

女子大学生における時間的展望

— 自己効力, ソーシャル・サポートとの関連 —

永 安 倫 子¹ ・ 田 頭 穂 積²

Time Perspective in Women's College Students :

It's Relation to Self-Efficacy and Social Support

Noriko NAGAYASU AND Hozumi TAGASHIRA

キーワード：時間的展望, 自己効力, ソーシャル・サポート

私たちは、時間の流れの中で生きている。「今」という現在だけを生きているのではなく、「これまで」という過去を生き、「これから」という未来を生きていく。“失敗した過去の状況と似ている今の状況を成功させよう”とか、“将来に目標や希望をもてるのは過去の出来事があるからである”など、人は時間の流れと関連づけた認知や見通しをもつ。このような、過去—現在—未来に関する意識や態度、時間的な見通しのことを時間的展望 (time perspective) という。

Lewin (1974) によると、時間的展望とは、ある一定の時点における個人の心理学的過去および心理学的未来についての見解の総体である。都筑 (1999) は、人間の行動を理解しようとする場合には、過去—現在—未来の総体としての時間的展望を把握することが不可欠としている。このように、私たちの心理的事象や行動は、過去—現在—未来という時間の流れの中で、過去、現在、未来がそれぞれに関連しあって成り立っていると考えられる。このことから、過去をふり返り、現在を見つめ、将来を予測する心理過程が関与する問題解決、進路選択、進路決定の領域においても、時間的展望の研究が行われている。例えば、林・瀧本 (1992) は、時間的展望と自己効力を問題解決行動と関連づけて研究している。また、富安 (1997) は、時間的展望をどれだけもてるかということが、進路決定行動の重要な規定因になるとし、進路決定自己効力と時間的展望の関連性を検討している。時間的展望と関連する自己効力 (self-efficacy) について、Bandura (1977) は「予測される状況に対処するために必要とされる一連の行為を、いかにうまく為しうるかについての本人の判断である」と定義している。Bandura によれば、人がある行動をとる時、その行動に関する2つの予測が働くと考えられる。一つは、ある行動がどのような結果を生み出すかという結果予期である。もう一つは、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できるかという、自分の行動に対する可能性や自信を表す効力予期である (坂野・前田, 2002)。つまり、自分が認知している

¹ 広島文教女子大学大学院文学研究科教育学専攻

² 広島文教女子大学人間化学部初等教育学科

結果予期に対して、自分はどこまでできるのだろうかという確信が、自己効力である。このことから、心理的ストレス反応との関連性についても研究されている。

ストレスを軽減させる要因の一つに、ソーシャル・サポートがあげられる。近年、ソーシャル・サポートによるストレスへの緩和効果が注目され、関心が高まっている。ソーシャル・サポートとは、家族や友人などある個人を取り巻くさまざまな人々から与えられる有形・無形の支援のことである(嶋,1991)。福岡・橋本(1997)は、ソーシャル・サポートには情緒的サポートと手段的サポートの2種類があるとしている。情緒的サポートとは、アドバイス、慰め、励ましなどのように、ストレスに苦しむ人の傷ついた自尊心や情緒を癒し、自ら積極的に問題解決に当たられるような状態に戻す働きかけのことである。また、手段的サポートとは、物質的、金銭的な援助、具体的な行動による援助などのように、ストレスを解決するのに必要な資源を提供したり、その人が自分でその資源を手に入れることができるような情報を与えたりする働きかけである。

このようなソーシャル・サポートは、直接的にストレス反応を軽減するのではなく、まず自己効力に影響を及ぼし、ストレス反応を間接的に軽減する。山口・古橋(1999)によると、心理的ストレス反応は、サポート源が変わると入手を期待するサポート内容も変わり、サポート源によっては情緒的な支えが自己効力を高める要因になる。また、金・嶋田・坂野(1998)は、ソーシャル・サポートがストレス反応を直接軽減するのではなく、自己効力を介して軽減することを示している。

上述したように、時間的展望と自己効力の関連性(林・瀧本,1992;富安,1997)や、ソーシャル・サポートと自己効力の関連性(山口・古橋,1999;金・嶋田・坂野,1998)については報告されている。しかし、時間的展望をもつためには他者との関係が必要である(白井,2001)と指摘されながらも、時間的展望と他者との関係を検討した研究は見受けられない。

