

自己効力感研究の現状と今後の可能性

池 辺 さやか・三 國 牧 子

I. はじめに

現在の若者をめぐるひとつの典型的な表象として、「フリーター・ニート」が挙げられる。湯浅ら（2007）は、彼らは意志のレベルで問題を抱えているとした。その中でも、本田（2006）は、「ひきこもり」のイメージで語られる「ニート」と分類される集合に対して、大学浪人や就労を希望する者が多くを占めていること、就労自体を希望しない者は過去10年間で増えていないことなどを明らかにしている。湯浅ら（2007）は、若者をめぐる諸「問題」の中でも、とりわけ例外として注目されやすい「ホームレス」状態の若者に注目して論じている。フリーターとは、「15～34歳の男性又は未婚の女性（学生を除く）で、パート・アルバイトして働く者又はこれを希望する者」（厚生労働省ホームページ¹）、ニート（NEET）とは「15～34歳の非労働力人口のうち、通学、家事を行っていない者」（厚生労働省ホームページ²）を指す。また、ひきこもりとは「仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態」を表す（厚生労働省ホームページ³）。近年では、スネップ（SNEP）という孤立無業者を示す概念も新たに出てきている。スネップ（SNEP）は、「20歳以上59歳以下の在学中を除く未婚無業者のうち、ふだんずっと一人か一緒にいる人が家族以外いない人々」と定義されている（玄田，2013）。湯浅ら（2007）は、スネップ（SNEP）等が表すような、若年ホームレスの問題の所在を「意欲の貧困」とし、「働く気はあるが仕事がない」、「仕事があるのに働く気がない」という問題設定では対応できない人々について、次のように述べている。

ではなぜ、多くの人たちは根拠もなく「できるさ」と思えるのかと言えば、それは「やったことがなかったけど、やってみたらできた」という成功体験を生育過程で積んできたからだろう。その機会は、家庭・地域・学校・以前の職場のどこか、またはそのすべてでくり返し提供されてきたはずである。逆に言えば、そのような機会に恵まれなかった人がどうがんばっても「できるさ」とは到底思えなかったとしても、それほど不思議でも奇妙でも、また

ありえないことでもない。

(湯浅ら, 2007, P338)

根拠もなく「できるさ」と思える人とそう思えない人との違いを端的に説明している。これは心理学の言葉で置き換えると、「自己効力感の有無」あるいは「自己効力感の高低」について述べていると考えられる。根拠もなく「できるさ」と思えない人たちは、働く気があるためにハローワークに通い、仕事を得るが、「できるさ」という感覚がもてないために仕事が続かない。そしてまたハローワークに通うが生活は苦しくなる、という悪循環に陥っているという現状もある(湯浅ら, 2007)。これらのことから、根拠もなく「できるさ」と思えるかどうかは、仕事をするということにおいて、非常に重要な要因であると考えられる。根拠もなく「できるさ」と思えるかという視点は、若年ホームレスと呼ばれる人達の支援にも非常に重要で、この視点を取り入れることで、より有効な支援を行える可能性があるのではないだろうか。本論文では、根拠もなく「できるさ」と思えることを示していると考えられる、自己効力感の研究について概観し、自己効力感の概念をひとつの視点として用いる支援の新たな可能性について検討する。

Ⅱ. 特性的自己効力感研究の動向

1. 自己効力感 (self-efficacy) とは

①社会的学習理論から

自己効力感とは、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る。社会的学習理論において、人間の行動を決定する要因として、「先行要因」、「結果要因」、「認知的要因」の3つを挙げ、それらの要因が複雑に絡み合っ、人と行動と環境という三項間の相互作用の循環が形成されると説いた。「先行要因」には生理・情動反応や学習の生得的機制、「結果要因」には外的強化や自己強化、「認知的要因」には認知に基づく動機づけや随伴性の認知的表象などがある(表1)。Bandura (1977) は、個人の「認知的要因 (予期機能)」を重要視し、それが行動変容にどのような機能を果たしているかを明らかにしようとした。

表 1 《人間の行動を決定する 3 つの要因》

先行要因	生理・情動反応、学習の生得的機制、予期機能
結果要因	外的強化、代理的強化、自己強化
認知的要因	認知に基づく動機づけ、随伴性の認知的表象

②効力予期と結果予期

行動変容の先行要因としての「予期機能」には、「結果予期」と「効力予期」の2種類がある（図1）。「結果予期」はある行動がどのような結果を生み出すかという予期を指し、「効力予期」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どうかの予期を指す。言い換えれば、「結果予期」は環境の出来事についての予期であり、「効力予期」は自己の行動についての予期である。ある行動がある結果をもたらすことは確信できていても（結果予期が高い）、その行動を自分がうまくできるかどうかには自信がもてない（効力予期が低い）場合や、ある行動をうまくできる自信はある（効力予期が高い）が、その結果がどうなるかが分からない（結果予期が低い）場合のように、この2つの「予期機能」は必ずしも比例しておらず、異なる心理現象にかかわるものであるため、区別して取り扱う必要がある。Banduraは、「効力予期」をself-efficacyとして概念化した。self-efficacyの訳語はさまざまあり（例：自己可能感、自己効力感、自己革新、自信等）、統一された訳語はない。そのため、本研究では自己効力感とする。

