

〔研究ノート〕

大学生における社交不安と 社会的スキルとの関連

山下 沙織

要旨

本研究は、社会的スキルが社交不安に与える影響、とりわけ解読スキルが社交不安に与える影響について検討したものである。大学生199名を分析対象者とし、社会的スキルを測定する社会的技能尺度 (SSI) と社交不安状態を測定する短縮版社会的不安測定尺度 (FNE) を用いて自己評定式質問紙調査を行った。その結果、自己の解読スキルが高い者ほど、社交不安を高く自覚していることが明らかとなった。社交不安に関する認知行動モデルの観点から考えると、この結果は、社会的スキルの自己評定の低さや解読後の解釈における否定的認知の活性化、社会的スキルを十分に発揮できるか否かの遂行不安が社交不安を高めている可能性が示唆された。社交不安に関する社会的スキルの測定方法、とりわけ解読スキルの測定方法、および解読スキルと否定的認知・解釈、遂行不安に関する認知的要因については今後の検討課題である。

キーワード：社交不安，社会的スキル，解読スキル，大学生

問題と目的

社交不安障害とは、DSM-IV-TR (2000) では「知らない人とあう場面とか、人からじろじろ見られたりするような場面で、強い恐怖を感じ、それが長く続くこと。そのような場面で、自分が恥をかいたり、間の悪い思いをするのではないかと恐れる。あるいは、自分が不安を感じていることがまわりにわかってしまうのではないかと怖れる」と定義されている。このような社交不安障害患者の増大に伴い、社交不安の発生機序に関する研究が注目されている。

とりわけ Beck (1976) の認知理論を援用して抑うつ・不安等の臨床像を把握する試みが近年注目されている。Beck の認知理論の鍵概念は「スキーマ (schema)」である。スキーマは幼少期の体験などによって形成された個人内で安定している信念や態度である。このスキーマがネガティブで適応的でない場合に、現実を否定的に歪めて解釈させ、結果として不安や抑うつなどの精神症状を生じさせると仮定されている。また、Clark & Wells

* 連絡先：〒533-8533 大阪市東淀川区大隅2-2-8

大阪経済大学大学院人間科学研究科

g139702ss@osaka-ue.ac.jp

(1995)は、「社交不安障害の認知モデル」を、Rapee & Heimberg (1997)は、「社交恐怖における不安の認知行動モデル」を示し、同様に認知的要因の重要性を指摘している。これらのモデルでは、対人場面において、自身のネガティブなスキーマが活性化されることでネガティブな自動思考が生起するため、対人場面そのものを脅威と認知し、ネガティブな自己イメージを持ったり、他者からネガティブな評価を受けることへの懸念が発生したりすることが不安を生じさせると考えられている。この2つのモデルではどちらも、社交不安者は社交状況になると過度にネガティブなイメージを持ってしまうことが共通して示されており、これらの否定的認知が社交不安障害の疾患の維持要因となっているといえる。

ところで、社交不安を低減する重要な要因として社会的スキルが注目され、社会的スキルに関する研究も多数報告されている。対人関係を円滑に運営するための学習可能な適応能力を社会的スキルといい(大坊, 1998)、対人関係は、双方のメッセージを適切に送受信することによって展開される。社会的スキルは自分のメッセージを適切に表出する記号化、他者のメッセージを的確に把握できる解読の2要因からなり(大坊, 2008)、対人コミュニケーションの記号化と解読、他者や関係についての認知を基礎としながら、さらに自己表現や対人関係の規則による統制を受けながら発揮される。社交不安と社会的スキルに関するこれまでの研究では Schlenker & Leary (1982)による自己呈示モデルに代表されるように、記号化スキルなど特定のコミュニケーション・スキルに焦点が当てられてきた。自己呈示モデルでは、社交不安は「他者に特定の印象を与えようと動機付けられているが、そうできるかどうか疑わしいときに生ずる」と仮定されている。つまり、自己呈示への動機付けと自己呈示が成功するかどうかという2つの変数の動きによって社交不安の程度が変化することになるため、自己を他者に呈示する記号化スキルが重要視されるのである。しかし、他者との相互作用が求められる対人場面に遭遇すると、どのような自己呈示が望ましいかを探るために、相手の表出した自己呈示を敏感に解読しようとするところから考えると、社会的スキルの根本要因である解読スキルが十分に備わっているか否かが、対人関係を円滑に展開していくことの決定要素の1つとなるはずである。社会的スキルは、個人が相手の反応を解読し、それに応じて対人目標と対人反応を実行し、その行動がまた新たな対人相互作用を展開させるものであることから、「社会的スキルの生起過程モデル」(相川, 2009)、解読スキルに着目し社交不安との関連を検討することは極めて重要だといえる。

