

青年の精神的健康を捉える指標の検討

自己肯定感と時間的展望の視点から

田中 道弘

常磐大学大学院

要旨

本研究の目的は、青年の精神的健康を捉える指標として自己肯定感と時間的展望がどのように機能しているかを検討することであった。自己肯定感尺度とベック抑うつ性尺度との関係では、両者に中程度の負の相関 ($r = -.573$) があり、自己肯定感得点が高くなるほど、抑うつ性得点が低くなることが確認された。このことから自己肯定感得点の高さが「精神的な健康」と密接に関連があることが考えられた。自己肯定感尺度と時間的展望体験尺度では、時間的展望体験尺度の下位尺度である「目標指向性」以外の「現在の充実感」、「過去受容」、「希望」の各下位尺度に、自己肯定感得点が高いほど、その得点が高くなることが示された。その一方で“自己肯定感尺度の高群、中群、低群”の各群と、過去・現在・未来の上昇・水平・下降グラフとの関連では、「現在」のみにしか、自己肯定感の各群間に有意差が確認されなかった。青年が、肯定的な未来志向を持たないことも精神的な健康には問題があるのかもしれないが、本研究の結果を見る限り、「過去」や「未来」の捉え方よりもむしろ「現在」の自己の捉え方の方が重要であり、「現在」の自己を肯定的に捉えていることが最も重要な精神的健康の指標であることが確認された。

問題

精神的健康は、自分のことを肯定的に捉えることと密接な関係がある。自分のことを肯定的に捉えるとは、自分のことを大切に感じ、好ましく思うといったことである。この問題は、しばしば、自尊心 (self-esteem) の問題として、取り上げられてきた。たとえば、全体的な自尊心は (Global self-esteem) 抑うつ感と負の相関があり (Rosenberg, 1985; Wylie, 1979)、子どもや、青年、大人、高齢者を対象とした研究のすべてにわたって、同じパターンが示されている (Pealin & Lieberman's, 1979; Kaplan & Pokony, 1969; Rosenberg & Simmons, 1972)。不適応の状態にある者の特徴として、Horney (1945) や Rogers (1947, 1951) は、自己を価値あるものと感ずることができないことを指摘している。

自尊心の定義は、概ね、自分自身による「自己」への肯定的評価 (Baumeister, 1998) に集約されている。Rosenberg (1965) の自尊心の定義も「自己に対して肯定的、あるいは否定的な態度」であるから、Baumeister (1998) の定義に内包されるものといえる。この自己の肯定的評価部分に着目したものが、自己肯定感であり、近年、田中 (2000a) によって尺度の検討が進められている。この研究の背景にあるものは、Rosenberg の自尊心尺度 (邦訳版) に対する疑問や (田中, 1997, 1999; 溝上, 1999), “欧米で開発された心理学は、特に非欧米の文化には適応しにくい (Azuma, 1984)” ことや、アメリカの社会心理学者は合衆国の問題だけに焦点を当てており、その意味でアメリカで発展した社会心理学は必ずしも普遍的なものではなく、その結果も必ずしも他の文化に一般化できるものではない (Kim & Yamaguchi, 1994) ということである。また、“従来の比較文化心理学では、欧米で開発された測定尺度を (翻訳さえすれば) そのまま他文化でも使用できると仮定されることが多く、「同じものさし」で測定された結果の差異を文化の違いと結論づけるが、文化心理学では、こうした立場には批判的である (波多野・高橋, 1997, pp.179-182; 北山・宮本, 2000)” という点にある。以上から、自己を肯定的に捉える新たな尺度が求められるが、田中 (2000a) の自己肯定感尺度は、精神的な健康感との検討が行われていないなどの問題が残されている。

一方、精神的健康は、時間的展望との関係についても考えることが重要である。時間的展望とは、「ある一定の時点における個人の心理学的過去および未来についての見解の総体 (Lewin, 1951)」であり、「個人の生活空間には、その人が現在の状況だけではなく、過去や未来までもが含まれている (Lewin, 1942)」。

