九州大学学術情報リポジトリ
Kyushu University Institutional Repository

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

西村, 薫
別府溝部学園短期大学

野村, 亮太
九州大学大学院人間環境学研究院

丸野, 俊一
九州大学大学院人間環境学研究院

https://doi.org/10.15017/25137

出版情報：九州大学心理学研究. 13, pp.1-9, 2012-03-30. 九州大学大学院人間環境学研究院
バージョン：
権利関係：

Kyushu University Psychological Research
2012, Vol.13, 1-9

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―

西村　薫　別府溝部学園短期大学
野村　亮太　九州大学大学院人間環境学研究院
丸野　俊一　九州大学大学院人間環境学研究院

Research review and prospects of self-Efficacy: A proposal of Perspective self-efficacy

Kaoru Nishimura (*Beppu Mizobe Gakuen College*)
Ryouta Nomura (*Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University*)
Shunichi Maruno (*Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University*)

Changing self-efficacy is important for clinical support. Nonetheless, the past studies on self-efficacy do not explain (1)taking actions with low self-efficacy, (2)process of self-efficacy promotion, or (3)process of self-efficacy declination. To solve these issues, we proposed "Perspective Self-efficacy", which includes ambiguous expectations that the future self can be positively changed. Perspective self-efficacy refers to ambiguous feelings that the self, as future prospects, can affect and control others and situations, detaching from the current self. By viewing the present self from future-perspective self, perspective self-efficacy makes it possible to take different actions from what is motivated only by the present situations. Also, being detached from the present self, can perspective self-efficacy facilitate taking actions and positive operations of information resources, even when self-efficacy is currently low. Thus, perspective self-efficacy can explain the change of self-efficacy, and be useful for clinical support.

Key Words: *self-efficacy, change, perspective self-efficacy*

Bandura (1977) は，自己効力感を行動変容を説明する心理的現象として概念化した。自己効力感とは，ある状況において，ある結果を達成するために必要な行動を自分がうまくできるかどうかの予期のことである (Bandura, 1977)。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。更に，当事者にとっても理解し易い概念であり，自己効力感の上昇の結果，行動が生じること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，心理的な支援という意味において，その臨床的な意義は大きい (坂野・前田，2002)。本論では，支援において特に重要になる自己効力感の変化という側面に注目した時に，従来の理論だけでは説明されない不十分な点が残されていることを指摘する。その上で，残された課題を解決するために展望的自己効力感という新たな概念を提唱する。

残された点を理解していくために，まずは，自己効力感に関する心理学的研究の２つの流れである領域固有の自己効力感および一般化された自己効力感について，その概念と実証研究を概観していこう。その後，新たに展望的自己効力感の概念を提唱し，これが従来の自己効力感概念で十分に説明できなかった変化を，いかに説明しうるのかを述べていく。最後に，臨床の場で考えられる心理的支援について論じ，今後必要とされる研究の指針を示す。

自己効力感

自己効力感とは，ある状況において，ある結果を達成するために必要な行動を自分がうまくできるかどうかの予期のことである (Bandura, 1977)。Bandura (1977) は，行動遂行の先行要因として「効力予期 (outcome expectancy)」，「結果予期 (efficacy expectation)」という２つの認知的変数を取り上げ，２つの関係を行動とその結果生じる一連の過程について次のようにまとめている (Fig.1)。「結果予期」とは，ある行動がどのような結果に至るかという予期であり，「効力予期」とは，その結果を生み出すために必要な行動をうまくこなすことがで

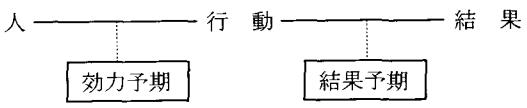

Fig.1 効力予期と結果予期の関係 (Bandura, 1977)

きるかという予期である。そして，彼は，ある課題や状況において自分がどの程度の「効力予期」を持っているかを知覚することを自己効力感と呼んでいる。

彼は，特に自己効力感の持つ行動への予測機能を重視し，自己効力感が実際の行動を規定する決定因の1つであり，自己効力感の上昇が行動の遂行へとつながると想定した。

彼はまた，このような自己効力感の変動に影響する要因として，次の4つの情報源を想定している。1つめは，自分が実際にその課題を遂行し，“やってできた”という成功体験を持つ「遂行行動の達成」であり，2つめは，他者がその課題を遂行する行為を観察する「代理的経験」であり，3つめは，“自分はやれば出来る”といった自己教示や他者からの説得的暗示といった「言語的説得」であり，4つめは，脈拍や鼓動といった生理的な反応の変化を経験する「情動的喚起の情報」である。その上で，Bandura（1977）は，自己効力感は自然発生的に生じるのではなく，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だと考えており，遂行行動の達成を情報源とする自己効力感がもっとも強く安定したものと指摘している。

