

大学生の自尊感情を刺激する活動の効果

— SO-BA Set を用いた分析から —

Effect of exercise to foster self-esteem of university students

— From analysis using SO- BA Set —

○加藤綾音¹／有沢孝治²

Ayane Kato¹／Koji ARISAWA²

東海大学文学部心理・社会学科（卒業生）¹／東海大学²

Tokai University School of Letters department of Psychological and sociological studies¹／Tokai University²

Key words : 自尊感情を刺激する活動、効果測定、大学生

目的

自己意識が安定していると自尊感情も安定するという関係(井上, 2008)¹ から、自己意識が最も揺らぐ青年期(梶田, 1980)² は自尊感情も揺らぐと考えられる。社会人になることを意識させられる大学生の時期には、自己の安定が求められるため、自尊感情を育む必要があると考える。日常の中でも自尊感情は育つと考えられるが、意図された場面を設定し、集中的に取り組むことで、より自尊感情の変化を実感できると考えられる。そこで、本研究では小林・有沢(2010)³ が設計した「一言プレゼント」(以下、一言Pとする)を行い、その効果を検証する。なお、自尊感情を育む活動は小・中学生用には多数開発されているが、大学生を対象としたものはあまり見られず、十分な効果検証もされていない。

方法

研究協力の同意が得られた大学生(32名: 男性17名、女性15名)に対し、一言Pの前後でSO-BA SET(2因子、12項目、4件法、各因子とも6~24点推移、カットオフ13点: 近藤, 2010)⁴ による調査を行った。また、一言P以外の活動前後で自尊感情の変化を検証するために部活動群(25名: 男性5名、女性20名)と授業群(12名: 男性3名: 女性9名)を設け、各活動の前後でSO-BA SETの調査を行った。SO-BA SETの因子は、社会的自尊感情(他者との比較や賞賛や批判が元になっているもの: 以下SOとする)と基本的自尊感情(自分は生きていてよいというような根本的な自己の尊重があるもの: 以下BAとする)である。なお、東海大学の「人を対象とする研究に関する倫理委員会」の承認を得て進めた。

結果

はじめに性別及び日頃の人間関係の違いで、一言Pの前後のSOとBAの平均得点の変化をt検定よりみた。

性別では、男女ともにSO(男性 $t(16)=2.33, p<.05$: 女性 $t(14)=2.29, p<.05$)とBA(男性 $t(16)=2.28, p<.05$: 女性 $t(14)=4.74, p<.019$)の両方が一言Pの事前よりも事後に有意に平均得点が高まっていた。

日頃の人間関係の違い(授業で会う程度同士を「HRな

し」、日々活動を共にしている者同士を「HRあり」とする)では、SOでは「HRあり」($t(17)=2.45, p<.05$)と「HRなし」($t(13)=2.80, p<.05$)で、BAでは「HRあり」

($t(17)=4.61, p<.01$)で事前より事後に有意に平均得点が高まっていた。

次に一言P群と他の活動で自尊感情への影響は異なるのかを検討するために、活動タイプを独立変数とし、活動前後のSOとBAの平均得点の変化量を従属変数とした一要因の分散分析を行った。その結果、SOとBA共に有意な群間差が見られた(SO: $F(2)=5.94$, BA: $F(2)=5.88$, いずれも $p<.01$)。そこでTukeyのHSD法(5%)による多重比較を行ったところ、SOは一言P群が部活動群、授業群よりも有意に変化量が多く、BAは一言P群が授業群よりも有意に変化量が多いという結果が得られた。

考察

以上の結果から一言Pの体験は大学生の社会的自尊感情と基本的自尊感情を高めることに寄与したと言える。

この要因には、近藤(2010)⁴ が指摘する共有体験の要素が一言Pにあったと考えられる。それは自分に対する肯定的な言葉をもたらただけでなく、相手にとって肯定的な言葉を与えることができたことと受け止められるような相互の関係が成立していた点からうかがえる(感想: 褒められて温かくなった。こんな自分でも大丈夫と思う。相手が嬉しそうだと自分も嬉しくなる。など)。

一時的であっても「自分は自分でよい」と思えたことは、自尊感情が精神的健康の基盤である(橋元2015)⁵ ことを前提とすれば、参加者のその後のメンタルヘルスの維持に少なからず貢献できたのではないかと考える。

参考文献

- 1) 井上祥治 2008 「自尊感情と自己概念の明確性および時間的安定性」『岡山大学教育実践総合センター紀要』第8巻 pp. 73-80
- 2) 梶田徹一 1988 『自己意識の心理学』東京大学出版会
- 3) 小林正稔・有沢孝治 2010 「小中学校の教師によるエクササイズの実践とその意義—学級経営研修会での取り組み事例—」『神奈川県立保健福祉大学誌』第7巻第1号 pp. 25-35
- 4) 近藤卓 2010 『自尊感情と共有体験の心理学』金子書房
- 5) 橋元慶男 2015 「笑いヨガが状態不安および自尊感情に及ぼす影響に関する研究」『鈴鹿医療科学大学紀要』No. 21, pp. 23-34