

## 1. 概念の紹介 「Self-efficacy 自己効力感<sup>1</sup>」

### ①概念の提唱者に関する情報

提唱者：アルバート・バンデューラ Albert Bandura

所属：スタンフォード大学 2021 年 7 月 26 日 96 歳で死去<sup>2</sup>

分野：心理学



### ②定義と概要

- ・自己効力感とは「自分が行為の主体であると確信していること、自分の行為について自分がきちんと統制しているという信念、自分が外部からの要請にきちんと対応している確信」（中島他 1999<sup>3</sup>）
- ・自己効力感＝「このようなことが、ここまでできる」という見通し（板野・前田 2002<sup>4</sup>）

---

<sup>1</sup> Self-efficacy の訳語については、自己可能感、自己効力感、自己確信、自信などがあり、定訳はない。『社会的学習理論の新展開』では、「とりあえず、自己効力と統一した」と記載されている。本稿では「自己効力感」に統一。

自信という概念に対して、自己効力は「いま、そのことが自分にできるかどうか」という具体的な一つ一つの行為の遂行可能性の予測に関するものであり、行動に直結したものである。

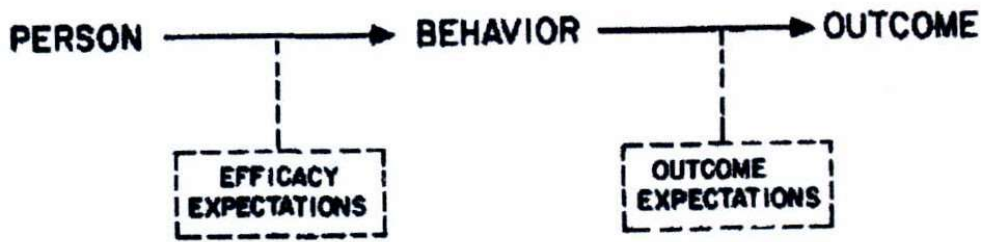
（祐宗省三・原野広太郎・柏木恵子・春木豊（編）（2019）新装版『社会的学習理論の新展開』）

### <sup>2</sup> Bandura 自身の回想：

- ・私が自身のキャリアを始めた当初、行動主義の影響は大きかった。私が、アイオワ大学に入った時、そこは、Hullian learning theory の中心であった。（行動主義の心理学者 C.Hull 『行動の原理』を執筆）
- ・行動主義の時代、動機付けは、報酬と罰によって、調整されると考えられた。しかし、行動主義では、社会的モデルによる学習を上手く説明できていなかった。例えば、Watson(1908) や Thorndike(1898)は、観察学習の存在を見落としていた。
- ・1941 年に、Miller & Dollard が、「社会的学習と模倣」を刊行した。
- ・私が、社会的モデリングを発表（Bandura 1971）した当初、オペラント条件付けの研究者たちからは、激しく攻撃された。
- ・私は「Bobo doll ボボ人形（1959）」実験をした研究者として見られてきた。ホテルマンからもそう言われたことがある。
- ・私は、スタンフォード大学の博士課程に進んだ。スタンフォードは、私に多くの自由を与えてくれた。
- ・見知らぬ同士が、意図せぬ機会に会うことが、チャンスとなることもある。私の妻との出会いもそうだった。（Bandura,A.(2005) The Evolution of Social Cognitive Theory.）

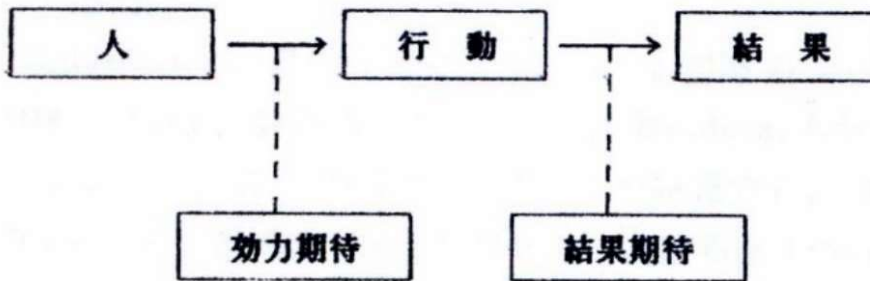
<sup>3</sup> 中島義明他（編）（1999）『心理学辞典』有斐閣

<sup>4</sup> 坂野・前田（編著）（2002）『セルフ・エフィカシーの臨床心理学』



**Figure 1.** Diagrammatic representation of the difference between efficacy expectations and outcome expectations.

図 Bandura, A. (1977) Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change より。



