

大学生の自尊感情と体育授業における自己評価、成績との関連について

賀川 昌明

(キーワード：大学生・自尊感情・体育授業・自己評価・成績)

I. 緒 言

自尊感情 (Self-Esteem) は、ローゼンバーグ (Rosenberg, 1965) が自己概念の中核的概念として提唱したものである。彼は、Self-esteem を「自己に対する肯定的または否定的態度」とした上で、「とてもよい (Very Good)」と「これでよい (Good Enough)」とを感じる2つの意味があるとし、彼自身は「これでよい (Good Enough)」とを感じる自尊感情の測定を試みている。バウマイスター (Baumeister, 1998) も、このような視点から自尊感情を「自分自身による『自己』への肯定的評価」と定義している。以下、本研究では、これらの定義にしたがい「自尊感情」の意味を取り扱うことにする。

自尊感情に関する研究は今まで様々な形で行われてきた。それらを社会的適応性との関連から概観すると、一般に自尊感情の高い者ほど情緒安定性と社会的適応性があり、活動的・社会的で、リーダーシップのあるパーソナリティを示すとされている (菅 1975, 岡田・永井 1990, 小西・松尾 1997)。一方、低自尊感情者は高自尊感情者と比べて自己概念の明確さを欠き、他者の反応に敏感であるという報告もある (Campbell & Tesser & Fahey, 1986)。さらに、自尊感情の不安定な子どもほど、好奇心・興味得点が低く、挑戦への活動意欲が低いなど、内発的動機づけが低いことも報告されている (Waschull & Kernis 1996)。

このように、ほとんどの研究が自尊感情の高さと適応度の高さとは正の相関関係があることを示唆している。そして、そのような観点から、いわゆる不適応兆候を示している者に対する対処法として運動プログラムの実施が採用され、それによって自尊感情の高揚を図ろうとする試みがなされてきた。そこでは主に野外活動プログラムや体力トレーニング的な運動処方が用いられているが、その成果は必ずしも好ましいものばかりではない (Fox 2000)。一方、こういった試みによって成果が認められるという報告もいくつかあり、体育・スポーツにおける身体活動が自尊感情の向上に役立つ可能性を示唆してい

る。このことは同時に、現在の教育現場における様々な「心の問題」に対して、体育授業が何らかの形で寄与できる可能性をも示すことになる (賀川 2002)。

岡 (1998) は、こういった視点から体育学習における自尊感情を自己評価との関連から検討した。その結果、運動技能に関わる「学習成果」についての自己認知が、本人の価値観や規範認知とは独立に自尊感情に強く関連していることが示唆された。しかしながら、運動技能に関する自己認知だけが強調される環境下では、運動技能に関する自己認知が低い児童は自尊感情を高めることができないことも同時に指摘している。

また、賀川 (2002) は大学生を対象とし、体育授業が学習者の自尊感情の形成にもたらす影響を検討した。その結果、体育授業において自尊感情の形成に寄与する要因としては、単に運動技能に関わる自己評価だけではなく、活動目的や活動の意義など、活動者の価値観に関わる自己評価項目 (創造性、チームワークの発揮、活動性、競争性、応援・観戦) との関連が強いことを示唆した。さらに、賀川ら (2003) は小学生を対象として体育授業に関わる様々な要因と自尊感情との関連を分析した。その結果、運動有能感を持たせることは重要であるが、それと同時に「規則遵守」といった社会的要因にも配慮する必要があることが示唆された。

このように体育授業が自尊感情に及ぼす影響を考えるとき、小学生と大学生とは多少様相が異なるとはいえ、必ずしも運動技能の高低によってのみ自尊感情が規定されているのではなく、それ以外の要因も大きく関わっていることが考えられる。

そこで本研究では、体育授業開始時と終了時における自尊感情得点の変容に注目し、体育授業における体験を通じて示された各種自己評価項目や成績評価との関連を明らかにすることによって自尊感情変容の規定要因を検討することを目的とした。

II. 研究方法

学部2年生を対象とした教科専門科目（初等体育I）の受講生に対し、事業開始時（4月）と授業終了時（2月）の2回、次に示す調査を実施した。なお、授業において受講生は3つのグループに分かれ、各運動領域における実習を4回ずつローテーションで実施し、授業終了時には全運動領域を経験した。

