

「自己効力感」を用いた研究をはじめよう

資料

日本キャリア教育学会 研究推進委員会

当日の流れ

1. 概要説明, オリエンテーション
2. 研究と自己効力感概念の基礎
3. 自己効力感を研究に活用する
 - 自己効力感を独立変数とした研究
 - 自己効力感を従属変数とした研究
4. 疑問点などについてのグループディスカッション
5. まとめと閉会

本資料は、2019年8月24日に開催された日本キャリア教育学会 研究推進委員会企画の講習会の資料を大幅に改変し、読み物化したものです。上記内容、2および3の内容を中心とします。

著作権は日本キャリア教育学会 研究推進委員会にあります。日本キャリア教育学会 会員もしくは非学会員が自身のためにこれを印刷することは自由に行うことができます。学会員が、学校、勉強会等で非会員に配布するために印刷、複製する場合には、日本キャリア教育学会事務局（jssce-post@bunken.co.jp）まで、連絡者氏名、会員番号、利用目的、部数をご連絡ください。事務局より特段の返信はいたしません。この連絡をもって複製、配布を許可いたします。なお、電子データの複製、再配布はご遠慮ください。

研究と自己効力感概念の基礎

担当：南山大学 浦上昌則

1. 研究について

(1) 研究の目的

研究の目的は、現象や事象の理解・説明、さらにそれを使った予測や制御にある。キャリア教育の実践研究は後者といえる。

研究とは、真理を明らかにする、原理を明らかにすることなどといわれるが、別の観点からすれば、これは「真理はまだ明らかでない」「原理は明らかになっていない」という現状認識から生じている。つまり研究は「あいまいな知識をより真に」、「未知なることを既知に」といった、「新しい」「より正しい」という方向性をもつ。

(2) 研究のプロセス

国語辞典を参照すると、研究は「調べて考えること」という説明がなされている。すなわち、「調べる」と「考える」ことの両方が不可欠な行為。

「考える」とは 国語辞典を参照すると…

- ・論理的な筋道をめぐって答えを出そうとする
- ・様々な材料から結論を導くこと／結論を導く材料
- ・新しいものをつくる

「研究」は「調べ」て「考える」行為のため、研究のプロセスは、調べたこと（材料）を踏まえ、論理的に筋道を立て、「新しい」「より正しい」ものを見いだすことといえるだろう。

(3) 研究があつかうものと考えer方向

たとえば伊丹(2001)は、研究とは「目に見える現象の背後に隠されている原理・原則を、どう発見するか」と指摘する。

ここで、「目に見える」と「隠されている」の2側面に言及しているところが

大きなポイント。研究が扱うものは「目に見える」現象であるが、考える、見いだそうとする対象は、その背後にある「隠されている原理・原則」である。研究は、目に見えるものを手がかりに、「隠されている」（すなわち、未知、不確か、自明でない、見逃している…）原理・原則、すなわち説明を考えること。

そのため、「目に見える」現象を詳細に記述しても、それは研究にはならない。木からリンゴが落ちる様子をいかに詳細に観察し記述しても、引力によるという説明には至らないだろう。研究では、「（隠されている）原理・原則がその現象を生んでいる」という認識の構えをもつことが必要。

(4) どうやって「新しい」「正しい」と主張するか

研究では「新しい」「正しい」という主張が重要である。「新しい」については、先行研究、文献等の記述、記録にないことを確認することをもって、新しいことを示すことができる。

「正しい」については、研究の世界で一般的に合意されているパラダイムに沿った説明であるかどうかで判断される。現状でいえば、科学がその代表といえるだろう。

正しいと認識する過程には、以下のようなものが考えられる（Ray, 2003）など参考）。

固執 私が正しいと思うから正しい

権威 本に書いてあるから正しい／偉い人が言っていることだから正しい

理性 哲学的。論理からみて正しく導かれているから正しい

常識（common sense） 私やみんなの経験や知覚に合致しているから正しい

科学 科学的手法によって導かれているから正しい

「正しい」と主張するには、適切な（それを見聞きした他者が十分に納得できる）方法を用いなければならない。科学的な方法はその代表であるため、それを知ること、まねることが重要。そうでないと、研究や研究論文として認められず、いわゆる「単なる作文」と評されてしまう。

