

2011年9月8日

第5回キャリア支援研究会 @法政大学

自己効力感理論からみた 大学生の支援

田澤 実
(法政大学)

1

自己紹介

- 田澤 実 (たざわ みのる)
- 法政大学キャリアデザイン学部 助教
- 博士 (心理学)
- 日本キャリア教育学会認定キャリア・カウンセラー(第125号)
- 担当授業: 「教育心理学」「教育相談」「キャリアサポート事前指導」「キャリアサポート実習」その他、ゼミなど。
- 近年は、若年無業者向けの就労支援施設(地域若者サポートステーション)で総合相談スタッフの業務も担当している。
- 2010年度は、厚生労働省職業能力開発局キャリア形成支援室の「平成23年度キャリアコンサルティング関連委託事業に係る企画書評価委員会及び総合評価落札方式技術審査委員会」委員を担当。

2

プロローグ：様々な現場で課題となる「自信のなさ」

- 支援機関に来所した若年無業者は以下の事が複合的に重なって「**自信がない**」状態であることが多い
(よこはま若者サポートステーション, 2010)
 - 働いたことがない等、経験不足の観点
 - 家族とのかかわりの観点
 - 対人関係への不安（家族以外との人間関係の観点）
 - 心身不調・障害の観点
 - 発達障害（高機能の広汎性発達障害）が疑われるケースのアプローチ

3

発表の流れ

- ① 導入
 - ・ どのような場合に無気力を示すのか？
- ② 自己効力感とは？
- ③ 関連概念との比較
- ④ 自己効力感を導く4つの情報源
- ⑤ 自己効力感と大学生の進路選択

4

①

導入

5

どのような場合に無気力を示すのか

【セリグマンらの実験】

- 2匹の犬を別々の小部屋に入れる
- 片方の犬は、目の前のパネルに触れると電気ショックを逃れられる
- もう片方の犬は、逃避不可能な状況でショックを受け続ける

6

どのような場合に無気力を示すのか

- 電気ショックから逃れることを経験した犬
 - 電気ショック回避を学習
- 逃避不可能な状況でショックを受けた犬
 - 座り込んで電気ショックを受け続けた

7

学習性無力感

- **自らが結果をコントロールできないこと**（非随伴性）を学習することで、異なった状況におかれても無気力を示すことになる

8

②

自己効力感 とは？

9

自己効力感_(self-efficacy)とは

- Bandura (1977他)によって提唱された概念
- ある行動が自分にうまくできるかどうかという予期(効力予期)の、本人によって認知されたもの
- 行動や行動の変容に影響を及ぼす主要な変数

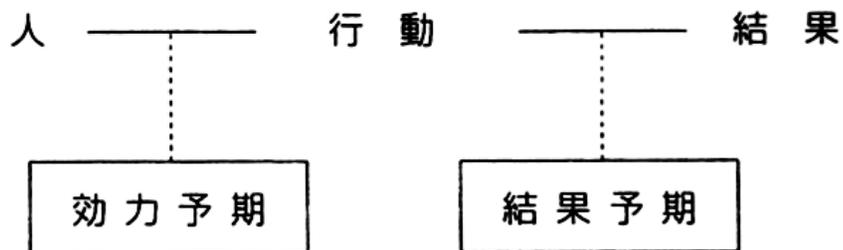
10

自己効力感の特徴

- Banduraは人間の「**認知**」に注目
 - ➔ 「模倣ではない。モデルが行うことの正確な模写では概念として狭い！」
 - ➔ 「モデルに接触することの心理的効果は模倣の反応よりも広い！」
 - ➔ 「実例を観察することで、人間は行動の一般的にルールや原理を引き出す。それにより、**人間は見たり聞いたりしたことを超えることができる**」

11

自己効力感とは



「（結果はまだわからないけど）ある行動が自分にうまくできるか」

「こういう行動を自分が取ると、このような結果がでるだろう」

12

自己効力感が影響を及ぼすもの

- その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、どれくらい耐えるか

13

③

関連概念と の比較

14

関連用語1: 自尊感情

- 自分に対してこれでよい (good enough) と感じるような自分自身に対する肯定的感情の程度のことである (Rosenberg, 1968)。
- 項目例
 - 私は自分に満足している
 - 私は自分には見どころがあると思う
 - 私はたいていの人がやれる程度には物事ができる
 - 私は自分に対して、前向きな態度をとっている

15

関連用語2: 効力感

- 自分が努力すれば、環境や自分自身に好ましい変化を生じさせうる、という見通しや自信をもち、しかも生き生きと環境に働きかけ、充実した生活を送っている状態
(波多野・稲垣, 1981)
- これと真逆の状態が「学習性無力感」
 - 自らが結果をコントロールできないこと (非随伴性) を学習することで、異なった状況におかれても無気力を示すこと

