

# 大学生の不安と認知行動的変数についての因果モデルの検討

佐藤 祐基\*

## I 問題

大学時代は、心理社会的な発達にとって重要な時期であるが、Erikson (1956) が自我同一性の危機の時代と呼んだように、スチューデントアパシー、ピーターパン症候群、モラトリアム人間、リストカット、ニート予備軍など、心理社会的な不適応状態に陥りやすい時期でもある。自我同一性が拡散した状態になると、自分らしさの感覚がなくなり、自分の存在している意味が感じられず、所属意識がもてず、無気力になり、社会から逃避しようとするのである。こうした問題の背景には、さまざまな不安の存在が考えられる (笠原・清水・伊藤, 1976)。

不安から生じる臨床心理学的な症状への対応として、近年、認知行動療法という個人の認知と行動に働きかける心理療法が注目されている (坂野, 1995)。認知行動療法の理論・技法として、三大認知療法と呼ばれる Ellis (1962) の論理療法, Beck (1976) の認知療法, Meichenbaum (1977) の自己教示訓練が有名である。また Bandura (1977) の社会的学習理論も、認知行動療法に大きな影響を与えている。これらの理論・技法から、不安に影響を与える認知行動的な概念の代表として、自己効力感と不合理な信念が挙げら

れる (Bandura, 1988; Ellis, 1962)。

自己効力感とは、ある達成をするために、必要な行動方針を計画して、実行する能力についての信念の強さのことであり、Bandura の社会的学習理論の概念である (Bandura, 1977)。自己効力感の感覚を生み出す信念は、効力信念 (efficacy belief) と呼ばれる。人は自分の行動によって望んだ効果を生み出せると信じない限り、つまり効力信念を信じて、自己効力感を持たない限り、その人が行動する誘因がほとんど存在しないので、効力信念は、人間行動の主要な基礎とされている (Bandura, 1997)。自己効力感を高く認知しているときは、環境や自分自身をうまく統制できていると感じるため不安を感じないが、逆に、脅威を感じる物事に対し、うまく対処できないと感じたときは、自己効力感を低く認知している状態となり、不安を感じる (Bandura, 1988)。現在では、社会的学習理論は、社会的認知理論へと発展しており、自己効力感はその社会的認知理論の中核をなす概念となっている (Bandura, 1986)。

不合理な信念 (irrational belief) とは、さまざまな出来事を“絶対に～でなければならない”、“～であるのが当然である”といった教条主義的・絶対論的に捉えてしまう非論理的な認知スタイルのことであり、Ellis の論

\*浅井学園大学大学院人間福祉学研究科

キーワード：大学生生活不安、自己効力感、不合理な信念、ソーシャルサポート、コーピング

理療法で用いられる概念である。不安の根底には、不合理な信念が存在している (Ellis, 1962)。論理療法は、Ellis によって改定と更新がなされており、現在は、理性感情行動療法と呼ばれている (Ellis, 1994)。不合理な信念とよく似た概念として、Beck による認知療法で用いられる不安スキーマという概念がある。Beck&Emery (1985) は、不安の認知理論を考案し、不安スキーマが、不安認知を引き起こし、これが不安症状を起こすと考えたのである。

自己効力感と不合理な信念の共通点は、どちらも「信念」(belief) が、不安や抑うつといった症状を引き起こすと捉えている点であるが、症状への対処法は異なっている。自己効力感を高める直接的な技法はないが、イクスポージャー法やモデリング療法のように、自己効力感を変容させる4つの情報源(成功体験、代理的経験、言語的説得、生理的喚起)を活用する方法がある。一方、不合理な信念の解消の手順は、ABC理論を用いて行われる。

ところで、自己効力感と関連のある認知行動的変数として、コーピング(coping; 対処)が挙げられる。コーピングとは、心理学的ストレス理論において、ストレスラーを処理しようとするときに、意識的に行動や思考を用いて行われる認知的努力である (Lazarus&Folkman, 1984)。自己効力感を高く認知しているときは、強いストレスを受ける状況においても適切なコーピングを行うことができる (Bandura, 1997)。コーピングはストレスのみならず、不安に対しての関連性も考えられている。中程度の不安は、効果的な行動を可能にする積極的な力となる場

合があるが、非常に強い不安は、知覚や判断が弱められ、適切なコーピング行動を行う個人の能力を引き下げるのである (Andrews et al, 2002)。

さらに自己効力感と関連のある認知行動的変数として、ソーシャルサポートが挙げられる。今村・服部・中村 (2003) は、中学生のストレスと自己効力感の関係を因果モデルとして示し、両親・担任教師・友人からのソーシャルサポートが自己効力感に影響を与えることを示唆した。

