

## 大学生の目標と充実感に関する研究

特別支援教育・臨床心理学コース 臨床心理学専修

神取 幸実

### 1. 問題と目的

大学生を対象とした目標研究はいくつか行われている。例えば、園山・石川・鈴木 (2012) は大学生を対象に、目標達成にいたるプロセスが主観的 Well-being に及ぼす影響について検討した。その結果、個人が掲げた目標に近づいているという感覚を抱くことが心の活性度を高めることを明らかにし、目標への進展状況が高い個人はイキイキと活力のある状態であることが示唆されている。また、内田 (1990) は青年が達成すべき具体的な目標を持っており、その目標に向かうことが充実感や生活の張りといった積極的な感情を抱かせることにつながることを示した。一方で、下坂 (2001) は、青年の現在における目標意識のなさは、無気力を構成する概念として想定し、目標と否定的な感情である無気力との関係を記述している。このように目標による肯定的な感情や否定的な感情との関連から、適応や精神的健康との関わりが見出されている。しかしながら、大学生が持つ目標全体を明らかにした研究は少ない。

ところで、大学生は青年期から成人期へ移行する時期にあたり、自我同一性の獲得が特に重要な発達課題の一つとなっている。西平 (1979) はこの自我同一性に関して、青年のアイデンティティの実感、その個人の充実感と生きがい感であることを理論化した。その後、大野 (1984) は西平の理論から青年の充実感を測定する充実感尺度を作成し、青年の生活気分として感じられる充実感と、自我の問題に関わる感情との間に有意な正の相関関係を見出している。すなわち、充実感とは大学生の健全な自我の発達を図る指標の一つとして考えられるだろう。

目標によって生じる肯定的感情には充実感も含まれていると考えられる。充実感が青年の自我同一性と強く関わっているのであれば、目標と充実感との関連を検討することは、目標と適応や精神的健康だけでなく、青年の自我の発達との関連を見出すことができると考える。また、目標は個人によって様々であり、どのような目標を持つかによっても充実感に違いがあると推測する。そのため、大学生の持つ目標全般を理解し、目標の有無や目標カテゴリーごとに充実感との関連を検討したい。

そこで、本研究では、はじめに大学生の持つ目標を明らかにし、目標と充実感との関連を検討することを目的とする。なお、本研究における目標は、個人が抱く目標全般を捉えるため、「目的を達成するために設けたため

と定義する。また充実感とは、大野 (1984) にならい「青年が健康な自我同一性を統合していく過程で感じられる自己肯定的な感情」と定義する。なお、目標は、新型コロナウイルス感染症による行動制限や自粛生活の慣れを考慮し、去年持っていた目標と今現在持っている目標を収集する。充実感に関しては、大野 (1991) が作成した充実感尺度を使用する。この尺度は、生活感情の側面である「充実感気分—退屈・空虚感」(以下、充実感)、アイデンティティの感覚を測定する「自立・自信—甘え・自信のなさ」(以下、自立)、親密さを測定する「連帯—孤立」(以下、連帯)、信頼感を測定する「信頼—不信」(以下、信頼) の4尺度によって構成されている。

### 2. 方法

#### (1) 調査参加者

首都圏国立大学の大学生、大学院生 87 名 (男性 65 名、女性 21 名、その他 1 名：平均年齢 20.02 歳、 $SD=1.39$ )

#### (2) 手続き

「大学生の目標と充実感に関する調査」と題した質問紙を配布し、「去年の目標」と「現在の目標」を自由記述で求めた。また、充実感の測定のために、大野 (1991) が作成した充実感尺度への回答を求めた。

### 3. 結果

#### (1) 大学生の持つ目標

87 名のうち、「去年の目標」を持っていない人は 13 人、「現在の目標」を持っていない人は 4 人であった。去年と今年における目標の有無についてイエーツの補正を用いたカイ二乗検定を用いて分析したところ、有意差が認められた ( $\chi^2(1)=5.28, p<.05$ )。この結果と残差から、今年は去年よりも目標を持っている大学生が多いことが示唆された。

また、「去年の目標」から 138 個、「現在の目標」から 177 個の目標が抽出された。抽出された目標について、心理学を専攻する大学生、大学院生 6 名で KJ 法によるカテゴリー分類を行った。その結果、「大学生生活目標」と「日常生活目標」の 2 つの大カテゴリーと、8 つの小カテゴリーに分けられた (表 1)。

去年の目標と今年の目標のカテゴリーの差の検討に関しては、どのカテゴリーにも有意差はみられなかった。

#### (2) 目標と充実感

調査参加者のうち、充実感尺度への回答に不備があった 4 名を除いた 83 名を分析対象とした (男性 61 名、女

表1 目標の分類

大カテゴリー	小カテゴリー	定義
大学生生活目標	学業	勉強や試験など学業に関する目標
	将来	就活や進路など将来に関する目標
	大学生活	大学生活に関する目標
日常生活目標	部活・サークル	部活やサークルに関する目標
	充実希求	充実した生活を求める目標
	自己成長	なりたいたい自分に向かって成長しようとする目標
	健康	自身の健康に関する目標
	経済	貯金やバイトなどお金に関する目標

