

Title	気力尺度の作成および気力と諸要因との関連について
Author(s)	秋山, 百合子; 木下, 敦; 杉村, 睦史
Citation	臨床死生学年報. 2003, 8, p. 50-64
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/4115
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

気力尺度の作成および 気力と諸要因との関連について

秋 山 百合子
木 下 敦
杉 村 睦 史

key words : 学生, 気力, student apathy, 達成動機, 原因帰属, self-efficacy

要 約

近年、学生の大学への不適応問題が大きく取り上げられており、student apathy 傾向のある学生の援助について議論がなされてきている。その一環として、症状改善を数値として実感できる気力尺度を作成することは、カウンセリング等の援助へクライアントを積極的に向かわせることにもつながり、非常に有用だと考えられる。また、気力は一般的に用いられる言葉であるが、その概念は曖昧であり、気力そのものを対象とした研究は見られない。そこで本研究では、気力尺度を作成し、気力の概念を明確化するとともに、気力と諸要因との関連を明らかにすることを目的とする。分析の結果、「尽力」・「精力」・「克服」・「継続」という4つの下位因子から成る全20項目の気力尺度が完成した。また、達成動機や成功体験の内的帰属、self-efficacy、健康状態、生活習慣といった諸要因と気力との間に有意な相関が見られた。以上より、「行動を起こさせ、それを維持するために日常的に生じる心身両面にわたるエネルギーであり、ある特定の目標や困難な状況があるとき、特に強く生じるものである」と気力の概念を定義した。

I. はじめに

やる気が出ないときや何事にも気分が乗らないとき、よく気力がないと言う。一般に、気力がある状態を思い浮かべると、活発で生き生きとした健康的なイメージをもつ。しかし、実際のところ気力はあいまいで抽象的な概念であり、漠然としたものである。

ところで、この10年ほどの間に書かれた青年心理学や学生問題に関する報告や研究を見ると、必ずといっていいほど大学への不適応問題が取り上げられている。それは、「無気力で自閉的な学生の急増」、「五月病と言われる精神神経疾患的な問題」「大学生の自殺」「大量留年」などさまざまな形で現れている(長谷川, 1980)。また、大学の学生相談の内容を集約するものとして、国立大学等保健管理施設協議会とメンタルヘルス研究協議会で平成9年度に行ったアンケート調査がある。この調査によると、「学生生活及びメンタルヘルスに関して、最近問題・話題になっている事柄は何か(3つ以内)」という問いに対し、「無気力と意欲減退」が第4位となっていた。具体的には、学業意識の喪失、無関心・無気力、student apathyが問題

として挙がっている。また、学生相談室の設置、学生相談室の組織及び運営、学生相談室の充実とケア、学生相談体制の整備等の学生相談問題が第7位となっていた。このことから、無気力や意欲減退に悩む学生が多数いる反面、そうした学生に対する心のケアは行き届いていない現状がうかがえる。したがって、student apathy 傾向にある学生を気力ある生活へと導くよう援助する専門的なカウンセリングが、大学の学生相談機関等において必要だと言える。

このように無気力状態が問題とされている現在、気力ある状態で暮らすにはどうすればよいかを考えることは意義深い。しかし気力ある状態に関しては、これまでデータに基づく実証的研究がなされていない。また、気力という概念は西洋諸国にはない、東洋独特のものである(藤永・宮本, 1995)。そのため、海外の文献には気力に関する記述や気力に相当する語句は見当たらない。そこで本研究では、日本では一般的な用語であるにもかかわらず、明確な定義がなされていない気力とは、どのような要素から成り立っており、他の諸要因といかなる関係があるかを検討する。気力の概念を明らかにすることによって、無気力状態から気力を取り戻すための指針を得ることができ、気力ある快適な生活を送るための条件を知ることも可能となるであろう。

気力について考えるにあたり、無気力症状の代表例である student apathy に関する先行研究を概観する。student apathy は、1960年代におけるアメリカで、大学生の中に「情緒的引きこもり、競争心の欠如、空虚感などの状態を示す一群」があることに注目した Walters (1961) によって提唱された概念である。しかし Walters (1961) 以来、student apathy に関する研究の展開はアメリカでは見られなかった。このことは student apathy 問題がアメリカにおいて注目を引くほどの広がりを見せなかったことの現れであろう。その一方で、student apathy は日本において注目を集め、現在もさまざまな立場から研究が進められている。笠原・岡本 (1975) が「学生のアパシー」として Walters (1961) の論文を翻訳紹介して以来、日本の大学カウンセラーは、この種の学生への援助に取り組んで、試行錯誤を繰り返してきた(岩村, 1996)。student apathy の学生は一般に、趣味やアルバイトには意欲的でうつ状態とは異なり、あまり深刻に悩んでいないように見えるケースも少なくない(倉光, 2000)。

以上のように、これまでの研究では student apathy の状態や傾向に焦点を当てたものが多かった(鉄島, 1993; 下山, 1995; 小野, 1987; 田中・笠原, 1988)。そして、その中で無気力症状と諸要因との関連なども明らかにされてきている。例えば、松原(1990)は student apathy 傾向にある学生の援助方法として、現在の自己の生活全体を細かく反省・分析させ、自らの目標を明確にして意欲的・行動的に生活できるように援助・助言していくことの重要性を説き、生活分析的カウンセリングを提唱している。このことから student apathy と達成動機には深い関連があると考えられる。また Seligman (1991) は、成功体験を自分に原因帰属させること(成功体験の内的帰属)と、失敗体験を周囲に原因帰属させること(失敗体験の外的帰属)が無気力状態の回避につながると述べている。よって原因帰属も student apathy と何らかの関係があると予想される。さらに Walters (1961) は、student apathy の代表的症状の1つである無関心について、「予期される敗北・屈辱・制限に対する心理的恐怖を避ける行動である」と述べている。それに加え Bandura (重久訳, 1985) は、「self-efficacy が低く認知されている時には、人は無気力、無感動、無関心になり、あきらめが早く、失望し落胆する、自己卑下する、劣等感に陥りやすい、抑うつ状態に陥るなどといった行動の特徴を示す」としている。self-efficacy とは、個人がある状況において必要な行動を効果的に遂行できる可

