

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 27 年 6 月 19 日現在

機関番号：12611

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2013～2014

課題番号：25590157

研究課題名(和文)シャイネス改善を目的とするSNS上での訓練プログラムの開発

研究課題名(英文)Effects of Training with SNS on Alleviating Shyness

研究代表者

坂元 章(SAKAMOTO, Akira)

お茶の水女子大学・大学院人間文化創成科学研究科・教授

研究者番号：00205759

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,800,000円

研究成果の概要(和文)：シャイネスの高さと初対面での行動の関係を調査した結果、顕在的にシャイな人は初対面でのスキルが不足していたり、あがりたり落ち着かなくなったりするなどの反応がみられ、それにより質問をしたり会話を広げたりするような能動的な行動がみられないというプロセスがあることが示された。これを踏まえ、初対面場面での円滑なコミュニケーションを促進するスキルとしてSNS上での事前情報収集に着目し、その効果を実験によって検討した。分析の結果、対面前に相手の作成したブログを閲覧し、対面時の会話をシミュレーションすることで、初対面場面における緊張や過敏さ、自信のなさといったシャイネスの側面が改善されることが示された。

研究成果の概要(英文)：The relationship between the degree of shyness and behavior at first meetings was investigated. The results indicated that people with high explicit shyness did not have sufficient skills for first meetings and showed emotional responses, such as getting nervous, or losing the composure. Consequently, they did not display active behaviors, such as asking questions, or broadening the scope of the conversation. Based on the above findings, this study collected information in advance, by using SNS of meeting partners, and examined the effect of such information on skills useful for promoting smooth communication at first meetings. The results of experiments indicated that aspects of shyness, such as tension, sensitivity, and lack of self-confidence improved by reading blogs written by meeting partners in advance, through simulating conversations at the first meeting.

研究分野：社会心理学

キーワード：シャイネス 潜在シャイネス 初対面行動 SNS 事前情報収集

1. 研究開始当初の背景

Blog や SNS(ソーシャルネットワーキングサイト)が身近になり、インターネット上で自己開示をする機会が増えている。それと同時に、他者に関する様々な情報を得ることのできるようになった。相手のプロフィールや近況を事前に知ることによって会話のトピック等も見つけやすいことから、対人交流を苦手とするシャイな人にとって、SNS は親和性の高いメディアであると考えられる。

先行研究によれば、シャイな人ほど、SNS (Facebook) の利用時間が長く、SNS に対して肯定的な態度を抱いていることが示されている (Orr et al., 2009)。また、社会不安が高い人々は、SNS 上で相互作用やプロフィール等の閲覧をする中で友人に関する情報を収集する傾向にあることが明らかになっている (Courtois et al., 2012)。これらを踏まえると、SNS 上の情報を活用することは、シャイな人の対人交流を円滑に進める上で有効に働くのではないかと期待される。

2. 研究の目的

本研究では、対人交流の中でも、シャイな人が苦手とする初対面場面に焦点を当て、SNS での事前接触によって初対面場面の社会適応性の向上を目指すプログラムを開発し、その効果を実証的に検討することを目的とした。そのためにまず、(1) シャイな人が初対面の相手と交流する際に円滑なコミュニケーションを阻害しうる要因について検討した上で (研究 1)、(2) SNS を活用したシャイネス改善プログラムを開発し、その効果を実証的に検討した (研究 2)。

研究 1 では、シャイネスの種類による違いを検討することも目的に含まれた。シャイネスには、顕在的に査定されるシャイネスと潜在的に査定されるシャイネスとで異なる側面を示すことが指摘されている (Asendorf, Banese & Mücke, 2002)。そこで、顕在的シャイネスと潜在的シャイネスのそれぞれについて分析を行った。また、研究 2 では、プログラムの効果に影響を及ぼし得る個人差要因についても検討した。具体的には、初対面の人や新しい状況に遭遇する際に生じる「新奇恐怖」と、自身のシャイネスは変わりうるものか考えるか固定的なものか考えるかという個人差を示す、「シャイネスに関する暗黙の自己観 (以下、シャイネス自己観)」について検討した。

