

# ほめられ経験と気分・自尊感情との関連

田島 裕之\*・池田 和浩\*\*・小泉 嘉子\*\*\*・飯島 典子\*\*\*\*

Relationships between experience of being praised, moods and self-esteem

Hiroyuki Tajima, Kazuhiro Ikeda, Yoshiko Koizumi, Noriko Iijima

大学生を対象に、ほめられた頻度と肯定的気分、抑うつ気分、不安気分、自尊感情との関連性を調べた。ほめられた頻度については、その大学生に自分以外の誰かからことばでほめられた経験を平日の5日間記録してもらうことによって測定した。その結果、ほめられた頻度と肯定的気分との間には比較的強い正の相関が、ほめられた頻度と抑うつ気分との間には比較的強い負の相関が認められた。ほめられた頻度と不安気分、自尊感情との間にはほとんど相関がなかった。この結果は、繰り返しほめられることは肯定的気分を強め、抑うつ気分を弱めるが、不安気分と自尊心にはあまり影響しないことを示唆している。

Key words : praise, mood, self-esteem, self-monitoring.

## 問題と目的

「ほめ」という言語刺激に期待される効果は、大きく次の2つに分けることができる。1つは、ほめられた人がほめられる前にしていた何らかの行動をもっとよくするようになるという強化刺激としての効果である。もう1つは、ほめられた人にポジティブ感情を引き起こすという誘発刺激としての効果である。この後者の効果に関しては、「ほめ」がその直後に一時的にポジティブ感情を引き起こすかどうかということ以上に、「ほめ」の繰り返しによって比較的持続的なポジティブ感情がもたらされるかどうかということが問題となる。

「ほめ」の効果として最もよく検討されてきた感情はおそらく自尊感情（Rosenberg, 1965）であろう。多くの研究がほめられた頻度と自尊感情との間に弱い正の相関が認められたということを報告している。例えば、小中学生を対象としたFelson & Zielinski（1989）の研究では、「母親または父親からほめられた頻度」と自尊感情との間のピアソンの積率相関係数の値は.256～.402の範囲となっている。同様に、小学生を対象とした古市・柴田（2013）の研究では、「教師からほめられた頻度」と自尊感情との間のピアソンの積率相関係数の値は.358～.379の

---

2021年10月7日受理

- \* 尚絅学院大学 総合人間科学系 心理部門 教授
- \*\* 尚絅学院大学 総合人間科学系 心理部門 准教授
- \*\*\* 尚絅学院大学 総合人間科学系 心理部門 教授
- \*\*\*\* 宮城教育大学 准教授

範囲となっている。大学生を対象とした研究では、井上（2018）が「小学生の頃に母親、父親、または教師からほめられた頻度」と自尊感情との間のピアソンの積率相関係数の値が.146～.272の範囲であったことを、日高（2016）が「学校および病院での授業や実習でほめられた頻度」と自尊感情との間のピアソンの積率相関係数の値が.32～.33の範囲であったことを報告している。

これらの研究は、「ほめ」には自尊感情を高める効果があり、ほめられる頻度が高くなるほど自尊感情が高くなるという可能性を示唆している。しかしながら、これらの研究で測定されている「ほめられた頻度」は、自尊感情の測定より前に測定された実際の「ほめられた頻度」ではなく、自尊感情と一緒に測定された、知覚された「ほめられた頻度」、もしくは想起された「ほめられた頻度」である。従って、これらの研究における「ほめられた頻度」と自尊感情との正の相関は、自尊感情が高い人ほどよくほめられていたかと思ひやすい、もしくは、自尊感情が高い人ほどほめられたことを思い出しやすいという逆方向の因果関係によっても説明できてしまう。

この問題を検証するため、Felson & Zielinski（1989）は、「母親または父親からほめられた頻度」と自尊感情を1年間の間隔を空けて2回測定した。その結果、自尊感情（1回目）を統制したときの自尊感情（2回目）に対するほめられた頻度（1回目）の標準化偏回帰係数の値（.182～.227）は、自尊感情（1回目）が統制されていない自尊感情（2回目）とほめられた頻度（1回目）とのピアソンの積率相関係数の値（.308～.341）より低くなった。また、ほめられた頻度（1回目）を統制したときのほめられた頻度（2回目）に対する自尊感情（1回目）の標準化偏回帰係数の値は.085～.221の範囲となった。このことは、「ほめられた頻度」と自尊感情との間に認められる弱い正の相関は、少なくとも、自尊感情に対する「ほめられた頻度」の影響と「ほめられた頻度」に対する自尊感情の影響とが混じり合ったものであることを示している。

