

スマートフォンと自己肯定感

1. 背景

スマホ...使い方によっては心身に影響を及ぼす

・学生の頃からスマホとの向き合い方が悪いと...

→社会人になってからの意欲低下や抑うつ傾向などのリスク

2. 仮説

使っているアプリの種類によって自己肯定感の高低は変化する

3. 研究内容

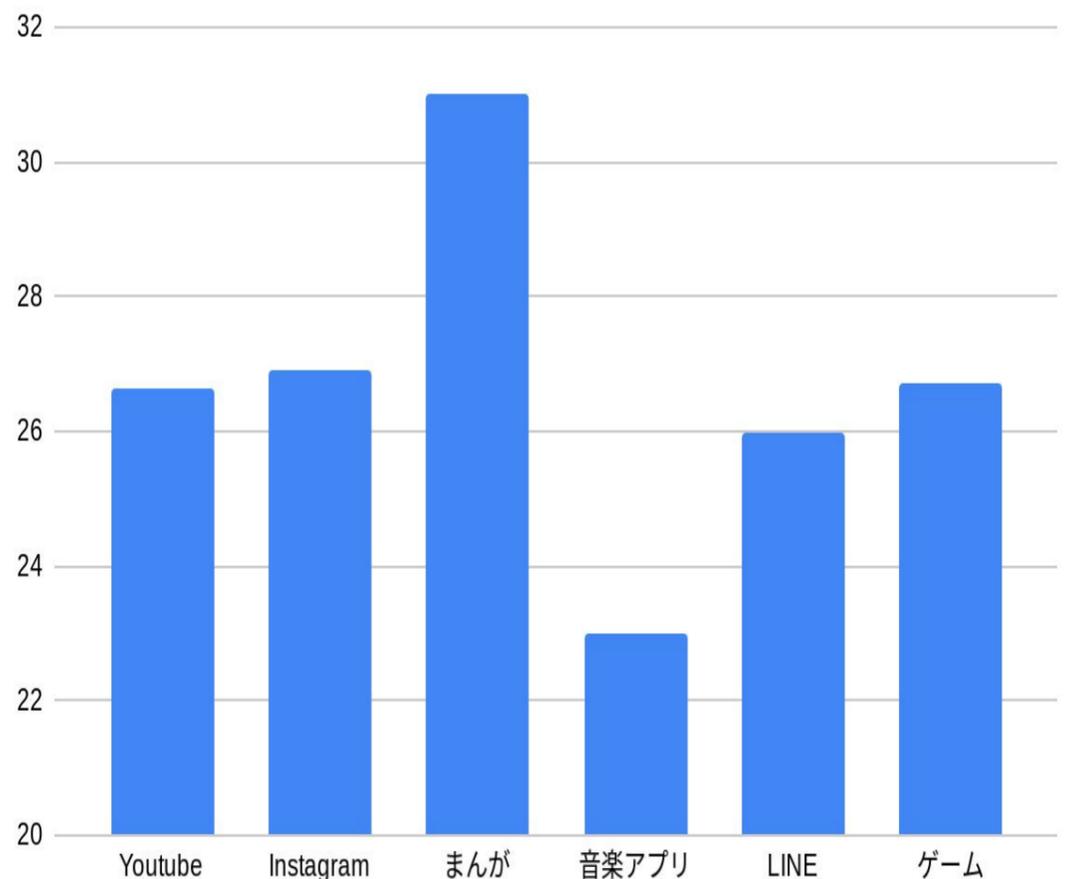
高校生59人を対象にしたアンケートの実施

内容:

・スマホの利用についてのいくつかの質問

・自己肯定感チェック
(信頼性、妥当性の高い日本版 RSES(RSES-J)による)

4. 実験結果



5. 結果の考察とまとめ

- ・自己肯定感の点数が25点以上だと「自己肯定感が高い」
→グラフから音楽以外のアプリを使った方が自己肯定感が高くなることがわかる。
- ・カーネギーメロン大学の研究によると自己肯定感が高まることによってストレスを減らせることを発見した。
- ・スマホは学生にとって娯楽であり、ストレスを減らしている
→スマホは自己肯定感を上げられるのではないだろうか。

参考文献

<https://toyokeizai.net/articles/-/276344?page=2>

「自己肯定感が低い人に表れる危ない5つの特徴」<東洋経済>

https://simi.or.jp/outcome_indicators/education1-17

ローゼンバーグ自尊感情尺度 指標の測定方法

<https://www.lifehacker.jp/article/215627dealing-with-stress-with-high-self-affirmation/>