

自己肯定感と失敗観、失敗に対する対処行動との関連

石田 靖彦（愛知教育大学学校教育講座）

平久江 秀斗（愛知教育大学教育臨床総合センター協力員）

Relationships between Self-Affirmation, Beliefs about Failure, and Coping Behavior

Yasuhiko ISHIDA (Department of School Education, Aichi University of Education)

Shuto HIRAKUE (Center for Clinical Practice in Education, Aichi University of Education)

要約 本研究の目的は、自己肯定感と失敗観および失敗に対する対処行動との関連を明らかにすることであった。大学生164名を対象に、自己肯定感、失敗観および失敗に対する対処行動について調査を実施した。自己肯定感の2つの下位尺度（「安定した自己」と「無条件の自己肯定」）ごとに平均値を算出し、自己肯定感の低・中・高群に分類した。そして3群間で失敗観および失敗に対する対処行動を比較した。自己肯定感と失敗観との関連については、「安定した自己」および「無条件の自己肯定」が高い人は、失敗観における「失敗回避欲求」と「失敗のネガティブ感情価」が低く、「失敗からの学習可能性」が高いことが示された。自己肯定感と対処行動との関連については、「安定した自己」が高い人は失敗に対する「情動・回避的対処」が低かった。以上の結果から、自己肯定感の高い人は失敗を肯定的に捉えていること、失敗に対して情動的・問題回避的な対処行動は行わず、失敗から成長する可能性が示唆された。

キーワード：自己肯定感、失敗観、失敗に対する対処行動

1. 問題と目的

近年の様々な国際比較調査によって、日本の青少年は諸外国に比べて自己肯定感が低いことが明らかにされている。日本を含めた7カ国の青少年を対象にした国際比較調査によれば、日本の青少年は「自分自身に満足している」や「自分には長所がある」といった自己肯定感に関する項目において、「そう思わない」と回答する割合が多い（内閣府、2014）。同様の調査は2018年度にも実施され、日本の青少年の自己肯定感はさらに低下していることが明らかにされている（内閣府、2019）。

このような青少年の自己肯定感の低さは教育現場でも問題とされており、中央教育審議会答申（2021）では「急激に変化する時代の中で育むべき資質・能力」の一つとして自己肯定感を挙げている。このような現状を踏まえ学校現場では、他者との関わりの中でお互いの良さに気づかせたり、自分の可能性に気づき新しいことに挑戦し、それを達成させたりすることによって自己肯定感を高めようとする教育実践も行われている（東京都教職員研修センター、2011）。

ただし、新しいことへの挑戦は成功しそれを達成することもあれば失敗することもある。成功して自己肯定感が高まる可能性もあれば、失敗して自己肯定感が低下する可能性もある。自己肯定感を高め維持するためには、成功を経験させるだけでなく、失敗を経験しても自己肯定感が低下しないようにさせる必要がある。後述するように、「失敗」は基本的には望ましくない意味をもつため、失敗経験から自己肯定感を高めるには、その失敗の捉え方や失敗に対する対処の仕方が重要であると考えられる。たとえば自己肯定感が高い人は低い人に比べて、失敗をより肯定的に捉え、その対処方法もより建設的であるために、失敗を経験しても自己肯定感が低下しにくいことが予想される。本研究では、自己肯定感と失敗に対する捉え方、および失敗に対する対処方法との関連について検討することを目的とする。

研究に先立って、本研究で用いる用語について確認しておく。「自己肯定感」という用語は、行政や教育、研究機関で一般的に使われている。中央教育審議会（2021）では、「これからの学校教育で重視したいもの」の一つ

として自己肯定感を挙げており、東京都教職員研修センターの報告書（2021）では「自分に対する評価を行う際に、自分のよさを肯定的に認める感情」と定義されている。吉森（2015）は、先行研究における自己肯定感の定義を整理するとともに、大学生が自己肯定感をどのように捉えているかを自由記述により収集し、「自己肯定感」を「個人が自分自身を評価した際に、自己の短所や不満足な点を受容した上で全体的自己像を肯定的なものとして捉える感覚」と定義した。そしてこの定義に基づく自己肯定感尺度を作成し、信頼性と妥当性を検証している。本研究では、この吉森（2015）の定義に従い、その測定尺度を用いて検討する。