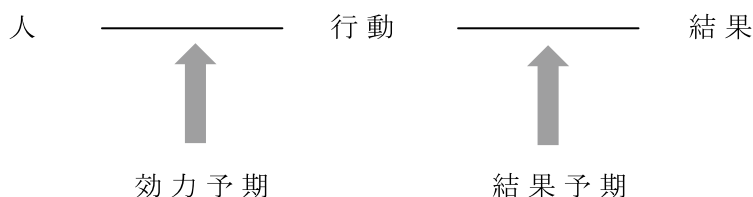


図1 《効力予期と結果予期の関係》

③自己効力感の3つの次元

自己効力感とは、「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」（坂野ら，1986）という予期のことであり、自分の行動に関する可能性の認知である。現在、臨床のみならず、教育、産業、予防医学といった幅広い領域で利用されている概念である（例：流郷ら，2007；鎌田ら，2009；早乙女ら，2011等）。これは、自己効力感が客観的に測定できる行動変容の先行要因であり、変容可能な認知変数であり、さらにその変容の結果として確実に行動変容が生じるといった特徴があるためである。

自己効力感は、3つの次元に沿って変化するとされている（表2）。

表2 《自己効力感の3つの次元》

水準 level	自分にはどこまで解決可能かという予期のレベルの高さ
強度 strength	どのくらい確実に実行できそうかという確信の程度
一般性 generality	どの程度まで、対象・状況・行動を越えて広がりを持つか

1つ目が「水準」である。課題が簡単なものからより困難なものまで、難易のレベルにしたがって並べられたとすると、自分にはどこまで解決可能かという予期のレベルの高さを示す。2つ目が「強度」である。これは自己効力感の各水準をどのくらい確実に実行できそうかという確信の程度を表す。3つ目が「一般性」である。ある対象との、ある状況での、ある行動項目に関する自己効力が、どの程度まで、対象・状況・行動を越えて広がりを持つかという特定性と一般性を結ぶ次元である。

④自己効力感の4つの情報源

自己効力感は主要な4つの情報源によって基礎づけられ、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(表3)。

表3 《自己効力感の4つの情報源》

遂行行動の達成	参加モデリング、遂行行動の表示、自己教示による遂行
代理的経験	モデリング
言語的説得	暗示、勧告、自己教示
生理学的状態(情動喚起)	帰属、バイオフィードバック、象徴的脱感作

4つの情報源とは、「遂行行動の達成」、「代理的経験」、「言語的説得」、「生理学的状態(情動喚起)」である。「遂行行動の達成」は、個人が自分で行動して必要な行動を達成できたという経験である。これを情報源とする自己効力感は、最も強く安定したものとなると考えられている。逆に失敗経験は自己効力感を低め、弱め、狭める傾向があるが、その場合にもさまざまな要因が関与するとされている。「代理的経験」は、多種多様な社会的モデルを通して、自分にもできそうだという自己効力感を形成する。モデリングによって伝達されるのは、環境の性質や妥当な行動の仕方についての情報のみでなく、それとともに自己効力感という行動への一種の動機づけが喚起され、行動の仕方と自己効力感との2つによってモデリング手続きの影響が行動化されるとみることができる。「言語的説得」は、暗示や勧告・自己教示等を指す。「言語的説得」だけで高められ、強められた自己効力感は、現実の困難に直面してたやすく消失することが十分あり得る。一時の補助的手段として、それは実行によって確認されてはじめて確固たるものとして機能する。「生理学的状態(情動喚起)」は、帰属、バイオフィードバック、象徴的脱感作等がある。例えば、大勢の聴衆の前で声が震えたり、赤面したりといった生理的反応から、人々は自己効力感を下げ弱め、逆にそうならなかったという判断の手がかりから自己効力感を高め強める。この場合にも、自己効力感と生理的覚醒とは相互影響的關係の連鎖の中にあると考えてよい(Bandura, 1977)。

2. 特性的自己効力感への興味

自己効力感は、どの程度まで、対象・状況・行動を越えて広がりを持つかという「一般性」の次元において、課題や場面に特異的に行動に影響を及ぼす自己効力感（以下、「課題固有の自己効力感」とする）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する自己効力感（以下、「特性的自己効力感」とする）の2つの自己効力感に分類できる。当初、課題固有の自己効力感が強調されていたが、後に、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りうることから、特性的自己効力感も重要であると指摘されている（三好，2008）。

筆者は、「ある状況において必要な行動を効果的に遂行できる」自己効力感が、その人の行動全般にも影響を及ぼすということに非常に興味を覚えた。この時は特性的自己効力感についてまだよく理解していなかったが、有益な概念であり、より深く知りたいと感じた。漠然と、特性的自己効力感が高くなれば、よりよい生活を送れる人もいるのでないかと考えた。前述した、若年ホームレスの人達は、根拠もなく「できるさ」と思えない、自己効力感の低さが問題にあるとされている。この自己効力感とは、より具体的にいうと、具体的な課題や状況に依存していないことから、特性的自己効力感であると考えられる。そこで、自己効力感のなかでも、特性的自己効力感に関連する要因は何なのか、どうすれば特性的自己効力感が高まるのか等、さまざまな疑問が出てきたため、先行研究を読みすすめた。