以上に述べてきたような認知行動的変数の間にある関係を調べる場合には、共分散構造分析を用いた因果モデルの検証がされてきている。福井 (2002) は、抑うつと不安の関係を説明する認知行動モデルを明らかにした。また、伊藤・神藤 (2003) は、中学生の学習にまつわる変数と自己効力感の因果モデルの研究を行った。佐藤 (2005) は、自己効力感と不合理な信念、大学生活不安における因果モデルを調査し、自己効力感と不合理な信念は、どちらも人間の信念体系 (belief system) を基盤とした理論であり、不安に影響を及ぼす概念でありながら、自己効力感とは技能不安、不合理な信念は批判不安という異なった不安に影響を与えることを示唆した。

本研究は、佐藤 (2005) によるモデルに、コーピングやソーシャルサポート、進路選択に対する自己効力といった認知行動的変数を加えて、より詳細な因果モデルを探ることを目的としている。

## Ⅱ 方 法

調査時期と手続き 2005年6月上旬と7月上

旬に、北海道内の私立大学で、心理学の講義を受講する大学生に実施された。調査には6種類の質問紙を使用した。項目数が多くなったため、回答者への負担を考え、3種類ずつ二回に分けて行われた。実施時間は両調査とも30分ほどであった。

**調査対象者** 一回目調査の有効回答者は143名であった。このうち、二回目の調査で、39名(男性35名、女性4名)が、回答不備があったり、授業を欠席したため、分析のデータから除外した。最終的に、両調査に回答した大学生104名(男性78名、女性26名、 $M=18.8$ 歳、 $SD=1.5$ 歳)を分析の対象とした。

**質問紙** 以下に示す6種類の質問紙を用いた。大学生が対象となっているため、自己効力感を測定する尺度として、学生生活と関連の深い進路選択に関する自己効力を測定する尺度を加えた。

①**大学生生活不安尺度** 藤井(1998)による大学生生活不安尺度30項目を使用した。回答方法は「はい」「いいえ」の2件法を採用した。

②**特性的自己効力感尺度** 自己効力感の評価のために成田・下仲・中里・河合・佐藤・長田(1995)の特性的自己効力感尺度23項目を使用した。回答方法は、5件法(「そう思わない(1)」～「そう思う(5)」)を採用した。

③**不合理な信念測定尺度短縮版** 森・長谷川・石隈・嶋田・坂野(1994)による不合理な信念測定尺度短縮版20項目を使用した。回答方法は、5件法(「まったくそう思わない(1)」～「まったくそう思う(5)」)を採用した。

④**進路選択に対する自己効力尺度** 浦上(1995)による進路選択に対する自己効力尺度30項目を使用した。回答方法は、4件法(「全く自信がない場合(1)」～「非常に自信

がある場合(4)」)を採用した。

⑤**学生用ソーシャルサポート尺度** 久田・千田・箕口(1989)による学生用ソーシャルサポート尺度16項目を使用した。父親、母親、きょうだい、先生、友人の5つのサポート源について、項目ごとに4件法(「絶対ちがう(1)」～「きっとそうだ(4)」)で回答を求めた。

⑥**3次元モデルにもとづく対処方略尺度** コーピング(対処)を測定する尺度として、神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野(1995)による3次元モデルにもとづく対処方略尺度24項目を使用し、「そのようにしたこと(考えたこと)はこれまでにない。今後も決してないだろう(1)」～「いつもそうしてきた(考えてきた)。今後もそうするだろう(5)」の5件法で回答を求めた。

### Ⅲ. 結 果

#### 1. 各質問紙の項目分析

①**大学生生活不安尺度** 大学生生活不安尺度30項目に対して探索的因子分析(主因子法・バリマックス回転)を行なった。因子数はスクリープロットと、抽出された因子の解釈の可能性により判断し、6因子とした。各因子に寄与する負荷量の絶対値が.40未満であった10項目を除外し、再度、因子分析(主因子法・バリマックス回転)を行ない6因子20項目からなる大学生生活不安尺度を構成した。各項目の因子負荷量、因子寄与、寄与率を表1に示す。

抽出された6因子に高い負荷を示した各項目の内容から、第1因子は「評価不安」、第2因子は「大学不適応」、第3因子は「対人不安」、第4因子は「単位不安」、第5因子は「留年不安」、第6因子は「日常生活不安」

表1 大学生生活不安尺度の因子分析結果 (バリマックス回転後)

