

シャイネスが大学生の自己認知の差異に及ぼす影響

不破ひかり
高橋知音

信州大学大学院教育学研究科学学校教育専攻臨床心理学専修
信州大学学術研究院教育学系教育科学グループ

概要

社会不安の1つであるシャイネスが、人が日常的に意識している自身の性格や生き方などの様々な領域における自己認知に及ぼす影響を検討した。本研究では先行研究で扱われてきた「現実自己」や「理想自己」、「他者からの評価の予測」という主観的な認知だけでなく、「他者評価」という客観的な指標を加えた差異について検討した。大学生・大学院生72名（男性39名、女性33名、平均21.8歳）を対象に質問紙調査を行った結果、シャイネスが幅広い領域における主観的な認知の差異だけでなく、主観的な認知と客観的な指標の差異にも影響を及ぼしていることが示された。

キーワード：自己認知、シャイネス、他者からの評価の予測、他者評価

問題と目的

自己認知

自己認知について、Rogers(1951)は個人が現実にかうであると自ら認めている自己である現実自己(perceived self)と、個人がかうありたいと思っている自己である理想自己(ideal self)との間の差異において適応を捉えた。我が国でも斎藤(1959)が神経症群と正常者群における自己意識を比較し、神経症群は正常群に比べて理想自己と現実自己との間により大きなズレがあることを見出した。Rosenberg(1981)は他者が自分をどう認識しているかについての個人の認識を反映的自己(reflected self)と定義した。我が国でも反映的自己や同じ意味を持つと考えられる概念について様々な名称で研究が行われてきた。藤瀬・古川(2005)は本人視点と他者視点の自己認知の差異と自尊感情について検討した。その結果、本人視点の現実自己と理想自己の差異と、本人視点の現実自己と他者視点の現実自己の差異が自尊感情の高さに影響を及ぼすことが示された。

また、遠藤(1992a)はネガティブ側面から自己認知と自己評価の関係を探る必要性を主張し、理想自己を「かくありたい」という正の理想自己と「かくありたくない」という負の理想自己に区別した。その結果、負の理想自己の方が正の理想自己よりも自尊感情との関わりが強いことが示された。自己認知について言及する上で、正の理想自己だけでなく、

負の理想自己についても検討する必要があるといえるだろう。

シャイネス

シャイネス (shyness) は「社会不安の一種 (下位概念) であり, 社会不安は “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” である。また, シャイネスの徴候は, 認知 (自分の行動, 他者からの評価などに対する不合理な思考) ・感情 (情動的覚醒と身体・生理的徴候) ・行動 (社会的スキルの欠如, 回避的行動など) の 3 つの側面から現れうる。」と定義される (鈴木・山口・根建, 1997)。

シャイネスと他の特性との関連については, 多岐にわたる。例えば, 「他者と円滑なコミュニケーションを営み, 対人関係を適切に構築, 維持する能力 (大坊, 2006)」などと定義される社会的スキルとの関連については, シャイネスと負の相関関係にあることが示されている (菅原, 1998; 不破・高橋, 2016)。不破・高橋(2016)では自身の社会的スキルを過小評価している大学生に注目し, 社会的スキルの “主観的他者評価 (人から自分の社会的スキルがどのように思われているかという他者を意識した評価)” と “実際の他者評価” との差異にシャイネスが与える影響を検討した。その結果, 差異はシャイネスの影響を受け, 非言語に関する能力と言語に関する能力において影響の仕方が異なることが示された。

本研究の目的

自己認知の差異についての研究では他者を意識した認知の側面について検討されているが, 全て主観的な認知にとどまり, 客観的な指標との関連についての検討はほとんど見られない。そこで本研究では客観的指標として実際の他者評価を加え, 自己認知の差異について検討する。

また, 不破・高橋(2016)では主観的な認知と客観的な指標の差異におけるシャイネスの影響を検討したが, 対人関係におけるスキルの 1 つである社会的スキルにシャイネスが与える影響を検討したにすぎない。人は日常的に自身の性格や生き方など, 様々な領域において他者からの評価を意識している。そこで本研究ではシャイネスが様々な領域の自己認知にどのように影響しているか検討する。