能性の認知のことを表している（成田・下仲・中里・河合・佐藤・長田，1995）。student apathy 傾向にある学生は自分に自信が持てず、無力感を抱いているため、self-efficacy が低い状態にあると考えられる。したがって、self-efficacy も student apathy と深い関連があると考えられる。

このように、student apathy をはじめとする無気力症状はさまざまな要因と関連があると予測される。

そこで本研究では、気力という曖昧な概念を明確化した上で、これらの諸要因との関係を明らかにする。無気力症状と関連があると言える達成動機、原因帰属、self-efficacy との関連を調べることで気力の概念を検討したい。達成動機、原因帰属、self-efficacy などの諸要因が気力と何らかの関連をもっていることを証明できれば、気力尺度を用いることで、達成動機の高低や原因帰属スタイル、self-efficacy の高低を予測することができる。それらをヒントにすることで、student apathy の治療法・援助方法の確立に向けての研究が進展する可能性がある。

また、本研究では、鉄島（1993）や下山（1995）などによってこれまでに作成されているアパシー傾向や無気力に関する尺度ではなく、気力尺度として肯定的に気力がある状態を測定する尺度を開発する。この尺度により、カウンセリングなどの、student apathy 傾向にある学生の援助を行う際に、クライアントは数値の上昇を指標として症状の改善を捉えることができる。その結果、クライアントが援助の効果を実感して主体的にカウンセリングに臨むようになるなど、よい循環が期待されるため、臨床場面での応用にも結び付けやすい。

以上のことから、気力尺度を開発し、その概念を明確化するとともに、気力を取り巻く諸要因との関連を提示することを本研究の目的とする。

II. 研究 1

1. 目的

研究 1 では、学生の気力を測定するための尺度を作成し、その信頼性と構造的妥当性を検討する。また、その結果に基づいて気力の定義を明確化する。

2. 方法

1) 調査対象

2002 年 7 月～8 月に近畿圏に在住する大学生及び専門学校生 285 名を対象に、質問紙調査を行った（回収率 71.3%）。そのうち 263 名を分析対象とした（有効回答率 92.3%）。分析対象者の平均年齢は 20.11 歳（SD=1.91）であり、男性 84 名（31.9%）、女性 174 名（66.2%）、性別不明 5 名（1.9%）であった。

2) 調査項目

尺度項目を作成するために、本調査の 263 名とは別に、大阪大学の学生 25 名を対象として予備調査を行った。ここでは、「気力」という言葉から連想される状態や、気力があると感じる時について自由記述によって調査した。その結果を分類したところ、「将来の見通しや目標および意志」・「集中力や執着心」・「逆境や重要場面の克服」・「やる気や気合等の精神力」の 4 つのグループが得られた。そして自由記述で得られた内容をふまえ 37 項目による気力尺度測定用質問紙を作成した。なお回答項目には 7 件法を採用し、順に「全然あてはまらない」に

1点、「ほとんどあてはまらない」に2点、「あまりあてはまらない」に3点、「どちらともいえない」に4点、「少しあてはまる」に5点、「ほとんどあてはまる」に6点、「非常によくあてはまる」に7点を与えた。

3) 分析方法

本研究では、気力測定尺度に対し、探索的因子分析を用いてどのような因子に分類されるかについて検討した。分析には汎用統計パッケージ SPSS10.0J (SPSS Inc, 2001)、SEFA (Kano & Harada, 2001) を用いた。また探索的因子分析によって得られた構造を検討するため検証的因子分析を行った。分析には、構造方程式モデリングソフト EQS5.6 (Bentler, 1995) を用いた。

3. 結果

1) 項目の選定

まず、平均値や分散、尖度や歪度、ヒストグラムでは、大きな偏りを見せる項目はなかったため、37項目全てを分析対象とした。

表1 気力尺度の探索的因子分析結果 (N=263)

項目	因子負荷量			
	Factor1	Factor2	Factor3	Factor4
第1因子：尽力 ($\alpha=.74$) Fit index GFI=1.00 AGFI=.99 CFI=1.00 IFI=1.00				
何事に対しても努力する	.84	-.12	-.19	.18
目標に向かってあきらめない	.80	-.00	-.00	-.00
最後まで決してあきらめない	.76	-.00	.00	.13
つらくてもがんばらなければと思う	.69	.00	-.00	-.00
何事にも向上心を持って取り組む	.60	.16	.22	-.00
第2因子：精力 ($\alpha=.70$) Fit index GFI=.98 AGFI=.95 CFI=.99 IFI=1.01				
やる気満々だ	.17	.87	-.11	-.18
力がみなぎっている	-.00	.76	-.00	.00
気合が入っている	.16	.64	.00	-.00
元気がでない	-.24	.63	.00	.22
外にでるのがおっくうだ	-.00	.40	-.00	.14
第3因子：克服 ($\alpha=.72$) Fit index GFI=.99 AGFI=.98 CFI=1.00 IFI=1.00				
追い込まれたとしても力が出せる	-.20	-.00	.76	.00
困難な状況におかれても、最終的には何とかしようと思える	.21	-.00	.65	-.18
重要な場面で集中することができる	-.00	.00	.65	.16
困難な状況におかれてもやってやろうと思える	.25	-.00	.60	-.00
周りの状況に左右されずに意思を貫き通せる	-.00	.00	.60	-.00
第4因子：継続 ($\alpha=.72$) Fit index GFI=.98 AGFI=.94 CFI=.96 IFI=1.04				
1つのことに対して集中力が続かない	-.11	.00	.00	.70
何に対してもすぐあきてしまう	.18	.00	-.00	.67
1つのことに打ち込める	.18	-.00	-.00	.64
粘り強いと思う	.21	.00	.17	.29
いやなことがあると逃げてしまう	.20	.00	.18	.26