失敗について、池田・三沢（2012）は「一人もしくは複数の人間がある行為を行うものの、それが当初の目的達成につながらない、あるいは望ましくない結果が生じること」と定義した。そして失敗に対する捉え方や価値観を「失敗観」と定義し、「失敗のネガティブ感情価」、「失敗からの学習可能性」、「失敗回避欲求」、「失敗の発生可能性」の4つの下位尺度で構成される失敗観尺度を作成した。「失敗のネガティブ感情価」は失敗をネガティブな感情を喚起させるものとする価値観、「失敗からの学習可能性」は失敗を学習の機会とする価値観、「失敗回避欲求」は失敗を可能な限り避けたいと考える価値観、「失敗の発生可能性」が失敗は避けられず、不可避に発生しうるものとする価値観を意味している。本研究では、失敗に対する捉え方や価値観を失敗観と定義し、池田・三沢（2012）が作成した失敗観尺度を用いることとする。

失敗に対する対処行動とは、失敗に直面した時にそれに対処する行動のことである。失敗に対する対処行動としては、例えば、失敗を引き起こした原因を直視し、それを克服しようとする積極的対処行動や失敗から目を背け、ネガティブな感情を調整しようとする消極的対処行動などが挙げられる（池田・三沢, 2012；三宅, 2000）。失敗はストレスサーになりうるライフイベントとして捉えられていること（尾関・原口・津田, 1991）から、失敗に対する対処行動を考える上でストレス対処行動が参考になる。ストレス対処行動を測定する尺度としては、古川・鈴木・齋藤・濱中（1993）が作成した CISS（Coping Inventory for Stressful Situation）日本語版が多く用いられてきた。ただしこの尺度は欧米の臨床現場での使用を目的に作成された尺度であるため、日本人の文化に合っていないという指摘もある。大井・今枝（2020）は、この指摘に基づいてストレス対処行動尺度を改良し、「問題解決的対処」、「サポート希求対処」、「情動・回避的

対処」の3つの下位尺度によって構成される新たな尺度を作成した。本研究では、失敗に対する対処行動として、この大井・今枝（2020）のストレス対処行動尺度を用いることとする。

最後に、各概念間の関連について述べる。自己肯定感と失敗観との関連について、池田・三沢（2012）は「過去の失敗を十分に活かし、以後に無駄な失敗を繰り返さないことは重要であるものの、同時に失敗経験には恥や恐れといったネガティブな側面もある。こうしたネガティブな価値が払拭されなければ、失敗を教訓としつつ学習が進展することは困難である。失敗が不可避であることを考えると、失敗に対する肯定的あるいは前向きな価値観を持つことが重要であり、失敗に対する価値観は、個人の学習と成長を左右する」と指摘している。内閣府（2014）は、自己肯定感の高い人の特徴として、物事に積極的に取り組むことや精神的に安定していることを挙げている。これらのことから、自己肯定感が高い人ほど「失敗からの学習可能性」が高く、「失敗のネガティブ感情価」および「失敗回避欲求」が低いことが予想される。また「失敗の発生可能性」に関しては、ポジティブやネガティブといった評価を持たない客観的な発生可能性に関する認知であるため、自己肯定感との関連は認められないと予想される。

自己肯定感と失敗に対する対処行動との関連については、自尊感情とストレス対処行動に関する研究が参考になる。富田・谷尾・松村・松井・佐藤（2003）は小学生を対象に、山本（2009）は中学生を対象に、自尊感情とストレスに対する対処行動との関連について検討している。これらの研究によれば、自尊感情が高い人の方が“信頼できる人に相談する”や“困難に立ち向かい努力して乗り越える”といった積極的対処行動を取りやすいことが示されている。また自己肯定感が高い人の方が物事に挑戦しようとする挑戦心や他者と関わろうとする意識が強いことが示されている（内閣府, 2019）。これらのことから、自己肯定感と失敗に対する対処行動との関連については、自己肯定感が高い人ほど「問題解決的対処」および「サポート希求対処」が高く、「情動・回避的対処」が低いと予想される。なお失敗場面の設定については、学業に関することから友人関係に関することまでその範囲は広い。本研究では、大学生を対象として調査を行うことを踏まえ、大学生が身近に想定しやすい、あるいは経験しやすいであろう「大学の試験で思うような結果が得られず、単位を落としてしまった」という場面を設定し、その対処行動について検討することにした。

