

# セルフ・エフィカシーを高める指導法に関する研究

(分担研究：病気をもつ子供の健全育成に関する研究)

武田 鉄郎<sup>1)</sup>

要約：全国の国立療養所など7つの病院に慢性疾患のため入院している中学生113名を対象に、入院児の病気やストレス事態に対するコーピング、ストレス反応、Health Locus of Controlに及ぼすセルフエフィカシーの効果の検討を行った。

その結果、セルフエフィカシーの高い群は、低い群と比較して、病気やストレス事態においてコーピングでは、積極的対処を有意に多く用い、ストレス事態においてすぐにはあきらめない傾向あることが示され、自覚されたストレス反応が低いことが認められた。また、Health Locus of Controlでは、自分の健康に対して、内的統制力の強い傾向にあることが明らかにされた。すなわち、セルフエフィカシーの高い群の方がストレス事態に積極的に対処する方法をとり、ストレス反応が低かった。そして、自分の健康に対して自主的に努力していこうとする意識が強く自己管理しやすい傾向にあることが示された。病気をもつ子供の病気に対する自己管理など自立を促し、彼らの健全育成を図っていく過程において、セルフエフィカシーを高めていくことは重要な指導法の一つである。

見出し語：セルフ・エフィカシー、コーピング、ストレス反応、Health Locus of Control、自己管理

## はじめに

病気の子供が、自分の病気の対して積極的に対処し自己管理能力を高めていくことは、彼らの自立を促す重要な課題であり、病気をもつ子供の健全育成を図っていく上で不可欠な課題である。病弱児の教育に携わる者は、彼らの将来を見据え、一人一人の発達段階にあわせ、病気による生活規制やストレスマネジメントを含めた自己管理能力を育成していくための指導のあり方を探っていくかなければならない。

ところでセルフ・エフィカシー（自己効力感）とは、ある行動を起こす前にその個人が感じる遂行可能感である。つまり、一定の結果を導く行動を自らがうまくやれるかどうかという期待であり、その期待を自ら抱いていることを自覚したときに生じる自信のようなものである。このセルフ・エフィカシーは、成功感、成就感、達成感を体験することで培われ、セルフ・エフィカシーを高くも

つことは、病気への対処やストレス反応の軽減、自己管理能力を高めることに影響を及ぼすといわれている<sup>1, 3)</sup>。

そこで本論では、慢性疾患で入院している中学生の病気やストレス事態に対するコーピング（対処行動）、ストレス反応、Health Locus of Controlに及ぼすセルフ・エフィカシーの効果を検討し、自己管理など自立を促す指導法について考察することを目的とする。

## 実施方法

### (1) 調査対象

全国の7つの国立療養所等の病院に入院しながら病弱養護学校で教育を受けている中学生の入院児113人（男子63人、女子50人）を対象に質問紙調査を実施した。113人の入院期間は、平均16.13か月（標準偏差15.63）であった。病気の種類は、気管支喘息（67人-59%）、腎臓疾患（32人-29%）、

<sup>1)</sup> 国立特殊教育総合研究所 (The National Institute of Special Education)

肥満（14人-12%）であった。

## (2) 使用した尺度

### ① セルフ・エフィカシー尺度

嶋田<sup>3)</sup>のセルフ・エフィカシー（自己効力感）尺度を用いた。質問項目は、例えば、「その気になれば学校の授業中の内容はたいてい分かるようになると思う」、「今幸せでなくともその気になってがんばれば大人になったら幸せな生活ができると思う」など12項目からなっている。このような質問に対して、自分の気持ちをよく表しているものに、「よくそう思う」、「少しそう思う」、「あまりそう思わない」、「ぜんぜんそう思わない」の4段階で評点するように求め、嶋田の評定に従った。セルフ・エフィカシーの高いものから4点、3点、2点、1点を与えた。

### ② コーピング尺度

坂野・三浦・嶋田<sup>5)</sup>のコーピング尺度を用いた。下位尺度として、積極的対処と消極的対処がある。積極的対処としては、「そのことを変えようと努力する」、「対策を立てる」などの項目が挙げられ、消極的対処としては、「運が悪いとあきらめる」、「そのことをあまり考えないようにする」などの項目を挙げている。4件法、16項目からなっている尺度である。

### ③ ストレス反応尺度

岡安ら<sup>2)</sup>によって作成された中学生用のストレス反応尺度を用いた。この尺度の因子は、不機嫌・怒りの感情に関するもの（7項目）、身体的反応に関するもの（19項目）、抑うつ・不安感情に関するもの（8項目）、無力的認知・思考（12項目）の4因子（46項目）からなっている。

### ④ Health Locus of Control尺度

渡辺<sup>6)</sup>のHealth Locus of Control尺度の項目の表現を中学生用に一部漢字を平仮名にして用いた。健康は自己の努力（内的なもの）によって得られるとする内的統制傾向と、健康は運や薬や医師など（外的なもの）自己の外的要因によって得られると考える外的統制傾向に分かれる。健康に対して、外的統制傾向か内的統制傾向かをみる尺度で14項目から構成されている。質問事項は、「あな

