

## 主張行動の変容に及ぼすスキル訓練法と 合理情動訓練法の効果に関する比較研究<sup>1</sup>

筑波大学心理学系 金子 幾之輔・内山 喜久雄

筑波大学大学院(修)教育研究科 小林 正幸

茗溪学園中学高等学校 山本 隆司

A comparative study on the effects of skills training and rational-emotive training on the modification of assertive behaviors

Ikunosuke Kaneko, Kikuo Uchiyama (*Institute of Psychology, University of Tsukuba, Ibaraki 305*),

Masayuki Kobayashi (*Graduate School of Education, University of Tsukuba, Ibaraki 305*) and

Ryuji Yamamoto (*Meikei Gakuen High School, Ibaraki 305*)

Fourteen high school girls ranging from 10th to 12th grade participated in a program designed to compare the effects of Ellis's rational-emotive training (RET) with skills training (ST) in facilitating assertive behaviors. Both ST (n=5) and RET (n=4) were run individually in seven 40-minute sessions. Results indicated that both ST and RET were equivalent in improvement potency, showing efficacy in self-report measures of assertion, state anxiety, and behavioral ratings of assertion.

Key words: rational-emotive training, skills training, assertive behaviors, state anxiety, assertion.

従来の主張訓練に関する諸研究 (McFall et al., 1973 など) において、非主張的行動を反応スキルの不足と仮定して教示、モデリング、行動リハーサル、フィードバックなどの技法を用いたスキル訓練法の効果が立証されている。

近年、このスキル訓練法に代わる方法あるいは補足法として認知的ストラテジーが主張訓練に適用されている (Schwartz & Gottman, 1976; Gammbrill & Richey, 1978)。Schwartz & Gottman (1976) は非主張的な個人が対人場面についてのロールプレイングにおいて主張的な個人よりも多くの否定的自己記述を報告したことを見出した。同様に、Alden & Safran (1978) は非主張的な個人が主張的な個人よりも不合理な信念を支持し完全な能力の必要性を強調する傾向にあるとしている。

また、非主張的な個人が比較的多く支持する前述の不合理な信念 (否定的自己記述) は対人不安と関

連している (Goldfried & Sobocinski, 1975)。

したがって、これらの結果は不適切な認知の変容により不安を軽減することに焦点を置く認知的変容ストラテジーが非主張的行動の改善に有効に機能することを示唆している。事実、Thorpe (1975) は自己教示訓練法がモデリング+行動リハーサル法と同様に、主張性についての自己報告および行動測定においてコントロール群よりも有意な効果を示したとしている。

Wolfe & Fodor (1977) はモデリング+行動リハーサル法+合理療法がモデリング+行動リハーサル法と同様、主張性と社会不安に関する自己報告測定においてコントロール群よりも有意な効果を示したことを証明しており、その他、これらに類似する研究 (Linehan, Goldfried, & Goldfried, 1979; Alden, Safran, & Weideman, 1978; Twentyman, Pharr, & Connor, 1980) も認知的変容ストラテジーがスキル訓練法と同様に、非主張的行動の改善に有効であることを示している。

本研究は不安軽減に効果があるとされている (Meichenbaum, Gilmore, & Fedoravicius, 1971;

<sup>1</sup> 本研究を進めるにあたり、調査に協力いただいた関係高校の教職員、生徒、データ収集に協力された筑波大学大学院生、および学類学生の諸氏に感謝いたします。

Trexler & Karst, 1972) 合理情動療法を認知的変容ストラテジーとした合理情動訓練法とスキル訓練法の各々の非主張的行動の改善における効果を比較検討したものである。

## 方 法

### 1. 被験者

茨城県内の私立高等学校1校の1~3学年の女子生徒200名を対象として、以下のスクリーニングテストを施行し各々の規準に該当する29名を選出した。

- (1) 主張性インベントリー (AI), (内山, 1972) で得点12点(偏差値46)以下。
- (2) 不安傾向診断検査 (GAT), (鈴木他, 1959) で得点46点(偏差値54)以上。