16

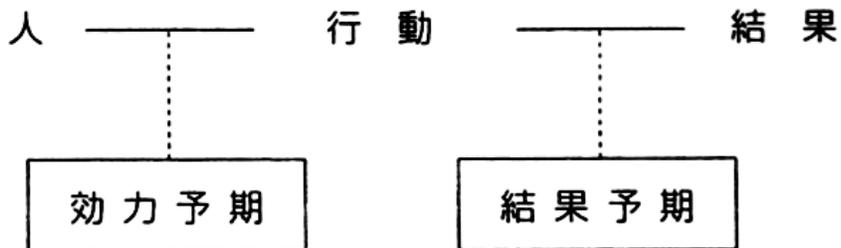
改めて 自己効力感とは？

- 何かしらの課題に対する自己効力感が多くの場合注目されている。
 - 進路選択、学業etc

※一方で、個人が日常生活の中で示す一般的な自己効力感の強さを示すものもある（一般性自己効力感尺度）

17

自己効力感とは



「（結果はまだわからないけど）ある行動が自分にうまくできるか」

「こういう行動を自分が取ると、このような結果がでるだろう」

18

項目例：進路選択に対する自己効力尺度(浦上,1995)

- 「非常に自信がある」、「少しは自信がある」、「あまり自信がない」、「全く自信がない」の4件法
- 自分の望むライフスタイルにあった職業を探すこと。
- 本当に好きな職業に進むために、両親と話し合いをすること。
- 就職したい産業分野が、先行き不安定であるとわかった場合、それに対処すること。
- 将来のために、在学中にやっておくべきことの計画を立てること。
- 就職時の面接でうまく対応すること。
- 望んでいた職業が、自分の考えていたものと異なっていた場合、もう一度検討し直すこと。

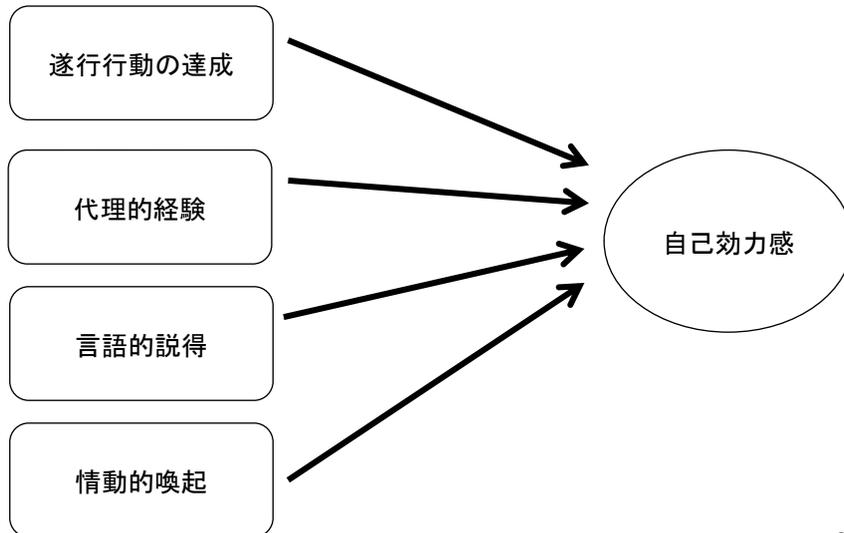
19

④

自己効力感を導く 4つの情報源

20

自己効力感を導く4つの情報源



21

1. 遂行行動の達成

- 実際に行動して、成功体験を持つこと

【成功例】 「これならできるだろう」

- ある行動をする⇒うまくいく⇒成功感、達成感を感じる⇒その後に同じ行動をしようとする

【失敗例】 「自分には出来ない・・・。」

- ある行動をする⇒失敗する⇒自分で結果をコントロールできないと感じる⇒同じ行動をしようとしなくなる。

⇒適切な目標設定の必要性

22

2.代理的経験

- 他人の行動を観察すること

【成功例】 「あの人のようにやればできるかも」

- 自分と同じ目標や課題を持っている人の行動を観察して真似ようとする。

【失敗例】 「あの人ならできるだろうが、私にはそんな能力はない」

- 自分とはかけ離れている（上手すぎる）人の行動を観察するものの、参考にならない（する気がしない）

⇒ちょうどいいモデルとなる人物の選定

23

3.言語的説得

- 他者からの説得的な暗示、自己強化など

【成功例1】 「あなたがそう言ってくれるなら」

- 専門性に優れ、信頼できる他者によって評価される

【成功例2】 「こんなこともできたぞ俺」

- 自分の努力に対する正確な判断、積極的評価

【失敗例】 「これも駄目なんですか。。。」

- できていないことを一方的に叱責される

⇒賞賛してくれる友人との活動の場の形成

⇒介入者と対象者の間の信頼形成

24

4.情動的喚起

- 自己の生理状態の知覚

【成功例】 「あれ？意外と落ち着いている？」

- 「できないかも」と不安な気持ちになるはずが、逆に、リラックスして落ち着いていることを認識し、「これならできる」という気持ちになる

【失敗例】 「あ、ドキドキが・・・。」

- 心拍数の増加、気分がすぐれない、楽しくないなど。

⇒見方の変化、思い込みの修正

25

5

自己効力感と 大学生の進路選択

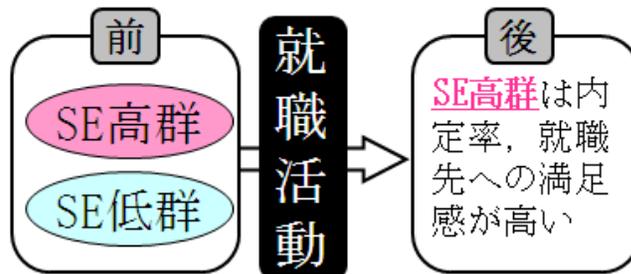
26

自己効力感と進路選択

- 就職活動前に自己効力感高群と低群に分類し、就職活動後に再び調査する研究

(浦上, 1993, 1994, 1996b; 富安, 1997)