**FIG.1** 効力期待と結果期待

図 竹綱・鎌原・沢崎 (1988)「自己効力に関する研究の動向と課題」より。

- ・Bandura(1977) は「ある行動が結果をもたらすかどうか」と「自分がその行動を上手くとれるかどうか」を区別し、後者を「効力期待」と呼び、その重要性を強調した。知覚された効力期待のことを、自己効力と呼んだ<sup>5</sup>。
- ・自己効力は、各種操作の独立変数と、行動変容の従属変数を結ぶ媒介変数であり、構成概念である<sup>6</sup>

#### 【背景】

- ・行動主義やピアジェの認知発達理論<sup>7</sup>への批判から生まれた。
- ・バンデューラのエフィカシー概念は、結果期待としての Locus of control 概念への批判として登場したと考えられる<sup>8</sup>。
- ・学習性無力感の考え方や、Locus of Control の概念は、行動と結果の随伴性の認知に着目したものである。これらは、Bandura(1977) の言う「結果期待」しか見ていないと言える<sup>9</sup>。
- ・セルフエフィカシー (自己効力) なる述語が、社会的学習理論の中に登場したのは、1977 年のことである。(Bandura 1977)

<sup>5</sup> 竹綱・鎌原・沢崎 (1988)「自己効力に関する研究の動向と課題」

<sup>6</sup> 祐宗省三・原野広太郎・柏木恵子・春木豊 (編) (2019) 新装版『社会的学習理論の新展開』

<sup>7</sup> ピアジェは、観察者にとって新奇な示範事象は学習されないとする。バンデューラは、新しい反応が、モデルの観察により、習得される過程を説明しようとした。(祐宗他 2019)

<sup>8</sup> 坂野・前田 (編著) (2002)『セルフ・エフィカシーの臨床心理学』

<sup>9</sup> 竹綱・鎌原・沢崎 (1988)「自己効力に関する研究の動向と課題」

・自己効力の概念は、伝統的な心理療法と、行動論的心理療法の隙間を埋め「行動変容理論の結合を目指す」という発想から提唱された。(大野木他 1987<sup>10</sup>)

## 2. その概念に関するレビュー論文(国際ジャーナル) 1本の紹介

★Judge et al.(2007) Self-Efficacy and Work-Related Performance: The Integral Role of Individual Differences. *Journal of Applied Psychology*, Vol. 92, No. 1, 107-127

### ①現状の研究で分かっていること

#### ●Pajares,F.(1997) Current Directions in Self-efficacy Research.

・20年間の研究知見から、Bandura(1986)のスキルの効果やパフォーマンスに対して、自己効力感が媒介するという主張は裏付けられていると言える。

#### ●Stajkovic,A.D. & Luthans, F. (1998) Self-Efficacy and Work-Related Performance: A Meta-Analysis.

・自己効力感に関するレビュー論文はあるが、量的なメタ分析論文はまだ無い。  
・1977年から、1996年までの実証研究を検索。114の実証研究をメタ分析。  
・自己効力感とパフォーマンスの相関関係は、 $G(r+) = .38$ であった。自己効力感、パフォーマンスを、かなりの程度予測すると言える。  
・今回のメタ分析で得られた「average correlation 平均相関係数.38」を、「Effect size 効果量」に変換すると、 $d = .82$ となり、これは、パフォーマンスが28%増すということを指す。パフォーマンスが28%増す原因が、自己効力感であるならば、これはかなりの影響力であると言えるだろう。目標設定は、10.39% (Wood et al.1987)、フィードバック介入は、13.6% (Kluger & DeNisi,1996)、組織行動修正は、17% (Stajkovic & Luthans,1997)であるからだ。

