

《修士論文要旨》

大学生における対人恐怖心性についての実証的研究

—認知的統制及びストレスコーピングとの関連性—

辻 村 奈 美*

I. 序 論

本研究は、対人恐怖心性と認知的統制及びストレスコーピングの関連性について調べる事を目的としている。堀井・小川（1996；1997）によると、対人恐怖症者の意識や対人恐怖の症状は、広く日本人一般の意識に共通すると提唱し、対人恐怖心性と呼んだ。対人恐怖心性に関連がある「対人恐怖症」と「社会不安障害」を踏まえ検証する。

笠原（2005）は、「他人と同席する場面で、不当に強い不安と精神的緊張が生じ、そのため他人に軽蔑されるのではないか、他人に不快な感じを与えるのではないか、嫌がられるのではないかと案じ、対人関係から出来るだけ身を退こうとする神経症の一型」と対人恐怖を定義し、認知行動療法のモデルに適応しやすいすぐれた定義とされている。認知行動療法の有効性が指摘されていることから、対人恐怖心性の認知的特徴、行動的特徴について研究することに意味がある。認知的特徴については、杉浦（2007）の認知的統制、行動的特徴に関しては神村ら（1995）のストレスコーピングを使用し関連を検証する。仮説①「対人恐怖心性は認知的統制に対し弱める効果を与える」、仮説②「認知的統制は対人恐怖心性に対して緩和する効果がある」、仮説③「ストレスコーピングは対人恐怖心性に対し弱める効果を与えるコーピングと強める効果を与えるコーピングが存在する」という3つの仮説を検証する。

II. 方 法

大学2～4年生を対象に2012年7月中旬に心理学関係の講義内で時間をお借りして、講義後半15分に質問紙調査を行った。

調査に使用した尺度は「対人恐怖心性尺度」「認知的統制尺度」「Tri-axial CopingScale24 (TAC24)」である。

III. 結 果

対人恐怖心性と認知的統制及びストレスコーピングの尺度間の相関、重回帰分析を行った。その結果、対人恐怖心性と有意な相関がみられたものは、「破局的思考の緩和」、「カタルシス」「放平成24年度 *社会学研究科社会学専攻（臨床心理学コース）

棄・諦め」「気晴らし」「肯定的解釈」「責任転嫁」であった。認知的統制と有意な相関がみられたものは、「自分や他人が気になる悩み」「自分を統制できない悩み」、「破局的思考の緩和」と有意な相関がみられたものは「自分や他人が気になる悩み」「目が気になる悩み」「自分を統制できない悩み」「生きることに疲れている悩み」であった。ストレスコーピングの因子にも有意な相関がみられたものがあった。重回帰分析の結果は、認知的統制の「破局的思考の緩和」が対人恐怖心性に負の影響を与えていた。さらに、ストレスコーピングの因子は、対人恐怖心性に対し負の影響と正の影響を与えた因子があった。ストレスコーピングの「回避的思考」「計画立案」は「破局的思考の緩和」を介して対人恐怖心性に負の影響を与えた。

Ⅳ. 考 察

1. 対人恐怖心性の下位尺度と認知的統制との関連性

結果より対人恐怖心性から認知的統制への影響は見られなかったため、仮説①である「対人恐怖心性は認知的統制を弱める」は実証されなかった。「破局的思考の緩和」は対人恐怖心性に対して、弱める影響を与えていた。この結果より、仮説②の「認知的統制は、対人恐怖心性を緩和する効果がある」ことが実証された。「破局的思考の緩和」は、「目が気になる悩み」「自分を統制できない悩み」「生きていることに疲れている悩み」を弱める影響がみられてことにより、対人場面でストレスを感じる状況に居る時、「破局的思考の緩和」の施行に切り替えることで弱めることが可能であることが示唆された。「論理的思考」は「破局的思考の緩和」を強め、対人恐怖心性を弱める影響がある事が示唆された。

2. 対人恐怖心性の下位尺度とストレスコーピングの因子との関連性

「カタルシス」「放棄・諦め」「情報収集」「責任転嫁」は対人恐怖心性の下位尺度を強める影響を与えていた。コーピングだと考えられていた因子が、強める影響を与えていた。弱める影響を与えていたコーピングは、「気晴らし」「肯定的解釈」であった。この結果より、仮説③である「ストレスコーピングは、対人恐怖心性に対し弱める効果を与えるコーピングと強める効果を与えるコーピングが存在する」ことが実証された。

3. 対人恐怖心性と認知的統制及びストレスコーピングの関連性

「回避的思考」と「計画立案」は対人恐怖心性に影響を与えていなかったが、「破局的思考の緩和」を強めることによって、対人恐怖心性を弱めることが示唆された。

以上のことより、対人恐怖心性は認知的統制のスキルや、ストレスコーピングを習得することで低減、変化が可能であることが示唆された。認知的統制の「破局的思考の緩和」スキルや「肯定的解釈」が最も対人恐怖心性を弱める可能性があるということが示唆された。そのため、対人恐怖心性、対人恐怖症や社会不安障害等のクライアントが、これらのスキルを習得、強化することが重要なのではないかと考えられる。