方法

調査対象者

大学生・大学院生 72 名 (男性 39 名, 女性 33 名, 平均 21.8 歳, 標準偏差 1.5) を対象とした。他者評価を行う関係上, 互いに評価し合うことのできるペアであることを事前に確認した。

材料 (質問紙)

①自己認知尺度 本調査では自己認知の現実自己と理想自己, 他者からの評価の予測, 他者評価に用いた。藤瀬・古川 (2005) の尺度を参考に, 正の側面 20 項目と負の側面 20

項目からなる全 40 項目の尺度を作成した。自己認知の側面に偏りがないうよう、8 領域（学業、家族関係、対人関係、パーソナリティ、ライフスタイル、資産・物質、身体）から構成されている。各質問内容について 5 件法による回答を求めた。各自己認知ごとに教示を変え、同じ項目を用いて調査を行った。現実自己では「次の項目があなたにどの程度あてはまると思いますか」、他者からの評価の予測では「次の項目が人から見たあなたにどの程度あてはまると思いますか」、他者評価では「次の項目が人から見たペアの友人にどの程度あてはまると思いますか」と教示し、5 件法による回答（1：あてはまらない、2：あまりあてはまらない、3：どちらともいえない、4：ややあてはまる、5：あてはまる）を求めた。また、理想自己は正の側面と負の側面に分けて回答を求め、正の理想自己では「次の項目があらわすような人間にどの程度なりたいと思いますか」と教示し、5 件法による回答（1：なりたくない、2：あまりなりたくない、3：どちらともいえない、4：ややなりたい、5：なりたい）を求めた。負の理想自己では「次の項目があらわすような人間にどの程度なりたくないと思いますか」と教示し、5 件法による回答（1：なりたい、2：ややなりたい、3：どちらともいえない、4：あまりなりたくない、5：なりたくない）を求めた。

②シャイネス尺度 本調査では調査対象者におけるシャイネスの測定に、早稲田シャイネス尺度（鈴木他、1997）を用いた。シャイネスを認知・感情・行動の 3 つの側面から測定でき、全 25 項目で構成されている。「自信のなさ」と「不合理な思考」が認知的側面、「緊張」と「過敏さ」が感情的側面、「消極性」が行動的側面である。5 件法による回答（1：まったくあてはまらない、2：あまりあてはまらない、3：どちらともいえない、4：だいたいあてはまる、5：ぴったりあてはまる）を求めた。

手続き

縁故法により、互いに知り合っている関係である 2 人 1 組に対して質問紙を配布し、両者に「大学生が自分自身をどう感じているか、友人をどう感じているかの調査」として、自己認知尺度とシャイネス尺度への回答を求めた。「質問紙の一部はペアの相手について回答するものである」という口頭での説明に加え、質問紙には他者からの評価の予測と他者評価を説明するイラストを提示した。回答が終了し次第、2 人分をまとめて回収した。

結果

自己認知の現実自己と理想自己、他者からの評価の予測、他者評価における各項目の回答を得点化し、各尺度得点を算出した。各尺度は正の側面に関する項目と負の側面に関する項目で構成されていたので、全項目による尺度得点に加え、正負の側面別の得点も算出した。その際、理想自己以外の回答における負の側面で得られた回答は反転させて得点化した。記述統計を表 1 に示す。

また、本研究では藤瀬・古川(2005)を参考に差得点を正の側面と負の側面に分けて算出した。正の側面については次式を用いた： $Dp = \sqrt{\sum dp^2}$ （ dp は正の側面に関する各項目の

