

コーピング・クエスチョンが自己効力感に及ぼす効果

○服部 佳子 宮本 正一

(岐阜大学大学院教育学研究科) (岐阜大学教育学部)

Key Words: 自己効力感 コーピング・クエスチョン

目的

コーピング・クエスチョンとは、「どうしてそのようなことができたのですか。」などというかたちでコーピング（対処）について尋ねるものである。解決志向型アプローチで使われている技法の一つであり、クライアント自身が自分の長所を認識して、破局的な状態からでも、より良い状態へと導くのに有効であるとされている。このような効果の要素の中には、自己効力感の向上があるのではないかと考えられる。コーピング・クエスチョンは、語り手の成功体験の原因について考えさせる働きを持っている。Shunk (1982)の研究では、成功体験について、能力や努力による帰属フィードバックを使うことにより、自己効力感を上げることが可能としている。

本研究では、過去の成功体験を語る面接の中で、その成功体験についてコーピング・クエスチョンをする事による自己効力感へ与える効果を検討する。

方法

＜実験協力者＞大学生：97 名(男性：26 名 女性：71 名)

＜質問紙＞①：特性的自己効力感尺度(GSE 尺度)として成田ら(1995)のものを使用(23 項目 5 件法)。

②：①の GSE 尺度に、悩んでいたことが上手くいった体験(成功体験)と上手くいった理由(原因帰属)の 2 つの質問を加えた。

＜手続き＞実験協力者を 4 つのグループに分け、グループ 1 には、事前テストとして質問紙①を実施し、事後テストとして質問紙①を実施した。グループ 2～4 には、事前テストとして質問紙②を実施した。その後、グループ 2 は事後テストとして質問紙①を実施した。グループ 3 には、実験協力者が質問紙に記述した制御体験について話し、実験者がそれを肯定的な態度で聞くという面接を行い、事後テストとして質問紙①を実施した。グループ 4 は、実験協力者が質問紙に記述した成功体験について話し、実験者がそれを肯定的な態度で聞き、その中で成功体験に対してのコーピング・クエスチョンをするという面接をし、事後テストとして質問紙①を実施した。

結果・考察

事前テストから事後テストへの GSE 得点の変化を t 検定を使って分析したところ、グループ 3 のみ有意に上がっていた。(t=2.45, df=14, p<.05)。このことから、当初の目的であったコーピング・クエスチョンが自己効力感を有意に上げるとい結果にはならなかった。逆に、コーピング・クエスチョンを加えずに面接をしたグループ 3 の方が、事後テストの得点の方が上がっている結果となった。

水子ら(2005)では、大学生の日常生活における活動と体験について、肯定的体験に「他者からの賞賛・承認体験」がある。また、否定的活動には「内省的活動」があり、自分自身や自分の問題を考えることも含まれている。よって、より「内省的活動」の多いグループ 4 は、賞賛や帰属による効果がみられても、内省的活動に時間も

とられるために、その効果が打ち消しあう状態となったのではないかと考えられる。

逆に、コーピング・クエスチョンなしの面接をした方が、大幅に自己効力感の上昇に効果がみられたのは、実験者の介入が少なく、語り手の話を十分に聞く時間が確保でき、どの群よりも賞賛的・承認的体験が多いためではないかと考えられる。

次に、自己効力感尺度を因子分析(主因子法、バリマックス回転)した。その結果、3 因子検出され、それぞれ「継続性」因子、「自信・積極性」因子、「対人的効力感」因子と命名した。「継続性」の得点について、事前テストと事後テストの変化を見たところ、グループ 1 (t=-7.12, df=18, p<.01)が有意に下がる結果であった。グループ 1 は唯一、事前テストと事後テストの内容が同一である。そのため、質問に取り組もうとする意欲が下がったのではないかと考えられる。また、グループ 3 (t=2.60, df=14, p<.05)においては、「継続性」の得点が有意に上がる結果となった。「自信・積極性」の得点については、グループ 3 (t=2.75, df=14, p<.05)において有意に上がっていた。

面接で実験協力者が語った内容から、悩みの深刻度を「軽度」「中度」「重度」の 3 段階に分け、グループ 3 と 4 をそれぞれ段階ごとに 3 群に分けて GSE 得点の変化をみた。その結果、グループ 4 において悩みの深刻度が「中度」と判断された群が、有意に上がっていた(t=3.06, df=4, p<.05)。このことから、コーピング・クエスチョンの面接は、話した内容の深刻さが中程度だと判断された群が、深刻さが比較的軽いと判断された群よりも、自己効力感を上げることが分かった。

各実験協力者が語った成功体験の原因帰属について、「内的」なものと、「外的」なものの 2 つに分け、グループ 3 と 4 をそれぞれ 2 群に分けて GSE 得点の変化をみた。その結果、グループ 4 では「内的」群(t=2.50, df=7, p<.05)において有意に上がっていた。このことからコーピング・クエスチョンを加えた面接は、成功体験の帰属を内的なものにした語り手に対して、自己効力感を上げる効果があることが考えられる。