また，Bandura（1977）は対処すべき課題や標的とする行動を細分化する基準として，「マグニチュード（magnitude）」，「強度（strength）」，「一般性（generality）」の3次元を想定し，それぞれにおいて自己効力感が変化すると考えている。「マグニチュード」とは特定の課題を構成する下位行動を主観的あるいは客観的な困難度にしたがって，容易なものから困難なものへと配列し，自分がどのくらいの行動までなら対処できるかと言う解決可能性の水準を指す語である。一方，「強度」は，「マグニチュード」で示されたそれぞれの行動をどのくらい確実に遂行できるかという主観的確率を意味する。「一般性」とは，ある状況における特定の具体的な行動に対して形成された自己効力感が，場面や状況，行動を超えてどの程度まで般化するかという次元であり，特性としての自己効力感の一般的傾向を説明するものである。

つまり，彼の理論的枠組みでは，4つの情報源を通して獲得された自己効力感を個人がどの程度身につけているか，とりわけ，どのようなマグニチュードの行動に対して，どの程度の強度の自己効力感を身につけているかを認知することが，自らの行動の変容を予測したり，情動反応を抑制する要因となると想定されている。このように具体的な課題をさらに階層化し，評定するといった「マグニチュード」，「強度」の交互作用から知覚される自己効力感は，課題ごとに変動していくものであると言えよう。一方，「一般化」の概念からは，自己効力感が異なる課題間である程度一貫することが想定されており，課題や場面にそれほど依存しないと言えよう。

これを受けて，Sherer et al.（1982）は，「一般化」の次元に注目し，自己効力感を2つの水準に分けることが可能であることを指摘した。1つは，課題や場面に特異的に行動に影響を及ぼす領域固有の自己効力感であり task-specific self-efficacy（以下 SSE）と呼び，もう1つは，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個人の行動に影響を及ぼす一般化された自己効力感で generalized self-efficacy（以下 GSE）と呼んでいる。後に続く自己効力感に関する研究は，この2つの水準からそれぞれ，人間の行動や精神的健康に影響を及ぼすことの検討がなされてきた。そこで本論は，自己効力感に関する研究の動向を2つの水準に分けて研究が展開された順に概観し，従来の研究に残された側面について指摘していく。

領域固有の自己効力感（SSE）

行動に及ぼす効果に関する研究

自己効力感に関する研究は，まず，自己効力感の変動が実際の行動に及ぼす効果を検証する研究が中心となって展開された。自己効力感の予測力の高さは，自己効力感が場面に特異的であることに由来していることが指摘されている（Bandura, 1977）。そのため，自己効力感の行動変容に及ぼす効果の検証は，SSE の測定と尺度の作成に関する研究から始まり，自己効力感の変動が実際の行動変容に影響があることが示されている。

例えば，進路に関する領域では，進路選択で必要となる活動に対する自己効力感（career decision-making self-efficacy）尺度が作成され（Taylor & Betz, 1983），進路決定（Luzzo, 1995），進路不決断（Taylor & Betz, 1983; Betz & Voyten, 1997），職業未決定（Taylor & Popma, 1990）との関連性があることを示されている。また，実際の進路探究活動（Bluestein, 1989），就職活動（浦上，1996），進路決定行動（冨安，1997），進路探索行動（安達，2001）の予測因になることが報告されている。その他にも，疾病の予防に関する領域で，自己効力感が，体重コントロール（Chambliss & Murray, 1979; Abusabha & Achterberg, 1997）や禁煙行動のコントロール（Kowalski, 1977; Nicki et al., 1984），血中コレステロール値（van Beurden et al., 1991）について，将来の変化の予測因子となるという報告がなされている。また，自己効力感は運動スキルの習得（Weinberg et al.., 1990; McAuley, 1992）や学業達成（Schunk, 1983a; Pintrich & DeGroot, 1990; 松沼，2004）等の領域においても行動の変化に関連していることが示されている。

先行研究を概観すると，まずは，どの領域においても，尺度の開発から着手され，自己効力感の行動変容に及ぼす役割・機能を明らかにすることが議論の中心であった

と言える。こうした研究が集積され，ある課題に対する自己効力感をどの程度知覚しているかが，その個人の行動の変容を予測することが示されている。

SSEの上昇を目的とした研究

SSEが行動に影響を持つこと（実際の行動指標とも関連が高いこと）が明らかにされたことを背景に，行動変容を目的としたSSEの上昇をもたらす介入方法に関する研究も進められてきている。

その主な流れは，Bandura（1977）が指摘した4つの情報源（遂行行動の達成，代理的経験，言語的説得，情動的喚起の情報）に準拠した介入方法を行い，その効果を検討するものと領域に応じてSSEに関連がある変数を探索し，その変数を上昇させる介入方法を行ったことによる効果を検討する研究の2つに大別される。順次説明していく。

1）情報源に準拠した介入方法に関する研究

情報源に準拠した介入方法を用いることでSSEが上昇したことが報告されている。4つ全ての情報源を使用し介入した研究や（嶋田, 1999），3つの情報源を使用し介入した研究（前田・坂野, 1987; 前田・原野, 1993）1つの情報源に絞り，遂行行動の達成に準拠した学業達成における目標設定の工夫や（Bandura & Schunck, 1981; Schunck, 1983b），代理的経験に準拠したモデリング（Schunck & Hanson, 1985），言語的説得に準拠した学習技術の進歩を個人の能力に帰属させる帰属フィードバックなどの介入方法が検討されている。