表1 自己認知尺度の記述統計

	平均値	標準偏差	尖度	歪度	最小値	最大値
現実自己	3.21	0.42	-0.47	-0.40	2.05	4.13
正の側面	3.40	0.51	0.10	-0.49	1.90	4.50
負の側面	3.01	0.43	-0.56	-0.19	2.15	3.95
理想自己	4.34	0.36	-0.92	-0.28	2.40	5.00
正の側面	4.42	0.44	-0.48	-0.65	3.37	5.00
負の側面	4.26	0.37	-0.55	-0.21	3.50	5.00
他者からの評価の予測	3.19	0.44	0.56	0.53	2.40	4.58
正の側面	3.23	0.50	0.04	0.24	2.05	4.55
負の側面	3.14	0.51	0.70	0.20	2.05	4.60
他者評価	3.67	0.42	-0.15	0.48	2.90	4.80
正の側面	3.73	0.47	0.13	-0.12	2.60	4.90
負の側面	3.61	0.47	-0.31	0.16	2.50	4.70

差)。また、負の側面については次式を用いた： $Dn = \sqrt{\sum dn^2}$ (dn は負の側面に関する各項目の差)。理想自己と現実自己の正の側面についての差得点を $Dp-1$ 、負の側面についての差得点を $Dn-1$ とする。また、現実自己と他者からの評価の予測の正の側面についての差得点を $Dp-2$ 、負の側面についての差得点を $Dn-2$ とする。そして、他者評価と他者からの評価の予測の正の側面についての差得点を $Dp-3$ 、負の側面についての差得点を $Dn-3$ とする。本研究における差得点を図1に、記述統計を表2に示す。

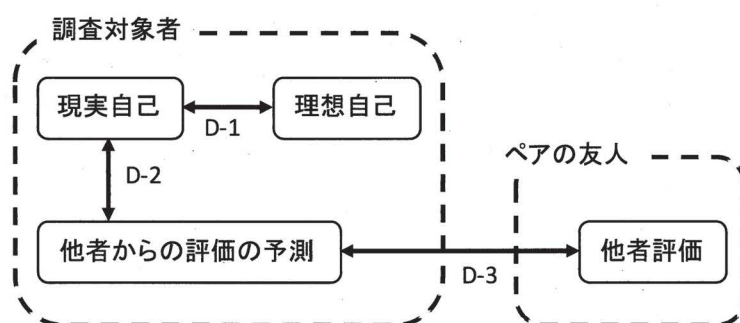


図1 本研究における差得点

表2 差得点の記述統計

	平均値	標準偏差	尖度	歪度	最小値	最大値
Dp-1	6.94	1.93	0.24	0.46	3.32	12.65
Dn-1	7.93	2.08	0.28	0.53	4.12	13.93
Dp-2	4.37	1.32	1.89	1.34	2.45	8.72
Dn-2	4.71	1.62	5.59	1.86	2.24	11.66
Dp-3	5.82	1.73	2.77	1.24	2.65	12.73
Dn-3	6.17	1.53	-0.21	0.75	3.32	10.05

また、シャイネス尺度における各項目の回答を得点化し、各尺度得点を算出した。その際、反転項目で得られた回答は反転させて得点化した。シャイネス尺度とその下位尺度の記述統計を表3に示す。

表3 シャイネス尺度と下位尺度の記述統計

	平均値	標準偏差	尖度	歪度	最小値	最大値
WSS	2.84	0.52	0.33	0.00	1.64	4.00
消極性	2.93	0.85	0.00	-0.35	1.00	4.80
緊張	3.05	0.63	-0.41	-0.12	1.40	4.40
過敏さ	2.81	0.78	0.35	-0.13	1.00	4.80
自信のなさ	2.63	0.77	-0.30	0.63	1.00	4.20
不合理な思考	2.80	0.73	-0.14	0.16	1.00	4.60

また、自己認知とシャイネスの関係を検討するため、自己認知尺度とシャイネス尺度、及びそれぞれの下位尺度における相関係数を算出した。その結果を表4に示す。相関分析の結果から、シャイネスは自己認知の中でも「現実自己」と「他者からの評価の予測」において中程度の負の相関があり、「理想自己」はシャイネスと相関関係がないことが示された。また、本研究ではシャイネスを認知・感情・行動の3つの側面から捉えており、「現実自己」と「他者からの評価の予測」は行動的側面である「消極性」、感情的側面である「過敏さ」、認知的側面である「自信のなさ」において、WSS全体との相関関係と同様の相関関係が得られた。一方、行動的側面である「消極性」でのみ他者評価との弱い正の相関がみられた。