- 自己効力感高群のほうが低群よりも就職活動の結果が良い事を示している.



27

自己効力感の育成

- 一方で、**自己効力感の育成**を目的とした研究では、自己効力感が低い者は、自己効力感を高めることによって、後の行動を改善することができるという介入の立場を示している.

(Fukuyama, Probert, Nevill & Metzler, 1988 : 浦上, 1996b)

- 主に**ワークブック**を用いるというもの

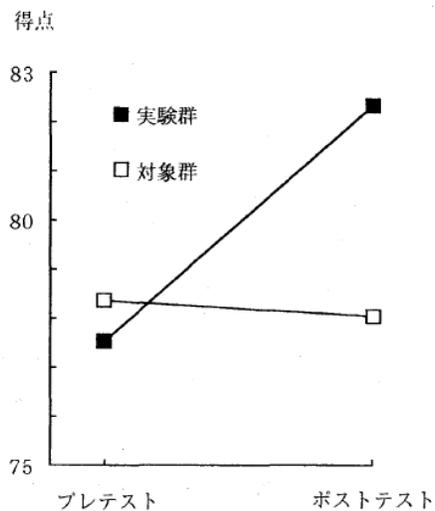
28

ワークブック(浦上,1996)

- 利用の方法編
 - ➔ Workbookの利用方法と留意点を理解する
- 自己理解編
 - ➔ 自己に関する理解、特に能力、興味、価値観、ライフプランについての理解を深める
- 職業理解編
 - ➔ 職業についての理解、特に職種と業種の2つの側面からの理解を深める
- 意思決定編
 - ➔ 意思決定過程について学習し、自分の就職先の決定に利用できるようになる

29

効果(自己効力感の伸び)



30

ワークブックの限界(浦上,1996)

- 「Workbookの中には、メタ認知を重視し、客観的な視点を忘れないように作業することが指示されているが、それが十分に機能しているかは断定できない。またアドバイスを与える者としての、学内外のカウンセラー、両親、先輩、友人の役割が非常に重要であることは言を重ねるまでもない。」

31

最後に……。どこへの働きかけか？

「動けない学生への対応（上西, 2007）」

- 「動けない」学生、「乗ってこない」学生、「打たれ弱い」学生など、いろいろな言い方がされるが、そのような学生はそもそも大学が提供する就職支援行事に参加せず、相談にも来ない可能性があり、たとえ就職支援行事に参加しても、情報を取捨選択して吟味し、判断し、自らの行動にいかしていくだけの準備を欠いていれば、いたずらに混乱して自信をなくしたりすることにもなりかねない。
- (中略) そのような学生には、就職支援の前に、就職支援を有効に活用できるだけの能力形成が求められるのであり、それは大学3年生の秋以降の就職支援で対応できる課題ではない(p15)。

32

文献

- Bandura, A. 1977 Self-efficacy:Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 191-215.
- Fukuyama, M. A., Probert, B. S., Neimeyer, G. J., Nevill, D. D., & Metzler, A. E. 1988 Effects of DISCOVER on career self-efficacy and decision making of under-graduates. The Career Development Quarterly, 37, 56-62.
- 波多野 誼余夫・稲垣 佳世子 1981 無気力の心理学—やりがいの条件 中央公論新社.
- Rosenberg, M. . 1968 Society and the adolescent self-image. Princeton, N.J. : Princeton University Press.
- 富安浩樹 1997 大学生における進路決定自己効力と進路決定行動との関連 発達心理学研究, 8, 15-25.
- 上西 充子 (編著) 2007 大学のキャリア支援—実践事例と省察— 経営書院.
- 浦上昌則 1993 進路選択に対する自己効力と進路成熟の関連 教育心理学研究, 41, 358-364.
- 浦上昌則 1994 女子学生の学校から職場への移行期に関する研究—「進路選択に対する自己効力」の影響— 青年心理学研究 6, 40-49.
- 浦上昌則 1995 学生の進路選択に対する自己効力に関する研究 名古屋大学教育学部紀要 42, 115-125.
- 浦上昌則 1996 「進路選択に対する自己効力」の育成に関する予備的研究—ワークブックを用いた育成方法について— 進路指導研究17, 17-27.
- 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, 195-203.
- よこはま若者サポートステーション 2010 Empowerment : 3周年記念業務報告書 (平成21年度発行), 3号.