呈示の動機づけの高さ」と「自己呈示に失敗する主観的確率」の両要因に影響する個人特性についても取り上げており、動機づけの要因として公的自己意識と承認欲求、そして主観的確率の要因として社会的スキルへの自信や自尊感情を挙げた。菅原 (1998b) は、Leary の対人不安の自己呈示理論をシャイネスにも適用し、シャイネスの異なる特性次元として取り上げた対人不安傾向、対人消極傾向と、Leary (1983) が指摘した諸特性との関連を検討している。そこで菅原 (1998b) は、公的自己意識と拒否回避欲求を自己呈示の動機づけを高める要因として、そして自尊感情を自己呈示の成功確率に影響する要因と考え、それに基づいた解釈を行っている。公的自己意識の高さと拒否回避欲求の高さに特徴づけられる対人不安傾向は、他者から拒否されることに強い警戒感を持ち、他者の言動に注意を向ける「否定的評価に対する過敏さ」の表れと解釈され、一方、社会的スキルの低さと賞賛獲得欲求の低さによって特徴づけられる対人消極傾向は、他者から期待され、望ましい関係を築くという目的そのものを喪失した「対人関係に対する無力感」の表れと解釈することが可能であろうとしている。

以上のように Arkin (1981) と Schlenker and Leary (1982) の両アプローチは互いにシャイネス（対人不安）と自己呈示の関連を扱った研究群であるが、因果論的に異なった主張をしている。しかしながら両研究群は共に、シャイネスを予測するにあたって、不承認への関心、対人関係スキルの知覚された欠如、自尊心の低さという共通する要因が影響していることを示唆している。シャイネスという個

人差を説明する上で主にこの 3 つの個人内要因が重要であることが結論づけられたといえる。

シャイネスと文化に関する研究 (Jackson, Flaherty, & Kosuth, 2000 を中心に)

シャイネスに関する通文化的研究 これまでのシャイネスに関する通文化的研究によると、シャイネスは文化を通じてその普及と強さが変動するが、全ての人間にとって共通の経験であるとされる (Zimbardo, 1977)。過去の研究は、アジアの国々の人々が北米の人々よりもシャイネスをより高く報告することを示してきた。例えば Zimbardo (1977) は、日本人回答者がアジアの中でも特にシャイであると報告しやすいことを示しており、Klopf & Cambra (1979) は、日本人がアメリカ人よりも有意により大きなコミュニケーション懸念を報告したことを示している。また Jackson *et al.* (2000) によると Pilkonis & Zimbardo は、中国語を母国語とする回答者は、北米の回答者と比較して高いシャイネスを報告しており、最近の通文化的研究では、タイ人の親がアメリカ人の親よりも、彼らの子どものより高いシャイネスや恐怖心、発言抑制を報告したことを示している (Weisz, Suwanlert, Chaiyasit, Achenbach, & Eastman, 1993)。

これまでの研究では、このような文化による差を説明するために、文化的規範の差ととの関連が取り上げられてきた。例えば先述した Weisz, *et al.* (1993) は、セルフコントロールや情動的抑制、行動的抑制を奨励する社会化訓練が、タイ人の子どもや青年のシャイネスと抑制傾向を説明する上で重要であると仮定している。同様に Zimbardo (1977) は、日本では個々人がセルフコントロールによって目立たないように自己表現を抑制し、他者の期待に従って行動するように義務づけられており、そのことに失敗しないようにすることで集団の評判を維持することを強調する「シャイネスを生成する社会の典型例」であるという議論を行った。しかしながら、このような議論の多くは、文化的規範の差を回答者の国民性 (もしくは国籍) という観点からでのみ説明するものであって推測の域を脱しておらず、今後は文化的自己観 (Markus & Kitayama, 1991) や、集団主義 - 個人主義などの他の文化的変数を絡めた議論が必要となる。