次に、SPSS10.0J (SPSS Inc, 2001) を用いて、37 項目に対する探索的因子分析 (最尤法・プロマックス回転) を行った。因子項目の作成の際に 37 項目が 4 カテゴリーに分類されたこと、および固有値のスクリープロットの傾きが 4 因子付近で変化していたことから、4 因子で解釈することが最も妥当であると判断した。

続いて、SEFA (Kano & Harada, 2001) を用いてステップワイズ因子分析を行い、下位因子を構成する妥当な項目を選択した。適合度指標、および質問項目の意味的内容を吟味して項目を選定した結果、各因子 5 項目の全 20 項目が採用された (表 1)。なお、因子分析によって算出された因子間相関は表 2 の通りであった。

表 2 気力尺度の下位因子間相関

因子	尽力	精力	克服	継続
尽力	1.00	.58	.63	.44
精力		1.00	.53	.29
克服			1.00	.41
継続				1.00

2) 因子の命名

さらに因子分析によって抽出された各因子の命名をした。第 1 因子は「何事に対しても努力する」、「目標に向かってあきらめない」などの項目で構成されており、何かを達成しようとして力を尽くし、状況にかかわらず何事もがんばろうとするという点でまとまっていると考えられる。そこでこの因子を「尽力」と命名した。

第 2 因子は「やる気満々だ」、「力がみなぎっている」などの項目で構成されており、無意識におこる活動意欲ややる気を表している点でまとまっていると考えられる。そこでこの因子を「精力」と命名した。

第 3 因子は「追い込まれたとしても力が出せる」、「困難な状況におかれても、最終的には何とかしようと思える」などの項目で構成されており、逆境を跳ね返そう、克服しようという気持ちを表している点でまとまっていると考えられる。そこでこの因子を「克服」と命名した。

第 4 因子は「1 つのことにに対して集中力が続かない」、「何に対してもすぐあきてしまう」などの項目で構成されており、1 つのことに専念して長い間その状態を保っていく力を表しているという点でまとまっていると考えられる。そこでこの因子を「継続」と命名した。

3) 気力尺度の信頼性の検討

気力尺度の信頼性を検討するために、SPSS10.0J (SPSS Inc, 2001) を用いて信頼性分析を実行し、Cronbach の α 係数を算出した。尺度全体では $\alpha = .88$ であった。「尽力」因子では $\alpha = .74$ 、「精力」因子では $\alpha = .70$ 、「克服」因子では $\alpha = .72$ 、「継続」因子では $\alpha = .72$ となっていた。

4) 検証的因子分析による気力尺度の構造的妥当性の検討

探索的因子分析から、4 因子で気力を構成しているという結果が得られた。この構造を検証するために、検証的因子分析を試みた。分析の結果、このモデルの適合度は $\chi^2 (166) = 384.81$ 、 $p = .00$ 、BBNFI = .83、BBNNFI = .881、CFI = .90 であった。また、気力から各因子へのパス係数はすべて 5% 水準で有意であった (図 1 参照)。よって、気力が 4 因子から構成されているとい

