

パフォーマンス向上における潜在的な目標表象の効果

教育デザインコース 臨床心理学専修
神取 幸実
埼玉大学 心理・教育実践学講座
萩生田 伸子
教育学部 臨床心理学講座
鈴木 朋子

1. 問題と目的

わたしたちは、やりたくないことに我慢して取り組んだり、目標行動を妨げる事柄を避けたりするといった自分で自分をコントロールする自己制御を日常的に行っている。しかし、実際に自分の感情や欲求、思考を意識的に制御することは難しい。過去の失敗や将来への不安など、不快な気持ちを考えないようにしようとすればするほど、頭から離れず悩まされた経験は誰しもあるだろう。

自己制御が困難である理由の一つとして、抑制の逆説的効果が指摘されている(木村, 2005)。これは、自身の感情や欲求、思考を押さえつけようとするとかえってそれに関連する思考が浮かびやすくなってしまいう現象である(木村, 2005)。「何を考えても構いませんが、〇〇だけは絶対に考えないようにしてください」という抑制指示によって、制御された思考の侵入の程度や制御困難度が上昇するということが明らかとなっている(陳・佐藤, 2006)。また、木村(2005)により侵入思考の生起がある程度不可避であるとされる思考抑制では、完全に思考を封じ込めようとするのは逆効果であることが見出されている。

意識的な制御が困難とされる自己制御について、どうしたらより効率よく自己制御が可能となるのだろうか。及川・及川(2010)によると、自己制御は意識的過程と無意識的過程の2つの過程の協働が効果的であるという。協働とは、まず意識的過程において「〇〇したら△△しよう」というように任意の連合を形成、すなわち意識的編集を行う。そして、無意識的過程によって意識的編集によって形成された連合を自動的に実行することをいう。意識的編集によって、新たな連合を形成したり、既存の連合を編集したりすることで、その後の行動は無意識に任せれば良い。

意識的編集における「〇〇したら△△しよう」というのは、Gollwitzerの実行意図にしたがっている。Gollwitzer(1993)は、人間が自分の欲求や願望を実現し

ようとするときに、意図がどのように働くのか考え、目標意図と実行意図に区別している。目標意図とは「目標xを達成しよう」とする意図で、実行意図とは「状況yが発生したときに、目標志向行動xを始めよう」とする意図を指す。単純な目標意図と異なり、実行意図では目標志向行動が迅速に、そして意識的な意図を必要とせず容易に行うことができると示されている。このことから実行意図の形成によって目標志向行動を意識的かつ努力的なコントロールから、自動的なコントロールに意図的に切り替えられることが仮定されている(Gollwitzer & Brandstätter, 1997)。

及川・及川(2010)は目標概念(勉強)と誘惑概念(遊び)の2つの競合する概念を用いた実験を行い、「遊びの誘惑があるときこそ勉強をしよう」という意識的編集を行うことで目標行動を自動的に活性化させられる可能性を明らかにした。また、非意図的に動機づけられた抑制においては、抑制の逆説的効果が生起せず、意図的抑制よりも、非意図的抑制の方が、自己制御を行うための資源を消費しない可能性が示唆されている(及川, 2005c)。このように、自己制御は意識的過程と無意識的過程の2つの機能が協働することで効率的に行うことが可能であることが明らかになっている。

したがって、無意識的過程で自動的な実行を促すためには、意識的過程において、その実行への目標を設定することが必要となる。三浦(1996)は創造性を問う課題において目標を設定することでパフォーマンスが向上することを明らかにした。また藤原・狩野(1994)は単純作業においても目標設定があることで量的パフォーマンスを高めることを示した。このように人間は目標を設定することで動機づけが高まり、あらゆる課題においてパフォーマンスが向上することが明らかとなっている。また、目標への動機づけの分野では、目標の表象が変わることで自己制御の効率が変化することが示されている

パフォーマンス向上における潜在的な目標表象の効果

(村山, 2004)。例えば、「課題を提出しないと怒られる」ようにネガティブな気持ちを抱きつつ、目標に向かって行動する場合もあれば、「課題を提出できればご褒美がもらえる」というようにポジティブな気持ちを持って、物事に取り組む場合もあるだろう。同じ目標を持っていても、その目標の言い方や捉え方によって、目標の表象のされ方(以下“目標表象”)はポジティブにもネガティブにもなりうる。