以上をまとめると、本研究の目的は2つある。一つは

自己肯定感と失敗観との関連を明らかにすること、もう一つは自己肯定感と失敗に対する対処行動との関連を明らかにすることである。これまでの議論を踏まえ、それぞれの目的について、以下の2つの仮説を設定した。

仮説1：自己肯定感と失敗観との関連

自己肯定感が高い人ほど、失敗観における「失敗からの学習可能性」が高く、「失敗のネガティブ感情価」と「失敗回避欲求」が低い。「失敗の発生可能性」との関連は見られない。

仮説2：自己肯定感と失敗に対する対処行動との関連

自己肯定感が高い人ほど、対処行動における「問題解決的対処」と「サポート希求対処」が高く、「情動・回避的対処」が低い。

2. 方法

2.1 調査対象者

調査対象者は、愛知県内の大学に在学する大学生 174名であり、回答に不備のない 164名（男性 90名、女性 74名）を分析に使用した。調査時期は2022年11月中旬～12月中旬であった。

2.2 調査手続き

調査は、授業などで調査 Web を紹介し、任意で回答を求めた。フェイスシートでは、研究の目的とともに、得られたデータは研究以外の目的で使用しないこと、調査は無記名で行われるため個人が特定されることはないこと、回答したくない項目には回答しなくてよいこと、回答の途中で中断できることなどを説明し、本人の自由意志により調査への協力を求めた。最終ページに記載された「送信」をもって、調査への同意が得られたものとした。

2.3 調査内容

(1) 自己肯定感

吉森 (2015) が作成した自己肯定感尺度 9 項目を使用した。各項目について「1. 全く当てはまらない」～「5. よく当てはまる」の 5 件法で回答を求めた。

(2) 失敗観

池田・三沢 (2012) が作成した失敗観尺度 24 項目を使用した。「普段、あなたが「失敗」に対して抱いているイメージをお尋ねします。以下の項目が示す事柄について、あなたはどのように思われますか」と教示し、「1. 全くそう思わない」～「5. 非常にそう思う」の 5 件法で回答を求めた。

(3) 失敗に対する対処行動

大井・今枝 (2020) が作成したストレス対処行動尺度 18 項目を使用した。「あなたが大学の試験で思うような

結果が得られず、単位を落としてしまった場面を想定してください。その場面に対して、あなたは以下のような行動をどれくらいしますか」と教示し、「1. 全く当てはまらない」～「5. よく当てはまる」の 5 件法で回答を求めた。

3. 結果

3.1 尺度の検討

(1) 自己肯定感

自己肯定感尺度 9 項目について主因子法による因子分析を実施し、プロマックス回転を行った。各因子の固有値は第 1 因子から 3.09、1.50、0.94…であり、固有値の推移と因子の解釈可能性から 2 因子を抽出した。

第 1 因子には、「私はあまり他人の意見に左右されない (.69)」、「他者に否定的な評価をされても、最後には「まあいいか」と思える (.64)」などの項目が高い負荷を有し、吉森 (2015) の「安定した自己」に関する因子と考えられた。第 2 因子には、「私は特別何かしなくても存在価値がある (.77)」、「私は特に理由がなくても自分に自信を持てることがある (.70)」などの項目が高い負荷を有し、吉森 (2015) の「無条件の自己肯定」に関する因子と考えられた。

当該因子のみに絶対値が .40 以上の因子負荷を有する項目を当該因子の代表項目として採用し、各下位尺度を構成した。各下位尺度の α 係数は「安定した自己」で $\alpha = .72$ 「無条件の自己肯定」で $\alpha = .66$ であった。

(2) 失敗観

失敗観尺度 24 項目について、主因子法による因子分析を実施し、プロマックス回転を行った。各因子の固有値は第 1 因子から 6.54、3.46、2.45、1.78、1.19…であり、固有値の推移と因子の解釈可能性から 4 因子を抽出した。

得られた結果は、池田・三沢 (2012) の結果とほぼ同様であり、第 1 因子は「失敗回避欲求」、第 2 因子は「失敗からの学習可能性」、第 3 因子は「失敗のネガティブ感情価」、第 4 因子は「失敗の発生可能性」に関する因子と考えられた。

