

# 目標設定様式が課題成績およびその後の目標達成行動に及ぼす影響

田中 咲子

仕事、勉強、スポーツなど日常生活の様々な場面において、目標を設定し課題に取り組む目標達成行動は頻繁に行われている。本研究では、目標達成行動に影響を及ぼす要因の中でもとりわけ目標設定様式に注目した。明確で挑戦性のある目標が「do one's best」などの単純な目標よりも高いパフォーマンスを生むこと、また、目標の難易度が高いほどパフォーマンスは向上することが分かっているが、極度に困難な目標ではパフォーマンスは低下するという先行研究もある。この結果の違いについて、目標設定様式の違いがパフォーマンスに直接影響するわけではなく、motivational hub と総称される課題固有自己効力感や目標コミットメントを介して影響を与えていると考えられている。さらに、個人特性やフィードバックの違いも目標達成行動に影響を与えることが分かっている。本研究では、目標設定様式の違いが課題成績およびその後の目標達成行動に及ぼす影響を検討した。これまでの目標達成行動に関する実験室実験で用いられた課題の多くは創造性課題であり、日常場面に即していないという欠点があった。そこで本研究ではより日常場面に即した課題を用いた。また、目標達成行動に関する研究のうち課題を複数回行った研究は少なく、そのため個人が目標達成行動をどのように解釈し、次にどのような行動をとるかという過程の解明が十分でないことが問題であったことから、本研究では課題を 2 回行うことでフィードバックがその後の目標達成行動に与える影響についても検討した。

実験 1 では、目標設定様式とフィードバックの違いが課題成績に及ぼす影響を検討した。「キーワード探し課題」を 2 回行い、目標設定様式(他者設定群：実験者が目標を設定する、自己設定群：参加者が自由に目標を設定する)とフィードバック(成功：目標に達した、失敗：目標に達していない)の 2×2 参加者間要因計画で実験を行った。実験の結果、目標設定様式の違いが課題成績に与える影響は非有意だったが、フィードバック成功群が失敗群よりも有意に課題成績が良かった。また、課題 2 回目に対する目標水準に条件の違いによる有意差は見られなかった。「キーワード探し課題」が参加者にとってあまり親しみがないことが課題固有自己効力感に影響を与えた可能性が示唆されたため、実験 2 ではより日常場面に即した課題を用いることとした。また、実験 1 では 各群の人数を統制するためフィードバックを独立変数として扱ったが、本来の結果と異なるフィードバックを受けた参加者もいたため、実験 2 では正しい具体的なフィードバックを与えた。

実験 2 では、目標設定様式の違いが課題成績に及ぼす影響を motivational hub の影響を統制して再び検討した。また他者設定群をさらに目標水準の高低で 2 群に分け計 3 群とし、目標の難易度が課題成績に与える影響も検討した。「タイピング課題」を 2 回行い、実験者が参加者に適度な目標を与える他者設定標準群、極度に困難な目標を与える他者設定高群、自己設定群の計 3 群を設定し、参加者間 1 要因計画で実験を行った。実験の結果、目標設定様式の違いが課題成績に与える影響は非有意であり、フィードバックの違いも課題成績に有意な影響を与えなかった。しかし目標水準においてフィードバックの主効果が見られ、成功群が失敗群よりも有意に課題 2 回目に対する目標水準が高かった。

実験 1 及び実験 2 の結果から、目標設定様式の違いは課題成績に有意な影響を及ぼさないことがわかった。しかし、課題成績を向上させるものは目標設定様式ではなく目標受容の程度である可能性や、具体的なフィードバックが次回の課題に対してより挑戦的な目標設定を促す可能性が示唆された。(応用行動学・ボランティア行動学)