3. 日本の特性的自己効力感研究の概観

CiNiiで論文検索をすると、「特性的自己効力感」67件、「一般セルフエフィカシー」73件、「generalized self efficacy」53件となる⁴。特性的自己効力感研究は、坂野ら（1986）により尺度作成が行われたことから研究が始まっている。研究内容は大きく分けると、文献研究、尺度作成、関連要因、ワークや講座・実習の効果検討の4つに分けられる。それぞれの研究内容の重要なポイントや後の研究に影響を与えた研究を取り上げながら、特性的自己効力感研究を概観していく。

①文献研究

竹綱ら（1988）が初期の自己効力感研究について、理論と研究の動向、問題点についてまとめている。この時点での特性的自己効力感研究については、まだ研究の数が少なく、「一般性」の次元にはまだ多くの課題が残されたままであり、「一般性」についての体系的な研究の必要性を述べている。三好（2003）は、特性的自己効力感は、比較的客観的な行動特性によってしか測定できないものではなく、きっとできるだろうとい

う確信の強さを、本人の主観的な感覚によって測定することも可能であると考えた。そして、課題固有の自己効力感に対して人格特性的な自己効力感を強調したものを、人格特性的自己効力感と呼んでいる(三好, 2003)。三好ら(2011)は、人格特性的自己効力感研究の動向について論じ、人格特性的自己効力感の形成過程に焦点を当てた研究はほとんど行われていないことから、ひとつの展開として生涯発達の視点をもつEricsonの漸成発達理論を導入する試みを提唱している。漸成発達理論とは、ライフ・サイクル(life cycle)というキーワードがあらわしているように、人間の生涯全体を包含した生涯発達の観点を提示しているものである(三好ら, 2011)。また三好ら(2011)は、人格特性的自己効力感の変化に焦点を当てた研究について、「課題固有の自己効力感が人格特性的自己効力感を規定している」とする立場と「人格特性的自己効力感が課題固有の自己効力感を規定している」とする立場が併存していると述べている。そのため、明言はしていないが、暗黙に研究者はどちらかの立場にたっているのではないかとしている。そのため、課題固有の自己効力感と特性的自己効力感の因果性を整理して、研究をデザインすることが重要だとしている。その他にも人格特性的自己効力感のネガティブな側面についての研究の少なさ等も問題点としてあげている。西村ら(2012)は、自己効力感研究を、課題固有の自己効力感と特性的自己効力感の2つの水準から概観している。その中で課題固有の自己効力感の変化に注目し、3つの課題を指摘した上で、変化への期待を組み込んだ新たな概念である「展望的自己効力感」を提唱した。また、課題固有の自己効力感と特性的自己効力感の因果性については、この時点でもはっきりとした研究がなく、今後の研究を待ちたいとしている(西村ら, 2012)。

②尺度作成

現在、特性的自己効力感を測定する尺度は主に3つある。「一般性セルフ・エフィカシー尺度」(坂野ら, 1986)は、自己効力感が高く認知された時に認められる行動特徴を参考に、MMPIおよびY-G性格検査に含まれる行動遂行場面を記述した項目を準備し、作成している。また、その項目は、ほとんどの個人に特定の場面を想起させることがないような一般的な行動遂行場面となるように配慮されている。その結果、「一般性セルフ・エフィカシー尺度」は高い信頼性と妥当性をもつことが明らかにされた。「特性的自己効力感尺度」(成田ら, 1995)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への適用と生涯発達の利用の可能性の検討を行った。結果、我が国のコミュニティサンプルを対象としても、自己効力感尺度は性や年齢群を問わず、内的整合性の高い、信頼性を十分に持つ尺度であることが明らかになった。「主観的な感覚としての人格特性的自己効力感尺度」(三好, 2003)は、こ

れまでの尺度が比較的客観的な行動特性を測定していたことから、大抵のことはできるような気がするという感覚そのものを測定している。自己効力感とは、自己遂行可能性のことを指し、行動をした事実よりも「できそうな気がする」という予期（認知）を指している。そのことから、「一般性セルフ・エフィカシー尺度」と「特性的自己効力感尺度」は行動遂行場面に限定した質問項目であるが、「主観的な感覚としての人格特性的自己効力感尺度」は感覚に限定した質問項目となっていることが特徴である。

課題固有の自己効力感を測定する尺度は、「尿失禁者の自己効力感尺度」（金ら、1998）や、「高齢者の日常場面における記憶の自己効力感尺度」（井出ら、2004）、「口腔保健行動に対する自己効力感尺度」（五月女ら、2009）等がある。領域としては医療・看護・福祉が目立ち、これらのような、ある特殊な状況を想定した尺度が多くある。その特殊な状況にある人を支援する際の指標として活用されており、支援者がよりよい支援を行うための一助となっている。これらの尺度作成の際の妥当性の検討に、特性的自己効力感尺度が使用されていることも多くある。