なお、研究をするにあたって先行研究を多く読むことが推奨されるが、その理由が以上のことから明らかになるだろう。それによって、何が「新しい」のかについての判断ができるようになるし、研究の世界で一般的に承認されてい

る「正しい」と主張する方法を知ることができる。

(5) 仮説演繹法

科学的研究方法の代表的なものであり、キャリアに関する研究の多くもこの方法を採用している（補足資料1参照）。「AとBは関連している」「AによってBは異なる」といった仮説の検討は、基本的にこの枠組みによって検討されている。実践的な研究である、「Aという介入によってBが変化する」という仮説も、最も厳密に確認しようとするればこの方法に準じることになる。

多くの研究で利用されているために、この方法の特徴を理解しておくことは、論文を理解し、クリティカルに検討するために不可欠だろう。同時に、研究をしようとする場合の参照枠になる。

仮説演繹法では、すでに明らかになっていることや、他の様々な情報から帰納法を用いて仮説を導く。仮説を検証するために演繹法を用いて検討可能な事例に当てはめ、「仮説が正しいければこうなるはず」という「予測」、「予言」を提示する。実験や観察を行い、「予測」、「予言」と一致する結果が得られれば仮説は正しいと判断する。ただし、絶対に正しいということ担保する方法ではないことには注意しておいてほしい。

2. 自己効力感という概念の特徴

自己効力感については、Bandura自身による著作をはじめ、多くの文献、研究が発表されている。ここでは、研究との関係からポイントと考えられる部分のみを簡単に紹介する。

(1) 社会的学習理論と自己効力感

社会的学習理論は、Banduraによって提唱された理論（説明様式）である。周りの社会的モデルをまねることによる学習であり、社会的な行動の学習を説明するものでもある。いわゆる条件づけのような、刺激と反応を直接的にリンクさせるプロセスではなく、その間に「認知」要素を取り入れている。自己効力感とは、この社会的学習理論を構成する概念の一つである。

(2) 自己効力感

Bandura は 1977 年に ” Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change ” というタイトルの論文を発表した。「自己効力感：行動変容の統合理論にむけて」というような意味であり、自己効力感は行動とその変容を説明するために提起されたといえるだろう。

自己効力感は、ある行動が自分にうまくできるかどうかという期待(効力期待)の、本人によって認識されたものとされ、以下のような特徴をもつ。

- ・行動に影響をおよぼす変数であり、行動の変容にも影響をおよぼす変数
- ・行動を開始するか否か、どれくらい努力を継続するか、困難に直面した際に、どれくらい耐えうるかを決定する。
- ・人の特性もしくは性格などの静的なものではなく、環境や他の動機づけ的メカニズム、自己制御的メカニズム、個人の能力や才能などと複雑に相互作用する、動的なシステムである。

(3) 自己効力感の獲得

自己効力感は、4つの情報源から獲得される 補足資料2 参照

「遂行行動の達成」 「代理的経験」 「言語的説得」 「情動的喚起」

認知を重視する理論なので、どういうふうに経験するか(させるか)など、経験のプロセス、経験する個人がそれをどのように認識するかといった点に配慮することが必要。4つの情報源を図示する場合に合わせて示されている「誘導様式」は、情報源が自己効力感につながる説明であり、つなげる臨床技法である。つまり、達成の経験をすれば自己効力感が「自動的に」高まる、などというわけではない。

(4) 一般的、特性的な自己効力感

Bandura の指摘を受けて、Sherer ら(1982)が提唱した Generalized Self-Efficacy の概念に端を発する概念。その後、類似したいくつかの概念や尺度が提唱され(特性的自己効力感、人格特性的自己効力感など。西村・野村・丸野, 2012 など参照)、よく知られるものとなっている。課題や領域ごとではなく、より長期的に、より一般的な日常場面での行動に影響する自己効力感が仮定されており、人格特性的ともとらえられるものである。

Bandura は、自己効力感は領域ごとに存在するが、以下でも触れる「一般性」という次元を仮定することで、ある自己効力感は行動や場面を超えて般化する」とみなす。この点で、Sherer らの考え方は Bandura と異なっている。このような立場の違いは、支援の可能性や方法の差異を生むことになる。

(5) 自己効力感の測定

Bandura は、自己効力感は3つの次元から理解できることを指摘する

- ・ マグニチュード（レベル）：課題となる行動の困難度
- ・ 強度：課題となる行動をどの程度確実に遂行できるかについての確信度
- ・ 一般性：課題となる行動に対する自己効力感がどの程度般化するか