当該因子のみに絶対値が .40 以上の因子負荷を有する項目を当該因子の代表項目として採用し、各下位尺度を構成した。各下位尺度の α 係数は、「失敗回避欲求」で $\alpha = .88$ 、「失敗からの学習可能性」で $\alpha = .84$ 、「失敗のネガティブ感情価」で $\alpha = .85$ 、「失敗の発生可能性」で $\alpha = .83$ であった。

(3) 失敗に対する対処行動

対処行動 18 項目について、主因子法による因子分析を実施し、プロマックス回転を行った。各因子の固有値は

第1因子から4.31、2.45、1.67、1.24、1.15…であり、固有値の推移と因子の解釈可能性3因子を抽出した。

第1因子には、“いくつかの解決策を考える(.80)”、“解決しようとして一層努力する(.71)”、“自分がどうしたら良いかを考える(.67)”などの項目が高い負荷を有し、「問題解決的対処」に関する因子と考えられた。第2因子には、“友達にメールや電話をする(.71)”、“友達と遊びに行く(.64)”、“自分の気持ちを友人や知人に話す(.56)”などの項目が高い負荷を有し、「サポート希求対処」に関する因子と考えられた。第3因子には、“ものにあたる(.79)”、“誰かにやつあたりする(.66)”、“大声を出す(.50)”などの項目が高い負荷を有し、「情動・回避的対処」に関する因子と考えられた。

当該因子のみに絶対値が.50以上の因子負荷を有する項目を当該因子の代表項目として採用し、各下位尺度を構成した。各下位尺度の α 係数は「問題解決的対処」で $\alpha = .72$ 、「サポート希求対処」で $\alpha = .64$ 、「情動・回避的対処」で $\alpha = .62$ であった。大井・今枝(2020)では、各下位尺度6項目ずつになっていたが、本研究の因子分析結果では項目数に偏りが生じ、項目もきれいに分類されなかったため、項目の分類基準を因子負荷の絶対値が.50以上と厳しくした。その結果、各下位尺度を構成する項目数が少なくなり、 α 係数が低くなったと考えられる。 α 係数はやや低いが、先行研究で見出された因子との対応を優先し、本研究ではこの下位尺度で以下の分析を行うこととした。

3.2 自己肯定感の下位尺度得点による群分け

自己肯定感の2つの下位尺度得点（「安定した自己」と「無条件の自己肯定」）のそれぞれについて、平均値を算出し、平均値の $-1/2SD$ 未満を低群、 $\pm 1/2SD$ 以内を中群、 $+1/2SD$ より上を高群とし、3群に分けた。「安定した自己」では12点以下の46人を低群、13~16点の59人を中群、17点以上の59人を高群とし、「無条件の自己肯定」では8点以下の53人を低群、9~11点の62人を中群、12点以上の49人を高群とした。

3.2.1 「安定した自己」低・中・高群の失敗観

「安定した自己」低・中・高群を独立変数とし、失敗観の各下位尺度得点を従属変数とする1要因分散分析を行った。「安定した自己」低・中・高群別の失敗観の平均値と標準偏差を表1に示す。

「失敗回避欲求」の分析では、群間に有意な差が認められ（ $F(2, 161) = 12.25, p < .001$ ）、TukeyのHSD法による

表1 「安定した自己」低・中・高群別の失敗観の平均値と標準偏差

	低群	中群	高群
失敗回避欲求	14.28 (4.97)	12.76 (4.95)	9.90 (4.05)
失敗からの学習可能性	20.71 (5.48)	21.83 (4.33)	23.80 (3.81)
失敗のネガティブ感情価	24.25 (3.97)	20.97 (4.03)	16.68 (4.97)
失敗の発生可能性	13.74 (3.72)	14.54 (3.02)	15.36 (3.84)

注) 括弧内は標準偏差

多重比較の結果、高群（ $M = 9.90, SD = 4.05$ ）は、低群（ $M = 14.28, SD = 4.97$ ）と中群（ $M = 12.76, SD = 4.95$ ）に比べて有意に低いことが示された（ $MSe = 21.65, p < .001, p < .01$ ）。

「失敗からの学習可能性」の分析でも群間に有意な差が認められ（ $F(2, 161) = 6.39, p < .01$ ）、TukeyのHSD法による多重比較の結果、高群（ $M = 23.80, SD = 3.81$ ）は低群（ $M = 20.71, SD = 5.48$ ）に比べて有意に高いことが示された（ $MSe = 20.41, p < .01$ ）。