また、自己認知の差得点とシャイネスの関係を検討するため、差得点とシャイネス尺度における相関係数を算出した。その結果を表5に示す。相関分析の結果から、シャイネスは差得点の中でもDp-1とDn-1、Dp-3において中程度の正の相関があることが示された。

表4 自己認知尺度とシャイネス尺度の相関係数

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰
①																	
②	.92**																
③	.88**	.61**															
④	.32**	.35**	.22														
⑤	.33**	.41**	.16	.91**													
⑥	.22	.17	.24*	.86**	.58**												
⑦	.78**	.72**	.68**	.23	.33**	.04											
⑧	.71**	.81**	.43**	.23*	.37**	.00	.86**										
⑨	.63**	.43**	.73**	.15	.20	.07	.86**	.47**									
⑩	-.03	.02	-.08	.09	.11	.03	.08	.08	.51								
⑪	.03	.13	-.10	.13	.16	.06	.14	.24*	.01	.89**							
⑫	-.08	-.09	-.04	.02	.04	.00	-.01	-.09	.08	.89**	.57**						
⑬	-.63**	-.59**	-.54**	-.05	-.12	.04	-.53**	-.49**	-.42**	.22	.27*	.13					
⑭	-.59**	-.59**	-.46**	-.20	-.26*	-.09	-.51**	-.52**	-.35**	.30**	.24*	.30*	.71**				
⑮	-.23*	-.23	-.19	.12	.08	.14	-.23	-.18	-.21	.13	.21	.02	.62**	.30**			
⑯	-.45**	-.39**	-.42**	-.04	-.06	.01	-.43**	-.35**	-.39**	.21	.29*	.09	.76**	.40**	.41**		
⑰	-.64**	-.58**	-.56**	-.15	-.25*	.02	-.62**	-.50**	-.57**	.07	.11	.02	.75**	.47**	.31**	.45**	
⑱	-.21	-.19	-.17	.14	.15	.10	.02	-.08	.11	.03	.08	-.02	.59**	.19	.21	.35**	.33**

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

注：①現実自己，②現実自己（正），③現実自己（負），④理想自己，⑤理想自己（正），⑥理想自己（負），⑦他者からの評価の予測，⑧他者からの評価の予測（正），⑨他者からの評価の予測（負），⑩他者評価，⑪他者評価（正），⑫他者評価（負），⑬シャイネス尺度，⑭消極性，⑮緊張，⑯過敏さ，⑰自信のなさ，⑱不合理な思考

そして、自己認知の差異に対するシャイネスの説明力を検討するため、シャイネス尺度得点を説明変数、差得点を目的変数として回帰分析を行った。結果を表6に示す。表6より、Dp-1、Dn-1、Dp-3において決定係数 R^2 は1%水準で有意であった（Dp-1： $R^2 = .17$, $F(1, 69) = 13.92$, $p < .001$, Dn-1： $R^2 = .18$, $F(1, 70) = 15.72$, $p < .001$, Dp-3： $R^2 = .14$, $F(1, 70) = 11.24$, $p = .001$ ）。このことから、シャイネスは自己認知の中でも「理想自己と現実自己の差」の正の側面と負の側面、「他者評価と他者からの評価の予測の差」の正の側面に影響を及ぼすことが示された。

表5 差得点とシャイネス尺度の相関係数

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪
①											
②	.67**										
③	.26*	.26*									
④	.25**	.34**	.60**								
⑤	.48**	.34**	.36**	.18							
⑥	.28*	.37**	.26*	.08	.53**						
⑦	.41**	.43**	-.11	-.07	.37**	.07					
⑧	.26*	.27*	-.09	-.06	.33**	.04	.71**				
⑨	.15	.14	-.04	.00	.21	-.05	.62**	.30**			
⑩	.28*	.39**	.00	.05	.22	.08	.76**	.40**	.41**		
⑪	.43**	.50**	.01	-.04	.38**	.22	.75**	.47**	.31**	.45**	
⑫	.28*	.15	-.25*	-.21	.12	-.09	.60**	.19	.21	.35**	.33**

