

# 対人不安の特徴的類型が形成される要因

17H2104 長崎圭悟

## 1. 背景と研究目的

社会生活において他者と関わる中で、人からどう思われているかを気にし、自分の振る舞いについて不安を感じる人がいる。このような状態を心理学では対人不安 (social anxiety) と呼び、「現実の、あるいは想像上の対人場面において、他者からの評価に直面したり、もしくはそれを予測したりすることから生じる不安状態」と定義されている (リアリィ, 1990)。対人不安は、一部の人だけの悩みではなく、多くの人が潜在的に持っており、特に思春期・青年期において顕著に現れる。また、対人不安が一定の水準まで高まると、社会的な場面におけるや日常生活が困難になる恐れがある。対人不安が極度に高まった状態の 1 つとして社交不安障害 (Social Anxiety Disorder, 以下 SAD) が挙げられるが (cf. Turner, Beidel, & Larkin, 1986; 笹川・猪口, 2012)、SAD 患者の失業率は一般成人と比べて高く、最終学歴や既婚率、QOL は低いことが示されている (cf. Stein & Kean, 2000; 笹川・猪口, 2012)。このような状態になると薬物治療や心理治療が必要となるが、そうではないやや低い対人不安であっても、そのまま放置すると精神的な負荷が溜まり、やがては日常生活に支障が出る可能性がある。そのため対人不安の構造やその原因についてよりよく理解し、対人不安のための適切で効果的な治療方法を確立することは重要である。

これまで対人不安の特徴的類型を明らかにする研究、あるいはその要因に関する研究は独立に行われてきた。しかし、その両者の間の関連については明らかとなっていない。よって、本研究では、対人不安の特徴的類型に影響を与える要因を明らかにすることを目的とする。また、社会的スキルや友人からの援助によって、意識的、または無意識的に、対人不安が抑制されている可能性も考えられる。これらを便宜上「補填的機能」と呼び、どのようなものが対人不安を抑制するのか検討していく。

## 2. 研究方法

本研究では、集合法による質問紙調査によってデータを収集した。対人不安は特に思春期・青年期に起こりやすいことから、調査対象は弘前大学に在籍する学生とした。調査期間は令和 2 年 7 月 27 日から 8 月 7 日までであり、91 名 (男性 44 名、女性 47 名) の回答を得ることができた。質問項目の説明変数には、先行研究より対人不安を高める要因として、「属性」「生活習慣・環境・社会ネットワーク」「心理的要因」「過去の経験」を設定している。また、目的変数となる対人不安者の類型を測る項目には阿部ら (2013) の社会不安用 Rep (質的手法) を参考に質問項目を作成した。

分析について、まず対人不安者の特徴について因子分析を行い、対人不安者の特徴的類型を選出した。その結果、「形式的場面における不安徴候」、「談話場面における不安徴候」、「意見表明場面における認知的不安徴候」、「高親密度場面における認知的不安徴候」の 4 つの類型が得られ

た。これらを目的変数として用い、t検定または一要因分散分析によって、説明変数との関連性を分析していく。また、過去の経験に関する自由記述については、各因子得点の最も高い(低い)20人の回答を抽出し、対人不安の各類型の高い人(低い人)に特徴的な記述を探索する。

### 3. 結果

#### 3-1. 過去の経験と対人不安

過去に対人不安が和らいだ経験について、自由記述から得られた結果を述べていく。全ての類型で共通して、対人不安が高い人、低い人ともに、「友達と一緒にいるとそういった不安や緊張は和らぎます」や「親しい友人に相談したときに不安が和らいだ」といった友人からの援助についての記述が多く見られた。

一方で、対人不安が低い人のみに、「演劇部に入り、役者をする人前に立つことは平気になる」や「何度も同じような失敗をしているとだんだん気にしなくなってくる」といった長期的な要因で不安が抑制されたといった記述が見られた。

#### 3-2. 心理的要因と対人不安

「リーダーシップ能力」のみ「形式的場面での不安徴候」「談話場面での不安徴候」「意見表明場面での不安徴候」の3類型との間に関連が見られた。図1～図3グラフを見ると、リーダーシップ能力が高いほど対人不安が低くなっていると分かる。全4類型のうち3類型に関連が見られたことから、リーダーシップ能力は対人不安を抑制する大きな要因であると言える。