「失敗のネガティブ感情価」の分析でも群間に有意な差が認められ（ $F(2, 161) = 38.64, p < .001$ ）、TukeyのHSD法による多重比較の結果、高群（ $M = 16.68, SD = 4.97$ ）が最も低く、ついで中群（ $M = 20.97, SD = 4.03$ ）、低群（ $M = 24.25, SD = 3.97$ ）の順で有意差が示された（ $MSe = 19.16, ps < .001$ ）。

「失敗の発生可能性」の分析では、群間に有意な差は示されなかった（ $F(2, 161) = 2.73, ns$ ）。

3.2.2 「無条件の自己肯定」低・中・高群の失敗観

「無条件の自己肯定」低・中・高群を独立変数とし、失敗観尺度の各下位尺度得点を従属変数とする1要因分散分析を行った。「無条件の自己肯定」低・中・高群別の失敗観の平均値と標準偏差を表2に示す。

「失敗回避欲求」の分析では、群間に有意な差が認められ（ $F(2, 161) = 3.71, p < .05$ ）、TukeyのHSD法による多重比較の結果、高群（ $M = 11.08, SD = 4.72$ ）は低群（ $M = 13.60, SD = 5.18$ ）に比べて有意に低いことが示された（ $MSe = 23.85, p < .05$ ）。

「失敗からの学習可能性」の分析では、群間に有意な差は示されなかった（ $F(2, 161) = 2.56, ns$ ）。

「失敗のネガティブ感情価」の分析では、群間に有意な差が認められ（ $F(2, 161) = 16.68, p < .001$ ）、Tukeyの

表2 「無条件の自己肯定」低・中・高群別の
失敗観の平均値と標準偏差

	低群	中群	高群
失敗回避欲求	13.60 (5.18)	11.77 (4.75)	11.08 (4.72)
失敗からの学習可能性	21.06 (4.65)	22.66 (4.62)	22.94 (4.59)
失敗のネガティブ感情価	23.04 (4.66)	20.23 (4.87)	17.49 (5.02)
失敗の発生可能性	14.60 (3.83)	14.06 (3.53)	15.31 (3.25)

注) 括弧内は標準偏差

HSD法による多重比較の結果、高群 ($M = 17.49, SD = 5.02$) が最も低く、ついで中群 ($M = 20.23, SD = 4.87$)、低群 ($M = 23.04, SD = 4.66$) の順で有意差が示された ($MSe = 23.52, p < .05, p < .01$)。

「失敗の発生可能性」の分析では、群間に有意な差は示されなかった ($F(2, 161) = 1.67, ns$)。

3.2.3 「安定した自己」低・中・高群の失敗に対する対処行動

「安定した自己」低・中・高群を独立変数、失敗に対する対処行動の各下位尺度得点を従属変数とする1要因分散分析を行った。「安定した自己」低・中・高群の対処行動の平均値と標準偏差を表3に示す。

表3 「安定した自己」低・中・高群別の
対処行動の平均値と標準偏差

	低群	中群	高群
問題解決的対処	15.26 (2.93)	15.15 (2.45)	16.12 (3.20)
サポート希求対処	13.61 (4.07)	13.61 (4.03)	12.71 (3.60)
情動・回避的対処	5.11 (2.39)	5.58 (2.44)	4.47 (2.03)

注) 括弧内は標準偏差

「問題解決的対処」の分析では、群間に有意な差は示されなかった ($F(2, 161) = 1.95, ns$)。

「サポート希求対処」の分析でも、群間に有意な差は示されなかった ($F(2, 161) = 1.01, ns$)。

「情動・回避的対処」の分析では、群間に有意な差が認められ ($F(2, 161) = 3.46, p < .05$)、TukeyのHSD法による多重比較の結果、高群 ($M = 4.47, SD = 2.03$) は

中群 ($M = 5.58, SD = 2.44$) に比べて有意に低いことが示された ($MSe = 5.22, p < .05$)。

3.2.4 「無条件の自己肯定」低・中・高群の失敗に対する対処行動

「無条件の自己肯定」低・中・高群を独立変数、対処行動の各下位尺度を従属変数とする1要因分散分析を行った。「無条件の自己肯定」低・中・高群別の対処行動の平均値と標準偏差を表4に示す。