#### ●Bandura,A.(1999) A social cognitive theory of personality

・Trait 特性理論者たちは、「Big Five<sup>11</sup>」を、個人構造の汎用的な特徴として提示している。  
・しかし、これら supertraits 超特性は、習慣的な行動の塊であると言える。質問項目によって、特定の行動や表現を問われた結果でしかない。例えば、Conscientiousness 誠実さ・勤勉さを測る質問は「仕事をやり遂げる生産的な人間か」「目標達成に向けて一生懸命働くか」「自分に与えられた課題に勤勉に取り組むか」等である<sup>12</sup>。  
・伝統的な特性測定よりも、Big Fiveのほうが、より人間行動を予測するわけではない (Pervin,1994)。

---

<sup>10</sup> 大野木他 (1987)「社会的学習理論」から「社会的認知理論」へ: Bandura 理論の一つの変化

<sup>11</sup> Big Five 一般的性格特性

Openness 開放性

Conscientiousness 真面目さ・誠実性・良心性・勤勉性

Extraversion 外向性

Agreeableness 協調性

Emotional Stability 精神的安定性・情緒安定性 Neuroticism 神経症的傾向

<sup>12</sup> Blume, Ford, Baldwin, and Huang (2010) Transfer of Training: A Meta Analytic Review. *Journal of Management*, Vol.36

・89の実証研究をメタ分析した Blume et al. (2010)でも「誠実さ・勤勉さ」は、転移にも重要であった。受講者の特徴だと、認知能力 (.37) Conscientiousness 誠実さ (.28) 自発的参加 (.34)において、転移と中程度の関係が見られた。neuroticism 神経症 (.19) 研修前の自己効力感 (.22) モチベーション (.23)が、小から中程度の転移との関係が見られた。

★Judge et al.(2007) Self-Efficacy and Work-Related Performance: The Integral Role of Individual Differences.  
Journal of Applied Psychology, Vol. 92, No. 1, 107-127

- ・ SCT は、「世界で聞かれる理論」(Smith,2002)と表現されている。
- ・ SCT の中心変数「自己効力感」は、この 25 年の間に、10,000 件も研究されている。
- ・ SCT は「21 世紀初頭まで生き残っているグランドセオリーと銘打たれた数少ない理論の一つ」(Zimmernan & Schunk,2003)とまで言われている。
- ・ メタ分析の結果、自己効力感は、パフォーマンスに対して強く関係している (Stajkovic & Luthans, 1998)。
- ・ しかし、個人特性の違いと自己効力感との関係はまだ明らかになっていない。
- ・ 本メタ分析では、個人の違いと自己効力感との関係を精査する。
- ・ 1887 年から 2002 年までの研究を検索。そのうえで、Stajkovic & Luthans (1998)のメタ分析でカバーされていなかった 1997 年から 2003 年までの実証研究を検索。メタ分析し、パスモデルを抽出。

