

大学生の自己価値観について

寺嶋昌代

1. はじめに

大学生は将来の職業のための学力、知識、技術を身につける、基礎固めの時期である。また、生き方、職業観、将来の目標を探すモラトリアムの時期でもあり、十分な自己理解と、良好な自己イメージの形成が望まれる時期でもある。2009 東海学院大学食健康学科1年生を対象に、目標設定支援として、宇宙自己イメージ法、未来自己イメージ法という SAT イメージ療法をおこない、介入前後で、5項目の心理尺度について変化を調べたところ、自己価値観尺度の上昇が5%の有意差でみられ、自己抑制型行動特性尺度、感情認知困難度、自己かい離度尺度、問題解決型行動特性尺度においては有意差が認められなかった¹⁾。大学生に対しても、岐阜市の講座受講者の中高年に対しても、SAT イメージ療法は短時間のワークで自己報酬追求型自己イメージ形成を促すイメージワークとして有効である可能性があることが示唆された。しかし、研究の過程で、岐阜市の中高年と学生との心理尺度の平均値を比べてみると、学生の方が著しく自己価値観尺度が介入前も介入後も岐阜市の中高年より値が小さいことが気にかかった。そこで、岐阜市の中高年と学生の心理尺度の違いを詳しく分析し、また、2009 年度入学生だけでなく、その後の年度の入学学生にも心理尺度測定を行い、心理尺度の値が異なるのかどうかを調べた。今回の研究では、SAT イメージ療法^{2,3)}の介入は行わず、全て介入前の状態での比較である。

2. 研究方法

以前の研究と同様な SAT 法導入前の心理チェック 13 項目²⁾のうち、1) 自己価値観尺度、2) 自己抑制型

行動特性尺度、3) 感情認知困難度尺度、4) 自己かい離度尺度、5) 問題解決型行動特性尺度を用いた。岐阜市の講座受講生の中高年 (24 名) と、2009 年度入学食健康学科 (35 名) に対しての結果は、以前のもの¹⁾を用い、2013 年度入学食健康栄養学科 (71 名)、2014 年度入学管理栄養学科 (40 名) に対しては、本研究の趣旨について、口頭で説明を行い、無記名で個人は特定されず、回答するかどうかまた回答の内容は一切成績などには関係しないことを説明し、賛同してくれる人だけ提出してもらうことにした。そして、用紙のチェックリストをチェックし、点数を数えて記入したものを回答してもらった。平均値の差に有意差があるかどうかは、SPSS Ver.22 for Windows を用いて検定を行った。

3. 岐阜市の中高年との比較

2009 年度学生 (35 名) と岐阜市の講座受講者の中高年 (24 名) との介入前の心理尺度の平均値を比べてみた。岐阜市の中高年に比べて、自己価値観の平均値の差が 3.29 低く、自己抑制型行動尺度が 1.11 高く、感情認知困難度尺度が 1.21 高く、自己かい離度尺度が 0.34 高く、問題解決度尺度が 0.81 低かった。(表 1) (図 1)

2つの母集団の平均の差に有意差があるかどうかを、独立サンプルの t 検定を行ったところ、自己価値観の平均値の差のみ 1% の水準で有意であることがわかった。他の心理尺度の平均値の差には有意差は見られなかった。つまり、岐阜市の講座受講者の中高年と学生の平均値を比べると、学生の自己価値観が有意に 3.29 低かったということになる。自己価値観尺度はローゼンバーグにより 1965 年に開発され、宗像らによって日本語版として

表 1. 大学生と岐阜市中高年の介入前の平均値の差の t 検定

	学生平均値(35)	岐阜市中高年 平均値(24)	2つの母平均の差の検定	
自己価値観尺度	3.71	7.00	-3.29	P < 0.01 *
自己抑制型行動尺度	10.28	9.16	1.11	
感情認知困難度尺度	8.00	6.79	1.21	
自己かい離度尺度	4.71	4.37	0.34	
問題解決度尺度	8.94	9.75	-0.81	