表4 「無条件の自己肯定」低・中・高群別の
対処行動の平均値と標準偏差

	低群	中群	高群
問題解決的対処	15.32 (2.97)	15.69 (2.34)	15.55 (3.42)
サポート希求対処	12.36 (4.46)	13.61 (3.66)	13.88 (3.38)
情動・回避的対処	4.94 (2.29)	5.09 (2.24)	5.10 (2.48)

注) 括弧内は標準偏差

分析の結果、「問題解決的対処」($F(2, 161) = 0.24, ns$)、「サポート希求対処」($F(2, 161) = 2.33, ns$)、「情動・回避的対処」($F(2, 161) = 0.08, ns$)のいずれの分析でも、有意な群間差は認められなかった。

4. 考察

4.1 自己肯定感と失敗観との関連：仮説1の検討

本研究では、自己肯定感が高い人ほど、失敗観における「失敗からの学習可能性」が高く、「失敗のネガティブ感情価」と「失敗回避欲求」が低いという仮説を立てた。

分析の結果、「失敗のネガティブ感情価」と「失敗回避欲求」については、「安定した自己」と「無条件の自己肯定」の両方で、高群は低群に比べて得点が有意に低いことが示された。「失敗のネガティブ感情価」は、失敗をネガティブな感情を喚起させるものとする価値観を意味しており、「失敗回避欲求」は、失敗を可能な限り避けたいと考える価値観を意味している(池田・三沢, 2012)。安定した自己を有し自己を無条件に肯定的に評価している自己肯定感の高い人は、失敗をネガティブな感情が喚起するものとは捉えず、失敗を避けようという欲求も低いといえる。内閣府の調査(2019)でも、自己肯定感が高い人ほど精神的に安定しており、物事にも積極的に取り組むことが示されており、本研究の結果は、

仮説を支持する結果と言える。

「失敗からの学習可能性」に関しては、「安定した自己」の高群は低群に比べて得点が高かったが、「無条件の自己肯定」では有意な群間差は示されなかった。「失敗からの学習可能性」は失敗を学習の機会と考える価値観を意味しており、失敗に対して前向きな態度を保持していることを表す(池田・三沢, 2012)。また「安定した自己」は、他者や物事に左右されず、自己が安定していることを意味している(吉森, 2015)。そのため、「安定した自己」得点が高い人ほど失敗に対しても後向きになることが少なく、逆に失敗を次に活かそうと前向きなため、「失敗からの学習可能性」が高かったのだと考えられる。一方で、「無条件の自己肯定」は、特に理由がなくとも、自分を肯定的に捉えることを意味している(吉森, 2015)。そのため、「失敗から学ぶ」あるいは、失敗に価値を見出すというより、失敗の有無に関わらず、自分自身を肯定するという、自分自身に価値を見出すという考えから、失敗から学ぼうとする前向きな態度が見られず、「失敗からの学習可能性」に差が認められなかったのではないかと考えられる。

「失敗の発生可能性」に関しては、「安定した自己」および「無条件の自己肯定」のいずれにおいても群間に有意な差は示されなかった。「失敗の発生可能性」は失敗を避けられず、不可避に発生しうるものとする価値観を意味しており、失敗に対して、ポジティブやネガティブといった価値を含むものではなく、ただ客観的で現実的な価値観を表す(池田・三沢, 2012)。そのため、自己肯定感の高さとは関係がないと仮定した。本研究の結果は、この仮説を支持しており、失敗の発生可能性という客観的で現実的な価値観は、自己肯定感の影響はほとんど受けないと考えられる。

4.2 自己肯定感と失敗経験への対処行動：仮説2の検討

本研究では、自己肯定感が高い人ほど、対処行動での「問題解決的対処」と「サポート希求対処」が高く、「情動・回避的対処」が低いという仮説を立てた。分析の結果、「情動・回避的対処」については「安定した自己」の高群が中群に比べて有意に低いという結果が示されたものの、「問題解決的対処」と「サポート希求対処」に関しては、「安定した自己」「無条件の自己肯定」のいずれにおいても有意差は示されず、全体として仮説を支持する結果は得られなかった。