個人内要因と文化的要因の関係 また実際に、文化による対人関係の差を説明する上では、個人内要因と文化的要因の影響関係を想定すべきであり、日本文化では欧米文化とは異なったかたちで文化的要因が個人内要因を強く操作していることが想定される (Jackson, *et al.*, 2000)。例えば、先述したシャイネスの自己呈示理論では、非承認に対する関心、対人関係スキルの知覚される欠如、自尊心の低さ、の組合せがシャイネスを予測するのに役立つことを仮定していた。これらの変数は一貫して北米サンプルでのシャイネスの予測因子として支持されてきたが (例えば Duggan & Brennan, 1994; Jackson, Towson, & Narduzzi, 1997) これらの個人内要因が文化的な影響を受けていると想定される間接的な証拠が提供されている。例えば、拒否不安 (sensitivity to rejection) は日本人サンプルに浸透しており (例えば Ishiyama, 1987) アメリカ人サンプルよりも日本人・韓国人サンプルでより顕著である (例えば Yamaguchi, Kuhlman, & Sugimori, 1995)。また対人関係変数に関しても、日本人サンプルは、アメリカ人サンプルと比較して異性関係での自己開示量が少なく (例えば Ting-Toomy, 1991) 他者とコミュニケーションする際にあまり主張的でなく、より遠慮がちであるという (Klopf & Cambra, 1979; Sue, Ino, & Sue, 1983)。さらに、北米の人々が自己高揚に対するバイアス (もしくは好み) を持つ一方で、日本人はより低い自尊心やより強い自己批判を報告する (Campbell, Trapnell, Heine, Katz, Lavalley, & Lehman, 1996 他)。

したがって諸研究を総合すれば、日本のような特定の文化では、文化的価値における差が特有の心理学的変数に影響している可能性が示唆される。Jackson *et al.* (2000) は、このような考え方に

基づいて、アメリカ人と日本人留学生の女子大学生サンプルでのシャイネスを予測するにあたって、文化的変数（出生国、個人主義 - 集団主義）と心理学的変数（拒絶に対する予期、対人関係スキル、自尊心）を共に測定し、それぞれの変数の重要性を検討した。その結果、個人主義 - 集団主義得点の影響を取り除いた場合での心理学的測度（特に、知覚された対人関係能力、拒絶に対する敏感さ）がシャイネスの最も強い予測因子であり、文化的変数の重要性は相対的に低いことを明らかにした。しかしながら、この研究では日本人サンプルが留学生という特殊なサンプルであるため、測定した変数に関してこれまでの知見と一貫した結果が認められず、日本人サンプルとアメリカ人サンプルの間にシャイネス得点に差が認められず、なおかつ日本人がより個人主義的な傾向を示していた（Hui(1988)の個人主義 - 集団主義尺度が用いられている）。したがって、この研究では、当初想定した日米での文化的価値の違い（文化的変数の差）が心理学的変数に影響しているという可能性が実証されず、この研究結果からだけではシャイネスの予測にとって文化的要因の重要性が低いのか、日米での文化的価値の差が小さくなりつつあるのかといった点は明らかになっていない。

残念ながら日本では、シャイネスと文化を絡めて研究した例がほとんどなく、今後は社会文化的な要因からもシャイネスにアプローチする必要性があると考えられる。特に日本社会は Zimbardo (1977) によれば「シャイネスを価値の薄いものとする考え方と、謙虚と遠慮を美德とする伝統的な考え方の矛盾が起こっている社会」なのであって、欧米文化でのシャイネスとは違った意味で日本文化でのシャイネスを取り上げる価値がある。

シャイネスと社会的スキルに関する研究

シャイネスを改善・治療するにあたって シャイネスに伴う経験は、対人場面での行動の仕方（対人関係の回避・逃避）と対人場面で個人が経験する不安感、の主に 2 つに分けることができるとされる。Pilkonis (1977) は、対人場面での行動の仕方に問題を抱える場合を公的なシャイ(public shy)、主観的な不安感を訴える場合を私的なシャイ(private shy)と呼び、シャイであると報告する個人にも公的なシャイネスに関する悩みを訴えるケースもあれば、私的なシャイネスに関する悩みを訴えるケースもあることを主張した。欧米でのシャイネスの改善・治療についての研究ならびに実践は、社会的適応上の観点から、対人場面で個人が経験する不安感よりも、社会的関係での回避・逃避傾向の方をより問題視し、シャイな人物の行動的側面の改善を意図した研究が行われてきた。シャイネスは、孤独感や抑うつなどと同様、対人的不適応に関わる概念であり社会的スキルと大いに関連するため、シャイネスに対する治療的アプローチは、社会的スキルの欠如を解消し、人間関係の中で積極的に自己主張する方向へと導く目的で進められてきた。