このように情報源を要因とした研究では，1つの情報源であってもSSEが上昇し，行動が習得されることが報告されている。

その中で，1つの情報源を要因とした研究に注目すると，情動的喚起の情報を要因とした介入は，筆者らの知る限りなされていない。また，言語的説得を要因とした研究では，何らかの遂行行動に基づき，その内容に関して言語的な説得を行っている。そのため，言語的説得だけでなく，求められた行動を遂行したことにも意味があるだろうと思われる。

以上のことからSSEを高めるには，情報源の中でも具体的な行動を行う，観察するといった，遂行行動の達成や代理的経験が大きく関わるようだ。このことはBandura（1977）の指摘した遂行行動の達成を情報源とするSSEがもっとも強く安定しているという理論上の想定とも一致する。

2）領域に関連する変数を用いた介入方法に関する研究

介入方法に関する研究においては，SSEに関連する変数を探索する研究が中心となっており，関連のある変数に注目し介入を行い，その効果を検討する研究はそれほど多くない。

学習方略研究や認知行動療法の理論を援用した方法（松沼, 2008; 及川・坂本, 2007），や生徒の主体的な関わりを引き出す方法（下村, 2007），学習目標に外的な強化を随伴する方法（Schunck, 1984）や学習方略の使用（Schunk & Rice, 1984; 前田・原野, 1993）により，SSEが上昇することが報告されている。

一般化された自己効力感研究（GSE）

一般化された自己効力感について定義していく。ある領域における自己効力感が上昇すると，それに似た領域の自己効力感も上昇する（Bandura, Adams, Hardy, & Howells, 1980; Brody, Hatfield, & Spalding, 1988）ことが示されている。さらには，言語的課題についての自己効力感が上昇すれば数学的課題についての自己効力感も上昇する（Hackett, Betz, O'Halloran, & Romac, 1990）というように，類似性の低い領域への般化も実証されている。これは，Sherer et al.（1982）が言う，ある特定の行動に対する自己効力感が，場面や状況，行動を超えて般化し，より一般的な側面の個人の行動傾向に影響を及ぼすという自己効力感の第2の水準である。このような捉え方は，自己効力感をある種の人格特性的な認知傾向とみなしたものであり，成田ら（1995）は，特性的自己効力感と呼び，三好（2003）は，人格特性的自己効力感と呼んでいる。GSEには個人差の存在が想定され，特定の状況だけでなく，未経験の新しい状況においても適応的に処理できるという“期待”に影響を与えることが指摘されている（Sherer et al., 1982）。GSEは，心理的な適応の指標となることが想定され，精神的健康（情緒）に及ぼす効果が検討されている。

精神的健康（情緒）に関する研究

GSEに関する研究は，Sherer et al.（1982）が尺度を作成しことを契機に始まっており，GSEに関する研究も，SSEと同様に，測定と尺度の作成に関する研究から始まった。しかし，その後は，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あてられ，精神的健康に及ぼす効果が報告されている。

例えば，GSEが抑うつ得点を予測すること（Davis-Berman, 1988）や，うつ病あるいは躁うつ病の病理群を弁別できること（坂野・東條, 1986），ガン患者のメンタルヘルスと関連した要因であること（Boer, Elving, & Seydel, 1998），マラウィ難民帰還におけるメンタルヘルスに関しても予測したこと（Gillespie, Peltzer, & MacLachlan, 2000）が示されている。いずれの研究もGSEが精神的健康を予測することが報告され，GSEは

心理的な適応を予測すると言えよう。

GSEの変化を目的とした介入研究

GSEが心理的な適応を予測することが示されたことから，心理的な適応を目的としたGSEの上昇が可能であるかどうかの検討がなされてきている。その結果，SSEを上昇させる介入によってGSEが上昇したことが報告されている。例えば，うつ病から回復する研究（坂野，1989）や，認知行動コーピング・スキル・トレーニングを実施した研究（Smith, 1989），精神的な病気をかかえた患者を対象としてアウトドア・アドベンチャー・プログラムを実施した研究（Kelley, Coursey, & Selby, 1997），宿泊型の多活動コースに参加した脊髄損傷者を対象とした研究（Kennedy, Taylor, & Hindson, 2006），運動失調（ataxia）の子どもの親を対象にトレーニング・サポート・プログラムを実施した研究（Barlow, Cullen-Powell, & Williams, 2007）などがある[1]。

こうした知見から，SSEを上昇させる介入によって，GSEが上昇することが実証されており，GSEを上昇させるには，SSEを上昇させることが必要であると言えよう。

先行研究からの示唆

諸研究の知見から，SSEの上昇を操作することが可能であることが示され，情報源を用いSSEの上昇操作を加えることによって，行動変容を促すことが可能であると言える。

確かに当事者が情報源を肯定的に受け止めることができるという前提に立てば，これらの知見も妥当である。情報源を肯定的に解釈するためには，SSEが上昇する期待を持っているという前提があるのではないだろうか。介入操作を受けたプログラムの参加者は，支援の目的に合意し，終了時に自分のSSEが上昇するという期待を持って参加していると考えられる。それゆえ，情報源を肯定的に受け止めることができたであろう。

