

要旨

近年、心理・社会的不適応状態を呈する大学生の割合が急増するとともに、それに起因する長期留年や休退学などの問題が深刻化している(平野,2005)。さらに、学生のメンタルヘルスの悪化は、自殺のリスクにもつながる。そこで、本研究では、大学生の不適応に影響を与えるメカニズムを明らかにすることを目的とし、大学生の自尊感情に影響を与える要因として、友人との心理的な距離、自分への注意の向け方を取り上げ、検討を行った。自尊感情は、その高低だけでなく、不安定さにも注目した。

大学生、大学院生を対象とし、質問紙調査を行い、共分散構造分析を用いて分析を行った。その結果、大学生の心理的距離の大きさは、本来感に負の影響を与えることが明らかになった。また、反すう傾向は、自己価値の随伴性に正の影響、本来感に負の影響を与えることが示され、一方、省察傾向は、自己価値の随伴性に負の影響、本来感に正の影響を与えることが示されている。さらに、自身と友人との間で心理的距離の認識にズレがあると感じている場合、反すうを媒介して、自己価値の随伴性を高め、本来感を低下させることが示唆された。

本研究で得られた結果から、ネガティブな体験と認識している出来事について繰り返し考えることで、ありのままで良いという感覚を低下させ、自身の内的な評価では自尊感情を保つことができなくなるため、他者からの評価によって自尊感情を維持することが推察される。心理的距離について本研究で得られた結果は、現代青年の友人関係の特徴によって引き起こされる負の側面が反映されていると言えるだろう。また、心理的距離の認識のズレが影響を与えているという結果から、友人との認識の違いに対する不安が不適応的な側面に関連があることが示唆された。心理的距離は、認知する側の要因がとて大きく、主観的な評価によって左右され、認知する者の対人不安や自尊感情が反映されと考えられる。このことから、友人との心理的距離が以前と比較し、大きくなっていることと自尊感情が年々低下していることと関連があると考えられる。

以上のことから、自己注目への介入が大学生の自尊感情に適応的な影響を与えることが考えられる。精神的な健康度が高いと考えられる本来感が高く、安定した適応的な自尊感情獲得のためには、反すう傾向を抑えること、省察傾向を高めることが必要だと推察される。ネガティブな出来事から距離を置く、気晴らしをする等の行動を意識的にを行い、反すうから脱却することで、思考の余地が生まれ、省察傾向を高めるアプローチが効果的になると推察される。

本研究における課題として、心理的距離と自己価値の随伴性を媒介する要因について、明らかにすることができなかったことが挙げられる。心理的距離が与える影響について、さらに検討を重ねる必要がある。また、男女差や年齢差、友人との関係値の比較検討を行うことで、研究のさらなる広がりが期待される。