3. 研究の方法

(1) 研究 1: 2 波パネル調査

初めに、顕在的シャイネス及び潜在的シャイネスが初対面行動に及ぼす影響、及びその行動を媒介する要因について検討するために、2 波パネル調査を行った。この調査では、新奇恐怖及びシャイネス自己観を測定する尺度を翻訳し、信頼性の検討等を併せて行った。具体的には、インターネット調査会社の

モニターを対象とした web 調査を 1 か月間隔で 2 度実施した。特性シャイネス (顕在的シャイネス)、シャイネス IAT (潜在的シャイネス)、初対面場面でのスキル、初対面場面での情動的反応 (顔がこわばったり、足が震えるなどの「生理的反応」と、不安になったり落ち着かなくなるなどの「心理的反応」)、初対面場面での行動 (受容的行動・能動的行動)、社会的望ましさ反応、新奇恐怖、シャイネス自己観などについて尋ねた。323 名 (潜在的シャイネスに関しては 251 名) のデータが分析対象となった。

(2) 研究 2: 実験研究

次に、SNS を活用したシャイネス改善プログラムを開発し、その効果を実験によって検討した。顕在的シャイネスの高い女子大生 60 名が実験に参加した。実験群と対照群を設け、初対面場面でのスキル、初対面場面での情動的反応 (生理的反応・心理的反応)、評価懸念などを測定し、実験前後の変化を比較した。また、実際に初対面場面を設定し、そこでふるまいを分析した。

4. 研究成果

本研究の成果として、(1) シャイな人が初対面の相手と交流する際に円滑なコミュニケーションを阻害しうる要因 (シャイネスが初対面行動に及ぼす影響を媒介する要因) の検討、(2) 日本語版新奇恐怖尺度の作成と信頼性・妥当性の検討、(3) シャイネス自己観尺度の作成、(4) シャイネス改善プログラムの開発とその効果の検討の 4 点を報告する。

(1) シャイネスが初対面行動に及ぼす影響を媒介する要因の検討

目的・方法

研究 1 の調査より、初対面場面において、顕在的・潜在的シャイネスがどのように行動に影響を及ぼすのかを検討した。シャイネスの二重分離モデル (Asendorf, Banese & Mücke, 2002) を参考に、顕在的シャイネス者は統制可能な要因 (スキル) が不足しているために、潜在的シャイネス者は統制困難な要因 (情動的反応) が生じるために初対面場面を苦手としているのではないかと仮説を立てた。分析では、安藤ら (2004) による 2 段階の交差遅れモデル分析を行い、シャイネスが初対面場面でのスキルや各情動的反応を媒介して行動に与える影響を推定した (図 1)。

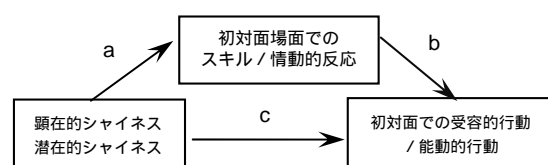


図 1. 概念モデル図

結果

初めに、シャイネスが初対面での行動に及ぼす直接的な影響（パス c）を検討したところ、顕在的シャイネスでは有意なパスはみられなかった。潜在的シャイネスでは正の効果みられた（ $\beta = .10 \sim .13$ ）。

続いてスキルや情動的反応による媒介効果を検討した（パス a, b）。顕在的シャイネスではパス a が有意であり、シャイネスが高いと初対面場面でのスキルが低いことや（ $\beta = -.33$ ）生理的・心理的反応がみられることが示された（順に $\beta = .18, .21$ ）。パス b と合わせた媒介効果を見ると、一部有意傾向ではあるものの、スキル不足により能動的行動ができないという仮説に沿った効果に加えて、あがったり落ち着かなくなったりして能動的行動がとれないという心理的反応による媒介効果もみられた（図 2, 3）。