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

注：①Dp-1, ②Dn-1, ③Dp-2, ④Dn-2, ⑤Dp-3, ⑥Dn-3, ⑦シャイネス尺度,
⑧消極性, ⑨緊張, ⑩過敏さ, ⑪自信のなさ, ⑫不合理な思考

表6 各差得点における回帰係数

	Dp-1	Dn-1	Dp-2	Dn-2	Dp-3	Dn-3
シャイネス	.41**	.42**	-.11	-.07	.37**	.07
決定係数	.17**	.18**	.01	.00	.14**	.00

** $p < .01$

考察

自己認知とシャイネスの関係

自己認知とシャイネスにおける相関分析の結果から、シャイネスの高い大学生は様々な領域における自分視点だけでなく、他者視点においても、現在の自分の状態を低く認知する傾向にあるということが示された。また、シャイネスと「理想自己」に相関関係がないことから、大学生における高い水準の「理想自己」はシャイネスの影響を受けないと考えられる。また、シャイネスの3つの側面別に得られた結果について、まず、「過敏さ」は他者との関わりの中で神経過敏であることで、過度に自身に注意がむくシャイネスの感情的側面である。シャイネスの高い大学生は日頃から自身に注意を向け、「今の自分はどのような状態か」ということを意識していることが示された。

状態か」を意識しながら、すなわち「現実自己」を意識しながら活動していると考えられる。また、「自信のなさ」は自己に関する自信のなさを表しており、「他の人は私を無能な人間だと思うにちがいない」など、他者からの評価を意識した項目が含まれているシャイネスの認知的側面である。シャイネスの高い大学生は他者からの評価を気にしながら、すなわち「他者からの評価の予測」を意識しながら活動していると考えられる。以上を踏まえ、シャイネスの高い大学生は日頃から「現実自己」と「他者からの評価の予測」を意識し、それらを低く認知して活動しているといえるだろう。

また、本研究ではシャイネスの認知・感情・行動の側面で関連のある自己認知の側面が異なっていることが示され、行動的側面である「消極性」でのみ他者評価との弱い正の相関がみられた。すなわち、自身の社会的場面への参加に困難を抱えている大学生は、様々な領域において他者を良く認知する傾向にあると示された。日本では相互依存的自己観(自己は他者と結びついていると捉える考え方)が優勢であり、自己を他者よりもネガティブに捉えるという結果が報告されている(Markus & Kitayama, 1991 他)。さらに、遠藤(1997)は他者との関係をより良く考える人ほど、他者を自己よりも高く評価し、相対的に自己に低い評価を与えるという傾向(相対的自己卑下傾向)が見出されるということを明らかにしている。本研究の質問紙は、自己に関する認知(現実自己, 理想自己, 他者からの評価の予測)への回答の後、他者評価を求める構成になっている。本研究ではシャイネスの高い調査対象者がペアとの関係を踏まえ、自己に関する認知を低く捉え、その後の他者評価を相対的に高く捉えていたと考えられる。しかし、本研究では他者評価を行う他者との関係をどのように捉えているのかを質問紙で測ってはいないため、この解釈が推測の域を超えないという課題が残る。

自己認知の差異とシャイネスの関係

シャイネスと差得点における回帰分析から、シャイネスは正・負の側面における「理想自己」と「現実自己」の差異と、正の側面における「他者評価」と「他者からの評価の予測」の差異を説明していることが示された。