シャイネスと社会的スキル訓練 社会的スキル訓練 (social skills training、以下 SST と略す) を特にシャイネスに適用した研究例は、社会的スキル訓練全体の研究からすればそれほど多くはない。先述したように、シャイネスによる対人的不適応を治療・改善する立場では、社会的関係での回避・逃避傾向に関わる要素のトレーニングに主眼が置かれるため、主張的スキルの訓練が中核を成してきた。例えば、van der Molen がシャイな人に対するトレーニングで取り上げた社会的スキルは、聴くスキル、会話の主導権を取るための主張的スキル、相手の申し出に対処・反応するための主張的スキル、メタ・コミュニケーションなどの特殊なスキルに大きく 4 つに分類され (社会的スキル訓練の研究動向について整理した相川 (2000a) による) やはり主張的スキル訓練中心に構成されている。

ところで相川 (1998) は、日本で唯一、シャイネスに対する社会的スキル訓練の効果を検討した研究を行い、基本的な会話スキル訓練を中心とした訓練プログラムがシャイネス低減に及ぼす効果を実験的に検討している。この研究では具体的には、社会的スキル訓練 (Table1 左欄) を施す (1 週間に 1 度

のペースで 3 週間行う) 実験群と施さない(スキル訓練の代わりに関連のない課題を行う) 統制群を設定し、訓練前後での従属変数(セルフ・エフィカシー、シャイネス、訓練後に行われたサクラとの相互作用での印象評定など)の変容を見ている。スキル訓練の手順は、一般的な SST と同様に言語的教示、モデリング、行動リハーサル、フィードバックと強化、そしてホームワークという基本的技法が取り入れられた。

Table1 相川(1998,2000b)で訓練されたスキルの内容

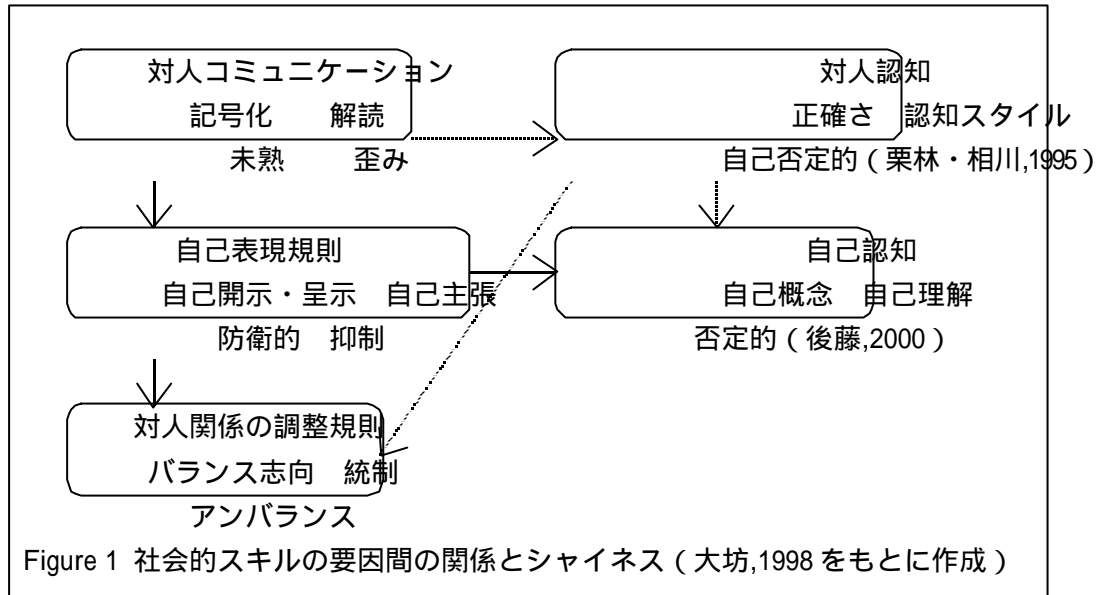
相川(1998)	相川(2000b)
聞き方のスキル	非言語的なスキル
自己開示の話題	会話の維持
相手の話を促進する質問	不満の述べ方
	共感
	援助の頼み方
	理由の尋ね方
	人の誉め方
	人に誉められたとき
	意思決定
	葛藤の処理
	自分の立場の守り方
	断り方
	地位の異なる人とのやり取り