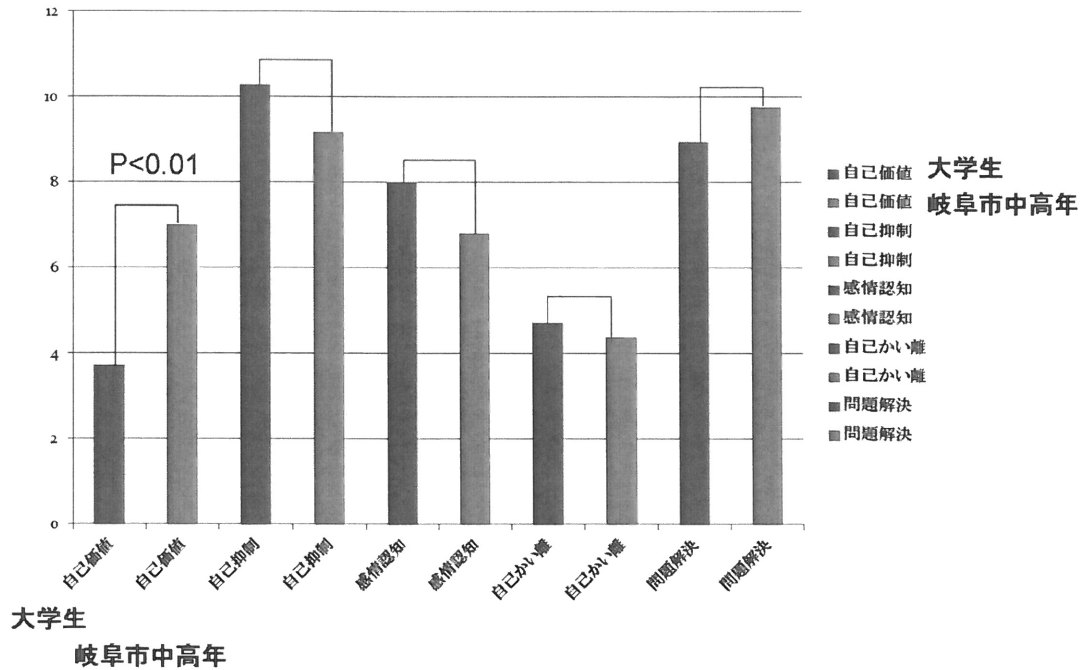


図1. 大学生と岐阜市中高年介入前の心理尺度の平均値

表2. 用いた心理尺度のおよその解釈

自己価値観尺度 (M. ローゼンバーグ、日本語版：宗像恒次)：	0～6：自己価値観低、 7～8：中程度、 9～10：高い、自分に満足している。
自己抑制型行動：	0～6：わがまま、 7～10：社会に適応、日本的、 11～14：ややイイコ、 15～20：とてもイイコ
感情認知困難度：	0～6：支援訴求可、 7～9：支援訴求しづらい、 10～：感情認知高
自己かい離度：	0～3：自己集中、4～7：中、 8～10：自己集中できない
問題解決度：	0～6：問題直視せず、 7～10：問題回避症状、 11～14：やや強、 15～：問題に立ち向かえる。

1987年に開発されたもので²⁾(表2)、自分に対してどれくらい良いイメージを持っているかを測定しているものである。得点が高いほど、自分に対して満足し、肯定的にとらえていると考えられ、その自己イメージスケリプトは、自分に満足し、自信をもっているといえる。岐阜市の講座受講者の中高年平均値は、介入前は7.00であり、ほぼ中程度(7～8は中等度)の自己価値観の高さではある。学生の自己価値観の平均値は介入前で3.71

であり、低いとされる領域であった(0～6は低い)。介入後、有意に上昇したとは言え、平均値が4.52であり、まだ低いという領域であった。自己価値観が低い場合は、1)対人依存心が高く、それを満たしてくれる支援者がいないから自己に自信がもてない場合と、2)対人依存心が高く、満たしてくれる支援者もあるが、それに支えられているような自分が嫌になっているようなこれから成長する場合、3)自分が愛される価値がないと思っており、隠れた愛情飢餓感がある場合があるといわれる^{2,3)}。学生の自己価値観が低い原因がこれらのどれに起因するのかは明確ではない。自己価値観は、自己効力感にもつながり、自信をもって事に当たれる、また、間違っただとしても、冷静に原因を分析し、失敗を糧にして、次を見据えて立ち上がることができる力の土台である。この自己価値観が岐阜市の中高年よりも有意に低いということは、大変問題である。自己価値観が低いと自分を信じることができず、不安にも陥りやすいし、心の健康を維持しにくいし、目標の設定や将来設計にも困難をきたすと思われる。

50代を過ぎた社会貢献しようとする中高年と、ようやく成人に達しようとする若者では、自己価値観の程度の差がでて仕方がないかもしれない。しかし、他の心理尺度に有意な差がないのに、自己価値観だけに顕著な差がある。問題解決度尺度などは、人生経験によって培われる面も多いかと思われるが、それには、有意な差がなかった。