時間的展望は、Allport (1955) が「人間の人格的実存にとって中心的だと考えられる長期的な目標を持っていることが、人間と動物、大人と子ども、それに多くの場合、健康な人格と悩める人格との違いとなる」と指摘しているように、精神的な健康の指標の一つになると言えよう。特に、青年期の中にいる大学生の精神的健康にとっても重要である。都筑 (1999) は、青年と老人の時間的展望の長さや内容に関する研究をレビューした結果、「青年は老人よりも時間的展望が長く未来志向的である」と指摘している。このように精神的に健康で、自己を好ましく思っている青年は、おのずと自己評価の際に、長期的な目標や、当面の見通しが反映されるのである。しかし、従来からの研究では、時間的展望と自己に対する肯定的な感情との関係についてはっきりとした結論が導きだされているとはいえない。また、自己肯定感と、時間的展望との関係にも問題が残されている。田中 (2000b) の研究で使用されている時間的信念尺度 (白井, 1991) では、過去・現在・未来を区別できていない。白井 (1994) は、その後、時間的信念尺度 (白井, 1991) を発展させ、未来の次元の「希望」「目標指向性」と、「現在の充実感」「過去の受容」という4つの次元時間的展望体験尺度から構成される時間的展望体験尺度を開発している。そのため、時間的展望体験尺度と自己肯定感との関係について

ても検討する必要がある。

ところで、単純に青年が未来志向的だから、精神的に健康的であるとは言えない。「青年は老人よりも未来志向的である（都筑，1999）」ということから、自己に対して肯定的であるかどうか関わらず、多くの青年が未来志向的であるかも知れない。また、青年の中には、未来志向であっても“否定的な未来志向”もあるだろうし、未来志向だけが肯定的で現在志向が否定的な場合や、未来志向でなくとも現在志向が肯定的である場合の意義もある（白井，1995）^{註1}。これらの点についても、明らかにしていく必要がある。

そこで、本研究では自己肯定感と精神的な健康との関係から尺度項目の妥当性を検討した後、自己肯定感と時間的展望との関係について検討を行い、時間的展望との関係性の中での精神的健康について明らかにする。

方法

調査協力者 茨城県内の私立大学生 175名（男性70名，女性105名）
年齢は，18歳から24歳（平均年齢 男性：19.9歳 女性：19.3歳）
実施時期 2001年1月下旬

使用した尺度等について： 質問紙の構成（1）自己肯定感尺度（田中，2000a）の9項目（付録1）。4段階評定で回答を求めた。（2）ベック抑うつ性尺度（林，1988）の16項目。4段階評定で回答を求めた。（3）時間的展望体験尺度（白井，1994）の18項目。回答は4段階評定で求めた。時間的展望体験尺度の下位尺度は，現在の充実感（5項目），目標指向性（5項目），過去受容（4項目），希望（4項目）から構成されている。回答は，それぞれ4段階評定で求めた。（4）過去・現在・未来についての上昇・水平・下降グラフ（榎本，2000）の図表（付録2）。本研究では，調査協力者に過去・現在・未来について想起してもらい，そのイメージに最も近いグラフを選択するよう求めた。

結果

自己肯定感尺度の男女の平均得点は，母分散も等しく（ $F(69,104)=1.35$,n.s.），有意差が無かった（ $t(173)=.50$,n.s.）。そこで以後は，男女をまとめて検討した。信頼性の検討の結果，クロンバックの α は .826であった。主成分分析の結果，第1主成分は寄与率が42.4%となり，第2因子への寄与率は12.4%であった。その結果，第1主成分に全ての項目が.49以上の因子負荷量でまとまり，1因子構造が確認された。この結果は，田中（2000a）とほぼ同様の結果となった。