その結果、ほとんどの従属変数で社会的スキル訓練の効果が認められなかった。この研究では、シャイネス低減に有効な訓練回数を見極める意図もあって、訓練回数ならびに訓練時間を最低限に抑えている。また、訓練内容についても時間上の制約から主に基本的な会話スキルの獲得のみが意図されていた。

その後、相川(2000b)は、ケース研究的な方法でシャイな人物に対する社会的スキル訓練の試みを行っている。その研究では、高シャイネスで低社会的スキルの 2 名に対し 15 回(訓練自体は 13 回)に渡る訓練プログラム(Table1 右欄)を組み、各回ともその回の標的スキルの説明、モデリングとそのロールプレイ(行動リハーサル)、それに対するフィードバックの実施という手順を踏んでいる。この結果、2 名の訓練対象者のうち 1 名については、顕著なシャイネス低減効果が認められ、その効果は、社会的スキルやセルフ・エフィカシーの上昇と対人不安や非合理的な信念の減少にも認められた。しかしながら、社会的スキルやセルフ・エフィカシー、対人不安、非合理的な信念などでより適応状態が悪く、訓練に対する動機づけも低かったもう 1 方の訓練対象者には訓練の効果が認められず、今回の SST がシャイネスの低減に対して微弱な効果しか持ち得なかったことが示されている。この相川(1998,2000b)の 2 つの研究例は、シャイネスに対する SST の訓練内容・訓練量の程度といった基本的な問題から、般化や効果の持続といった SST 全般に関わる課題に至るまで多くの研究課題を指摘しており、シャイネスに対する SST の効果に関する更なる研究の必要性を示唆している。

社会的スキルの構成要因とシャイネス 前述したように、現在のところ本邦でのシャイネスに対する SST の適用例は、必ずしも思うような訓練効果が得られていない。ここでは、特にシャイネスに対する SST の訓練内容に注目し、これまでの主張性スキルを中心とした SST に、解釈スキルの充実と、自己認知、他者認知、メタ認知などの認知過程の修正を併用することの重要性を提案する。以下では、ま

ず社会的スキルの構成要因とその要因間の関係についてまとめた大坊（1998）の指摘をもとに、シャイネスに典型的な特徴と社会的スキルの関連について考えてみる（Figure1）。



上図に示したように、社会的スキルの構成要因からシャイネスという現象を考えると、シャイネスは対人的コミュニケーションの基本となる記号化 (encoding) の未熟さと、解釈 (decoding) の歪みを発端としたものであると考えられる。Figure1 に実線矢印で示したように、シャイな人物の記号化の未熟さは、自己主張の抑制や防衛的な自己呈示という自己表現の仕方をもたらしと考えられる。そしてシャイな人は適切に自己表現が出来ないために、他者との関係における「主張するところ」と「退くところ」のバランスをコントロールすることが困難となり、対人場面では大抵抑制的になる。それにより結果として適切に自己表現できない自己を否定的に認知し、否定的な自己認知を確認する経験を繰り返さないように対人関係からの回避や逃避を招くこととなる。