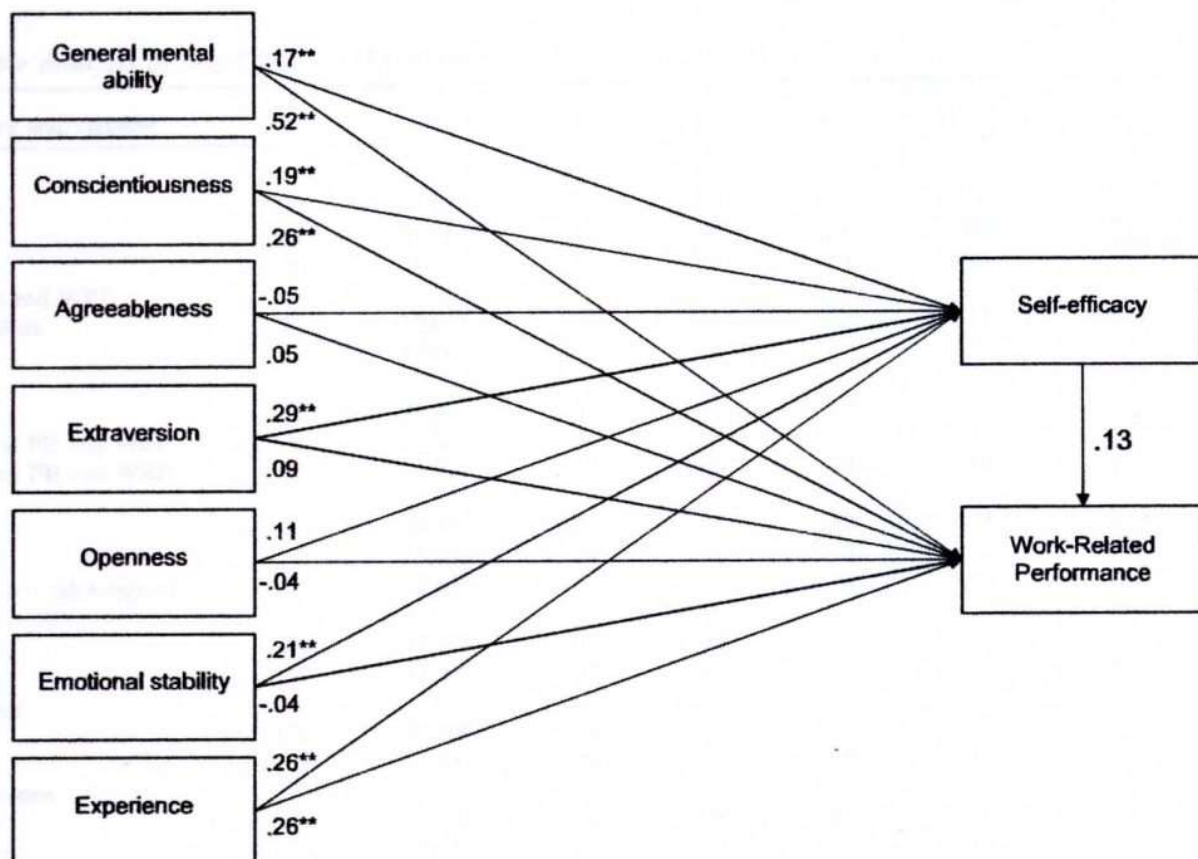


Figure 2. Meta-analytic path model results relating ability, personality, experience, and self-efficacy to work-related performance. \*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ .

- ・ 自己効力感 ( $=.13$ )よりも、GMA:General Mental Ability 一般的なメンタル能力( $=.52$ )、勤勉さ ( $=.26$ )、経験 ( $=.26$ )の方が、パフォーマンスを強く予測した。
- ・ 自己効力感は、タスクや職務の複雑性が低い時は、パフォーマンスとより強く関係した。
- ・ 個人の違い (Big5 等) を分析に入れると、自己効力感とパフォーマンスの関係が減少した。

- ・ Chen et al.(2000)は、自己効力感には「パフォーマンスとの間に、強い正の関係がある」としたが、これは言い過ぎだったのかもしれない。
- ・ 個人の違いは、自己効力感と同じくらい重要と言える。勤勉性が高い個人にとって、自己効力感の重要性は低いかもしれない。

---

●Cetin,F. & Askun, D.(2018) The effect of occupational self-efficacy on work performance through intrinsic work motivation.

- ・ トルコ人のブルーワーカー76 名に対して、10 週間の縦断的調査を実施。HLM で分析。
- ・ 職務自己効力感が、内的モチベーションを高め、仕事パフォーマンスに、影響していた。
- ・ Judge et al.(2007)では、個人の違いが、自己効力感と同じくらい重要とされた。
- ・ 本研究では、自己効力感が、仕事パフォーマンスを予測していた。
- ・ 集団主義のトルコ社会の中でも、自己効力感が影響していた。

===

## ②今後の研究課題

### ◇調整変数としての「自己効力感」

- ・ 従来、自己効力感は、個人の違いの mediator 媒介変数と見られてきたが、今後は moderators 調整変数として見ることも必要である<sup>13</sup>。

### ◇因果関係の提示

- ・ 自己効力の一般的によく使われる尺度というものは、まだ（1988 年当時）確立されていない<sup>14</sup>。

---

<sup>13</sup> Judge et al.(2007)

<sup>14</sup> 現在では、尺度開発は行われている。

### ●「特性的自己効力感尺度の検討」成田他（1995）

- ・ Sherer et al.(1992)の SE 尺度を、日本語訳。23 項目を使用。1524 名を分析した結果、特性的自己効力感（Generalized Self-Efficacy）尺度は、安定した 1 因子構造であった。
- ・ 正規性の仮定をもつ多くのパラメトリックな解析法の使用が可能となり、尺度としては十分に望ましいものである。