目標表象は、どのようなプロセスを経て自己制御過程に影響を与えているのだろうか。村山(2004)は、ポジティブな目標表象とネガティブな目標表象は3つの次元で考えることができるという。3つの次元とは、「基準の次元」「達成の次元」「結果の次元」である。基準の次元とは、目標の基準・最終状態が接近(到達)すべきものであるか、回避すべきものであるかに関する次元のことを指し、達成の次元とは、その目標が達成された場合を予期したり考えたりするか否かに関する次元のことを指す。そして、結果の次元とは、目標達成行動の結果として、ポジティブな結果(報酬など)に焦点を当てているか、それともネガティブな結果(罰など)に焦点を当てているかに関する次元のことをいう。

特に結果の次元におけるポジティブな目標表象とネガティブな目標表象が与える行動制御過程への影響の仕方として、「感情媒介モデル(図1)」が考えられている(村山, 2004)。このモデルによると、結果次元の価がポジティブなときには、喜び-憂鬱次元の感情が、結果次元の価がネガティブなときには、安心-不安次元の感情が生起する。その後、達成次元の価が、選択された感情次元の中の感情価に影響を与え、生起した感情によって、行動制御過程が異なるとするモデルである。感情媒介モデルによると、たとえば結果次元および達成次元の価がネガティブなときに目標達成行動が促進されるといえるだろう。

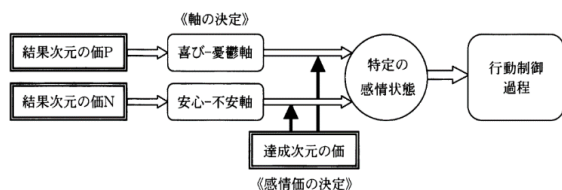


図1 感情媒介モデル(村山, 2004)

村山(2004)で、ネガティブな目標表象を抱いている

ときに目標行動が促進されることが示されたのをはじめとして、ネガティブな目標表象はポジティブな目標表象を抱いているときよりも、目標行動を活性化させることを示す知見が蓄積されている。たとえば、光浪(2010)は、他者よりも能力的に優ろうとする目標の場合、目標を達成したい願望と失敗を避けたい願望の2つが絡み合って設定された目標であっても、失敗を避けたいという願望が他者に優ろうという目標を多く規定することを明らかにした。

また、ある目標メッセージを与えられた場合、そのメッセージの提供しようとしている情報の内容が同じでも、その構成の仕方によって意思決定が異なることをフレーミング効果という。その中でも、目標表象のフレーミングについて検討している目標フレーミング効果研究では、ポジティブな目標表象に比べて、ネガティブな目標表象の方が、目標行動を行う可能性が高いことが示されている(Levin & Gaeth, 1998)。これらのことから、不安や恥を生起させるネガティブな目標を持つことが、楽しみや安心をもたらすポジティブな目標を持つことよりも行動が促進されることが推定される。

目標表象の違いによって自己制御過程に与える影響が異なるとするならば、ポジティブな目標表象、ネガティブな目標表象のどちらを意識的に連合させた方が、目標行動を促進させることができるのだろうか。また、このような目標表象は、意識的に設定するだけでなく、潜在的に設定したとしても目標行動を活性化させることができるのだろうか。

これまで述べたように、意識的過程と無意識的過程の協働が効果的な自己制御につながることは確認されている。また、目標表象がポジティブであるか、ネガティブであるかによって自己制御への影響が異なることが示されている。しかし、意識的過程と無意識的過程の協働と、目標表象の違いがどのように関連して自己制御へ影響するかについては検討されていない。

本研究の目的

本研究では、意識的過程と無意識的過程の協働が効果的な自己制御を導くということを前提に、目標表象を意識的編集に組み入れることで無意識的に動機づけを高め、パフォーマンスを向上させるのか、さらにポジティブな目標表象、ネガティブな目標表象のどちらを意識的編集に結びつけた方がよりパフォーマンスを向上させるのか

パフォーマンス向上における潜在的な目標表象の効果

について検討することを目的とする。

実験では大学生を対象とし、及川・及川 (2010) と同様に課題達成場面を設定し、ポジティブ・ネガティブそれぞれの目標表象を用いて実施する。課題達成場面は学生にとってなじみ深く、誰もが経験するためイメージがしやすい。また大学生は学業が主であり、目標を設定するのは、課題やテストといった学習場面であることが多いだろう。そこで、本研究では意識的編集において「課題が出されたら、期限までにやりきろう」という連合を形成する。そこに潜在的な目標としてポジティブなもの、ネガティブなものどちらを結びつけた方がパフォーマンスを向上させるのだろうか。