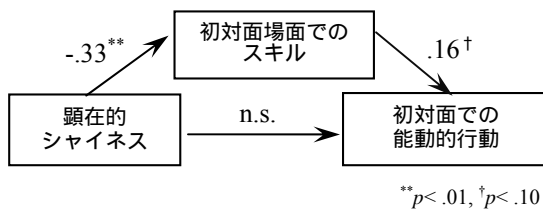


図 2. スキルによる媒介効果

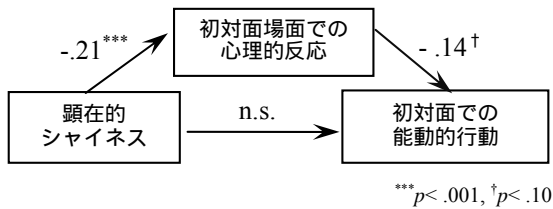


図 3. 心理的反応による媒介効果

潜在的シャイネスについては、情動的反応においてパス a に有意傾向がみられたものの、その効果は非常に小さなものであった。また、情動的反応から能動的行動へのパス b が有意であった。パス c の結果と併せると、潜在的シャイネスは初対面場面でのスキル不足や情動的反応をほとんど引き起こさず、初対面場面での不適応的な行動も引き起こさないと解釈された。

以上より、顕在的シャイネスと潜在的シャイネスとでは初対面場面における行動への影響が異なることが示された。特に前者では初対面場面でのスキルや心理的反応が媒介要因となることが確認された。

(2) 日本語版新奇恐怖尺度の作成と信頼性・妥当性の検討

目的・方法

初対面の人や新しい状況に遭遇する際に生じる恐怖は「新奇恐怖」と呼ばれ、個人差がみられることが明らかになっている。新奇場面への恐怖はシャイネスの原因の一つであるとされており（Buss, 1986）、本研究で開

発するプログラムの効果に影響を及ぼし得る変数と考えられる。しかし、これを測定する日本語版の尺度は見当たらないことから、Pliner & Hobden (1992) の General Neophobia Scale (GNS) の日本語版を作成した。尺度の翻訳にはバックトランスレーションの手続きを用い、8 項目から成る日本語版新奇恐怖尺度を作成した（表 1）。

表 1 日本語版新奇恐怖尺度の項目

項目
・私は、自分が新しい状況にいることがわかると、心地悪さを感じる
・私は、出かけている時はいつも、なじんだ環境に戻りたいと思う
・私は、未知のものが怖い
・私は、新しい場面ですべて居心地が悪い
・私は、休暇中はいつでも家に帰るのが待ちきれない
・パーティーに出かけた時、知らない人と話すことを避ける
・慣れていない環境では不安だ
・知らない人の隣に座ることは好きではない

結果

尺度の内的一貫性を検討したところ、 $\alpha = .86$ であった。また、2 度の調査の得点間の相関係数を算出した結果、 $r = .75 (p < .001)$ であったことから、十分な内的一貫性・再検査信頼性が示された。

この尺度の得点について性差を検討したところ、男性 ($M = 3.18, SD = .72$) よりも女性 ($M = 3.32, SD = .72$) の方が有意に得点が高かった ($t(591) = -2.34, p < .05$)。また、構成概念妥当性の検討として特性シャイネスとの相関関係を検討したところ、先行研究から予測される通り、強い相関がみられた ($r = .78, p < .001$)。

(3) シャイネス自己観尺度の作成

目的・方法

シャイナ人の社会的課題への反応を検討する際には、自身のシャイネスは変わりうるものであると考えるか固定的なものであると考えるかという個人差を考慮することが有用であることが示されている（Beer, 2002）。この変数も、本研究で開発するプログラムの効果に影響を及ぼし得る要因であると考えられる。しかしながら、これを測定する日本語の尺度は見当たらないことから、Beer (2002) による Implicit self-theory of shyness をバックトランスレーションの手続きを経て翻訳し、日本語版を作成した。本尺度は、「私のシャイの程度がどんなレベルであれ、そのレベルについて私にできることは多くない」「私のシャイなところは、自分ではほとんど変えられない私に関するものである」「私のシャイは固定的なものではなく、徐々に変わる（逆転）」等の 6 項目から構成される。

