

修士論文要旨

コミュニケーションゲーム実施によるパーソナルスペースと 対人的自己効力感の変化及び関連性

別府大学大学院 文学研究科 臨床心理学専攻

M1614006 山平友里菜

現代社会において、対人関係を諸要因とする問題が多く生じている。対人関係やコミュニケーションの問題発生要因のひとつとして、対人的自己効力感の低下が指摘されている(松枝ら, 2010)。本修士論文では、目的や内容の異なる複数のコミュニケーションゲームを通してコミュニケーションをとることによって、パーソナルスペースが短くなるような体験をしてもらい、対人的自己効力感を上昇するかについて検証することを目的とした。その結果、コミュニケーションゲーム体験によってパーソナルスペースの縮小と対人的自己効力感の上昇が認められ、以下に示す結論を得られた。

I. 対人的自己効力感の上昇を目的としたコミュニケーションゲームでは①複数回成功体験を重ねること②個人ではなく集団で課題に取り組むこと③課題解決にコミットしたという感覚を得るために役割分担させること④他者からポジティブフィードバックを受けること⑤必ず対象者に課題を解決させることを盛り込む必要があることを示唆している。

II. 個人でゲームに取り組んでもらった結果、パーソナルスペースは縮小したが、対人的自己効力感に変化は認められなかった。対人的自己効力感を上昇させるためには、個人ではなく集団で課題に取り組むことが重要であることを示唆している。対人的自己効力感是他者と関わる中で蓄積されるものであるため、対人的自己効力感を上昇させるためには他者との関わりが必要であると明らかにした。

III. 課題は未解決のままではなく解決する必要があると示唆された。強制的にコミュニケーションを取らされたり、論理的に考えることを苦手とする個人によっては、ポジティブな感情を得るよりも、苦手意識や不安などのネガティブな側面に注意が向きやすいと考えられる。高橋(2007)は、ネガティブな気分状態に誘導された際に課題とは無関係な思考が増えると報告した。課題を解決したことが成功体験として認知されるためには、対象者がコミュニケーションゲームに参加しているときに、ネガティブな側面に目を向けさせない工夫が必要であると考えられる。そのため、ファシリテーターはそれぞれの対象者へポジティブフィードバックをすること、対人的スキルの自信が低い個人やコミュニケーションに苦手意識を持っている個人をあらかじめ把握しておくことが必要であると考えられる。

IV. ファシリテーターは対象者が負担感・不安などネガティブな感情を持ったままコミュニケーションゲームに取り組まないよう、事前に他者とコミュニケーションを取ることに苦手意識を持っている個人をスクリーニングしたり、コミュニケーションゲーム中にうまくグループに馴染めていない個人に話を振ったり、ポジティブフィードバックをしながら、対象者の不安や緊張をほぐす必要があると考えられる。本修士論文による知見は、対人関係を開園する1つの手段として臨床心理学的意義があったと言える。