No	項目内容	F 1	F 2	F 3	F 4	F 5	F 6	h <sup>2</sup>
<b>評価不安</b>								
11.	テストを受けるとき、悪い点をとってしまうのではないかと心配になります	.69	-.03	.11	.21	.11	.13	.57
5.	成績のことが気になって仕方がありません	.55	.16	-.01	.25	-.09	.02	.40
4.	テストを受けていて、わからない問題に出会ったとき、頭の中が真っ白になってしまいますことがあります	.55	.19	.15	.01	.15	-.08	.39
6.	大学の成績のことを考えると、憂鬱です	.48	.04	.27	.29	.19	.27	.50
29.	先生に“研究室まで来るように”と呼ばれたら何を言われるかとても気になります	.40	.19	.26	.16	.07	.00	.29
<b>大学不適応</b>								
13.	この大学に在ると、何か不安な気持ちになります	.04	.71	.08	-.04	-.03	-.12	.53
12.	こんな大学にいたら自分がだめになるのではないかと憂鬱な気分になることがあります	-.02	.63	-.02	-.01	-.05	.05	.41
15.	入学した学部が自分に合っていないような気がして不安です	.25	.59	.01	.15	-.13	.08	.46
14.	できることなら、転学あるいは転部したくて仕方がありません	.32	.54	-.15	-.01	-.33	.10	.54
16.	大学を退学したいと思うことがあります	.13	.42	.06	-.05	.14	.30	.31
<b>対人不安</b>								
21.	友だちと一緒に何かをしなければならぬとき、うまく協力できるか不安な気持ちになります	.17	-.03	.84	.10	.10	.10	.77
22.	サークルで先輩たちとうまくつき合えるか心配です	.01	-.06	.64	.20	.22	.11	.52
17.	大学で人が自分のことをどう思っているのか、気になります	.22	.12	.47	.13	.05	-.17	.33
<b>単位不安</b>								
2.	必修科目の成績が“D”(不可)だったらどうしようと心配になることがあります	.19	.02	.10	.89	.07	.01	.85
7.	申請した授業の単位がきちんともらえるかどうか心配です	.25	-.02	.24	.51	.29	-.04	.46
10.	卒業論文がうまく書けるかどうか、不安です	.20	.00	.19	.45	.08	.03	.29
<b>留年不安</b>								
19.	留年したらどうしようと、気になります	.14	-.07	.18	.10	.83	.14	.78
18.	4年間で卒業できるかどうか、不安です	.10	-.16	.14	.19	.66	.17	.56
<b>日常生活不安</b>								
23.	1時間目の授業にきちんと起きて出席できるかどうか、不安です	.01	.05	.06	.00	.10	.70	.51
26.	1か月の生活費が足りるかどうか、心配です	.03	.04	-.02	.02	.06	.52	.28
	寄与率 (%)	9.57	9.42	8.55	8.07	7.67	5.48	
	累積寄与率 (%)	9.57	18.99	27.54	35.61	43.28	48.76	

表2 大学生生活不安の観測変数・影響指標・適合度

(二次因子からの影響指標)	項目内容	影響指標
<b>評価不安 (.53)</b>		
CA 11	テストを受けるとき、悪い点をとってしまうのではないかと心配になります	.93
CA 5	成績のことが気になって仕方がありません	.45
<b>対人不安 (.63)</b>		
CA 22	サークルで先輩たちとうまくつき合えるか心配です	.80
CA 21	友だちと一緒に何かをしなければならぬとき、うまく協力できるか不安な気持ちになります	.75
<b>単位不安 (.81)</b>		
CA 7	申請した授業の単位がきちんともらえるかどうか心配です	.86
CA 2	必修科目の成績が“D”(不可)だったらどうしようと心配になることがあります	.64
<b>留年不安 (.64)</b>		
CA 19	留年したらどうしようと、気になります	.83
CA 18	4年間で卒業できるかどうか、不安です	.78
<b>日常生活不安*</b>		
CA 23	1時間目の授業にきちんと起きて出席できるかどうか、不安です	.85
CA 26	1か月の生活費が足りるかどうか、心配です	.48
<b>大学不適応*</b>		
CA 12	こんな大学にいたら自分がだめになるのではないかと憂鬱な気分になることがあります	.92
CA 13	この大学に在ると、何か不安な気持ちになります	.55

\*有意なパス係数が得られなかったため、分析では単独の変数として用いた。

GFI=.95, AGFI=.91, RMR=.01

と命名した。

構成概念の因子構造を確認するために、探索的因子分析の結果から抽出された6因子は「大学生生活不安」というより高次の因子（二次因子）から影響を受けると仮定し、因子負荷量が各因子の上位2位までの項目を観測変数として、高次因子分析を行った。大学生生活不安の影響指標の値と適合度を、項目内容とともに表2に示す。

②**特性的自己効力感尺度** 特性的自己効力感尺度23項目に探索的因子分析（最尤法・プロマックス回転）を行なった。因子数は固有値1以上を基準とし、5因子を抽出した。各因子に寄与する負荷量の絶対値が.40未満であった4項目を除外し、再度、因子分析（最尤法・プロマックス回転）を行ない、5因子19項目からなる自己効力感尺度を構成した。

抽出された5因子に高い負荷を示した各項目の内容から、第1因子は「計画達成の自己

効力感」（6項目）、第2因子は「作業遂行の自己効力感」（5項目）、第3因子は「忍耐強さの自己効力感」（3項目）、第4因子は「友人関係の自己効力感」（3項目）、第5因子は「困難場面の自己効力感」（2項目）と命名した。