1. 調査内容

(1) 事前調査

a. 体育授業における運動の好き嫌いや得意度

初等体育Iで実施する各運動領域（器械・陸上・水泳・ボール・表現）に対する好き嫌いの程度や得意度を「とても好き（とても得意）」から「とても嫌い（とても不得意）」までの5段階で回答させた。

b. 運動有能感尺度

岡澤（1996）が作成したものを使用した。全部で12項目（表1参照）あり、各項目の質問に対して「よくあてはまる」から「まったくあてはまらない」までの4段階による評定を求めた。合計得点は12点～60点に分布する。

表1 運動有能感尺度項目

項目
運動能力がすぐれている。
たいていの運動は上手にできる。
練習さえすれば、必ず技術や記録は伸びると思う。
努力さえすれば、たいていの運動は上手にできると思う。
運動をしているとき、先生が励ましたり応援してくれる。
運動をしているとき、友だちが励ましたり応援してくれる。
いっしょに運動をしようとさそってくれる友だちがいる。
運動の上手な見本として、よく選ばれる。
いっしょに運動をする友だちがいる。
運動について自信を持っているほうだ。
少しむずかしい運動でも、努力すればできるようになる。
できない運動でも、あきらめないで練習すればできるようになる。

c. 一般的自己効力感尺度

坂野・東條（1986）が作成したものを尺度化して使用した。全部で12項目（表2参照）あり、各項目の質問に対して「とてもよくあてはまる」から「まったくあてはまらない」までの5段階による評定を求めた。合計得点は12点から60点に分布する。

表2 一般的自己効力感尺度項目

項目
小さな失敗でも、人よりずっと気にするほうだ。
自分から進んで活動するのはがてなほうだ。
友だちよりもすぐれた能力があるほうだ。
前の失敗やいやなことを思いだして暗い気持ちになるほうだ。
どんなことでも自分からすすんでこなすほうだ。
世の中の役に立てる人間だ。
人とくらべるとよく心配するほうだ。
結果がどうなるか分からなくても自分から進んで取り組んでいくほうだ。
友だちよりもよく知っていることがある。
ものごとを行った後、失敗したと感ずることが多い。
どうやったらよいか決心できなくて、ものごとにとりかかれないうほうだ。
人よりも、ものおぼえがよい方だ。

d. 自尊感情尺度

松下（1969）が作成したものの表現を一部修正し、尺度化して使用した。全部で10項目（表3参照）あり、各項目の質問に対して「とてもよくあてはまる」から「まったくあてはまらない」までの5段階による評定を求めた。合計得点は10点から50点に分布する。

表3 自尊感情尺度項目

項目
私は、今の自分に満足している。
私は、今の自分をダメな人間だと思う。
私は、今の自分には、良いところがあると思う。
今の私は、ものごとがうまくできていると思う。
今の私には、じまんでできるものがない。
私は、自分が役に立っていないように思う。
私は、今の自分を、価値のある人間だと思う。
私は、今の自分をもっと尊敬できたらなあと思う。
今の私は、失敗ばかりしていると思う。
私は、今の自分が好きだ。

(2) 事後調査

a. 初等体育の授業について

初等体育Iで実施した各運動領域について、おもしろかった順、ためになったと思う順に1から5までの順位をつけさせた。また、各運動領域においてうまくいったかどうかという評価を「とてもうまくいった」から「全くうまくいかなかった」までの5段階による評定を求めた。

b. 運動有能感尺度

c. 一般的自己効力感尺度

d. 自尊感情尺度

上記3尺度については、事前調査と同じものを使用した。

e. 体育授業における楽しさ尺度

賀川（1982）が作成した質問項目を大学生用に尺度化したものを使用した。各4項目の13下位尺度（表4参照）で、各項目の質問に対して「とても楽しく感じる」から「全く楽しく感じない」までの5段階による評定を求めた。1下位尺度の合計得点は5点から20点に分布する。