③関連要因

特性的自己効力感研究は、行動の予測ではなく、情緒をいかに的確に予測できるかに焦点が当てられ、精神的健康に及ぼす効果について研究されている（西村ら、2012）。坂野ら（1986）は、抑うつ状態は自己効力感が低く認知された状態に対応しているとして、うつ病ないしは抑うつ性神経症であると診断された患者の特性的自己効力感得点は、健常者に比べると有意に低い結果となった。そのことから、特性的自己効力感を測定することは、自己効力感を低く認知していると考えられる抑うつ状態にある者を十分に弁別する力があるとしている。三宅（2000a）は、特性的自己効力感の高い人は、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や課題遂行量を低下させないことを実験によって示している。課題固有の自己効力感を向上させるための介入を行うにあたり、特性的自己効力感の高・低をも考慮する必要性を述べている。また、三好（2007）は、特性的自己効力感と基本的信頼感、精神的健康の関連を検討し、特性的自己効力感は基本的信頼感と高い相関があり、これら2つの変数は精神的健康とも関連が強かったという結果になった。そして、このことは、基本的信頼感や特性的自己効力感といった人格特性が精神的健康と強く関連しているということを示しているとした。

人格特性の関連では、特性的自己効力感と性格特性が、お互いに影響を与え合う可能性が示唆されている（佐藤、2009）。また、特性的自己効力感を高めるためには、課題固有の自己効力感からの般化を行うのが一般的であるが、特性的自己効力感の高

低と関連のある、性格特性のいずれかを高める操作を行うことによっても、特性的自己効力感を向上させることが可能であることを示唆している（佐藤，2009）。また、黄ら（2009）は、「結果に対するポジティブな期待をもつ傾向」を示す属性的楽観性と特性的自己効力感の関連を確認している。結果に楽観的な期待をもつほど、先延ばしをしてしまう可能性があるとし、適度な属性的楽観性は、特性的自己効力感を促進し先延ばしを制止することができるかと推察している。

行動変容の先行要因には、「効力予期」の他に、ある行動がどのような結果を引き起こすかという「結果予期」という概念があることは既に述べた。この「結果予期」についての一般的な信念を反映するものとして、Locus of controlの概念がある。Rotter（1966）によって提唱され、自分におこることは自分の能力や努力によって統制された結果であると信じる人を内的統制型（internal control）、自分におこることは、運や偶然、有力な他者によって統制された結果であると信じる人を外的統制型（external control）とした。その測定のために、Internal-External control尺度も作成されている（Rotter, 1966）。藤田ら（1991）は、虚血性心疾患に関連深い行動特性であるA型行動パターンの人の特性的自己効力感とLocus of controlの特徴を検討した。その結果、A型行動パターンのような、ある種の行動パターンを実際に示している者は、結果予期に対する一般的な信念よりも、うまく行動を遂行できるという一般的な自信や対人場面における主張行動を行うことができる確信といった自己効力感との関連性が高いことを示した。親（母親、父親）の養育態度（賞賛、叱責）との関連については、関わりの時期（小学校、中学校、高校）も関係して、特性的自己効力感やLocus of controlに影響を与えることが明らかになっている（笹川ら，1992）。

課題固有の自己効力感と特性的自己効力感を分ける水準である「一般性」については、蓑内（1993）が、課題に対する重要度の認知が意欲や動機づけなどの般化に影響することを明らかにしている。しかし、重要でないことを認知している課題の遂行を強いられると、意欲や動機づけのレベルでは、他の課題に対して負の効果をもたらすかもしれないという示唆も加えている。

大内（2004）は、特性的自己効力感が具体的な行動を予測するというよりも、特性など一般性の高い認知変数と関連をもつことが考えられるため、課題固有の自己効力感と特性的自己効力感で認知変数との関連の強さを比較した。特性的自己効力感は場面に限定されない特性的認知変数（達成動機）と関連が強く、課題固有の自己効力感是非常に場面に依存的な状態的認知変数（積極性、テスト不安）と関連が強いという仮説から、予測する変数の内容と一般性が一致している自己効力感、内容と一般性が異なっている自己効力感よりも高い予測力をもつことが示唆された。

④ワークや講座・実習の効果検討

主に教育の領域で、ワークや講座・実習の効果検討に特性的自己効力感の概念が使用されている。小学生を対象とした、自己効力感を高める習熟度別少人数指導の有効性が示され（野田ら，2004）、妊娠中から心理的アプローチを取り入れたマタニティークラスは、特性的自己効力感をあげ、養育者、特に母親にとって育児の内容にポジティブな影響を与えることを明らかにしている（浦山，2010）。また、鶴木（2010）はコラージュ制作が自己効力感に与える影響について、4つの情報源に、新たな「想像的体験」を加えて考察している。