探索的因子分析の結果から抽出された5因子に、「進路選択の自己効力」を加えた計6つの因子は、「自己効力感」という二次因子から影響を受けると仮定し、因子負荷量が各因子の上位2～3位までの項目を観測変数として、高次因子分析を行った。自己効力感の影響指標の値と適合度を、項目内容とともに表3に示す。

③**不合理な信念測定尺度短縮版** 不合理な信念測定尺度短縮版20項目に対して因子分析（主因子法・バリマックス回転）を行なった。因子数は固有値1以上、因子負荷量が絶対値が.40以上の基準を設け、5因子20項目

表3 自己効力感の観測変数・影響指標・適合度

(二次因子からの影響指標)	項目内容	影響指標
<b>計画達成の自己効力感 (.76)</b>		
SE 3	重要な目標を決めても、めったに成功しない*	.89
SE 19	何かしようとする時、自分にそれができかどうか不安になる*	.50
<b>友人関係の自己効力感 (.45)</b>		
SE 4	新しい友達を作るのが苦手だ*	.96
SE 21	私は自分から友達を作るのがうまい	.70
SE 14	最初は友達になる気がしない人でも、すぐにあきらめなくて友達になろうとする	.54
<b>忍耐強さの自己効力感 (.73)</b>		
SE 17	失敗すると一生懸命やろうと思う	.84
SE 11	面白くないことをする時でも、それが終わるまでがんばる	.61
<b>困難場面の自己効力感 (.71)</b>		
SE 8	困難に出合うのを避ける*	.91
SE 9	非常にややこしく見えることには、手を出そうとは思わない*	.82
<b>作業遂行の自己効力感 (.76)</b>		
SE 6	何かを終える前にあきらめてしまう*	.97
SE 2	しなければならぬことがあっても、なかなかとりかからない*	.51
<b>進路選択の自己効力 (.54)</b>		
CE 16	自分の才能を、最も生かせると思う職業的分野を決めること	.89
CE 28	自分の興味・能力に合うと思われる職業を選ぶこと	.83
CE 2	自分が従事したい職業（職種）の仕事内容を知ること	.71

\*は逆転項目

GFI=.88, AGFI=.83, RMR=.09

からなる不合理な信念尺度を構成した。各因子の項目内容は、先行研究（森他，1995）とほぼ同様であり、因子の解釈もそのままの因子名を用いた。第1因子は「倫理的非難」（5項目）、第2因子は「自己期待」（4項目）、第3因子は「依存」（4項目）、第4因子は「問題回避」（4項目）、第5因子は「無力感」（3項目）とした。

構成概念の因子構造を確認するために、探索的因子分析の結果から抽出された6因子は「不合理な信念」という二次因子から影響を受けると仮定し、因子負荷量が各因子の上位2～3位までの項目を観測変数として、高次因子分析を行った。不合理な信念の影響指標の値と適合度を、因子負荷量が各因子の上位2，3項目の内容とともに表4に示す。

④進路選択に対する自己効力尺度 進路選択に対する自己効力尺度30項目に対して、先行研究（浦上，1995）にならい、主成分分析で5因子を抽出し、バリマックス回転を施すと

いう手順を採用し、因子分析を行った。その結果、固有値は11.2，1.9，1.7，1.4，1.3と減退していたので，1因子構造を採用した。

因子数を1に指定し、回転を伴わない主成分分析を行った。成分負荷量が.40以下の2項目を除外し、再度、回転の伴わない主成分分析を行い、28項目からなる進路選択の自己効力尺度を構成した。前述したように、進路選択の自己効力と自己効力感尺度5因子との高次因子分析の結果を表3に示す。本研究では、潜在変数「自己効力感」を一般性の自己効力感として扱っているため、課題固有の自己効力感である「進路選択の自己効力」は、「自己効力感」の中に内包される形とした。

⑤学生用ソーシャルサポート尺度 使用した16項目×5つのサポート源の全80項目について探索的因子分析（主因子法・バリマックス回転）を行った。因子数は、固有値の減衰状況から4因子とした。第1因子は、母親サポートと父親サポートが1つの因子を形成し

表4 不合理な信念の観測変数・影響指標・適合度

(二次因子からの影響指標)	項目内容	影響指標
<b>自己期待 (.45)</b>		
IR 2	私は常に業績を上げなければならない	.95
IR 3	私はいつも頭がよく働かなければならない	.77
<b>依存 (.30)</b>		
IR 6	頼れる友達がいなければやっていけない	.86
IR 7	相談できる人が常にいないと困る	.67
IR 8	常に指示してくれる人がいなければならない	.56
<b>問題回避 (.89)</b>		
IR 13	いざこざが起こった時には知らん顔をしているのにこしたことはない	.80
IR 14	人と話をする時は、差し障りのないことだけを話した方が無難だ	.72
IR 16	危険や困難には近づかないことだ	.63
<b>無力感 (.50)</b>		
IR 18	何をやってもうまくできない時にはすっかりやる気をなくしても当然だ	.81
IR 17	状況が思わしくない時は投げ出したくなって当然だ	.68
IR 19	大きな災難に出会ったら精神的に混乱するのが当たり前だ	.49
<b>倫理的非難*</b>		
IR 9	泥棒は懲らしめられて当たり前だ	-
IR 10	重罪を犯した人は厳しく罰せられて当然だ	-