この29名のうち、時間の都合等の理由で本訓練に参加できない者を除く14名が本研究の最終的な被験者となった。

### 2. 測 度

#### (1) 行動測度

主張行動が必要とされる場面を聴覚テープにより提示し、各場面の提示終了の合図で自分が実際にその場面にいたとしたら、どのように応答するかについて反応を求めた。

提示された主張場面は pre-test, post-test とともに合計4場面、うち2場面は友人に対する否定的(negative)主張行動、他の2場面は同じく肯定的(positive)主張行動を必要とするものであった。被験者の反応は、すべて聴覚テープに収録された。

これらの収録された被験者の反応はランダムに配置され、主張性(4件法; 0=まったく主張的でない~3=非常に主張的である)、反応の長さ、反応潜時について2名の大学院生により独立に評定された。評定者間信頼性は  $r=0.98$  であった。

#### (2) 自己報告測度

##### ① 状態不安テスト (State Anxiety Test), (清水他, 1976)

前述の行動測度における主張場面で経験した不安の程度を4件尺度で評定する。(1=低不安~4=高不安)。

##### ② 不安傾向診断検査 (General Anxiety Test), (鈴木他, 1959)

対人的不安傾向、自罰傾向など8個の下位尺度から構成されており、これらの尺度の結果を総合して個人の一般的な不安傾向の程度が測定される。これは「はい-いいえ」の形式で応答を求める100項目からなる。

##### ③ ウィロビー人格検査 (Willoughby Person-

ality Schedule), (内山, 1972)

対人的問題傾向の指標を示し、25項目よりなる。

##### ④ 主張性インベントリー (Assertion Inventory), (内山, 1972)

30の主張場面について「はい-いいえ」で応答を求め主張反応度を測定する。

### 3. 訓練手続き

pre-test 終了後、14名の被験者はスキル訓練(ST), (n=5)、合理情動訓練(RET), (n=4)、無処置(C), (n=5)の3条件のうちの1つにランダムに配分された。STおよびRET条件の被験者は個別に40分のセッションの訓練を7回にわたって受けた。

#### (1) スキル訓練 (ST)

教示、モデリング、行動リハーサル、フィードバックなどの技法により、主張行動の遂行上、重要因子とみられる言語的、非言語的行動について訓練を実施する。具体的には、被験者は訓練者によって主張行動の意義、必要性などについて教示され、主張行動のモデルが提示された。ひき続き被験者は、これらの主張行動スキルについてリハーサルと訓練者によるフィードバックが与えられ、さらに、ホームワークとして、これらの主張行動スキルを実際生活に適用しうるように練習の機会が与えられた。

#### (2) 合理情動訓練 (RET)

この訓練法は Ellis (1962) の合理情動療法の治療プログラムに基づいた説得的な方法で、事象 (Activating event)、信念 (Belief system)、結果; 感情; 悩み (Consequence) という一連の ABC シェマを想定し、信念 (B) が結果 (C) を生じさせるとしている。そこで信念 (B) を合理、不合理に判別すると、不合理な信念 (否定的自己記述) は不安、苦悩の源泉となり不適切な行動を生起させることになる。したがって適切な行動を生起させるには不合理な信念 (否定的自己記述) を合理的な信念 (肯定的自己記述) に変容させることが重要であるとする。この考え方に基づき本訓練は以下のように行われた。

##### ① ABC シェマを理解する。

② 非主張性に関係する不合理な信念 (否定的自己記述) を判別する。

③ 訓練者との話し合い (dispute) により不合理な信念 (否定的自己記述) を合理的な信念 (肯定的自己記述) に変容させる。

④ 合理的な信念 (肯定的自己記述) に基づき主張行動を遂行し、合理的信念 (肯定的自己記述) の有効性を確認する。

さらに、被験者はホームワークとして、この認知的変容ストラテジーを実際生活に適用しうるように

練習の機会が与えられた。

### (3) 無処置 (C)

この条件の被験者は訓練前後の査定 (pre-test, post-test) だけ受けた。

## 結 果

訓練前後における各群の行動測定および自己報告測定の平均値と標準偏差は Table 1 のとおりである。

これらのすべての測定における各群の訓練前 (pre-test) 得点と訓練前後の得点変化 (pre-test 得点と post-test 得点の差) について各々、一要因分散分析を行いデータを分析した。その結果、各群の pre-test 得点についての分散分析においては、すべての測定とも有意差がなかった。このことは各群が訓練前において同質であることを示唆する。

