

# 大学生の自尊感情と自己効力感に及ぼす随伴・非随伴経験の効果

豊田弘司  
(奈良教育大学心理学教室)

Effects of contingent and non-contingent experiences on self-esteem and self-efficacy in undergraduates

Hiroshi TOYOTA  
(Department of Psychology, Nara University of Education)

**要旨：**本研究の目的は、大学生の自尊感情と自己効力感が、これまでの随伴経験及び非随伴経験の程度によって規定されるか否かを検討することであった。476名の女子大学生に、牧ら（2003）が開発した主観的随伴経験尺度を実施した。被調査者には随伴経験・非随伴経験尺度の各項目に対する6段階評定を求め、自尊感情及び自己効力感尺度についても同じように評定を求めた。随伴経験及び非随伴経験を説明変数、自尊感情もしくは自己効力感を目的変数とする重回帰分析の結果、自尊感情は随伴経験及び非随伴経験尺度の評定得点によって21%が説明でき、自己効力感についても12%が説明可能であった。この結果は、両経験によって自尊感情及び自己効力感が規定される可能性の高いことを示すものとして解釈された。

**キーワード：**随伴経験 contingent experience、自尊感情 self-esteem、自己効力感 self-efficacy

## 1. はじめに

我々は、日常生活において自分の努力がその努力に見合うだけの成果につながる場合と、つながらない場合を経験している。成果につながった場合には意欲や自信につながり、反対に、成果につながらない場合には、意欲をなくして、自信も低下することになる。したがって、努力が成果に結びつく経験をしたか否かが意欲や自信を生み出しているといえよう。

従来理論でも上述した本人の努力や行動が成果を伴うか否かが動機づけに反映する可能性が指摘されている。特に、Seligman & Maier (1967) による学習性無力感 (Learned Helplessness) に関する理論があげられる。そこでは、自分の行動に成果が伴わない (随伴しない) という認識が無気力感を引き起こすとされる。逆に、自分の行動に成果が伴う (随伴する) という認識が意欲を引き起こすことになる。このように、自分の行動に成果が随伴するか、しないという随伴性の認識が意欲に重要な役割を果たしているのである。

牧・関口・山田・根建 (2003) は、この随伴性の認識に注目し、中学生における随伴性と非随伴性の認識に関する尺度を開発した。そこでは、随伴経験 (自分の行った努力が、成果を得たという経験) と非随伴経験 (自分の努力が成果を得なかったという経験) の主

観的な量に対応する得点が測定され、随伴経験得点と自己効力感との間に正の相関、非随伴経験得点と自己効力感の間に負の相関を見いだしている。すなわち、随伴経験が多いと感じている者は自己効力感が高く、非随伴経験が多いと感じている者は自己効力感が低いという結果である。ここでの自己効力感 (self-efficacy) は、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いう個人の確信であり (坂野・東條、1986)、自信に近いものといえよう。このように、随伴経験と非随伴経験が自己効力感のような自信に影響することは、中学生に限られたものではない。大学生においても、随伴経験が重要であり、それが自信につながる可能性は高い。

そこで、本研究では、牧ら (2003) が開発した尺度を用い、随伴及び非随伴経験が大学生の自己効力感に及ぼす影響を検討する。また、先に述べたように、自己効力感は、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いう個人の確信であり、自信に近い概念である。それ故、自分の能力や価値に関する評価的な感情や感覚である自尊感情 (山本・松井・山成、1982) と関連性の強いことが期待できる。したがって、本研究では、随伴・非随伴経験と自尊感情の関連性も併せて検討する。

## 2. 方法

### 2. 1. 被調査者

関西のM大学とN大学の女子学生476名であり、平均年齢は、18歳6か月であった。

### 2. 2. 調査内容

#### 2. 2. 1. 主観的随伴経験尺度

牧ら(2003)において開発された尺度を用いた。この尺度は、随伴経験を調べる15項目と非随伴経験を調べる15項目からなっている。各項目に対しては、「よく経験したことがある」「少しは経験したことがある」「あまり経験したことがない」「全く経験したことが無い」の4段階評定尺度が用いられた。随伴経験の項目例は、「困っているとき友人に助けを求めたら、力になってくれた」「友人の悩みを聞いてあげたら、感謝された」「思いやりを持って他人に接していたら、友人が増えた」「友人とじっくりつき合ったら、お互いにわかりあえた」「友人のために自分のできることをしてあげたら、とても喜んでくれた」等であり、非随伴経験の項目は、「友達のために思ってしたことが、逆に誤解された」「親切に接していたのに、いじわるなことをされた」「自分は信用していたのに、友人が自分を信用してくれなかった」「先生を信用していたのに、期待を裏切られた」「友人と違う意見を言ったら、その友人の態度がよそよそしくなった」等である。