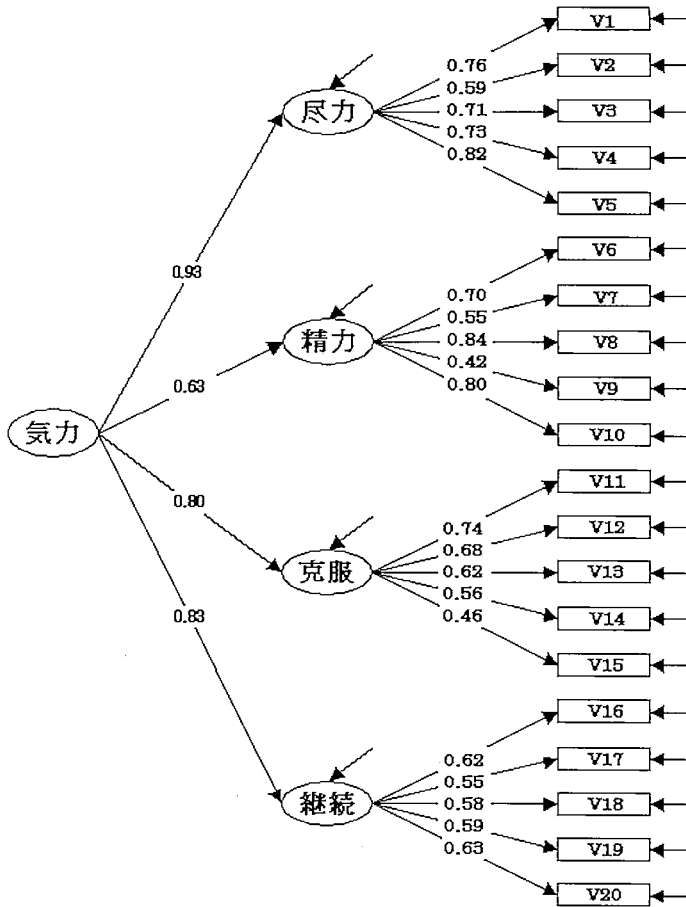


図1 気力の検証的因子分析結果（全てのパスは $p < .05$ で有意）

このモデルは適合していることが明らかになった。このモデルにおいて、全ての因子間相関は有意な正の相関があり、「尽力」と「精力」の相関は $r=0.62$ 、「尽力」と「克服」は $r=0.71$ 、「尽力」と「継続」は $r=0.76$ 、「精力」と「克服」は $r=0.53$ 、そして「克服」と「継続」は $r=0.62$ であった。

4. 考察

1) 各因子に関して

「尽力」因子は、何かを達成しようと努力したり、状況にかかわらず何事もがんばろうとする態度を示す項目から成り立っている。このことから、尺度項目の作成段階で想定していた4カテゴリーのうち、「将来の見通しや目標および意志」と対応していると言える。また、「精力」因子は、対象のはっきりしない漠然とした力や、やる気などの精神力を表す項目から成り立っている。つまりこの「精力」因子は、ある特定の状況に対する力というよりむしろ一般的なやる気の強さであると考えた。よって、4カテゴリーの「やる気や気合等の精神力」と対応していると言える。「克服」因子は、逆境や困難な状況を克服しようという気持ちを表現した項目

から成り立っている。したがって、4カテゴリーの「逆境や重要場面の克服」と対応していると言える。さらに、「継続」因子は、1つのことに専念し、長い間その状態を保っていく様子を示す項目から成り立っている。そのため、4カテゴリーの「集中力や執着心」と対応するものとも言える。なお、稲村（1988）は、「使命と課題が実感できる」、「試練と逆境がある」といった状態が、アパシーを予防するために必要だと述べている。これらは、大きな目標や使命を持ち、それに向かって奮い立つような状況、および努力や協力、工夫なしでは克服できないような状況が、気力を維持するために重要であることを示している。よって、気力の構成因子として「尽力」因子や「克服」因子が挙げられることを示唆していると考えられ、今回の結果はそれを裏づけるものとなった。また、全ての因子について Cronbach の α 係数 $\geq .70$ となっており、各因子ともに内的整合性が確認されたと言える。

仮説検証的因子分析については、すべての測定項目において中等度以上の有意なパス係数が得られ、モデルの適合度指標がいずれも受容できる値を示した。したがって、気力が「尽力」・「精力」・「克服」・「継続」の4因子から成り、各因子とも5項目で構成されているという、今回作成された気力尺度のモデルは適したものであることが明らかになった。このことから、気力尺度の構造的妥当性が認められたと言える。

2) 「気力」の定義

研究1で作成した気力尺度から、本研究では気力は4因子から構成されるというモデルが得られた。本研究を進める上では、このモデルから「気力」について定義をすることが必要となるため、以下で検討していく。

まず気力尺度が「尽力」・「精力」・「克服」・「継続」の4因子から構成されていることから、気力はこれらの下位因子の要素を含んでいるものであることが示された。つまり、目標を達成するために努力しようとする「尽力」因子の力、一般的なやる気を表す「精力」因子の力、逆境に立ったときそれを乗り越えようとする「克服」因子の力、1つのことに専念する「継続」因子の力を要素として持っている。

次に各下位因子間相関が高かったことから、下位因子は、それぞれ独立した力として表れるのではなく、相互に関連しながら「気力」という1つの概念を構成していると考えられる。

最後に「尽力」・「克服」因子では、「ある目標に対して」・「困難な状況」のように、特定の状況を指定している項目が多いのに対して、「精力」・「継続」因子では、状況を指定しない一般的な項目が目立った。したがって、気力は日常的に生じるものであるが、特定の目標や困難な状況があるとき、さらに上昇すると考えられる。

以上のことから「気力とは、行動を起こさせ、それを維持するために日常的に生じるエネルギーであり、ある特定の目標や困難な状況があるとき、特に強く生じるものである」と定義する。これに基づき、研究2では気力と諸要因との関連について調査する。

III. 研究2

1. 目的

研究2では、学生の気力が達成動機や原因帰属、self-efficacy、健康状態、生活習慣といかなる関係にあるのかを調査することを目的とした。

2. 方法

1) 調査対象

研究2の調査対象は、研究1と同一である。

2) 調査項目

質問紙には、4つの尺度を使用した。気力状態と諸要因との関連を検討するために、研究1で作成した20項目の気力尺度と、堀野(1987)の達成動機尺度、坂野・東條(1986)の一般性 self-efficacy 尺度(GSES)、原因帰属を測定する村上(1989)の質問項目における LOCUS 次元を用いた。

達成動機尺度とは、価値ある仕事に挑戦し、それを成し遂げようとする傾向の強さを測定するための尺度である(堀野, 1987)。本研究において、この尺度の回答項目は7件法で、順に「全然あてはまらない」に1点、「ほとんどあてはまらない」に2点、「あまりあてはまらない」に3点、「どちらともいえない」に4点、「少しあてはまる」に5点、「ほとんどあてはまる」に6点、「非常によくあてはまる」に7点を与えた。これらはそれぞれ値が大きいほど達成動機が高いことを表している。

self-efficacy とは、ある結果を生み出すために必要な行動をどの程度うまく行うことができるかという個人の確信のことをいう(坂野・東條, 1986)。一般性 self-efficacy 尺度(GSES)の回答項目は2件法で Yes (あてはまる) に1点、No (あてはまらない) に0点を与えた。これらはそれぞれ値が大きいほど self-efficacy が高いことを表している。

