（博士論文概要）

社交不安の自己認識に関する心理学的研究

平成 26 年度

泉　水　　紀　彦
筑波大学大学院人間総合科学研究科
ヒューマン・ケア科学専攻

目 的

社交不安とは，対人関係や社会的生活で営んでいく中で生じる感情であり，過剰な不安は日常生活に著しい機能低下をもたらす。社交不安の理解・援助のため，社交不安傾向の高い人が社会的状況で不安を感じる過程を示す認知行動的モデルが提唱されている。そのモデルでは“他者の目というフィルターを通した自分の姿(自己を社会的対象として処理)”が重要な機能を持っている。そこで，本論文は，“社交不安の「自己を社会的対象として処理」する過程に着目した上で，社交不安特有の自己認識について詳細に検討すること”を大目的とした。

このような大目的を達成するために，自己を社会的対象として処理する過程に作動自己の概念を導入し，作動自己が関与する 2 つの側面から具体的な目的を設定した。

第一の目的は，作動自己が目標に沿って活性化する情報(自伝的記憶情報)の偏りを詳細に検討するということであった。自伝的記憶からの情報が活性化し，作動自己の要素となっていると考えられるため，どのような自伝的情報が活性化されやすいかは重要である。社交不安の自伝的記憶研究を概観したところ，自伝的記憶想起の内容の偏りと記憶想起時の視点の偏りが報告されていた。しかしながら，先行研究を概観した結果，自伝的記憶からの想起内容が多様な点，社会的状況下での体験と想起内容の関連が明確ではない点，記憶想起時の視点が研究間で異なる点といった不明確な点がみられた。

第二の目的は，作動自己に活性化した情報から生成された自己イメージの機能や影響についての検討を行うことであった。自己イメージが，社会的状況下で不安の維持やパフォーマンスの低下をもたらすと考えられるので，自己イメージのどのような側面が不安の増加やパフォーマンスの低下につながるのかを検討することは重要である。先行研究を概観した結果，ネガティブな情動価を持つ自己イメージにより，不安やパフォーマンスへの悪影響が示されていた。しかしながら，他の情動価(例えば，ポジティブな情動価)を持つ自己イメージによる影響を検討した研究は少ない。また，イメージの視点やイメージ内の身体感覚といったイメージの諸側面が不安の維持に影響を及ぼす可能性が示された。

研究協力者と方法

研究協力者は全て大学生であった。合計 328 名を対象に，調査と実験を行った。方法については，1 回の質問紙調査と，3 回の実験室実験であった。質問紙調査は，主に大学の講義時間内に質問紙を配布して調査を依頼し，実施に同意した者のみに回答を求めた。実験室実験は，主に大学の講義時間終了時に，募集用紙を配布し，参加者を募った。後日，実験室への来訪を求め，実験内容に同意した者のみに参加を求めた。

結 果

第 1 章において，社交不安の認知モデルに関する文献研究を行い，社会的対象としての自己の過程が重要であるが，十分に検討が行われていない点を挙げ，作動自己を導入した社交不安の認知モデルを提唱した。その結果，社交不安の認知モデルは 2 つの観点から検討できることが明らかになった。一つは，自伝的記憶から作動自己へ活性化される情報の偏り(バイアス)の検討と，もう一つは，作動自己内で生成された自己イメージが不安とパフォーマンスに与える影響の検討であった。それぞれの先行研究を検討し，自伝的記憶想起における内容のバイアスや視点のバイアスに関する研究が不十分である点，自己イメージの諸側面が与える影響に関する研究が不十分である点が明らかになった。第 2 章では，文献研究の結果を受けて，本研究の目的を設定し，第 1 章と併せて理論的検討とした。

第 3 章以降は，2 つの具体的な目的に対応する形で，実証的検討を行った。第 3 章においては，自伝的記憶想起時の視点の偏りと身体感覚情報との関連を検討するため，質問紙調査を行った。その結果，参加者は面接場面や発表場面といった社会的状況でのエピソードを想起し，不安を感じた社会的状況は最近であるほど思い出す頻度が高かった(研究 1-1)。社会的状況でのエピソード想起における視点の偏りを検討したところ，社交不安傾向の高

い人は，観察者視点(あたかも外部から見たような視点)から記憶想起をするバイアスはみられなかった(研究 1-2)。社交不安の高い人は，低い人よりも，心臓の鼓動だけでなく「可視的・可聴的な(他者から見えうる)身体症状」を中心に思い出しやすいことが明らかになった(研究 1-2，研究 1-3)。

第 4 章では，自伝的記憶想起時の自己関連情報の偏り，社会的状況の体験と想起内容の関連について，より詳細な検討が必要である点を踏まえ，“自伝的記憶想起の際の自己関連情報バイアスの検討”，“社会的状況における体験と記憶想起内容との関連の検討”を目的とした。参加者に計 2 日間の実験室実験を用いて検討を行った。具体的には，すべての参加者に同じ実験状況(スピーチ場面)を体験してもらい，2 日後に再度来室し，その時の出来事を思い出してもらった。スピーチ場面の体験については，社交不安傾向の高い参加者は，低い参加者と比較して，他者から見えている自分への関心が強く，周囲にも意識を向ける傾向にあり，全体として強い不安を感じていた(研究 2-1)。社交不安傾向が高い参加者は，低い参加者よりも，緊張や不安感といった感情や，失敗した振る舞い(行動)，身体感覚といったネガティブな自己関連記憶を多く想起する傾向が明らかになった(研究 2-2)。出来事後の反すう(Post-event processing)と想起内容の相関分析の結果から，ネガティブな自己関連情報を多く想起するバイアスは，出来事の後に反すうするほどに強まる傾向がみられた(研究 2-2)。身体感覚については，生理指標には有意な差はみられなかったが，社交不安傾向が高い参加者は，自己評価の側面で，不安症状を強く訴えており，それは 2 日後にも維持されていた。自己評価は，社交不安傾向の高い人のほうが高く，不安関連の身体症状を強く感じていた(研究 2-3)。