またこれと同時に、同じく Figure1 に点線で示したように、シャイネスは対人的コミュニケーションにおける解釈過程にも影響を及ぼしていると想定される。シャイネスと解釈過程の関連に関しては実証的な研究があまり認められないが、相川（1991）は特性シャイネス尺度が社会的表出性だけでなく、社会的感受性や情動の感受性とも負相関することを示しており、栗林・相川（1995）も、シャイな人の対人認知傾向として否定的な他者認知傾向と他者がシャイな人に対して抱く認知の否定的な推測を指摘している。したがって、シャイな人は、他者が表出する反応やコミュニケーションの結果を正確に解釈することができず、他者からの認知を自己否定的な方向に歪めて推測するため、その否定的な推測が否定的な自己認知の確認へと導いていると想定される。シャイな人は他者から良く思われていないと思うあまり、自身の自己像の否定性を確認することになっているのではないだろうか。そして、このような解釈能力の欠如とそれによる自己否定的な対人認知傾向が、対人関係への関わりを臆病にさせ、他者の目に敏感な自己を形作ると想定される。

シャイネスに対する社会的スキル訓練のあり方 このようにシャイネスを対人的コミュニケーションの基盤である記号化過程と解釈過程のそれぞれから注目すると、シャイネスとは主張的スキルの欠如を中心とした記号化過程での問題と自己否定的な対人認知傾向を中心とした解釈過程での問題の両面を孕んでいるといえる。したがって、シャイネスの改善・治療にあたっては、記号化過程、解釈過程のそ

れぞれに対するアプローチが必要となるであろう。これまでも述べてきたように、シャイな人の記号化過程での諸問題に対しては、ロールプレイや積極的な自己呈示の働きかけ、会話スキル訓練、そしてその訓練効果のフィードバックや内省、アサーショントレーニング、リーダーシップの育成など、一連の SST に関する研究から様々な治療技法が開発されている。しかしながら、それに比べ解読過程での諸問題に対しては、他者の表情や情動の解読スキル訓練こそ存在するものの、一般的に他者が自己にどのような印象を持つのかを理解させたり、他者が自分に対してどのような評価をしているのかを直接的な形でフィードバックさせるといった部分が不足している感がある。訓練対象者にとっては、訓練者が訓練対象者に抱く印象以上に一般的な他者や友人が自分に抱く印象が重要であり、周囲の人間が自分に対して抱いているイメージを理解させる必要があると考えられる。シャイな人の自己認知、対人認知に関する研究(栗林・相川,1995;後藤,2000)を総合すると、シャイな人は短時間の相互作用を行っただけのほとんど初対面といえる相手との相互作用場面であっても、相手が自分に抱く認知は非常に否定的なものであって自分の否定的な自己認知をそのまま読み取られているような推測をする。しかしながら、私たちが短時間の相互作用の中で得る相手の印象は、シャイな人であってもそれほど否定的なものではない。したがって、シャイな人が他者の反応を解読する直接的なスキルに加え、他者が自己に対して行う認知の把握、他者に対する一般的な信頼、メタ認知的な過程の歪みの修正といったものを獲得すれば、シャイな人は否定的な対人認知・自己認知傾向の見直しを図ることができよう。より具体的な方策としては、シャイな人の自己認知と実際の他者による認知が一般的にはどの程度一致もしくは食い違っており、自分がどの程度他者の認知を否定的に推測する傾向にあるのかを認識させ、訓練当初の食い違いが訓練後にはどの程度修正されるかを見守る必要があるであろう。いずれにしても、本邦でのシャイネスに対する SST の適用に関する研究は非常に少なく、得られた知見も僅かであるだけに更なる研究の蓄積が必要となる。