\*有意なパス係数が得られなかったため、分析では独立した変数として用いた。

GFI=.91, AGFI=.86, RMR=.10

たことから「親サポート」(32項目)とした。第1因子以外の因子については、先行研究(久田他, 1989)と同じ内容であったため、第2因子「友人サポート」(16項目)、第3因子「きょうだいサポート」(16項目)、第4因子「先生サポート」(16項目)とした。

探索的因子分析の結果から抽出された4因子は「ソーシャルサポート」という二次因子から影響を受けると仮定し、因子負荷量が各因子の上位2～3位までの項目を観測変数として、高次因子分析を行った。ソーシャルサポートの影響指標の値と適合度を、項目内容とともに表5に示す。

⑥3次元モデルにもとづく対処方略尺度 3次元モデルにもとづく対処方略尺度24項目に対して因子分析(主因子法・バリマックス回転)を行なった。因子数は固有値1以上の基準を設け、7因子とした。各因子に寄与する負荷量の絶対値が.40未満であった2項目を除外し、再度、因子分析(主因子法・バリマックス回転)を行ない7因子22項目からなるコーピング尺度を構成した。先行研究(神村, 1995)と同様の因子名を使用した。第1

因子は「計画立案」(5項目)、第2因子は「放棄・諦め」(5項目)、第3因子は「カタルシス」(3項目)、第4因子は「肯定的解釈」(3項目)、第5因子は「情報収集」(2項目)、第6因子は「回避的思考」(2項目)、第7因子は「気晴らし」(2項目)とした。

探索的因子分析の結果から抽出された7因子は「放棄・諦め」と「肯定的解釈」といったように相反する内容を含むので、二次因子を仮定することが難しかった。そのため、今後の分析においては、各因子を単体で使用することとした。コーピング尺度の項目内容を表6に示す。

## 2. 各因子の相関

各因子の和得点を用いた因子間の相関を表7に示す。表7には、1%水準で有意な数値のみを載せている。

## 3. 因果モデルの検証

### モデルの構成

大学生の不安と認知行動的変数の関係をモデル化し、仮モデルの因果を共分散構造分析により検証した。モデル化の際には、相関係数の値と心理学的な解釈可能性を考慮して

表5 ソーシャルサポートの観測変数・影響指標・適合度

(二次因子からの影響指標)	項目内容	影響指標
<b>親サポート (.72)</b>		
PS9	あなたがミスをしても、そっとカバーしてくれる(父親)	.82
PS14	あなたが学校での人間関係で悩んでいると知ったら、いろいろと解決方法をアドバイスしてくれる(父親)	.79
<b>友人サポート (.82)</b>		
FS15	良いところも悪いところもすべて含めて、あなたの存在を認めてくれる	.86
FS3	あなたに何かうれしいことが起きたとき、それを我が事のように喜んでくれる	.81
<b>きょうだいサポート (.63)</b>		
BS3	あなたに何かうれしいことが起きたとき、それを我が事のように喜んでくれる	.85
BS1	あなたが落ち込んでいると、元気づけてくれる	.69
<b>先生サポート (.31)</b>		
TS5	あなたがする話にはいつもたいてい興味を持って耳を傾けてくれる	.80
TS11	1人では終わらせられない仕事があったときは、快く手伝ってくれる	.79
TS8	あなたが不満をおちまけたときには、はげ口になってくれる	.76

GFI=.96, AGFI=.92, RMR=.04

表6 コーピング尺度の項目内容

項目内容
<u>計画立案</u>
CO5 原因を検討しどのようにしていくべきか考える
<u>放棄・諦め</u>
CO15 自分では手に負えないと考え放棄する
<u>カタルシス</u>
CO2 誰かに話を聞いてもらい気を静めようとする
<u>肯定的解釈</u>
CO1 悪いことばかりではないと楽観的に考える
<u>情報収集</u>
CO14 詳しい人から自分に必要な情報を収集する
<u>回避的思考</u>
CO3 嫌なことを頭に浮かべないようにする
<u>気晴らし</u>
CO20 友達とお酒を飲んだり好物を食べたりする