#### 2. 2. 2. 一般性セルフ・エフィカシー尺度

自己効力感の測定に関しては、坂野・東條(1993)による一般性セルフ・エフィカシー尺度を用いた。この尺度は16項目からなっており、「はい」(1)「いいえ」(0)で答えるものであった。この尺度はB5判用紙に印刷された。この尺度の項目は、「何か仕事をするとき、自信をもってやるほうである」「過去に犯した失敗やいやな経験を思い出して、暗い気持ちになることがよくある」「友人よりすぐれた能力がある。」「仕事を終えた後、失敗したと感ずることのほうが多い。」「人と比べて心配性なほうである。」等である。

#### 2. 2. 3. 自尊感情尺度

山本・松井・山成(1982)による尺度を用いた。この尺度は10項目からなり、評定は「あてはまる」(5)から「あてはまらない」(1)までの5段階であった。いずれの尺度もB5判の用紙に印刷され、それぞれの尺度の各項目と、評定段階に該当する数字を記入する( )が印刷されていた。この尺度の項目は、「少なくとも人並みには、価値のある人間である」「色々な良い素質をもっている」「敗北者だと思ふことがよくある(逆転項目)」「物事を人並みには、うまくやれる」「自分には自慢できるところがあまりない(逆転項目)」等である。

Table 1

随伴経験、非随伴経験、自己効力感及び自尊感情の平均得点とSD

	随伴経験	非随伴経験	自己効力感	自尊感情
平均	47.60	29.53	7.31	31.68
SD	7.27	7.34	3.51	7.50

Table 2

随伴・非随伴経験と自己効力感、自尊感情間の相関係数(r)

相関行列	随伴経験	非随伴経験	自己効力感
非随伴経験		-.05	
自己効力感	.31		-.19
自尊感情	.34	-.33	.59

### 2. 3. 調査手続き

調査は集団的に行われた。被調査者は上述の尺度が印刷された用紙を配布され、調査者によって読み上げられる各項目に対して、評定段階に対応する数字を( )に記入していった。各尺度の実施には、およそ15分程度の間隔をおき、その間はこれらの尺度の内容とは関連のない心理学に関する授業が行われた。

## 3. 結果

Table 1には、随伴経験、非随伴経験、自己効力感及び自尊感情の平均得点が示されている。また、これらの得点間の相関係数(r)は、Table 2に示されている。随伴経験と自己効力感、自尊感情それぞれに正の相関が見られた。また、非随伴経験と自己効力感及び自尊感情の間には負の相関が見られた。

随伴経験及び非随伴経験が、自己効力感、自尊感情に及ぼす影響を検討するために、随伴経験、非随伴経験を予測変数、自己効力感、自尊感情をそれぞれ目的変数とする重回帰分析を行った。その結果がTable 3に示されている。

さらに、随伴経験と非随伴経験の自己効力感や自尊感情に及ぼす効果が直線的であるのか(各経験の増加とともに自己効力感及び自尊感情得点が増加するか)否かを確認するために、随伴経験尺度得点の高中低、非随伴経験尺度得点の高中低を組み合わせ、被調査者を9群に分けて自己効力感及び自尊感情について平均値を算出した。その結果が、Table 4である。

自己効力感得点に関して、3(随伴経験; 高中低) × 3(非随伴経験; 低中高)の分散分析を行ったところ、随伴経験の主効果( $F_{(1,467)} = 26.23, p < .001$ )が有意であった。Scheffe法による多重比較を行ったところ、随伴経験高群が中群及び低群よりも自己効力感得点が高く(それぞれ、 $p < .05, p < .001$ )、中群も低群より得点が高かった( $p < .001$ ) (高 > 中 > 低)。また、

4. 考 察

Table 3  
自己効力感及び自尊感情に及ぼす随伴経験と非随伴経験の効果（重回帰分析）

予測変数	目的変数			
	自己効力感		自尊感情	
	β	t 値	β	t 値
随伴経験	.30	7.05**	.33	8.08**
非随伴経験	-.18	4.08**	-.31	7.64**
重相関係数	.36		.46	
修正済重相関係数	.35		.46	
決定係数	.13		.22	
修正済決定係数	.12		.21	
タービンワソン比	1.89		1.91	
F 値	34.62**		64.94***	

\*\*p<.01 \*\*\*p<.001

非随伴経験の主効果 (F<sub>(1,467)</sub> = 4.12, p<.05) が有意であり、多重比較の結果、非随伴経験の低群及び中群が高群よりも自己効力感得点が高かったが (p<.05)、前2群間に有意差はなかった (低=中>高)。