また、本実験では、単純な課題をできるだけ早く回答することを目標行動として設定している。したがって、目標行動の促進は、課題を早くこなすこと、すなわち作業量の増加といえるだろう。一方で、パフォーマンス向上について、本実験では藤原・狩野 (1994) と同様、作業量の増加をパフォーマンスの向上と捉える。これらのことから、目標行動の促進およびパフォーマンス向上はどちらも作業量の増加といえるため、両者を同義とみなす。

仮説

意識的編集を行った群において、ポジティブプライミング条件・ネガティブプライミング条件のほうが、統制プライミング条件よりもパフォーマンスを向上させる。さらにポジティブプライミング条件よりもネガティブプライミング条件のほうがパフォーマンスを向上させるだろう。

2. 方法

1. 実験計画

意識的編集 (2: あり条件・なし条件) × プライミング (3: ポジティブ条件・ネガティブ条件・統制条件) の参加者間 2 要因のプレポストデザインで実施した。

2. 実験参加者

首都圏国立大学の大学生 34 名 (男性 15 名, 女性 19 名。平均年齢 20.13 歳 ($SD=1.16$, 範囲=18–24)) が実験に参加した。そのうち不適当な回答方法であった 2 名 (男性 1 名, 女性 1 名) を分析から除外した 32 名を分析対象とした。参加者は配布された実験冊子の種類に

より 6 条件に無作為配置された。

3. 実験日時

2019 年 10 月から 12 月の間に実施した。

4. 実験場所

大学内の収容人数 10 人程度で、比較的静かな教室を使用した。

5. 使用用具

筆記用具, 4 つの課題からなる自作の実験冊子を使用した。各課題は次項で説明する。

6. 手続き

実験は 1~3 人の個人, あるいはグループで行われた。はじめに, “実験刺激作成のための予備調査” と書かれた実験冊子を配布した。表紙には, 実験者の指示に従って実験を進行してもらうこと, 以下 1 から 4 の手続きの課題間は互いに関連がないことが書かれており, 実験に同意してもらえる場合, 年齢と性別欄に記入を求めた。参加者は無作為配置された条件ごとに, それぞれ異なる実験冊子が配布された。実験は 4 つの課題と質問紙によって構成されていた。

1) 行動指標の測定 まず, “集中力トレーニング” と称して, 1 回目の行動指標の測定が行われた。集中力トレーニングではカタカナ探し問題が採用された (図 2)。左の列には 2 つのランダムに選ばれたカタカナが, その右の列には回答欄として空欄が用意された。そして, 一番右の列にはランダムに選出された 5 つのカタカナの文字列が記載されていた。その文字列は, 左の列に書かれているカタカナがすべて含まれている, どちらか一つのみ含まれている, あるいは, 一つも含まれていないものがランダムに配置されていた。カタカナの文字列はそれぞれ無意味な文字列になるよう十分に考慮されて作成された。参加者は問題文を読んだ後, 実験者の合図によって課題を開始した。参加者は左の列のカタカナが右の列の 5 つ並んだカタカナの中にすべて含まれていれば“◎”を, どちらか一つのみ含まれていれば“○”を, 一つも含まれていなければ“×”を, できるだけ早く回答してもらうように求められた。問題数は全部で 50 問あり, 回答時間は 1 分間であった。

パフォーマンス向上における潜在的な目標表象の効果

コ	ハ		ス	シ	カ	ハ	テ
キ	ヘ		キ	モ	ヘ	ン	ケ
フ	オ		コ	フ	ユ	ル	タ
ヤ	ナ		ナ	ヲ	セ	コ	ユ
イ	ヲ		ホ	ウ	セ	ノ	ロ
ニ	ハ		メ	ア	ナ	ヌ	マ
ツ	ク		ツ	ク	オ	ワ	エ
ヌ	ヨ		リ	ム	チ	ヨ	ヲ
ロ	ラ		ラ	サ	ヒ	ネ	ソ
メ	ユ		ヌ	ノ	ヤ	シ	ホ
カ	ソ		チ	ネ	レ	ツ	カ
テ	ソ		コ	ソ	テ	フ	ヨ