各群の訓練前後の得点変化についての分散分析結果は各測定ごとに以下に示す。

### (1) 行動測定

訓練前後の行動査定結果(テープ収録)は pre-test,

post-test の区別が判定できないようにランダムな順に2名の評定者に提示され評定された。主張性についての得点変化 (pre-test 得点と post-test 得点の差) を分散分析した結果、グループ間の差が認められた ( $F(2, 11)=5.40, p<.05$ ), (Fig.1)。さらに、この誤差を分散としたライヤンの法による分析結果は ST 群と C 群, RET 群と C 群の各々が有意であることを示した ( $t=3.14, p<.01, t=2.24, p<.05$  いずれも  $df=11$ )。

反応の長さ、および反応潜時についての各々の得点変化の分散分析結果には、いずれも有意差がみられなかった ( $F(2, 11)=1.77, n.s., F(2, 11)=2.98, n.s.$ )。

### (2) 自己報告測定

主張性インベントリー (AI) についての得点変化を分散分析した結果、グループ間の差が認められた ( $F(2, 11)=6.15, p<.05$ ), (Fig.2)。さらに、ライヤンの法による分析結果は ST 群と C 群, RET 群と C 群の各々が有意であることを示した ( $t=2.49, p<.05, t=3.35, p<.01$ , いずれも  $df=11$ )。

Table 1 Means and Standard Deviations for Three Groups.

Response measures \ Groups	Rational emotive training		Skills training		Control	
	M	SD	M	SD	M	SD
Self-report						
Assertion Inventory						
Pre	37.75	4.82	39.40	5.43	39.80	4.53
Post	57.25	5.45	52.60	10.46	40.00	5.02
General Anxiety Test						
Pre	60.50	4.33	58.80	2.04	64.00	5.25
Post	47.25	8.76	46.00	6.60	61.60	9.09
Willoughby Personality Schedule						
Pre	48.00	5.61	55.40	8.24	55.00	8.12
Post	45.00	5.34	45.00	8.10	55.00	6.90
State Anxiety Test						
Pre	49.25	8.26	48.20	4.26	46.40	5.82
Post	34.50	7.30	40.20	5.95	48.00	4.94
Behavioral ratings						
Assertiveness						
Pre	1.75	0.25	2.10	0.54	1.85	0.34
Post	2.38	0.38	3.00	0.00	1.65	0.49
Response latency						
Pre	14.80	5.23	11.87	4.10	12.14	3.73
Post	7.10	2.73	4.39	3.24	12.92	5.85
Response duration						
Pre	2.80	0.71	3.83	3.00	3.49	1.86
Post	3.93	1.70	5.80	3.36	3.29	1.28

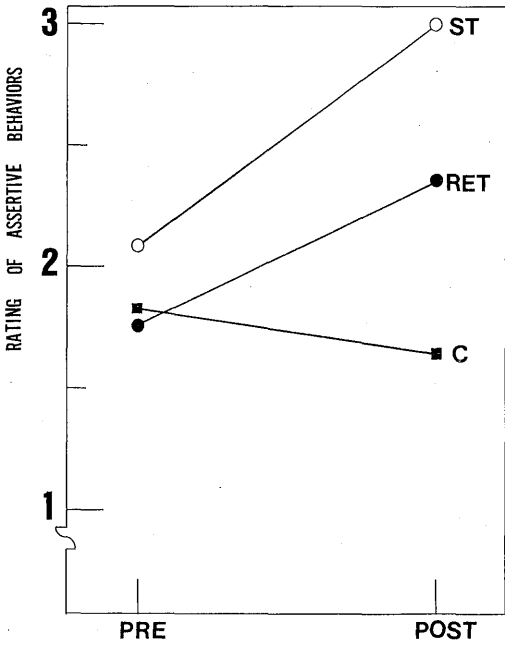


Fig. 1 Mean judges' ratings of assertive behaviors, before and after treatment, in the four assertive situations of the behavioral assessment task (0 = non-assertive : 3 = very-assertive).