(3) 体育授業の成績

陸上、器械、水泳、表現、ボール運動における実技能力・レポート内容等を5名の領域別担当教官が各20点満点で評価した。

2. 調査対象

平成14年度開講の教科専門科目「初等体育Ⅰ」受講生58名。

3. 調査方法

調査a～eについては、対象授業の初回（事前調査）および最終回（事後調査）に筆者が講義室において一斉調査を実施した。

体育授業の成績については、各領域担当教官から提出された成績評価を使用した。

表4 体育授業における楽しさ尺度項目

尺度名	項 目	尺度名	項 目
チームワーク発揮	チームプレイがうまくできたとき	競争性	自分の力がはっきりと分かる運動をするとき
	みんながわけへだてなく、活発に運動できたとき		相手と競争をしているとき
	力の入ったいい試合（ゲーム）ができたとき		試合（ゲーム）をしているとき
	友だちと協力してチームプレイをするとき		運動場（体育館）の全面を使って運動ができるとき
自己実現	自分の目標が達成できたとき	挑戦	むずかしい運動をするとき
	苦しいこと、つらいことを最後までやりとげたとき		先生から熱心に指導をうけたとき
	自分の実力が発揮できたとき		先生の指導が厳しいとき
	今までの練習がみものだったとき		多少の身体的・精神的苦しみを伴う運動をするとき
卓越感	他の人より良い記録が出せたとき	開放感	準備運動が早く終わったとき
	ほかの人にできない運動が自分にできたとき		失敗してもしかられないとき
	自分の得意な運動をするとき		あまり苦しくない運動をするとき
	自分のやりたい運動をするとき		先生がしからないとき
自己承認	友達から声援を送られたとき	成就感	やっと相手チームに勝てたとき
	よいプレイをして友達にほめられたとき		自分のプレイで得点できたとき
	自分の進歩を友だちや先生が認めてくれたとき		試合（ゲーム）に勝っているとき
	自分の努力を認めてくれたとき		仲のよい人と一緒に運動をするとき
一般的成果	ひとつのプレイがうまくできたとき	応援・観戦	味方の人を応援するとき
	自分の好きな運動をするとき		味方のだれかがファインプレイをしたとき
	自分の最高のプレイができたとき		グループで練習をするとき
	自分のプレイで味方が有利になったとき		みんなでワイワイと応援しているとき
創造性	新しい運動を考えるとき	気楽さ	簡単な運動をするとき
	自分たちで練習方法を考えるとき		相手と勝ち負けを競わないような運動をするとき
	たくさんの用具を使って運動をするとき		みんながなごやかな雰囲気で行っているとき
	自分たちの計画した練習をしているとき		勝敗に関係なく運動をするとき
活動性	思いっきり体を動かさせたとき		
	運動をして汗をかいたとき		
	みんなきびきびと練習をしているとき		
	みんなから活発に意見が出されているとき		

4. データ処理

初等体育Ⅰ受講生のうち、事前調査・事後調査における全てのデータがそろっている者を分析の対象とした。その結果、54名分のデータが分析対象となった。

各質問への反応を、もっとも肯定的な表現の選択肢は

5点、もっとも否定的な表現の選択肢は1点として得点化するとともに、逆転項目については、その逆の得点化をすることによって尺度合計点を求めた。体育授業における楽しさ尺度については項目数が多いため、下位尺度毎に評定尺度値の合計点を計算した。

また、各運動領域に対する好き嫌いの評定尺度値を「とても好き」5点から「とても嫌い」1点までで得点化し、5領域の合計得点を運動の好嫌度得点とした。同様に運動の得意度に関しても合計点を求め、これを得意度得点とした。各運動領域においてうまくいったかどうかという評価に関しても「とてもうまくできた」5点から「まったくうまくできなかった」1点までで得点化し、これを達成感得点とした。

つづいて、以上に述べた各得点と自尊感情尺度得点との積率相関係数を求めた。さらに、自尊感情尺度得点を従属変数とし、一般的自己効力感尺度得点・運動有能感尺度得点・体育授業における楽しさ尺度の13下位尺度得点・運動の好嫌度得点・運動の得意度得点・運動の達成感得点・初等体育Iにおける5領域の成績得点を独立変数とした重回帰分析を行った。その際、変数の組み込み方法は増減法とし、採択基準は5%水準とした。

さらに、自尊感情得点の変化量から受講生を3群に分け、3群間における各尺度得点の平均値差を一要因分散分析によって検定した。この場合も有意水準は5%とした。

III. 研究結果及び考察

1. 受講生の実態（運動の好嫌度）

表5は、今回の研究対象となった受講生の各運動領域に対する好嫌度の実態を示したものである。

この表からも明らかのように、器械・陸上・表現運動といった個人種目は嫌いと答えた者が多く、ボール運動は好きと答えた者が多い。これは小学生を含め、体育授業における運動領域別の好嫌度に示された一般的な傾向と一致する。

表5 運動の好嫌度

領域名	選択肢 とても好き	どちらかという好き	どちらでもない	どちらかという嫌い	とても嫌い
器械運動	3	9	13	20	10
陸上運動	3	10	18	16	8
水泳	7	12	18	11	7
ボール運動	20	17	8	9	1
表現運動	4	13	21	15	2