次に，自己肯定感得点とベック抑うつ性得点との関係についてであるが，両者の間には，中程度の負の相関も確認された（ $r=-.573$ ）。

次に、自己肯定感得点の調査協力者全体の分布から、基準正規分布を利用して、上位下位、それぞれ 25%の数値を求め、その基準を基に自己肯定感得点低群、中群、高群を分類した。その結果、高群（29–36 点：45 名）、中群（23–28 点：77 名）、低群（9–22 点：53 名）となった。以後は、この基準によって算出された数値を自己肯定感高群、中群、低群とした。

“自己肯定感得点の高群、中群、低群”の各群と“ベック抑うつ性尺度”，及び“時間的展望体験尺度の 4 つの下位尺度”について、一元配置の分散分析を行った（Table 1）。

Table 1 自己肯定感尺度得点の 3 群別の平均値と標準偏差

内容	低群 (L)	中群 (M)	高群 (H)	多重比較 (Tukey)	F (1, 172)
	N=53	N=77	N=45		
	平均 (S.D)	平均 (S.D)	平均 (S.D)		
ベック抑うつ	17.60 (6.56)	9.94 (5.80)	6.24 (3.68)	L<M<H	54.25
充実感	10.17 (2.39)	11.86 (2.86)	13.89 (3.19)	L<M<H	21.17
目標指向	10.42 (3.95)	11.18 (3.27)	12.02 (3.99)	n. s.	n. s.
過去受容	9.34 (2.75)	0.86 (2.45)	12.22 (2.27)	L<M<H	15.15
希望	10.08 (2.89)	11.51 (2.09)	13.11 (2.17)	L<M<H	19.86

その結果、自己肯定感得点の各群間での、ベック抑うつ性尺度の各平均得点の間には、有意差があることが示された（ $F(2, 182)=54.25, p<.001$ ）。そこで多重比較（Tukey）を試みたところ、自己肯定感高群<中群<低群の順に、ベック抑うつ性尺度の平均得点に有意な差が示された（ $MSe=31.34, p<.05$ ）。

つぎに、“自己肯定感得点の高群、中群、低群”の各群間での、時間的展望体験尺度を構成する 4 つの下位尺度の各平均得点との関係を検討した。自己肯定感得点の各群間での、「現在の充実感」下位尺度の各平均得点との間には、有意な差があることが示された（ $F(2, 172)=21.17, p<.001$ ）。多重比較（Tukey）の結果、自己肯定感低群<中群<高群の順に、「現在の充実感」下位尺度の平均得点の間に有意な差が示された（ $MSe=8.0, p<.05$ ）。自己肯定感得点の各群間での、「目標指向性」下位尺度の各平均得点との間には、有意な差は示されなかった（ $F(2, 172)=2.33, n.s.$ ）。

自己肯定感得点の各群間での、「過去受容」下位尺度の各平均得点との間には、有意な差があることが示された（ $F(2, 172)=15.15, p<.001$ ）。多重比較（Tukey）の結果、自己肯定感低群<中群<高群の順に、「過去受容」下位尺度の平均得点の間に有意な差が示された（ $MSe=6.25, p<.05$ ）。自己肯定感得点の各群間での、「希望」下位尺度の各平均得点との間には、有意な差があることが示された（ $F(2, 172)=19.86, p<.001$ ）。多重比較（Tukey）の結果、自己肯定感低群<中群<高群の順に、「希望」下位尺度得点の平均得点の間に有意差が示された（ $MSe=5.65, p<.05$ ）。

次に、自己肯定感得点の各群間での、“過去・現在・未来に対する上昇・水平・下降グ

ラフ”との関連を検討した。 χ^2 検定の結果、現在の上昇・水平・下降グラフと自己肯定感の各群間に人数の偏りに有意な差があり ($\chi^2(3)=29.33$, $p<.001$) (Table 2-1), それ以外の過去 ($\chi^2(3)=8.14$, n.s.) (Table 2-2), 未来 ($\chi^2(3)=8.12$, n.s.) (Table 2-3) には有意差はなかった。