まず、シャイネスが正・負の側面における「理想自己」と「現実自己」の差異を説明していたことについて検討する。この結果は、シャイネスの高い大学生は、様々な領域における「こうありたい／こうありたくない」と思っている姿と「現実の自分はこうである」と思っている姿のズレが大きい傾向にあるということを示している。自己認知とシャイネスにおける相関分析から、「理想自己」はシャイネスと相関関係がないことが示されており、大学生における高い水準の「理想自己」はシャイネスの影響を受けていないと考えられる。一方、「現実自己」や「他者からの評価の予測」はシャイネスと負の相関関係があることから、「理想自己」と「現実自己」の差異はシャイネスによって「現実自己」が低められた結果生じたと考えられる。すなわち、シャイネスが高い大学生は「現実自己」を低く認知し、「理想自己」とズレが生じたといえるだろう。多くの先行研究では理想自己と現実自己の

差異について、適応との関連が示されている (Bille, Vance, & McLean, 1951)。本研究の結果は、理想自己と現実自己の差異と適応との関連にシャイネスという側面から知見を加えることができたと考えられる。

次に、シャイネスが正の側面における「他者評価」と「他者からの評価の予測」の差異を説明していたことについて検討する。この結果は、シャイネスの高い大学生は、様々な領域の良い側面に関して実際に他者が捉えている姿と「人は自分をこう思っているだろう」と思っている姿のズレが大きい傾向にあるということを示している。「他者からの評価の予測」は「現実自己」と同様に、シャイネスと負の相関関係がある。すなわち、シャイネスの高い大学生は「人は自分をこう思っているだろう」という姿を低く認知し、ペアの相手による客観的な評価よりも自身を過小評価していると考えられる。徳永・稲畑・原田・境(2013)では、シャイネスの高い人は低い人よりも「被受容感」が低く、「被拒絶感」が高いことが示されている。シャイネスの高い大学生は「自分は人から受け入れてもらえず、拒絶されるだろう」と感じることで自身を過小評価していると考えられる。しかし、本研究では「他者評価」と「他者からの評価の予測」の差異において、正の側面についてのみシャイネスの影響を受け、負の側面については影響を受けないという結果となった。正の側面における「他者からの評価の予測」を高く評価することは、「周りは自分を素晴らしい人間であると思っているだろう」と感じているということである。一方、負の側面における「他者からの評価の予測」を高く評価することは、「周りは自分をダメな人間であると思っているだろう」と感じているということである。すなわち、本研究で示されたシャイネスの高い大学生に起きている過小評価は、自身を“ダメな存在”と捉えることではなく、“良くない存在”と捉えることであると考えられる。今後、「他者評価」と「他者からの評価の予測」の差異と個人の特性との関連を捉える場合、本研究のように正の側面と負の側面を分けた細かな捉え方によって検討する必要があると考えられる。

そして、本研究では「現実自己」と「他者からの評価の予測」の差異にシャイネスは影響を与えていなかった。本研究から、シャイネスの高い学生は日頃から「現実自己」と「他者からの評価の予測」を意識して活動していることが示唆されている。共にシャイネスによって低くなるという影響を受ける変数であったため、そのズレにはシャイネスの影響がなかったと考えられる。

今後の課題

理想自己と現実自己の関連について検討している先行研究において、遠藤(1992b)などでは理想自己評定で最も高い評定値を得た項目をその個人にとっての重要項目、それ以外の評定値を得た項目を非重要項目として分類している。今後自己認知について検討する上で、その項目や領域における重要度を調査対象者がどのように捉えているのかについても言及する必要があると思われる。藤瀬・古川(2005)や本研究では、最も高い評定値の選択肢を「あてはまる／なりたい」や「あてはまらない／なりたくない」としていたが、遠藤(1992b)

などでは「とてもなりたい／是非なりたい」や「絶対なりたくない」としており、ニュアンスの異なる選択肢であった。個人の理想自己における重要度について検討する際、調査対象者が重要度を意識して回答できる形にしたり、重要度をどのように認知しているのかについての質問項目への回答を求めるなどの工夫が必要であると思われる。

