

女子短大生の心理的特徴におよぼす食生活の影響（第1報）

—食生活と欲求不満行動との関連性—

四条畷学園女短大

○石村哲代、近藤淑子

目的 近年、学習意欲の低下や体調不良など心身の不調を訴える女子学生が増加の傾向である。その原因の一つが不規則な食生活や偏った栄養摂取にあることは従来より指摘されていることであるが、特に心理面へのこれらの影響については未だ十分な説明がなされているとはいい難い。そこで本報では女子短大生を対象に絵画欲求不満テスト（以下P-Fスタディ）を実施し、まずは学生の欲求不満場面における対処のしかたに食生活がどのように関わっているかについて検討を試みることにした。

方法 1998年11月～12月の期間、本学女子短大生200名を対象に、P-Fスタディと食生活実態調査（食生活関連の25問より構成。“望ましい”回答を3、“どちらでもない”を2、“望ましくない”回答を1として得点化）を実施。P-Fスタディの結果より、欲求不満の対処の方法を自我の攻撃方向（外罰型、内罰型、無罰型）と反応の型（障害優位型、自己防禦型、要求固執型）により得点化し、それぞれの得点が、食生活全般の適否、食欲の有無、健康意識、ダイエット経験の有無、食習慣などとどの程度関連性を有しているかについて、統計的な分析をおこなった。

結果 食生活全般についての高得点群（食生活が望ましいグループ）と低得点群（食生活に問題があるグループ）との間には、反応の型の自己防禦型に5%水準で有意差がみられ、高得点群に自我を強調する反応の強いことが伺えた。またダイエット経験との関連性では、経験群の方が1%水準で有意に外罰的反応が強く、また未経験群では2%水準で無罰型の反応、即ち欲求不満をうまく取り繕う反応の強いことが明らかとなった。