引用文献

- 相川充 (1991) 特性シャイネス尺度の作成および信頼性と妥当性の検討に関する研究 心理学研究, 62, 149-155.
相川充 (1992) 大学生における孤独感と自尊心、シャイネス、社会的スキルとの関係 宮崎大学教育学部紀要 (教育科学), 72, 15-26.
相川充 (1998) シャイネス低減に及ぼす社会的スキル訓練の効果に関する実験的検討 東京学芸大学紀要第 1 部門 (教育科学), 49, 39-49.
相川充 (2000a) 人づきあいの技術 社会的スキルの心理学 サイエンス社
相川充 (2000b) シャイネスの低減に及ぼす社会的スキル訓練の効果に関するケース研究 東京学芸大学紀要第 1 部門 (教育科学), 51, 49-59.
Arkin, R.M. (1981) Self-presentation styles. In J.T. Tedeschi (Ed.), *Impression management theory and social psychological research* (pp.311-333). New York: Academic Press.
Arkin, R.M., Lake, E.A. & Baumgardner (1986) Shyness and self-presentation. In W.H. Jones, J.M. Cheek, and S.R. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment* (pp.189-203). New York: Plenum Press.
Baldwin, M.W. & Sinclair, L. (1996) Self-esteem and "If.....then" contingencies of interpersonal acceptance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1130-1141.
Campbell, J.D., Trapnell, P.D., Heine, S.J., Katz, I.M., Lavallee, L.F., & Lehman, D.R. (1996) Self-concept clarity: measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 141-156.
Cheek, J.M., & Buss, A.H. (1981) Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 330-339.
Cheek J.M. & Watson, A.K. (1989) The definition of shyness: Psychological imperialism or Construct validity? *Journal of Social Behavior and Personality*, 4, 85-95.
Crozier, W.R. (1990) *Shyness and embarrassment: Perspectives from social psychology*. Cambridge University Press.

- 大坊郁夫 (1998) しぐさのコミュニケーション サイエンス社
- Duggan, E.S., & Brennan, K. (1994) Social avoidance and its relation to Bartholomew's adult attachment typology. *Journal of Social and Personal Relationships*, **11**, 147-153.
- Endler, N.S. (1975) A person-situation interaction model of anxiety. In C.D. Spielberger and I.G. Sarason (eds.), *Stress and Anxiety*, vol. 1, pp. 145-164. Washington, DC: Hemisphere.
- 後藤学 (2000) シャイな人はなぜ、他者から否定的に認知されていると思うのか? 北海道教育大学大学院教育学研究科修士論文 (未公開)
- Hui, C.H. (1988) Measurement of individualism-collectivism. *Journal of Research in Personality*, **22**, 17-36.
- 深田博己 (1995) 態度構造 小川一夫 (監) 社会心理学用語辞典 (改訂新版) pp. 231-232 北大路書房
- 今井明雄・押見輝男 (1987) シャイネス尺度の検討 社会心理学学会第 28 回大会発表論文集, 66.
- 飯塚雄一 (1995) 視線とシャイネスとの関連性について 心理学研究, **66**, 4, 277-282.
- 石田靖彦 (1998) 友人関係の親密化に及ぼすシャイネスの影響と孤独感 社会心理学研究, **14**, 43-52.
- Ishiyama, F.I. (1987) Use of Morita therapy in shyness counseling in the West: promoting client's self-acceptance and action talking. *Journal of Counseling and Development*, **65**, 547-551.
- Jackson, T., Flaherty, S.R., & Kosuth, R. (2000) Culture and self-presentation as predictors of shyness among Japanese and American female college students. *Perceptual and Motor Skills*, 2000, **90**, 475-482.
- Jackson, T., Towson, S., & Narduzzi, K. (1997) Predictors of shyness: a test of variables associated with self-presentation models. *Social Behavior and Personality*, **25**, 149-154.
- Jones, W.H. & Briggs, S.R. (1984) The self-other discrepancy in social shyness. In Schwarzer, R. (Ed.) *The self in anxiety, stress and depression*. North-Holland Elsevier Science Publishers.
- Jones, W.H., Cheek, J.M., & Briggs, S.R. (1986) *Shyness: Perspectives on research and treatment*. New York: Plenum Press.
- 岸本陽一 (1988) シャイネス (Shyness) に関する予備調査 日本心理学会第 52 回大会 発表論文集, 803.
- 岸本陽一 (1994) シャイネスの経験: 生理、認知、行動的側面 磯博行・杉岡幸三 (編) 情動・学習・脳 二瓶社, 151-164.
- Klopf, D., & Cambra, R. (1979) Communication apprehension among college students in America, Australia, Japan, & Korea. *Journal of Psychology*, **102**, 27-31.
- 栗林克匡・相川充 (1995) シャイネスが対人認知に及ぼす効果 実験社会心理学研究, **35**, 49-56.
- Leary, M.R. (1983) *Understanding social anxiety: Social, personality, and clinical perspectives*. Newbury Park, CA: Sage Publications. (生和秀敏 (監訳) 1990 対人不安 北大路書房)
- Leary, M.R. (1986) Affective and behavioral components of shyness: Implications for theory, measurement, and research. In W.H. Jones, J.M. Cheek and S.R. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment* (pp. 27-38). New York: Plenum Press.
- Markus, H. & Kitayama, S. (1991) Culture and the self: Implications for cognitions, emotion, and motivation. *Psychological Review*, **98**, 224-253.
- 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.
- 根建金男 関口由香 太田ゆず (1997) 自己教示訓練が大学生のシャイネスに及ぼす効果の研究 自己陳述文の内容の影響と認知変容のプロセスの検討 ストレス科学, **11**, 324-334.
- Pilkonis, P.A. (1977) Shyness, public and private, and its relationship to other measures of social behavior. *Journal of Research in Personality*, **45**, 585-595.
- 桜井茂男 (1986) 内気 (Shyness) の測定に関する研究 日本心理学会第 50 回大会発表論文集, 639.
- 桜井茂男・桜井登世子 (1991) 大学生用シャイネス (Shyness) 尺度の日本語版の作成と妥当性の検討 奈良教育大学紀要, **40**, 235-243.
- Schlenker, B.R. & Leary, M.R. (1982) Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, **92**, 641-669.
- 関口由香・長江信和・伊藤義徳・宮田証・根建金男 (1999) シャイネスの定義と測定法 カウンセリング研究, **32**, 212-226.
- Shepperd, J.A. & Arkin, R.M. (1990) Shyness and self-presentation In W.R. Crozier (Ed.), *Shyness and embarrassment: Perspectives from social psychology* (pp. 286-314). Cambridge University Press.
- Sue, D., Ino, S., & Sue, D.M. (1983) Nonassertiveness of Asian Americans: an inaccurate assumption? *Journal of Counseling Psychology*, **32**, 572-579.
- 菅原健介 (1996) 対人不安と社会的スキル 相川充・津村俊充 (編) 社会的スキルと対人関係 誠信書房, 111-128.
- 菅原健介 (1998a) 人はなぜ恥ずかしがるのか サイエンス社
- 菅原健介 (1998b) シャイネスにおける対人不安傾向と対人消極傾向 性格心理学研究, **7**, 22-32.
- 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.