2. 受講生の実態（運動の得意度）

表6は、受講生の各運動領域における運動の得意度の実態を示したものである。運動の得意度に関しても好嫌度と同様の傾向を示しているが、ボール運動で「とても好き」と答えた者の数に比べると「得意」な者の数は多

くない。全体的な傾向としては、「不得意」と自己評価している者の数が多いようである。

一般に、運動の好きな者と得意な者との間には正の相関関係が成立することが多いのであるが、今回の対象者の場合はそれほど顕著ではない。ちなみに好嫌度得点と得意度得点との相関係数は0.65 ($p < 0.01$)であった。

表6 運動の得意度

領域名	選択肢 とても得意	どちらかという得意	どちらでもない	どちらかという不得意	とても不得意
器械運動	0	9	9	21	16
陸上運動	0	10	18	13	14
水泳	2	12	23	9	9
ボール運動	5	15	12	14	9
表現運動	0	5	26	18	6

3. 体育授業における運動達成感

表7は、授業全体が終了した時点における各運動領域での運動達成感の分布を示したものである。

表7 運動の達成感

領域名	選択肢 とてもうまくできた	少しうまくできた	どちらとも言えない	あまりうまくできなかった	まったくうまくできなかった
器械運動	2	19	18	14	2
陸上運動	2	31	16	6	0
水泳	7	26	11	8	3
ボール運動	13	24	12	5	1
表現運動	4	18	24	9	0

運動領域別の達成感に関しては、おおむね肯定的な評価を下しているようである。特にボール運動では、ほぼ7割の者が「うまくできた」と答えている。運動領域別の比較は、その領域における活動内容との関連で一概に論ずることはできないが、全体としてまずまずの成果が上がったと判断することが可能であろう。

また、この運動達成感得点と事前調査における好嫌度得点・得意度得点との相関係数は、いずれも0.56 ($p < 0.01$)であった。

4. 自尊感情・一般的自己効力感・運動有能感得点の変化

図1は、授業開始時と授業終了時における自尊感情・一般的自己効力感・運動有能感得点の平均値をグラフ化したものである。対応のあるt検定を実施した結果、自尊感情得点・運動有能感得点は有意 ($p < 0.01$, $p < 0.05$)

に向上していたが、一般的自己効力感には有意差が認められなかった。

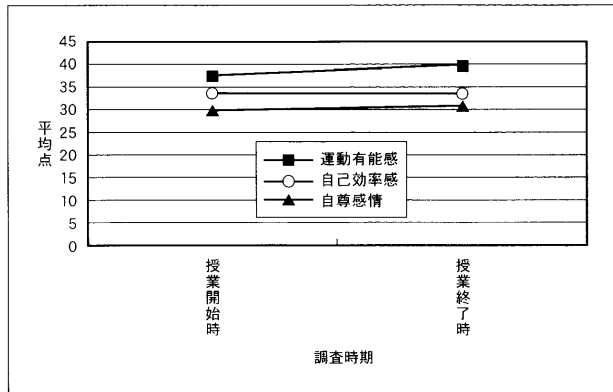


図1 自尊感情・一般的自己効力感・運動有能感得点の変化

5. 自尊感情得点と調査尺度間の相関係数

図2は、授業開始時における自尊感情得点と各尺度得点との相関係数を求め、そのうち有意な相関を示したものをグラフ化したものである。これからも明らかなように、自尊感情(事後)・一般的自己効力感(事前)・一般的自己効力感(事後)・自己実現(体育授業の楽しさ)・運動の得意度(事前)・運動有能感(事後)・運動有能感(事前)との間に有意な相関が認められた。

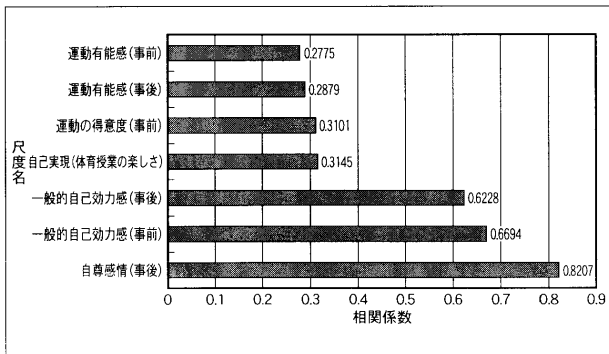


図2 授業開始時における自尊感情得点と有意な相関係数

図3は、授業終了時における自尊感情得点と各尺度得点との相関係数を求め、そのうち有意な相関を示したものをグラフ化したものである。それによると、自尊感情(事前)・一般的自己効力感(事後)・一般的自己効力感(事前)・運動達成感(事後)との間に有意な相関が認められた。

