

自己肯定感とセルフエフィカシーを高める

— 子どもの意欲や動機づけを高める行動科学的アプローチ —

国際基督教大学 上級准教授

清水安夫

しみず・やすお ● 東京学芸大学大学院修士課程、東京工業大学大学院博士課程修了(博士・学術)。現在、University of Groningenで在外研究中。専門は教育心理学、健康心理学、応用健康科学。日本学校メンタルヘルス学会副理事長、日本精神衛生学会理事、日本ストレスマネジメント学会理事。

最近、学校現場の先生方から、やる気がない子、すぐにものごとをあきらめてしまう子どもが多くなり、そのような子どもたちは概して、自分に自信がなく、意欲に欠け、おとなしく、自己肯定感が低いという話をよく聞く。いつの時代でも、このようなタイプの子どものはいるもので、当然、教師の心配の対象となる。いわゆる意欲的で辛抱強い子どもよりも、やる気や意欲の低い子どもの方が目立ち、教師の関心が集中しやすいのも確かである。ただ、ベテラン教師が長年の経験を通して、このようなタイプの子どもの増加していると感じている以上、その背景要因と対応策を探る必要がある。

現在まで、このような「やる気・意欲・辛抱強さ・自信・自己肯定感」などをキーワードに、心理学の分野では研究が行われてきた。その中でも、犯罪者や非行少年などは、概して自己肯定感が低いことから、自己肯定感と犯罪や非行との因果関係が考えられている。また、いじめの体験者、犯罪被害者、家庭内暴力(DV)や児童期に虐待やネグレクトを体験した者、自殺願望の強い者も自己肯定感が低いことから、自己肯定感に基づく心理的サポートなども検討されている。このように、現代人の精神的な健康や生活の質を考える上でも、自己肯定感は重要な概念となっている。

最近の子どもの自己肯定感を表す良い例として、独立行政法人国立青少年教育振興機構(2015)⁽¹⁾による、日本・アメリカ・中国・韓国の4カ国の高校生を対象とした自己肯定感

に関する調査報告がある。これら4カ国の高校生の自己肯定的な感情を持つ者の割合が、日本(72・5%)、中国(56・4%)、アメリカ(45・1%)、韓国(35・2%)の順序であったことから、日本人高校生の自己肯定的な感情認知が4カ国中で最も高いとの提言がなされている。また、本調査では、自己肯定感における他の要因との比較検討も行っており、例えば、野外体験(野菜や果実の栽培や収穫、虫捕りや動物の飼育、キャンプや登山)の多い者は、4カ国とも自己肯定感、正義感・思いやり行動、自主自意識などが高く、反対に自己否定的な思考が低いことを示している。自己肯定感を高める要素として、様々な問題解決に応じた自己の意思決定行動が有効であると言われている。野外活動では、予測困難な問題への対処が必要のため、それらの経験が子どもの自己肯定感を高めていると推測される。ただし、野外活動体験の4カ国比較においても、日本の子どもの体験率は低い状況にあるため、今後、何らかの手段による機会の増加が望まれる。

ところで、自己肯定感と似た用語として、自尊心や自己有能感、そして、自己効力感(Self-efficacy)という用語がある。いずれも自己認知に関する重要な心理学用語であるが、自己肯定感と自尊心は、どちらも英語では self-esteem (前者は self-affirmation と訳される場合もある)であり、類似した内容で構成された概念であると捉えられている。ここでは、最後に提示した自己効力感(Self-efficacy)・以

後、「セルフエフィカシー」⁽²⁾について、最近の子どもたちの問題との関係において考えてみたい。セルフエフィカシーとは、「ある状況下において必要とされる適切な行動を自分で選択し、実行する能力を個人が持ち合わせているかという可能性の認知」を示すもので、自分の行動に対する見込み感や達成への信念を意味している。例えば、子どもが学習へのセルフエフィカシーを高く感じている場合、勉学に熱心に取り組む可能性が高くなり、そのための努力を惜しまず、失敗や難しい場面に遭遇しても諦めないことが想定される。このセルフエフィカシーは、スタンフォード大学の心理学者であるバンデューラの提唱する社会的認知理論によって体系化され、動機づけ(モチベーション)や継続性(アドヒアランス)との正の相関も示されていることから、現在では、認知行動療法や行動変容理論の中核を占める重要な概念となっている。また、セルフエフィカシーを向上させる方法についての研究も進んでおり、カウンセラーや教師にとって活用しやすい有効な概念だと言える。

そこで、具体的なセルフエフィカシーを向上させる要因であるが、①達成体験(小さな成功体験の連続)、②モデリング(他者の成功体験や理想的な行動の観察)、③言語的説得(他者から褒められるなどの好意的なフィードバック)、④生理的な気分の高揚(気分感情のポジティブな高揚に伴う身体的な変化)、⑤イメージ体験(自分や他者の課題達成や成功のイメージ化)

などが挙げられている。そのため、教師や親は、子どもに「成功できるような課題を与え、模範となるモデルを提示して観察させ、課題遂行時の理想をイメージさせ、できた時には褒める」という一連のプロセスの中で成功や伸長を実体験させることが有効だと考えられている。その子にとって、少しだけ背伸びしたら達成できるような課題を見極められること、上手に褒めること、良い行動モデルを提示できることが、教師や親の腕の見せ所というわけである。某予備校がCMや広告で大々的に宣伝している「スモールステップ方式の学習カリキュラム」などは、セルフエフィカシーを高めながら学習意欲を促進させる典型的な方法であり、同様に「できる」という感覚を子どもの中に養うことは、学校の授業や部活動でもできることである。

