

# 大学生における自己効力感と心身の健康との関連性

勝 健 真

## 要旨

大学時代を含む青年期は、様々な社会環境の変化に伴い、多くのストレスを抱える時期であり、心身の状態が不安定になりやすいことが考えられる。そのため、様々なストレスに適切に対処し、困難な状況を乗り越えていく力が求められ、その上で自己効力感が重要な要因の一つであると指摘されている。そこで本研究では、大学生を対象に、自己効力感と心身の健康との関連性を明らかにすることを目的とし、検証を行った。自己効力感と心身の健康を検証するにあたって、心理的側面については情緒面の安定性、身体的側面については睡眠を含めた生活習慣と、スポーツ活動経験の有無に焦点をあてた。結果は、自己効力感の高群の方が低群よりも、情緒面が安定しており、様々なストレスに対して適切な対処行動をとれていることが明らかとなった。また、睡眠を含めた生活習慣も良好な状態であった。さらに、スポーツ活動経験についても、高群の方が中学・高校・大学の3期間すべてにおいて実施率が高く、特に高校・大学時代のスポーツ活動経験が、自己効力感の形成に影響を及ぼしていることが明らかとなった。

## キーワード

自己効力感、情緒、睡眠、スポーツ活動、大学生

## 【問題意識】

大学生の時期は、大人へと移行する最終段階であり、自己成長を遂げるための非常に重要な時期である。この時期に様々なことに挑戦することで、社会に出たときの個々の人生に大きな差が生まれることが推測できる。しかしながら、現在の大学生の傾向として、将来の夢や目標が明確になく、漠然と大学生活を過ごしている学生が増加しているように思われる。文部科学省(2000)の調査では、将来の職業や具体的な学修内容について、明確な目的意識や自覚を持っている学生が以前と比べると減少傾向にあり、「自分探し」をするために大学に入学してくる学生が増えていると指摘している。このことは、一面では、豊かな時代の中で社会の価値観の多様化や就業

構造の変化に応じて、学生が、自分の将来を固定的に捉えることなく、幅広く将来の選択肢を考える傾向にあると積極的に評価することもできるが、その反面、学生が心に悩みを持つ機会を増大させているという側面もあると考えられる。

また、この時期は、一人暮らしや長時間の通学、部活動、サークル活動、アルバイト、ボランティア活動等、様々な社会環境の変化によって、生活習慣や対人関係も大きく変化する。そのため、大学生は、高校までと比較すると、多くのストレスを抱え、心理的・身体的に不安定な状態に陥りやすいことが考えられる。実際、大学生の生活習慣や心身の健康に着目した研究は多くある。片山ら(2014)は、運動習慣の有無や睡眠不足、ストレスが大学生の精神的・身体的健康に影響していると指摘している。さらに、中山と藤岡(2011)は、大学生は、それまでに培ってきた生活習慣が乱れやすい時期と報告しており、徳永ら(2002)は、中学生、高校生、大学生、社会人を対象とした健康度、生活習慣の年代的差異を調査し、大学生は最も望ましくない年代であることを指摘している。このようなことから、大学生の生活習慣は、総じて望ましいとはいえない状況であり、それが心身の健康に否定的な影響を及ぼす可能性があるかと推測できる。

大学生の生活習慣について、近年では、睡眠に注目が集まっている。睡眠は脳機能、さらには身体諸機能を健常に保つために必要不可欠であり、生活の質(Quality of Life: QOL)を向上させるための基本的役割を担っている。しかしながら、上述したとおり、近年、大学生の生活習慣や健康行動が問題視されており、その中でも睡眠の困難さを訴える学生が年々増加していることが報告されている(Tsai, 2004)。また、木内ら(2010)は、大学生における精神的、身体的及び社会的な健康度は、大学の単位取得状況とも関連し、食事や睡眠の規則性が高い者ほど成績も良好であるということを示している。つまり、大学生の生活習慣を整えることは、心身の健康のみならず学業面においても、肯定的な影響をもたらすということである。従って、生活習慣の中で睡眠に着目することは非常に重要であるといえる。

続いて、大学生の生活習慣の中で、もう一つの問題が運動離れである。2015年に笹川スポーツ財団(SSF)が行った「10代のスポーツライフに関する調査」によると、10代の運動・スポーツの実施頻度について、非実施者が全体の13.2%と7~8人に1人が運動やスポーツを全く行っておらず、週1回未満、週1回以上2回未満の実施割合

も18.1%であり、習慣的に運動しない人の割合が約3割を占めていると報告されている。また、鶴山ら(2005)の研究では、大学で運動部に所属する学生は、高等学校よりもさらに減少し、大学生の運動部離れが常態化していると指摘している。運動やスポーツは、人生をより豊かにし、充実したものにするとともに、人間の心理的・身体的な欲求にこたえることができる。心身の両面に良い影響を与える運動・スポーツは、日々の生活に活力をもたらし、心身の健全な発達に必要な不可欠なものであるため、運動やスポーツ活動に積極的に取り組む学生を増加させていくことが重要であると考えられる。