### ●「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」三好（2003）

- ・ 「日常生活において、たいていのことはできるような気がする」という感覚を全般的に抱きやすいか否かを「主観的な感覚としての GSE」として定義。

- ・ 成田他（1995）の SE 尺度や、坂野・東條（1986）の一般性セルフ・エフィカシー尺度は、外に現れる行動特性を測定するための尺度。

- ・ SMSGSE は、努力や意志を強調した 6 項目となり、安定した 1 因子構造であった。

「どんな状況に直面しても、私ならうまくそれに対処することができるような気がする」

「私にとって、最終的にはできないことが多いと思う（R）」

「私が頑張りさえすれば、どんな困難なことでもある程度のことはできるような気がする」

「熱心に取り組めば、私にできないことはないと思う」

- ・自己効力概念の独自性は、効力期待と結果期待とを区別した点にある。
- ・自己効力が原因となり、それが後の行動を規定するという方向で、因果関係が想定されている。
- ・相関係数の情報だけでは、自己効力が原因なのかどうかは分からない。
- ・自己効力が後の遂行を規定するという自己効力理論の重要な命題は、明確にすることがかなり難しいのである。
- ・3通りの研究アプローチによって得られた知見は、自己効力の変化が、遂行の変化を引き起こすといった自己効力の原因性を強く示唆するものである<sup>15</sup>。

#### ◇分析単位

- ・過去の成功と失敗の経験から GSE が形成されるという学習理論に基づいた小さな分析単位からのアプローチだけでなく、人格発達理論を背景としたより大きな分析単位のアプローチを行っていくべき。(三好 2003)
- ・個人だけでなく、集団(例: チーム効力感)を見る (Pajares, 1997)

===

#### ③この概念を扱う研究で、使用される理論には、どんなものがあるか

##### ☆SCT : Social Cognitive Theory 社会的認知理論

- ・自己効力感は、社会的学習理論あるいは社会的認知理論 (Bandura, 1977) の中核をなす概念の一つである (成田他 1995)
- ・社会的認知理論 (バンデューラ): 他者の行動を観察し、意識的に模倣することで学びを得ることができる。また主体者自身の自己効力感と結果期待が行動遂行とその結果に強く影響することを明らかにした (今福 2019<sup>16</sup>)

##### ●「社会的学習理論」から「社会的認知理論」へ: Bandura 理論の一つの変化 (大野木他 1987)

- ・Bandura は「Social Foundations of thought and action: social cognitive theory (1986)」という本を著し、これまでの「社会的学習理論 social learning theory」を包括し発展させた「社会的認知理論 social cognitive theory」を提唱した。これは大きな変化である。
- ・Bandura 理論の特徴の一つに、人の認知過程の重視があげられる。この色彩は徐々に強められており、それは「社会的学習理論」と称されていたその理論が、近著では「社会的認知理論」と変えられていることに象徴的にあらわされていると言えよう。
- ・Bandura は、人を外的な環境の単なる一方的な制御の下にあるのではなく、能動的な認知制御者であると捉え、思考、意図などの言語やイメージ等の象徴的表象に基づく自己生成的な認知過程が、人の行動を制御しているとする。

---

「やりたいと思っても、私にはできないことばかりだと感じる (R)」

「非常に困難な状況の中でも、私ならそこから抜け出すことができると思う」

- ・GSE は、領域固有の自己効力感の情報源であり、個人差を持ち人格特性として個人の中で安定している可能性がある。

<sup>15</sup> 竹綱・鎌原・沢崎 (1988) 「自己効力に関する研究の動向と課題」

<sup>16</sup> 今福 (2019) 「理論的貢献ができる研究をデザインする: 研究パラダイムの理解の重要性」



●Pajares,F.(1997) Current Directions in Self-efficacy Research.

