

5 認知的不協和

○導入部

人が原因帰属をするのはどのような時か考える それは結果が自分の自尊心にかかわる時や、予期しない出来事が起こった時、自分の行動が上手くいかなかった時である ここでは、特に、予期に反し特にネガティブな結果が起こったときの原因帰属を考える

認知的不協和音和音・・・一人の人が同時に相反する認知を抱く時の緊張状態

↓

これが発生する時、自己正当化によって、認知的不協和音を解消しようとする

認知的不協和音の発生ケース1「愚かな判断をした時」

解消法→甘いレモンの合理化とすっぱいブドウの合理化 ex、学部選び、神の一手

認知的不協和音の発生ケース2「自分が他人に害を与えた時」

解消法→公正世界仮説

これによって、被害を受けた人にも被害にあたいする罪があると考えer ex、いじめ

○注意すべき点

人は、合理化により真実から目をそむけてることや、被害者の落ち度や責任を過大に見積もりすぎがちになる

6 他者への印象づけ

自分の行動を他人にどう説明するか→自分の行動を他人に説明する際、印象管理をする

○自己モニタリング・・・他者や周囲の状況と自分の行動を観察し、状況に適応するよう自分の行動を修正する ex、フィンガーボール、正座

○自己ハンディキャッピング・・・失敗したときの言い訳を考える

パターン1 自己ハンディキャップ行動→実際に自分に不利な行動をとる

パターン2 ハンディキャップの自己報告→言い訳を人に語る

○注意すべき点

ハンディキャップの自己報告→自己ハンディキャップ行動→それが習慣や生き方になる

7 自分自身について合理的に考える

○導入部

自己欺瞞は抑うつにおちこまない抵抗力としてプラスの働きもする

しかし、自己ハンディキャッピングのように、自滅的な自己欺瞞もある

ここでは、自滅的な自己欺瞞から抜け出す方法を考える

人間の動機で重要なものに自己効力感を得たいという動機

cf.自己効力感とは、自分が何事かを成し遂げられるという有能感、自信 ex、合格、優勝

ネガティブな結果はこの自己効力感を脅かす このときの原因帰属の方向は二つある

パターン1 自己防衛的な方向・・・結果への責任を小さくする言い訳を探す方向

→失敗の原因をあやまる＝自己効力感は得られにくい ex 傾向変化、鼻血

パターン2 より正直な方向・・・結果に対する責任を偏らず理解しようとする方向

→これは、自己非難からはいるが、さらにこまかく自己非難のかたが二つある

A、性格論的自己非難＝原因を「内的」で「安定した」個人特性に帰属する ex、IQ

→失敗から何も学べない

B、行動的自己非難＝結果に関して自分のした行動だけに焦点をしぼる ex、英語苦手

→誤った行動はなおせばすむという考え＝問題解決の方向がしめされる

結論 性格論的自己非難じゃなく、行動的自己非難をこころがける。

○帰属の再訓練・・・原因を「努力」の方に帰属させる習慣を身につけさせること

↓

また、失敗したとき、自分のした努力の質と量とを再検討することが大事である

特に、努力の方向と効率という質の検討が重要である

○非合理的な目標を設定しない

困難な目標に取り組むときは、いくつかの小目標を設定し、それをやる

○ 注意すべき点

「全ての人」に認められるや「完全に」やるなどは陥りやすい非合理的な目標である