

第4章 本論文の目的、意義、構成

第1節 本論文の目的

第3章では、SITがシャイネスの変容に及ぼす効果をめぐる研究の問題点を論じた。ここでは、これらの問題点を踏まえて、本論文の目的を具体的に述べる。

1. シャイネスを測定する新しい尺度の開発

シャイネスについては認知・感情・行動の3側面があることが有力な見解となりつつあるにもかかわらず、認知的側面も含めて全ての側面を測定できる尺度は、日本はもとより、海外にもこれまでは存在しない。人間の認知・感情・行動の側面を総合的に理解し、アプローチするCBTの観点からは、シャイネスを認知・感情・行動の3側面から理解する3要素モデルは、自然なものであり、そのようなモデルを前提とした特性シャイネスの尺度は、極めて意味がある。そこで、シャイネス傾向が高い人たちをスクリーニングしたり、SITがシャイネスに及ぼす効果を認知・感情・行動の全ての側面から測定したりすることができる新しい特性シャイネス尺度を開発することを、本論文の第1の目的とする。

2. シャイネスに及ぼす自己教示訓練の効果と自己陳述文の影響の検討

SITは成人の不安や恐怖にも適用されるようになってきている。しかし、シャイネスに及ぼすSITの効果に関する研究はほとんど存在しない。そして、日本ではそのような研究は行われていない。日本の文化におけるシャイネスには、当然のことながら、欧米でのそれとは異なる面があるが、シャイネスを問題視する人が多いことや、シャイであることを望まないのにシャイにならざるを得ないことこそ問題である。

そこでまずは、日本ではよくみられるシャイネスに対してSITが有効であるかどうかを検討することを、本論文の第2の目的とする。そして、SITの効果に関する要因分析的検討も行う。要因分析的検討では、当然SITの効果に影響しうる主要な要因を考えることになるが、重要な要因の一つは自己陳述文の内容である。シャイネスには、認知・感情・行動の側面があるので、自己陳述文の内容は、シャイネスのどの側面に焦点を当てて変容をめざすのかによって違ったものになりうる。そこで、SITにおける認知焦点型または認知・感情焦点型と行動焦点型の自己陳述文の影響を比較検討することを、本論文

の第3の目的とする。

3. シャイネスに及ぼす自己教示訓練の効果と個人差の影響の検討

人には個人差があるだけに、SITがシャイネスの改善に効果的だという一般的な知見が得られただけでは、十分とはいえない。個人差を考慮に入れながら、SITの効果を検討することも重要である。自己陳述文の内容と共に、個人差要因もSITの効果に影響しうる重要な要因である。

個人差要因に着目しながら、シャイネスの変容に及ぼすSITの効果を検討することは、SITの適応を知り、向かない人には別の方法を用意することにつながるはずである。更に、SITの実施にあたっては、その適応を知るだけに止まらずに、個人差に合わせたトリートメント、つまり個人差一致治療を行うことが理想である。このことは、CBTでは個人の特性に合わせて治療をあつらえることが重要である、との見解（Meichenbaum, 1985）に沿うものである。しかし、個人差一致治療に関する研究は、SITをシャイネスに適用した場合に限定せず、CBT一般を社会不安・社会恐怖に適用した場合に広げても、わずかにみられるにすぎない。

そこで、シャイネスに及ぼすSITの効果を確認すると共に、それに対する個人差要因の影響について検討することを、本論文の第4の目的とする。具体的には、SITの効果左右しうると考えられる要因、つまり統制の位置（locus of control）の影響について検討する。また、被験者の反応パターンと訓練内容の好みにあわせること、つまり、個人差一致治療を行うことでSITの効果が一層引き出される可能性があるかどうかについても検討する。

第2節 本論文の意義

SITは、近年成人の不安に適用されるようになってきているが、成人のシャイネスに対する適用は、日本はもとより、海外でも行われていない。シャイネスは、日本の文化においても問題になりうるだけに、CBT特にSITのように自分でできるアプローチを利用してシャイネスを克服することができるのであれば、シャイネスに悩む人たちには朗報である。以上のような理由から、シャイネスに対してSITを適用したときの効果を実証的に示し、SITを活用していくことが必要だと考えられる。

このような趣旨から、本論文では著者と共同研究者が独自に開発したSITプログラムに改訂を加えながら、大学生のシャイネスに及ぼすSITの効果とそのような効果を左右しうる要因の影響を実証的に検討した。したがって、本論文は臨床心理学やカウンセリングの立場からだけではなく、健康の維持と増進を重視する健康心理学の観点からも極めて大きな意義があるといえよう。

本論文の目的に即して、本論文の意義をやや細かく具体的に述べると次の3点にまとめることができる。第1点は、SITを含むCBTにおける、人間を認知・感情・行動の側面から総合的に理解する観点とも合致するシャイネスの3要素モデルを踏まえた新しい特性シャイネス尺度を開発することである。これを利用することによって、シャイネス傾向が高い人たちのスクリーニングやSITなどの技法の効果の測定を認知的側面も含めて行うことが可能になる。

第2点は、従来全く検討されることがなかった認知焦点型または認知・感情焦点型と行動焦点型の自己陳述文の違いの影響を含めて、SITのシャイネスの改善に及ぼす効果を実証的に明らかにすることである。このことによって、異なる内容のSITプログラムを実施できるようになると共に、SITの適用対象に成人のシャイネスが加わり、適用範囲が一層広がることが期待される。