以上のように、社交不安の低減には、過度にネガティブなイメージとスキーマへの介入、および対人相互作用を円滑に働かせるために必要となる適切な解読スキルの向上、活用が有効であると考えられる。しかし、解読スキルおよびネガティブなスキーマの両方の概念に関連した社交不安の生起・維持についての実証研究は筆者の知るところない。特に、社交不安と解読スキルの関連については、社会的スキルの欠如が社交不安に影響するという点では概ねどの研究者も同一見解にたっている(例えば原田・島田, 2002; 相川・藤田・田中, 2007など)。しかし、社交不安との関連においては記号化スキルに限った報告が多く、コミュニケーション・スキルの基本要因の1つである解読スキルとの関連については

精査されていない。

そこで、本研究では社会的スキルが社交不安に与える影響、とりわけ解読スキルが社交不安に与える影響の検証を通じて社交不安と社会的スキルの関連を明らかにすることを目的とする。

方 法

調査対象

大学生199名（男性144名，女性55名，無記入2名；年齢： $M=19.16$, $SD=1.00$ ）を対象とした。

調査期間

2013年6月下旬から7月下旬にかけて、講義時間の一部を用いて質問紙一斉調査を実施した。

質問紙

- ①社会的技能尺度 (SSI): Social Skills Inventory (Riggio, 1986) が作成した自己報告尺度の日本語版 (梶野, 1998) で、社会的スキルの自己評価を測定する尺度である。情緒的表現性、情緒的感受性、情緒的コントロール、社会的表現性、社会的感受性、社会的コントロールの6つの下位尺度全90項目から成る。
- ②短縮版社会的不安測定尺度 (FNE): 日本版 Fear of Negative Evaluation Scale の短縮版 (笹川・金井・村中・鈴木・嶋田・坂野, 2004) で、社交不安を維持させる認知的特徴として挙げられる評価懸念の強さを測定する12項目から成る。

結 果

各尺度における記述統計量と相関係数を Table 1 に示す。

SSI の合計得点を「社会的スキル得点」とし、この得点の平均値 $\pm 1SD$ を基準に高群、中群、低群の3つに群分けした。社会的スキルと社交不安との関連を検討するために、FNE の総得点を従属変数、社会的スキル得点を独立変数とした分散分析を行ったところ、有意な主効果は認められなかった (Table 2)。

次に、SSI の“情緒的感受性”と“社会的感受性”の合計得点を「解読スキル得点」として、この得点の平均値 $\pm 1SD$ を基準に高群、中群、低群の3つに群分けした。解読スキルと社交不安との関連を検討するために、FNE の総得点を従属変数、解読スキル得点を独立変数とした分散分析を行ったところ有意な主効果が認められた。Tukey 法による多重比較の結果、解読スキル高群と低群、中群と低群、高群と中群、それぞれに有意差が認められた ($p < .01$)。解読スキルの下位尺度である“情緒的感受性”と“社会的感受性”についても同様の分散分析を行ったところ、“情緒的感受性”について有意な主効果が認められた。Tukey 法による多重比較の結果、“情緒的感受性”高群と中群に有意差が認め

られた ($p < .01$)。また“社会的感受性”についても有意な主効果が認められ、多重比較の結果、“社会的感受性”高群と低群、中群と低群、高群と中群、それぞれに有意差が認められた ($p < .01$) (Table 3)。

また、SSIの“情緒的表現性”と“社会的表現性”の合計得点を「記号化スキル得点」として、この得点の平均値 $\pm 1SD$ を基準に高群、中群、低群の3つに群分けした。記号化スキルと社交不安との関連を検討するために、FNEの総得点を従属変数、記号化スキル得点を独立変数とした分散分析を行ったところ、有意な主効果は認められなかった。記号化スキルの下位尺度である“情緒的表現性”“社会的表現性”についても同様の分散分析を行ったところ、“情緒的表現性”について有意な主効果が認められた。Tukey法による多重比較の結果、“情緒的表現性”高群と低群、高群と中群に有意差が認められた ($p < .01$)。“社会的表現性”については有意な主効果が認められなかった (Table 4)。

