

No25 心理的リアクタンス・カリギュラ効果について

2021年12月24日作成(2024年12月20日一部改訂)

義高 互

○心理的リアクタンス・カリギュラ効果

心理的リアクタンス・カリギュラ効果とは何でしょうか。制限や命令に不満が生じて起こる現象です。

心理的リアクタンスは指示による意欲低下、カリギュラ効果は指示への反発です。

この現象は、自己肯定感を低下させ、コミュニケーションや安心感といった感情を損なわせる可能性があります。しかし人にとって必要で行われる現象ともいわれます。この現象は数千年前から昔話としてもその存在が知られています。

例えば浦島太郎です。玉手箱を開けてはいけないと渡されますが、指示に反して開けてしまいます。鶴の恩返しもそうです。開けないでと言われた入口を開けて鶴の正体を見てしまいます。外国にも同じ事例が見られます。

心理的リアクタンス・カリギュラ効果は1960年代に心理学者ジャックブレームによって検証がはじまり、多くの実証例が残り、その効果が確定しています。では一見反発に見えるカリギュラ効果は無いほうが良いのか？そうではないのです。指示や制限をされた場合にはそこに不満やストレスが生まれます。カリギュラ効果で不満やストレスを解消する側面があると言われています。

指示や制限を多く行えば、不満やストレスに繋がります。そしてカリギュラ効果の反発や、意思の表出ができない場合、さらにストレス増加や意欲低下を招くということです。心理的リアクタンスの原因が、指示によるストレスだとすると、指示をする側と受ける側で、意欲や成果はどう違いが出てくるのでしょうか。

2016年度の特支学級担任時は二名在籍でした。

特支学級に転籍する生徒も参加して支援学級が3名での活動をする時がありました。教師の指示を一方に紙面で伝え、その生徒が、他の生徒二名に指示して学習をする活動をしてみました。

個人差はありましたが、全体的には、自分が指示する側に回れば意欲と成果が上がり、友達から指示される側になれば意欲や成果が下がる傾向が見られました。条件によっては友達からの指示を受けると大幅に意欲が下がるケースもありました。

全体傾向としては指示があると反発や不満があるという心理的リアクタンスを実証した形でした。

対象とした三名は特支学級在籍の男子でした。個人差や条件による差も大きいようでした。

2019年には通級学級で複数人で学習した時、同じような検証をしました。どのような子どもや条件が意欲や成果を低下させてしまうのでしょうか。

心理的リアクタンス・カリギュラ効果

制限や命令に反発感情が生じ指示制限に反する事を行う



指示・命令・制限には不満やストレス・意欲低下がおこる
反発行動によって不満やストレスが解消される側面も

教師が紙面の指示



生徒が生徒に指示

指示する側と指示される側で意欲が違うか？

(指示)

命令する側になれば

心理的リアクタンス=指示による意欲減退

意欲向上↑



命令されると
意欲低下↓



多い命令は
さらに低下↓



人との関わりが苦手、自閉要素がある場合さらに低下する可能性
指示する側になるのも苦手

指示が増えた場合

LD要素の子ども



影響は少ない

自閉要素の子ども



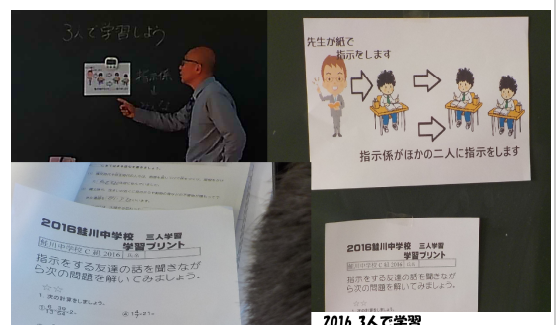
意欲低下↓

不登校要素の子ども



意欲低下↓

心理的リアクタンスは個性によって違いがある可能性



○まとめ

子どもの持つ個性によって、指示やルールについての受け入れ姿勢が異なりました。LDの子どもは文字による指示はあまり良くありませんでした。自分でヒントや行う事を探す方法も口頭指示と大きな変化がありませんでした。

自閉要素の子どもと不登校傾向の子どもには同じ傾向が現れました。口頭指示より板書での指示の方が有効です。また自分で決まりや行動を捜して行かせた方が有効です。しかし口頭指示が増えると意欲や成果が低下する。指示が増えれば増えるほど意欲や効果が低下するようです。昔から認知される心理的リアクタンス・カリギュラ効果が起こる現象が、学校活動でも起こるものと思われま