4. 2013年入学生、2014年入学生との比較

2009年入学生(35名)だけでなく、2013年(71名)、2014年入学生(40名)についても、五つの心理尺度を測定した。それらの平均値と、岐阜市中高年の平均値との値の間に有意差があるかどうかをt検定を起こった。その結果、2009年入学生では、自己価値観尺度だけが有意差があったが、2013年入学生も自己価値観尺度について、平均値の差に有意差があった。2014年入学生については、自己価値観尺度、自己抑制型行動尺度、感情認知困難度尺度に有意差があった。自己かい離度尺度、問題解決度尺度には、差がなかった。(表3)

2009年入学生、2013年入学生、2014年入学生それ

ぞれの間について、心理尺度に有意な差があるかどうか検討した。まず、自己価値観尺度について、それぞれのグループの平均値について有意な差があるか、調べたところ、自己価値観尺度については、岐阜市中高年と、どの学年の学生たちとの間でも、有意差があった。(表4)

自己抑制度尺度についての、それぞれのグループの平均値について有意な差があるか、調べたところ、2014年入学生は、岐阜市中高年、2009年入学生、2013年入学生とも、有意な差があった。その他の、組み合わせでは、平均値に差はなかった。(表5)

感情認知困難度尺度についての、それぞれのグループの平均値について有意な差があるか、調べたところ、

表3. 大学生と岐阜市中高年の介入前の平均値(岐阜市中高年に対して有意な差があるものに*)

	岐阜市中高年(24)	大学生2009(35)	大学生2013(71)	大学生2014(40)
自己価値観尺度	7.00	3.71 **	4.07 **	4.45 **
自己抑制型行動尺度	9.16	10.28	10.52	12.02 **
感情認知困難度尺度	6.79	8.00	7.84	9.07 *
自己かい離度尺度	4.37	4.71	5.08	5.37
問題解決度尺度	9.75	8.94	9.32	9.75

表4. 岐阜市中高年、2009年入学生、2013年入学生、2014年入学生の自己価値観尺度の平均値のt検定における有意差

	岐阜市中高年(24)	大学生2009(35)	大学生2013(71)	大学生2014(40)
岐阜市中高年(24)		P<0.01 **	P<0.01 **	P<0.01 **
大学生2009(35)			有意差無し	有意差無し
大学生2013(71)				有意差無し
大学生2014(40)				

表5. 岐阜市中高年、2009年入学生、2013年入学生、2014年入学生の自己抑制度尺度の平均値のt検定における有意差

	岐阜市中高年(24)	大学生2009(35)	大学生2013(71)	大学生2014(40)
岐阜市中高年(24)		有意差無し	有意差無し	P<0.01 **
大学生2009(35)			有意差無し	P<0.05 *
大学生2013(71)				P<0.05 *
大学生2014(40)				

表6. 岐阜市中高年、2009年入学生、2013年入学生、2014年入学生の感情認知困難度尺度の平均値のt検定における有意差

	岐阜市中高年(24)	大学生2009(35)	大学生2013(71)	大学生2014(40)
岐阜市中高年(24)		有意差無し	有意差無し	P<0.05 *
大学生2009(35)			有意差無し	有意差無し
大学生2013(71)				有意差無し
大学生2014(40)				

表7. 岐阜市中高年、2009年入学生、2013年入学生、2014年入学生の自己かい離度尺度の平均値のt検定における有意差

	岐阜市中高年(24)	大学生2009(35)	大学生2013(71)	大学生2014(40)
岐阜市中高年(24)		有意差無し	有意差無し	有意差無し
大学生2009(35)			有意差無し	有意差無し
大学生2013(71)				有意差無し
大学生2014(40)				

表8. 岐阜市中高年、2009年入学生、2013年入学生、2014年入学生の問題解決度尺度の平均値のt検定における有意差

	岐阜市中高年(24)	大学生2009(35)	大学生2013(71)	大学生2014(40)
岐阜市中高年(24)		有意差無し	有意差無し	有意差無し
大学生2009(35)			有意差無し	有意差無し
大学生2013(71)				有意差無し
大学生2014(40)				

2014年入学生は、岐阜市中高年との間に有意な差があった。その他の、組み合わせでは、平均値に差はなかった。(表6)