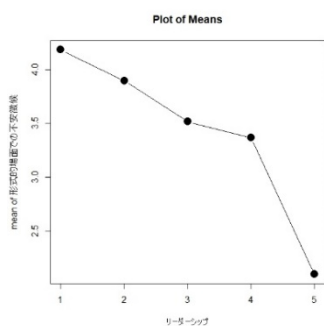


図1. 「リーダーシップ能力」と「形式的場面での不安徴候」の平均プロット

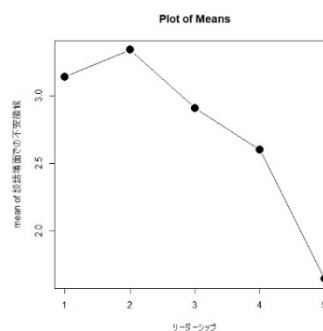


図2. 「リーダーシップ能力」と「談話場面での不安徴候」の平均プロット

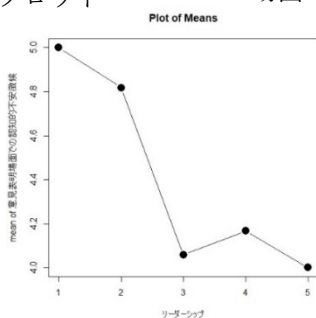


図3. 「リーダーシップ能力」と「意見表明場面での認知的不安徴候」の平均プロット

次に、心理的要因の中で「適応力」と「情報処理能力」のみ、特定の類型のみと関連が見られた。適応力が高いほど意見表明場面での認知的不安徴候の平均値も低くなっており（図4）、情報処理能力が高いと形式的場面での不安徴候の平均値も低くなっていると分かる（図5）。

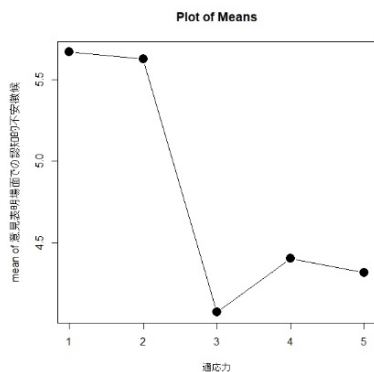


図4. 「適応力」と「意見表明場面での認知的不安徴候」の平均プロット

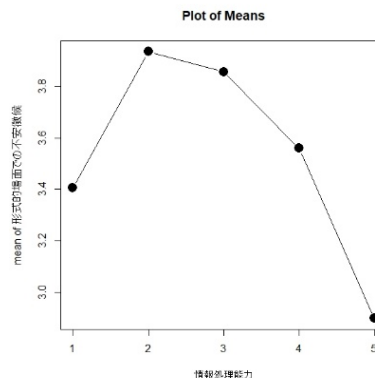


図5. 「情報処理能力」と「形式的場面での不安徴候」の平均プロット

## 4. 考察

### 4-1. 過去の経験と対人不安

過去に対人不安がおさまった経験について、自由記述の分析より、不安を感じたときにその場での外的な要因で不安が解消されても、再発してしまうという結果となった。また、長期的な外的要因によって、ようやく対人不安が抑制されることが明らかとなった。このことについては、「慣れ」が大きく関わっていると思われる。何度も似たような場面を経験することで、次第に慣れ、不安を感じなくなると考えられる。また、人前に立つと緊張するというのは周囲からの評価を予測することで発生する不安であり、実際には恥をかいたり非難されたりするようなことは起きていない。そのため、何度も経験することでそういったことに気づき、認識が変わり、不安が解消されるのだと思われる。

### 4-2. リーダーシップ能力と対人不安

本研究ではリーダーシップ能力が高いと、特定の類型だけでなく、対人不安全体が低くなることが明らかになった。そのような結果となったのは、第一に、経験の蓄積のためだと考えられる。リーダーシップ能力が高いとリーダーになる機会が多い。また、リーダーは目立つ存在であり、人前に出ることも多いため、そのような経験の蓄積によって対人場面に慣れ、不安を感じなくなると考えられる。第二に、リーダーは集団の代表的立場にあるためである。そのため集団内の他の構成員よりも地位が高く、他の構成員への命令権を持つことも多い。これにより、自分は周囲よりも優れていると認識し、周囲から良い評価を受けていると思い込んでしまう。そうして自尊心が高まり、結果として対人不安が低くなっていると考えることもできる。