す。現在の学校では、教師と子供の接点は授業以外にも膨大です。一日の教師の指示命令は相当な数です。その原因の一つは授業以外の活動の増加であると思われま

す。朝の会終わりの会、昼食休憩に教師が指示・命令する事項は多いです。カリギュラ効果という側面では、授業時間以外の活動の増加は、教師の指示を膨大に増やし、子どもの意欲と教育効果、信頼関係、はては登校意欲も低下させる可能性があります。

授業時間以外の活動を減らし、教師からも係の子どもからの指示制限も削減することを検討すべきだと思います。

指示される時とする時にどうい

状態	A君	B君	C君
友達二名に指示を出し自分も解答	10.2	12.1	11.6
教師の紙面指示で問題解答(標準)	10	10	10
友達からの指示を受け自分が回答	9.6	7.3	8.0

以上をわかりやすく図解

状態	A君	B君	C君
友達二名指示を出し自分も解答	○	◎	◎
教師の紙面指示で問題解答(標準)	○標準	○標準	○標準
友達からの指示を受け自分が回答	○	×	△

2019年度に通級学級を担当した時の検証結果です。
問題を解答する行動について
(A LD傾向がある子供2 B自閉要素がある子供2 C不登校傾向のある子ども2)

	A	B	C
①ヒントや指示を板書して行う	8 9	13 10	12 11
②仮想空間で自分でヒントを探して行う	11 10	13 11	11 12
③一度だけ口頭指示で行わせる(標準)	10 10	10 10	10 10
④5回3つの指示を合わせて行わせる	10 9	8 9	9 9
⑤10回3つの指示を繰り返して行わせる	9 9	7 6	7 7

標準と比較して	LD	自閉要素	不登校傾向
①ヒントや指示を文字で行う	△	◎	◎
②ヒントやルールを自分で探して行う	○	◎	◎
③一度だけ口頭指示	○(標準)	○(標準)	○(標準)
④5回複数指示で行わせる(指示多め)	○	△	△
⑤執拗に10回指示をする(指示数多)	△	×	×

命令する側になれば
意欲向上!♡

命令されると
意欲低下!☹

多い命令は
さらに低下

人との関わりが
多くなり、自閉要素がある場合にさらに低下する可能性
増加する側になるのを要す

指示が増えれば

指示が増えた場合

LD要素の子ども

自閉要素の子ども

不登校要素の子ども

影響は少ない

意欲低下!☹

意欲低下!☹

心理的リアクタンスは個性によって違いがある可能性

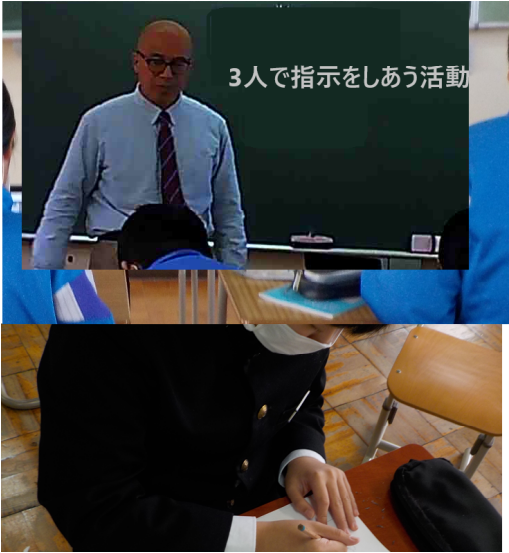
(A LD傾向がある子供2 B自閉要素がある子供2 C不登校傾向のある子ども2)

	A	B	C
①ヒントや指示を板書して行う	8 9	13 10	12 11
②仮想空間で自分でヒントを探して行う	11 10	13 11	11 12
③一度だけ口頭指示で行わせる(標準)	10 10	10 10	10 10
④5回3つの指示を合わせて行わせる	10 9	8 9	9 9
⑤10回3つの指示を繰り返して行わせる	9 9	7 6	7 7

標準と比較して

LD	自閉要素	不登校傾向
△	◎	◎
○	◎	◎
○(標準)	○(標準)	○(標準)
○	△	△
△	×	×

※心理的リアクタンスは意欲減退
カリギュラ効果は指示減退



END