さらに、SSIの“情緒的コントロール”“社会的コントロール”の合計得点を「統制スキル得点」として、この得点の平均値 $\pm 1SD$ を基準に高群、中群、低群の3つに群分けした。統制スキルと社交不安との関連を検討するために、FNEの総得点を従属変数、統制スキル得点を独立変数とした分散分析を行ったところ、有意な主効果が認められた。Tukey法による多重比較の結果、統制スキル高群と低群、中群と低群、に有意差が認め

Table 1 各尺度における記述統計量と相関係数

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. 社交不安	39.26	9.31	—										
2. 社会的スキル	266.21	28.79	.118	—									
3. 解読スキル	94.65	12.25	.496**	.668**	—								
4. 記号化スキル	83.94	15.67	.051	.800**	.389**	—							
5. 統制スキル	88.13	12.69	-.239**	.598**	.117	-.196**	—						
6. 情緒的感受性	41.67	8.18	.143*	.767**	.792**	.538**	.325**	—					
7. 社会的感受性	52.69	7.64	.642**	.251**	.756**	.045	-.162*	.199**	—				
8. 情緒的表現性	43.39	7.37	.143*	.516**	.279**	.825**	-.145*	.334**	.090	—			
9. 情緒的コントロール	44.00	8.12	-.117	.255**	.029	-.190**	.802**	.046	-.046	-.462**	—		
10. 社会的表現性	40.46	10.45	-.032*	.836**	.375**	.918**	.396**	.566**	-.008	.533**	.037	—	
11. 社会的コントロール	44.12	7.85	-.265**	.703**	.159*	.515**	.786**	.438**	-.214**	.244**	.262**	.604**	—

* $p < .05$, ** $p < .01$

Table 2 社会的スキル合計得点群別の社交不安得点の比較

	高群			中群			低群			<i>F</i>	多重比較
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
社会的スキル	36	41.25	(10.91)	126	38.76	(8.16)	35	39.00	(11.28)	1.02	

* $p < .05$, ** $p < .01$

Table 3 解読スキル（全体・下位尺度）得点群別の社交不安得点の比較

	高群			中群			低群			F	多重比較
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD		
解読スキル	35	45.31	(8.45)	130	39.53	(8.05)	32	31.53	(9.86)	22.53**	低<中<高
情緒的感受性	25	44.20	(7.99)	142	38.45	(8.94)	30	38.97	(10.98)	4.20*	中<高
社会的感受性	30	48.20	(8.86)	129	39.68	(7.71)	38	30.76	(7.25)	42.33**	低<中<高

* $p < .05$, ** $p < .01$

Table 4 記号化スキル（全体・下位尺度）得点群別の社交不安得点の比較

	高群			中群			低群			F	多重比較
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD		
記号化スキル	29	41.52	(10.59)	137	38.71	(8.79)	31	39.58	(10.28)	1.11	
情緒的表現性	28	44.68	(9.63)	132	38.22	(8.20)	37	38.86	(11.46)	5.88**	低<高, 中<高
社会的表現性	31	38.87	(10.55)	129	39.28	(8.59)	37	39.51	(10.80)	.04	

* $p < .05$, ** $p < .01$

Table 5 統制スキル（全体・下位尺度）得点群別の社交不安得点の比較

	高群			中群			低群			F	多重比較
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD		
統制スキル	30	39.97	(10.15)	139	38.60	(8.30)	28	44.96	(11.18)	6.90**	低<中, 低<高
情緒的コントロール	29	40.17	(10.11)	143	38.15	(8.67)	25	44.56	(10.35)	5.45**	低<中
社会的コントロール	27	38.04	(11.72)	143	38.29	(8.28)	27	45.59	(9.65)	7.74	

* $p < .05$, ** $p < .01$

られた ($p < .01$)。統制スキルの下位尺度である“情緒的コントロール”“社会的コントロール”についても同様の分散分析を行ったところ，“情緒的コントロール”について有意な主効果が認められた。Tukey 法による多重比較の結果，“情緒的コントロール”の中群と低群に有意差が認められた ($p < .01$)。“社会的コントロール”については有意な主効果が認められなかった (Table 5)。