多くの自己効力感を測定する尺度は「強度」を測定している。まず、項目として「課題となる行動」を示し、どの程度確実に遂行できるかについての主観的
確信の程度をたずねるという方法である。すなわちこれは、自己効力感の測定
においては「課題となる行動」の明確が不可欠であることを示す。

(6) 自己効力感を用いる際のポイント

以上のことなどを踏まえて、研究で自己効力感を利用する必要があるかどうかを判断する際のポイントは、「現象としての『行動』を問題視しているのか？」という点にあるといえるだろう。行動についての、する／しない、頻度が多い／少ない、継続・持続的か否かといった側面の説明と自己効力感の特徴は合うので、利用しやすいといえるだろう。ところが、自己効力感の理論の特徴から、行動の適切／不適切の問題と関連させるのは少々難しい。このような留意点はあるが、「行動」を問題視しているのであれば、一度は自己効力感の観点から検討してみる価値はあるだろう。

他方で、自己効力感は4つの情報源から獲得されるものであり、行動に影響するものである、という理論の基本的枠組みに含まれない関連性を検討する場合には十分な注意が必要である。例えば、「キャリア研究で言及される他の要因との関連性を検討したい」などという場合である。こういう場合には、その要因と自己効力感が関連するという仮説を検討する必要性はもちろん、仮説が導かれる根拠、論理をしっかりと組み立てる必要がある。

関連文献のリスト

- Bandura, A. 1977 Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change, *Psychological Review*, 84, 191-215.
- 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：九州大学大学院人間環境学研究院紀要 13, 1-9.
- Ray, W. J. 2003 *Methods toward a science of behavior and experience, 7th ed.* CA: Wadsworth Publishing. (岡田圭二訳 2003 エンサイクロペディア心理学研究方法論 北大路書房)
- 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.
- 祐宗省三・原野広太郎・柏木恵子・春木豊(編) 1985 社会的学習理論の新展開 金子書房.
- 戸田山和久 2005 科学哲学の冒険—サイエンスの目的と方法をさぐる NHK ブックス.

補足資料1 仮説演繹法の基本的枠組み

戸田山和久 2005 『科学哲学の冒険—サイエンスの目的と方法をさぐる』 NHK ブックス 55
ページの図を参照

補足資料2 4つの情報源と誘導様式

要因	誘導様式
遂行行動の達成	参加モデリング
	現実脱感作, 遂行行動の表示
	自己教示による遂行
代理的経験	ライブ・モデリング
	シンボリック・モデリング
言語的説得	暗示, 勧告
	自己教示
	解釈療法
情動的喚起	帰属
	弛緩, バイオフィードバック
	象徴的表示, 象徴的脱感作

祐宗省三・原野広太郎・柏木恵子・春木豊(編) 社会的学習理論の新展開 金子書房より

自己効力感を独立変数とした研究

担当：神戸親和女子大学 辻川典文

ここでは、自己効力感を独立変数（何かに影響を与える変数）として利用する研究の枠組みを解説する。

1. なぜ自己効力感に注目するか

(1) 自己効力感が高いほど、行動量や努力量が増える

自己効力感とは、ある課題を成功させられるかどうかの自己評価や主観的統制感である（Bandura, 1977）。人は成功の見込みのあるもの、自信のあるものに対しては積極的に取り組もうとする。一方で、失敗の恐れがあるもの、苦手なものに対しては消極的になりやすい。そのため、自己効力感が高い場合、課題の達成に向けた行動量や努力量は多くなる。

(2) 自己効力感は介入により変化する

自己効力感の程度に影響を与える要因は、遂行行動の達成（過去の達成経験）、代理的経験、言語的説得、情動的喚起の4つとされている（Bandura, 1977）。これまでどのような体験を積んできたかという遂行行動の達成の影響が最も強いが、代理体験や言語的説得といった周囲からの介入によって自己効力感を高めることもできる。成功をイメージできるような介入を行うことで自己効力感を高めることができる。

→自己効力感の程度は今後の行動や努力量を予測する重要な要因である。さらに、周囲からの介入や支援により変容可能であるため、介入や支援の成果を判断するうえで重要な指標である。