それに対して，SSEが低い人の中には，支援を受けても自身のSSEの変容は起こらないという見通しを持っているかもしれない。もしそうだとすれば，そもそも参加行動が生じない。これでは，SSEを上昇するために必要な具体的な遂行行動の達成や代理的経験の機会が生じない。さらには，仮にこのような機会が得られたとしても，そうしたSSEを上昇させるはずの情報源を自身には関係のないものとして受け止めたり，自身を否定するものとして受け止めるならば，より緊張したり萎縮してしまいかねない。これでは，行動を起こしたり，何かし続ける事は難しいだろう。以上のようにSSEが低い者の中には参加行動を起こす人とそうでない人がいることが考えられる。自己効力感の変化を論じるためには，これらの人たちの違いを説明する必要がある。これを説明しうる心理現象の一つに展望的自己効力感がある。後節では，この展望的自己効力感について論じていく。

自己効力感理論に残された課題

自己効力感に関する研究を2つの水準から概観してきたが，SSEの変化に注目すると，従来の理論には3つの課題が残されていることを指摘できる。

1つめは，SSEが低くても行動が生じることに対する説明である。従来の理論では，SSEの高い人と低い人がおり，高い人が行動を生じるという想定である。そのため，SSEを上昇させることで行動が生じるよう導くことが検討されてきた。しかし，森田（1991）は，不登校状態に至らずとも，学校に対して強い回避感情を抱く生徒が25%以上存在することを見出している。これは，自己効力感が低く，回避感情を抱くにも関わらず，登校を継続する生徒がいることを示唆している。従来の「今，ここで」に基づく自己効力感であれば，登校は起こらないはずである。だが，実際に自己効力感が低く，回避したい感情を持ちながらも行動が生じることがある。前述した，支援への参加行動を鑑みると，SSEが低くても行動が生じるには，SSEが上昇する期待を持っていることが必要であることが示唆される。

2つめは，SSEが上昇する過程の説明である。従来の理論では，自己効力感は，情報源（遂行行動の達成，代理的経験，言語的説得，情動的喚起の情報）から形成されると想定されている。しかし，Schunk（1987）は，マスタリーモデル（問題を困難なく解く優等生のモデル）を観察した児童よりもコーピングモデル（困難を乗り越えながら問題を解いていくモデル）を観察した児童の方が，高い自己効力感を示し，計算スキルも上昇を示したことを報告している。従来の自己効力感理論に基づけば，いずれも代理的経験が保障されている状況には変わりな

---

[1] 三宅（2011）は，「GSEがSSEを規定している」という観点から，ネガティブな出来事や失敗経験によってもGSEが低下しないことを指摘している。GSEの得点の変化そのものについては検討していないものの，GSEの高い人はネガティブ・フィードバック情報を与えられても，それがSSE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（三宅，2000）。

しかし，GSEが一定で変化しないことについては，「GSEがSSEを規定する」という観点でなく，「SSEがGSEを規定する」という観点からも説明ができよう。自己効力感は行動遂行に対する主観的確率であるという立場から，GSEがSSEを般化したものであると考えると，GSEの低い群はSSEしか持ち合わせえないこととなり，SSEを下降させると，GSEも同様に下がる。一方，GSEの高い群は，SSEを幾重にも持ち合わせていることとなり，1つのSSEを下降させても，主観的確率であるGSEは変化しないこととなる。そのため，GSEが低下しないという理由だけでは，「GSEがSSEを規定している」とは言えず，今後の研究を待ちたい。

く，モデルの違いによる差を説明できないはずである。だが，実際にモデルの違いにより，SSE の上昇に違いが生じていた。このように情報源を提示しても一律に変化が生じないことを示す研究が他にもある。動機づけ研究のなかに，統制の位置（Locus of Control）という概念がある（Rotter, 1966）。これは，内的統制から外的統制にいたる一次元上に布置される個人の信念である。内的統制とは，人がある出来事を自分自身の行動や性格に随伴するものだと認識する傾向であり，外的統制とは，それを運やチャンス，他者の力だとみなす傾向である。進路選択の高い者は，内的統制的信念を持っていることが示されており（Taylor & Popma, 1990），外的統制群に対し，外的統制信念から内的統制信念に変容させる介入の結果，進路選択に対する自己効力感が上昇したことが報告されている（Luzzo et al., 1996）。さらに，成功事態に注目した努力承認を促すことが，失敗事態に注目した努力欲求を促すよりも，自己効力感を高めることが見出されている（玄, 1993; 中西, 2004）。従来の自己効力感理論から考えると，情報源があれば， SSE が上昇するはずである。だが，実際に情報源があっても，自分とは関係のない情報として切り離すことで，SSE が上昇しない可能性がある。これら 3 つの先行研究から，情報源が機能するには，当事者が情報源を肯定的に自身に関与させて解釈することが必要であるだろう。