### 4-3. 情報処理能力と形式的場面での不安

対人場面に限らず、人が不安を覚える状況の一つに「不確実性」がある。田辺・林（1997）の研究では、介護の不確実性がある場合は、貯蓄が増えるという結果が示されている。これは、「介護が必要になるかもしれない」という不確実性に潜む「介護はお金がかかる」というリスクに対する不安から引き起こされる対処行動である。このように、不確実性のあるものにはリスクが存在する可能性があり、そのリスクに対して不安を覚える。また、不確実性は情報を得るだけで解消されるものではなく、その知った情報を整理して理解することで解消される。そのため、情報処理能力を高めることで対人不安は低くなると考えられる。

では、なぜ談話場面における不安を抑制することはできず、形式的場面における不安のみ抑制されるのか。これは、形式的場面では「規律」や「ルール」が存在するためである。意見表明場面や電話応対等では、「シナリオ」に沿って場面が進行するため、情報処理能力が低いと、その流れに追いつけなくなる。それは形式的場面においては場を乱す「悪いこと」であり、実際にそのように認識するため、自分は迷惑をかけているという罪悪感と自分は他者から悪い評価を受けているという予測から、不安を感じてしまうのではないか。

以上のことから、形式的場面においてのみ情報処理能力が対人不安に影響を与えていると考えることができる。

#### 4-4. 適応力と意見表明場面での認知的不安

適応力について、適応力が高くなるほど意見表明場面での認知的不安が低くなることが明らかになった。これに関係するものとして、日本の社会的集団の特徴の一つである「排斥」について説明する。どのような集団でも、その集団とは異なる考えを持つ異端者は「悪」であるとされることが多い。異端者に対する行動は、処罰や追放もあるが、日本においては、追放せずに周辺に序列化して遠ざけられることが多い（間庭, 1990）。そうして個人は集団から孤立し、何もできなくなるため、追放されないよう同化する。本研究での適応力をこの「同化」とし、2種類の解釈をした。第一に、実質的な同化である。この同化では、自分の考えを捨て、周囲の意見を自分の考えとし、自分はそう考えていると自分で認識する。そうすることで、自分は周囲と同じ考えだと安心し、他者からの評価を気にしなくなると考えられる。第二に表面的な同化である。この同化では、表面上のみ周囲の意見と合わせている。自分の意見は変化していないため、表面上の意見が身代わりのような役割を果たしている。表面上の意見に周囲の評価が向けられるため、「自分が」周囲にどう思われているか気にしなくなるのではないか。

#### 4-5. まとめ

本研究は、対人不安には類型があるという点に着目し、その類型に影響を与える要因について新しい知見をもたらしたことに意義がある。第一に、外的な要因が長期的に続かなければ、根本的には対人不安を解消することができないという点である。第二に、単に補填的機能、特に社会的スキルを上げれば良いというわけではなく、対人不安の特徴的類型ごとに適切な社会的スキルの上達が不安を抑制するのに効果的であるという点である。他方、本調査の限界として、因果

関係まで測ることはできない点、調査協力者が地方国立大学の大学1, 2年生に偏っている点も挙げられる。

以上の限界がありつつも、本研究の成果は、対人場面において不安を感じている大学生自身がどう改善していくか、あるいはその周囲の人たちがどう手助けをしてあげると良いのかについての示唆を与える。本研究が、大学生のより良い生活の一助となれば幸いである。

## 文献

- Leary, M. R., 1983, Social anxiousness: The construct and its measurement, *Journal of Personality Assessment* (リアリィ, 生和秀敏訳, 1990, 対人不安, 北大路書房)
- 笹川智子・猪口浩伸, 2012, 賞賛獲得欲求と拒否回避欲求が対人不安に及ぼす影響, *目白大学心理学研究*, 8.
- Turner, S. M., Beidel, D. C., & Larkin, K. T., 1986, Situational determinants of social anxiety in clinic and nonclinic samples: Physiological and cognitive correlates. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54.
- Stein, M. B., & Kean, Y. M., 2000, Disability and quality of life in social phobia: Epidemiologic findings., *American Journal of Psychiatry*, 157.
- 阿部ひと美, 今井正司, 根建金男, 2013, レポートリー・グリッド法を適用してとらえた社会不安の特徴, *パーソナリティ研究*, 21, 3.
- 田辺栄治・林文字, 1997, 介護の不確実性と予備的貯蓄, *経済研究*, 48, 3.
- 間庭充幸, 1990, 日本的集団の社会学: 包摂と排斥の構造, 河出書房新社.