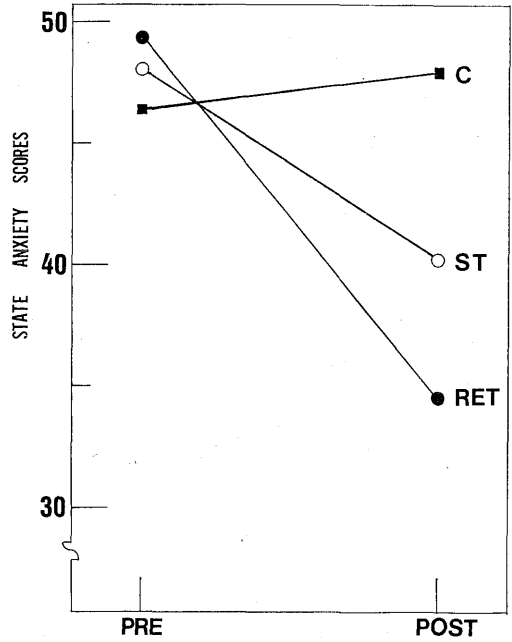


Fig. 3 Mean self-ratings of state anxiety, before and after treatment, in the four assertive situations of the behavioral assessment task.

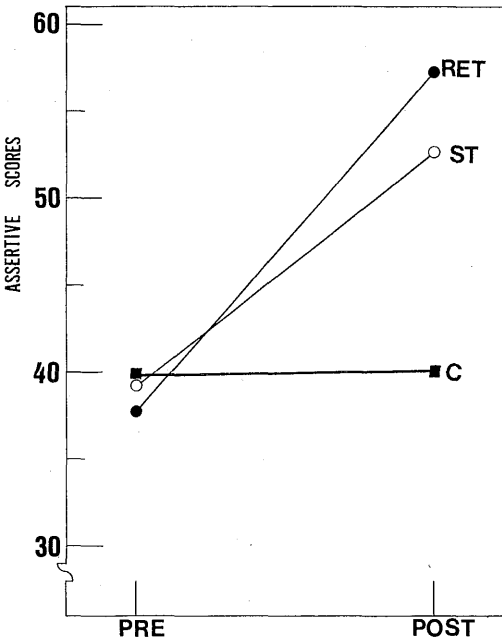


Fig. 2 Mean assertive scores, before and after treatment, on the Assertion Inventory.

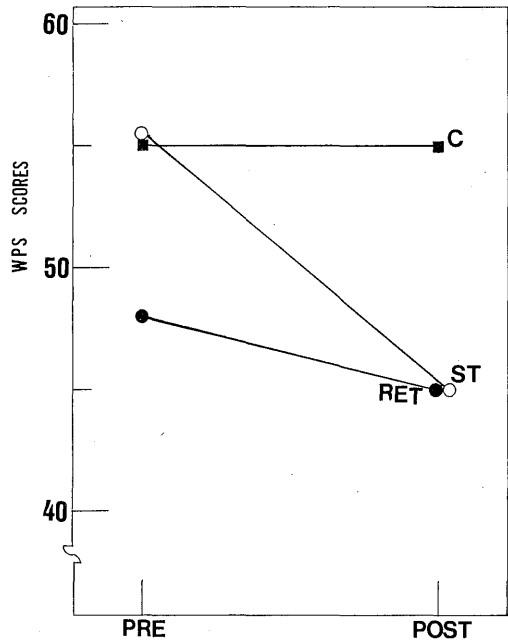


Fig. 4 Mean scores, before and after treatment, on Willoughby Personality Schedule.

状態不安テスト (SAT) についての得点変化は有意でグループ間の差が認められた ( $F(2, 11) = 7.22$ ,  $p < .01$ ), (Fig.3). ライマンの法による分析結果は ST 群と C 群, RET 群と C 群の各々が有意であることを示した ( $t = 2.33$ ,  $p < .05$ ,  $t = 3.74$ ,  $p < .01$ , いずれも  $df = 11$ ).

ウィロビー人格検査 (WPS) についての得点変化も有意でグループ間の差が認められた [ $F(2, 11) = 4.14$ ,  $p < .05$ ], (Fig.4). ライマン法による分析結果は ST 群と C 群の間のみ有意差を示した ( $t = 2.81$ ,  $p < .02$ ,  $df = 11$ ).

不安傾向診断検査 (GAT) についての得点変化の分散分析結果には有意差がみられなかった [ $F(2, 11) = 3.40$ ,  $n.s.$ ].

### 考 察

本研究は非主張的行動の改善における ST 群と RET 群の効果を比較検討することを目的としており, ST 群と RET 群は, ともに主張行動についての主たる自己報告, 行動測度, および状態不安において C 群よりも有意な改善を示したが, 行動測度の反応の長さ, 反応潜時においては有意差がみられなかった. この理由としては本研究に参加したような臨床的問題の少ない被験者は一般クライアントや心理障害者と異なり, これらの反応に関する欠落が一般的に少なかったことが考えられる.