⑤心理学以外の領域より

自己効力感についての研究は、心理学領域だけでなく経済学の分野からも行われている。上田（1999）は、モチベーションと行動に影響する自己制御的なメカニズムの中心的なものとして、自己効力感を挙げている。長年、概念的および実証的に分析がなされてきたにも関わらず、その概念や指標化は諸研究間で必ずしも一致していないことや自己効力感と類似した概念との関係の分かりにくさを問題としてあげ、自己効力感の概念の整理を行っている。その中で、Gist & Mitchellの関係図を提示し、自己効力感研究でのキーワードとなる要因との関係性、影響の与え方等を簡潔に述べている。課題固有の自己効力感と特性的自己効力感の関係性については、特性的自己効力感が課題固有の自己効力感の先行要件であるとしている。また、林（2012a）は、自己効力感の生成（発達）と人間の行為の全ての局面（認知、情緒、生理、行動）に影響を与えているのかについて検討している。自信と自己効力感の比較から、一人一人が自分自身の持つ、認知的スキル、社会的スキル、行動的スキルについて判断していく時の内容が、自己効力と呼ばれるものであるとしている。課題固有の自己効力感と特性的自己効力感の関係については、課題固有の自己効力感がいったん構築されると、それは他の領域や状況に一般化され、結果として特性的自己効力感の生成へ通じる傾向があるとしている。これは、課題固有の自己効力感が特性的自己効力感の先行要因となっているとすることができる。また、特性的自己効力感の生成・強化に影響を与える要因もまとめられているが、関係性については述べられていない。その他にも、林（2012b）は、自己効力は能力を高め発揮されるうえできわめて重要であり、海外の研究より、自己効力の生成にとって重要な時期を、3歳から4歳の両親の育児で最も重要な時期と、思春期前期・後期の2つであるとしている。

⑥まとめ

特性的自己効力感研究は、特性的自己効力感そのものを形成する要因の研究というよりも、特性的自己効力感に関連する要因や特性的自己効力感を変化させる要因についての研究が多い。また、「一般性」の次元についての研究は、研究が始まった当初から課題として述べられていたが、現在も課題として残ったままである（竹綱ら, 1988; 西村ら, 2012）。課題固有の自己効力感と特性的自己効力感の因果性についても、はっきりした見解がなく、研究者によって知見が分かれている。一方で、心理学を専門としない研究者によっても、自己効力感の概念についての整理研究がされており、さまざまな分野から注目されている概念である。

4. 海外の特性的自己効力感（Generalized Self-Efficacy）研究の概観

EBSCOで論文検索（学術誌論文のみ）をすると、「generalized self efficacy」141件となる⁵。Bandura（1977）は、個人的な効力の予期は、対処行動が始められるかどうか、どのくらいの努力が費やされるのか、どのくらいの間、障害と嫌悪的経験の直面に耐えられるのかということを決定するという仮説を立てた。また、提案したモデルから、個人的な効力の予期は、主な4つの情報源から得られ、経験上の原因が信頼できるほど、知覚された自己効力感はよりよく変化するとしている。

①質問紙に関する研究

Sherer et. al.（1982）は、自己効力感理論は、人格の統制予期は行動変容の主な決定因であると断言し、どの程度まで、対象・状況・行動を越えて広がりを持つかという「一般化」の次元に注目した。また、自己効力感を課題固有の自己効力感と特性的自己効力感の2つの水準に分けることが可能であることを示し、それらの一般的な予期を測定するための尺度を開発した。その結果、一般性自己効力感下位尺度（17項目）と社会的自己効力感下位尺度（6項目）の2つの下位因子を明らかにしている。一般性自己効力感下位尺度は、特定の行動領域の関係を除く自己効力感のことを指し、社会的自己効力感下位尺度は社会的状況に影響する効力予期のことを指す。この尺度は、海外の特性的自己効力感測定の実証的研究であり、日本でも成田ら（1995）により翻訳されている。その他にも、青年や関節炎をもつ人等、対象を限定して特性的自己効力感をはかる尺度の作成をした研究（Passmore, 2004; Barlow et. al., 1996）や独自の特性的自己効力感をはかる尺度の作成の研究（Tipton et. al., 1984; Chen et. al., 2001）がある。

②関連要因についての研究

海外では、研究対象が様々であることにまず気がつく。アフリカ系アメリカン女性、イラン人青少年、関節炎をもつ人、肥満の人、身体障害あるいは慢性的な病気をもつ子ども等、特定の人を対象者とした研究が多い（Randle, 2012; Dahlbeck et. al., 2008等）。そこから、民族アイデンティティと特性的自己効力感との関連や差別を克服する要因としての特性的自己効力感等の研究が行われている（Collins et. al., 2001; Lightsey et. al., 2007等）。

前述した、結果予想に関連する概念であるLocus of controlが、特性的自己効力感の関連要因として多く研究されている。特性的自己効力感とLocus of controlは同等であると述べられており、海外の研究では、Locus of controlをひとつの要因として研究しているものが多くある（Smith, 1989; Judge et. al., 1998等）。Judge et. al.(2001)は、特性的自己効力感、自尊感情、感情の安定性、Locus of controlが自己評価特性の気質的な要因であるとしている。また、自尊感情尺度、神経症的特性尺度、Locus of control尺度、特性的自己効力感尺度は強く関係づけられており、何か共通の構成概念があるのかもしれないと示唆している（Judge et. al., 2002）。John (1983)は、自己効力感の高い一般化された感覚（internals）は、自己効力感の低い一般化された感覚（externals）をもつ対象者よりも、地位の力の不変的なものに支えられて、より高い交渉された結果のレベルに達し、そしてより正確に彼らの客観的な力の位置を判断するとした。