原因帰属とは、ある結果が得られたときに、個人がそのような結果がえられた理由を自分なりに説明しようとするところをいうものである(村上, 1989)。原因帰属の尺度では、「課題領域」・「対人領域」の2領域についてそれぞれ「成功場面」・「失敗場面」の2場面、すなわち4つの状況を想定し、それぞれの尺度得点を変数とした。尺度の得点化は LOCUS 次元にもとづいて行ったが、この LOCUS 次元とは、与えられた状況が、自分が原因で生じたと感じる内的帰属か、周囲が原因で生じたと感じる外的帰属かによって分類するものである。回答項目では7件法を採用し、「完全に自分に原因がある」に1点、「ほとんど自分に原因がある」に2点、「少し自分に原因がある」に3点、「どちらともいえない」に4点、「少し周囲に原因がある」に5点、「ほとんど周囲に原因がある」に6点、「完全に周囲に原因がある」に7点を与えた。

さらに、フェイスシートに健康状態を問う項目や、生活習慣を問う項目(Belloc N.B. & Breslow J. 1972)を含めた。健康状態は5件法で回答を求め、順に「いたって良好」に1点、「どちらかといえば良好」に2点、「普通」に3点、「どちらかといえば不良」に4点、「非常に不良」に5点を与えた。この得点が低くなるほど健康状態が良好であることを示す。また、生活習慣は「適度な睡眠をとっている」、「喫煙をしない」、「適正体重を維持している」、「過度の飲酒をしない」、「定期的に運動する」、「朝食をとる」、「不規則な間食をしない」の7項目からなり、5件法で回答を求めた。「あてはまらない」から「あてはまる」まで順に1点から5点を与え、各項目の得点を単純加算し、総得点を算出した。

3) 分析方法

気力と達成動機や原因帰属、self-efficacy、健康状態および生活習慣との関連を明らかにす

表3 気力と達成動機、原因帰属、self-efficacy との相関係数

	気力	達成	課成	課失	人成	人失	S.E.
気力	1	0.50***	-0.22***	-0.10	-0.20***	0.00	0.59***
達成		1	-0.23***	-0.19***	-0.16**	-0.12*	0.27***
課成			1	0.41***	0.36***	0.07	-0.18**
課失				1	0.04	0.42***	-0.08
人成					1	0.11	-0.24***
人失						1	0.05
S.E.							1

*** p<.001 ** p<.01 * p<.05

達成：達成動機、課成：課題成功、課失：課題失敗、

人成：対人成功、人失：対人失敗、S.E.：self-efficacy

るため、相関分析を行った。また気力のどの因子が達成動機や原因帰属、self-efficacy に影響を与えているのかを検証するために、独立変数を気力の4因子、従属変数を達成動機、原因帰属の4つの状況、self-efficacy として、重回帰分析を6回にわたって行った。分析には、汎用統計パッケージ SPSS10.0J (SPSS Inc, 2001) を用いた。

3. 結果

1) 気力と達成動機、原因帰属、self-efficacy の関連

気力と達成動機や原因帰属、self-efficacy との関連を検討するために、相関係数を算出した。達成動機については達成動機尺度の合計得点を、self-efficacy については GSES の合計得点を用いた。相関係数行列を以下の表3に示す。

表3が示すように、気力と達成動機の間には有意な正の相関が見られ、気力とself-efficacy との間にも有意な正の相関が見られた。気力と成功体験の内的帰属の間には有意な正の相関が見られたが、影響は少なかった。なお、気力と失敗体験の原因帰属の間には、有意な相関は認められなかった。

2) 気力各因子が達成動機、原因帰属、self-efficacy に与える影響

次に、気力のどの因子が達成動機や原因帰属、self-efficacy に影響を与えているのかを検討するために、独立変数を気力の4因子、従属変数を達成動機、原因帰属の4つの状況、self-efficacy として、重回帰分析を6回にわたって行った。表4が示すように、達成動機に対しては4因子全てが有意な影響を与えていた。またself-efficacy に対しては、「精力」・「克服」の2因子のみが有意な正の影響を与えていた。原因帰属に関しては、決定係数を見ると、成功場面において有意であったが失敗場面では有意ではなかった。ただし、成功場面・失敗場面ともに決定係数は小さく、全て0.05以下であった。

表4 気力各因子が達成動機、原因帰属、self-efficacy に与える影響 (重回帰分析結果)

独立変数	従属変数					S. E.
	達成動機	課題成功	課題失敗	対人成功	対人失敗	
尽力	0.48***	-0.17*	-0.04	0.02	0.02	0.00
精力	0.29***	-0.08	0.01	-0.11	0.12	0.29***
克服	0.15*	-0.13	-0.15*	-0.09	-0.13	0.42***
継続	-0.27***	0.10	0.05	-0.08	-0.01	0.07
R ²	0.38***	0.05***	0.01	0.03*	0.01	0.40***

*** p<.001 ** p<.01 * p<.05

S.E. : self-efficacy

3) 気力および気力4因子と健康状態および生活習慣との関連

気力と健康状態や生活習慣の関連を検討するために、相関分析を行った。生活習慣に関しては7項目の総得点を変数とした。結果を以下の表5に示す。

表5より、良好な健康状態および健康的な生活習慣は、ともに気力に有意な正の相関が認められた。また、因子別に見ると、良好な健康状態は気力4因子全てと有意な正の相関が見られた。生活習慣は気力4因子全てと有意な正の相関が見られた。