Felson & Zielinski（1989）の研究も含めて、これまでに紹介した研究では「ほめられた頻度」は評定尺度法によって測定されている。そのため、これらの研究で測定された「ほめられた頻度」はそれを数字で表したとしても具体的な単位がない順序尺度水準の情報しかなく、具体的な頻度がわからないという問題点がある。例えば、「ときどきほめられた」がどれくらいの期間の間に何回ほめられたことを意味しているのかはわからない。さらに、評定尺度法によって測定された「ほめられた頻度」にはその大小関係が個人内では比較できても個人間では比較できないという問題点がある。「1日3回ほめられた」の方が「1日1回ほめられた」よりほめられた頻度が高いということは個人内だけでなく個人間でも成り立つが、「よくほめられた」の方が「あまりほめられなかった」よりほめられた頻度が高いというのは個人内では成り立つても、それが個人間で成り立つという保証はまったくない。「ほめられた頻度」が評定尺度法によって測定され、それと自尊感情との相関係数が個人間変動に基づいて求められている場合、その相関係数の解釈は非常に困難である。

ところで、本論文では多くの先行研究に合わせて「自尊感情」ということばを self-esteem の訳として使用している。しかしながら、これが「感情」であるかどうかは疑わしい。まず、「自尊感情」は「私は自分に満足している」、「私は自分に対して、前向きな態度をとっている」などの記述が自分にどれだけ当てはまると思うかを答えることによって測定される（桜井, 2000）が、その記述の内容は「感情」というより「認知」に近いものである。また、Rosen-

berg 自身は self-esteem を the direction of the self-attitude（自己の態度の方向性）であると述べているのである。これらのことから、仁平（2015）は、self-esteem の訳は「自尊感情」より「自尊心」の方が適切ではないかと主張している。

そこで本研究では、ほめの繰り返しによって影響される比較的持続的な感情の候補としていくつかの「気分」を取り上げ、どの気分が「ほめられた頻度」と強く関連するかを調べることにした。この「気分」の測定には福井（1997）が作成した DAMS（Depression and Anxiety Mood Scale）を使用することにした。DAMS は、肯定的気分、抑うつ気分、不安気分の 3 つの「気分」を測定することができる質問紙検査である。DAMS を用いた理由は、DAMS は認知内容に関する質問項目が含まれないため純粋な気分を測定できること、過去 1 週間の気分を測定できること、質問項目数が全部で 9 項目と少なく調査参加者の負担が非常に小さいこと、の 3 つである。また、これら 3 つの「気分」に加えて、先行研究でよく取り上げられている「自尊感情」と「ほめられた頻度」との関係も調べることにした。「ほめられた頻度」については、知覚または想起された「ほめられた頻度」ではなく、実際の「ほめられた頻度」を測定できるように、調査参加者に自分のほめられた経験を記録させることにした。

## 方法

### 調査参加者

調査の概要（調査の目的と方法、参加の自由、個人情報保護の保護、参加に対する謝礼など）について説明を受け、参加に同意した A 大学の学生 29 名（男性 8 名、女性 21 名）が調査に参加した。調査参加者の平均年齢は 19.0 歳であり、その最小値は 18 歳、最大値は 25 歳であった。なお、本研究は尚絅学院大学人間対象研究・調査倫理委員会の承認を得て実施した（承認番号：018-002）。

### ほめられ経験記録用紙

「ほめられた日付」、「誰からほめられたか」、「言われたほめことば」、「ほめられたときになった気持ち」の 4 つの欄で構成された記録用紙を作成した。「誰からほめられたか」欄には、「個人名ではなく、あなたとの関係を記入してください」という指示文を添えた。また、「ほめられたときになった気持ち」欄には「うれしい気持ちになった場合は○、嫌な気持ちになった場合は×、どちらの気持ちにもならなかった場合は△を記入してください」という指示文を添えた。