青年期は、自我同一性達成のために、自分の生きてきた過去をふりかえり、過去と現在との連続性を問い直し、社会へ出ていくために将来を考えようとする時期であることから、時間的展望という時間軸から捉え直すこともできよう。また、自己効力は、過去の経験に基づいて将来の目標に向けて実行できるかという確信度であり、自己効力には時間的展望の要素が関与することが示唆される。時間的展望や自己効力の形成には、他者との関わりが大きく影響することが予測されるにもかかわらず、時間的展望の研究ではこれまで考慮されなかった。そこで、本研究では、大学生を対象に、時間的展望、自己効力、ソーシャル・サポートの三者の関連について検討することを目的とする。

方 法

対象者 女子大学生 109名。

調査時期 2002年11月。

調査用紙の構成 調査用紙は、時間的展望、自己効力、ソーシャル・サポートから構成された。

時間的展望については、白井(1994)によって作成された時間的展望体験尺度18項目(目標指向

性、希望、現在の充実感、過去受容の4因子)に、白井(1989)の時間的展望尺度から過去受容に関する2項目を加え、計20項目からなる尺度を構成した。自己効力については、坂野・東條(1986)によって作成された16項目(行動の積極性、失敗に対する不安、能力の社会的位置づけの3因子)を用いた。両尺度とも、「そう思う」から「そう思わない」の5件法を用いた。また、ソーシャル・サポートについては、福岡・橋本(1997)によって作成された、知覚されたソーシャル・サポート尺度を用いた。知覚されたソーシャル・サポート尺度は、情緒的サポート6項目、手段的サポート6項目の計12項目から構成されている。サポート源は、父・母・きょうだい・友人の4種類に限定し、日ごろ周りの人たちからどのような援助を受けているのかについて、「そう思う」から「そう思わない」の5件法で評定させた。なお、各対象者の調査用紙は、項目配列の順序効果をなくすために、カウンターバランスが取られた。

手続き 調査は、“大学生の意識調査”という名称にし、授業時間中と授業時間外に行った。調査用紙を配布した後に回答方法を説明し、各項目について回答を求めた。

結果の処理 時間的展望尺度、自己効力尺度の得点は、「そう思う」を5点、「そう思わない」を1点として得点化した。なお、逆転項目については、得点を逆方向に変換して処理した。坂野・東條(1986)の自己効力尺度における「失敗に対する不安」という因子は、自己効力の構成因子名として不自然に感じられるために、本研究ではその因子項目を総て逆転項目として処理した。従って、得点が高いほど、時間的展望や自己効力が高いことになる。また、ソーシャル・サポート尺度の得点は、各サポート源について「そう思う」を5点、「そう思わない」を1点として得点化し、各サポート源の平均得点をソーシャル・サポート得点として得点化した。従って、得点が高いほど、日ごろ周りの人たちから情緒的、手段的な援助を受けていると認知していることを示す。

結果及び考察

1. 時間的展望の分析

時間的展望の因子構造を明らかにするために、因子分析(主因子法、バリマックス回転)を行った。各因子は、因子負荷量の絶対値が0.40以上の項目を選定した。また、2つの因子で共に因子負荷量の高い3項目を省き、残りの17項目について再度因子分析を行った。その結果、3因子が抽出された(Table 1)。因子名は、第1因子「未来の目標」、第2因子「過去の受容」、第3因子「現在の充実感」と命名した。白井(1994)の研究では、第1因子に「目標指向性」、第2因子に「希望」が抽出されており、本研究ではそれらが結合し「未来の目標」因子として抽出された。基本的には、白井(1994)の研究と同様の結果であった。以下、時間的展望の各因子名を、それぞれ「未来」「過去」「現在」と略記する。