同じように、自尊感情得点についても分散分析を行った。その結果、随伴経験の主効果 (F<sub>(1,467)</sub> = 34.84, p<.001) が有意であり、多重比較の結果、随伴経験高群及び中群間に有意差はなかったが、ともに、低群よりも自尊感情得点が高かった (p<.001) (高=中>低)。また、非随伴経験の主効果 (F<sub>(1,467)</sub> = 17.47, p<.001) も有意であり、多重比較の結果、非随伴経験の低群が中群 (p<.05) 及び高群 (p<.001) よりも、自尊感情得点が高く、中群も高群より自尊感情得点が高かった (p<.001) (低>中>高)。

本研究の目的は、大学生において随伴及び非随伴経験が自己効力感及び自尊感情に及ぼす効果を検討することであった。上述した結果から、随伴経験の多さは自己効力感及び自尊感情を高め、反対に、非随伴経験の多さは、自己効力感及び自尊感情を低める可能性が示唆された。ただし、非随伴経験の自己効力感への影響は、自尊感情への影響よりも小さかった。

先行研究 (牧ら, 2003) で中学生において随伴経験が多いほど自己効力感が高くなり、非随伴経験が少ないほど自己効力感が高まることが示されているが、本研究では大学生についても同様のことが示された。さらに、自尊感情についても随伴経験の多さと非随伴経験の少なさによって高められることが明らかになった。このように、自分の行動がよい結果につながった経験が多いほど、自分はやればできるという確信につながり、それが自尊感情やプライドにつながっていく可能性が示唆された。ただし、牧ら (2003) は、改訂学習性無力感モデル (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978; Seligman, Abramson, Semmel, & von Baeyer, 1979) を引用し、非随伴経験の原因を内的であり、安定的な、全般的要因に帰属することによって、無気力感が増すという報告 (Gong-Guy & Hammen, 1980; Klein, Fencil-Morse, & Seligman, 1976; Seligman et al., 1979) の重要性を指摘している。この指摘からすれば、反対に随伴経験があっても、その原因を自分の努力や能力に帰属しないと、自尊感情はあがらないだろうし、随伴経験によって生じた喜びをうまく今後の活動に生かしていかなければ、自尊感情が高まることはないであろう。このように、今後は、

Table 4  
随伴経験と非随伴経験の高低による群ごとの自己効力感と自尊感情

随伴経験の量	非随伴経験の量	n		随伴経験	非随伴経験	自己効力感	自尊感情
高	低	51	M	55.24	20.25	8.96	36.12
			SD	2.40	2.71	3.30	7.86
高	中	55	M	54.82	28.36	8.38	34.89
			SD	2.33	1.86	3.21	5.73
高	高	45	M	54.20	37.91	8.24	31.40
			SD	1.85	4.89	2.99	5.58
中	低	51	M	48.59	22.24	8.37	34.29
			SD	1.66	2.87	3.16	7.27
中	中	57	M	48.28	29.00	6.88	32.51
			SD	1.68	1.35	3.34	6.44
中	高	60	M	48.82	35.90	7.53	31.22
			SD	1.69	3.30	3.79	7.47
低	低	57	M	39.44	22.82	6.46	30.82
			SD	8.42	5.67	3.58	6.77
低	中	60	M	40.33	31.67	5.92	28.18
			SD	4.60	1.86	3.04	6.69
低	高	40	M	39.03	40.35	5.03	24.58
			SD	4.72	3.77	3.45	7.69

随伴経験と自尊感情に間に介在する変数を明らかにしていくことが課題である。

## 5. 引用文献

- Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P., & Teasdale, J.D. 1978 Learned helplessness in humans : critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Gong-Guy, E., & Hammen, C. 1980 Causal perception of stressful events in depressed and non-depressed outpatients. *Journal of Abnormal Psychology*, 89, 662-669.
- Klein, D.C., Fencil-Morse, E., & Seligman, M.E.P. 1976 Learned helplessness, depression, and the attribution of failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 33, 508-516.
- 牧 郁子・関口由香・山田幸恵・根建金男 2003 主観的随伴経験が中学生の無気力感に及ぼす影響, *教育心理学研究*, 51, 298-307.
- 坂野雄二・東條光彦 1993 セルフ・エフィカシー尺度 上里一郎監修 心理アセスメントハンドブック 西村書店 pp. 478-489.
- Seligman, M.E.P., Abramson, L.Y., Semmel, A., & von Baeyer, C. 1979 Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 242-247.
- Seligman, M.E.P., & Maier, S.F. 1967 Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74, 1-9.
- 山本真理子・松井 豊・山成由起子 1982 認知された自己の諸側面の構造 *教育心理学研究*, 30, 64-69.

## 付 記

本研究のデータ入力に関しては、奈良教育大学総合教育課程生涯学習コース生涯教育臨床専修の小林加奈さん、大賀香織さん、学校教育教員養成課程教育・発達基礎コース心理学専攻の高野由希恵さん、島津美野さんに協力を得た。記して、感謝の意を表します。