

大学生における健康に関連する精神的体力の検討

○水野哲也（東京医科歯科大学教養部）・戸ヶ里泰典（放送大学教養学部）・谷木龍男（清和大学法学部）

キーワード：大学生，健康関連，精神的体力

目的

近年，我が国では平均寿命の延伸により医療費の膨大化が進む中、従来行ってきた二次予防（早期発見、早期治療）から一次予防（健康増進、発病予防）へと政策の転換が行われている。こうしたポジティブヘルスにおける健康づくり現場で重要な事項は、心身の健康づくりにおいて実施者自身がどのような資質・能力が必要かを十分理解しておくことである。健康づくりに必要な資質・能力のひとつに体力がある。体力のうちの身体的な体力には“health related physical fitness”として共通の見解があるが、精神的な体力には未だ共通の見解は見当たらない。今回、我々はこの精神的体力に着目し、健康関連の身体的体力に倣った理論モデルを作成し、大学生を対象にその仮説モデルの妥当性を検討した。

方法

・健康に関連する精神的体力の理論モデルの作成：健康生成論の視点から、健康に関連する精神的体力を Pate (1983) が提示した健康関連の身体的体力に倣って、①過度に疲れることのなく力強く行動する能力、②亢進するうつ病を含んだ様々な心身のストレスに対して、その危険性を最小限にする特徴的な行動とその能力を体現すること、と定義し、精神的体力に関する 62 項目調査内容を図 1 に示した 4 つの要素に分けて検討した。

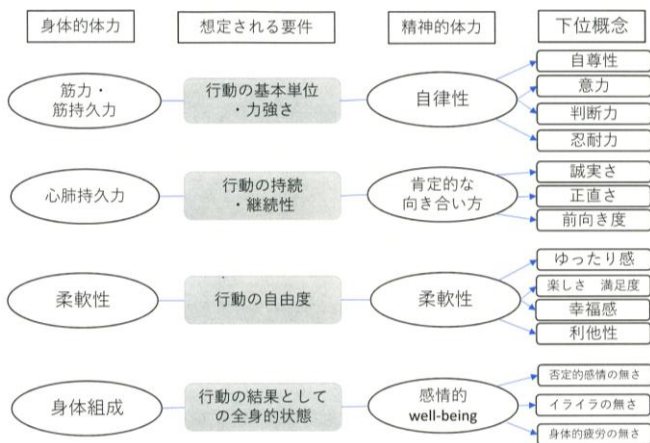


図 1 健康に関連する身体的並びに精神的体力の理論モデル

- ・対象：首都圏にある A 大学の 1 年生 277 名(男性 122 名，女性 155 名，平均年齢 18.61 ± 0.94 歳)。
- ・尺度：精神的体力に関する 62 項目調査；筆者らが精神的体力の検討に向けて項目プールを準備し、その中から内容妥当性並びに項目分析を考慮した上で、前述したような精神的体力に関連すると思われる 62 の下位項目を抽出した調査表
- ・実施時期：X 年 5 月上旬から中旬
- ・手続き：大学の講義時間中に「現在の精神状態を問う」形式で回答を求める Web 調査により実施した。

・データ分析：前述した 4 つの精神的体力要素を想定した尺度（自律性尺度、肯定的な向き合い方尺度、柔軟性尺度、感情的 well-being 尺度）を作成し、確認的因子分析を用いてモデルの適合度を検討するとともに、妥当性を検討するために信頼性分析並びに男女差と年齢差による特性を分析した。

倫理的配慮

本研究における調査は、A 大学教養部倫理委員会の承認を経て実施されるとともに、事前に調査の目的及び概要を説明した上で、対象者より承諾を受けた後に実施された。

結果

4 つの測定尺度を従属変数とし、観測変数には各質問項目の得点を用いた。適合度指標には、 χ^2 値、CFI、RMSEA および AIC を用いた。まず、各尺度別に 1 因子モデルを想定した確認的因子分析を行ったが、各尺度とも統計的許容水準を満たさなかった。そこで、各尺度別に修正モデルを作成し、再度確認的因子分析を行った結果、各尺度ともおおむね許容されうる値が得られた。

表 1 各尺度別の適合度表

項目数	モデル	χ^2	df	CFI	RMSEA	AIC
自律性	因子モデル	317.4	77	0.817	0.106	373.4
	四因子モデル	163.5	73	0.931	0.067	227.5
肯定的な向き合い方	因子モデル	308.7	90	0.841	0.094	368.7
	三因子モデル	239.2	88	0.890	0.079	303.2
柔軟性	因子モデル	736.6	152	0.704	0.118	812.5
	四因子モデル	366.2	148	0.890	0.079	450.2
感情的wellbeing	因子モデル	520.1	77	0.712	0.144	576.1
	三因子モデル	206.4	74	0.916	0.081	268.4

また、各尺度別の信頼性分析を行った結果、自律性尺度の Cronbach の α 係数は $\alpha = .863$ 、肯定的な向き合い方尺度の Cronbach の α 係数は $\alpha = .874$ 、柔軟性尺度の Cronbach の α 係数は $\alpha = .884$ 、また感情的 well-being 尺度の Cronbach の α 係数は $\alpha = .873$ であり、各尺度とも高い内的整合性を示した。

次に今回作成した尺度の特徴をみるために、性別で各尺度得点に差があるかどうかについて t 検定を行ったところ、肯定的向き合い方 ($t(275) = 2.15, p = .032$) 並びに柔軟性 ($t(275) = 2.79, p = .006$) 尺度において有意差が認められ、両尺度とも女子の方が男子より得点が高かった。

また年齢により各尺度得点に差があるかどうかについて 18 歳群と 19 歳以上群に分けて t 検定を行った結果、柔軟性尺度 ($t(275) = 2.041, p = .050$) においてのみ有意差が認められ、18 歳群の方が 19 歳以上群より得点が高かった。

考察

結果から、今回実証的検討を試みた健康に関連する精神的体力の理論モデル並びに作成された尺度は有用と考えられた。

利益相反開示

発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業などはありません。

(MIZUNO Tetsuya, TOGARI Taisuke, YAGI Tatsuo,)