図2 カタカナ探し問題の例

2) 意識的編集の操作 次に、“イメージ課題”と称して、意識的編集の操作が行われた。実行意図に関する実験手続きでは、一般的にいつ、どこで、どのように、目標に取り組もうとするかを想像して記述するよう求められる。こうすることで、無意識的な実行を促進させ、心的資源を温存させるのに役立つ(及川・及川, 2010)。参加者は特定の場面を想像し、思い浮かんだ自分の様子をできるだけ鮮明に絵や文章を用いて表すように求められた。本実験では意識的編集あり条件では、“期限までに提出しなければならない課題を無事達成できたときの様子を思い浮かべてください。あなたは、どのように行動しているのでしょうか?何を考えているのでしょうか?そのときの自分の様子をできるだけ鮮明にイメージし、その内容を下記の欄に絵や文章を用いて記入してください。”と教示された。意識的編集なし条件では、“家に帰ってから寝るまでを思い描いてください。あなたは、どのように行動しているのでしょうか?何を考えているのでしょうか?そのときの自分の様子をできるだけ鮮明にイメージし、その内容を下記の欄に絵や文章を用いて記入してください。”と教示された。参加者は説明文を読み終えた後、実験者の合図で課題を開始した。制限時間は設けず、3分になったら一度合図を入れ、参加者が書き終えてないようであれば時間を延長した。すべての参加者は5分以内に回答を終え、次の課題へ進んだ。

3) プライミング操作 次に、“乱文構成課題”と称して、プライミング操作が行われた。ポジティブプライミング条件の単語セットは、賞が与えられたり、自分が認められたりするというように、ポジティブなことが書かれた

文章が完成できるように作成されていた。ネガティブプライミング条件の単語セットは、罰が与えられたり、自身の評価が下がったりするように、ネガティブなことが書かれた文章が完成できるように作成されていた。統制プライミング条件の単語セットは、及川(2005a)を参考に、ポジティブでもネガティブでもない中立な文章が完成するように作成されていた(表1)。ポジティブ単語セットとネガティブ単語セットは予備調査¹に基づいて作成された。先行研究では、このような乱文構成問題によって、達成動機や目標が活性化される(及川, 2005b)ことや、後続課題に対する動機づけが高められる(藤井・池田・上淵, 2009)ことが示されており、達成関連語の呈示によって、非意識的に後続課題への動機づけを促進させることができるという。参加者は実験者の合図によって課題を開始し、各自のペースですべての問題に回答した。問題数は全部で10問あり、参加者は約5分で課題を終了した。

表1 プライムで使用した単語セットの例

ポジティブ単語セット	ネガティブ単語セット	統制単語セット
旅行に、この 行こう、終わったら、企画が	これを、怒られる 成功、上司から、させないと	楽しむ、休暇を やはり、いつも、彼は
待った、やってきた 長期休暇が、ようやく	追加課題が、して 出された、自分だけ、罰と	目指している、この電車で 上野を、わたしは、今日も
わたしの、認められた 今回は、成果が、上司に	からの、尋常じゃ プレッシャーが、ない、周り	目黒に、少しで あと、到着する、もう
この、やっと 解放される、から プレッシャー	家に、帰れない 今日も、まで、終わる	紹介したい、ゲストを 今回は、多くの、いつもより
3000円、テスト後 突然、もらった、母親から	これが、しまう できないと、失って、信頼を	締めた、頑丈な シートベルトを、しっかりと 引いて

4) 行動指標の測定 続いて、再度“集中力トレーニング”と称した行動指標の測定が行われた。1回目の測定と同様の形式であったが、一番左の列にある2つのカタカナ

¹ 首都圏国立大学の大学生21人(男性4名、女性17名。平均年齢21.14歳(SD=0.94, 範囲=19-23))を対象として、“達成しなければいけない課題があるとき、その課題を達成し終えたときにもらえる報酬、達成できなかったときに与えられる罰”を回答してもらった結果、ポジティブなものとして、長期休み、周りからの評価、プレッシャーからの解放などが挙げられた、またネガティブなものとして、怒られる、成績が下げられる、信頼を失うことなどが挙げられた。

パフォーマンス向上における潜在的な目標表象の効果

の文字列、および一番右の列の5つのカタカナの文字列は新たにランダムに並び替えられたものであった。

5) 意識的自覚のチェック 最後に、意識的自覚のチェックとして質問紙への回答を求めた。具体的には、イメージ課題または乱文構成課題と、集中力トレーニングの間に関連や相互の影響があったと思うかを尋ねた。“ある”と回答した参加者には、その内容について詳細に回答してもらおうよう求めた。この質問に加えて、この調査は何を測るために行われたと思うか、について回答を求めた。これらの質問に対して、集中力を測っている、集中力によって課題遂行数が異なるなど、仮説に影響のある回答をした参加者はいなかった。すべての参加者は約15分ですべての実験を終了した。

3. 結果

1. 結果の処理

カタカナ探し問題における1回目の課題遂行数と、2回目の課題遂行数の平均値の差を比較したところ、統計的に有意であり($t(31)=5.74, p<.001$)、練習の効果が示された。ポジティブプライミング条件、ネガティブプライミング条件、統制条件のすべての条件において練習の効果に差がないか検証するために3プライミング×2測定分散分析を行ったところ、測定の主効果のみ有意であったためそのまま分析を行った($F(2,29)=14.80, p<.001$)。