第3点は、シャイネスに及ぼすSITの効果に対する個人差の影響について明らかにすることである。このことについては、やはりこれまで全く検討されていない。しかし、SITの効果に左右しうる要因を知ることや個人差特性に合わせたトリートメントすなわち個人差一致治療の有効性を知ることができれば、SITの適応を知り、その効果を最大限引き出すことにつながるはずである。このことは、個を大切にす臨床心理学の要請にも合致するものであり、非常に重要な意味がある。

第3節 本論文の構成

Figure 4-1は、本論文の構成を示したものである。第1章と第3章では、本研究で扱うSITとシャイネスの概念を明らかにした。第3章では、SITがシャイネスの変容に及ぼす効果をめぐる研究の問題点を述べた。そして、第4章では、その問題意識を踏まえて、本研究の目的と意義を述べたうえで、本論文全体の構成を示した。第5章では、第3章での1つ目の問題意識に対応させる形で特性シャイネスを測定できる尺度の開発に

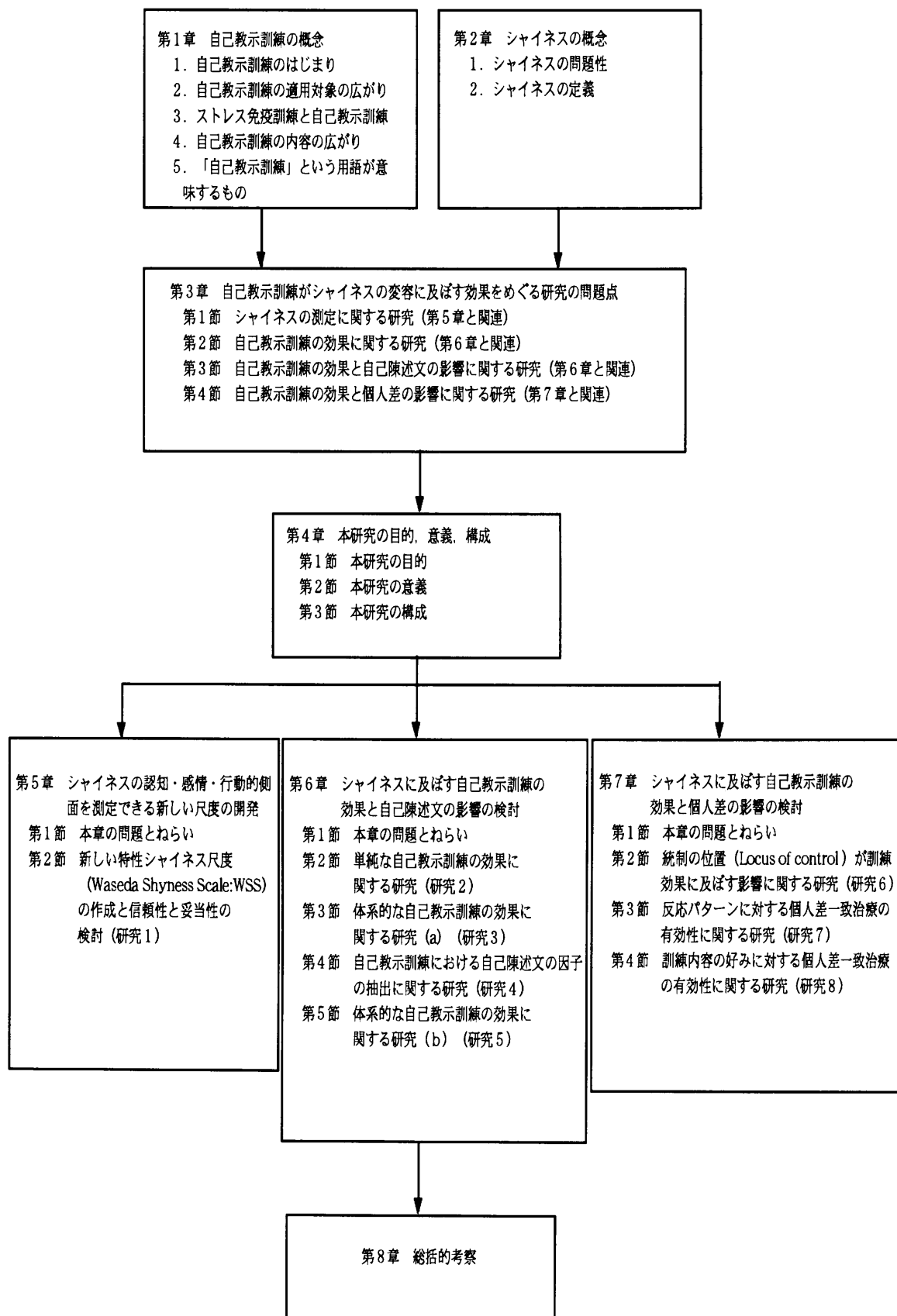


Figure 4 - 1 本論文全体の構成

関する研究について述べた。第6章では、第3章での2つ目の問題意識を踏まえて、シャイネスに及ぼすSITの効果と自己陳述文の影響を検討した。第7章では、第3章での3つ目の問題意識を反映する形で、シャイネスに及ぼすSITの効果と個人差の影響を検討した。

第8章では、第5章から第7章までを踏まえて、本研究のねらいに即して結果をまとめると共に、全般的な考察を行った。