表7 各因子間の相関係数

	評価不安	大学不適応	対人不安	単位不安	留年不安	計画達成	友人関係	忍耐強さ	作業遂行	困難場面	進路選択	依存	問題回避	無力感	親サポ	友人サポ
計画達成の自己効力感			-.35	-.37	-.29											
忍耐強さの自己効力感																
作業遂行の自己効力感																
困難場面の自己効力感																
進路選択の自己効力																
自己期待	.36	.32														
倫理的非難	.34					-.34										
依存	.36	.32														
問題回避	.27									-.49						
無力感	.31	.26	.28			-.29	-.30	-.29	-.44	-.30						
きょうだいサポート										.25						
友人サポート						.27		.28	.39							
計画立案							.38	.41	.36					-.28		
放棄・諦め								-.25	-.30	-.27				.26		
カタルシス											.26				.30	.26
肯定的解釈							.35	.37	.26				-.30			
情報収集																
回避的思考																
気晴らし															.31	.38

表中の値は、全て  $p < .01$



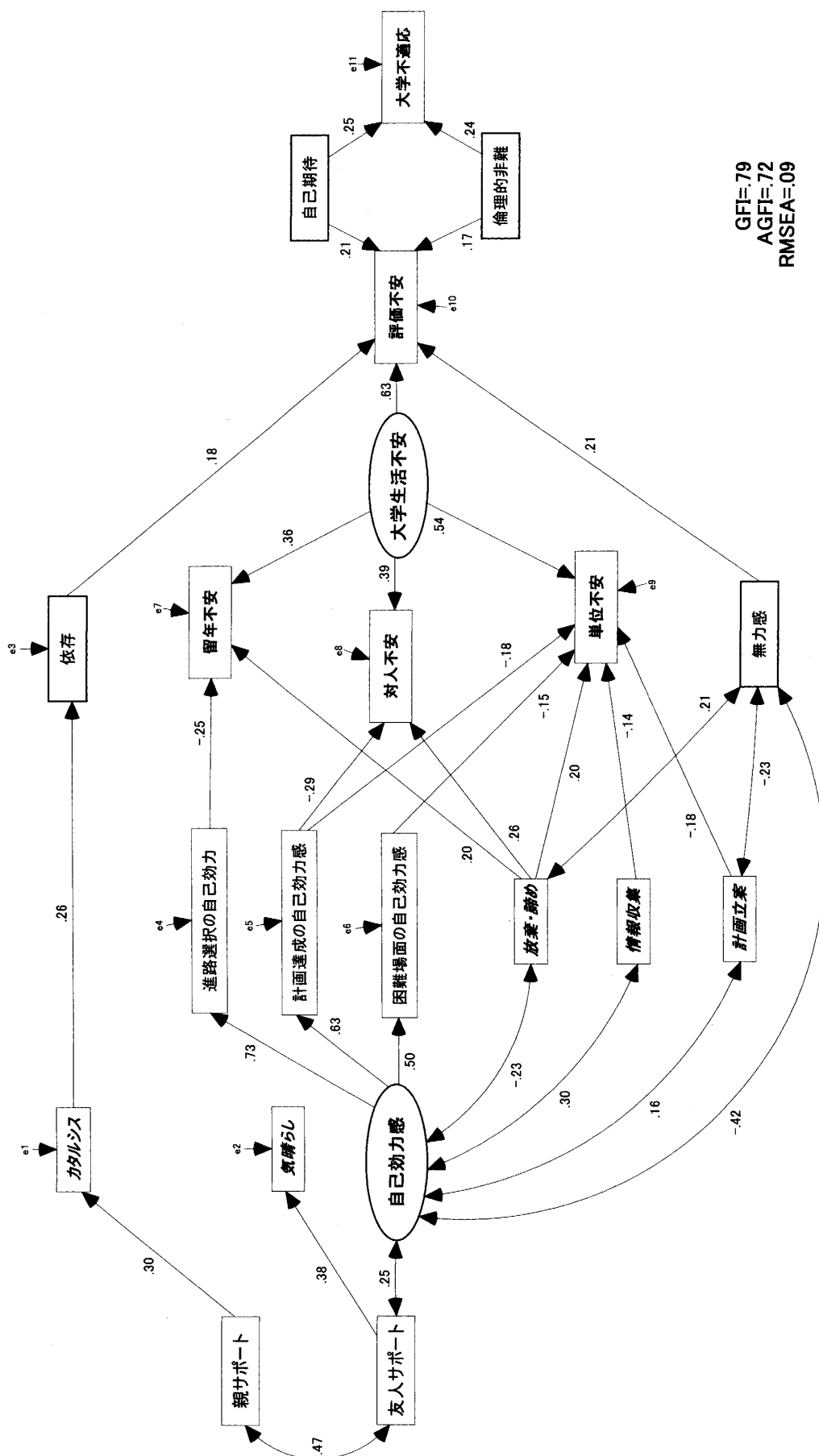


図1 大学生生活不安と認知行動的変数の因果モデル

行った。各項目を観測変数とすると、観測変数が多すぎて適合度が下がってしまうため、各因子の和得点を観測変数として使用した。

#### モデルの検討

モデルの各適合度指標は、GFI=.79, AGFI=.72, RMR=6.62, RMSEA=.09となり、やや低い適合度が示された。情報量基準はCAIC=547.49であった。さらにモデルの修正を繰り返していけば、より適合度の高いモデルが導き出せたが、1つのパスが10%の水準で有意であることを除いて、それ以外のすべてのパスが5%以下の水準で有意となったので、このモデルを採択し、図1に示す。ところで、当初、仮モデルには「不合理な信念」が、潜在変数として組み込まれていたが、モデルの修正を繰り返すうちに、観測変数との間の影響指標が低下してしまい潜在変数「不合理な信念」はモデルからは消えてしまった。表4に示されている二次因子からの影響指標が.50以下のものが4つもあったことから、構成概念としてのまとまりが元々、強くなかったといえるだろう。