自己肯定感得点の各群間と有意差が確認された“現在に対する上昇・水平・下降グラフ”については、残差分析を行った (Table 2-1)。その結果、自己肯定感得点の低群の下降イメージと、自己肯定感高群の上昇イメージが有意に人数の偏りが多かった。逆に、有意に人数の偏り少なかったのは、自己肯定感低群の水平イメージと上昇イメージ、及び自己肯定感高群の下降イメージであった。

なお、自己肯定感の各群と、“未来に対する上昇・水平・下降グラフ”の人数の偏りをみると、自己肯定感低群、中群、高群それぞれが最も上昇イメージが多いように思われた。そこで χ^2 検定を行った結果 (Table 3-1), 有意差が確認されたため ($\chi^2(2)=49.8$, $p<.01$), ライアンの名義水準を用いた多重比較を行った。その結果 (Table 3-2), 上昇イメージは、下降イメージ及び水平イメージよりも有意に人数の偏りが大きいことが示された。

Table 2-1 自己肯定感尺度の各群と現在のイメージのクロス表 (人数)

		下降	水平	上昇	合計
自己肯定感各群	低群 (9-22点)	32 (5.04)**	17 (-2.19)*	4 (-3.09)**	53
	中群 (23-28点)	20 (-1.79) †	37 (0.82)	20 (1.04)	77
	高群 (29-36点)	6 (-3.38)**	24 (1.37)	15 (2.07)**	45
合計		58	78	39	175

† $p<.10$ * $p<.05$ ** $p<.01$

Table 2-2 自己肯定感尺度の各群と過去のイメージのクロス表 (人数)

		下降	水平	上昇	合計
自己肯定感各群	低群 (9-22点)	28	17	8	53
	中群 (23-28点)	32	36	9	77
	高群 (29-36点)	13	21	11	45
合計		73	74	28	175

Table 2-3 自己肯定感尺度の各群と未来のイメージのクロス表 (人数)

		下降	水平	上昇	合計
自己肯定感各群	低群 (9-22点)	10	17	26	53
	中群 (23-28点)	8	24	45	77
	高群 (29-36点)	4	14	27	45
合計		22	55	98	175

Table 3-1 未来に対する大学生のイメージ（人数）

	下降	水平	上昇	合計
人数	22	55	98	175

Table 3-2 ライアンの名義尺度を用いた多重比較の結果（有意水準 * $\alpha = .05$ ）

セル比較	臨界比	検定	名義水準
下降 < 水平	3.64 *	p < 0.0002	0.0333
下降 < 上昇	6.84 *	p < 0.0002	0.0167
水平 < 上昇	3.39 *	p = 0.0006	0.0333

考察

自己肯定感尺度項目の主成分分析の結果および、クロンバックの α 係数は、田中(2000a)とほぼ同様の数値が示され、概ね信頼できる。自己肯定感得点とベック抑うつ性尺度得点との関係では、両者に中程度の負の相関($r = -.573$)があり、調査協力者の自己肯定感得点が高くなるほど、抑うつ性得点が低くなることが確認された。したがって、自己肯定感得点の高さは、「精神的な健康」と密接に関連があると考えられることができる。

自己肯定感尺度と時間的展望体験尺度では、“目標指向性”下位尺度以外はすべて、自己肯定感得点が高いほど、その得点が高くなることが示された。つまり、自己肯定感得点が高群に属する調査協力者は、低群に属する調査協力者よりも、現在の生活が充実しており、自分の将来に希望を持ち過去のつらい経験なども受け入れている傾向にあると言える。