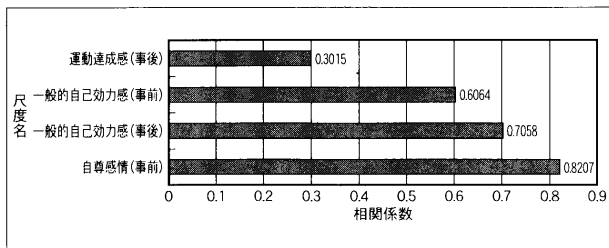


図3 授業終了時における自尊感情得点と有意な相関係数

以上の結果からも明らかなように、事前の自尊感情得点と事後の自尊感情得点には強い相関関係 ($r = 0.82$, $p < 0.01$) がある。また、一般的自己効力感(事前・事後)得点の間にも中程度の相関関係(事前 $r = 0.66$, 事後 $r = 0.62$, $p < 0.01$) が認められた。さらに、事後の自尊感情得点にも同様の傾向が認められた。

これらのことからすると、授業終了時における自尊感情の高低は、授業開始時における自尊感情・一般的自己効力感の高低並びに授業終了時の一般的自己効力感の高低に規定されていることが考えられる。

6. 自尊感情を従属変数とした重回帰分析

そこで、授業終了時の自尊感情得点を従属変数とし、授業開始時・授業終了時に調査したその他の尺度値・体育授業の成績評価得点を独立変数とする重回帰分析を行った。

その結果、表8に示すような標準偏回帰係数が得られた。これらの結果からも、授業終了時における自尊感情得点は、その時点における一般的自己効力感や授業開始時における自尊感情の高低による規定力が強いことが示唆された。なお、授業開始時における一般的自己効力感(事後)は、授業終了時の自尊感情に対して負の影響を示すことが考えられる。

表8 採択された尺度名と標準偏回帰係数

自尊感情(事前)	0.6653
一般的自己効力感(事後)	0.8779
一般的自己効力感(事前)	-0.3164

なお、この重回帰分析における重相関係数は0.8762であり、約76.8%の説明力であった。

7. 自尊感情得点の変化状況別にみた規定要因

今まで見てきたように、授業終了時における自尊感情の高低は、体育授業に関する様々な自己評価や実際の成績には関係なく、むしろ一般的な本人固有の特性によって規定されている可能性が大きいことが考えられた。そこで、授業開始時と授業終了時における自尊感情得点の変化に注目し、次のような手続きでグループ化を行った。

まず、授業開始時と授業終了時における自尊感情得点の差を求め、その度数分布表を作成した。その度数分布に基づいて、上位3分の1・下位3分の1にあたる臨界得点をもとめた。その結果、得点差が-1より小さな者を低下群、3より大きな者を向上群、その間を中間群とした。次にこれら3群間における各尺度得点の平均値差を一要因分散分析によって検定した。

その結果、表9に示すように、一般的自己効力感得点の事前・事後による差のみに有意な群間差が認められた。

表9 分散分析表

変動因	自由度	平方和	平均平方和	F 値	有意水準
群 間	2	96.52	48.26	4.39	$p < 0.01$
群 内	52	571.65	10.99		
合 計	54	668.18			

この結果においても、自尊感情得点の変化には一般的自己効力感得点の変化が大きく関わっていることが明らかにされた。

IV. まとめと今後の課題

体育授業が自尊感情の変容に及ぼす影響を検討するため、体育授業に関わる各種自己評価項目や成績評価と自尊感情得点との関連を検討した。

受講生の実態に関する調査結果の分析から、今回対象となった学生は、各運動に対する好意度は高いものの、それらに対する得意度はあまり高くはなかった。しかしながら、各運動領域における運動達成感はかなり高いレベルであった。

自尊感情得点と各調査尺度得点との相関係数を求めたところ、事前・事後ともに一般的自己効力感との間に高い相関が認められた。また、これらの傾向は重回帰分析によっても認められ、授業終了時における自尊感情得点の高低は、授業開始時における自尊感情・一般的自己効力感の高低並びに授業終了時の一般的自己効力感の高低に規定されていることが示唆された。さらに事前・事後における自尊感情得点の変化量と各調査尺度得点との関係を分析した結果においても、一般的自己効力感得点の変化のみに有意な差が認められた。