3 つめは，SSE が下降する過程の説明である。従来の理論では，現時点で自己効力感の高い人について，自己効力感が下がっていくことは想定されておらず，著者らの知る限り研究もなされてない。仮に情報源が，ネガティブに働くことが想定されているとしても，自己効力感が低下しても，行動を継続する可能性があり，従来の理論では，こうした状況を説明できない。

このように，SSE の変化に注目した時，変化のきっかけを生む重要な側面として SSE が低くても将来の自己に対する肯定的な変化への期待を高く持てるかがあるようだ。そこで，筆者らは，変化への期待を組み込んだ新たな概念を提唱する。

展望的自己効力感（PSE）の提唱

自己効力感の変化を説明し得る概念として展望的自己効力感（perspective self-efficacy; PSE）がある。PSE とは，現在の自己についての表象とは時間的に切り離された将来の展望としての自己が，他者や状況へと影響を及ぼし，統制できるかもしれないというおぼろげな感覚を指す（西村・野村・丸野，投稿中）。

PSE は，SSE と異なり，展望的自己が影響を及ぼす対象がおぼろげであるという特徴がある。もし将来における課題や状況が明確に設定されるのであれば，そうした将来の結果を得るために，現在から将来が規定されることとなる。そのため，将来のために通るべき道筋が形成され，現在の自分の状態と道筋から求められる状態とを比較する必要が生じ，不安が強くなる。これに対し，影響を及ぼす対象がおぼろげであれば，現在から将来が規定されることなく，現在を将来から位置づけることができる。つまり，影響を及ぼす対象がおぼろげであることが，現在を将来から位置づけることを可能とし，失敗を肯定することができる。これは，過度な不安が生じることを防ぐことが想定される。

PSE は，展望的自己が影響を及ぼす対象がおぼろげであることを説明したが，対象の明確さの程度により 2 つが設けられる。1 つは，特定の対象が想定されないもので，もう 1 つは対象に輪郭が現れたものである。2 つの関係は，対象を想定しないより素朴なものが形成され，それを基盤に，対象に輪郭が現れたものがもたらされると想定される。対象を想定しないより素朴なものとして，個人内の前向きな意欲が考えられる。行為を生じさせる前に，何かを成し遂げようという意欲を展望的な自己が抱ける可能性が高いのか低いのかがこれにあたる。前向きな意欲への変化を強く感じることができれば，現実に不条理なことがあり，つらい気持ちを抱えていても，自身の気持ちが肯定的に変化するかもしれないという兆しを感じ， SSE が低くても生き続けることができるだろう。そして，個人内の前向きな意欲を強く持てると，それを支えに，個人内から個人外へ注意が向き，いつかは自らが環境にも影響を与えることができるかもしれないという兆しが芽生えるだろう。これが，対象に輪郭が現れたものである。輪郭のある対象に影響をあたえることができるかもしれないという気持ちが社会への参加行動を可能にするだろう。影響を与える対象は，自己の能力でしか遂行しえないものと，対象そのものの持つ可変性から遂行できるものがあるだろう。そのため，対象に輪郭が現れたものとして，PSE は，課題達成に関する PSE と，周囲の変化に関する PSE の 2 つが想定される。

PSE と自己効力感との違い

PSE は，自己効力感と同様に現在の行動を動機付ける心理的な要因であるが，自己効力感と次の点で異なる。

まず，自己効力感が「今，ここで」という課題に対する現在の自己に基づいた予測が反映されるのに対し，PSE は，おぼろげな対象に関する展望的な自己の統制可能性の感覚であるために，必ずしも妥当性や根拠は必要ではない。そのため，展望的な自己から現在の自己を捉えるという視点に立つことができ，現在の自己表象に基づく評価から脱却し，現在の状況が動機づける行動とは異なる，将来において遭遇するかもしれない新たな行動を可能にする。

次に，PSEは，現時点のことでなく，かつ，影響を及ぼす対象もおぼろげであるため，変動にかかる時間がSSEとはもちろんGSEとも異なる可能性がある。そのため，自己効力感が低くても，PSEが高い状態を想定できる。

PSEを用いることでSSEの変化をどのように説明できるか

PSEを用いることで，従来の理論では十分に説明できなかった3つの問題が説明できるようになる。

1つめは，SSEが低くても行動が生じることに対する説明である。従来の「今，ここで」に基づくものとしてのSSEが低ければ行動は起こらないはずである。これでは，回避感情を抱きながらも登校したり，現在の自身の能力では対処できないと認識しながら，練習に参加することの説明ができない。だが，PSEを用いることで，SSEが低くても行動が生起することを以下のように説明できる。

例えSSEが低く，「今，ここで」対処ができないと感じ，それ故，現在の状況から位置づけられる自己が否定的であったとしても，PSEを高く感じることができれば，肯定的な将来から過渡期として現在の自己を位置づけることが可能になり，過度な不安が生じず，行動が生じるだろう。