さらに、近年は、核家族化や少子化の進展、さらに子供を育成する機能の弱体化等が進行する中で、人との関わりや実体験を得る機会が減少していることに加え、親に対する依存度が高まる傾向にある。その結果、「良好な人間関係が築けない」、「自分で目標を決められない」、「無気力」等、様々な心の問題を抱えている学生が増加している。このような心の問題を抱える学生は、主体的・自発的に学生生活を送ることができず、自己の目的を達成できずに学修を終えてしまう場合や、さらに進むと不登校や、休学・退学につながる場合もあり、近年の教育現場では、心の問題を抱える学生への支援が重要な課題の一つであると考えられている。秋山(2003)の研究の中でも、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」傾向のある学生への援助について議論がなされている。

次に、小学生や中高生を対象とした先行研究であるが、心の問題を抱える児童や生徒の多くは、学習面や行動面に困難を抱えている場合が多いと考えられている。小枝(2002)の調査では、学習面や行動面に困難を抱えている生徒が、教員や周囲の人から困難さを感じていることに気づかれず、不適切な対応を取られた結果、学校不適応の状態になる可能性がある指摘している。そのため、教員は、心の問題を抱える生徒に対する支援を行う場合、学習面や行動面に配慮した支援が求められる。そして、学習面や行動面に配慮した支援として重要な観点が、学習意欲や動機づけである。船木と熊谷(2005)は、児童の学習意欲について、無気力と学校環境適応感との関係を検討し、無気力感が高い児童は、学習意欲が低いということを報告している。また、柴山・小嶋(2006)は、学習意欲や自主性の背景には、自己効力感の高さが重要であり、自己効力感の高い生徒は、学習に対する興味や知的好奇心が強く、学習意欲が高いと

報告している。逆に自己効力感が低い児童は、学習意欲が低く、学習に対して面白さや達成感を感じられず、その結果、失敗経験が多く、学習に困難さを抱えていることが多いと指摘している。つまり、心の問題を抱える生徒や児童の背景には、学習意欲や動機づけが低いことが特徴の一つであり、学習意欲や動機づけを支えている根底には、自己効力感が関係しているということである。

以上のことから、大学生に対する支援としても、自己効力感を高めることができるような取組や関わりをすることができれば、心の問題を抱える学生の学修意欲や動機づけが高まり、不適応問題への対応としても効果が期待できるのではないだろうか。さらに、自己効力感の高まりは、メンタルヘルスの保持・増進につながるだけでなく、自主性や主体性も生まれ、最終的には、個々の学生生活の充実にもつながっていくと考えられる。

## 【自己効力感】

人は課題や問題に直面した時に、「自分にはこの課題ができるだろうか」、「最後までやり遂げることができるだろうか」と考え、その課題や問題に対して、「必ずうまくできる」と考える人もいれば、「うまくできる自信がない」と考える人がいるだろう。このように、人が課題を遂行する前に感じる認知的評価として、自己効力感という概念がある。

自己効力感 (self-efficacy) とは、社会的学習理論を体系化した Bandura (1977) によって提唱された概念であり、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できるかという予期のことである。言い換えれば、自己の行動を自分自身で統制し、必要な行動を効果的に遂行できるという可能性の認知および信念のことを自己効力感と定義している。坂野・東條 (1986) は、ある問題や課題に対する自己効力感を自分がどの程度持っているかということが、個人の行動の変容を予測し、不適応な情動反応や行動を変化させるということを指摘している。行動変容の先行要因である自己効力感の研究は、現在、臨床をはじめとした教育や予防医学、さらには経済学領域等、幅広い領域で研究がなされている。

この自己効力感には、「大きさ (magnitude)」、「強度 (strength)」、「一般性 (generality)」の3つの次元がある (Bandura, 1977)。「大きさ」とは、課題の困難さのレベルが並べ

られたとして、自分がどのレベルまで遂行できるかという予測の程度である。「強度」とは、遂行できると予測した行動に対して、どのくらい確実に遂行できるかという確信の程度である。「一般性」とは、ある状況での行動に対して形成された自己効力感が、どの程度まで、場面や状況、対象、行動を越えて一般化されるかという基準である。

Bandura (1977) は、自己効力感の形成に影響する要因として、「遂行行動の達成」、「代理的経験」、「言語的説得」、「情動的喚起」の4つの情報源を言及している。「遂行行動の達成」とは、個人が実際に課題を遂行し達成できたという成功体験のことである。この「遂行行動の達成」を情報源とする自己効力感が最も強く安定したものとなると考えられている。「代理的経験」は、他者の行動の観察(モデリング)のことである。「言語的説得」は、自己強化や自己教示、他者からの説得である。これは、日常的に最も頻繁に用いられている手段であるが、「言語的説得」のみで高められた自己効力感は、実際場面での困難に直面した際に、簡単に消失してしまうことがあると考えられている。「情動的喚起」は、脈拍や拍動といった生理的反応の体験である。例えば、緊張や震えといった生理的反応が生じた場合に、緊張や震えがなかった場合と比べると、自己効力感が弱まるということが考えられる。自己効力感は、これら4つの情報源を通して、個人が自ら作り出していくものであると考えられている。