※自己効力感を扱う際の注意事項 — 自己効力感と結果の関係 —

自己効力感が高いと行動量や努力量が増す。その結果として成功しやすくなることが予測される。そのため、自己効力感が高いと良い結果につながると認識されやすい。しかしながら、努力をすれば必ず成功するというわけではないので、自己効力感は行動の結果に直接影響するとは言えない。

2. 自己効力感を用いた研究の例と注意点 — 実例を踏まえて紹介 —

例 1. 自己効力感とキャリア関連の取り組みの効果との関係

キャリアガイダンスやキャリア関連の授業などでは、様々なワークを通してキャリアについて考えることを促す取り組みが多い。様々な取り組みの中で、実践者は、学生の特性によって、取り組みの効果が大きく異なるという実感もあることだろう。そこで、進路選択の自己効力感に注目し、取り組みの効果との関連性を解きほぐすような研究を考えてみる。

(1) VPI 職業興味検査の有用性評価との関係

背景：VPI 職業興味検査は、自身の職業興味を明確化させることや職業探索、職業選択活動を促すことを目的として実施される。進路選択の自己効力感は、活動の動機付け要因であり、VPI 職業興味検査の結果は活動に利用できる情報と位置づけられる。それゆえ VPI 職業興味検査を体験し自分にとって有用であったと感じるかどうかは、自己効力感の程度に左右されると考えられる。

仮説：進路選択の自己効力感が高いほど、VPI 職業興味検査の有用性を高く評価するであろう。

対象：58 名（大学 2 年生 女性）

方法：進路選択の自己効力感を測定（浦上・脇田，2016 を利用） → VPI 職業興味検査を実施 → VPI 職業興味検査の有用性を測定

結果：進路選択の自己効力感と全ての有用性の評価項目の間には正の相関が認められ、その多くは有意なものであった（表 1）。進路選択の自己効力感が高いほど、VPI 職業興味検査の有用性を高く評価するという仮説は概ね支持された。

表1. VP 実施後の有用性評価と自己効力感との相関 得点は5段階評価

	平均値	標準 偏差	自己効力感 との相関
自分の興味に合った職業分野を理解できた	3.55	1.16	.357**
これから自分が職業を探すうえでの参考になった	3.64	1.09	.209
自分がどのような職業に就きたいか明確になった	2.69	1.16	.469**
職業選択について興味が高まった	3.55	0.98	.407**
自分の適性や能力を活かせる職業分野がわかった	3.4	1.09	.566**
もっと職業について調べようと思った	4.02	1.13	.263*
進路選択に対する自己効力感	3.1	0.67	

**= $p < .01$, *= $p < .05$

(2) 職業講話の効果との関連

背景 卒業生が自身のキャリアを在學生に話し、在學生にこの先のキャリアや進路選択を考えさせる取り組みはよく行われる（例えば、職業講話など）。基本的には、卒業生がある種のキャリアのモデルとなり、在學生の進路選択に対する努力意識を高めること、不安感を低下させることなどを狙いとして行われる。

この職業講話の効果は進路選択の自己効力感の程度によって変化することが予想される。自己効力感とは、成功裏に課題を遂行できるかどうかの自己評価、主観的統制感であるため、自己効力感が高いほど、自分も努力することで卒業生のようなキャリアを積むことができると認識しやすくなるだろう。そのため、自己効力感が高いほど、職業講話を聞いて、就職活動に対する努力意識が高まりやすく、不安感が低下しやすいと考えられる。

仮説 進路選択の自己効力感が高いほど、職業講話を聞いた後、就職活動に対する努力意識が高くなり、不安感が低くなる。

対象 41名（大学3年生 女性）

方法 進路選択の自己効力感を測定（浦上・脇田，2016を利用） → 職業講話（60分）を実施 → 就職活動に対する努力意識や不安感を測定

結果 進路選択の自己効力感と悩みや不安の増大は負の相関であった。一方で、努力意識との関連はみられなかった（表2）。進路選択の自己効力感が高いほど進路選択に対するネガティブなイメージが低くなったと評価しており、職業講話の効果は、部分的にはあるが認められたといえる。

表2. 職業講話に対する評価と進路選択の自己効力感の相関 得点は5段階評価

	平均値	標準 偏差	自己効力感と の相関
頑張ろうと思った	4.50	0.60	.193
自分をもっと高めようと思った	4.13	0.61	.129
良い刺激となった	4.25	0.71	.123
悩みが深まった	2.93	1.05	-.358*
不安が高まった	2.98	1.07	-.342*
気が重くなった	3.08	0.97	-.135
進路選択に対する自己効力	2.79	0.70	