また、男女間におけるパフォーマンスの違いや、実験をグループで行った者と個人で行った者におけるパフォーマンスの違いには有意な差がみられなかったため、すべての参加者をまとめて分析を行った(男女間の差

$t(30)=0.79, ns$, グループ・個人の差 $t(30)=0.11, ns$)。

2. 仮説の検証

2回目の課題遂行数-1回目の課題遂行数を変化量として、2意識的編集×3プライミングの分散分析を行った結果、交互作用が有意であった($F(2, 26)=7.54, p<.01$)。意識的編集あり条件、なし条件における行動指標の変化量を図3に示す。意識的編集の単純主効果検定を行ったところ、ネガティブプライミング条件において、意識的編集あり条件($M=4.60, SD=2.51$)は、意識的編集なし条件($M=1.00, SD=1.23$)に比べて、変化量が大きいことを示していた($F(1, 26)=6.23, p<.05$)。また、統制プライミング条件においては、意識的編集なし条件($M=3.83, SD=2.32$)は、意識的編集あり条件($M=0.00, SD=3.00$)に比べて、変化量が小さいことを示していた($F(1, 26)=7.70, p<.05$)。ポジティブプライミング条件においては、意識的編集あり・なしの条件間の有意差はみられなかった($F_s<1, ns$)。

また、プライミングの単純主効果検定および多重比較を行ったところ、意識的編集あり条件においては、ポジティブプライミング条件($M=4.00, SD=2.68$)は、統制プライミング条件($M=0.00, SD=3.00$)に比べて、変化量が大きかった。さらに、ネガティブプライミング条件($M=4.50, SD=2.89$)においても、統制プライミング条件($M=0.00, SD=3.00$)に比べて、変化量が大きいことを示していた($F(2,24)=6.13, p<.01$)。

一方で、意識的編集なし条件においては、ポジティブプライミング、ネガティブプライミング条件、統制プライミング条件間に有意差はみられなかった($F_s<1, ns$)。

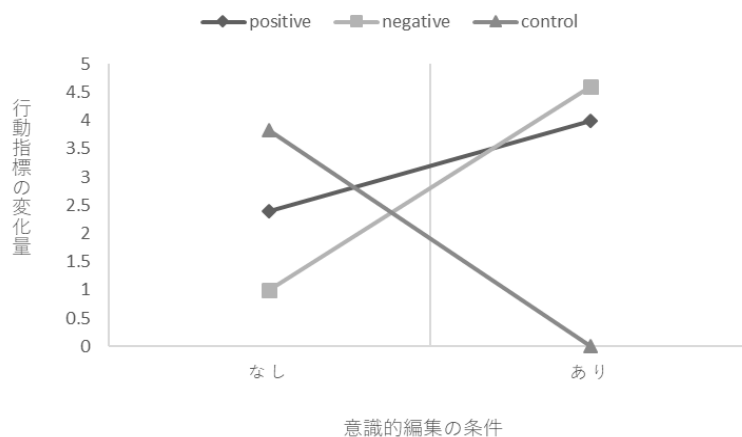


図3 意識的編集の条件における行動指標の変化量

パフォーマンス向上における潜在的な目標表象の効果

4. 考察

本研究では、意識的過程と無意識的過程の協働が効果的な自己制御を導くということから、目標表象を意識的編集に組み入れることは無意識的に動機づけを高め、パフォーマンスを向上させるのか、さらに、ポジティブな目標表象、ネガティブな目標表象のどちらを意識的連合に組み込んだ方が、よりパフォーマンスが向上するのについて検討した。具体的には、課題達成場面とポジティブな目標表象、あるいはネガティブな目標表象を、意識的編集を通じて結びつけることで、無意識的に目標行動に与える効果が検証された。

その結果、第一に意識的編集を行うことによってパフォーマンスが向上することが明らかとなった。これは意識的編集によって課題達成場面にポジティブ、あるいはネガティブな目標表象を結びつけると、その目標行動に対して無意識的に動機づけられ、パフォーマンスが向上する可能性が示唆されたといえる。第二に、目標表象がポジティブであるか、ネガティブであるかによってパフォーマンスに差は生じないことが明らかとなった。これは、パフォーマンスは目標表象の価の違いに影響されないことが示唆されるだろう。したがって、仮説は一部支持された。潜在的な目標表象は無意識的に動機づけを高めパフォーマンスを向上させるが、そのパフォーマンスの結果は目標表象の価に左右されないと考えられる。