その他にも、自尊感情や問題見当識、帰属傾向といった内面的なものとの関連についての研究（Zumberg et. al., 2008; Fei et. al., 2010等）や、家庭要因との関連についての研究（Khodarahimi et. al., 2011; Hoeltje et. al., 1996等）、仕事の業績との関連について調査した研究（Judge et. al., 1998; 2001等）等がある。

③まとめ

特性的自己効力感研究は、日本よりも海外の方が盛んに行われている。海外では特に、対象をある人種に特定するなどした研究が多い。そこから、その地域ではマイノリティにあたる人達がぶつかる障害、困難に対処する際の特性的な一要因として、特性的自己効力感が捉えられているのではないだろうか。

Ⅲ. 課題と今後の可能性

1. 特性的自己効力感研究への疑問

特性的自己効力感という概念に興味をもち、日本と海外の特性的自己効力感研究について概観してきた。しかし、筆者の中ではいくつかの疑問が出てきた。

特性的自己効力感研究が始まって、30年以上が経つ。研究としては、まだ新しいのかもしれないが、初期から言われている「一般性」について明らかにされていないという印象がある。「一般性」において、課題固有の自己効力感と特性的自己効力感の2つに分類する意義は何なのであろうか。概念的に2つに分けることができるということだけであれば、これまでのような尺度作成や関連要因との検討をする必要がないのではないだろうか。課題固有の自己効力感尺度の妥当性検討に特性的自己効力感尺度が使用されていることは前述した。その際に、「相関があるから妥当性がある」とする立場と、「相関がないから妥当性がある」とする立場と2つある。因果性についても前述したように、「課題固有の自己効力感が人格特性的自己効力感を規定している」とする立場と「人格特性的自己効力感が課題固有の自己効力感を規定している」とする2つの立場がある。特性的自己効力感という概念はあるものの、自己効力感や課題固有の自己効力感との関係の中の位置づけがはっきりしていないのではないだろうか。

先行研究によると、自己効力感についての見解に混乱が生じているように感じる。自己効力感の概念説明の際に、「判断」(玄, 1993)、「確信」(三好, 2008)、「予期」(三宅, 2000a)、「自信」(藤田ら, 1991)のように、言葉が異なっている。これらのような言葉の違いは自己効力感の概念が研究者によって異なる理解のされ方をしていると考えることができるのではないだろうか。また、研究方法として質的研究がほとんどなく、多くが質問紙調査であることはなぜなのだろうかという疑問ももった。

自己効力感の概念が、行動理論の概念であること、「できる程度」は主観的であり、客観的に測定することが困難であることを考えると、研究方法としては尺度で十分なのかもしれない。課題固有の自己効力感の測定となれば、特定の領域となるため、必然的にサンプルを集めることが難しくなり、研究の限界であるのかもしれない。しかし、Banduraは人の認知的要因に注目し、自己効力感の概念を提案したのである。その原点に戻り、自己効力感という認知的な側面からその人を理解していくためには、自己効力感を構成する要因や過程についての共通した理解が必要であると考えられる。そのためには、自己効力感について質的に研究していくことも重要な視点となるのではないだろうか。

2. 今後の可能性

自己効力感は、容易に測定が可能であり、操作することができ、操作の結果として行動変容を生じさせる。さらに、支援を受ける人にとっても理解しやすい概念であり、自己効力感が上がった結果、本人が行動の変化を実感することも可能であることが分かっている。これらのような自己効力感の概念の特徴は、行動の改善を行う上で不可欠であり、心理的な支援を行う際に、その臨床的意義は大きい（坂野ら、2002）。先行研究より、自己効力感の概念の理解が研究者によって異なるのではないかということが考えられ、このままでは、研究に個別性が生まれてしまうのではないだろうか。自己効力感の概念について整理し、全体で共通の理解をすることが、自己効力感の概念を、より有効的な形で心理的支援に活用することにつながると考えられる。

「はじめに」で前述した、働く気はあるのに仕事が続かず、その度にハローワークに通う人への支援に自己効力感の概念を用いる例として、自身の経験を振り返るワークシート作成を考える。ワークシートへの記入を通してこれまでの経験で感じたこと等を改めて自覚してもらう機会を設ける。ワークシートの内容としては、①今までどんな仕事（アルバイト）をしてきたのか、②その中で1番続いた（やりやすかった、きつくなかった等）仕事はどれか、③どんな仕事をしたいのか（内容、時間等）、④仕事をする目的は何なのか等で全て自由記述である。そして、このワークシートの内容をもとに面談等を行い、そこから仕事や、場合によっては就労支援等の機関の紹介・斡旋を行う機会となればと思っている。

自己効力感は医療、福祉、教育分野でその研究は行われているが、自己効力感を上げたり、自覚させたりするワークなどはない。今後、就労支援やニート・スネップ支援にどのように使えるかを検討していきたい。