表5 健康状態および生活習慣と、気力および気力各因子との相関

	気力	尽力	精力	克服	継続	健康状態	生活習慣
気力	1.00	0.82**	0.76**	0.74**	0.79**	-0.31**	0.26**
尽力		1.00	0.47**	0.52**	0.58**	-0.17**	0.18**
精力			1.00	0.38**	0.42**	-0.46**	0.17**
克服				1.00	0.46**	-0.15**	0.12*
継続					1.00	-0.15*	0.33**
健康状態						1.00	-0.25**
生活習慣							1.00

** p<.01 * p<.05

4. 考察

1) 気力および下位因子と達成動機、原因帰属、self-efficacyの関連について

①達成動機との関連

気力と達成動機の間には有意な正の相関が見られた。達成動機とは、価値ある仕事に挑戦し、それを成し遂げようとする傾向である(堀野, 1987)。そのため、気力が高いとより困難な作業や社会的影響の大きい仕事に挑戦しようという気になり、それを成し遂げようとする思いが強くなると考えられる。これは、「student apathy 傾向の学生には達成動機を高める援助が必要である」という松原(1990)の見解を裏づけている。

また、結果2の重回帰分析の結果、気力の4因子全てが達成動機に対して有意な影響を与えていた。そのうち、「尽力」・「精力」・「克服」の3因子は正の影響を与えていた。目標を立て

それに向かって力を尽くそうとする「尽力」因子や、どのような課題についてもがんばろうとする「精力」因子、さらにどんなに困難な課題や作業があっても、それを乗り越えていこうとする「克服」因子が強いほど、価値のある仕事に挑戦し、成し遂げようとする思いも強くなっていくことを表している。

その一方で、「継続」因子は負の影響を与えていることが示された。気力の4因子が全て高い値を示すときに達成動機が高まると、過剰な責任感やプレッシャーといった逆効果が現れる危険性があると予想される。過剰な責任感やプレッシャーによって人は追い詰められ、目的をうまく達成できなかつたり作業に取りかかる前に緊張に押しつぶされてしまつたりして気力を失いかねない。笠原(1988)によると、退却したいという気持ちが起こらずにがんばりすぎる人は血圧が上がりやすく心筋梗塞をおこしやすく、燃焼しきってダウンするのを無意識によしとするバーンアウト人間は、過労とストレスの悪循環に陥りやすい。Friedman & Rosenman(1959)は、いつもせっかちに動き回り、仕事を精力的にこなし、競争心が強く攻撃的な人は、循環器系の疾患になりやすいと指摘している。また、急性心筋梗塞の人におけるこの行動パターンの頻度は65~70%、冠疾患重症例では特に高率に見られる(笠原, 1988)。よって、「継続」因子が負の影響を与えることで、気力の4因子全てが高い状態を回避していると考えられる。すなわち、「継続」因子は過剰な達成動機の上昇に対する抑止力として働き、上記の危険性を防いで気力を維持していると言えよう。

②原因帰属との関連

気力と原因帰属の間には、「課題領域の成功体験」と「対人領域の成功体験」において有意な負の相関が認められた。これは、成功体験においては、気力の高さと内的帰属傾向が正の相関関係にあることを示している。Seligman(1991)は成功体験の内的帰属が無気力状態の回避につながると述べているが、今回の結果はこれを支持している。成功体験を内的帰属する人ほど、無気力状態を回避し、気力が高い状態を維持することができる。

次に、気力の4因子を独立変数、成功体験における原因帰属を従属変数とした重回帰分析の結果を見ると、尽力因子が課題領域の原因帰属に対して有意な影響を与えているのを除き、他は全て非有意であった。さらに、唯一有意であった「尽力」因子と課題領域においても、その相関は弱いものであった。また、決定係数は課題領域・対人領域それぞれにおいて有意であるものの、達成動機やself-efficacyと比べると小さい値であった。つまり気力が原因帰属に与える影響は、達成動機やself-efficacyへの影響よりも小さいと言える。

一方、失敗体験については課題領域、対人領域ともに気力との相関は有意ではなかった。したがって、失敗体験の原因帰属と気力は関連があるとは言えない。ただし、この結果は今回使用した質問項目が、原因の位置として内的・外的(Locus)という1次元のみを測定するものだったためとも考えられる。これについては総合論議で詳しく述べる。

③self-efficacyとの関連

気力とself-efficacyとの間に有意な正の相関が確認された。これは、「self-efficacyが低く認知されている時には、人は無気力、無感動、無関心になり、あきらめが早く、失望し落胆する、自己卑下する、劣等感に陥りやすい、抑うつ状態に陥るなどといった行動の特徴を示す」というBandura(重久訳, 1985)の見解を裏づけるものである。

また、気力4因子を独立変数、self-efficacyを従属変数とした重回帰分析の結果を見ると、「精力」・「克服」の2因子のみが有意な正の影響を与えていることが示された。「克服」因子がself-efficacyに有意な正の影響を与えていることから、困難な課題や状況でもそれを乗り越えようとする気力がある時に、その課題ができるかもしれないというself-efficacyが高まり、挑戦すると考えられる。また「精力」因子がself-efficacyに有意な正の影響を与えていることから、「精力」因子の得点が高いときは成功する自信が湧いてきて、やる気が出てくると言えよう。