2つめは，SSEが上昇する過程の説明である。SSEは，情報源から形成されると想定されている。しかし，情報源が機能するには，当事者が情報を肯定的に自身に関与させて解釈することが必要であった。SSEの上昇する過程について展望的自己効力感を用いれば以下のように説明ができる。

まず，例えSSEが低くても，PSEが高ければ，行動が生起し，行動を生起する中で遂行行動の達成等の情報源が体験できる。PSEが高いため得られた情報源を肯定的に自我に関与させて解釈することができ，SSEが上昇していくだろう。また，そうした現時点における自己の否定的な側面を受け止めながら行動し，情報源に触れることは，より細分化された領域に対してSSEを抱く体験となる。例えば，あの単元はできないけど，この単元は案外うまくやれるかもしれない，こういった人とは案外うまくやれるかもしれないといった体験である。こうした体験の積み重ねにより自己像が多面的になる可能性がある。

PSEにより肯定的な将来から過渡期として現在の自己を位置づけることが可能になり，現在の行動の失敗が保障される。そのことが過度の不安を喚起せずに，安心して様々な行動を試すことが動機付けられる。その結果，多面的な自己への気づきとなり，否定的な自己像の変容を測る機会となる可能性も考えられる。

もしSSEが低く，PSEも低ければ，ポジティブな情報を与えられても，自身とは無関係なこととして受け止められず，行動が生じない。その結果，情報源に触れる機会もなくなり，SSEに変化を及ぼさない。つまり，PSEが低ければ，SSEは低いまま固定され，行動が生じないだろう。

3つめは，自己効力感が下降する過程の説明である。従来の理論では，現時点でSSEの高い人について，SSEが下がっていくことが想定されておらず，研究もなされてない。SSEが下降する過程についてPSEを用いれば以下のように説明ができる。

例えば，失敗体験に遭遇すると，SSEは下がる。しかしPSEが高ければ，過度の不安に陥らずに行動ができる。遂行する中で，成功体験が積まれたならばSSEは上昇する。失敗体験が重なれば，SSEよりも時間的にはゆっくりであるがPSEも下がっていくだろう。このSSEが低く，PSEが高い状態は，上述したように細分化されたSSEや多面的な自己概念に気がつく重要な過程にもなる。さらに，SSEとPSEの両方が低くなれば，ポジティブな情報を与えられても，自身のこととして受け止められない。その上，不安が強く行動が生じないため，情報源に触れる機会もなくなる。そのため，SSEに変化を及ぼさず，SSEは低いまま固定され，行動が生じないだろう。

以上のことから，PSEが基盤となり，行動が生じ，情報源に触れる機会が生じる。PSEにより得られた情報源が受け止められ，能動的で主体的な行動が生じ，SSEが上昇する。SSEが上昇したことで，確信に満ちた行動が生じる。そうした行動を通してSSEが般化し，GSEが上昇することが想定できる（Fig.2）。

臨床の場で考えられる心理的支援

PSEを導入することで，心理的支援に以下の示唆が得られるものと思われる。

まず，社会的場面で行動を回避する予防に活かすことができる。職業の熟達過程や学習を深める過程では，現時点の自身と向き合い，出来ない自分を受け入れながら行動していくことで自己が伸張されていく。そうした過程の中で，育成する相手のSSEにのみに注目するのではなく，PSEに注目していくことで，PSEを組み込んだ関わりを行うことができる。例えば，不出来を指摘すると共に，「最初はそうだよ」，「私も最初はそうだった」という関わりを行うことができる。そのことが，PSEを高め，低いSSEを受け入れることにつながり，入門者の行動を回避する予防に生かすことができる可能性がある。育成する相手のPSEを意識し，言語化することで，相手の今出来ない面に注目しているが，そのことが出来

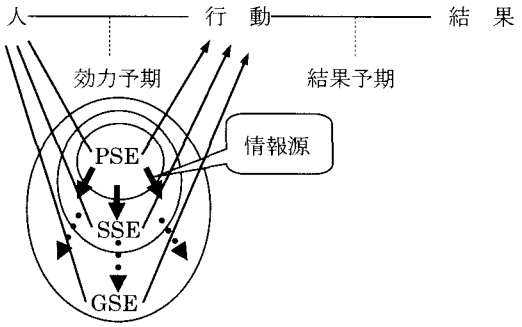

Fig.2 PSE，SSE，GSE の関係

PSE=perspective self-efficacy，SSE=task-specific self-efficacy，GSE=generalized self-efficacy
PSE が基盤となり，行動が生じ，情報源に触れる機会が生じる。PSE により得られた情報源が受け止められ，能動的で主体的な行動が生じ，SSE が上昇する。SSE が上昇したことで，確信に満ちた行動が生じる。そうした行動を通して SSE が般化し，GSE が上昇する（詳しくは本文参照）。

るようになるためであることが伝わり，注意する者と注意される者との情緒的な齟齬が生じない可能性もあるだろう。

次に，社会的場面を回避することに未然に気がつく指標となることができる。相手が SSE に固執する度合いから，PSE が高く持てない辛さを理解することができる。例えば，「今日も明日も変わらない」，「今がダメなら未来もダメ」というように現在，出来ないことが無力感に加えて，絶望感を伴って感じられることがわかるだろう。よって，離職や退学に至る前に，相手の失敗場面に対する回避傾向を把握できるかもしれない。