ところが、自己肯定感尺度の各群と、過去・現在・未来の上昇・水平・下降グラフとの関連では、現在のイメージのみにしか自己肯定感の各群との有意差が確認されなかった。

白井(1995)が指摘するように、“青年期は肯定的な未来志向が求められるため、青年が将来の目標を設定し、社会的自立をはたしていく時期であることを考えると、青年期の肯定的な現在志向には、おのずと限界があることは明らかであろう”ということは、十分理解できる。

しかし、未来についての上昇・水平・下降グラフをみる限り(Table 2-3, Table 3-1)、自己肯定感得点の各群間には、人数の偏りに有意差が確認されず、どの群も未来に対して上昇のイメージを持っている者の比率が多い(Table 3-2)。

青年が、肯定的な未来志向を持たないことも精神的な健康には問題があるのかもしれないが、本研究の結果を見る限り、精神的な健康感を分けるものは、青年が現在の自分をどのように捉えているのかという点にある。精神的な健康を捉える指標の中では、現在の自己を肯定的に捉えることができはじめて肯定的な未来志向も意味を持つのだと思われる。

今後の課題としては、青年の自己肯定感と時間的展望との関係の中で、精神的健康を捕らえる際に肯定的な未来志向を把握することのみならず、その具体的な内容まで把握し検討をおこなう必要もある。榎本（2000）は、過去・現在・未来についての上昇・水平・下降グラフを使用した研究において、自己物語という手法を併用している。肯定的な未来志向を把握するには、榎本の手法と同じように、調査協力者自ら理由を語らせる手法も考慮する必要があるだろう。本研究では、榎本（2000）の、過去・現在・未来についての上昇・水平・下降グラフのみを使用している。そのため、調査協力者の中には、未来に対して上昇のイメージを選択していたとしても、将来の自分はこうなるであろうという確信にも似た水準から、“あきらめ”や“希望”などの水準までのイメージのばらつきも存在する可能性もある。

このような問題が残されているものの、本研究では自己肯定感尺度が精神的健康の一つの指標になりうる可能性が示されたことの意義は大きい。同時に、将来の目標を持つことなど肯定的な未来志向を持つことは、精神的健康にとって重要な視点であることには変わりない。しかし、精神的健康と時間的展望との関係では、本研究結果を見る限り、現在の自己が安定しており、現在の自己を肯定的に捉えていることが最も重要な指標であることが確認された。

これらのことを踏まえながら自己に対する前向きな評価について、さらに深めていきたい。

注 1

白井は時間的展望の方向性を表す際に、「指向」という言葉を当てはめているが、本研究では、この方向性をもたらすものが個人の主観的な要素が強いと考え、「志向」という語に統一した。ただし、本論文中に引用されている白井が作成した尺度の名称については、白井に従い「指向」という語を使用した。

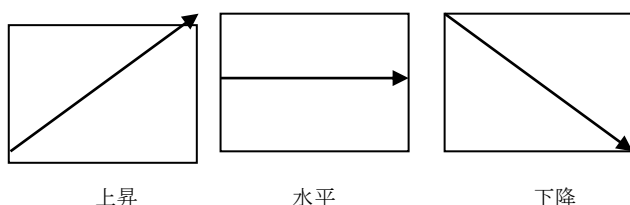
付録 1

【自己肯定感尺度】 *は逆転項目 (4件法)

私は、自分のことを大切だと感じる。
私は、時々、死んでしまった方がましだと感じる。*
私は、いくつかの長所を持っている。
私は、人並み程度には物事ができる。
私は、後悔ばかりしている。*
私は、何をやっても、うまくできない。*
私は、全体的には自分に満足している。
私は、自分のことが好きになれない。*
私は、物事を前向きに考える方だ。