今回の実験では、コーピング・クエスチョンが自己効力感を上げるとい結果にはならなかったが、悩みの深刻度が中程度とされるものや、成功体験の原因について、内的帰属をする人において、効果が期待できると考えられる。実際の現場では、コーピング・クエスチョンは自分が成功体験をしていると自覚していない人に、些細な成功でも気付かせることで回復に向かわせる技法である。今回の実験は、最初から自分に成功体験があると自覚できる人に対して実施した。今後は、成功体験の気付きの部分から検証していく必要があるだろう。

(HATTORI Keiko, MIYAMOTO Masakazu)

コーピング・クエスチョンが 自己効力感に及ぼす効果

服部 佳子
(岐阜大学大学院教育学研究科)
宮本正一
(岐阜大学教育学部)

● ● ● コーピング・クエスチョンとは？

「どうしてそのようなことができたのですか？」

○ 賞賛

○ 成功体験の原因帰属

● ● ● 自己効力感の情報源

- 遂行行動の達成
自分の力で直接体験すること。
- 代理経験
他人の様子を観察して、代理性の経験をもつこと。
- 言語的説得
自分の能力や解決策などについて、言葉で説得を受けること。
- 生理的状态
自分の能力を判断できるような、生理的变化の体験を自覚すること。

● ● ● 質問紙

①・GSE尺度

②・GSE尺度

- ・「最近、悩んでいたことがうまくいった体験について、どんなことでもいいので書いてください。」
- ・「どうして、うまくいったのだと思いますか？」

● ● ● 方法

- グループ1(統制群)
質問紙① → 質問紙①
- グループ2(記述群)
質問紙② → 質問紙①
- グループ3(面接群)
質問紙② → 面接 → 質問紙①
- グループ4(面接CQあり群)
質問紙② → 面接 → 質問紙①
コーピング・クエスチョン

● ● ● 仮説

- 記述によって、自分自身で成功体験の想起と原因帰属を行うよりも、それに加えて面接で賞賛、受容される群の方が、自己効力感が高まるだろう。
- 肯定的に聞く面接をする群よりも、コーピング・クエスチョンを含めた面接をする群の方が、より自己効力感が上がるだろう。

方法

グループ1(統制群)

質問紙① → 質問紙②

グループ2(記述群)

質問紙② → 質問紙①

グループ3(面接群)

質問紙② → 面接 → 質問紙①

グループ4(面接CQあり群)

質問紙② → 面接 → 質問紙①

コーピング・クエスチョン

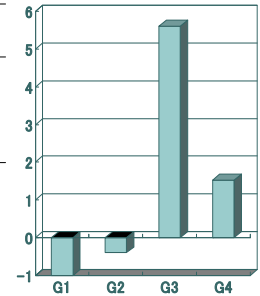
自己効力感増加

結果

	N	差(前-後)		t
		平均値	標準偏差	
G1	19	-1.00	5.13	-0.83
G2	48	-0.40	4.63	-0.59
G3	15	5.60	8.54	2.45*
G4	15	1.53	6.41	0.90

*p<.05

G1<G3 G2<G3



項目	1	2	3
*13 新しいことを始めようと思っても、出だしでつまづくとすぐにあきらめてしまう。	.724	.235	.049
*22 すぐにあきらめてしまう。	.683	.303	.144
17 失敗すると一生懸命やろうと思う。	.678	-.043	.06
3 始めはうまくいかない仕事でも、できるまでやり続ける。	.616	.136	-.040
*23 人生で起こる問題の多くは処理できるとは思えない。	.562	.006	-.063
*16 難しそうなことは、新たに学ぼうとは思わない。	.533	.148	-.031
11 面白くないことをする時でも、それが終わるまでがんばる。	.497	-.226	.083
12 何かをしようと思ったら、すぐにとりかかる。	-.031	.702	-.160
1 自分が立てた計画はうまくできる自信がある。	.151	.678	.004
*19 何かしようとする時、自分にそれができかどうか不安になる。	.020	.636	.114
*2 しなければならないことがあっても、なかなかとりかからない。	.061	.592	-.136
*15 思いがけないことが起こった時、それをうまく処理できない。	.135	.573	.250
*8 困難に出会うのを避ける。	.183	.424	.154
*14 新しい友達を作るのが苦手だ。	-.263	.209	.776
21 私は自分から友達を作るのがうまい。	-.182	.309	.758
7 会いたい人を見かけたら、向こうから来るのを待たないで、その人の所へ行く。	.099	-.218	.628
14 最初は友達になる気がしない人でも、すぐにあきらめなくて友達になろうとする。	.094	-.164	.598
*10 友達になりたい人でも、友達になるのが大変ならばすぐに止めてしまう。	.150	.125	.499
固有値	3.394	2.508	2.041
寄与率	18.86	13.94	11.34