また，社会的場面を回避する者に再び社会参加行動を生起する際の支援に活かすことができる。回避している現状がある限り SSE は上昇せず，そのようなときにむやみに SSE を上昇する支援を行っても，PSE を持てない限り不安や無力感を喚起する可能性がある。それに対して，SSE でなく PSE を高める支援や環境調整を行うことで，予期不安が低下し，今失敗してもいいという安心感が生まれる。そのため，行動する余地が生じ，徐々に SSE が上昇するだろう。

そうした意味で，PSE は，周囲が当事者を理解する指標ともなるし，支援効果を測定し，比較・検討する道具ともなるだろう。PSE を用いることで，当事者の状態をより詳細に把握し，多面的な働きかけを考案できる可能性がある。また，当事者が使用することで，自身の状態に目を向け，自己理解を深めるための道具や指標となる可能性もあるだろう。

今後必要とされる研究の指針

PSE は，SSE の変化を説明するために，将来の自己に対する肯定的な変化への期待を取り入れたものである。今後は，実際に PSE が SSE の変化を説明できるのかについての実証的な研究を行うことが不可欠である。具体的には，PSE 尺度を作成し，PSE と行動との関係を実証的に検討することや，実際に自己効力感が低くても行動が生起するのか否かについての実証研究，臨床実践を通した事例分析などの手法を用い PSE や PSE に関わる要因について縦断的な検討を加える必要があるだろう。

引用文献

Abusabha, A. & Achterberg, C. (1997). Review of self-efficacy and locus of control for nutrition and health related behavior. *Journal of the American Dietetic Association*, **97**, 1122-1132.

安達智子 (2001). 就業動機尺度の概念的妥当性 動機、自己効力感との関連性について 実験社会心理学研究, **41**, 45-51.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, **84**, 191-215.

Bandura, A., Adams, N. E., Hardy, A. B., & Howells, G. N. (1980). Tests of the generality of self-efficacy theory. *Cognitive Therapy and Research*, **4**, 39-66.

Bandura, A., & Schunck, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, **41**, 586-591.

Barlow, J. H., Cullen-Powell, L. A. & Williams, H. (2007). The training and support programme for parents of children with ataxia: A pilot study. *Psychology, Health, and Medicine*, **12**, 64-69.

Betz, N. E., & Voyten, K. K. (1997). Efficacy and outcome expectations influence career exploration and decidedness. *The Career Development Quarterly*, **46**, 179-189.

Blustein, D. L. (1989). The role of goal instability and career self-efficacy in the career exploration process. *Journal of Vocational Behavior*, **35**, 194-203.

Boer, H., Elving, W. J. L., & Seydel, T. W. (1998). Psychosocial factors and mental health in cancer patients: Opportunities for health promotion. *Psychology, Health and Medicine*, **3**, 71-79.

Brody, E. B., Hatfield, B. D., Spalding, T. W. (1988). Generalization of self-efficacy to a continuum of stressors upon mastery of a high-risk sport skill. *Journal of*

Sport and Exercise Psychology, **10**, 32-44.

Chambliss, C. A., & Murray, E. J. (1979). Efficacy attribution, locus of control, and weight loss. *Cognitive Therapy and Research*, **3**, 349-353.

Davis-Berman, J. (1988). Self-efficacy and depressive symptomatology in older adults: An exploratory study. *International Journal of Aging and Human Development,* **27**, 35-43.

玄正煥 (1993). 努力帰属的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効果 教育心理学研究, **41**, 221-229.

Gillespie, A., Peltzer, K., & MacLachlan, M. (2000). Returning refuges: Psychosocial problems and mediators of mental health among Malawian returnees. *Journal of Mental Health*, **9**, 165-178.

Hackett, G., Betz, N. E., O'Halloran, M. S., & Romac, D. S. (1990). Effects of verbal and mathematics task performance on task and career self-efficacy and interest. *Journal of Counseling Psychology*, **37**, 169-177.

Kelley, M. P., Coursey, R. D., & Selby, P. M. (1997). Therapeutic adventures outdoors: A demonstration of benefits for people with mental illness. *Psychology, Health, and Medicine*, **11**, 91-99.

Kennedy, P., Taylor, N., & Hindson, L. (2006). A pilot investigation of a psychosocial activity course for people with spinal cord injuries. *Psychology, Health and Medicine*, **11**, 91-99.

Kowalski, S. D. (1997). Self-esteem and self-efficacy as predictors of success in smoking cessation. *Journal of Holistic Nursing*, **15**, 128-142.

Luzzo, D. A. (1995). The relative contributions of self-efficacy and locus of control to the prediction of career maturity. *Journal of College Student Development*, **36**, 61-66.

Luzzo, D. A., Funk, D. P., & Strang, J. (1996). Attributional retraining increases career decision-making self-efficacy. *Career Development Quarterly*, **44**, 378-386.