2) 気力および気力4因子と健康状態および生活習慣との関連について

健康状態に対する回答方法は、「いたって良好」を1点とし、「非常に不良」を5点とした。したがって、気力および下位因子全てと有意な負の相関が認められたということは、気力が高ければ健康状態はよく、健康状態がよければ気力は高いということを示している。また、健康状態と「精力」因子の間には特に強い相関が見られた。「精力」因子の項目には、「元気がでない」、「外に出るのがおっくうだ」といった自分自身の健康状態に関わるものが含まれている。このことから、自分は健康だと判断する人は気力が高く、気力の高い人は自らを健康だと感じる傾向があると言える。

生活習慣についても、気力および下位因子全てと有意な正の相関があった。すなわち、気力が高いとよい生活習慣を実践しており、よい生活習慣を実践していると気力が高い傾向にあることが明らかになった。

以上のことから、健康状態と生活習慣は、気力と密接な関係があることが明らかになった。気力を向上させるためには、生活習慣を見直し、健康的な生活を送ることが重要である。カウンセリングにおいても、このような気力と健康状態・生活習慣との関連を示すことは、積極的に生活習慣を見直す方向へクライアントを促す一助となりうるだろう。

IV. 総合論議

1) 気力の再定義

研究1において、「気力とは、行動を起こさせ、それを維持するために日常的に生じるエネルギーであり、ある特定の目標や困難な状況があるとき、特に強く生じるものである」と定義した。ここでは、研究2で得られた新たな知見をもとに、気力の定義を再検討する。

研究2の結果より、気力は達成動機、成功体験の原因帰属、self-efficacyとの間で有意な相関があった。先述したように、達成動機とは、価値ある仕事に挑戦し、それを成し遂げようとする傾向である(堀野, 1987)。また、成功体験における原因帰属が内的の場合無気力状態が回避されることが、Seligman (1991)によって示されている。さらにself-efficacyとは、個人がある状況において必要な行動を効果的に遂行できる可能性の認知のことを表している(成田ら, 1995)。つまり、達成動機が高い、成功体験の原因帰属が内的である、self-efficacyが高いという3要因はともに、気力を高め、行動を起こそうとする方向へと人を向かわせる傾向があると言える。したがって、「気力とは、行動を起こさせ、それを維持するために日常的に生じるエネルギーであり、ある特定の目標や困難な状況があるとき、特に強く生じるものである」という定義は内容的に妥当であると考えられる。

また、気力および下位因子全ては、健康状態や生活習慣と有意な相関があった。このことか

ら気力は精神面だけでなく、身体面とも関連していると言える。すなわち、行動を起こそうとする精神的側面に対してエネルギーを与えることに加え、その行動を遂行しようとする力を生み出すことで身体的側面にも影響を与えていると考えられる。これまで想定してきた気力の定義では、精神的側面に対するエネルギーという捉え方のみで、身体的側面に対するエネルギーについての記述がなされていない。そこで身体的側面を加え、「気力とは、行動を起こさせ、それを維持するために日常的に生じる心身両面にわたるエネルギーであり、ある特定の目標や困難な状況があるとき、特に強く生じるものである」と定義を改めた。

2) 本研究の限界と展望

本研究は、気力尺度の作成、および気力と諸概念との関連を検討し、気力の概念を明らかにすることを目的とした。しかし、本研究には以下のようないくつかの問題点が見られる。

本研究では、気力と原因帰属との関連の検討において、原因帰属を測定する尺度として、内的帰属か外的帰属かによる分類である LOCUS 次元のみを用いた。しかし原因帰属には他にも、その原因が及ぶのは特定の問題だけなのか、それを含めた複数の問題なのかという特殊的一般的 (Global) 次元と、その原因が一時的なのか永続的なのかという安定的-不安定的 (Stable) 次元、そしてその場面全体の統制可能性次元 (Control) という3つの次元がある (Seligman, M.E.P., Abramson, L.Y., Semmel, A., von Baeyer, C. 1979)。今回は対象者の負担を考慮して Locus 次元のみを採用したが、他の3次元も含めて気力との関連を検討した場合、異なった結果が得られるかもしれない。気力と原因帰属については再度 Locus, Global, Stable, Control の4次元全ての調査を実施し、結果を補完する必要がある。

次に、気力と self-efficacy との関連を再検討する。Bandura (1977) や坂野・東條 (1993) は、self-efficacy は2つの水準で人間の行動に影響を及ぼすと述べている。その2つの水準とは、「授業中、指名され立って本を読むことができる」「デパートなどの人ごみの中を歩くことができる」といった特定場面における行動選択に直接影響を及ぼす第1の水準と、具体的な個々の課題や状況に依存せずに、より長期的に、より一般化した日常場面における行動に影響を及ぼす第2の水準である。本研究では、この第2の水準の self-efficacy のみを測定する尺度である一般性 self-efficacy 尺度 (GSES) を用いた。そのため、self-efficacy を第1の水準、第2の水準の両側面から調査し、今回の研究結果を吟味することは意義深いと考えられる。

最後に、student apathy 傾向にある学生に対するカウンセリングにおいて、本尺度を利用することの意義について考える。中島 (1996) の調査では、student apathy を呈する学生が増加傾向にあるとは言えない。しかし、生活上の選択肢が増えた現在、student apathy の姿はますます見えにくくなっており、患者の潜在化が進んできている (谷中, 1999)。そこで、本尺度を一般の学生に対して定期的実施することにより、student apathy 傾向を示す学生を把握することができる。また、気力状態の変化を捉えることで、student apathy の深刻化を未然に防止することが可能となる。さらに、相関分析の結果から、達成動機や成功体験の原因帰属スタイル、そして self-efficacy を測定する尺度を用いなくても、本尺度を用いて気力を測定することによってそれぞれの状態を概ね予測することが可能だと言えよう。また、今後研究を深めていくことによって、どのような生活習慣上の問題を抱えており、いかなる健康状態にある学生が、student apathy 傾向を示すか把握することが可能となるであろう。このことから、今回作成された気力尺度が非常に簡便でありながら、臨床場面においても実用性の高い

