

自己鼓舞がパフォーマンスに与える影響

～セルフイメージとの関連についての検討～

大内 秀希

これまで、自身への語りかけによって自己の行動や心理に影響を及ぼし、能力を引き出したり、困難を克服したりする技法が様々に研究されてきたが、本研究ではそのような諸技法をまとめて「自己鼓舞」と定義し、この自己鼓舞が実際に個人の能力発揮に影響を及ぼすのかを検証することを試みた。また、自己鼓舞言葉の内容が自分の思考と対立する場合にも自己鼓舞の効果が出るのか、どのような個人特性を持った人が自己鼓舞の影響を受けやすいのかについても併せて検討を行った。本研究の仮説は、「自己鼓舞には個人の能力を高める効果がある」とする仮説①、「自己鼓舞の際に生じている思考と言葉の内容が対立する場合においてはその効果が低減される」という仮説②の2つで構成されていた。

事前調査では Web アンケート方式で実際の自己鼓舞場面で使われている言葉を収集し、本実験で使用する自己鼓舞言葉を選定することを目的とした。調査は場面想定法で行った。調査の結果、KJ法によって「平常心の保持」「運命の受容」「自己肯定」と命名したカテゴリーに属する言葉が最も多いことがわかり、そのカテゴリー内から1語ずつ、「落ち着いていこう」「なんとかなる」「自分はできる」を自己鼓舞言葉として選定した。

本実験では実験参加者3人1組で実験室実験を行った。実験参加者にはディセプションを施した上で、内田クレペリン検査を模した計算課題に取り組んでもらった。課題は1分間計算に取り組んだ後、手を止めて10秒間のインターバルをとるという作業を1セットとし、各ターム10セットずつ、途中3分間の休憩をはさんで計2ターム行った。ただし、第2タームのインターバル中は第1タームと異なり、実験者が提示した言葉を繰り返し声に出してもらったこととした。また、第1タームの成績を第2ターム直前に発表した。本実験は、第1タームの成績が実験参加者3名中1位であったと伝える「ポジティブフィードバック条件」と3名中3位であったと伝える「ネガティブフィードバック条件」、第2タームのインターバル中に事前調査で得られた自己鼓舞言葉を繰り返し声に出してもらった「自己鼓舞あり条件」と自己鼓舞言葉に語感の似た中性的な言葉を繰り返し声に出してもらった「自己鼓舞なし条件」をそれぞれ組み合わせて、2×2の参加者間計画で行った。

本実験の結果、自己鼓舞の効果は示されず、仮説①及び仮説②は両仮説ともに支持されなかった。両仮説が不支持となった一方で、本実験課題においては女性よりも男性の方が第1タームから第2タームにかけての成績の伸び幅が大きいことがわかった。また重回帰分析の結果、「外向性」「神経症傾向」「自尊心」が高い人ほど、「開放性」が低い人ほど成績の伸び幅が大きいことも示唆された。そこで、これらの個人特性は仮に自己鼓舞の効果があった場合、自己鼓舞の効果を増減させる要因にもなりうるのではないかと考えられた。

本研究の結果、実験計画や方法について多くの改善点を見出すことができた。自己鼓舞に関する実験のデザイン段階においては剰余変数を如何に排除するかが難しいところであるが、今後は綿密に検証を重ねて実験を実施し、自己鼓舞のより純粋な効果を測定していくことが期待される。(社会心理学)