付記

本論文は、日本人間性心理学会第32回大会においてポスター発表したものを、加筆・修正したものです。

注

1 厚生労働省（2013年12月18日）

<http://www.mhlw.go.jp/topics/2010/01/tp0127-2/12.html>

2 厚生労働省（2013年12月18日）

<http://www.mhlw.go.jp/topics/2010/01/tp0127-2/12.html>

3 厚生労働省（2013年12月18日）

<http://www.mhlw.go.jp/seisaku/2010/02/02.html>

4 2013年11月13日現在。

5 2013年 8 月 7 日現在。

引用文献

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall, Inc. 原野広太郎 (監訳) (1979). 社会的学習理論—人間理解と教育の基礎—. 金子書房.
- Barlow, J. H.・Williams, B.・Wright, C. (1996). The Generalized Self-Efficacy Scale in People with Arthritis. *Arthritis Care and Research*, **9**(3), 189-196.
- Chen, G・Gully, S.M.・Ede, D. (2001). Validation of a New General Self-Efficacy Scale. *Organizational Research Methods*, **4**(1), 62-83.
- Collins, K. W.・Lightsey, O. R. Jr. (2001). Racial Identity, Generalized Self-Efficacy, and Self-Esteem: A Pilot of a Mediation Model for African American Women. *Journal Of Black Psychology*, **27**(3), 272-287.
- Dahlbeck, D. T.・Lightsey, O. R. Jr. (2008). Generalized Self-Efficacy, Coping, and Self-Esteem as Predictors of Psychological Adjustment Among Children With Disabilities or Chronic Illnesses. *Children's Health Care*, **37**, 293-315.
- Fei, H.・Jian-Xin, Z. (2010). Self-efficacy, Self-esteem, and positive/negative affect in 2247 adolescents. *Chinese Mental Health Journal*, **24**(2), 149-152.
- 藤田正・笹川宏樹 (1991). 女子学生における一般性self-efficacyとLocus of controlの関係. 奈良教育大学教育研究所紀要, **7**, 115-121.
- 林伸二 (2012a). 私は何ができるのだろうか —自己効力(感)の生成と意義— (1). 青山経済論集, **47** (2), 109-133.
- 林伸二 (2012b). 私は何ができるのだろうか —自己効力(感)の生成と意義— (2). 青山経済論集, **47** (3), 109-136.
- Hoeltje, C.O.・Zubrick, S.R.・Silburn, S. R.・Garton, A. F. (1996). Generalized Self-Efficacy Family and Adjustment Correlates. *Journal of Clinical Child Psychology*, **25**(4), 446-453.
- 黄正国・兒玉憲一 (2009). 楽観性と特性不安, 自己効力感, 先延ばしとの関連. 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, **8**, 69-77.
- 井出訓・森伸幸 (2004). 高齢者の日常生活場面における記憶の自己効力感測定尺度 (Everyday Memory Self-Efficacy Scale: EMSSES) の作成, および妥当性検証のための構成概念の分析. 日本老年看護学会誌, **8**(2), 44-53.
- 玄正煥 (1993). 努力帰属の評価が児童のエフィカシー予期の認知と学業達成に及ぼす影響. 教育心理学研究, **41**(2), 221-229.
- Judge, T. A.・Erez, A.・Bono, J. E. (1998). The Power of Being Positive: The Relation Between Positive Self-Concept and Job performance. *Human Performance*, **11**, 167-187.
- Judge, T. A.・Bono, J. E. (2001). Relationship of Core Self-Evaluations Traits — Self-Esteem, Generalized Self-Efficacy, Locus of Control, and Emotional Stability — With Job Satisfaction and Job Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Applied Psychology*, **86**(1), 80-92.
- Judge, T. A.・Erez, A.・Bono, J. E.・Thoresen, C. J. (2002). Are Measures of Self-Esteem, Neuroticism, Locus of Control, and Generalized Self-Efficacy Indicators of a Common Core Construct?. *Journal of Personality and Social Psychology*, **83**(3), 693-710.

