

題目

「大学生に対する自己肯定化演習（1）—授業の一部を使った実践課題—」

著者

西川和夫*・吉澤寛之* *岐阜聖徳学園大学

分類

実験研究

掲載誌

2008年 日本パーソナリティ心理学会第17回大会発表論文集 pp. 82—83

問題および目的

古くからスチューデント・アパシーという概念で説明されるような、活気ある大学生活にとは逆に、無気力や不安、孤立に陥り不登校や留年を重ねる大学生の不応現象が注目されてきた。近年は学生の自我の脆弱さや社会的適応スキルの形成不全が指摘され、また、より重篤な精神症状の増加が懸念されている。大学適応困難の背景要因は多彩であるが、その一要因として自己を肯定できず自信欠如、自己嫌悪、自己不確定など、自己否定的意識の存在が伺える。本研究は、自己意識が肯定的に変化することが適応改善に有効であると仮定し、授業中に短時間の演習課題を実施することで、簡易に学生の自己意識肯定化を図ることを試みた。一連発表（1）の本報告では、実験手続きと自己意識肯定化実践課題の説明を行う。

方法

実験群：大学生123名、統制群：大学生113名。

実施方法：実験群に対して15回の授業のうち、1回目に肯定的な自己意識を持つことの意義と自己肯定化促進演習課題の実施について説明した。2回目の授業から8回にわたり各回異なる課題を実施した。授業の冒頭、課題の説明に2分、課題遂行に8分を充てた。

演習課題：1）長所探し、2）好きなところ探し、3）セルフケア、4）セルフストローク、5）肯定的記憶、6）他者ストローク、7）願いの実現、8）他者への貢献。課題1）から5）までは、自己の肯定的側面に意識を向ける課題、6）から8）は自己が他者にとって有意義な存在であると認知する課題である。

効果測定：実験群、統制群とも授業の初期と終期に自尊感情尺度（山本他 2001）、IUE（西川 2007）の下位尺度 ICP、INP、IAC、UNP を実施した。実験群の演習施行前後の尺度得点の変化、および統制群の前後得点の変化を比較し、効果測定の指標とした。自尊感情尺度は全般的な肯定的自己感情を測る測度として、IUE 下位尺度は自己と他者に対処する自他適応的自我機能を測る測度として用いられた。

（要約者：西川和夫）