また、この自己効力感には、2つの水準があると考えられている(Bandura, 1977)。一つは、ある課題やある場面に特異的に影響を及ぼす自己効力感(Specific Self-Efficacy)である。もう一つは、具体的な個々の課題や状況に依存しない、より日常的、一般的な自己効力感(Generalized Self-Efficacy)である。前者の例は、学習場面や運動場面での自己効力感が挙げられ、課題固有の自己効力感と呼ばれている。後者は、人格特性的な側面が含まれることから、特性的自己効力感と呼ばれている。当初は、課題固有の自己効力感が注目されていたが、近年は特性的自己効力感の重要性が注目されている。三好(2008)は、特性的自己効力感は、課題固有の自己効力感の情報源となるため、特性的自己効力感も重要であると指摘している。三宅(2000)の研究では、特性的自己効力感が高い人は、ネガティブなフィードバックを与えられても、それが課題固有の自己効力感を低下させないということを報告している。さらに、Sherer et al (1982)の研究においても、特性的自己効力感の高い人は、特定の条件だけでなく、未体験の事柄に対し、課題の遂行結果をポジティブに予測し、積極的に

行動することができ、様々な問題に対処する能力が高いことや、Caprara & Cervone (2000) は、特性的自己効力感の高さが、挑戦的な目標設定や自己制御にポジティブな影響を及ぼすと指摘している。このようなことから、近年の自己効力感の研究においては、特性的自己効力感を扱った研究が多く見受けられる。

## 【目的】

ここまで大学の時期に抱える問題や課題、及び自己効力感に関連した先行研究を概観してきた。大学時代を含む青年期は、主体性をもって様々なことに挑戦し、多くの成功体験を積み重ね、自己成長を遂げて社会に出ていくことが求められている。そこで重要になってくるのが、目標に向かって努力し続ける力であり、その力を支える一つの要因が、自己効力感の高さである。また、青年期は多くのストレスを抱える時期で、ストレスによる影響を受けやすい状況であることから、ストレスにうまく対処していくことが求められている。そして、ストレスに対する対処や、困難な状況に対する対処という観点からも自己効力感は非常に重要である。さらに、大学生の生活習慣は、すべての年代で最も望ましくなく、心理的・身体的にも不安定な状況に陥りやすい状況であるため、生活習慣やメンタルヘルスの観点から、大学生の心身の健康について検証する必要がある。

そこで、本研究では、大学生を対象に、自己効力感と心身の健康との関連について検証することを試みた。自己効力感について、本研究では、より日常的で一般的な自己効力感を測定することを目的としているため、特性的自己効力感の視点から検証を行う。そして、特性的自己効力感と心身の健康の関連を検討するにあたって、二つの側面から調査を行った。一つ目が、心理的側面からの視点として、情緒面に関する調査である。情緒面とは、主に感情の起伏の自覚意識や大学に対する意識などのことで、自己効力感の高さと情緒面との関連を検証する。二つ目が身体的側面からの視点として、生活習慣に関する調査である。本研究では、生活習慣の中で、睡眠とスポーツ活動に着目し、調査を行った。睡眠については、自己効力感の高さによって、睡眠の質や睡眠時間に違いがあるかを検証する。スポーツ活動については、過去のスポーツ活動の経験が自己効力感の形成に影響を及ぼしているのかを検証する。

## 【方法】

### 1. 調査対象と調査方法

大阪府下の4年制大学に在籍する大学生263名(男性212名、女性36名)を分析対象とした。対象者には、資料により調査の趣旨を説明し、同意を得たのちに、自己回答方式の調査用紙を配布し、調査を行った。本調査の有効回答数は、データに欠損があった15名を除く248名であった(有効回答率: 94%)。

### 2. 調査項目

#### 1) 自己効力感に関する調査

自己効力感の調査では、成田ら(1995)によって作成された特性的自己効力感尺度(GSE尺度)を用いて回答を求めた。自己効力感には2つの水準があり、課題や場面を特定した課題固有の自己効力感と、課題や場面に特定しない人格特性的な特性的自己効力感がある。本研究では、特定の課題や場面ではなく、人格特性的な面への影響を検証することが目的であることから、成田ら(1995)の尺度を採用した。この尺度は、Sherer et al(1982)の自己効力感尺度を翻訳し、我が国のコミュニティサンプルに適用され、生涯発達のな利用の可能性を探ることを目的とし、検討された。その結果、我が国のコミュニティサンプルを対象としても、性や年齢群を問わず、内的整合性の高い、信頼性を十分にもつ尺度であると報告されている(成田, 1995)。この尺度は、全23項目で構成されている。質問紙の教示は、「この文章は一般的な考えを表しています。それがどのくらいあてはまるかを教えて下さい。」というものであり、回答は各項目について、「そう思う」、「まあそう思う」、「どちらともいえない」、「あまりそう思わない」、「そう思わない」の5件法で回答する。それぞれが、5点、4点、3点、2点、1点として、合計得点を算出した。なお23項目中14項目は逆転項目であるため、5点を1点、4点を2点に換算して算出を行った。得点範囲は、下限が23点で、上限が115点であり、合計得点が高いほど特性的自己効力感が高いことを示す。