意識的編集について

意識的編集あり条件では、意識的編集なし条件に比べて、課題遂行が促進されていた。さらに、ポジティブプライミング条件、およびネガティブプライミング条件は、統制プライミング条件に比べて有意に課題遂行数が増加することが示された。この結果は、課題達成場面を意識的編集することが、ポジティブな目標表象であれネガティブな目標表象であれプライミング効果を高めると示唆する。つまり、プライミング操作によって目標表象を意識的編集に結びつけると、その目標表象に沿って無意識的に動機づけることが可能となり、その結果パフォーマンスが向上したと考えられる。このことから、意識的な目標設定だけでなく、潜在的な目標設定でもその後のパフォーマンスを高められることが検証されたといえるだろう。

しかし、ポジティブな目標表象とネガティブな目標表象を比較してみると、意識的編集の有無による有意な差

はみられたが、プライミングにおけるポジティブとネガティブの間に有意な差はみられなかった。この結果は、ポジティブな目標表象に比べてネガティブな目標表象のほうが、その目標行動が発現しやすくなるという先行研究とは異なる(Levin et al.,1998)。これは、潜在的な目標表象は無意識的に動機づけることは可能だが、その後のパフォーマンスにおいて、目標表象がポジティブかネガティブかは、パフォーマンスを高めるのに影響しないということが示唆される。

潜在的な目標表象は自動的に動機づけることができても、そこに思考や感情が生起しているかどうかはわからない。感情媒介モデルによると、結果次元の価だけでなく、その目標が達成できるのか、失敗するのかという達成次元、さらに、その価によって生起する感情も重要とされている(村山, 2004)。たとえば、目標行動の結果をポジティブなもの(報酬など)に設定した場合、その目標を達成できるとすると喜びの感情が生じる。反対に、目標行動の結果をネガティブ(罰など)なものに設定し、その目標が失敗するとすると不安感情が生じる。この生起した感情によって、行動制御過程が異なるという。本研究では目標を潜在的に設定したため感情が生起したどうかはわからない。また、感情だけでなく、達成次元についても測定されなかったが、イメージ課題では実際にその目標を達成できるか否かについて考えることはほとんどないだろう。この結果は、潜在的な目標表象は達成次元の価や感情が生起しない、あるいは生起したとしてもその度合いが少ないために、ポジティブな目標表象、ネガティブな目標表象であっても、ただ単一の目標として認知されるためパフォーマンスは変わらなかったのではないかと考えられる。また、本実験で作成した単語セットは、村山(2014)のいう「基準の次元」、「達成の次元」、「結果の次元」に関連する内容が混在していた。次元を統制、あるいは分類することでパフォーマンスに影響しやすい目標表象を見出せた可能性も考えられるだろう。今後は、達成次元の価や感情の測定、次元の考慮を含む、より詳細な検討が必要であるといえる。

プライミングについて

ネガティブプライミング条件において、意識的編集あり条件は、意識的編集なし条件に比べて有意に課題遂行数が増加していた。このことから、意識的編集を行い、そこにネガティブな目標表象を結びつけることでパフォ

パフォーマンス向上における潜在的な目標表象の効果

パフォーマンスが向上することが示唆される。すなわち「課題が出されたら、期限までにやりきろう」という連合に、プライミング操作によって「課題をやらないと怒られる」というようなネガティブな目標表象を組み入れることでパフォーマンスが向上すると考えられる。これは、意識的編集を通じて新たな連合を形成し、その連合にしたがって無意識的な実行が促進される、そして、その結果、効果的な自己制御が導かれるという及川・及川 (2010) の研究の知見と整合する結果である。

しかし、意識的編集の違いによってパフォーマンスが向上したのは、ネガティブプライミング条件のみであった。ネガティブな目標表象はポジティブな目標に比べて目標行動を行う可能性が高いことが示されている (Levin et al., 1998) ことから、ネガティブプライミング条件に限り有意な差がみられたのではないかと考えられる。また、これは同時にポジティブな目標表象を目標行動と結びつけてもパフォーマンスの向上に結びつかないといえる。本来目標を持っていることで動機づけが高まり、パフォーマンスが向上するという知見 (藤原・狩野, 1994 ; 三浦, 1996) とは異なる結果が見出された。三浦 (1996) が創造性を問う課題を扱っている一方で、藤原・狩野 (1994) は単純作業を課している。課題の違いはあるものの、どちらも目標があることでパフォーマンスを向上させていた。しかし、本実験では目標表象を顕在的なものとして扱う先行研究とは異なり、潜在的に設定していた。そのため、先行研究とは異なる結果となったのではないだろうか。また、課題が単純な課題ではなく創造性を問う課題であればまた違う結果が得られたのではないだろうか。なぜこのような結果となったのか、課題の違いや目標の潜在性から今後さらに検証していく必要があるだろう。