*= $p < .05$

(3)2つの研究結果から考えられること

進路選択の自己効力感が高いほど、VPI 職業興味検査を有用であったと評価していた。職業講話については、自己効力感と努力意識との間に関連はみられなかったが、自己効力感が高いほど就職活動へのネガティブな意識（不安、悩み）は低かった。

これらのことから、取り組みの内容にもよるが、キャリアガイダンスやキャリア関連の授業で行われる取り組みに対する評価は、学生の自己効力感によって左右される可能性がある。自己効力感が高い学生には、キャリアガイダンスやキャリア関連の授業で実施されるワークやイベントなどの取り組みに対して評価が高く、役に立っているといえる。一方で、自己効力感が低い学生にとっては不安感や悩みを高めてしまう可能性がある。

(4)2つの研究の問題点・限界

自分で研究を行うためには、先行研究をクリティカルに検討し、問題点や限界を把握した上で、より正しい説明へと進んでいく姿勢、とらえ方が必要である。そこで、まずはここで紹介した2つの研究の問題点や限界についてリストアップし、その対応策、改善策を考えてほしい。その後で、以下を読み進めていただきたい。

**2つの研究には、どのような問題点があるでしょうか。
各自で考えてみてください。**

これらの2つの研究については、以下のような問題点や限界を指摘できるだろう。

① 2つの研究とも、変化をとらえていない

VPI 職業興味検査や職業講話の実施前後で進路選択に対する意識を測定していないので、取り組みに対する評価はわかるが、取り組みによる「変化」は把握できていない。進路選択の自己効力感が高い場合、そもそも就活への意識も高いことが多いため、事後の様子が VPI や職業講話の効果によるものなのかどうかという判断は難しい。

得点が高いか低いか、または高くなったか低くなったかを評価する際は、何

と比較して高いのかもしくは低いのかという、比較基準が必要となる。そのため、VPI 職業興味検査や職業講話による変化や効果を捉える際は、実施前後での測定が必要である。

→ 様々な取り組みの効果を測定することは重要である。測定の際は、取り組みの実施前後でデータを測定し、変化をとらえることが必須。

② 職業講話の調査（研究2）で、努力意識と自己効力感の相関がみられなかったことから、2つの間には関連がないと言い切れるか？

表2の努力意識（頑張ろうと思った、自分をもっと高めようと思った、良い刺激となった）の各項目の平均点が高いことに注目する必要がある。

努力意識の平均点が高い理由としては次の2つが考えられる。①職業講話の内容が良かったため、自己効力感が高い学生も低い学生も努力しようと感じた。②調査の対象が就職活動を控えた3年生のため、そもそも努力意識が高かった。すなわち、話を聞くまでもなく、努力すべきだという意識を全員が持っていた。①と②の理由から、学生の個人差である自己効力感による努力意識の差を見いだしにくかった可能性がある。つまり、講話の内容や対象学年が違えば、異なる結果になることも考えられる。

また、得点が高得点に偏っており天井効果の影響から相関係数が高くなりにくいことも挙げられる。とくに「努力すべきかどうか」などといった内容を測定する場合は、高得点になりやすいので、質問の仕方に留意する必要がある。

これらのことから、努力意識と自己効力感の間に関連がないとまでは言い切れない。

→ 結果の解釈の際は点数の高低だけでなく、点数の分布、偏りも注意しておく必要がある。

③ 学年、性別による違い

自己効力感の対象となる課題によって、性差がみられることが考えられる。特に進路選択に関しては、女性の方が低い傾向にある。そのため、研究参加者における男女比や性別の影響は考慮すべきである。今回の2つの研究はいずれも女性しか参加していないので、今回の結果が大学生全体に当てはまるとはいえない。また、学年が進むにつれて進路に対する捉え方が変化するため、学年差も考慮する必要がある。

例2. 自己効力感と結果の関係を考える

キャリア研究で頻繁に注目を集める現象として、就職活動や内定の問題がある。そして、この現象の説明として自己効力感に言及されることも多い。これは自己効力感が就職活動やその結果としての内定の有無に影響を与えるであろうという見通しに沿うものであるが、この現象を解明するための研究を例として考えてみる。