尺度であると考えられる。なお、援助にあたって、自発的な来談があまり期待できない、来談しても続きにくいといった点で困難な問題があることが指摘されている（岩村，1996）。しかし、数値として気力状態を捉えられる本尺度を用いれば、症状が改善した場合、それを実感させることが可能である。その結果として、クライアントが積極的にカウンセリングに参加することが期待できる。また、援助者も、気力のどの要素が患者に欠けているのかを客観的かつ容易に認識できる。ただし、本尺度を用いることで個人内の気力の変化を捉えられるかどうかについては、今回の研究では検討していない。本尺度の得点が対象者の性格や特質を表すものでなく、その時々々の気力状態を測定するものであることを確認しなければならない。これが示されれば、カウンセリング等の臨床場面において本尺度を利用することは一層その重要性を増すものになるであろう。したがって、今後長期にわたる縦断的な研究や調査を進めていく必要がある。

V. 参考文献

- Belloc N.B., & Breslow J. 1972 Relationship of physical health status and health practices. *Preventive Medicine*, 1, 409-421.
- Bentler, P.M. 1995 EQS; Structural equations program manual. CA : Multivariate Software Inc.
- Bandura, A., Adams, N.E., & Beyer, J. 1977 Cognitive processes mediating behavioral change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 125-139.
- Bandura, A. 重久剛 (訳) 1985 自己効力 (self-efficacy) の探求 祐宗省三他編, 社会的学習理論の新展開, 金子書房, 103-141.
- 大学における学生生活の充実に関する調査研究会議事要旨
http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/koutou/012/gijiroku/001/990901.htm.
- 藤永保・宮本美沙子 1995 意欲について考える 東洋編 意欲：やる気と生きがい (現代のエスプリ), 至文社, 9-34.
- Friedman, M., & Rosenman, R.H. 1959 Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings. *Journal of the American Medical Association*, 169, 1286-1296.
- 長谷川浩 1980 student apathy 大原健士郎・岡堂哲雄 (編) 思春期・青年期の異常心理, 新曜社 144-157.
- 堀洋道・山本真理子・松井豊 (編) 1994 心理尺度ファイルー人間と社会を測るー, 垣内出版, 172-175.
- 堀野緑 1987 達成動機の構成因子の分析 教育心理学研究, 35, 148-154.
- 稲村博 1988 若者・アパシーの時代ー急増する無気力とその背景ー 日本放送出版協会.
- 岩村聡 1996 意欲減退学生への援助ー自己確立への支援方法ー. こころの科学, 69, 74-77.
- Kano, Y., & Harada, A. 2000 Stepwise variable selection in factor analysis. *Psychometrika*, 65, 7-22.
- 笠原嘉 1988 退却神経症 無気力・無関心・無快樂の克服 講談社現代新書 76-79.
- 倉光修 2000 動機づけの臨床心理学ー心理療法とオーダーメイド・テストの実践を通して 日本評論社 88-89.

- 松原達哉 1990 スチューデント・アパシーへの対応—生活分析的アプローチ— 土川隆史 (編) スチューデント・アパシー 同朋舎, 215-233.
- 村上裕恵 1989 状況変化に伴う帰属様式の変化に関する実験的研究 慶應義塾大学文学部社会学研究科紀要, 29, 25-32.
- 中島潤子 1996 病気としての心の悩み—精神障害は増えているのか— こころの科学, 69, 21-26.
- 成田健一・下仲順子・中里克治・河合千恵子・佐藤眞一・長田由紀子 1995 特性的自己効力感尺度—生涯発達の利用の可能性を探る— 教育心理学研究, 43, 306-314.
- 小野従道 1987 student apathy の内的世界 季刊精神療法, 13 (4), 375-383.
- 坂野雄二・東條光彦 1986 一般性 self-efficacy 尺度作成の試み 行動療法研究, 12, 73-82.
- 坂野雄二・東條光彦 1993 セルフ・エフィカシー尺度 上里一郎 (監) 心理アセスメントハンドブック, 478-489.
- Seligman, M.E.P., Abramson, L.Y., Semmel, A., von Baeyer, C. 1979 Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 242-247.
- Seligman, M.E.P. 山村宣子 (訳) 1991 オプティミストはなぜ成功するか, 講談社.
- 下山晴彦 1995 男子大学生の無気力の研究 教育心理学研究, 43, 145-155.
- 田中哲・笠原敏彦 1988 恐怖症・強迫症を伴う思春期男子の無気力状態について 児童青年精神医学とその近接領域, 29 (5), 319-325.
- 谷中千栄 1999 student apathy の研究
<http://www.u-gakugei4.ac.jp/~nmatsuo/yanaka-kadai.htm>.
- 鉄島清毅 1993 大学生のアパシー傾向に関する研究 教育心理学研究, 41, 200-208.
- Walters, P.A.J. 1961 Student Apathy Blaine B. Jr., & McArthur C.C. (ed) *Emotional Problem of the Student* Appleton-Century-Crofts. 笠原嘉・岡本重慶 (訳) 1975 学生のアパシー 石井完一郎他 (監訳) 学生の情緒問題 文光堂 106-120.