- 鎌田樹寛・山田孝 (2009). 作業療法学生における「手工芸に対する自己効力尺度」の作成 —妥当性と経
験値からの検討と標準化—. 日本保健科学学会誌, **12**(2), 106-116.
- Khodarahimi, S.・Ogletree, S. L. (2011). Birth Order, Family Size, and Positive Psychological
Constructs: What Roles Do They Play for Iranian Adolescents and Young Adults?. *The Journal of
Individual Psychology*, **67**(1), 41-56.
- 金曾任・金川克子 (1998). 尿失禁者の自己効力感測定スケールの開発. 日本老年看護学会誌, **3**(1), 72-78.
- 玄田有史 (2013). 孤立無業者 (SNEP) の現状と課題 文部科学省・日本学術振興委託事業.
- Lightsey, O. R. Jr.・Christopher, J. C. (1997). Stress Buffers and Dysphoria in a Non-Western
Population. *Journal Of Counseling & Development*, **75**, 451-459.
- Lightsey, O. R. Jr.・Burke, M.・Ervin, A.・Henderson, D.・YEE, C. (2006). Generalized Self-Efficacy,
Self-Esteem, and Negative Affect. *Canadian Journal of Behavioural Science*, **38**(1), 72-80.
- Lightsey, O. R. Jr.・Barnes, P.W. (2007). Discrimination, Attributional Tendencies, Generalized Self-
Efficacy, and Assertiveness as Predictors of Psychological Distress Among African Americans.
Journal Of Black Psychology, **33**(1), 27-50.
- 糞内豊 (1993). 課題の重要度の認知が自己効力の般化に及ぼす影響. 教育心理学研究, **41**(1), 57-63.
- 三宅幹子 (2000a). 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**, 42-51.
- 三好昭子 (2003). 主観的な感覚としての人格特性的自己効力感尺度 (MSGSE) の開発. 発達心理学研究,
14(2), 172-179.
- 三好昭子 (2007). 人格特性的自己効力感と精神的健康との関連 —漸成発達理論における基本的信頼感か
らの検討—. 青年心理学研究, **19**, 21-31.
- 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**, 11-24.
- 三好昭子・大野久 (2011). 人格特性的自己効力感研究の動向と漸成発達理論導入の試み. 心理学研究,
81(6), 631-345.
- 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 —生涯発達の利用の可能性を探る—. 教育心理学研究, **43**, 306-314.
- 西村薫・野村亮太・丸野俊一 (2012). 自己効力感に関する研究の展望と今後の課題 —展望的自己効力感
の提唱—. 九州大学心理学研究, **13**, 1-9.
- 野田秀文・黒崎東洋郎 (2004). 自己効力感を高める習熟度別少人数指導. 岡山大学教育実践総合センター
紀要, **4**, 55-61.
- 大内善広 (2004). 認知変数との相関から見た自己効力感の一般性 —一般的自己効力感と課題固有的自己
効力感の比較—. 早稲田大学大学院教育学研究科紀要, **12**, 185-192.
- Passmore, A. (2004). A Measure of Perceptions of Generalized Self-Efficacy Adapted for Adolescents.
Occupation, Participation and Health, **24**(2) 64-71.
- Randle, N. W. (2012). Can Generalized Self-Efficacy Overcome the Effects of Workplace Weight
Discrimination?. *Journal of Applied Social Psychology*, **42**(3).
- Rotter, J. B. (1954). Social learning theory and clinical psychology. Englewood Cliffs, N. J. Prentice-
Hall, Inc.
- 流郷千幸・法橋尚宏 (2007). 採血を受ける幼児の保護者の支援効力感尺度の開発 —幼稚園に通園する幼
児をもつ保護者の調査から—. 日本小児看護学会誌, **16**(1), 40-46.

- 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**(1), 73-82.
- 坂野雄二 (1989). 一般性セルフ・エフィカシー尺度の一妥当性の検討一. 早稲田大学人間科学研究, **2**(1), 91-98.
- 坂野雄二・前田基成 (2002). セルフ・エフィカシーの臨床心理学. 北大路書房.
- 早乙女誉・木村和彦 (2011). 大学アイスホッケー選手における目標志向性と特性的自己効力感との関連. スポーツ産業学研究, **21**(2), 179-185.
- 笹川宏樹・藤田正 (1992). 親の養育態度と自己効力感及び自己統制感の関係. 奈良教育大学教育研究所紀要, **28**, 81-89.
- 佐藤祐基 (2009). 自己効力感と性格特性との関連. 人間福祉研究, **12**, 153-161.
- Sherer, M.・Maddux, J. E.・Mercandante, B.・Prentice-dunn, S.・Jacobs, B.・Rogers, R.W. (1982). The Self-Efficacy Scale: Construction and Validation. *Psychological Reports*, **51**(2), 663-671.
- Smith, R. E. (1989). Effents of Coping Skills Training on Generalized Self-Efficacy and Locus of Control. *Journal of Personality and Social Psychology*, **56**(2) 228-233.
- 五月女さき子・梶原和美・於保孝彦 (2009). 口腔保健行動に対する自己効力感測定尺度 (SEOH) の開発—信頼性と妥当性の検討—. 口腔衛生会誌, **59**, 544-552.
- 竹網誠一郎・鎌原雅彦・沢崎俊之 (1988). 自己効力に関する研究の動向と問題. 教育心理学研究, **36**(2), 172-184.
- Tipton, R. M.・Worthington, E. L. Jr. (1984). The Measurement of Generalized Self-Efficacy: A Study of Construct Validity. *Journal of Personality Assessment*, **48**(5), 545-548.
- 上田泰 (1999). 自己効力感の概念についての序論的整理. 成蹊大学経済学部論集, **30**(1), 115-138.
- 鶴木恵子 (2010). コラージュ制作が状態的な自尊感情及び自己効力感に及ぼす影響—統一素材を用いた検討—. 十文字学園女子大学人間生活学部紀要, **8**, 137-146.
- 浦山晶美 (2010). 心理的アプローチとして「美德・教育プログラムの方法」(Virtues Approach) を取り入れた「マタニティークラス」の編成とその効果について. 母性衛生, **50**(4), 620-628.
- 湯浅誠・仁平典宏 (2007). 若年ホームレス——「意欲の貧困」が提起する問い 本田由紀 (編). 若者の労働と生活世界——彼らはどんな現実を生きているか 大月書店, 329-362.
- Zumberg, K.M.・Chang, E. C.・Sanna, L. J. (2008). Does problem orientation involve more than generalized self-efficacy? Predicting psychological and physical functioning in college students. *Personality & Individual Differences*, **45**(4), 328-332.