結果を詳細に見てみると、「問題解決的対処」は最高点が20点(5点×4項目)であるのに対し、「安定した自己」と「無条件の自己肯定」のいずれの群でも平均値

は15点を上回っていた(表3、4参照)。富田ら(2003)の研究では、積極的対処行動は最高点が18点(2点×9項目)で、男子の平均値は8.6点、女子の平均値は8.5点であった。これらの結果と比較すると、本研究の問題解決的対処の得点は、いずれの群でもかなり高い結果といえる。「サポート希求対処」に関しても、「安定した自己」と「無条件の自己肯定」のいずれの群でもかなり高い平均値が示されている。問題解決的対処やサポート希求対処がこれまでの研究に比べて高かった理由としては、今回、設定した「試験で失敗をし、単位を落としてしまった」という場面が、自己肯定感に影響するほどのインパクトを持っておらず、比較的容易に解決しうる失敗であった可能性がある。大学の単位を落とすことは、進級あるいは卒業に関わるため、必ず解決しなければならないが、すぐに解決しなければならないわけではない。長期的に見れば、自己肯定感の高さにかかわらず誰もが自分で十分解決できる問題であるし、同じ失敗は友だちも経験している可能性があるため、友人からのサポートも得られやすいと考えられる。このような理由から、自己肯定感の高さによって、問題解決的対処やサポート希求対処が異なるという結果は見いだせなかったのではないかと考えられる。

「情動・回避的対処」に関しては、「安定した自己」の高群が中群に比べて有意に高いことが示された。「安定した自己」は他者や物事に左右されず、自己が安定していることを意味する。「安定した自己」が高い人は、失敗を経験しても極端に高いネガティブな感情は喚起されにくいため、その情動を発散させたり、原因を考えずに問題を回避したりする必要がない。そのため「情動・回避的対処」が低くなったと考えられる。ただし「安定した自己」低群と中群間や低群と高群間では「情動・回避的対処」に有意差は示されていない。また「無条件の自己肯定」の群間では「情動・回避的対処」に有意差は見られておらず、仮説を支持する結果とはいえない。この理由としては、「情動・回避的対処」は、「安定した自己」と「無条件の自己肯定」のいずれの群でも平均値が5点前後であり、そもそも大学生は“ものにあたる”や“誰かにやつあたりする”といった行動をほとんど取っていない。そのため、自己肯定感の違いが見いだせなかったと考えられる。

4.3 まとめと今後の課題

青少年の自己肯定感を高めることは、今日の教育において重要な課題となっている。教育現場では、自己肯定感を育むために成功経験の重要性が指摘されているが、

人は成功だけでなく失敗も経験する。失敗は自己肯定感を低下させる可能性がある一方で、それを乗り越えることによって自己肯定感が高められ、自己を成長させることにもつながる。失敗を乗り越えることができれば、失敗を否定的に捉えることはなくなるだろうし、失敗を恐れて挑戦を避けることもなくなるだろう。反対に失敗を乗り越えられなければ、失敗をより否定的に捉えるようになり、挑戦することを避けるようになるかもしれない。

本研究では、自己肯定感の高い人と低い人では、失敗の捉え方や失敗に対する対処の仕方に違いがあると考えた。自己肯定感の高い人は、失敗を自分を成長するための糧でありチャンスと肯定的に捉えているのに対し、自己肯定感の低い人にとって失敗はあってはならないもの、避けるべきものと否定的に捉えていると考えられる。失敗を経験した場合には、自己肯定感の高い人は、失敗の原因を考えたり、周囲の人にサポートしてもらったりすることによって、それを積極的に解決しようとするのに対し、自己肯定感の低い人は、自分にはできないと最初から諦めたり、問題から目を背けたりして解決しようとしなない。その結果、立ち直ることができずに自信を失って、さらに自己肯定感を低下させてしまう可能性がある。

本研究の結果から、自己肯定感の高い人と低い人では失敗の捉え方に違いがあり、自己肯定感の高いほど失敗をより肯定的に捉えていることが明らかとなった。一方、失敗に対する対処行動については、自己肯定感の高い人と低い人で大きな違いは見いだせなかった。その理由としては、本研究で設定した失敗場面が自己肯定感を揺るがすほどにはインパクトがなかった可能性と、失敗に対する対処行動を捉える尺度に問題があった可能性が考えられた。