このセルフエフィカシーを応用した行動変容理論の一つに、ロードアイランド大学の心理学者であるプロチャスカのトランスセオレティカルモデル (Transtheoretical Model for Behavior Change: 以後、「TTM」)⁽³⁾がある。図1に示すように、TTMでは、①行動変容ステージ、②変容プロセス、③セルフエフィカシー、④意思決定のバランスの四つの要素が相互に関係しながら、人間の行動変化を捉えている。例えば、子どもに運動習慣をつけさせたい場合、その子の運動への興味関心などの程度なのか(レディネス・準備段階)、どれくらいの運動課題なら遂行できる見込み感を持っているのか(セルフエフィカシー)、運動に対して

のメリットとデメリットをどのように見ているか(意思決定バランス)を理解し、各要因への効果的な働きかけにより、行動変容を図るわけである。つまり、教師や親が、行動変容ステージを見極め、各子どものレディネスに応じた対応、セルフエフィカシー向上のための工夫、運動することへの「メリットを強く意識」させて「デメリットへの意識を低下」させる働きかけにより、その子の運動への意欲・動機づけの向上を通して、運動の習慣化が期待できる。教室での学習活動や部活動、家庭学習などを促進させるためには、TTMのような行動科学の基礎理論を教師や部活動指導者、そして親が十分に理解して応用するのが理想的である。

一方、学校現場での現状を見ると、未だに他者との競争原理を利用する方法が深く浸透している。例えば、「期末試験の得点の上位10名を返却時に発表する」、「スポーツテストの順位表を教室内に掲示する」、「隣のB校より

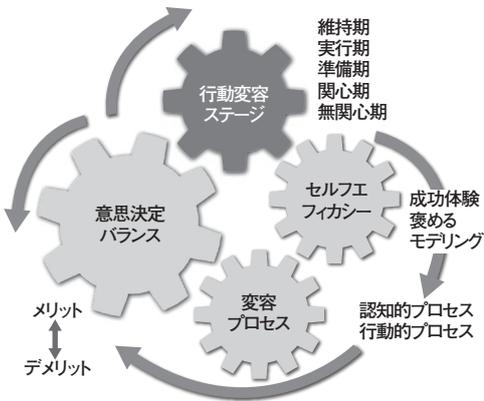


図1 トランスセオレティカルモデルのイメージ

も全国模試の平均で勝つ！」を学校の標語にする」、「ライバルのB校野球部にだけは絶対に勝つ！」と部室の黒板に大きく書いておく」などは日常茶飯である。子どもの伸長を期待した相対的な比較は、鼓舞(刺激・奮起(反応))という指導側・被指導側にもわかりやすいという特徴がある。しかし、勉強やスポーツで、兄弟姉妹や仲の良いクラスメイトと比べられた経験は、多くの人の心に苦い思い出として刻まれている。特に、勉強でもスポーツでも、上位にランクされる子どもは、「成功し、褒められ、気分が高揚する」というセルフエフィカシー向上の機会に恵まれ、さらに伸びる様子が見られることから、教育的な成功事例として認識されやすい。その一方で、下位にランクされる子どもは、いつまでたっても「成功体験が得られず、褒められたり、喜びを実感する経験もなく、むしろ失望感を体験する」ため、セルフエフィカシーの向上機会が失われる。それどころか、失望・無力を学習してしまう学習性無力感^(注1)に陥ってしまうこともある。特に、ネガティブな体験の繰り返しは、クラス内にヒエラルキーを作り、子どもの中に劣等感・嫉妬心が生まれ、人間関係が悪化することが懸念される。そうになると、学校やクラスへの帰属意識も低下し、学校はつまらない場所となり、いじめや不登校の問題へとつながることもある。

これらの問題の改善策として、上述した行動科学の理論を応用した学校での対応が考えられる。子どもたちの習熟度・興味関心(レディネス)に応じたグループやクラスの編成など、環境適応に配慮した対応、他者や他集団との相対評価を基準とした競争原理やフィードバックの活用ではなく、「前回よりどれだけ伸びたかを示す」という個人内の変化(伸びしろ)に着目した評価やフィードバックなどは、子どもたちのセルフエフィカシーを高める可能性が高い。また、最近注目されている課題解決型学習(Project Based Learning)、参加型学習(Active Learning)などは、教師と子どもたちの対話の機会が増え、セルフエフィカシーを高めるための介入機会の促進にもつながる。大きな枠組みは変えられなくても、ちょっとした教育方法での工夫により、クラスの雰囲気や子どもたちのやる気が変わる可能性がある。子どもたちの意欲の向上が、教師の意欲も高め、教育現場がやる気と活気に満ちた創造的な場へと変わる相乗効果が期待される。

【引用文献】

- (1) 独立行政法人国立青少年教育振興機構(2015)「高校生の生活と意識に関する調査報告書」日本・米国・中国・韓国の比較」
 - (2) アルバート・バンデューラ(本明寛・野口京子 監訳)「激動社会の中の自己効力」
 - (3) Prochaska, J. et al. (2008) The Transtheoretical Model and Stage of Change. Health behavior and health education: theory, research, and practice. John Wiley & Sons.
- (注1) 学習性無力感とは、「長期にわたってストレスを回避できない環境に置かれた場合、その状況から逃れようとする努力も行わなくなってしまう」という現象。