

今年度も残すところあとわずか。とても大変な 1 年でしたね。
 依然、感染症の拡大防止策によって、さまざまなことが制限されている状況が続いています。このような状況では、「やればできる」という感覚である自己効力感が小さくなってしまいます。
 今回のぷちっと心理学ではこうした自己効力感を高める方法について解説します。



ぷちっと心理学 — 「やればできる！」感覚、自己効力感について

自己効力感…カナダの心理学者・バンデュラ (Bandura, A) が提唱した、自分自身がある状況において、必要な行動を遂行できるとどの程度思うかという感覚のこと。
 セルフ・エフィカシー (Self-efficacy) とも。

バンデュラは、自己効力感を高める方法として 4 つの要因をあげています。

達成経験

自分自身が成功を経験することで、「次もできる！」と自己効力感が高まります。

例：テストでいい成績を取める
 自分で立てた目標を達成する



自己効力感



代理経験 (モデリング)

人の成功を見聞きすることで、より良い方法を真似したり、「自分も頑張ろう」と思えたりします。

例：映画・漫画
 チームメイトの活躍



言語的説得

自分自身や周囲のポジティブな声かけによって、「自分はできる」と感じることができます。

例：応援ソングを聞く



生理的感情的状态

基本的な健康の状態や、感情の状態も、自己効力感に影響します。

例：健康的な生活リズムを維持する



自分のことを十分に理解しておくことも、自己効力感を高めるうえでは重要です！

誰かに話を聞いてほしい、と思ったときは

電話 (052-747-6709) または メール (soudan@sci.nagoya-u.ac.jp) で連絡をください ☺

相談申し込みフォーム →