*は逆転項目を示す

継続性

自信・積極性

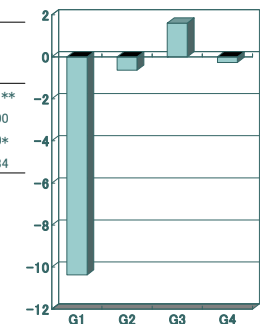
対人的効力感

継続性

継続性	N	差(前-後)		t
		平均値	標準偏差	
G1	19	-10.37	6.10	-7.21**
G2	48	-0.65	2.21	-2.00
G3	15	1.60	2.30	2.60*
G4	15	-0.27	2.93	-0.34

*p<.05**p<.01

G1<G2 G1<G3 G1<G4
G2<G3

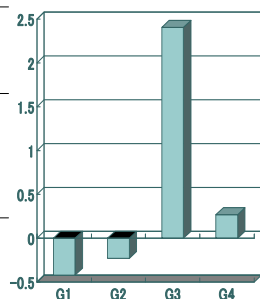


自信・積極性

自信・積極性	N	差(前-後)		t
		平均値	標準偏差	
G1	19	-0.42	1.63	-1.09
G2	48	-0.23	2.08	-0.75
G3	15	2.40	3.26	2.75*
G4	15	0.27	2.29	0.43

*p<.05

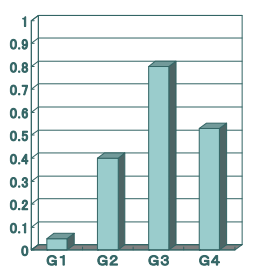
G1<G3 G2<G3 G4<G3

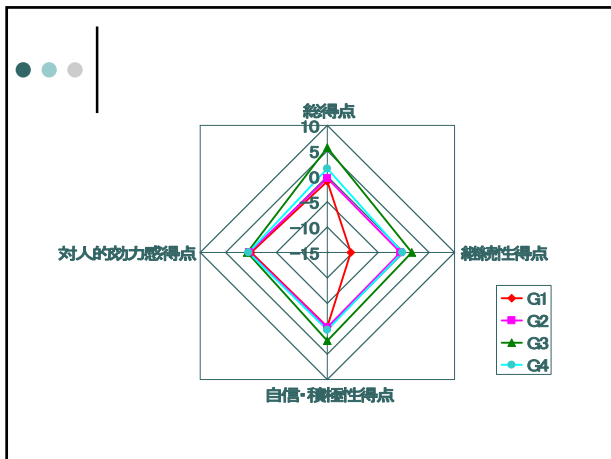


対人的効力感

対人的効力感	N	差(前-後)		t
		平均値	標準偏差	
G1	19	0.05	2.39	0.09
G2	48	0.40	1.91	1.42
G3	15	0.80	3.19	0.94
G4	15	0.53	1.59	1.26

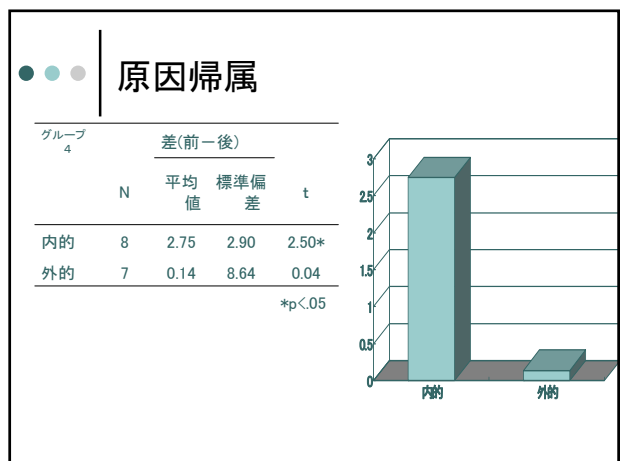
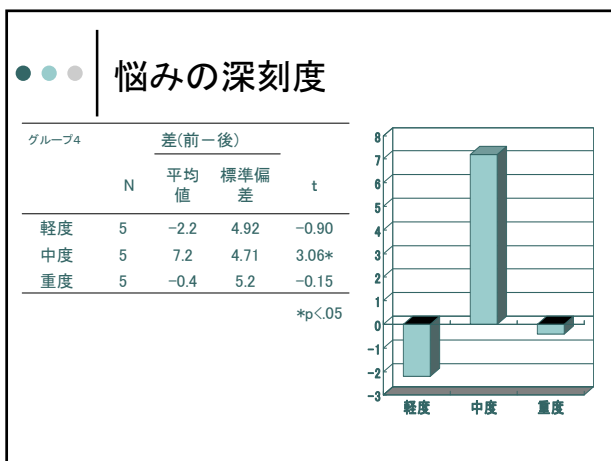
n.s





深刻度・原因帰属の判定

- ・深刻度
面接群である、グループ3と4の面接での話の内容を、実験者が要約し、第3者に内容の深刻度を判定してもらった。
- ・原因帰属
事前テストによる記述と面接から、成功体験の原因が内的であるか外的であるか判断。



■ ご清聴ありがとうございました