自己かい離度尺度についての、それぞれのグループの平均値について有意な差があるか、調べたところ、どの組み合わせでも、平均値に差はなかった。(表7)

問題解決度尺度についての、それぞれのグループの平均値について有意な差があるか、調べたところ、どの組み合わせでも、平均値に差はなかった。(表8)

2014年度の入学生については、自己価値観尺度だけでなく、自己抑制度尺度、感情認知困難度尺度において、岐阜市中高年と差があり、自己抑制度尺度については、他学年と差があり、自己抑制的であることがわかった。

5. 考察

本研究で、2009年食健康学科入学生は岐阜市の中高年と比べて、自己価値観が有意に低いことがわかった。また、他の学年、すなわち、2013年食健康栄養学科入学生、2014年管理栄養学科入学生についても、岐阜市の中高年と比べて、自己価値観は有意に低かった。2014年入学生は、他学年と比べて、心理尺度が有意に異なる点があった。それは、自己抑制度尺度が、岐阜市中高年と比べても、2009年入学生や2013年入学生と比べても、有意に高い値であったことである。感情認知困難度尺度においては、岐阜市中高年と比べて有意に高かった。このことは、2014年度入学生はそれまでの入学生と比べて多少異なった心理尺度を持つ学生が多いことを意味する。それは、自己抑制的であるということ

あり、感情認知困難的であるということである。本学は2014年度から大幅な改組、カリキュラム変更を行い、入試制度も変更した。そのために、以前とは少し異なった学生が入学してきたといえるかもしれない。しかし、それは、自己抑制がきいた少しいイコが多くなったということかもしれない。自己抑制的であるので、教員にとっては一見イイコに見えるかもしれない。しかし、自己価値観の低さは変わっていないことがわかった。

若いうちは、自己価値観が低くてもしかたがないかもしれない。なぜなら、自己価値観が低いことが、より価値の高い自分になるべく駆り立て、向上しようとする努力の原動力にもなるからだ。しかし、あまりに低いと、学生生活や就職活動が委縮してしまう懸念もあるので、学生のための就職支援やキャリア形成講座の中でも、イメージ療法などを取り入れて、積極的に学生たちの自己価値観を上昇させる方策を検討しなければならない。

自己価値観の低さは、自由に自分の人生を切り開いていくのに困難を伴う。これが今回調査対象とした本学の学科の学生のみのものであれば、心配なことであり、対処も検討しなければならないと思われる。しかし、平成26年度の日本保健医療行動科学会において、他の大学においても、同様な自己価値観尺度が測定された報告があり、他の大学においても、自己価値観尺度は4程度の低さであることが示された^{4,5)}。そして、本研究の報告も含めて、日本の大学生の自己価値観の低さというのが議論され、世界の大学生の自己価値観と比べて、日本の大学生の自己価値観は低い傾向があり、それは、日本の子どもたちは、自己決定の自由が奪われている結果な

のではないかという意見が出された。あまりに用意されたルート、より安全で、冒険せず、親が引いたレールに乗るだけ、そのような歩みを続けてきて成人しようとするとき、自己価値観が高くなるはずがないというわけである。

大学生の自己価値観の低さが日本全体でみられることなのかについては、まだ、データが不十分である。海外の大学生、若者についても比較する必要がある。もし、日本人の大学生、若者は自己価値観が世界的に見ても低いのであるならば、幼児期から、自主性を育て、自己価値観を醸成するような働きかけが必要であろう。すでに成人しようとする学生たちにも SAT 療法などを含む積極的な自己価値観を上昇させるプログラムの検討と実施を早急に行う必要があると思われる。

本研究は、平成 26 年日本保健医療行動科学会で発表したものを加筆し、訂正したものである。

参考論文

- 1) 寺嶋昌代「自己理解と目標設定のためのワークショップにおける SAT イメージ療法の効果」東海学院大学紀要第 6 号 pp169-176 2013
- 2) 『SAT 療法』宗像恒次著 金子書房 2006
- 3) 『SAT 法を学ぶ』宗像恒次 金子書房 2007
- 4) 仁部ゆかり、橋本佐由理「女子大生の精神健康に関する検討」日本保健医療行動会雑誌 第 29 巻 p36 2014
- 5) 樋口倫子、杉浦雄策、星野伸明、橋本佐由理「大学生のレジリエンス促進 Web-Based Psychoeducation プログラムの開発—予備介入の有効性について—」日本保健医療行動会雑誌 第 29 巻 p76 2014