- Ting-Toomy,S.(1991) Intimacy expressions in three cultures: France, Japan, and the United States. *International Journal of Intercultural Relations*,**15**,29-46.
- von der Molen,H.T. 1990 A definition of shyness and its implications for clinical practice. In W.R.Crozier(Ed.),*Shyness and embarrassment: Perspectives from social psychology* (pp255-285) . Cambride University Press.
- Weisz,J.R., Suwanlert,S., Chaityasit,W., Weiss,B., Achenbach,T., & Eastman,K.(1993) Behavioral and emotinal problems among Thai and American adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*,**102**,395-403.
- Yamaguchi,S., Kuhlman,D.M., & Sugimori,S.(1995)Personality correlates of allocentric tendencies in individualist and collectivist cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*,**26**,658-673.
- Zimbardo,P.G.(1977)*Shyness:What it is,what to do about it*. Massachusetts:Addison-Wesley. 木村駿・小川和彦(訳) 1982 シャイネス 内気な人々、内気を克服するために 勁草書房

Social Psychological Studies on Shyness

Manabu GOTO (*Graduate School of Human Sciences, Osaka University*)

Social psychological studies on shyness can be classified into three types. First, the studies on self-presentation explain that several individual variables are closely related to shyness. Second, the studies on cultural differences illustrate that the social-cultural variables are connected with shyness. Third, the studies on social skills indicate that shy person can be improved by several practices. Particularly, about third studies on shyness, we emphasize that shy person should be given the social skills trainings on the decoding and encoding processes. Then we suggest that shy person should be given an opportunity to become aware that the discrepancy exists between perception of themselves and that they receive from others.