この見通しに沿って以下のような研究を計画・実行し、結果を得たとする。この研究と結果から、自己効力感の内定獲得に影響していると結論してよいだろうか。自己効力感が内定獲得に影響していることをより適切に示すには、どのような研究計画に修正すればよいだろうか。

対象：163名（大学4年生 男性62名、女性101名）

方法：8月に、内定の獲得状況（0.なし・1.あり）と、進路選択に対する自己効力感（安達，2001より20項目使用）を調査

結果：内定の獲得状況と進路選択に対する自己効力感の相関（点双列相関）を求めたところ、 $r = .226$ ($p < .001$) という有意な相関が認められた。

（内定の獲得状況は「なし」を0、「あり」を1としているので、自己効力感と正の関連性が認められたということは、自己効力感が高いほど「あり」とする対象者が多くなることを意味する）

この研究には、どのような問題点があるでしょうか。
各自で考えてみてください。

① 因果関係が特定できない

まず、自己効力感の内定獲得に影響していると結論してよいかという点については、そのようには結論できないというべきだろう。注目点は、自己効力感と結果（内定を得たかどうか）を同時に測定しているところである。論理的には、自己効力感が原因となる因果関係にあるが、取得したデータはそれにそっていない（時間的順序にそって収集されていない）。そのため、結果に示された

有意な関連性は、「内定を得たから自己効力感が高くなった」ためによって生じたとも考えられる。この研究では、ある一時点で集めたデータを分析に用いているため、有意な関連性を自己効力感が高いから内定を得たと解釈すべきか、内定を得たから自己効力感が高いと解釈すべきか決められないのである。それゆえ、自己効力感の内定獲得に影響していると断定的に結論することは控えるべきといえる（ただし、両者に有意な関連性があったことは事実である。そのため、「有意な関連性があった」と報告することは問題ない。しかし、因果関係にあると断定する表現を使うと恣意的解釈とみられてしまう）。

② 行動面の測定が必要

自己効力感が内定獲得に影響していることをより適切に示そうとするならば、行動（自己効力感に導かれる行動・内定取得につながる行動）の扱いについて慎重に検討すべきである。この研究では行動は測定されていない。自己効力感が行動に影響し、その結果内定獲得につながると論理的には仮定されるが、この点でも取得したデータはそれにそっていないのである。論理的関連性に含まれる要因はすべて測定しておくことが、より適切な関連性の解明に必要である。

その他にも、研究計画段階で検討しておくべきこともある。以下に留意点をまとめておく。

留意点① 第3の要因を考えてみる

自己効力感と行動や結果の関係を検討しようとする際には、これらの変数間の関係性を強めたり弱めたりする第3の要因を考えてみる必要がある。例えば、性別、性格、課題の特徴、学年、専攻、地域、社会状況などによって、自己効力感と行動の関係性の強さが変化するかどうかを考えてみる。

留意点② 先行研究や理論を踏まえること

就職活動など社会的な事象を扱う場合、社会状況が影響するので、1回の結果だけでは一般化が可能な結論を得ることは難しい。結果の普遍性を担保するには、先行研究や理論に基づき調査することや複数回調査を実施することも大事。

関連文献のリスト

安達智子 2001 大学生の進路発達過程 ―社会・認知的進路理論からの検討― 教育心理学研究, **49**, 326-336.

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

浦上昌則・脇田貴文 2016 項目反応理論を用いた進路選択に対する自己効力尺度短縮の試み
南山大学紀要『アカデミア』人文・自然科学編 **12**, 67-76.

自己効力感を従属変数とした研究

担当：南山大学 浦上昌則

ここでは、自己効力感を従属変数（何かから影響を受ける変数）として利用する研究の枠組みを解説する。自己効力感の育成に関する実践的研究の枠組みである。なお、ここでは対象が集団の場合を検討する。対象がひとり（もしくはごく少数）の場合は、カウンセリングの事例研究のようなアプローチを参照されることをすすめる。