#### 2) 情緒面に関する調査

情緒面に関する調査では、廣ら(2016)の調査で用いられた質問項目を参考に、質問項目を作成した。情緒面とは、現在の心理面の状態のことであり、感情の起伏の

自覚意識や大学に対する意識のことである、質問項目は、全12項目で構成されている。質問紙の教示は、「現在のあなたの心理状態について、どのような状況であるか教えて下さい。」というものであり、「感じない」、「たまに(1ヶ月以上に1度)感じる」、「ときどき(1ヶ月に1度)感じる」、「しばしば(週に1度)感じる」の4件法で回答する。それぞれが、4点、3点、2点、1点として合計点を算出し、得点が高いほど現在の心理面の状態が良好で、情緒面が安定していることを示す。

### 3) 睡眠に関する調査

睡眠時間と睡眠に関する調査においても、廣ら(2016)の研究で用いられた質問項目を参考に、質問項目を作成した。睡眠に関する質問項目は、全10項目で構成されている。質問紙の教示は、「現在のあなたの睡眠の状態について、どのような状態であるかを教えて下さい」というものであり、「毎日できている」、「しばしばできている(週に3～5回)」、「ときどきできている(週に1～2回)」、「ほとんどできていない」の4件法で回答する。それぞれが4点、3点、2点、1点として合計得点を算出し、得点が高いほど睡眠の状態が良好であることを示す。

### 4) スポーツ活動に関する調査

スポーツ活動に関する調査では、「現在までの運動・スポーツ歴」について尋ねる質問項目を作成した。質問項目については、中学校から大学までのスポーツ活動経験の有無と、実施していた運動・スポーツ種目について尋ねた。

## 【結果と考察】

### 特性的自己効力感尺度の尺度得点による群分け

特性的自己効力感尺度は23項目で作成されており、尺度得点の値が大きくなるほど自己効力感が高いことを示している。尺度得点の分布は表1に示しており、下段には成田ら(1995)の結果を示している。成田ら(1995)の研究では、首都圏のコミュニティサンプル1542名を対象としており、幅広い年齢層(平均年齢46.3歳)を対象としている。本研究では大学生を対象としているため、正確な比較はできないが、本研究結果では、やや平均値が低い結果となった。

この尺度得点の結果を受けて、対象者248名の平均値(65.7点)と標準偏差(12.3点)に基づき、特性的自己効力感の尺度得点が78点以上を高群(41名)、53点以下を低群(40名)として2群に分け、以下で両群における情緒面、睡眠、スポーツ活動との関連を見ていく。

表1 特性的自己効力感尺度の尺度得点と分布

	対象者数(人)	平均値	標準偏差	最高得点	最低得点
本研究	248	65.7	12.3	106	28
成田ら(1995)	1542	76.5	13.7	115	27

### 特性的自己効力感と情緒面の関連

情緒面について、自己効力感の高群と低群の情緒得点の平均を比較したものが表2である。その結果、高群は33.4点±6.9、低群は27.1±7.1点となった。等分散を仮定しないウェルチのt検定の結果、両群の間で情緒得点の平均値に有意な差がみられた( $t(79)=4.06, p<.01$ )。この結果から、自己効力感が高い学生は、低い学生よりも情緒面が良好であることが明らかとなった。自己効力感が高い者の特徴として、「何事にも積極的になれる」、「物事を前向きに捉えることができる」、「ストレスに強い」といった知見がこれまでの研究でも挙げられており、自己効力感の高さが情緒面にポジティブな効果をもたらす結果となった。三好(2011)の研究においても、自己効力感が高い者は、メンタルヘルスを良好に保持しているということが報告されており、本研究でも情緒面が良好であることが、メンタルヘルスの保持につながっているということが考えられる。さらに、Lewinsohn et al(1999)は、青年期は成人期と比べてストレスによる影響を受けやすく、強いストレスや抑うつなどは、成人期以降のメンタルヘルスに影響を及ぼす可能性がある」と指摘している。つまり、青年期においては、様々なストレスや困難な課題や状況に対して、個人が適切に対処していく力が必要であり、その力の一つが自己効力感の高さであるということが考えられる。