- ・ Bandura(1977)が、最初に、自己効力感の概念を提示してから 20 年たつ。
- ・ Bandura (1986) は、自己効力感を、SCT:Social Cognitive Theory 社会的認知理論の枠組みの中に入れた。
- ・ Bandura(1986)の SCT では、個人は、思考、感情、意欲、行動のコントロールを可能にする自己システムを持つと考える。

●Stajkovic,A.D. & Luthans, F. (1998) Social Cognitive Theory and Self-Efficacy: going beyond traditional motivational and behavioral approaches.

- ・ Bandura(1986)が、SCT を提唱。自己統制という認知概念を含む SCT のスコープは、行動主義と社会的学習よりも、広く複雑であった。
- ・ SCT では、組織行動を、互惠的因果関係でとらえる。従業員は、個人の特性、行動、環境の生産物でもあり、生産者でもある。

●Bandura,A.(1999) A social cognitive theory of personality.

- ・ エージェント視点では、人は自己組織的、能動的、自己内省的、自己調整的な存在であると考え。
- ・ SCT では、人は、独立的な行為者でも、単純に環境に影響される機械的な運び手でも無いと考える。
- ・ Triadic reciprocal causation (Bandura,1986) 三者間相互作用説<sup>17</sup>

143 ④ 相互決定主義

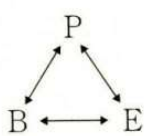
- a.  $B = f(P, E)$  一方向説
- b.  $B = f(P \leftrightarrow E)$  部分的二方向説
- c.  三者間相互作用説

図 II-15 相互作用過程を示す三つの図式  
B：行動，P：個人的要因，E：環境

- ・ 人間の基本的能力として 5 つある：

- 1) Symbolic Capability 象徴化能力
- 2) Vicarious Capability 代理能力
- 3) Forethought Capability 予想能力
- 4) Self-Regulatory Capability 自己調整能力
- 5) Self-Reflective Capability 自己内省能力

- ・ Self-Reflective Capability の中でも、Perceived self-efficacy 自己効力認知こそ、人間の動機づけや、行動への影響の中心となるものはない。

- ・ 人々は、自分の行動によって、期待される結果を生み出せると信じない限り、困難に立ち向かおうとはしない。

●Bandura,A.(2005) The Evolution of Social Cognitive Theory.

<sup>17</sup> 図は、祐宗省三・原野広太郎・柏木恵子・春木豊（編）（2019）新装版『社会的学習理論の新展開』から転載。

- ・社会的認知理論は、自己開発、適応、変化に対して、Agentic perspective エージェント視点を持っている。
- ・この視点でいうと、人々は、自己組織的、能動的、自己調整的、自己省察的であると考ええる。
- ・社会的認知理論では、リアクティブではなく、能動的な主体であると考ええる。
- ・1960 年代は、人間の機能と変化に関する説明に大幅な変革が行われた時期である。
- ・科学的古典は、批判と反発を受け続けてきた。
- ・理論は、その概念と実証知見が、挑戦され、誤解され、歪曲されることを覚悟しておいた方がよい。

### 3. 自分の研究や実務にどのように使用するか

◎研修直後アンケートに「自己効力感」を問う項目を入れる。これが、現場での実践（転移）を予測する為。

・研修転移においても、自己効力感は非常に重要で、受講者が「できる！Can」と「やる！Will」という気持ちになることが、その後の現場実践を促すことは、多くの研究から明らかにされている。「研修について、たった一つのことしか調べられないとしたら、調べるべきは学習者の自己効力感である」という言葉さえあるぐらい (Griffin 2014) <sup>18</sup>。

・1998 年～2008 年の 10 年間の転移研究をレビューしたバルドウィンら (2009) は「自己効力感は、転移の重要な変数」と述べている (Baldwin, Ford & Blume 2009) <sup>19</sup>。

・また、実務家向けに分かりやすく転移促進の具体的手法を「6 D」という枠組みにまとめたポロックら (2015) は「研修転移は、受講者の「Can I? できる?」「Will I? やる?」という質問に対する答えによって決まる」とし、自己効力感を高めることを研修の目標とした (Pollock, Jefferson & Wick 2015)<sup>20</sup>。

・同じように、実務家向けに転移を促す方法を「12 のレバー」にまとめたウェインバウワーヘイデルら (2018) は「最終的に、転移は受講者の決断」と考え、その決断を促すために、研修終了時までには受講者の「I want (したい! 転移意欲) I can (できる! 自己効力感) I will (やる! 転移意志)」を、研修設計のゴール (目標) に置く重要性を説いている (Weinbauer-Heidel & Ibeschitz-Manderbach 2018) <sup>21</sup>。

・臨床的な行動変容の立場からすれば、自己効力感はいわゆる重要な概念である。なぜなら、やればできるという可能性への予期を、現実的目標に沿って、少しずつ高めていくことが、実際の行動の可能性を高めることにつながるからだ (祐宗他 2019<sup>22</sup>)。

---

<sup>18</sup> Griffin,R. (2014) *Complete Training Evaluation*. Kogan Page.