今後の課題としては2つある。第一は失敗場面の設定である。本研究で設定した試験での失敗は、受験であれば自己肯定感に大きな影響を及ぼすと考えられるが、大学生が単位を落とすことは比較的容易に解決できる失敗で自己肯定感を揺るがすほどではなかった可能性がある。また本研究では失敗場面を想像させて回答させたが、仮想場面であるために体験したことがない人も多くいた可能性もある。今後は、自己肯定感を揺るがすようなより重要度が高いと思われる失敗場面を設定し、その経験をしたことがあるかどうか、またその場面での成功や失敗がどの程度重要であるかを確認した上で、失敗に対する対処行動を検討する必要があるだろう。

第二に対処行動尺度の改良が挙げられる。本研究では失敗に対する対処行動尺度として、大井・今枝 (2020) のストレス対処行動尺度を用いたが、因子分析の結果、

先行研究とは異なる結果であった。本研究では項目の分類基準を厳しくした結果、下位尺度を構成する項目が少なくなり、 α 係数が低下してしまった。今後は、失敗に対する対処行動を自由記述などの手続きを通じて広く収集し、失敗に対する対処行動を適切に測定する尺度を作成して再度検討する必要がある。

付記

本研究は、第二著者が愛知教育大学に提出した卒業論文を、第一著者がまとめ直したものである。本研究にご協力くださった皆様に感謝申し上げます。

引用文献

- 中央教育審議会 (2021) . 「令和の日本型学校教育」の構築を目指して——全ての子供たちの可能性を引き出す、個別最適な学びと、協働的な学びの実現 (答申) Retrieved March 23, 2023 from https://www.mext.go.jp/content/20210126-mxt_syoto02-000012321_2-4.pdf
- 古川 壽亮・鈴木 ありさ・齊藤 由美・濱中 淑彦 (1993) . CISS (Coping Inventory for Stressful Situation) 日本語版の信頼性と妥当性——対処行動の比較文化的研究への一寄与—— 精神神経学雑誌, 95, 602–621.
- 池田 浩・三沢 良 (2012) . 失敗に対する価値観の構造——失敗観尺度の開発—— 教育心理学研究, 60, 367-379. <https://doi.org/10.5926/jjep.60.367>
- 教育再生実行会議 (2017) . 自己肯定感を高め、自らの手で未来を切り拓く子供を育てる教育の実現に向けた、学校、家庭、地域の教育力の向上 (第十次提言) Retrieved March 23, 2023 from https://www.niye.go.jp/youth/book/files/items/1538/File/dai10_1.pdf
- 三宅幹子 (2000) . 特性的自己効力感とネガティブな出来事に対する原因帰属および対処行動 性格心理学研究, 9, 1-10. https://doi.org/10.2132/jipjspp.9.1_1
- 内閣府 (2014) . 平成 26 年版子供・若者白書 (全体版) Retrieved March 23, 2023 from https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h26honpen/pdf_index.html
- 内閣府 (2019) . 我が国と諸外国の若者の意識に関する調査 (平成 30 年度) Retrieved March 23, 2023 from https://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/ishiki/h30/pdf_index.html
- 大井 修三・今枝 未紗 (2020) . ストレス対処行動尺度の構成と対処行動における性差の検討 岐阜女子大学紀要, 50, 1-9.
- 尾関 友佳子・原口 雅浩・津田 彰 (1991) . 大学生の生

活ストレスサー, コーピング, パーソナリティとストレス反応 健康心理学研究, 4, 1-9. https://doi.org/10.11560/jahp.4.2_1

東京都教職員研修センター (2011) . 自尊感情や自己肯定感に関する研究 (4 年次) 東京都教職員研修センター紀要, 11, 2-38.

富田 理紗・谷尾 千里・村松 常司・松井 利幸・佐藤 和子 (2003) . セルフエスティームからみた小学生の日常ストレスと対処行動 愛知教育大学研究報告, 52, 15-23.

山本 和代 (2009) . 中学生のストレス対処行動とセルフ・エスティームおよび疲労自覚症状との関連 高知大学 看護・保健科学研究, 9, 78-86.

吉森 丹衣子 (2015) . 大学生版自己肯定感尺度の作成——カウンセリングの立場を重視して—— 淑徳大学研究紀要 国際経営・文化研究, 19, 105-115.