その一方で、統制プライミング条件においては、意識的編集なし条件が、意識的編集あり条件に比べて、パフォーマンスが向上することが見出された。これは達成状況を意識せずに課題を行うほうが、パフォーマンスが上がることを示唆している。この結果は、自己制御を意識的過程だけに委ねるとかえって効率が悪くなってしまうという従来の研究に合致したものであるといえるだろう。

意識的・無意識的過程の協働による自己制御について

意識的過程と無意識的過程の組み合わせが効果的な自己制御であることに関して、課題達成場面と目標表象を

意識的編集によって結びつけることで、無意識的にパフォーマンスを向上させる可能性が示された。しかしどのような目標表象であってもパフォーマンスは変わらない。このことから、意識的過程と無意識的過程の協働が効果的な自己制御であるという及川 (2010) の研究と一致した知見が得られたといえる。

しかしながら、目標表象の違い、すなわちポジティブな目標とするか、ネガティブな目標とするかによるパフォーマンスの結果に差は生じないことが見出された。これは先述したように、目標表象が潜在的であったため、目標に対して達成できるか否か、また、それに伴う感情が生起しないことが考えられる。

したがって、意識的過程と無意識的過程による自己制御は、心的資源の消費を抑えたり、効率よく機能したりすることは可能であるが、自動的であるが故に目標表象によってパフォーマンスが変化しない一定で単調的なものであると考えられる。

ただし、本研究の結果にはいくつかの限界点があるため、結果の解釈には考慮する必要がある。

本研究の限界

本研究の限界として以下の4点が挙げられる。

第一に、本研究におけるポジティブプライミングとネガティブプライミングは、予備調査に基づいて設定されていた。しかし、この調査から得られた結果を、そのまま本調査であるプライミング操作に使用していたため、参加者全員が提示された文章によって動機づけされたかどうかは検証することができない。そのため予備調査の時点で、実際に動機づけられる内容の文章であるかどうかを検証しておく必要があったと考えられる。

第二に、行動指標の測定としてカタカナ探し問題が採用されたが、実際に目標行動が活性化されたかは直接測定されなかった。そのため、目標表象の知覚によるパフォーマンスの向上が目標の活性化に媒介されたものであったかどうかは、本研究の結果から結論づけることはできない。このような行動表象と目標表象の活性化の区別をするためには、潜在・顕在目標の強度 (及川・及川・青林, 2009) の測定を含む、より詳細な検討が必要となるであろう。

第三に、行動指標の測定としてカタカナ探し問題が採用されたが、単純な課題からの結果しか得られなかった。行動指標として扱う課題の違いによって目標表象の違い

パフォーマンス向上における潜在的な目標表象の効果

による効果がみられる可能性もありうる。したがって、単純な課題とは異なる創造性の課題（三浦，1996）や困難な課題（市村・上田・楠見，2016）を扱った、より詳細な検討を行う必要があるだろう。

第四に、意識的過程と無意識的過程の協働による単純課題のパフォーマンス向上はみられたが、その持続効果は本研究から測定されなかった。単純な課題のパフォーマンスは、教示によって動機づけられたとしても作業を重ねるごとにその単純さに気づき、時間とともに効果が減退してしまうことが考えられている（大西，1983）。たとえ潜在的に動機づけられたものであっても、その効果は減少していくものなのであろうか。このような時間経過に伴う動機づけ、パフォーマンスの変化についても検討すべきであると考えられる。

今後の展望

本研究では、プライミングとして目標表象を意識的な連合に組み入れることが、自動的に動機づけを高めパフォーマンスを向上させるということが検証された。自動的に動機づけられるということは、心的資源を多く消費せず効率的な自己制御が可能となり、その結果パフォーマンスを向上させられるのであろう。では、効率的な自己制御が可能であるとするならば、自己制御に含まれる感情制御や思考制御も効率的に行うことは可能だろうか。近年、インターネットの普及や人間関係の複雑化などにより抑うつや不安などに悩まされている人が増加してきている。感情を喚起させるプライム刺激を無視するように求められた場合でも、意識的な抑制が促されることで、感情の活性化が持続し、後のターゲットの評価に影響を及ぼす（Payne, Cheng & Stewart, 2005）ことや、望まない思考を抑制するよう教示することは、抑制困難度をかえって上昇させる（陳・佐藤，2006）というように意識的な自己制御はかえって逆効果を導いてしまうことがある。このような精神的健康に悪影響を与えるネガティブ感情やネガティブ思考をも、無意識的にポジティブな方向へ動機づけることができるのであれば、効率的に感情制御、および思考制御ができるのではないだろうか。