2. 自己効力の分析

自己効力の因子構造を明らかにするために、因子分析(主因子法、バリマックス回転)を行った。

Table 1 時間的展望の因子分析結果

項 目	因 子			共通性
	F 1	F 2	F 3	
第1因子「未来の目標」				
1. 私には、だいたいの将来計画がある	0.78	0.02	0.03	0.61
13. 私には、将来の目標がある	0.76	-0.03	-0.03	0.58
14. 将来のことはあまり考えたくない(R)	0.71	0.12	0.03	0.51
10. 私の将来は漠然としていてつかみどころがない(R)	0.70	0.03	0.04	0.49
16. 将来、私は自分の目標をやり遂げる自信がない(R)	0.55	0.31	0.27	0.47
7. 10年後、私はどうなっているのかよくわからない(R)	0.53	0.04	0.12	0.29
4. 私の将来には希望がもてる	0.46	0.25	0.39	0.43
第2因子「過去の受容」				
3. 過去のことはあまり思い出したくない(R)	0.29	0.77	0.06	0.67
19. 私は自分の過去を大事にしたい	0.00	0.73	0.18	0.57
15. 私の過去はつらいことばかりだった(R)	0.30	0.65	0.12	0.53
9. 私は、自分の過去を受け入れることができる	0.05	0.60	0.00	0.36
20. 私の過去は今の私の土台である	-0.22	0.52	0.07	0.33
第3因子「現在の充実感」				
6. 今の生活に満足している	-0.05	0.09	0.71	0.52
5. 毎日の生活が充実している	0.00	0.13	0.67	0.46
17. 毎日が同じ事の繰り返しで退屈だ(R)	0.05	0.08	0.66	0.45
11. 毎日がなんとなく過ぎていく(R)	0.22	-0.03	0.58	0.38
12. 今の自分は本当の自分ではないような気がする(R)	0.32	0.39	0.42	0.44
寄与率	26.01	12.69	8.88	
累積寄与率	26.01	38.70	47.58	

(R)：逆転項目

各因子は、因子負荷量の絶対値が0.40以上の項目を選定した。また、2つの因子で共に因子負荷量の高い4項目を省き、残りの12項目について再度因子分析を行った。その結果、3因子が抽出された (Table 2)。因子名は、第1因子「成功への自信」、第2因子「行動の積極性」、第3因子「優れた能力」と命名した。坂野・東條 (1986) の研究と同様の3因子が抽出された。

3. ソーシャル・サポートの分析

ソーシャル・サポートの因子構造を明らかにするために、各サポート源別に因子分析 (主因子法、バリマックス回転) を行った結果、父、きょうだい、友人サポートにおいて「情緒的サポート」と「手段的サポート」の2因子が抽出された。母サポートにおいては3因子が抽出され、「手段的サポート」が金銭サポートと具体的行動サポートに分離された。母サポートは、家族の他の成員サポートに比べて構造が若干細分化されているだけであったので、各サポート源とも基本的には、福岡・橋本 (1997) の研究と同様に、「情緒的サポート」「手段的サポート」の二つの構造が得られたとみ

Table 2 自己効力の因子分析結果

項 目	因 子			共通性
	F 1	F 2	F 3	
第1因子「成功への自信」				
7. 何かをするとき、うまくいかないのではないかと不安になることが多い(R)	0.75	0.05	0.15	0.59
5. 人と比べて心配性なほうである(R)	0.72	0.05	-0.18	0.55
2. 過去に犯した失敗や嫌な経験を思い出して、暗い気持ちになることがよくある(R)	0.65	0.06	0.03	0.43
14. 小さな失敗でも人よりずっと気にするほうである(R)	0.60	0.18	-0.12	0.41
4. 物事を終えた後、失敗したと感ずることの方が多い(R)	0.44	0.09	0.13	0.22
11. どうやったらよいか決心がつかずに、物事にとりかかれないことがよくある(R)	0.41	0.07	0.30	0.27
第2因子「行動の積極性」				
13. どんなことでも積極的にこなすほうである	0.00	0.90	0.22	0.87
15. 積極的に活動するのは、苦手なほうである(R)	0.27	0.65	-0.02	0.49
10. 結果の見通しがつかないことでも、積極的に取り組んでいくほうだと思う	0.08	0.51	0.16	0.29
第3因子「優れた能力」				
12. 友人よりも特に優れた知識を持っている分野がある	0.02	0.16	0.80	0.66
3. 友人より優れた能力がある	0.12	0.16	0.68	0.50
9. 人より記憶力がよいほうである	-0.03	0.03	0.44	0.19
寄与率	22.94	14.16	8.38	
累積寄与率	22.94	37.10	45.48	

(R)：逆転項目

なしてもよいであろう。

本研究では4つのサポート源について測定したが、以降の分析では、情緒的サポート、手段的サポート別に全サポート源を込みにしたソーシャル・サポートの平均得点を算出し、情緒的サポート得点、手段的サポート得点として用いた。