表2 情緒得点の平均値の比較

特性的自己効力感	情緒得点 (平均値)	標準偏差
高群	33.4	6.9
低群	27.1	7.1

### 特性的自己効力感と睡眠との関連

睡眠について、自己効力感の高群と低群の睡眠得点、および睡眠時間の平均を比較したものが表3である。その結果、睡眠得点は、高群が20.8点±4.3、低群が17.7±4.1となった。等分散を仮定しないウェルチのt検定の結果、両群の間で睡眠得点の平均値に有意な差がみられた ( $t(79)=3.27, p<.01$ )。この結果、睡眠についても、高群の方が低群よりも睡眠の状態が良好であることが明らかとなった。また、睡眠時間について比較したところ、平日の睡眠時間は、高群が6.1時間で、低群が5.9時間であり、両群で有意差はみられなかった ( $t(79)=0.41, ns$ )。この結果から、平日の睡眠時間は、高群と低群どちらも差はないということが明らかとなった。国民・栄養調査(2021)によると、成人の1日の平均睡眠時間は、男女とも6時間以上7時間未満が最も多く、本研究においてもほぼ同様の結果となった。一方で、休日の睡眠時間については、高群が7.0時間、低群が8.3時間という結果となり、両群の間で有意な差がみられた ( $t(79)=-2.73, p<.01$ )。この結果から、休日の睡眠時間は、高群よりも低群の方が長いことが明らかとなった。この結果で着目したいのが、睡眠時間ではなく、平日と休日の睡眠時間のずれである。高群は、平日の睡眠時間が6.1時間で、休日の睡眠時間が7.0時間となっており、平日と休日での睡眠時間のずれが約1時間程度であった、そして、低群は、平日の睡眠時間が5.9時間で、休日の睡眠時間が8.3時間となっており、平日と休日でも2時間以上の睡眠時間のずれがあった。この点について、京都府立医科大学大学院医学研究科の研究グループが、以下のような研究成果を報告している。すなわち、2時間を超える「ソーシャル・ジェットラグ(平日と休日の睡眠時間帯のずれ)」は、顕著な睡眠の質低下や日中の強い眠気との有意な相関が認められた。一方で1時間～2時間以内のソーシャル・ジェットラグでは、睡眠の質や日中の眠気との関連は認められなかったと指摘している。この結果から、ソーシャル・ジェットラグを2

時間以内に抑えることが、睡眠の質を高め、学習効果を高めることに重要であると指摘している。本研究において、自己効力感の高い学生は、ソーシャル・ジェットラグが2時間以内であるのに対して、自己効力感の低い学生は、2時間を超えていることから、自己効力感の高い学生の方が、睡眠の質が良好で、生活リズムが乱れておらず、自己管理能力も高いということが推測できる。睡眠とメンタルヘルス(松田, 2012)や、睡眠と不登校(黒川, 2013)、睡眠と学業成績(福田ら, 2015)との関連等、大学生の睡眠に関する研究は近年関心が高く、大学生に対して、睡眠を含めた生活環境や質を改善するスキルを高めることが求められている。また、大学生の睡眠に関して、Steptoe et al (2006) は、日本人の睡眠時間は諸外国と比較すると、最も短いことが報告されている(男性:6.20時間、女性:6.09時間)。このようなことから、睡眠を含む生活習慣の見直しを図ることが、大学生の心身の健康の維持・増進に重要であるということが考えられる。

表3 睡眠得点と睡眠時間の比較

特性的自己効力感	睡眠得点(平均値)	標準偏差	平日睡眠時間(平均)	休日睡眠時間(平均)
高群	20.8	4.3	6.1	7.0
低群	17.7	4.1	5.9	8.3

### 特性的自己効力感とスポーツ活動との関連

スポーツ活動について、中学・高校・大学でのスポーツ活動の有無を示したものが表4である。高群のスポーツ活動状況は、中学では38人(92.7%)、高校では31人(75.6%)、大学では19人(46.2%)であった。低群のスポーツ活動状況は、中学で29人(72.5%)、高校で17人(42.5%)、大学で8人(20%)であった。この結果から、高群の方が低群よりも過去にスポーツ活動に取り組んでいることが明らかとなり、スポーツ活動が自己効力感の形成に影響を及ぼす可能性があると考えられる。そこで、自己効力感を従属変数とする高校時代のスポーツ活動の有無×大学時代のスポーツ活動の有無による2要因分散分析を行った。その結果、主効果として、図1に示す通り、自己効力感の平均値は、大学でのスポーツ活動の有無により、有意な差が認めら

れた ( $F(1,244) = 4.94, P < .05$ )。しかし、高校時代でのスポーツ活動の有無については、有意な差は認められなかった。さらに、高校時代から大学時代にかけてのスポーツ活動に交互作用は認められなかった。つまり、この結果から、大学時代のスポーツ活動が自己効力感の形成に影響を及ぼすということが明らかとなった。神藤ら(2017)は、青年期におけるスポーツ活動と特性的自己効力感の関係を検討し、中学生、高校生ともにスポーツクラブに所属している者は、所属していない者と比べて特性的自己効力感が高いことを報告している。また、これまでの研究(植田ら, 2000、富永・田口, 2014、宇恵・辰本, 2016)において、大学以降も継続してスポーツを実施していることが自己効力感を高める要因であるということや、スポーツの継続期間が長いほど自己効力感が高くなるということを指摘しており、本研究においてもスポーツ活動が自己効力感を高める要因であることが確認できる結果となった。