性21名、その他1名：平均年齢20.07歳、SD=1.40)。目標に関しては現在の目標の小カテゴリーを使用した。

はじめに、目標の有無により充実感尺度全体に差があるかどうか、*t*検定を行ったところ、有意差は認められなかった ( $t(81)=1.24, ns$ )。次に、目標の有無(2)×充実感下位尺度(4)の分散分析を行った。球面性の仮説が成り立たなかったため、Greenhouse-Geisserの自由度の修正を行った。その結果、有意差は認められなかった ( $F(2.62, 212.28)=0.36, ns$ )。

続いて、目標のカテゴリーごとに充実感に差があるかどうか、参加者間1要因分散分析によって検討したところ、有意差は認められなかった ( $F(7, 164)=0.57, ns$ )。次に、大学生生活目標、日常生活目標それぞれで、目標カテゴリー(4)×充実感下位尺度(4)の分散分析を行った。球面性の仮説が成り立たなかったため、Greenhouse-Geisserの自由度の修正を行った。その結果、「大学生生活目標」において目標の主効果に有意差が認められた ( $F(2.56, 240.97)=4.04, p<.05$ )。Holm法による多重比較の結果、「連帯」と「信頼」が「自立」に比べて有意に高かった ( $t(94)=2.80, p<.05$ ;  $t(94)=3.28, p<.01$ )。結果を図1に示す。

「日常生活目標」においては、主効果に有意差が認められた ( $F(2.28, 159.76)=10.75, p<.001$ )。Holm法による多重比較の結果、「充実感」、「連帯」、「信頼」が「自立」より高く ( $t(70)=3.47, p<.001$ ;  $t(70)=2.81, p<.01$ ;  $t(70)=5.14, p<.001$ )、「信頼」が「連帯」と比べて高い結果となった ( $t(70)=1.34, p<.05$ )。結果を図2に示す。

#### 4. 考察

本研究では、現在の大学生が持つ目標を明らかにし、目標と充実感との関連について検討した。

まず、現在の大学生の目標は大きく「大学生活」と「日常生活」に関する目標に分けられ、それぞれ4つの小カテゴリーが作成された。去年と今年の実験数を比較すると、去年と比べて目標を持つ大学生が増えたが、目標のカテゴリー内容は去年と変わらないものであった。これは、去年と比べて新型コロナウイルス感染症による不慣れた生活への慣れや、長期化する自粛生活に対する気の緩みによるものと推察される。

目標の有無と充実感について検討したところ、目標の

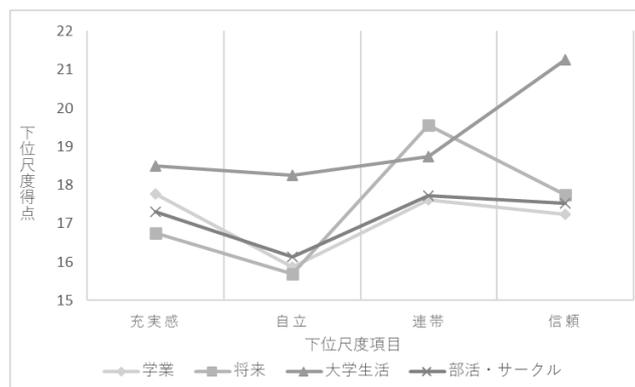


図1 大学生生活目標における各下位尺度得点の平均値

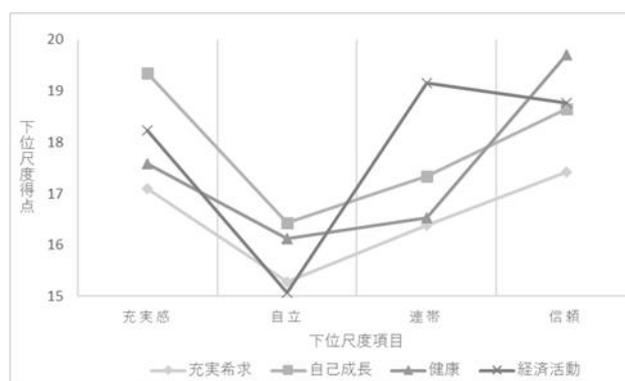


図2 日常生活目標における各下位尺度得点の平均値

有無は充実感全体に違いを及ぼさないことが分かった。目標を持っていても充実感を抱くことが出来なかったり、目標を持っていても目標自体が意識されにくいことを示唆していると考えられる(内田, 1990; 下坂, 2001)。

目標カテゴリーと充実感の関係では、「大学生生活目標」を持つ大学生は自立よりも信頼と連帯を有意に感じていた。すなわち、勉強や職業決定といった大学生の本分を目標としている大学生は自立や自信よりも仲間との連帯意識や基本的信頼感を感じていると考えられる。また、「日常生活目標」を持つ大学生は自立よりも充実感、連帯、信頼を感じており、さらに、連帯よりも信頼を感じていた。健康などの日々の生活や自分自身の成長を目標としている大学生は、自立よりも仲間との連帯感や基本的信頼感に加え、充実感気分を抱いていると考えられる。

しかし、本研究では目標と充実感の関連を検討したのみで、その目標が普段どの程度意識されているかや、目標の重要性、目標への到達可能性などは測定されなかった。また、実際に自我同一性の測定は行われず、目標と青年の自我の発達とが直接関係しているかは明らかにされていない。そのため、今後は目標の程度やその他の媒介変数を含めた、より詳細な検討が必要であろう。

#### 5. 主要参考文献

大野 久 (1991). 青年期の充実感と学生生活との関係 新潟青陵女子短期大学研究報告 21(21), 25-41