前田基成・板野雄二 (1987). 登校拒否の治療過程における SELF-EFFICACY の役割の検討 筑波大学臨床心理学論集, **3**, 45-58.

前田基成・原野広太郎 (1993). 内潜的モデリングによる主張行動の形成に及ぼす自己効力感の効果 教育相談研究, **31**, 19-27.

前田基成・原野広太郎 (1993). ストラテジーの言語化による自己効力感の変容が計算スキルの習得に及ぼす効果 日本教育心理学会第 35 回総会発表論文集, 150.

松沼光泰 (2004). テスト不安, 自己効力感, 自己調整学習及びテストパフォーマンスの関連性—小学校 4 年生と算数のテストを対象として—教育心理学研究, **52**, 426-436.

松沼光泰 (2008). 学習者の不十分な知識を修正する教授方法に関する研究—等位接続詞 and の学習をめぐって— 教育心理学研究, **56**, 548-559.

McAuley, E. (1992). The role of efficacy cognitions in the prediction of exercise behavior in middle-aged adults. *Journal of Behavioral Medicine*, **15**, 65-88.

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 (SMSGSE) の開発 発達心理学研究, **14**, 172-179.

森田洋司 (1991). 不登校現象の社会学, 学文社

中西良文 (2004). 成功/失敗の方略貴族が自己効力感に与える影響 教育心理学研究, **52**, 127-138.

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). 特性的自己国力感尺度の検討－生涯発達利用の可能性を探る 教育心理学研究, **43**, 306-251.

Nicki, R. M., Remington, R. E., & McDonald, G. A. (1984). Self-efficacy, nicotine-fading/ self- monitoring and cigarettes-smoking behavior. *Behavior Research and Therapy*, **22**, 477-485

西村 薫・野村亮太・丸野俊一 (投稿中 a). 展望的自己効力感尺度の作成

西村 薫・野村亮太・丸野俊一 (投稿中 b). 展望的自己効力感が中学生の登校行動に与える影響

及川 恵・坂本真士 (2007). 女子大学生を対象とした抑うつ予防のための心理教育プログラムの検討—抑うつ対処の自己効力感の変容を目指した認知行動的介入—教育心理学研究, **55**, 106-119.

Pintrich, P. R., & DeGroot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, **82**, 33-40.

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancy for internal vs. external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, **80**, 1-28.

坂野雄二 (1989). 一般性セルフ・エフィカシー尺度の妥当性の検討 早稲田大学人間科学研究, **2**, 91-98.

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.

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.

Schunck, D. H. (1983a). Ability versus effort attributional feedback: Differential effects on self-efficacy and achievement. *Journal of Educational Psychology*, **75**, 76-86.

Schunk, D. H. (1983b). Developing children's self-efficacy and skills: The role of social comparative information and goal setting. *Contemporary Educational Psychology,* **8**, 76-86.

Schunk, D. H. (1984). Enhancing self-efficacy and achievement through rewards and goals: Motivational and informational effects. *Journal of Educational Research*, **78**, 29-34.

Schunk, D. H. & Rice, J. M. (1984). Strategy Self-verbalization during remedial listening comprehension instruction. *Journal of Experimental Education*, **53**, 49-54.

Schunk, D. H. & Hanson, A. R. (1985). Peer models: Influence on children's self-efficacy and achievement. *Journal of Educational Psychology*, **77**, 313-322.

Schunk, D. H. (1987). Peer models and children's behavioral change. *Review of Educational Research*, **57**, 149-174.

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**, 663-671.

嶋田洋徳 (1999). 中学生のセルフ・エフィカシー向上によるテストストレス軽減効果 日本行動療法学会第25回大会発表論文集, 136-137.

下村英雄 (2007). 中学生におけるコンピュータを活用したキャリアガイダンスが進路自己効力感に与える影響 教育心理学研究, **55**, 276-286

Smith, R. E. (1989). Effects of coping skills training on generalized self-efficacy and locus of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, **56**, 228-233.

Taylor, K. M., & Betz, N. E. (1983). Applications of self-efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision. *Journal of Vocational Behavior*, **22**, 63-81.

Taylor, K. M. & Popma, J. (1990). An examination of the relationships among career decision making self-efficacy, career salience, locus of control and vocational indecision. *Journal of Vocational Behavior*, **37**, 17-31.

冨安浩樹 (1997). 大学生における進路選択自己効力感と進路決定行動との関連 発達心理学研究, **8**, 15-25.

浦上昌則 (1996). 女子短大生の職業選択過程についての研究―進路選択に対する自己効力, 就職活動, 自己概念の関連から― 教育心理学研究, **44**, 400-409

van Beurden, E., James, R., Christian, J., & Church. D. (1991). Dietary self-efficacy in a community-based intervention; implications for effective dietary counseling. *Australian Journal of Nutrition and Dietetics*, **48**, 64-67.

Weinberg, R. S., Yukelson, S., & Jackson, A. (1990). Effects of public and private efficacy expectations on competitive performance. *Journal of Sport Psychology*, **2**, 340-349.