たが病気になった場合、その原因を自分がとった行動にあると思いますか」、「あなたが適切な行動をとっていれば健康に暮らせるとと思いますか」などである。

## 結 果

### (1) セルフ・エフィカシー得点による群構成

セルフ・エフィカシー得点の平均値（36点）を基準にして高低2群を構成した。高群に属するのは、男子30人、女子28人、計58人であった。また、低群に属する男子33人、女子22人、計55人であった。入院期間は、高群の平均入院期間は、15.49か月（標準偏差15.27）、低群の入院期間は、17.7か月（標準偏差15.96）であった。また、高低2群の病気の種類別人数は、気管支喘息（高群31人-低群36人）、腎臓疾患（高群15人-低群17人）、肥満（高群7人-低群7人）であり、ほぼ同じ人数であった。

### (2) 入院児のセルフ・エフィカシーの効果

セルフ・エフィカシー高低群を用いて、コーピング尺度の2つの下位尺度（積極的対処、消極的対処）、ストレス反応尺度の4つの下位尺度（不機嫌・怒り、身体的反応、抑うつ・不安、無力的認知・思考）、Health Locus of Control尺度をそれぞれ従属変数として一要因の分散分析を行った（表1）。

その結果、セルフ・エフィカシーの高群に含まれる入院児は、低群に含まれる入院児よりもコーピングにおいて、積極的対処を有意に多く用い、ストレス事態においてもあきらめない傾向にあることが明らかにされた。消極的対処においては、低群の方が多く用いる傾向がみられた。

ストレス反応については、セルフ・エフィカシーの高群と低群との間に2つの下位尺度（不機嫌・怒り、無力的認知・思考）において有意差がみられた。すなわち、低群の方が高群と比較して、不機嫌・怒りの感情、無力的認知・思考において、得点が有意に高い結果を得た。

Health Locus of Controlでは、セルフ・エフィカシーの高群の方が、低群と比較して、内的統制

表1 入院児のセルフ・エフィカシーの効果 (中学生)

変数	下位尺度	高 群 N = 5 8	低 群 N = 5 5	F 値
コーピング	積極的対処	26.26 (5.38)	23.49 (6.06)	6.49 **
	消極的対処	12.67 (3.55)	14.11 (3.49)	4.62 *
ストレス反応	不機嫌・怒り	14.84 (6.27)	19.00 (6.35)	12.34 **
	身体的反応	35.21 (10.68)	38.58 (13.06)	2.23 ns
	抑うつ・不安	14.79 (5.22)	16.91 (6.36)	3.69 +
	無力的認知・思考	22.16 (7.95)	29.58 (9.05)	21.17 **
Health Locus of Control		41.33 (4.60)	36.57 (5.97)	21.95 **

( ) 標準偏差 +  $p < .10$  \*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$

の得点が有意に高い結果を得た。

なお、病気の種類別、性差、学年を基準に群を構成し、セルフ・エフィカシー尺度、コーピング尺度(積極的対処、消極的対処)、ストレス反応尺度、Health Locus of Control尺度から得られた得点を従属変数として一要因の分散分析を行った。

病気の種類別を基準にした分析結果は、セルフ・エフィカシー、コーピング(積極的対処、消極的対処)、ストレス反応尺度には有意差は見いだすことができなかった。しかし、病気の3種類、すなわち、「気管支喘息」、「腎臓疾患」、「肥満」に対するHealth Locus of Control得点の分散分析の結果、3つの病類の平均同士間に有意差がみられた( $F=2.48, p < .05$ )。LSD

(Least Significant Difference)法を用いた多重比較によれば、肥満と気管支喘息の間に有意差がみられた( $MSe=33.16, p < .05$ )。すなわち、肥満と気管支喘息では、肥満の方がHealth Locus of Controlの得点が有意に高かった。

性差を基準に各尺度に対して一要因の分散分析

を行った結果、セルフ・エフィカシー、コーピング、ストレス反応(3つの下位尺度)、Health Locus of Controlにおいて有意な差は見いだされなかった。しかし、ストレス反応の抑うつ・不安( $F[1, 111]=4.01, p < .05$ )において、有意差がみられ、女子の方が抑うつ・不安の感情が高かった。

#### 考 察

今回の調査研究から、セルフ・エフィカシーの高群は、低群と比較して、次のような傾向のあることが示された。

①コーピングでは、積極的対処を多く用い、ストレス状態においてどうにもならないという思いからあきらめてしまうような傾向が少ないこと。また、消極的対処を用いることが少ないこと。