また、大学でのスポーツ活動の有無でスライスを行った結果を図2に示す。まず、大学でのスポーツ活動の非実施群は、高校でのスポーツ活動の有無により、自己効力感の平均値に有意な差が認められた ( $F(1,244) = 6.28, P < .05$ )。この結果から、高校時代のスポーツ活動が自己効力感の形成に影響を及していることがいえる。一方で、大学でのスポーツ活動の実施群は、高校でのスポーツ経験の有無で、有意な差が認められなかった。この結果からいえることは、仮に高校時代にスポーツ活動を行っていなかったとしても、大学時代にスポーツ活動に取り組むことができれば自己効力感は同じように育まれるということである。しかしながら、今回の研究結果において、大学でのスポーツ活動の実施状況は望ましい状況とは言い難い。高群における大学でのスポーツ実施率は、46.3%と半分以上の学生がスポーツ活動に取り組んでおらず、低群に至っては、20%に留まっている。この結果は、近年の大学生の運動部離れを表しているものであり、大学生にとって体を動かす機会が減少することは、心身の健康や自己効力感の形成にとっても好ましい状況とはいえない。この状況について、大学全体として、学生に対する働きかけや取組等を検討し、一人でも多くの学生にスポーツ活動に取り組む意識を芽生えさせることが重要であるといえる。

表4 運動・スポーツ経験の比較

特性的自己効力感	中学	高校	大学
高群	38人(92.7%)	31人(75.6%)	19人(46.3%)
低群	29人(72.5%)	17人(42.5%)	8人(20%)

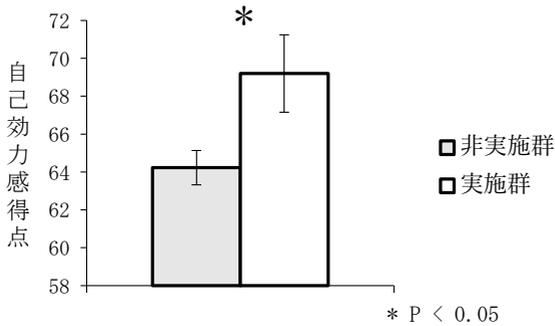


図1 大学でのスポーツ活動の有無における自己効力感得点の比較

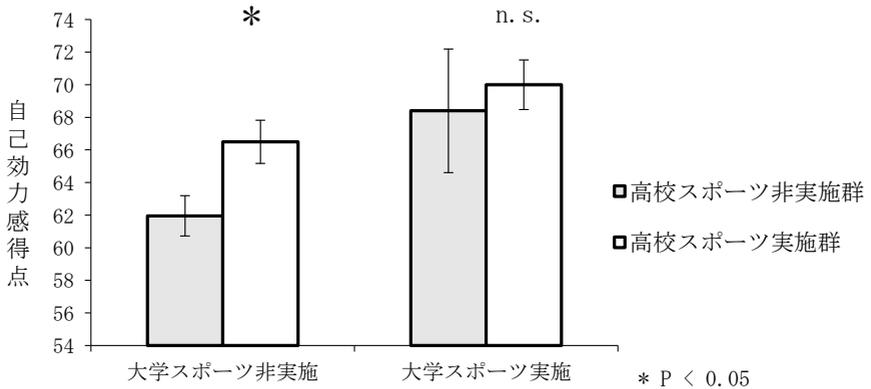


図2 大学でのスポーツ活動の有無と高校でのスポーツ活動の有無における自己効力感得点の比較

## 【まとめ】

本研究では、自己効力感と心身の健康との関連性について、自己効力感の高群と低群で、情緒面、睡眠、スポーツ活動において違いがあるか検証した。その結果、自己効力感の高群は、低群よりも、情緒面が安定しており、睡眠の状態も良好で、スポーツ活動経験が多いということが明らかとなった。また、平日と休日の睡眠時間帯のずれ(ソーシャル・ジェットラグ)が、高群は1時間～2時間以内であったのに対し、低群は2時間を超えていた。ソーシャル・ジェットラグは、2時間以内に抑えることが睡眠の質や学習効果を高める上で重要であると指摘しており、高群の方が、規則正しい生活習慣や生活リズムを身につけていることが明らかとなった。

以上のことから、本研究において、自己効力感の高さが、心身の健康に肯定的な影響を及ぼすという結果となり、今後、大学生に対して、心の問題を抱える学生に対する支援や援助として、自己効力感を高めていくための取組が効果的であるということが明らかとなった。具体的な支援や援助としては二点あり、一点目は、睡眠を含めた生活習慣の見直し、二点目は、スポーツ活動への取り組みである。

一点目の睡眠を含めた生活習慣の見直しについて、まずは、平日と休日の睡眠時間のずれ(ソーシャル・ジェットラグ)を1時間～2時間以内に抑えることである。これによって、体内リズムが整えられ、生活習慣の見直しを図ることができる。また、睡眠時間については、これまでの調査と概ね同様の結果となったが、日本人の睡眠時間は諸外国と比較すると最も短いと指摘されており(Steptoe et al, 2006)、十分な睡眠時間の確保を含めた行動の修正を促し、睡眠の質を高めていくことが重要であると考えられる。睡眠教育については、厚生労働省(2014)においても、睡眠のための健康指針の中で、「睡眠12か条」という形で出されており、近年ではその重要性が益々高まっている。そのため、大学においても睡眠教育の仕組みづくりを進めていく必要がある。そして、個々の学生が自身の睡眠を含めた生活習慣の見直しを図ることができれば、日々の過ごし方や行動も変化し、結果として、自己効力感の向上につながると考えられる。