1. どういう場合に適合するアプローチか

・適合する場合

「現在行っている支援は、自己効力感を高めているのだろうか」、「こういう経験をさせると、自己効力感が高まるのではないか」…

・適合しない場合

「どんな経験が自己効力感を高めるのだろうか」…

違いは、仮説になりうる予測があるかどうかというところにある。仮説は、「根拠のある推測」などとも表現されるが、これがないと研究の枠組みにのせることができない。

2. 因果関係を検討する研究の枠組み

自己効力感の育成に関する研究は、「経験や介入が自己効力感に影響する」という因果関係を明らかにする研究である。因果関係については、それを最も明確に確認する方法は実験的手法である。実験的方法でなければ因果関係を明らかにできないかといえばそうともいえないが、実験的方法で採用されるいくつかの条件を満たさないことが、間違った結論を導く可能性を高めることにつながる点に注意が必要である。

(1) 因果関係を明らかにする計画

「A が B に影響する」という因果関係が成立していることを可能な限り明確にするためには、以下のような条件が満たされることが必要になる。

- ・ A が B に影響するという論理的説明が成り立つこと
- ・ A が B よりも時間的に先行すること
- ・ A と B が共変関係にあること
- ・ A 以外に B に影響する強い要因がないこと

以上のことを、「活動 A が、自己効力感 B に影響する」という因果関係を解明する場合にあてはめると…

◎活動 A が自己効力感 B に影響するという論理的説明が成り立つこと

「活動 A が、自己効力感 B に影響する」という仮説を導く際の論理が問われる。仮説自体ではなく、「仮説を導く論理」が注目される。論文では、問題・目的部分で、介入・支援方法の提案として論じられる。

◎活動 A が自己効力感 B よりも時間的に先行すること

活動 A の後に自己効力感 B を測定するという研究計画で対処する。

◎活動 A と自己効力感 B が共変関係にあること

共変関係とは、A の有無や程度によって B が異なる関係ということ。「活動 A の有無（活動 A の前後）で自己効力感 B が異なるか」という点を結果から確認する。そのため、自己効力感 B は活動 A の後だけでなく前でも把握しておく必要がある。

「活動 A の有無（活動 A への参加の有無）で自己効力感 B が異なるか」という面（被験者間）もある。

◎活動 A 以外に自己効力感 B に影響する強い要因がないこと

活動 A 以外の要因からの影響を統制するために、研究計画で統制群を設定するなどして対処する。

「AがBに影響する」という因果関係を可能な限り明確にするためには、以上のような枠組みに準じた研究計画と準備が必要となる。これに従って研究を行った場合、Aの影響(効果)があった場合には、図1のような得点の様相を示すことになる。

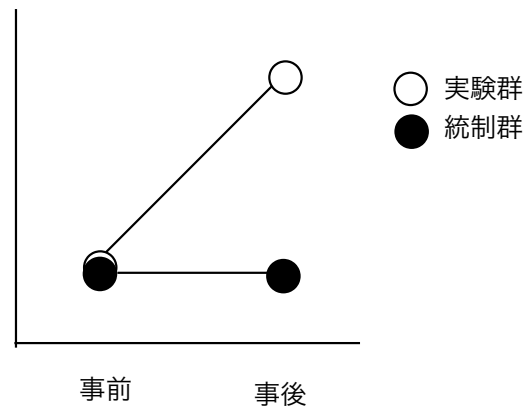


図1 効果が認められる場合の得点変化の様相

さて、このような条件を満たすことが必要となると、周到な計画と準備が必要そうだという印象をもたれ

るかもしれない。その印象は正しく、簡単にできる研究ではない。ところが、以上のことを満たせば「活動Aが、自己効力感Bに影響する」と強く主張できる。この力を利用しない手はないだろう。

以上の条件から、大規模な実践計画であればあるほど、因果関係の検証は難しくなるといえる。規模が大きくなれば考慮する要因も増えるが、それは因果関係の理論的説明を複雑にするし、事前事後の間隔が開くほど狙った影響因以外からの影響を排除しにくくなる。たとえば、4月に自己効力感を測定し、5月6月にいくつかのイベントを実施、夏休み前に再度自己効力感を測定することで、イベントの効果を検討するというような計画では、効果の本質的な影響を検討することは極めて難しくなる。先の研究例で紹介されていたように、あるイベントだけを取り上げて、それを活動Aとしてその影響を検討するといった、小さな規模の研究計画からはじめてみるのがよいだろう。

(2) しばしば見られる問題

◎支援が自己効力感に影響するという論理的説明が成り立たない

「現在行っている支援は、自己効力感を高めているのだろうか」というような問題意識がある場合にしばしば起きる。「現在行っている支援」は、自己効力感の育成を特に意識したものではなかったが、その効果を確認する必要性に迫られて、後付けでとりあえずデータを得ておいた…というような場合。もともと自己効力感の育成を目指したものではないので、支援が自己効力感につながるという説明が不可能になり、研究としての体をなさなくなる。