4. 時間的展望とソーシャル・サポートの関係

時間的展望とソーシャル・サポートの関連を明らかにするために、まずソーシャル・サポート受容得点の平均と標準偏差に基づいて、ソーシャル・サポート高群($M+0.5SD$ 以上)と低群($M-0.5SD$ 以下)に分けた。Figure 1は、ソーシャル・サポートの高・低群別に時間的展望(未来・現在・過去)の平均得点を示したものである。ソーシャル・サポート(2)×時間的展望(3)の二要因の分散分析を行った結果、ソーシャル・サポートの主効果($F=12.03$, $df=1/67$, $p<.001$)と時間的展望の主効果($F=23.73$, $df=2/134$, $p<.001$)が有意であった。

そこで、ソーシャル・サポートの高・低群別に、未来、現在、過去の時間的展望を比較するために t 検定を行った。ソーシャル・サポート高群においては、未来と過去 ($t=4.70$, $df=36$, $p<.001$)、現在と過去 ($t=5.29$, $df=36$, $p<.001$) に有意差が認められた。また、ソーシャル・サポート低群においては、未来と現在 ($t=3.89$, $df=31$, $p<.001$)、現在と過去 ($t=4.00$, $df=31$, $p<.001$) にそれぞれ有意差が認められた。

さらに、未来、現在、過去の各時間的展望別に、ソーシャル・サポートの高群と低群の比較をするために t 検定を行ったところ、過去の時間的展望において有意差がみられた ($t=3.47$, $df=67$, $p<.001$)。また、現在の時間的展望においても同様であった ($t=2.02$, $df=67$, $p<.05$)。

以上のことから、ソーシャル・サポートの高・低群別に時間的展望を比較してみると、高群では過去が他の時間的展望よりも高く、低群では現在が他の時間的展望よりも低いといえる。また、ソーシャル・サポートの高群低群とも、現在よりも過去に対する展望が強い。さらに、ソーシャル・サポート受容の高い人は、受容の低い人よりも過去や現在に対する時間的展望が強く、過去を受容し、現在の充実感をもっているといえる。

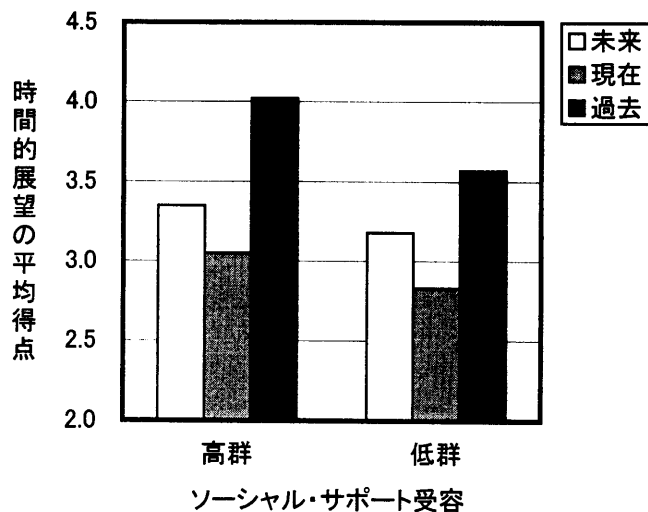


Figure 1 ソーシャル・サポート受容の高低群における時間的展望の平均得点

5. 時間的展望と自己効力の関係

時間的展望と自己効力の関連を明らかにするために、まず自己効力得点の平均と標準偏差に基づいて、自己効力高群 ($M+0.5SD$ 以上) と低群 ($M-0.5SD$ 以下) に分けた。Figure 2 は、自己効力の高低群別に時間的展望 (未来・現在・過去) の平均得点を示したものである。自己効力(2)×時間的展望(3)の二要因の分散分析を行った結果、自己効力の主効果 ($F=13.32$, $df=1/68$, $p<.001$) と時間的展望の主効果 ($F=66.06$, $df=2/136$, $p<.001$) が有意であった。

そこで、自己効力の高・低群別に、未来、現在、過去の時間的展望を比較するために t 検定を行った。自己効力の高群においては、未来と過去 ($t=3.81$, $df=37$, $p<.001$)、未来と現在 ($t=8.52$,