二点目のスポーツ活動への取り組みについては、継続的にスポーツを行うことが、自己効力感の形成に肯定的な影響を及ぼし、特に高校と大学におけるスポーツ活動への取り組みが重要であることが明らかとなった。また、本研究では、大学生のスポー

ツ実施率が、高群においても半分以下の46.3%で、低群に至っては20%と非常に低い結果であった。近年、大学生の運動部離れが指摘されていることから、大学全体として、学生がスポーツを含めた課外活動に加入・参加できるような仕組み作りを検討していくことが求められる。

### 【今後の課題】

今回の研究は、自己効力感と心身の関連について検証を行い、自己効力感を高めることの重要性について改めて再認識することができた。そこで、今後の課題については、以下の二点をあげる。

まず一点目について、現在、自己効力感をキーワードにした研究が増えてきているものの、その多くが自己効力感と関連する要因や、自己効力感を変化させる要因について検証するといった研究であり、自己効力感の発達や形成過程に関する研究は、まだまだ少ない。つまり、自己効力感の先行研究の多くは、ある一時点での横断的調査によって検討がなされているものが多く、縦断的な視点で検討されている研究は少ないということである。これまでの研究でも指摘されているように、自己効力感は長期にわたって形成されていくものである。従って、今後の自己効力感の研究としては、長期的かつ縦断的な視点で自己効力感の発達や形成過程について検証していく必要がある。

二点目について、今回の研究では、自己効力感が高い者の方が、心理的にも身体的にも良好な状態であり、自己効力感を高めることが、その人の行動に肯定的な影響をもたらすという結果となった。しかしながらその一方で、高すぎる自己効力感は、達成不可能な目標に対して固執し、リスクが高い行動を選択するという指摘もある (Brandtstadter et al, 1990)。つまり、自己効力感が高いことが、個人にとって、必ずしもすべて肯定的な影響をもたらすわけではないという視点や、自己効力感を高めることに固執してはいけないという視点を持つことが必要である。確かに、自己効力感を高めることは、個人の心身の健康のみならず、学習意欲や動機づけを高め、困難な課題・問題を乗り越えていく上で非常に重要な観点である。しかしながら、今後一人の個人を見る上では、自己効力感という一つの側面からだけでなく、別の側面からも見ていく必要があり、その一つが自己肯定感であると考えられる。

自己肯定感とは、自分のあり方を積極的に評価できる感覚や、自らの価値や存在意義を肯定できる感覚のことであり、近年、学校の教育現場においても注目されている概念である。また、岩永ら(2007)の研究において、学校教育現場に関する問題事象の共通点の一つとして、子供の自己肯定感の低下を挙げており、自己肯定感を向上させることが重要であると指摘している。

本研究で扱った自己効力感は、自分自身の能力を信じ、実際の行動に移す力のことで、「自分はできると信じられる力」を意味している。一方で自己肯定感は、自己を尊重し、自分の存在を肯定できる力のことで、「ありのままの自分を受け入れられる力」を意味している。この2つは、「結果や出来事に対してどのように捉えるか」という点に大きな違いがある。上述した「高すぎる自己効力感は、達成不可能な目標に対して固執し、リスクが高い行動を選択する」という指摘について、仮にその個人が、自己肯定感も高ければ、目標達成に向けて取り組んだ自身の行動を肯定的に評価し、結果を正しく受け容れることができるため、リスクが高い行動を選択することは低いと推測できる。従って、自己効力感と自己肯定感の二つの側面から、一人の個人を分析することによって、大学生に対する支援や援助においても有益な知見が得られると考える。

### 【参考文献】

- 坂野雄二 東條光彦(1993)『セルフ・エフィカシー尺度 上野一郎(監修) 心理アセスメントハンドブック』西村書店 pp.478-489。
- Caprara, G.V., & Cervone, D. (2000) *Personality: Determinants, dynamics, and potentials*. New York: Cambridge University Press.
- 秋山百合子 木下敦 杉村睦史(2003)「気力尺度の作成及び気力と諸要因との関連について」『臨床死生学年報』8、pp.55-64。
- 岩永定・柏木智子・藤岡恭子・芝山明義・橋本洋治(2007)「宮城県におけるプロジェクト・アドベンチャーの取組と課題ー子どもの自己肯定感意識の向上に着目してー」『鳴門教育大学研究紀要』22、pp.37-50。
- 植田史生・近藤明彦・佐々木玲子・山内賢・村山光義・小森康加・上向貴志・田中伸明(2000)「学生の運動実施キャリアパターンと運動・スポーツ活動に対する意識」『体育研究所紀要』39、pp.29-37。
- 宇恵弘・辰本頼弘(2016)「スポーツキャリアパターンが特性的自己効力感に及ぼす影響」『関西福祉科学大学紀要』20、pp.79-90。