結果

内的一貫性を確認したところ、 $\alpha = .76$ であり、再検査信頼性は $r = .63$ ($p < .001$)であった。この尺度では性差は見られず、社会的望ましさを反応との間に負の相関がみられた(1回目調査： $r = -.58$, $p < .001$, 2回目調査： $r = -.52$, $p < .001$)。

(4) シャイネス改善プログラムの開発とその効果の検討

目的

研究1より、顕在的シャイネスが高いと初対面場面でのスキルが低かったりあがり落ち着かなくなったりするなどの反応がみられ、初対面場面で質問をしたり会話を広げたりするような能動的な行動がみられないという媒介過程があることが示された。また、先行研究より、社会不安が高い人は、SNS上で相互作用やプロフィール等の閲覧をする中で友人に関する情報を収集する傾向にあることが示されている (Courtois et al., 2012)。そこで本研究では、初対面場面での円滑なコミュニケーションを促進するスキルとして SNS 上での事前情報収集に着目し、その効果を実験によって検討した。

方法

事前情報収集を行う実験群、時間統制を行った統制群、時間統制のない統制群の3群を設け、参加者はランダムに割り当てられた。参加者はまず、初対面場面でのスキル、初対面場面での情動的反応(生理的反応・心理的反応)、新奇恐怖、シャイネス自己観などの尺度に回答した。その後、実験操作の段階を経て、サクラが待機する部屋に移動し、「お互いのことをよく知る」目的で5分間会話をした。最後に、再び上記の尺度等に回答した。

実験操作の段階では、群ごとに以下のように時間を過ごした。まず実験群では、初対面の相手(サクラ)と対面する前に、「友人から教えてもらった」という設定でサクラが作成したブログを10分間閲覧した。その後、対面時の会話をシミュレーションさせた。統制群(時間統制あり)では、実験群が上記のことをしている時間に相当する15分間自由時間を設けた。統制群(時間統制なし)では、質問紙に回答した後すぐに初対面の相手と対面をした。

対面場面は録画され、研究の目的を知らない第三者によって参加者の振る舞いや印象がコーディングされた。

結果1：実験群と対照群の比較

分析に先立ち、対面の前後に回答させた尺度の変化量を算出した。その数値について、2つの統制群の得点の平均値を比較したところ、有意な差はみられなかった。時間統制の有無は影響しないことが確認されたため、以降の分析では両群を統制群として統合した。

分析の結果、統制群に比べて実験群の方が、初対面の相手と接する際の生理的反応(顔がこわばったり、足が震えるなど)や心理的反応(不安になったり落ち着かなくなるなど)が減少しており、事前情報収集の効果がみられていた。一方スキルについては群間に差はみられなかった(表2)。また、サクラとの対面場面での行動については、群間で有意差はみられなかった。

表2 各変数の変化量の平均と標準偏差

	実験群	統制群	F
心理的反応	.61 (.59)	.30 (.53)	5.45*
生理的反応	.34 (.48)	.11 (.52)	3.51†
スキル	.84 (.58)	.64 (.74)	1.54

* $p < .05$, † $p < .10$

結果2：新奇恐怖による調整効果

事前情報収集の効果について、新奇恐怖による調整効果を検討した。分析の結果、新奇恐怖の高いシャイネス者は、統制群よりも実験群において、心理的反応の改善が見られていた。一方、新奇恐怖が低い人ではこのような差は見られなかった。したがって、本プログラムは新奇恐怖傾向のあるシャイネス者に特に有効であるといえる。

