

## 自己効力感とコミュニケーション・スキルの関係性

神谷 美咲

本研究は、自己効力感とコミュニケーション・スキルとの関係性を明らかにし、コミュニケーション・スキルの向上に自己効力感を利用できるかを探ることを目的とした。調査には、自己効力感 2 水準において、特性的自己効力感に着目し、特性的自己効力感とコミュニケーション・スキルの関係性について、既存の特性的自己効力感尺度とコミュニケーション・スキル尺度による質問紙を用いた。また、自己効力感とは評価者自身による効力感の評価であるため、自分自身が持つイメージの評価と周りから見た評価とでは違いが生じることもある。そのため、自己効力感に対して他者評価を行い、自己効力感の自己評価と他者評価から生じる差の大きさはコミュニケーション・スキルに関係するののかについても分析した。さらに、自己効力感の高い人と低い人の特徴の違い、自分自身に対するイメージや普段のコミュニケーションの状況など、これらに関する質問について記述式で回答を求めた。被験者数は 71 名であり、そのうち他者の評価を受けたのは 32 名であった。

自己効力感とコミュニケーション・スキルの関係性について対象者 71 名を分析した結果、コミュニケーション・スキルを構成するスキルである『自己統制』『表現力』『解読力』『自己主張』『他者受容』『関係調整』の 6 つのうち、『表現力』と『自己主張』の 2 つのスキルにおいて自己効力感との相関係数がそれぞれ 0.62 と 0.65 となり 相関関係が見られた。『表現力』と『自己主張』はどちらも自分自身を表現することが重要なスキルである。このことから、自分を表現するスキルに関しては、周囲の目を気にせず自分を表現するために自分に自信や期待を持つことが必要となると考えられ、この 2 つのスキルは自己効力感と関連を持つことが示唆された。また、自己効力感の自己評価と他者評価の差とコミュニケーション・スキルの関係性について対象者 32 名を分析した結果、他者評価よりも自己評価が高い人は、自己評価と他者評価が一致している人と自己評価が他者評価より低い人に比べ、コミュニケーション・スキル全体において 0.13 点から 1.73 点得点が高かった。また、自己評価が他者評価よりも高い人において、自己効力感とコミュニケーション・スキルとの相関係数が、コミュニケーション・スキルの構成スキル前者から 0.74, 0.98, 0.74, 0.89, 0.59, 0.86 となり、高い相関が見られた。さらに、自己効力感が高い人ほど自分自身に対して肯定的なイメージを抱くこと、そして自己効力感が低い人ほどコミュニケーションに対する意欲を持つ傾向にあることが示唆された。

以上のことから、コミュニケーション・スキルの高い人の特徴として、自己効力感の他者評価よりも自己を高く評価していることが示された。コミュニケーション・スキルにおいて、自己効力感が主に関係するのは『表現力』と『自己主張』の 2 つのスキルであることから、自己効力感を向上させることでこれら 2 つのスキルを伸ばせる可能性がある。

(指導教員 真栄城哲也)