## IV 考 察

本研究では、大学生の不安と認知行動的変数に関する因果モデルについて、共分散構造分析によって検討を行った。以下に、各変数間の関係について考察を行う。

**自己効力感と大学生生活不安の関係** 自己効力感は不安に直接影響を及ぼすが、コーピングを通して、間接的にも不安に影響を与えることが示唆された。自己効力感を高めることで、コーピングの「情報収集」と「計画立案」を行うことが増え、「放棄・諦め」という対処方略は選択しなくなり、大学生の不安

を低減させることが考えられる。

「友人サポート」が「自己効力感」を通して、不安の低減に間接的に働きかけることが示唆された。自己の存在を認めてくれる友人との交流は、自己効力感と相互に影響を与え合い、内的な効力感の高まりを通して、不安の低減に間接的に影響している。このことは、波多野・稲垣(1981)が、仲間同士の暖かい交流が自己効力感を向上させる要因であるといった内容と一致する結果であった。また自己の存在を受け入れてくれる友人がいることで、一緒に遊びに出かけ、お酒を飲む機会も増えて、ストレスの解消にも繋がるのが「気晴らし」の対処との関連から推測できる。

単位の取得についての不安は、大変だからといって諦めてしまうのではなく、先輩のようにすでに経験をした人から講義内容などの情報を集めたり、具体的な対策について自分で検討してみたりすることが、講義の単位をきちんと取れるだろうかという心配を解消することに繋がることを示された。またそうした対処の背景には自己効力感の高低が、間接的に影響を与えていることも明らかとなった。

留年してしまうのではないかという不安は、進路選択の自己効力と関連が示された。卒業後の進路について明確な意図をもち、困難があっても乗り越えていこうという気持ちのある学生は、そうではない学生に比べて、留年について思い悩むことも少ないことが明らかになった。

**不合理な信念と大学生生活不安の関係** 「自己期待」と「倫理的非難」がともに「大学不適應」と「評価不安」に影響を与えていた。常

に優秀でなければならないという自己に対する過剰な期待や、罪を犯した人への厳しい倫理的態度は、そのまま大学への厳しい評価へと繋がっており、こんな大学にいたら自分がだめになるのではないかという不安を喚起しやすくなることが示された。こうした厳しい態度は、自己にも向けられており、成績の評価、特に悪い評価について心配し、不安になることへ繋がっていることが示唆された。

不合理な信念の「無力感」は、「評価不安」に関連し、「自己効力感」と負の相関関係にあり、さらに「放棄・諦め」「計画立案」といったコーピングとの関連が示された。不合理な信念の「無力感」は、事態がうまく進展しないときに、すっかりやる気を失ってしまう傾向であるが、このような場合、自分では手に負えないと考え放棄する対処方略を使用していることが多く、どのような対策をとるべきか原因を検討し、今後の行動について綿密に考えるように対処の仕方を、変更することが、大学の成績評価を心配してしまう不安の解消へ繋がっていると考えられる。

不合理な信念の「依存」は、「評価不安」に影響を与え、コーピングの「カタルシス」からの影響が示された。さらに、「カタルシス」は「親サポート」によって強められることが示唆された。大学生にとって、親が子どものミスをカバーしてくれたり、大学での悩みにアドバイスをくれたりするように頼りになる場合に、その学生は、他者に愚痴などを聞いてもらうことで、気持ちをほらそうとする。そうして他者を頼ることで、相談できる人がいつも近くにいてくれないとやっていけないという依存傾向が形成されていき、テストのようなストレスのかかる状況下におい

て、不安になりやすくなると考えられる。

#### 今後の課題

本研究は、大学生の「不安」と自己効力感に代表される認知行動的変数の間にある因果モデルについて、共分散構造分析を用いて検討することを目的とした。今後は、実験的検証を行い厳密な因果関係の確認をすることが必要だろう。また、他の因果モデルも考えられるので、さらにモデルについて検討していく必要がある。

Bandura (1997) は、効力信念は人のもつ信念体系の一部分を形成しているため、効力信念を明らかにすることは、人の信念体系の一部を明確にすることに繋がると述べている。効力信念は、スキーマの網目のように認知的なネットワークを形成していると予想される。