### 質問紙の構成

質問紙は、性別、年齢、記入日記入欄、DAMS、ローゼンバーグ自尊感情尺度日本語版（桜井、2000）から構成されていた。なお、オリジナルの DAMS 質問用紙の指示はこの 2～3 日間の気分を答えさせるものとなっているが、本研究で用いた質問紙ではこの期間を研究目的に合わせて「この 1 週間」に変更した。また、オリジナルの DAMS 質問用紙は検査が 6 回できるようになっており、各検査内の 9 項目の並び順が各回で異なっているが、本研究で用いた質問紙での 9 項目の並び順は 1 回目検査と同じとした。

## 手続き

調査参加者にほめられ経験記録用紙と質問紙を渡し、記入終了後、提出してもらった。ほめられ経験記録用紙については、土日休日を除く平日の 5 日間、自分以外の誰かからことばでほめられること（口頭でも、メールやショートメッセージなどの文書でもよい）があったら、そのほめられ経験について「ほめられた日付」、「誰からほめられたか」、「言われたほめことば」、「ほめられたときになった気持ち」の 4 項目を記録してもらった。この記録は、記録忘れないよう、ほめられた当日に行うよう指示した。また、質問紙については、ほめられ経験の記録期間が終わった翌日に記入するよう指示した。

## 結果

### ほめられた回数とその内訳

調査参加者 29 名が平日 5 日間ではめられた回数の合計は 189 回であった。よって、調査参加者が平日にほめられた頻度は平均すると 1.30 回／日であった。

各ほめられ経験のほめた人を「友人」、「家族・親戚」、「学校の先生」、「その他」に分類したところ、「その他」を除くと「友人」からのほめが最も多く 105 回（56%）であった。次に多かったのは「家族・親戚」からのほめであり 19 回（10%）であった。最も少なかったのは「学校の先生」からのほめであり 14 回（7%）であった。よって、調査参加者が平日に友人からほめられた頻度は平均すると 0.72 回、「家族・親戚」からほめられた頻度は平均すると 0.13 回、「学校の先生」からほめられた頻度は平均すると 0.10 回であった。

ほめられ経験をそれでどのような気持ちになったかで分類すると、うれしい気持ちになったものは 138 回（73%）、嫌な気持ちになったものは 8 回（4%）、うれしい気持ちにも嫌な気持ちにもならなかったものは 43 回（23%）であった。また、ほめられ経験のすべてでうれしい気持ちになった人は 8 名（28%）であり、残りの 21 名（72%）はほめられてもうれしくならないことがあった。そのうちの 5 名（17%）はほめられて嫌な気持ちになったことがあった。

### ほめられた頻度と気分・自尊感情との相関関係

質問紙の回答に不備がなかった調査参加者 22 名（男性 5 名、女性 17 名、年齢の平均値 19.1 歳、年齢の最小値 18 歳、年齢の最大値 25 歳）に対して、平日 5 日間にほめられた回数と肯定的気分、抑うつ気分、不安気分、自尊感情とのスピアマンの順位相関係数  $\rho$ 、およびその有意確率  $p$  を求めた（Table 1）。ピアソンの積率相関係数ではなく順位相関係数としたのは、本研究が

Table 1 平日 5 日間にほめられた回数と各気分および自尊感情との相関関係

	肯定的気分		抑うつ気分		不安気分		自尊感情	
	$\rho$	$p$	$\rho$	$p$	$\rho$	$p$	$\rho$	$p$
平日 5 日間にほめられた回数	.563	.006	-.485	.022	-.197	.379	.115	.609
うれしい気持ちになった回数	.564	.006	-.613	.002	-.298	.178	.136	.546
嫌な気持ちになった回数	.336	.126	-.084	.710	.284	.200	-.028	.902
どちらの気持ちにもならなかった回数	-.034	.879	.333	.129	.338	.123	.083	.712

変数間の線形関係ではなく単調増加ないし単調減少関係を問題としており、かつ、3つの気分と自尊感情の測定値が間隔尺度の条件を満たしているとは考えられなかったからである（吉田, 1990；長谷川, 1994）。また、代表的な順位相関係数にはスピアマンの順位相関係数以外にケンドールの順位相関係数があるが、本研究ではスピアマンの順位相関係数を採用した。その理由は、ほめられた頻度と自尊感情との相関関係を調べた先行研究では専らピアソンの積率相関係数が用いられており、変数の値を順位に変換したときのピアソンの積率相関係数であるスピアマンの順位相関係数の方が、先行研究との結果の比較が容易だからである。なお、相関係数の統計的有意性の判断にあたっては、その有意水準を5%とした。