考 察

本研究では、社交不安と社会的スキル得点全体の有意な結果は得られなかった。一方、社会的スキルの各下位尺度と社交不安とは関連が部分的に示されている。

記号化スキルと社交不安の関連について検討した結果、有意な結果は得られなかった。

この結果は、従来の社会的スキルが低い者ほど社交不安が高いという説 (Trower, Yardley, Bryant, & Shaw, 1978) と異なるものであった。そのため、記号化スキルの下位尺度について検討した結果、情緒的表現性尺度においては情緒的表現性スキルが高い者ほど、社交不安も高いという結果がみられたが、社会的表現性尺度においてはみられなかった。また、統制スキルと社交不安との関連について検討した結果、有意な主効果が認められた。情緒的コントロール尺度においては情緒的コントロールスキルが高い者ほど社交不安が高い結果がみられたが、社会的コントロール尺度においてはみられなかった。これらの結果は、情緒的表現性と情緒的コントロールの質問項目には、自己評価を含んでいるものが多く、Leary (1983) の「自己呈示モデル」にも示されているように、自分の社会的スキルを低く評価しているほど不安を感じやすいことが分かる。SSI は自己評定尺度であり、社会的スキルの自己評価と不安がともに個人の内省によるものとなっている。よって、情緒的な観点を含む情緒的表現性尺度と情緒的コントロール尺度では、自分は対人場面において他者に好ましい印象を与えることができず、対人場面では肯定的に評価されないという結論付けの結果、自己の社会的スキルに対する自己評価が低減し不安が高まったといえる。

次に、解読スキルと社交不安との関連について検討した結果、有意な主効果がみられ、自己の解読スキルが高い者ほど、社交不安を感じやすいことが示された。この結果は、社交不安の発生・増大の原因を社会的スキルの欠如と捉えた「社会的スキル欠損仮説」に反するものである。解読スキルが高い者は、他者のしぐさや情緒に敏感に反応し、影響を受けやすいため、結果的に不安が高まるものと考えられる。また、「社交不安障害の認知モデル」や「社交恐怖における不安の認知行動モデル」が示しているように、高い解読スキルを有し、他者の意思や感情を適切に解読できていたとしても、自身のスキルの自己評価の低さに加え、解読後の解釈において過度に否定的に見積もってしまうスキーマが活性化され否定的認知をもつことで、不安を高めていると考えられる。

本研究では、社会的スキル全体と社交不安との関連がみられなかった。社会的スキル測定尺度が自己評価評定式であり、備わっている社会的スキルそのものを測定しているとは言い難い。また、十分な社会的スキルを備えていたとしても、実際の対人行動を起こす前段階で「自分は対人行動を適切に、しかも効果的に遂行できるかどうか」という遂行不安が高まり、否定的な予測をしてしまうことで持っている社会的スキルを十分に発揮できていない可能性が考えられる (藤田・田沼・相川, 2001)。

よって、社交不安に関する社会的スキルの測定方法、とりわけ解読スキルの測定方法、および解読スキルと否定的認知・解釈、遂行不安に関する認知的要因については今後検討していく必要があると思われる。

引用文献

相川充 (2009). 新版人づきあいの技術：ソーシャルスキルの心理学. サイエンス社.

相川充・藤田正美・田中健吾 (2007). ソーシャルスキル不足と抑うつ・孤独感・対人不安の関連：脆弱性モデルの再検討. 社会心理学研究, 23, 95-103.

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. New York: Guilford Press. pp. 69-93.
- 藤本学・大坊郁夫 (2007). コミュニケーション・スキルに関する諸因子の階層構造への統合の試み. *パーソナリティ研究*, **15**, 347-361.
- 藤田正美・田沼実敏・相川充 (2001). 社会的スキルの遂行不安と遂行との関係に関する研究. *東京学芸大学紀要1部門* **52**, 73-81.
- 原田朋枝・島田修 (2002). 社会的スキルの自己評価と対人不安との関連. *川崎医療福祉学会誌*, **12**, 75-81.
- 榎野潤 (1988) 社会的技能研究統合的アプローチ(1): SSIの信頼性と妥当性の検討. *関西大学大学院人間科学*, **31**, 1-16.
- Leary, M. R. (1983). *Understanding Social Anxiety-Social, Personality, and Clinical Perspective*. Sage Publications. (リアリィ, M. R. 1990 対人不安 生和秀敏監訳 北大路書房)
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, **35**, 741-756.
- Riggio RE, Tucker J and Throckmorton B. (1987). Social Skills and deception ability. *Personality and social Psychology Bulletin*, **13**, 568-577.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, **92**, 641-669.
- 笹川智子・金井嘉宏・村中泰子・鈴木伸一・嶋田洋徳・坂野雄二 (2004). 他者からの否定的評価に対する社会的不安測定尺度(FNE)短縮版作成の試み—項目反応理論による検討—. *行動療法研究*, **30**, 87-98.
- Trower, P., Yardley, K., Bryant, B. M., & Shaw, P. (1978). The treatment of social failure: A comparison of anxiety-reduction and skills-acquisition procedures on two social problems. *Behavior Modification*, **2**, 41-60.