本研究におけるモデルには、改善の余地が残されているが、例えば、大学生活不安の「日常生活不安」因子に影響を与える変数が見られなかった。朝の講義に寝坊するのではないか、一ヶ月の生活費が足りないのではないかという不安は、なんらかの変数からの影響を受けていると考えられる。では、その説明できなかった部分について、パズルの空いた箇所を埋めるように探す必要が出てくるのではないだろうか。例えば、同一性危機や学習性無力感のようなものなのかなどと、探索的に検討することも新しい因果モデルを予測していく際には必要なことであろう。

#### 文献

Andrews, G., Creamer, M., Crino, R., Hunt, C., Lampe, L., Page, A. 2002 *The Treatment of Anxiety Disorders*(1)

- Cambridge University Press.
- Bandura, A. 1977 *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. 1986 *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. 1988 Self-efficacy conception of anxiety. *Anxiety Research*, 1, 77-98.
- Bandura, A. 1997 *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Beck, A. T. 1976 *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. T. & Emery, G. 1985 *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Ellis, A. 1962 *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A. 1994 *Reason and Emotion in Psychotherapy: Revised and Updated*. Carol Publishing Group.
- Erikson, E. H. 1956 The Problem of Ego Identity. *Journal of American Psychoanalytic Association*, 4, 56-121.
- 波多野 誼余夫・稲垣佳世子 1981 無気力の心理学 中公新書.
- 久田 満・千田茂博・箕口雅博 1989 学生用ソーシャルサポート尺度作成の試み(1) 日本社会心理学会第30回大会発表論文集, 143-144.
- 藤井 義久 1998 大学生生活不安尺度の作成および信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 68, 441-448.
- 福井 至 2002 抑うつと不安の関係を説明する認知行動モデル 風間書房.
- 今村幸恵・服部恒明・中村朋子 2003 中学生のストレスサー, 自己効力感, ソーシャルサポートとストレス反応の因果構造モデル 学校保健研究, 45, 89-101.
- 伊藤崇達・神藤貴昭 2003 自己効力感, 不安, 自己調整学習方略, 学習の持続性に関する因果モデルの検証 日本教育工学会論文誌/日本教育工学雑誌, 27, 377-385.
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 1995 対処方略の三次元モデルと新しい尺度(TAC-24)の作成 教育相談研究, 33, 41-47.
- 笠原 嘉・清水将之・伊藤克 1976 青年の精神病理 弘文堂.
- Lazarus & Folkman 1984 *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Meichenbaum, D. H. 1977 *Cognitive-Behavior Modification*. New York: Plenum Press.
- 森 浩子・長谷川浩一・石隈利則・嶋田洋徳・坂野雄二 1994 不合理な信念測定尺度(JIBT-20)の開発の試み ヒューマンサイエンス リサーチ, 3, 43-58.
- 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の検討-生涯発達利用の可能性を探る- 教育心理学研究, 43, 306-314.
- 浦上昌則 1995 学生の進路選択に対する自己効力に関する研究 名古屋大学教育学部紀要(教育心理学編), 42, 115-126.
- 坂野雄二 1995 認知行動療法 日本評論社.
- 佐藤祐基 2005 自己効力感, 不合理な信念,

大学生生活不安に関する因果モデルの検証  
北方圏生活福祉研究所年報, 11, 53-60.

### 謝 辞

本論文を作成するにあたり、浅井学園大学  
人間福祉学部教授の稲田尚史先生をはじめ、  
諸先生方からは多くの貴重なご意見をいただき  
ました。心より感謝申し上げます。最後  
に、調査にご協力くださいました大学生の皆  
様、ご協力有難うございました。

### 付 記

本研究は、2005年北海道心理学会第52回大  
会で発表されたデータを再分析し、新たに論  
文としてまとめたものである。

## Testing a Hypothesized Model of College Life Anxiety and Cognitive Behavioral variable

Yuki SATO

### ABSTRACT

The purpose of the present study was to investigate the relation between college life anxiety and cognitive behavioral variable, using covariance structural analysis to test a hypothesized model. Generalized self-efficacy scale, Japanese irrational belief test-20, scale for college life anxiety, Career Decision-Making Self-Efficacy Scale, Tri-Axial Coping Scale, The Scale of Expectancy for Social Support was administered to 104 college students. The results, analyzed using covariance structural analysis, were as follows : (1) self-efficacy and coping was related to "unit anxiety", "others anxiety", and "repeating a year anxiety" of college life anxiety : (2) "friend support" indirectly influenced college life anxiety through self-efficacy : (3) "self-expectation" and "ethical criticism" influenced "evaluation anxiety" and "college suitably respondent" : (4) "powerless feeling" was correlated to self-efficacy and coping, enhanced "evaluation anxiety" : (5) "dependence" of irrational belief influenced "evaluation anxiety", "Dependence" received the influence from "catharsis" of coping. In addition, it was suggested that "catharsis" be strengthened by "parents support".

**Key words :** self-efficacy, irrational belief, college life anxiety, social support, coping