②ストレス反応においては、不機嫌・怒りの感情が低い。無力的認知・思考が低いこと。

③Health Locus of Controlの内的統制力が強い傾向にあること、である。

以上の傾向から、セルフ・エフィカシーを高めることは、病気やストレスに対して積極的対処を

多く用い、自覚しているストレス反応を低めることが期待される。

また、自分の健康に対して、内的統制傾向を高めることが期待される。自らの健康に対して、内的統制力の強い人には、積極的、自主的な自己管理しようとする行動がみられる。それに対して、医療従事者や薬や運などの自分の外にある自己外在的な管理主体を認めやすい外的統制力の強い人は、自主的な自己管理がとりにくく、医療従事者や家族などに依存しがちである。よって、健康に対する内的統制力の高い人は、自己管理能力を高めやすい人であり、医療従事者や病弱教育関係者など入院児の回りにいる者は、彼らの健康に対する自主性を重んじ、自己管理していくための知識、技能などを用意することが重要である。これに対して、外的統制力が強い人の場合は、家族や医療従事者などの回りの人々からの支援がより重要になってくる。

病弱児は、まだ発達途上であり、これからの長い人生を、場合によっては自分の慢性疾患と共に生きていかなければならない。この時期にHealth Locus of Controlの内的統制力を高めていき、自己管理能力を高めていくことは命題である。この観点からもセルフ・エフィカシーを高めていくことが重要である。入院している環境では、セルフ・エフィカシーを高めていくことは困難であるが、病院内での保育や入院していても学校教育を受けられる環境を重視し、その中で入院児が実際に課題を行い、できる喜び、達成する喜びを体験することが重要である。坂野<sup>4)</sup>は、セルフ・エフィカシーは、自然発生的に生じてくるのではなく、自分で実際に行い、成功体験を持つこと、うまくやっている他人の行動を観察することなどで高められるとしている。

今回の調査では病気の種類によって、Health Locus of Controlに有意な差が認められた。つまり、肥満の生徒の内的統制得点が気管支喘息の生徒より有意に高く、肥満の生徒の方が自分の努力で健康をコントロールできると意識していることが明らかにされた。Health Locus of Control

の観点から分析した結果、病気によって差が生じたが、これは当然のことであると思われる。病気によっては、内的統制しやすいものとしにくいものがあるからである。また、性差において、女子の方が男子と比べて抑うつ・不安の感情が高い傾向にあることが明らかにされ、その配慮が求められるところである。

病気の子供が、自分の病気に対して積極的に対処し、自己管理能力を高めながら自立していく過程において、セルフ・エフィカシーを高める指導法が有効であると考えられる。学校教育において、各教科、道徳、特別活動、養護・訓練の各領域の中で病気の子供一人一人にあった指導内容を用意し、成就感、達成感の体験を重視し自信を持たせることでセルフ・エフィカシーを高めることは、健常児の教育にとっても必要不可欠なことではあるが、病気をもつ子供の教育には重要な指導法である。

## 文 献

- 1) 金外淑・嶋田洋徳・坂野雄二：慢性疾患患者の健康行動に対するセルフ・エフィカシーとストレス反応との関連。心身医学, 36, 6 : 500-505, 1996.
- 2) 岡安孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二：中学生用ストレス反応尺度の作成の試み。人間科学研究, 5 : 23-29, 1992.
- 3) 嶋田洋徳・三浦正江・坂野雄二・上里一郎：児童生徒のストレス過程に及ぼすセルフ・エフィカシーの効果。日本健康心理学会第8回大会発表論文集, 1995.
- 4) 坂野雄二：認知行動療法。日本評論社, 1995.
- 5) 坂野雄二・三浦正江・嶋田洋徳：中学生の心理的ストレスに対する認知的評価がコーピングに及ぼす影響。ヒューマンサイエンス, 17 : 5-13, 1994.
- 6) 渡辺正樹：Health Locus of Controlによる保健行動予測の試み。東京大学教育学部紀要, 25 : 299-307, 1986.



## 検索用テキスト OCR(光学的文字認識)ソフト使用

論文の一部ですが、認識率の関係で誤字が含まれる場合があります



要約:全国の国立療養所など7つの病院に慢性疾患のため入院している中学生113名を対象に、入院児の病気やストレス事態に対するコーピング、ストレス反応、Health Locus of Controlに及ぼすセルフエフィカシーの効果の検討を行った。

その結果、セルフエフィカシーの高い群は、低い群と比較して、病気やストレス事態においてコーピングでは、積極的対処を有意に多く用い、ストレス事態においてすぐにはあきらめない傾向あることが示され、自覚されたストレス反応が低いことが認められた。また、Health Locus of Controlでは、自分の健康に対して、内的統制力の強い傾向にあることが明らかにされた。すなわち、セルフエフィカシーの高い群の方がストレス事態に積極的に対処する方法をとり、ストレス反応が低かった。そして、自分の健康に対して自主的に努力していこうとする意識が強く自己管理しやすい傾向にあることが示された。病気をもつ子供の病気に対する自己管理など自立を促し、彼らの健全育成を図っていく過程において、セルフエフィカシーを高めていくことは重要な指導法の一つである。