平日5日間にほめられた回数と肯定的気分との間には比較的強い、有意な正の相関関係が認められた。また、平日5日間にほめられた回数と抑うつ気分との間には比較的強い、有意な負の相関が認められた。平日5日間にほめられた回数と不安気分、自尊感情との間にはほとんど相関がなく、有意ではなかった。また、ほめられ経験をうれしい気持ちになったもの、嫌な気持ちになったもの、どちらの気持ちにもならなかったものの3つに分けたところ、うれしい気持ちになったものについてのみ、平日5日間にほめられた回数と肯定的気分との間に比較的強い、有意な正の相関が、平日5日間にほめられた回数と抑うつ気分との間に比較的強い、有意な負の相関が認められた。

### 考察

ほめられた頻度と肯定的気分との間には有意な正の相関、ほめられた頻度と抑うつ気分との間には有意な負の相関が認められたという本研究の結果は、繰り返しほめられることには肯定的気分を強めるだけでなく、抑うつ気分を弱める効果もあるということを示唆している。もちろん、本研究は相関的研究であるため、上記の相関に対する逆方向の因果関係による説明、即ち、肯定的気分が強い人や抑うつ気分が弱い人ほどほめられやすいからという説明や、何らかの未知なる変数がほめられる頻度を高めると同時に肯定的気分を強め、抑うつ気分を弱めるからという説明を排除することができない。しかしながら、本研究では、知覚された「ほめられた頻度」や想起された「ほめられた頻度」ではなく、実際の「ほめられた頻度」を測定しているため、肯定的気分が強い人や抑うつ気分が弱い人ほどよくほめられていると思いやすいからといった説明や、肯定的気分が強い人や抑うつ気分が弱い人ほどほめられた経験を思い出しやすいからといった説明は排除できている。従って、本研究の結果は、繰り返しほめられることには肯定的気分を強め、抑うつ気分を弱める効果があるという仮説を支持する有力な証拠であると考えられる。なお、不安気分については、ほめられた頻度との間にほとんど相関がなかった。これは、抑うつ気分と不安気分は質的に異なるものであるという見解（福井, 1997）を支持している。

ほめられた頻度と自尊感情とのスピアマンの順位係数の値は正ではあるが.115または.136と非常に小さかった。これに対して、ほめられた頻度を評定尺度法で測定している先行研究では.3程度の弱い正の相関が得られているが、これも評定尺度法で測定された「ほめられた頻度」が知覚または想起された「ほめられ頻度」であるということと関係があると思われる。先に述べたように、自尊感情は「感情」より「認知」に近い概念である。これが「ほめられる」という刺激によって直接引き起こされるとは考えにくい。一方、知覚または想起された「ほめられ



た頻度」も、「ほめられる」という刺激の生起頻度を直接反映したものではなく、他のいくつかの要因の影響も受けた「認知」の一種であると考えられる。よって、評定尺度法で測定された「ほめられた頻度」、即ち、知覚または想起された「ほめられた頻度」と自尊感情との相関係数の値は、実際の「ほめられた頻度」と自尊感情との相関係数の値より大きくなりやすいのではないだろうか。また、これとは別に、本研究で測定された「ほめられた頻度」の期間は1週間程度の短いものであったため、自尊感情との相関係数の値が非常に小さいものとなってしまったとも考えられる。いずれにせよ、評定尺度法で測定された「ほめられた頻度」と自尊感情との相関係数の値がそのまま実際の「ほめ」が自尊感情に及ぼす影響度を表していると受け取ることは、その影響度を過大視することになる恐れがある。