また、自己評価と他者評価の関連について検討している先行研究において、遠藤(1997)などでは評価をする他者と自身との関係性の評価への回答を求め、自己・他者評価との関連や他の特性との関連について検討している。自己は他者と結びついていると捉える相互依存的自己観が優勢である日本では、自己を他者よりもネガティブに捉える傾向にあることが示されている (Markus & Kitayama, 1991 他)。自己と他者の結びつきを重要視している日本人を対象とした自己評価や他者評価について検討する際、調査対象者がその他者との関係をどのように捉えているのかについて言及する必要があると思われる。また、本研究では縁故法により互いに知り合っている関係の2人1組に対して回答を求め、質問紙の回答前後に調査対象者に2人の関係性を尋ねると、同じ専攻の友人だけでなく、サークルの友人や先輩・後輩関係など、多様な関係性であった。関係性を限定しなかったことで、様々な関係性における自己評価と他者評価の特徴とシャイネスとの関係について言及できたことは本研究の意義であると考えられる。しかし、調査対象者とそのペアとなる他者との関係性ごとに自己評価や他者評価を比較検討することも、今後の課題として挙げられる。

まとめ

本研究では、シャイネスが主観的な認知の差異、主観的な認知と客観的な指標の差異に影響を与えていることが示された。不破・高橋(2016)でシャイネスが社会的スキルの主観的な評価と客観的な指標のズレに影響を与えていることを示したことに加え、シャイネスが社会的スキルのみならず幅広い領域における自己認知の差異に影響を及ぼしていることを明らかにしたことは本研究の意義であると考えられる。本研究の結果から、「自分は周りから良くない人間だと思われているだろう」という困難を抱えているシャイネス傾向の高い人に対し、「実際に良くない存在であるのではなく、周りが思っているよりも自身を低く評価する癖がある」という正しい自己に気づかせることができるという点が臨床への意義として考えられる。「自分は周りが思っているよりも自分を低く捉えてしまう癖がある」と正しい自己を受け入れることで、その人に合った生き方や他者との関わり方を新たに考えることができると思われる。

引用文献

- Bills, R. E., Vance, E. L., & McLean, O. (1951). An index of adjustment and values. *Journal of Consulting Psychology*, 15, 257-261.
- 大坊郁夫 (2006). 社会的スキル・トレーニングに生かされる言語・非言語コミュニケーションの働き 電子情報通信学会技術研究報告, 106, 31-36.

- 遠藤由美 (1992a). 自己評価基準としての負の理想自己 心理学研究, 63, 214-217.
- 遠藤由美 (1992b). 自己認知と自己評価-重みづけをした理想自己と現実自己の差異スコアからの検討- 教育心理学研究, 40, 157-163.
- 遠藤由美 (1997). 親密な関係性における高揚と相対的自己卑下 心理学研究, 68, 387-395.
- 藤瀬文子・古川久敬 (2005). 自尊感情と自己認知との関係性-他者からみられている自己に着目して- 九州大学心理学研究, 6, 189-197.
- 不破ひかり・高橋知音 (2016). 社会的スキルの“主観的他者評価”と“実際の他者評価”のズレにおけるシャイネスの影響の検討 信州心理臨床紀要, 15, 63-69.
- Markus, H. & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton.
- Rosenberg, M. (1981). The Self-Concept: Social Product and Social Force. In M. Rosenberg & H. Turner (Eds.), *Social psychology: Sociological perspectives* (pp. 593-624). New York: Basic Books.
- 斎藤久美子 (1959). 自己意識の分析による人格的適応性の一研究 心理学研究, 30, 277-285.
- 菅原健介 (1998). シャイネスにおける対人不安傾向と対人消極傾向 性格心理学研究, 7, 22-32.
- 鈴木裕子・山口創・根建金男 (1997). シャイネス尺度 (Waseda Shyness Scale) の作成とその信頼性・妥当性の検討 カウンセリング研究, 30, 245-254.
- 徳永沙智・稲畑陽子・原田素美礼・境泉洋 (2013). シャイネスと被受容感・被拒絶感が社会的スキルに及ぼす影響 徳島大学人間科学研究, 21, 23-34.