$df=37, p<.001$), 過去と現在 ($t=-5.02, df=37, p<.001$) に有意差が認められた。また、自己効力の低群においては、未来と過去 ($t=3.79, df=31, p<.001$), 未来と現在 ($t=7.58, df=31, p<.001$), 過去と現在 ($t=-3.87, df=31, p<.001$) にそれぞれ有意差が認められた。

また、未来、現在、過去の各時間的展望別に、自己効力の高群と低群の比較をするために t 検定を行った。その結果、未来の時間的展望 ($t=2.01, df=68, p<.05$) において有意差がみられた。現在の時間的展望 ($t=2.55, df=68, p<.05$), 過去の時間的展望 ($t=3.00, df=68, p<.05$) についても同様に有意差がみられた。

以上のことから、自己効力の高・低群別に時間的展望を比較してみると、自己効力の高群低群とも、過去に対する時間的展望が最も高く、次いで未来、現在の時間的展望の順に低くなる。さらに、自己効力の高い人は、低い人よりも未来・現在・過去の時間的展望が強く、未来の目標や現在の充実感を持ち、過去を受容しているといえる。

林・瀧本 (1992) は、自己効力と全体的な時間的展望の関連を見いだしているが、本研究では、自己効力が未来・現在・過去の時間的展望とそれぞれ関連することが検証された。

また、自己効力が期待された行動を実行できるかどうかの確信度であることから、富安 (1997) は、大学生における進路決定の自己効力と未来の時間的展望について相関分析を行った結果、進路決定自己効力が高ければ未来に向けた時間的展望が開け、未来への時間的展望が高ければ進路決定自己効力も高くなると述べている。本研究では、自己効力が高い人は、低い人に比べ、未来だけでなく現在や過去への時間的展望も強いという結果が得られた。従って、自己効力が高い人は、未来だけでなく、過去から未来への時間的な見通しも強くもっているために、さらに自己効力が高まると考えることもできよう。

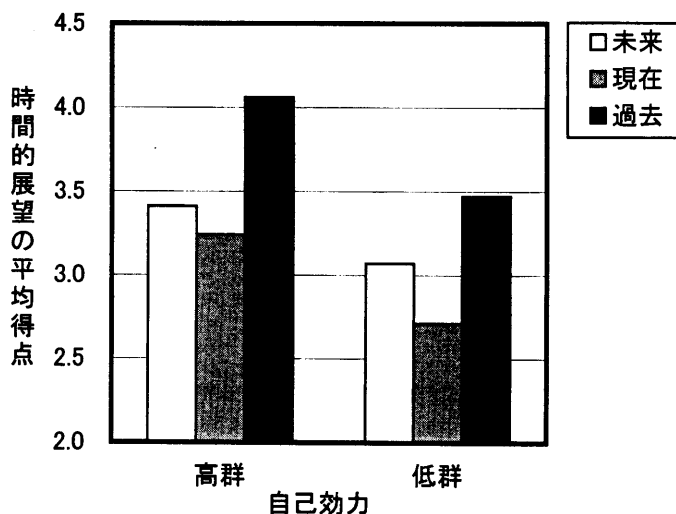


Figure 2 自己効力の高低群における時間的展望の平均得点

6. 時間的展望、自己効力、ソーシャル・サポートの関連性

これまでの分析から、ソーシャル・サポートや自己効力の高低によって、時間的展望の意識に違いが見られる。そこで、ソーシャル・サポートの情緒的サポートと手段的サポートが、それぞれの時間的展望の因子をどのように規定するのか検討するために、情緒的サポートと手段的サポートを説明変数に、各時間的展望の因子を目的変数にして重回帰分析を行った。Table 3 には、重回帰式が0.1%、1%水準および5%水準で有意となる説明変数の標準偏回帰係数を記載してある。その結果、現在の時間的展望は、情緒的ソーシャル・サポート受容と有意な正の関連性 ($\beta=0.49$) があった。過去の時間的展望は、手段的ソーシャル・サポート受容と有意な正の関連性 ($\beta=0.32$) が認められた。つまり、手段的サポートよりも情緒的サポート受容の方が現在の充実感を高く規定し、情緒的サポートよりも手段的サポート受容の方が過去の受容を規定するといえる。未来の目標はどちらからも規定されなかった。

