

プレッシャー下における認知課題の成績の変化とその対処法の検討

神保 美月

人間は日常で生活するなかでエラーを起こすものである。さらに、日常や産業場面においては様々なプレッシャーの中で適切な意思決定や行動が求められることが多く、それにより思った通りのパフォーマンスができず、エラーを起こしてしまうことがある。本研究は、このようなプレッシャー下における認知課題の成績の低下度合いを軽減する対処法を検討することを目的とした。それを検討するために、二つの実験を行った。

実験Ⅰでは、音楽によって、問題解決を促進する要因の一つである快感情を誘発させ、タイムプレッシャー下でも最大限のパフォーマンスを行えるのか検討した。実験Ⅰでは水道管課題という問題解決型の課題を用いてタイムプレッシャー条件と統制条件の二つの条件を設定し、快感情を誘発するとされる音楽を課題前に聞かせることでパフォーマンスがどう変わるか調査した。実験の結果、音楽によって快感情が誘発されず、不快感情を抑えるのみになったが、わずかにパフォーマンスの向上が見られた。また、先行研究ではタイムプレッシャー条件の方はパフォーマンスが低下していたのに対して、本実験ではタイムプレッシャー条件の方がわずかにパフォーマンスが良い傾向があったことから、タイムプレッシャーが思考を促進する可能性も生じた。

実験Ⅱでは、認知再構成法を参考につくられた感情表出法によって、ハイプレッシャー状況下におけるワーキングメモリ課題の成績がどのように変わるか検討した。認知再構成法とは認知行動療法の技法の一つで、「認知の歪み」と呼ばれるネガティブな思考に対し、その場面のセルフモニタリングを行い、相談者が自分の考え方の偏りや過剰さに気づき、状況に即した考え方を検討できるようになることを目指すものであった。「ハイプレッシャー状況」とは、先行研究によって定義された金銭的報酬による成績向上のプレッシャー、他者の報酬の責任を負う社会的なプレッシャー、他人にみられることによる社会的評価のプレッシャーの3つの要因が同時に発生している状況を指していた。実験Ⅱではマトリクス図形を刺激として用いた視覚的 n-back 課題と聴覚的言語課題の二重課題を用いて、プレッシャーが課される前のプレ条件とプレッシャーが課された後のポスト条件の二つの実験条件を設定した。実験の結果、プレッシャーによる成績低下よりも課題の習熟による成績向上が上回り、プレッシャーがワーキングメモリ課題にどの程度影響を及ぼしたのかわからなかった。しかし、難易度の高い課題において、感情表出法群の主課題の正答率が統制群と比べて有意に高かった。統制群では難易度の高い課題においてプレッシャーが作用し成績が上がりにくかった可能性が考えられる。つまり、難易度の高い課題では感情表出法の効果がみられたといえる。

以上の実験結果から、快感情を誘発できなくても、不快感情を取り除くだけでプレッシャーによるパフォーマンスの低下を防ぐ効果があることが示唆された。そのため、実験Ⅰでは受動的な介入により不快感情の抑制にとどまったが、実験Ⅱでは抑制した上でさらに自分の納得のいく形に考え方をえていくことで、よりパフォーマンスの低下を防ぐことができたと考えられる。

本研究は、実験により課題・プレッシャー・対処法の組み合わせが異なっていた。この組み合わせそのものがそれぞれの実験結果に影響があった可能性が考えられ、どのプレッシャーに対する課題が、対処法が最も有効なのか、検討する余地があるといえる。(安全行動学)