また、意識的編集の操作では、意識的編集あり条件と意識的編集なし条件の2群に設定されていたが、意識的編集あり条件では「課題を達成しよう」というポジティブな目標を活性化させる文章が作成されていた。もしポジティブな目標だけでなく、「課題を未提出にしないぞ」

というようなネガティブな目標をも設定したら、また新たな結果が得られるに違いない。本研究から、ポジティブな目標と潜在的な目標表象の結びつきはパフォーマンスを向上させた。しかし、ネガティブな目標と潜在的な目標表象を結びつけてもパフォーマンスは活性化させられるのであろうか。目標の違いと目標表象の違いによるパフォーマンスの検証によって、より適切で効率的な自己制御、さらに感情制御、思考制御を導くことができると考えられる。

これらのことが検証できるのであれば、日常生活に支障をもたらすネガティブ感情やネガティブ思考を自動的に緩和、低減させ、精神的健康を向上させる新たなアプローチを提案することができるであろう。

引用文献

- 藤井 勉・池田倫子・上淵 寿 (2009) . 達成動機づけにおけるプライミング効果 東京学芸大学紀要 総合教育科学系, 60, 131-139.
- 藤原珠江・狩野素郎 (1994) . VDT 作業での目標設定と即時フィードバックが遂行と時間評価に及ぼす効果 心理学研究, 65, 87-94.
- Gollwitzer, P. M., (1993). Goal achievement: The role of intentions. In W. Stroebe & M. Hewstone (Eds.), *European review of social psychology*. Vol. 4. Chichester, England: Wiley. pp. 141-185.
- Gollwitzer, P. M., & Brandstätter, V. (1997). Implementation intentions and effective goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 186-199.
- 木村 晴 (2005) . 抑制スタイルが抑制の逆説的效果の生起に及ぼす影響 教育心理学研究, 53, 230-240
- Levin, I. P., Schneider S. L., & Gaeth, G. J. (1998). All frames are not created equal: A typology and critical analysis of framing effects. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 76, 149-188.
- 三浦麻子 (1996) . 課題遂行におよぼす目標設定と自立性の効果 大阪大学人間科学部紀要, 22, 111-132.
- 光浪睦美 (2010) . 達成動機と目標志向性が学習行動に及ぼす影響——認知的方略の違いに着目して—— 教育心理学研究, 58, 348-360.
- 村山 航 (2004) . ポジティブな目標表象とネガティブ

パフォーマンス向上における潜在的な目標表象の効果

- な目標表象——“3次元の枠組み”の提唱—— 教育心理学研究, 52, 199-213.
- 及川昌典 (2005a). 知能観が非意識的な目標追求に及ぼす影響 心理学研究, 53, 14-25.
- 及川昌典 (2005b). テスト状況における達成プライミングの効果 教育心理学研究, 53, 297-306.
- 及川昌典 (2005c). 意識的目標と非意識的目標はどのようにことなるのか? 教示またはプライミングによるステレオタイプ抑制の効果 教育心理学研究, 53, 504-515.
- 及川 晴・及川昌典・青林 唯 (2009). 感情誤帰属手続きによる潜在目標の測定——潜在および顕在目標による日常行動の予測—— 教育心理学研究, 57, 192-200.
- 及川昌典・及川 晴 (2010). 自己制御における意識と無意識——意識的編集と目標プライミングの効果—— 心理学研究, 81, 485-491.
- 大西はるみ (1983). 加算作業に及ぼす帰属に関する教示および達成動機の影響 教育心理学研究, 31, 44-48.
- Payne, B. K., Cheng, C. M., Govorun, O., & Stewart, B. D. (2005). An inkblot for attitudes: Affect misattribution as implicit measurement. *Journal of personality and social psychology*, 89, 277-293.
- 陳 雅・佐藤浩一 (2006). 問題解決の抑制による逆説的侵入効果: 単調作業遂行場面での検討 認知心理学研究, 3, 193-203.
- 市村賢士郎・上田祥行・楠見 孝 (2016). 課題動機づけにおける困難度情報が課題努力に及ぼす影響 心理学研究, 87, 262-272.