また, 自己報告測度の不安傾向診断検査 (GAT) において 3 群間に, ウィロビー人格検査 (WPS) において RET 群と C 群の間に有意差がみられなかったが, これは主に各群内の個人差が大きいことに起因している. 全体的な結果として, ほとんどの測度において, ST 群と RET 群の間には有意差がみられなかったが, いずれも C 群よりも有意な改善を示している.

これらの結果は, 認知的変容ストラテジーとスキル訓練法が主張行動の改善において同様の効果を示すことを見出した諸研究と一致している (Alden, Safran, & Weideman, 1978; Hammen, et al., 1980).

Hammen, et al. (1980) は主張訓練を志願する 55 名の成人 (年齢 20~67 歳) を認知的行動訓練群, スキル訓練 (行動リハーサル) 群, 待機群の 3 群に配分し主張訓練を行った結果, 両訓練群はともに待機群よりも有意な改善を示したが, 両訓練群間に有意な差がなかったとしている.

このようにスキル訓練法と認知的変容ストラテジーは異なったメカニズムによってはいるが, ほぼ等しい効果を示した.

スキル訓練法が具体的な行動スキルを訓練するにしても, 被験者が首尾よく行動リハーサルを遂行する間に適切な認知 (肯定的自己記述) を増加させる (Alden, Safran, & Weideman, 1978; Carmody, 1978) との研究結果は本研究において両訓練群の効果が同程度であったことを支持するものと考えられる. また, Bandura, et al. (1977) が示唆するように, 本研究における両訓練群の被験者は訓練の結果として問題の場면을効果的に処理できるという self-efficacy の増大という点において同程度の効果を示したと言えるかもしれない.

この点については, 被験者の認知水準 (合理—不合理信念) や self-efficacy などを確認しうる査定手段を用いて, さらに検討を加える必要がある.

一方, 本研究において, RET 群の被験者は主として次のような不合理な信念 (否定的自己記述) を報告した.

- (1) 何事も完全にしなければならない,
- (2) 誰からも認められたい.

この 2 つの不合理な信念 (否定的自己記述) は, いずれも他者の評価に対する被験者の恐れを反映したものと言えよう. このような信念を支持する被験者は主張行動に否定的結果 (他者からの非難など) を関係づけているために非主張的になるものと仮定される.

このことは, 非主張的な人が自己の能力への不安, 誰からも愛され認められたい, 物事が計画どおり進まない動揺するなどの不合理な信念 (否定的自己記述) を支持することを見出した Lange & Jakubowski (1976) の研究を, ある程度, 支持するものである. この点についても, より多くの被験者と認知査定のための測度を導入し立証しなければならない.

非主張性と不安との関係について見ると, 本研究では不安傾向診断検査 (GAT) で得点 46 点 (偏差値 54) 以上と比較的不安の高い被験者を選出した. このうち, ST 群と RET 群の被験者の行動測度と自己報告測度において以下のような特徴が示された.

ST 群は行動測度において RET 群よりも大きな値の有意差を示し, 自己報告測度では RET 群のほうが ST 群よりも大きな値の有意差を示した. このことから, 具体的かつ実体的な行動スキルを訓練するスキル訓練法は行動レベルを高める上でより効果があり, 不適切な認知に直接アプローチする認知的変容ストラテジーは主観的経験などの認知水準を改善するのにより効果的であると言えるかもしれない.

非主張的で不安の高い被験者の行動測度における

改善はスキル訓練による効果が大きく、一方、自己報告測度における改善は認知再体制化による効果が大きいことを立証した Safran, et al. (1980) の報告と上記の結果が類似している点は興味深い。

これらのことから、不安の高い非主張的な被験者に対しては不適切な認知スタイルを変容する上で適した認知的変容ストラテジーとスキル訓練法を付加するのが最も有効な手段であろうと仮定される。

この仮定も含めて、今後、非主張的な問題を呈するクライアントに対する最も有力な治療方法を工夫するために、クライアントの非主張性と社会的不安、不適切な認知（不合理な信念）およびスキル不足等の諸要因との間の相互関係について詳細に検討する必要がある。

