

題目

「授業の一部を利用した大学生の自己肯定化演習の効果」

著者

吉澤寛之 岐阜聖徳学園大学

西川和夫 岐阜聖徳学園大学

分類

実践研究

掲載誌

2011年 岐阜聖徳学園大学教育学部紀要 第50集 pp. 93-99.

問題および目的

本研究では、大学生活に特に問題のない学生に対して、授業の一部を利用した自己肯定感の上昇を試みた。授業中に短時間で実施できる自己肯定化演習課題として、個人演習の形を取り、自己の能力や性格、他者からの評価、過去の経験などを肯定的に想起、意識化することを促す課題を採用し、10分以内に終了できるように工夫した。自己肯定化訓練の効果を確認する手段として、全般的な自己肯定感を測定する目的でローゼンバーグの自尊感情尺度（山本・松井・山成, 2001）を用いた。加えて、IUE（自己志向・他者志向エゴグラム）（西川, 2007）の下位尺度を用いるように計画した。

方法

調査対象者：G大学の教員養成系教育学部の学生を対象に、演習と効果測定を実施した。実験群は、主に心理学関連の授業に出席する2年生56名、3年生29名、4年生37名、大学院修士課程1年生1名の合計123名（男性45名、女性78名）であった。統制群は、教育学関連の授業に出席する1年生49名、3年生62名、4年生2名の合計113名（性別不明）であった。

演習課題：15回の授業の内、1回目に肯定的な自己意識を持つことの意義と演習課題の実施について、計画の概要を説明した。2回目から8回に渡り、一つずつ異なる課題の演習を行った。授業の最初10分間を使い、課題説明に2分、遂行に8分を用いた。各課題は、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、であった。

効果測定：実験群、統制群とも、前述の自尊感情尺度、IUEのICP、INP、IAC、UNPの各尺度を使用して、授業の初期と終期に事前・事後テストを実施した。

結果および考察

まず、自己肯定感に関わる指標としてのIUE各尺度の妥当性を検討するため、事前テストにおける自尊感情尺度との関連を分析した各指標間相関を算出した。自尊感情尺度との相関において、INPとは高い正の相関、IACとは高い負の相関、ICPはINPとIACに次ぐ正の相関が見られた。一方で、UNPは有意な相関が認められなかった。

演習課題の実施による得点の変化を検討するため、事前・事後テスト(2)×実験・統制

群 (2) を独立変数とし、各尺度得点を従属変数とした 2 要因混合計画の分散分析を実施した。

分析の結果、自尊感情では、テストの主効果 ($F(1,152)=17.10, p<.01$) が有意であり、事前テスト ($M=10.31, SD=4.28$) から事後テスト ($M=11.39, SD=4.33$) にかけて得点が増加していた。さらに、テストと実験・統制群の交互作用 ($F(1,152)=11.14, p<.01$) が有意であったため、単純主効果の検討を行った。事後テストにおける実験・統制群の単純主効果 ($F(1,152)=8.85, p<.01$) が有意であり、統制群と比較し実験群が高い値を示していた。また、実験群におけるテストの単純主効果 ($F(1,152)=29.05, p<.01$) が有意であり、事前テストから事後テストにかけて得点が増加していた。

ICP では、テストの主効果 ($F(1,152)=7.09, p<.01$) が有意であり、事前テスト ($M=9.90, SD=3.19$) から事後テスト ($M=10.50, SD=3.21$) にかけて得点が増加していた。さらに、実験群におけるテストの単純主効果 ($F(1,152)=4.05, p<.05$) が有意であり、事前テストから事後テストにかけて得点が増加していた。

INP では、テストの主効果 ($F(1,152)=4.61, p<.05$) が有意であり、事前テスト ($M=9.51, SD=3.47$) から事後テスト ($M=10.01, SD=3.55$) にかけて得点が増加していた。さらに、事後テストにおける実験・統制群の単純主効果 ($F(1,152)=5.62, p<.05$) が有意であり、統制群と比較し実験群が高い値を示した。また、実験群におけるテストの単純主効果 ($F(1,152)=6.88, p<.01$) も有意であり、事前テストから事後テストにかけて得点が増加していた。

IAC では、実験群におけるテストの単純主効果 ($F(1,152)=6.25, p<.05$) が有意であり、事前テストから事後テストにかけて得点が減少していた。

UNP では、実験・統制群の主効果 ($F(1,152)=5.60, p<.05$) が有意であり、実験群 ($M=11.85$) が統制群 ($M=10.89$) と比較し高い値を示した。さらに、事後テストにおける実験・統制群の単純主効果 ($F(1,152)=6.56, p<.05$) が有意であり、統制群と比較し実験群が高い値を示した。

本研究の主要な目的である効果検証の分析結果から、演習課題は全般的に自尊感情や IUE の各指標を適応的な方向に変化させることが確認された。自尊感情尺度値の上昇にみられる通り、自己の諸側面を肯定的に意識するようにし向けることで自尊感情が高まり、自己価値やあるがままの自己を、それでよいものとして肯定的に受容する意識が促進された。

自己制御的自我機能については、INP と ICP の値が演習後には上昇しており、自己を大切な存在として肯定する意識や、より高い価値を持つ自己を志向する意識が向上していた。反対に劣等感や罪責感、自己嫌悪感など自己を否定的に意識する傾向が減少することが、IAC の有意な低下から伺える。他者関係を制御する自我機能の側面については、他者志向自我機能 UNP の上昇がみられている。自己を肯定的に意識化するという演習効果が、他者に対しても、好意的感情や親密感を高めるといふ、他者肯定的傾向を促進することが示唆された。

(要約者：吉澤寛之)