- 岡村尚昌・津田彰・矢島潤平・堀内聡・松石豊次郎(2010)「睡眠時間が主観的健康度及び精神神経疫学的反応と関連する」『行動医学研究』15(1)、pp.33-40。
- 片山友子・水野(松本)由子・稲田紘(2014)「大学生の生活習慣とメンタルヘルスの関係性」『総合健診』41(2)、pp.283-293。
- 木内敦詞・中村友浩・荒井弘和・浦井良太郎・橋本公雄(2010)「大学初年次生の生活習慣と単位取得数の関係」『大学体育学』7、pp.69-76。
- 黒川泰貴(2013)「大学生の睡眠状態が不登校傾向に及ぼす影響」『東京成徳大学臨床心理学研究』13、pp.3-16。
- 小枝達也(2002)「心身の不適応行動の背景にある発達障害」『発達障害研究』23(4)、pp.258-266。
- 坂野雄二・東條光彦(1986)「一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み」『行動療法研究』12、pp.73-82。
- 柴山直・小嶋妙子(2006)「児童の学習意欲に関する研究 - 自己効力感との関連について -」『新潟大学人間科学部紀要(人文・社会科学編)』9(1)、pp.37-52。
- 神藤隆志・鈴木一宏・甲斐裕子・北濃成樹・松原功・植木貴頼・小山内弘和・越智英輔・青山 健太・永松俊哉(2017)「青年期男子における特性的自己効力感と関連するスポーツ活動の特徴」『体力研究』115、pp.8-14。
- 鶴山博之(2005)「大学生の運動経験と運動意欲に関する研究」『富山国際大学国際教養学部紀要』1、pp.81-91。
- 富永徳幸・田口節芳(2014)「大学生のキャリアパターンを規定する心理的要因」『近畿大学工学部紀要 人文・社会科学篇』44、pp.27-38。
- 徳永幹雄・橋本公雄(2002)「健康度・生活習慣の年代的差異及び授業前後での変化」『健康科学』24、57-67。
- 中山文子・藤岡由美子(2011)「大学生の食事を主とした生活習慣と精神健康に関する研究 - 高校生との比較を通して -」『松本大学研究紀要』9、pp.139-153。
- 成田健一・下仲順子・中里克治・河合千恵子・佐藤真一・長田由紀子(1995)「特性的自己効力感尺度の検討 - 生涯発達の利用の可能性を探る -」『教育心理学研究』43(3)、pp.306-314。
- 廣美里・沖村多賀典・金愛慶・斎藤健治・中野貴博・早坂一成・松田克彦・野村良和(2016)「スポーツ健康学部1年生の健康意識とスポーツ活動に関する調査研究」『名古屋学院大学研究年報』29、pp.77-91。
- 福田一彦・浅岡章一(2015)「大学生における睡眠覚醒リズムにおける問題点」『江戸川大学紀要』22、pp.43-49。
- 船木智美・熊谷信順(2005)「小学生の無気力感と学校環境適応感との関係」『山口大学教育学部付属教育実践総合センター研究紀要』19、pp.93-102。
- 松田春華・小川智子・塚田理奈・児玉友紀・山崎亜希子・小迫由佳・宮本啓代・森本美智子(2012)「女子大学生における睡眠の質に影響する要因の検討」『日本看護研究学会雑誌』35(4)、pp.47-55。
- 三宅幹子(2000)「特性的自己効力感が課題固有の自己効力感の変容に与える影響 - 課題成

績のフィードバックの操作を用いて-」『教育心理学研究』48、pp.42-51。

- 三好昭子(2008)「人格特性的自己効力感の形成に影響を及ぼす要因についての探索的検討」『立教大学心理学研究』50、pp.11-24。
- 安田貢・遠藤俊郎・下川浩一・布施洋・袴田敦士・伊藤潤二(2009)「大学生の運動部活動に関する回顧調査 中学時代のストレス、サポート、自己効力感に着目して」『山梨大学教育人間科学部附属教育センター紀要』14、pp.95-105。
- Bandura, A.(1977)“Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change.” Psychological Review, 84, 191-215.
- Brandtstadter, J., & Renner, G.(1990). “Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment : Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping.” Psychology and Aging,5, 58-67.
- Lewinsohn, P.M., Rohde, P., Klein, D.N., and Seeley, J.R.(1999).“Natural course of adolescent major depressive disorder, I: Continuity into young adulthood,” J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 38,56-63.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prenticedunn,S., Jacobs, B. and Rogers, R. W. (1982)“The self-efficacy scale : construction and validation,”Psychol Rep, 51, 663-671.
- Steptoe, A., Peacey, V., & Chae, K.Y.(2011). “Sleep duration and health in young adults,” Arch Intern Med, 166(16), 1689-1692.
- Tsai, L.L., & Li, S.P.(2004).“Sleep patterns in college students: gender and grade differences,” J Psychosom Res, 56(2). 231-237.
- 厚生労働省(2021年10月27日) 「令和元年国民健康・栄養調査結果の概要」  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>
- 内閣府(2014) 「平成26年版 子供・若者白書」  
[https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h26honpen/tokushu\\_02.html](https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h26honpen/tokushu_02.html)
- 文部科学省(2000年6月) 「大学における学生生活の充実方策について(報告) -学生の立場に立った大学づくりを目指して-」  
[https://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chousa/koutou/012/toushin/000601.htm](https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/koutou/012/toushin/000601.htm)