

客観的指標による楽観バイアスと特性的自己効力感及び不安上昇量の関連

○澤山郁夫^{1,2}・上田紋佳³・三宮真智子¹

(¹大阪大学大学院人間科学研究科・²日本学術振興会・³ルーテル学院大学)

キーワード：楽観バイアス、特性的自己効力感、不安

Relationship between generalized self-efficacy, increment in anxiety, and optimism bias evaluated objectively

Ikuo SAWAYAMA^{1,2}, Ayaka UEDA³ and Machiko SANNOMIYA¹

(¹Graduate School of Human Sciences, Osaka Univ., ²Japan Society for the Promotion of Science, ³Japan Lutheran College)

Key Words: optimism bias, generalized self-efficacy, anxiety

目的

ある行動を自身が遂行できるという期待は、効力期待 (efficacy expectation; Bandura, 1977) と呼ばれ、古くから動機づけ研究で扱われてきた。例えば、Wäschle et al. (2014)は、質問紙調査を通じて、効力期待が高い者ほど、先延ばし傾向 (procrastination) が低いことを報告している。効力期待を高めるための介入研究も複数なされておられ、高い効力期待は、基本的にはポジティブなものとして捉えられることが多い。

一方、自身の遂行可能なレベルを見誤って、高い効力期待をもっている状態は、楽観バイアス (optimism bias) がかった状態であると考えられ、場合によってはパフォーマンスにネガティブな影響をもたらすことが知られている。例えば、Vancouver & Kendall (2006)は、大学生を対象とした縦断調査により、試験前に高い効力期待をもっていると、試験に向けて必要な学習時間を少なく見積もってしまうために、試験成績が悪くなることを見出している。

よって、目標達成に向けて、自身にとって現実的なプランニングをしていくためには、楽観バイアスを差し引いて、より正確な効力期待をもつメタ認知的な能力が重要といえる。本研究では、課題遂行の効力期待に対する楽観バイアスと、より人格特性的な効力期待である特性的自己効力感の関係を検討することを主目的とする。特性的自己効力感の高さは、課題遂行への集中力が高いことを意味し (Parker et al., 2013)、一般的には高い課題パフォーマンスを導くと考えられている (e.g., 三宅, 2000)。したがって、特性的自己効力感の高い者は、事前の効力期待と実際のパフォーマンスの差を縮めようと、より努力することになり、結果として楽観バイアスは小さくなるであろうと考えた。さらに、本研究では、過剰な楽観思考を抑制すると考えられる不安に着目し、課題中の不安上昇量と楽観バイアスの関連についても検討を加える。

方法

上田・澤山 (2015) の実験参加者について、検討を加える。**募集方法** 不安の低減が期待できるトレーニングアプリの効果検証実験と題して、参加者は、2015年1月に心理学に関する講義内で募集された。また、各課題の概要と所要時間目安が提示され、期日内に完遂することができれば、謝礼としてAmazonギフト券1,000円分が送られることが伝えられた。結果、26名がアプリでトレーニングを開始することとなった。**トレーニング課題** 上田・澤山 (2015) の実験では、参加者に、計14セッションから成るトレーニング課題が課された。このトレーニング課題に対する効力期待が、プレ調査に含まれる以下の項目で問われた。

効力期待

・今回の実験では、1セッション3分程度のトレーニングを、計14セッション行って頂きます。ただし、トレーニングは、セッション間には最低2時間の休憩をはさむ必要があります、また同じ日には

最大2セッションまでしか行うことができません。あなたは、何日間でトレーニングを完了できそうですか。

回答は、(1)「7日間」、(2)「8~10日間」、(3)「11~13日間」、(4)「14~16日間」、(5)「17~19日間」、(6)「20日間以上」の計6つの選択肢から選択することを求めた。

楽観バイアス 実際にトレーニングを開始してから完了するまでにかかった日数を参照し、事前に予想された日数からのズレを算出した。例えば、(2)を選択した者が、14日間かけてトレーニングを完了した場合は、ズレを「+4」と評価した。

特性的自己効力感 成田ほか (1995) の尺度を用いた。

特性不安 水口ほか (1991) の尺度を用いた。

統制項目 (A)自身にとっての課題遂行の重要度、(B)難易度、(C)楽しさ、(D)実験者から感じた課題遂行に対する期待を、それぞれ4件法で、全ての課題終了後に事後的に問うた。

結果と考察

各指標に欠測のない15名が分析対象となった。まず、楽観バイアスを従属変数、特性的自己効力感及び各統制項目を独立変数とした重回帰分析を行った。その結果、特性的自己効力感の効果が有意であった ($\beta=.33, SE=.12, p<.01$)。ただし仮説とは逆に、その係数は正であり、特性的自己効力感が高いほど、楽観バイアスは大きかった。次に、独立変数としてトレーニング期間中の不安上昇量及び各統制項目を投入した同様の分析を行った。その結果、不安上昇量の効果が有意であった ($\beta=-.45, SE=.22, p<.05$)。すなわち、トレーニング期間中の不安上昇量が大きいほど、楽観バイアスは小さかった (Fig.1 参照)。

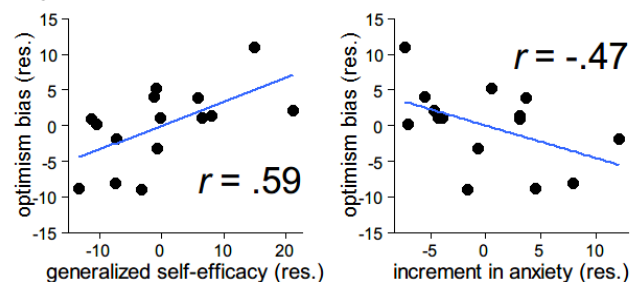


Fig.1 統制項目の影響を除いた各指標間の偏相関プロット

概して、普段は論じられることの少ない、特性的自己効力感のネガティブな側面と、不安のポジティブな側面が示唆されたといえる。特性的自己効力感に関して、予想と異なる結果が得られた理由として、特性的自己効力感の高い者は、「自身が課題を遂行できない可能性」に注意を向けにくい、リスクファクターを考慮したプランニングを行わない可能性が挙げられる。長期にわたって継続的努力を要する課題において、楽観バイアスが混入した非現実的なプランニングを避けるためには、適度に不安を感じながら、適度な効力感をもつことが重要であるといえる。