<sup>19</sup> Baldwin, T. T., Ford, J. K., & Blume, B. D. (2009) Transfer of training 1988-2008: An updated review and agenda for future research. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*. Vol.24 pp.41-70.

<sup>20</sup> Pollock,R. Jefferson,A. & Wick,C.(2015) *The Six Disciplines of Breakthrough Learning: How to Turn Training and Development into Business Results*. Pfeiffer

<sup>21</sup> Weinbauer-Heidel,I. & Ibeschitz-Manderbach,M (2018)What Makes Training Really Work: 12 Levers of Transfer Effectiveness. Tredition Gmbh

<sup>22</sup> 祐宗省三・原野広太郎・柏木恵子・春木豊 (編) (2019) 新装版『社会的学習理論の新展開』



#### 4. 皆さんと意見交換したいこと

・バンデューラ先生の研究の変遷は、下記のような感じでしょうか？（今城さん、池田先生、Please help me）  
（ボボ人形で「観察学習」1959→社会的学習理論→なぜ他人の行動を観察して、自分もできると思えるのか？  
→自己効力感 1977→自己内省能力→社会的認知理論 1986 という流れ？）

・子供達や若い人たちに高い「自己効力感」（特に、主観的な感覚としての人格特性的自己効力感 SMSGSE）を持ってもらうには？

（起業希望者の場合は、身近なミニ先輩起業家との接点による「代理経験」と、仕事発注による「達成経験」の2つを通じて「自分なら、起業して、何とかやっていけそう！」と思ってもらうよう支援）

参考：自己効力感が育まれる4つの源（Bandura,1977）

- 1) 達成経験
- 2) 代理経験
- 3) 言語的説得
- 4) 感情の高揚<sup>23</sup>

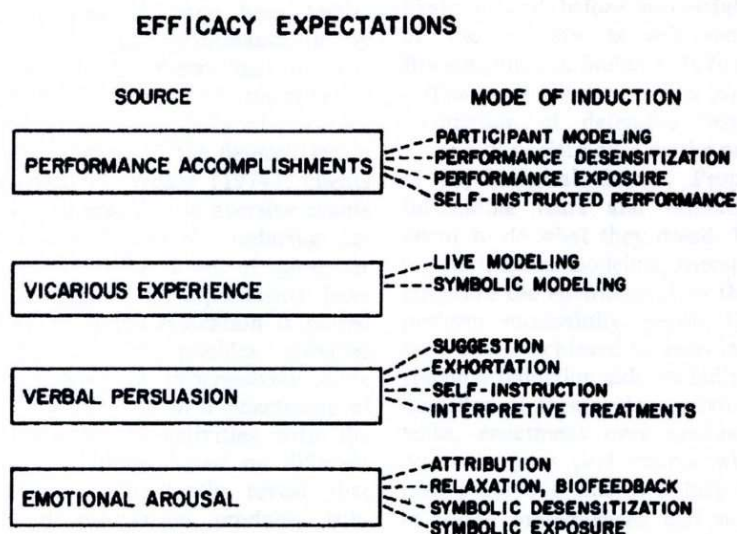


Figure 2. Major sources of efficacy information and the principal sources through which different modes of treatment operate.

・自己効力感「自分ならできる！」という自信と、過信（自己の過大評価）の線引きは？

以上

<sup>23</sup> 1) 制御体験 2) 社会的モデルによって与えられる代理体験 3) 社会的説得 4) 生理的、感情的状態と訳されている文献もある（例：アルバート・バンデューラ（編）本明寛・野口京子（監訳）（1997）『激動社会の中の自己効力』）