本研究に参加した大学生の平日の「ほめられた頻度」は平均すると1.30回/日であった。これは単位付きの数値で表されているため、他の研究で得られた「ほめられた頻度」とその大きさを直接比較することが可能となっている。しかしながら、「ほめられた頻度」を単位付きの数値で表している調査研究が他に見当たらず、いまのところこの1.30回/日という値が大きいのか小さいのかはよくわからない。さらに、本研究の参加者はA大学の学生から無作為に選ばれたわけではなく、またその数は29名と少ないため、1.30回/日という数値にどの程度の一般性があるのかも不明である。しかしながら、本研究に参加した大学生が平日5日間にほめられた回数の56% (0.72回/日) が「友だち」からのほめであり、「学校の先生」からのほめは7% (0.10回/日) に過ぎなかったという結果からすると、大学教員（調査対象者が大学生であるため「学校の先生」のほとんどは大学教員であると考えられる）は学生をほとんどほめていないのではないかと推測される。平日に大学生が大学教員と会っている時間は友だちと会っている時間と大差ないと考えられるからである。今後、本研究で得られた「ほめられた頻度」の位置づけが明確になるよう、「ほめられた頻度」を単位付きの数値で表した報告が増えていくことを期待する。

本研究では調査参加者にはほめられ経験の記録をしてもらう際に「ほめ」の定義を示さなかった。その理由は、心理学における「ほめ」の定義は明確でないからである。例えば、青木 (2005) は「ほめ」を対人的なポジティブフィードバックの1つとしている。しかし、この「ポジティブ」が送り手から見てのものなのか受け手から見てのものなのかがはっきりしていない。さらに、「ポジティブ」が感情に対して使われているのか、評価に対して使われているのかもはっきりしていない。同じ人から見ても、「好き」、「うれしい」などのことばで表現されるポジティブ感情と、「良い」、「優れている」などのことばで表現されるポジティブ評価は、関連するかもしれないが同一ではない。また、桜井 (1984) は「ほめ」を言語的報酬としているが、この「報酬」ということばも「ポジティブフィードバック」と同様、それに該当するかどうかを判断する基準が不明確である。「報酬」とよく似たことばに「強化刺激」というものがあるが、こちらの方はそれを伴わせた受け手の行動が生じやすくなることによって定義される。それを伴わせた受け手の行動が生じやすくなければ、その刺激は「強化刺激」ではない。「報酬」が「強化刺激」の意味で使われることもあるが、この場合を除くと「報酬」が何を意味しているかは明確ではない。本研究において、嫌な気持ちになったことやうれしい気持ちにならなかったことをほめられ経験として記録した人が少なからずいたが、その人たちにとっては「ほめ」ということばは受け手にポジティブ感情を引き起こすことを意味しないようである。誰かにポジティブ感情を引き起こすことを目的とする人に対しては、「ほめ」ということばを使って「そ

の人をほめて」などとアドバイスするより、「ほめ」ということばを使わずに「その人を喜ばせて」などとアドバイスする方がよいかもしれない。

## 文献

- 青木 直子. (2005). ほめることに関する心理学的研究の概観 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, 52, 123-133.
- Felson, R. B., & Zielinski, M. A. (1989). Children's self-esteem and parental support. *Journal of Marriage and the Family*, 51(3), 727-735.
- 福井 至. (1997). Depression and Anxiety Mood Scale (DAMS) 開発の試み 行動療法研究, 23(2), 83-93.
- 古市 裕一・柴田 雄介. (2013). 教師の賞賛が小学生の自尊感情と学校適応に及ぼす影響 岡山大学大学院教育学研究科研究集録, 154, 25-31.
- 長谷川 芳典. (1994). 心理学研究法再考：(1) 基礎的統計解析の誤用をなくすための30のチェック項目 岡山大学文学部紀要, 21, 47-59.
- 日高 優. (2016). ほめられた経験が看護学生の学習動機づけに及ぼす影響 医学教育, 47(3), 161-169.
- 井上 清子. (2018). 両親・教師からの褒められ・叱られ経験と自尊感情の関連についてⅡ 生活科学研究, 40, 95-102.
- 仁平 義明. (2015). 「自尊感情」ではなく「自尊心」が“Self-esteem”の訳として適切な理由：Morris Rosenbergが自尊心研究で言いたかったこと 白鷗大学教育学部論集, 9(2), 357-380.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*, Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- 桜井 茂男. (1984). 内発的動機づけに及ぼす言語的報酬と物質的報酬の影響の比較 教育心理学研究, 32(4), 286-295.
- 桜井 茂男. (2000). ローゼンバーグ自尊感情尺度日本語版の検討 筑波大学発達臨床心理学研究, 12, 65-71.
- 吉田 寿夫. (1990). 2つの変数の関係を分析する方法 森 敏昭・吉田 寿夫(編著) 心理学のためのデータ解析テクニカルブック (pp.217-259) 北大路書房