また別のケースとして、自己効力感だけでなく複数の目標を掲げているため、

いろいろな支援を行っている。そのため、自己効力感に影響するという論理的説明が可能な支援もあるが、そうでない支援も含まれる、というような場合もあるだろう。研究という視点からは、「何が何に」という影響の因果関係が不明確なところは致命的ともいえる。しかし、学校等における現実の指導は自己効力感だけを目的とすることはないだろう。こういう場合は、先にも紹介したように、支援の一部を切り取って検討するイメージで対応すれば研究としてまとめやすいと思われる。

◎「4つの情報源」の無視・誘導様式の軽視

Bandura の理論的枠組みに沿うのであれば、その理論に含まれる4つの情報源と、新たに提案する支援の関係、異同について言及することは必須といえる。しかし、4つの情報源への言及がまったくないまま、支援の方法が提示されている研究（論文）に出会うことがある。また、特に集団を対象とした支援では、経験と自己効力感をつなぐ誘導様式が支援の計画時に考慮されていない（支援に反映されていない）と感ずることがある。当然のことといえるであろうが、ある理論体系に従う場合、その理論を十分に理解し応用する姿勢が求められる。

◎自己効力感の測定時期が不適切

支援の前だけ（お目にかかったことはないが）、もしくは後だけの測定結果しかないような研究。先にも述べたように、このようなデータからは「支援が自己効力感に影響した」という結論を導く論理が成り立たない。（後だけの測定では、「支援前から違っていた」という可能性を否定できない）

◎統制群が設定されていない

支援等の場面では統制群の設定が難しい場合もあり、統制群が設定されていなければ研究として認められないわけではない。しかし、ある支援の効果を明確にする方法としては不十分であり、それゆえ結果にあいまいな点が残ることは不可避である。そのため、様々な工夫をして、できるだけ統制群を設定することをすすめたい。学校などでは、クラス単位で実験群、統制群を分け、介入を行う時期をずらすなどといった工夫をすることで、統制群を確保しつつも、全員に同じ学習経験を保証しているような対応も行われている。

なお、時に計画上の課題を自覚できず、結果にあいまいな点が残っていること

に気付いていない（もしくはそれに目をつぶっている）ような発表に出会うこともある。その課題に気付いていなければミスとなり、研究として成立しない。他方で、限界を理解した上で研究を行い、その限界の範囲内で新たにわかったことまとめれば、研究として成立する可能性が生まれる。しかし限界がわかっているにも関わらず、その範囲を超えた解釈を行うのは先（15 ページ）でも触れた「恣意」となる。これはルール違反であり、やってはいけないことである。

(3) 実践までの準備

留意点は少なくないが、実践までの準備は以下のような単純なものである。ただし1, 2は必ず最初に、この順で行わなければ、取り返すことは極めて難しくなる。

1. 注目する自己効力感の定義／決定と測定方法の確立
2. 自己効力感に影響することが論理的に説明できる活動の計画
3. 統制群の確保
4. 実践

3. しばしば尋ねられる質問と、研究への歩み

経験上、「××」は自己効力感に影響しているように思います。でも影響関係を論理的に説明することはできません。データをとれば、影響があることを明らかにできるのではないですか？

この状況のまま実践し、適切なデータを集めたとすると、それを実験的実践とよぶことはできるだろうが、科学的なルール、仮説演繹法からは逸脱している。そのため、たとえ自己効力感に有意な影響が認められたとしても、それをもって「××が自己効力感を高めた」とはいえない。なぜなら、有意な結果が得られたとしても、その知見は実践者の経験を裏付ただけであり（現象を詳細に示しただけであり）、「××」が自己効力感に影響することの「説明」が不明なままであるためである。

ただし、「××」を経験すると自己効力感が高まるように感じている、というような認識がある場合、きちんとデータをとって検討してみることはとても重要な行為である。実感（主観）ではなく、客観的にも変化が認められるならば、

それは価値ある「興味深い観察」（学会誌執筆規定，資料論文の部分参照）となる可能性もある。そして，その影響関係についてさらに検討する価値・意義が生じる。研究の第一歩といえるだろう。