認知行動コーチングによるキャリア支援と自己成長主導性

○徳吉陽河¹・岩崎祥一¹

(¹ 東北大学大学院 情報科学研究科)

キーワード: コーチング心理学, キャリア支援, 自己成長主導性

Relationship between Cognitive Behavioural Coaching for Career supports and Personal Growth Initiative

Yoga TOKUYOSHI¹, Syoichi IWASAKI¹

(¹The Graduate School of Information Sciences, Tohoku University)

Key words: Coaching Psychology, Career Support, Personal Growth Initiative

目 的

認知行動コーチング(Cognitive Behavioural Coaching : CBC)は、認知、行動、イメージ、問題解決技法や方策を利用して、クライアントが、自らの不合理な信念や否定的な感情を対処できるようにし、彼らの望ましいと考えている現実的な目標達成ができるように支援する手法である(Palmer & Szymanska, 2007)。

本研究では、CBC の手法を用いて大学生のキャリア支援を目的とした介入を実施することにした。まず、CBC による介入にあたり、CBC の実践のために作成された IS-REBC(徳吉・岩崎、印刷中)をさらに改良した。IS-REBC は Palmer & Szymanska (2007)の G-ABCDEF モデルを応用した質問票で構成されている。IS-REBC の改善点として、G-ABCDEF の各段階に、スケーリング法による 10 段階評価を加えた。この改良により、スケーリング法による質問技法を利用した介入支援や G-ABCDEF の各段階における量的な検証が容易になった点に大きな特徴がある。その改良した質問票の名称を IS-REBC-II とした。

次に IS-REBC-II を利用して、大学生のキャリア支援(主に就職活動における目標設定)に活用することにした。また、今回は、大学生同士で行う“ピア形式”による CBC の介入を実施した。

介入効果の評価には、就職活動や転職などの人生の転機に必要なとされる自己成長主導性に着目し、その尺度である PGIS-II (Robitschek et al., 2012)の日本語版(徳吉・岩崎, 2014)を利用した。PGIS-II は、自己成長や変化への準備に関わる認知と行動に関わる尺度であり、積極的な活動、変化への準備、計画性、資源の活用 の 4 つの下位尺度で構成されている。

方 法

実験参加者 東北地方の大学生 63 名(男性 45 名, 女性 18 名)であり、平均年齢は 19.1 歳($SD=1.3$)であった。今回の参加者は、キャリアの準備(レディネス)を目的としている点や他の就職プログラムの影響を避けるため、大学 1 から 2 年生を対象とした。

実験の手続き IS-REBC-II を、自己筆記によるセルフ形式・面接形式を組み合わせた手法を採用した。また、CBC 介入は当事者同士で実施するピア形式で実施した。実験参加者を無作為に、コーチ群、クライアント群、統制群の 3 つに分類し、その役割は実験終了後まで変更されなかった。今回の CBC の介入の流れは、IS-REBC-II への回答(約 20 分)を行った後、記述した内容を基に、コーチ役がクライアント役を支援する対話による介入(20 分)が行われた。介入効果の評価には、上記の 3 群に対して PGIS-II を利用した Pre-Post デザインによる介入支援の実験を行った。

質問紙の構成 1. IS-REBC-II, 2. PGIS-II 日本語版(徳吉・岩崎, 2014)で構成された。

結 果 と 考 察

Pre 時における 3 群の等質性について

PGIS-II の合計点及び下位尺度について、Pre 時の群間に差がないことを確認するため、各 3 群に対して分散分析を実施した。その結果、PGIS-II の合計点で、3 群は有意ではなく($F(2,60)=.47, p=.63$)、PGIS-II の下位尺度も有意ではなかった。つまり、介入前の 3 群の等質性が確認された。

共分散分析と 3 群の多重比較

次に、CBC の介入の効果を測定するため、PGIS-II の合計点について、事後(Post)テストの得点を従属変数、事前(Pre)テストを共変数、介入条件を固定因子として共分散分析を行ったところ、介入条件で有意であった($F(2,59)=5.2, p<.01$)。したがって、PGIS-II の合計点における介入条件の多重比較(Holm 法による調整)を実施したところ、クライアント群は統制群よりも有意に高い値であった($p<.01$)。なお PGIS-II の合計点における 3 群の介入前後の変化について Figure 1 に示した。

時系列的变化の測定と効果量

介入の測定時を基準として、各 3 群の時系列的变化を把握するため分散分析を行った。その結果、PGIS-II の合計点において、介入時に主効果がみられた($F(1,60)=4.6, p<.05$)。また、3 条件と介入時の交互作用は有意であった($F(2,60)=5.1, p<.01$)。単純主効果の検定を行ったところ、PGIS-II の合計点について、クライアント群($F(1,20)=11.4, p<.01$)において有意であった。したがって、クライアント群に時系列的な得点の上昇が認められた。次に CBC の介入の効果がどの程度あるか効果量の値(d)を算出した。CBC の介入による PGIS-II の合計点の効果量は d : Control = -.19, Coach = .22, Client = .51 であり、クライアント群において中程度の正の効果量が認められた。したがって、IS-REBC-II を利用した CBC によるキャリア支援の介入により、クライアント群の自己成長主導性が全体的に高まることが示唆された。CBC は、認知と行動に基づいて、クライアントの望ましい目標設定を支援する手法であるため、CBC の介入により、キャリアに向けて自己成長しようとする動機づけが高まったことは妥当であると考えられる。

Figure 1 PGIS-II の合計点における 3 群の介入前後の変化

引用文献

- Palmer, S. & Szymanska, K. (2007). Cognitive. Behavioural Coaching: an integrative approach. In S. Palmer & A. Whybrow. (eds), *Handbook of Coaching Psychology: a guide or practitioners*. London: Sage.
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Sperring, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. (2012). Development and psychometric properties of the Personal Growth Initiative Scale – II. *Journal of Counseling Psychology*, 59, 274-287.
- 徳吉 陽河・岩崎 祥一 (2014). 自己成長主導性尺度 II (PGIS-II) 日本語版の開発と心理的測定. *心理学研究*, 85
- 徳吉陽河・岩崎祥一 (印刷中). 認知行動コーチングの介入プログラム開発と効果検証—REBT を応用したコーチング心理学による大学生に対する自己成長の支援— *応用心理学研究*