#### 要 約

本研究は非主張性を示す女子高校生 14 名の参加を得て、主張行動の促進をめざすスキル訓練 (ST) 法と Ellis (1962) の研究を基盤とする合理情動訓練 (RET) 法の両者の非主張性改善に関する効果の比較検討を試みたものである。ST (n=5), RET (n=4) の両群において、各被験者は個別に 40 分のセッションの訓練を 7 回にわたって受けた。

その結果、ST, RET の両群は主張性、状態不安に関する自己報告測度、および主張性の行動評定において、いずれも無処置 (C) 群に比して有効性を示したが、両群相互間ではその効果に差異は認められなかった。

#### 文 献

- Alden, L., & Safran, J. D. 1978 Irrational beliefs and nonassertive behavior. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 357-364.
- Alden, L., Safran, J. D., & Weideman, R. 1978 A comparison of cognitive and skills training strategies in the treatment of nonassertive clients. *Behavior Therapy*, 9, 843-846.
- Bandura, A., Adams, N. E., & Beyer, J. 1977 Cognitive processes mediating behavioral change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 125-139.
- Carmody, T. P. 1978 Rational-emotive, self-instructional and behavioral assertion training; Facilitating maintenance. *Cognitive Therapy and Research*, 2, 241-253.
- Ellis, A. 1962 *Reason and emotion in psychotherapy*. New York; Lyle Stuart.
- Gambrill, E., & Richey, C. 1978 It's up to you. *Developing assertive social skills*. Millbrae, California: Les Femmes Publishing.
- Goldfried, M., & Sobocinski, D. 1975 Effect of irrational beliefs on emotional arousal. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 504-510.
- Hammen, C., Jacobs, M., Mayol, A., & Cochran, S. D. 1980 Dysfunctional cognitions and the effectiveness of skills and cognitive-behavioral assertion training. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 685-695.
- 金子幾之輔・春日作太郎・青山龍男 1983 Social Skill 訓練による社会的後退行動の変容 — 症例研究 — 相談学研究, 印刷中.
- Kaplan, D. A. 1982 Behavioral, cognitive, and behavioral-cognitive approaches to group assertion training therapy. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 301-314.
- Lange, A., & Jakubowski, P. 1976 *Responsible assertive behavior: Cognitive/behavioral procedures for trainers*. Champaign, III; Research Press.
- Linehan, M. M., Goldfried, M. R., & Goldfried, A. P. 1979 Assertion therapy: Skill training or cognitive restructuring. *Behavior Therapy*, 10, 372-388.
- McFall, R. M., & Twentyman, C. T. 1973 Four experiments on the relative contributions of rehearsal modeling and coaching to assertion training. *Journal of Abnormal Psychology*, 8, 199-218.
- Meichenbaum, D., Gilmore, J., & Fedoravicius, A. 1971 Group insight vs. group desensitization in treating speech anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 36, 410-421.
- Safran, J. D., Alden, L. E., & Davidson, P. O. 1980 Client anxiety level as a moderator variable in assertion training. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 189-200.
- Schwartz, R. M., & Gottman, J. M. 1976 Toward a task analysis of assertive behaviour. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44, 910-920.
- 清水秀美・宇田賢一・今栄国晴 1976 State-Trait Anxiety Inventory の標準化, 日本心理学会第 40 回大会発表集 889-890.
- 鈴木 清・辰野千寿・高野清純・古屋健治・松原達哉 1959 不安傾向診断検査 (GAT) 田中教育研

究所編 日本文化科学社。

- Thorpe, G. L. 1975 Desensitization, behavioral rehearsal, self-instructional training and placebo effects on assertive refusal behavior. *European Journal of Behavior Analysis and Modification*, 1, 30-34.
- Trexler, L., & Karst, T. 1972 Rational-emotive therapy, placebo, and no-treatment effects on public speaking anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 79, 60-67.

Twentyman, C. T., Pharr, D. K., & Connor, J. M. 1980 A comparison of three covert assertion training procedures. *Journal of Clinical Psychology*, 36, 520-523.

内山喜久雄 1972 行動療法 文光堂

Wolfe, J. L., & Fodor, I. G. 1977 Modifying assertive behavior in women: A comparison of three approaches. *Behavior Therapy*, 8, 567-574.

—— 1983.9.30 受稿 ——