結果3：シャイネス自己観による調整効果

事前情報収集の効果について、シャイネス自己観による調整効果を検討した。分析の結果、「自身のシャイネスは変えられない」と考える場合は、実験群の方が心理的反応や生理的反応の変化量が大きく、事前情報収集の効果がみられた。一方「自身のシャイネスは変えられる」と考える場合には、条件による違いはみられず、事前情報収集の効果はなかった。したがって、本プログラムは固定的なシャイネス観をもつシャイネス者に有効であるといえる。

引用文献

- Asendorpf, J. B., Banse, R. & Mücke, D. (2002) Double dissociation between implicit and explicit personality self-concept: The case of shy behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, **83**(2), 380-393.
- 安藤玲子・坂元 章・鈴木佳苗・小林久美子・檀淵めぐみ・木村文香 (2004) インターネット使用が人生満足感と社会的効力感に及ぼす影響: 情報系専門学校男子学生に対するパネル調査. *パーソナリティ研究*, **13**(1), 21-33.
- Beer, J. S. (2002) Implicit self-theories of shyness. *Journal of Personality and social psychology*, **83**(4), 1009-1024.
- Buss, A. H. (1985) A theory of shyness. In W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment* (pp. 39-46). New York: Plenum.

- Courtois, C., All, A., & Vanwynsberghe, H. (2012) Social network profiles as information sources for adolescents' offline relations. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Network*, **15**(6), 290-295.
- Orr, E. S., Sisic, M., Ross, C., Simmering, M. G., Arseneault, J. M., & Orr, R. R. (2009) The influence of shyness on the use of facebook in an undergraduate sample. *Cyberpsychology & Behavior*, **12**(3), 337-340.
- Pliner, P. & Hobden, K. (1992) Development of a scale to measure the trait of food neophobia in humans. *Appetite*, **19**, 105-120.

5. 主な発表論文等

[学会発表](計5件)

松尾由美・田島 祥・寺本水羽・祥雲暁代・相田麻里・坂元 章, 新奇恐怖と評価懸念がシャイネスの諸側面に及ぼす影響, 日本パーソナリティ心理学会第24回大会2015年8月, 北海道教育大学(発表確定).

田島 祥・松尾由美・寺本水羽・祥雲暁代・相田麻里・坂元 章, メディア利用がシャイネスに及ぼす影響 暗黙の自己観による調整効果の検討, 日本パーソナリティ心理学会第24回大会2015年8月, 北海道教育大学(発表確定).

渋谷 恵・田島 祥・松尾由美・寺本水羽・坂元 章, シャイネス者の事前情報収集が初対面場面での不適応改善に及ぼす効果(1) - 自己評定に関する検討 -, 日本パーソナリティ心理学会第24回大会2015年8月, 北海道教育大学(発表確定).

田島 祥・松尾由美・祥雲暁代・寺本水羽・相田麻里・坂元 章, 顕在的・潜在的シャイネスが初対面場面での行動に及ぼす影響, 日本パーソナリティ心理学会第23回大会, 2014年10月4日, 山梨大学.

松尾由美・田島 祥・祥雲暁代・寺本水羽・相田麻里・坂元章, 日本語版新奇恐怖尺度の作成とその信頼性と妥当性の検討, 日本パーソナリティ心理学会第23回大会, 2014年10月4日, 山梨大学.

6. 研究組織

(1) 研究代表者

坂元 章 (SAKAMOTO, Akira)
お茶の水女子大学・大学院人間文化創成科学研究科・教授
研究者番号：00205759

(2) 研究分担者

桂 瑠以 (KATSURA, Rui)
川村学園女子大学・文学部・講師
研究者番号：60572815

木村 文香 (KIMURA, Fumika)
江戸川大学・社会学部・講師
研究者番号：70424083

田島 祥 (TAJIMA, Sachi)
東海大学・チャレンジセンター・講師
研究者番号：60589480

松尾 由美 (MATSUO Yumi)
関東短期大学・こども学科・講師
研究者番号：50711628