第 5 章では，ポジティブな自己イメージによる影響を検討した先行研究が少ない点を踏まえ，“異なる情動価の自己イメージの内容の検討”，“異なる情動価を持つ自己イメージが不安やパフォーマンスに与える影響の検討”を目的とした。参加者に実験室実験への参加を求め，検討を行った。またスピーチ場面の参加者の様子をビデオカメラで録画し，独立評定者 2 名に評価を求めた。社交不安傾向が高い人が生成したネガティブな自己イメージには，緊張感や身体感覚が含まれていた(研究 3-1)。社交不安傾向の高い人に，ネガティブな自己イメージを保持してもらうと，統制条件と比較して不安感が高まり，他の人に自分の身体症状がみえていると評価した(研究 3-2)。評定者評価においても，両群とも，ネガティブな自己イメージを保持した参加者は，不安でぎこちなく評価されていた。加えて，自己評価と評定者評価の比較から，社交不安傾向の高い参加者は，ネガティブ条件において，赤面や発汗といった不安関連行動を過大評価していた(研究 3-3)。その一方，ポジティブな自己イメージを保持してもらうと，スピーチ中の不安感が高まったが，外顕的な身体症状(e.g. 赤面や手の震え)が他者に気づかれていないと報告していた(研究 3-2)。

第 6 章では，先行研究において自己イメージの感覚モダリティ(視点・身体感覚)に着目した研究が少ない点を踏まえ，“感覚モダリティを指定した際の自己イメージの特徴の検討”，“感覚モダリティが異なる自己イメージが不安・パフォーマンスに与える影響の検討”を目的とした。参加者に実験室実験への参加を求め，異なる自己イメージを保持したまま，スピーチ課題を行ってもらった。その後，実験時のスピーチ映像を用いて，評定者評価も行った。社交不安傾向の高い人は，観察者視点からの自己イメージを生成することで，イメージ自体がネガティブな情動価を含むことが明らかになった(研究 4-1)。また観察者視点からの自己イメージを生成したまま，スピーチを行うと，現場視点からのイメージした時と比較して，不安と落ち込みが増加した(研究 4-2)。自己の外顕的な身体症状(不安関連行動)におけるイメージの諸側面による影響は，自己評価・評定者評価のどちらの測定でも有意な差がみられなかった(研究 4-2，研究 4-3)。全体として，観察者視点からのイメージをすることで，現場視点からのイメージと比較し，不安を過大視する傾向がみられた。ただ，社交不安傾向が低い人においては，観察者視点からの自己イメージ保持によって，評定者からスピーチが上手に見えていた(研究 4-3)。現場視点からのイメージと身体感覚を意識したイメージは，スピーチ前後の不安の低減につながっていた(研究 4-2)。

考 察

本論文では，社交不安における自己認識(社会的対象としての自己)を扱った。社交不安の認知モデルに，作動自己の概念を導入し，自伝的記憶と自己イメージの観点から，自己認識過程の精緻化を行った。そして，作動自己が関与する自伝的記憶バイアスと，自己イメージの諸側面が持つ機能にわけて，モデルをより詳細にすることができた。つまり，自伝的記憶バイアスとしては，社交不安傾向が高い人は，ネガティブな自己関連情報を多く想起しやすいこと，見えない身体感覚(心臓の鼓動)に加えて，可視的・可聴的な身体感覚を多く想起しやすいことが明らかになった。また自己イメージの諸側面が持つ機能としては，社交不安傾向が高い人は，作動自己内にネガティブな自己イメージを保持することによって，不安の増加や他者に自分の身体症状が気づかれていると評価する傾向を高めることが明らかになった。ぎこちない振る舞いや落ち着かない様子といった安全行動の増加により，周りの人から不安を感じているとみなされ，話が上手ではないと評価されることが明らかになった。観察者視点から自己イメージを生成・維持することによって，生成したイメージを不快な内容と感じ，スピーチ前後の不安を高く評価しやすくなることが示された。観察者視点の機能は，社交不安の程度によって異なることが明らかになった。これらの知見を社交不安の認知モデルに当てはめることで，モデルを整理・精緻化することができた。しかしながら，本論文で明らかになった点は部分的であり，いくつかの点で今後の検討が望まれる。

本研究の意義として，社交不安の認知モデルの整理・精緻化を行った点，自己認識を複数の要素に分けて実証的検討が可能になった点などの学術的意義と，心的イメージを基礎とした認知療法の発展や，多様な精神疾患の理解・治療法開発にも実証的な背景を提供した臨床的意義が挙げられた。本論文の限界としては，自伝的記憶内のエピソード記憶のみを検討している点，社交不安の認知モデルの複数の認知要素(自伝的記憶，自己イメージ)を同時に検討していない点，研究協力者が大学生のみであった点が挙げられた。

結 論

社交不安の認知モデルにおける自己認識を整理・精緻化することができた。作動自己という概念をモデルに導入し，作動自己が関与する自伝的記憶と自己イメージという 2 つの認知要素に分けて検討を行った。自伝的記憶から活性化しやすい情報の傾向，不安や自己評価の悪化を引き起こしやすい自己イメージの側面が明らかになった。社交不安の自己認識を複数の要素に分解することで，検討する対象が明確になり，実験や調査を用いた実証的検討が可能になる意義があったと考えられる。今後は，社交不安の認知モデルにおける認知要素を同時に検討し，より豊富な知見の蓄積が求められる。