

# 自己効力感

松 島 暢 志

テスト勉強の場면을思い浮かべてみましょう。私たちはどうしたら勉強に対するやる気を高めることができるでしょうか。

まず大事なものは、結果に対する期待です。『頑張ってもコツコツ勉強しても良い点数はとれない』と考えるよりも、『頑張ればいい点数がとれそう』と期待する方が、やる気が高まります。しかし、いくらそのような期待があっても、『そもそも自分にはコツコツ頑張っても勉強することはできそうもない』といったように、自分自身の能力に自信がもてなければやる気はしぼんでしまいます。このような、自分自身の能力に対する期待感情のことを、「自己効力感」と呼びます。心理学者のバンデューラ (Bandura, A.) が提唱した用語で、「ある課題を遂行することができる、自分の可能性を認識していること」、そして「望んだ結果をもたらすために、効果的にふるまう能力」のことを意味します。英語ではself-efficacyと言います。新しいことにチャレンジする際に、自己効力感が高い人、つまり自分の遂行能力に自信を持っている人は、どのような努力や工夫をすれば上手に達成できるかを考えることができます。このように、自己効力感人間の行動に強く影響を及ぼします。

自己効力感とよく似た言葉に、「自己肯定感」「自尊感情」というものがあります。自己肯定感 (self-affirmation) とは、「社会の中の自分の存在やあり方を前向きに評価できる感情」とされます。対義語は自己否定感です。一方、自尊感情 (self-esteem) とは、「自分の存在自体に価値があると肯定する感情」、「ありのままの自分を尊重し、受け入れる態度」のことです。

つまり、自己肯定感・自尊感情は、自分の存在に対する肯定的な感情を意味するのに対し、自己効力感とは、自分は目標に達成することができるという能力や可能性に対する肯定的な感情と区別することができます。

では、どうしたら自己効力感を高めることができるのでしょうか。自己効力感に影響を及ぼす要因として、①達成経験、②代理的经验、③言語的説得、④生理的・情動的喚起の4つが、バンデューラにより提言されています。

達成経験とは、自分自身で成功・達成したという体験のことです。私たちはすぐに「できていないこと」に目を向けてしまいがちですが、小さな目標であっても、「できている」「やれていること」ことに注目することが大事です。代理的经验とは、自分以外の人々が達成している様子を観察することによって、「自分にもできそう」と感じることです。身近な人を見て、「あの人ができるなら私にできないはずはない」と考えることは大事です。言語的説得とは、自分に能力があることや、達成の可能性のあることを言葉で繰り返し説得されることです。周りの人に言われることも大事ですし、自分自身に「私ならできる」と繰り返し言い聞かせることも効果的です。生理的・情動的高揚とは、お酒や薬物等により気分が高まることですが、一次的な効果しかありません。他の要因と上手く組み合わせることが大事です。

## 〈引用・参考文献〉

バンデューラ, A. 『激動社会の中の自己効力』  
金子書房, 1997年