付録2

榎本 (2000) 上昇・水平・下降グラフ



引用文献

- Allport, G.W. 1955 *Becoming*. New Haven : Yale university Press. (富沢 登 (訳) 1959 人間の形成理想社).
- Azuma, H. 1984 Psychology in a non-western country. *International Journal of Psychology*, **19**, 45-55.
- Baumeister, R. F. 1998 The self. In D.T. Gilbert, S.T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The Handbook of Social Psychology*, 4th., Vol. 1. New York : McGraw-Hill.
- 榎本博明 2000 自己物語の方向性をとらえる試み —上昇・水平・下降グラフ— 日本教育心理学会第42回総会発表論文集, 456.
- 波多野諠余夫・高橋恵子 1997 文化心理学入門 岩波書店
- 林 潔 1988 学生の抑うつ傾向の検討 カウンセリング研究, **20**, 162-169.
- Horney, K. 1945 *Our inner conflicts : A constructive theory of neurosis*. New York : W. W. Norton.
- Kaplan, H. B. & Pokony, A. D. 1969 Self-derogation and psychosocial adjustment. *Journal of nervous and mental disease*, **149**, 421-434.
- Kim, U. & Yamaguchi, S. 1994 Cross-cultural research methodology and approach : Implications for the advancement of Japanese social psychology 社会心理学研究, **10**, 168-179.
- 北山 忍・宮本百合 2000 文化心理学と洋の東西の巨視的比較 : 現代的意義と実証的知見 心理学評論, **43**, 57-81.
- Lewin, K. 1942 *Time perspective and moral*. New York : Houghton Mifflin. (末永俊郎 (訳) 1954 時間的展望とモラル 創元社. pp.134-164.)
- Lewin, K. 1951 *Field theory in social science*. In D. Cartwright (Ed) . New York : (猪股佐登留 (訳) 1979 社会科学における場の理論 (増補版) 誠信書房)
- 溝上慎一 1999 自己の基礎理論 金子書房
- Pealin, L.I. & Lieberman, M.A. 1979 Social sources of emotional distress. In R. G. Simmons (eds.) , *Research in Community and Mental Health*, Vol.1. Greenwich, CT: JAI, pp.217-248.
- Rogers, C.R. 1947 Some observations on the organization of personality. *American psychologist*, **2**, 358-368. (伊東博編訳 1967 パースナリティの体制についての観察 (ロジャース全集第8巻 : パースナリティ理論所収) 岩崎学術出版社, pp.3-33.)
- Rogers, C.R. 1951 *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*.

- Boston: Houghton.
- Rosenberg, M. 1965 *Society and the adolescent self-image*. Princeton : Princeton University Press.
- Rosenberg, M. & Simmons, R. G. 1972 *Black and White self-esteem*. Washington, DC: American Sociological Association.
- Rosenberg, M. 1985 Self-concept and psychological well-being in adolescence. In R. Leahy (Eds.), *The development of the self*. Orlando, Fla.: Academic Press, pp.205-246.
- 白井利明 1991 青年期から中年期における時間的展望と時間的信念の関連 心理学研究, **62**, 260-263.
- 白井利明 1994 時間的展望体験尺度の作成に関する研究 心理学研究, **65**,54-60.
- 白井利明 1995 現代における“ポジティブな現在指向”の意義と検討課題 大阪教育大学教育研究所報,**30**,61-68.
- 田中道弘 1997 日本の自尊心の研究:自尊心尺度作成に向けて 常磐大学大学院人間科学研究科修士論文 (未公刊)
- 田中道弘 1999 Rosenberg の自尊心尺度に対する回答理由の研究 日本青年心理学会第 7 回大会発表論文集, 29-30.
- 田中道弘 2000a 自己肯定感尺度項目の検討 日本応用心理学会第 67 回大会発表 論文集, 57.
- 田中道弘 2000b 青年の向上心と時間的展望との関連について 日本青年心理学会第 8 回大会発表論文集
- 都築 学 1999 大学生の時間的展望:構造モデルの心理学的検討 中央大学出版会
- Wylie,R. 1979 *The self-concept. vol.2: Theory and research on selected topics*. Lincoln/London : University of Nebrasaka Press.