



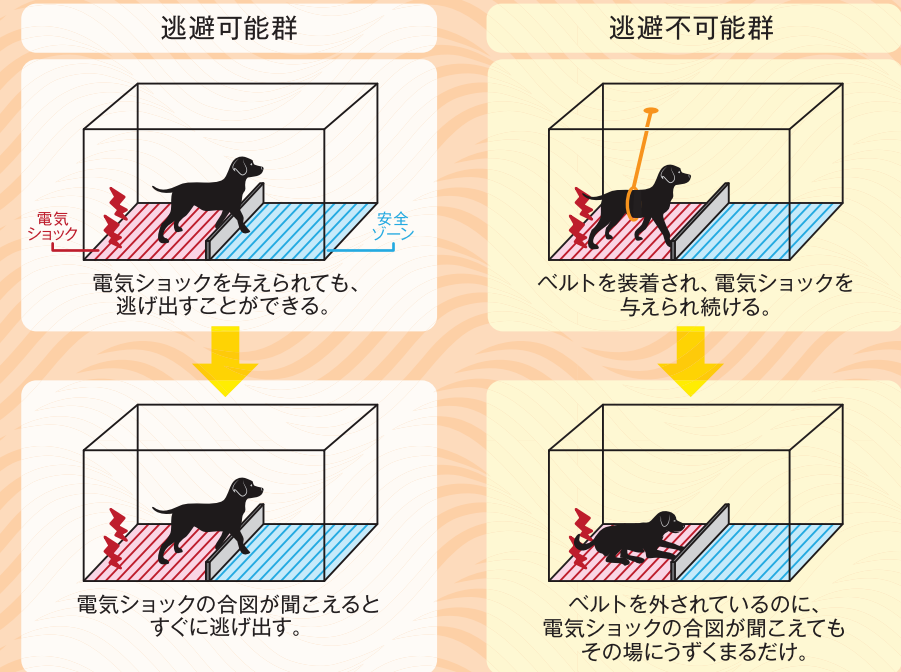
## 自己効力感

バンデューラは、人がある行動を起こして結果に至るまでに、効力期待と結果期待の2つが存在すると考え、効力期待を自己効力感と呼んで、重要視している。まずは「自分ができる!」と考えることが大切なのだ。



## 学習性無力感

犬は、電気ショックに対して、自分では逃げ出せない状態に置かれ続けると、自由に逃げ出せる状態になっても逃げ出すことをしなくなる。そもそも「逃げ出すことができる」という期待が持てなくなっているのだ。これが学習性無力感である。



人は時に大きな困難に直面し、それを乗り越えることが求められる。その際に、思い切った行動に踏み出せるかどうかを左右するのが自信である。アルバート・バンデューラは、自信のことを自己効力感じこくりょくかんという概念で理論化している。

## ◆行動に対する期待の重要性

バンデューラは、人が結果に至るまでに2つの期待が存在することを主張している。まずある結果を生み出すために必要な行動をどの程度うまく行うことができるかと考える期待を効力期待、そしてある行動がどのような結果を生み出すのかに関わる期待を結果期待と呼んでいる。その中で、バンデューラは前者の効力期待が重要と考え、これを自己効力感としている。

こうした自己効力感はどのように獲得されるのだろうか。バンデューラは自己効力感の源泉として4つを提示してい

る。1つ目は達成体験である。端的に言えば、自分自身が何かを達成したり、成功したりした経験のことであり、これが自己効力感の形成に最も役立つ。2つ目は代理経験と呼ばれ、自分以外の他人が何かを達成したり成功したりすることを観察することで、自己効力感が形成される。「あの人がこうやって成功したのであれば、自分も同じようにできるだろう」と学習することである。3つ目は言語的説得であり、自分がうまくできると他者から説得されることである。スポーツなどを観戦すると、コーチが選手に対して、「お前ならやれる!」と励ましているのは、言語的説得の例と言える。最後の4つ目は生理的喚起であり、気分の高揚によるものである。

## ◆期待が持てないとどうなるか

自分は望ましい結果につながる行動ができるという感覚は、モチベーションの高揚や何かに踏み出す行動の着手に

役立つ。では、自らの行動や力では期待する結果が得られないという経験を繰り返すとどうだろうか。「まったくやる気が起こらない」、あるいは「何をやってもうまくいかない」など、行動と結果が連動しないという認知を学習(→0119)してしまうことで、実は無力感が学習されることが明らかになっている。マーティン・セリグマンとスティーヴン・マイヤーは、これを学習性無力感と呼んでいる。

学習性無力感とは、強制的・不可避的な不快経験やその繰り返しの結果、何をしても環境に対して影響を及ぼすことができないという誤ったネガティブな感覚に支配され、問題解決の試みを放棄することを意味する。彼らは、次のような方法で学習性無力感の実験を行った。

実験には犬が用いられ、犬は2つのグループに分けられた。犬には不快な電気ショックが与えられるが、片方の逃避可能群の犬は、電気ショックが与えられるとそこから自由に逃げ出すことができた。一方で、逃避不可能群の犬は、

逃げることができないようベルトを装着され、電気ショックを与えられてもただそれを受け続けなければならない。

次に、どちらのグループの犬も逃げ出せるような状態にして、再び電気ショックを与えると、興味深い反応が見られた。すなわち、逃避可能群の犬は、電気ショックの合図が聞こえると自分ですぐさま逃げ出した。それに対して、逃避不可能群の犬は、いつでも逃げ出せる状態であるにもかかわらず、電気ショックの合図が聞こえてもただただそれを受け続け、うずくまっているだけだった。

この結果は、ベルトを装着されていた犬が、逃げられない状況に置かれ、電気ショックを浴び続ける経験を積み重ねると、次第に「自分は何をやっても無駄だ」とも言うべき無力感を学習したということである。このことから、セリグマンらは、無力感は先天的なものではなく、こうした経験の積み重ねによって学習されるものだとして主張している。

(池田 浩)