以上の結果から、体育授業に関わる各種自己評価得点や成績評価は、受講生の自尊感情得点変化に有意な影響をもたらすことが認められず、一般的自己効力感得点等、学生個人が本来持っている特性によって規定されている可能性が大きいことが示唆された。

前回行った研究(賀川 2002)では、運動能力に関する自己評価・成績評価との関連が薄いことは示されたが、体育授業に関する価値観との関連は認められていた。その原因としては、今回の分析対象が54名と少数だったこと、受講生全体の傾向としてあまり運動有能感が高くなかったこと等の可能性も考えられるが、今後、事例的な分析も含め、より詳細な検討が必要である。

V. 文 献

- Baumeister, R.F., The self. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske & G. Lindzey (Eds.), *The Handbook of Social Psychology*, 4th, Vol. 1. New York : McGraw-Hill, 1998.
- Fox, K.R., Self-esteem, Self-perceptions and Exercise, *Int. J. Sport Psychol.*, 31, 2000, pp.228-240.
- 賀川昌明, 体育授業の心理学, 大修館書店, 2002, pp.92-97.
- 賀川昌明, 大学生の自尊感情と一般的効力感, 運動有能感, 体育授業における態度および成績評価との関連, 鳴門教育大学紀要, 2002, pp.24-25.
- 賀川昌明・横田直樹, 小学校高学年児童の自尊感情と体育授業における価値観及び運動有能感との関連, 鳴門教育大学紀要, 第8巻, 2003, pp.9-18.
- 賀川昌明, 体育授業における楽しさの要因分析(2)―その因子構造の検討―, 徳島大学教養部紀要(保健体育), 第15巻, 1982, pp.1-17.
- 小西 淳・松尾祐作, Self-Esteem と適応に関する研究―大学生を対象として―, 福岡教育大学紀要, 第46号, 第4分冊, 1997, pp.243-251.
- 松下 覚, Self-image の研究― Self-esteem scale の作成―, 日本教育心理学会第11回総会発表論文集, 1969, pp.280-281.
- 岡 雅洋, 体育学習における自己評価に関する研究―セルフ・エスティームとの関連からの検討―, 鳴門教育大学修士論文, 1997.
- 岡田 努・永井 徹, 青年期の自己評価と対人恐怖症との関連, *心理学研究*, 60, 1990, pp.386-389.
- 岡澤祥訓・北真佐美・諏訪祐一郎, 運動有能感の構造とその発達及び性差に関する研究, *スポーツ教育学研究*, 16, No.2, 1996, pp.145-155.
- Rosenberg, M., *Society and the Adolescent Self-Image.*, Princeton, NJ: Princeton University, 1965.
- 坂野雄二・東條光彦, 一般的セルフ・エフィカシー尺度作成の試み, *行動療法研究*, 12-1, 1986, pp.73-82.
- 菅佐和子, Self-Esteem と他者関係に関する研究―青年期を対象として―, *教育心理学研究*, 23, 1975, pp.224-229.
- Waschull, S.B. & Kernis, M.H., Level and stability of self-esteem as predictors of children's intrinsic motivation and reason for anger., *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1996, pp.4-13.

Study of Relationships between Self-esteem and Self Estimation, Achievement Scores in Physical Education Class for College Students.

Masaaki KAGAWA *

(Key words: College student, Self-esteem, Self estimation, Achievement scores of physical education)

The purpose of this study was to analyze the relationship between self-esteem and self estimation and it's relevance to physical education and achievement scores.

In order to attain this purpose, two questionnaires were administered to 58 college students both in the first and last class. The questionnaire was composed of a self-esteem scale, a general self-efficacy scale, a motor competency scale, an attitude scale for the enjoyment of physical education class and a face sheet. The achievement scores were reported by each class teacher. And then, the correlation coefficients between self-esteem scores both at the first and the last class and other variables were calculated, and a multiple regression analysis with stepwise method was executed.

As a result of correlation analysis, there was a strong correlation between self-esteem in the first class and self-esteem in the last class. Moreover, there was medium correlation between self-esteem and general self-efficacy both in the first and last class. As a result of multiple regression analysis with stepwise method, the following three variables were selected ($p < 0.05$). The name of these scales were General self-efficacy scale for the last class, Self-esteem scale for the first class and General self-efficacy scale for the first class. The beta-coefficients of these scales were 0.8779, 0.6653 and -0.3164 respectively.

From these results, it was suggested that the general self-efficacy of each student might affect self-esteem more than other variables that are relevant to physical education class.