

集団自律訓練法による視線恐怖傾向の軽減

○須田慎希¹・今野義孝²

(¹ 目白大学大学院心理学研究科・² 文教大学人間科学部)

キーワード: 集団自律訓練法, 標準練習, 視線恐怖

Reduction of fear of eye-to-eye confrontation through group autogenic training

Maki SUDA¹ and Yoshitaka KONNO²

(¹ Graduate School of psychology, Mejiro Univ., ² Faculty of Human Science, Bunkyo Univ.)

Key words: group autogenic training, standard exercise, fear of eye-to-eye confrontations

目的

視線恐怖とは、対人恐怖症の1類型であり、人の視線を脅威と感じたり、自分の視線が相手に与える影響を過大に意識したりするものである。今野・大野・星野(1989)によれば、自律訓練法を用いた弛緩訓練によって「手足の重・温感」をよりよく体験できた者は、そうでない者と比べて、自分の身体をより充実したものとして体験するようになり、それにもなって自己充実感や肯定的な自己評価が高まる一方で、他者の目を通した自己評価的な態度が少なくなることが見いだされている。この知見は、自律訓練法によって視線恐怖傾向が改善することを示唆している。本研究では、集団自律訓練法による視線恐怖傾向の改善効果について検討する。

方法

実験協力者: 大学生 21 名 (男性 8 名, 女性 13 名) を、実験群 11 名 (男性 4 名, 女性 7 名) と、対照群 10 名 (男性 4 名, 女性 6 名) とに分けた。年齢は 18 歳から 24 歳, 平均年齢 20.81 歳 (SD 1.40 歳) であった。実験日・場所: 2010 年 11 月 22 日から 2010 年 11 月 30 日, B 大学内実験室にて行った。実験手続き: 実験群, 対照群ともに 2 人から 3 人のグループに分けて実施した。プリテストとして, AT 心理身体的反応尺度 (福田・日高, 2004) のうち, 「効力感」, 「四肢重温感反応」, 「意識水準変容」の 3 因子を参考に作成した尺度 17 項目と対人恐怖心性尺度 (堀井・小川, 1996; 1997) の「目が気になる悩み」5 項目, 自意識尺度 (菅原, 1984) の「公的自意識」11 項目, 計 33 項目の質問紙に回答を求めた。その後, 実験群は, 単純椅子姿勢で自律訓練法を行った。最初に自律訓練法の説明を 5 分程度, 次に実験者誘導により, 標準練習の背景公式, 第 1 公式, 第 2 公式を 15 分程度で行った。対照群は, 自然映像の観賞を 15 分間行った。次に, 実験群, 対照群ともにポストテストとして上記と同様の質問紙に回答を求めた。最後に研究内容について説明し, 内省報告をとった。

結果

各因子について, 群と前後 (プリーポストテスト) の 2 要因分散分析を行った。その結果, 「効力感」因子について, 群の主効果, 前後の主効果はみられなかったが, 群と前後の間の交互作用には, 有意な傾向がみられた ($F(1,19)=3.69, p<.10$)。単純主効果検定の結果, 実験群における前後の主効果に有意な傾向がみられた ($F(1,19)=4.35, .05<p<.10$)。

「四肢重温感反応」因子について, 群の主効果はみられなかったが, 前後に有意な主効果が認められた ($F(1,19)=30.16, p<.01$)。また, 群と前後に有意な交互作用がみられた ($F(1,19)=19.39, p<.01$)。単純主効果検定の結果, 実験群における前後 ($F(1,19)=51.41, p<.01$) とポストテストにおける群 ($F(1,19)=7.82, p<.05$) について有意な主効果がみられた。

「意識水準変容」因子について, 群と前後の 2 要因分散分

析を行った。その結果, 群の主効果, 前後の主効果, 群と前後の交互作用はみられなかった。

「目が気になる悩み」因子について, 群の主効果はみられなかったが, 前後に有意な主効果が認められた ($F(1,19)=6.98, p<.05$)。また, 群と前後に有意な交互作用がみられた ($F(1,19)=5.71, p<.05$)。単純主効果検定の結果, 実験群における前後について有意な主効果 ($F(1,19)=13.29, p<.01$) がみられた。

「公的自意識」因子については, 群の主効果はみられなかったが, 前後に有意な主効果が認められた ($F(1,19)=7.34, p<.05$)。また, 群と前後に有意な交互作用がみられた ($F(1,19)=7.34, p<.05$)。単純主効果検定の結果, 実験群における前後について, 有意な主効果がみられた ($F(1,19)=15.41, p<.001$)。

「効力感」「四肢重温感」「意識水準」の得点が「目が気になる」「公的自意識」に与える影響を検討するために, 重回帰分析を行った。その結果 Table1 のように, 重温感は「目が気になる悩み」と「公的自意識」の軽減に関与していた。また, 重温感と「意識水準変容」も, 目が気になる悩みの軽減に関与していた。

Table1 「目が気になる悩み」・「公的自意識」の重回帰分析結果

	目が気になる	公的自意識
	β	β
効力感	.07	.05
四肢重温感反応	.69**	.61*
意識水準変容	-.37*	.05
R^2	.52**	.36

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

β : 標準偏回帰係数

考察

実験群においては集団自律訓練法によって, 「四肢重温感反応」と「効力感」が得られた。また, 内省報告によると, 対照群では「眠くなった」という感想が多かったのに対し, 実験群では「頭がすっきりした」「眠気がなくなった」といった感想が多くみられたことから, 集団自律訓練法は, 意識水準を高める効果があったといえそうである。「目が気になる悩み」と「公的自意識」については, 実験群においてのみ実験前に比べ実験後の得点が有意に低かった。このことから, 集団自律訓練法による身体的な反応の改善によって, 視線恐怖傾向も改善されたといえる。

引用文献

今野義孝・大野清志・星野公夫 (1989). 弛緩訓練による自己像の変容 催眠研究 34 (2), 17 - 19.