同様に、自己効力の各因子が、それぞれの時間的展望の因子をどのように規定するのか検討するために、自己効力を説明変数に、各時間的展望の因子を目的変数にして重回帰分析を行った (Table 3)。その結果、自己効力の因子の中で、成功への自信だけにおいて時間的展望の現在、過去、未来と有意な正の関連が認められた (それぞれ、 $\beta=0.36$, $\beta=0.32$, $\beta=0.26$)。成功への自信という自己効力が、現在の充実感、過去の受容、未来の目標に影響を及ぼしているといえよう。

Table 3 時間的展望を規定するソーシャル・サポート因子、自己効力因子の重回帰分析結果

説明変数	目的変数		
	未来への意識	過去の受容	現在の充実感
ソーシャル・サポート 情緒的サポート 手段的サポート		0.32*	0.49**
R	0.16	0.43	0.36
自己効力 成功への自信 行動の積極性 優れた能力	0.26*	0.32**	0.36***
R	0.33	0.37	0.38

*** $p<0.001$, ** $p<0.01$, * $p<0.05$ (数値は標準偏回帰係数)

次に、各ソーシャル・サポートがそれぞれの自己効力の因子をどのように規定するのか検討するために、情緒的サポートと手段的サポートを説明変数に、自己効力の各因子を目的変数にして、重回帰分析を行った。Table 4 には、重回帰式が0.1%、1%水準および5%水準で有意となる説明変数の標準偏回帰係数を記載してある。

その結果、自己効力因子において、情緒的サポートは優れた能力と有意な正の関連性 ($\beta=0.41$) があり、手段的サポートは優れた能力と有意な負の関連性 ($\beta=-0.36$) があった。つまり、情緒的サポート受容は、他者より能力が優れているという自己効力に影響を与えるが、逆に、手段的サ

Table 4 自己効力を規定するソーシャル・サポート因子の重回帰分析結果

説明変数	目的変数		
	成功への自信	行動の積極性	優れた能力
ソーシャル・サポート			
情緒的サポート			0.41*
手段的サポート			-0.36*
R	0.19	0.16	0.24

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ (数値は標準偏回帰係数)

ポートが高くなるほど自己の能力を社会的に低く位置づけることを示唆している。

本研究では、女子大学生の一般的な時間的展望について、自己効力、ソーシャル・サポートとの関連性を検討したものである。ある人がどのような課題や状況におかれるかによって時間的展望や自己効力の認知が異なることも予測されることから、今後、特定の場面、例えば問題解決、進路選択、進路決定などの場面を想定して、三者の関連を検討する必要がある。

引用文献

- Bandura, A. 1977 Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, **84**, 191-215.
- 福岡欣治・橋本幸 1997 大学生と成人における家族と友人の知覚されたソーシャル・サポートとそのストレス緩和効果 心理学研究, **68**, 403-409.
- 林 潔・瀧本孝雄 1992 問題解決行動とself-efficacy, および時間的展望との関連について 白梅学園短期大学紀要, **28**, 51-57.
- 金外淑・嶋田洋徳・坂野雄二 1998 慢性疾患患者におけるソーシャルサポートとセルフ・エフィカシーの心理的ストレス軽減効果 心身医学, **38**, 317-323.
- レヴィン, K 猪股佐登留 (訳) 1974 社会科学における場の理論 誠信書房
(Lewin, K. 1951 *Field theory and social science*. New York: Harper.)
- 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**, 73-82.
- 坂野雄二・前田基成 (編) 2002 セルフ・エフィカシーの臨床心理学 北大路書房
- 嶋信宏 1992 大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに対する効果 社会心理学研究, **7**, 45-53
- 白井利明 1989 現代青年の時間的展望の構造(1)——大学生と専門学校生を対象に—— 大阪教育大学紀要 (第IV部門), **38**, 21-28.
- 白井利明 1994 時間的展望体験尺度の作成に関する研究 心理学研究, **65**, 54-60
- 白井利明 2001 <希望>の心理学—時間的展望をどうもつか 講談社

- 富安浩樹 1997 大学生における進路決定自己効力と時間的展望との関連 教育心理学研究, 45, 329-336.
- 都筑学 1999 大学生の時間的展望——構造モデルの心理学的検討—— 中央大学出版部
- 山口裕子・古橋啓介 1999 心理的ストレス反応に及ぼすソーシャル・サポートと自己効力感の影響 福岡県立大学紀要, 8, 163-173.