

# マインドワンダリングが自己効力感に与える影響

ML24-7015A 島田 邦海

指導教授 藤巻 るり 先生、小杉 考司 先生

## 【背景】

### ①マインドワンダリング(Smallwood & Schooler, 2006)

- ・課題の遂行中に、課題と無関係な事に意識が向く現象
- ・ネガティブな気分の増大などと関係(Killingsworth & Gilbert, 2010)
- ・創造的な問題解決を促進するなどポジティブな効果も示唆されている(山岡・湯川、2016)
- ・人が意図的に起こす意図的MWと、非意図的MWを区別することが提唱されている(Seli et al, 2016)。

### ○非意図的MW

- 意図的MWと比べて、
- ・ネガティブ感情の増大と関連があることが示唆されている(山岡・湯川, 2019)
  - ・マインドワンダリング中は、漠然とした思考内容となる傾向が示唆されている(Seli et al, 2016)。意図的MWは具体的で未来志向の内容である傾向が示唆されている
- などの点が異なるとされている。

### ②自己効力感(Bandura, 1977)

- ・人がある事態にどの程度効果的に対処できると考えているかの認知

### ③マインドワンダリングと自己効力感の関係を扱った研究

#### ○Wong et.al(2023)

- ・コロナ禍におけるオンライン授業受講に対する自己効力感がマインドワンダリングに与える影響を調査
- 自己効力感が低いほど、マインドワンダリングが増える傾向が示唆された。
- しかし、マインドワンダリングの意図性について踏まえられていない。
- ネガティブ感情等と関連がある非意図的MWは、自己効力感と負の関連がある可能性が考えられる。

### <目的>

マインドワンダリングが自己効力感に与える影響について、意図性を踏まえた検討を行う。先行研究から、マインドワンダリングは意図性によって心理的特徴や関連する要因が異なることが示されており、自己効力感との関連も一様ではない可能性が考えられる。そのため、本研究では意図的／非意図的マインドワンダリングを説明変数とし、重回帰分析を用いて自己効力感に与える影響について検討する。

## 【方法】

対象者：20代の成人140名

### 使用した尺度

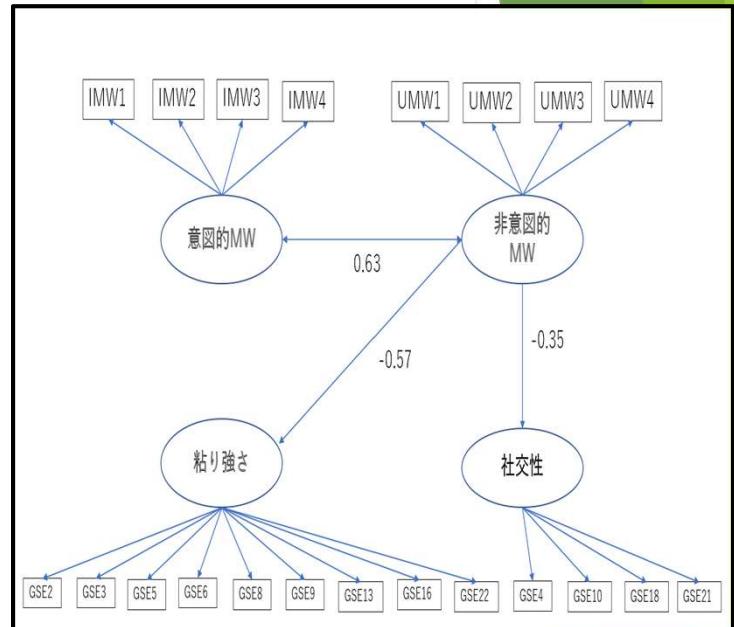
- ①日本語版意図的／非意図的マインドワンダリング傾向尺度(山岡・湯川, 2019)
- ②特性的自己効力感尺度(成田他, 1995)

手続き：大学の授業終了後及びクラウドワークス上にて調査を実施した。

## 【結果】

- ①分析対象者：140名（女性68名、男性72名、平均年齢26.18歳 [SD = 3.54]）
- ②因子分析：自己効力感尺度は因子分析の結果、「粘り強さ因子」と「社交性因子」の2因子構造として扱った。
- ③SEM（主効果）：非意図的MWは、「粘り強さ因子」及び「社交性因子」の両方に対して有意な負の影響を示した。一方、意図的MWからの直接効果はいずれも有意ではなかった。
- ④SEM（交互作用）：意図的MW×非意図的MWの交互作用は、「社交性因子」に対してのみ有意であった。単純傾斜分析の結果、非意図的MWが低水準のときに限り、意図的MWは社交性因子に正の影響を示した。(SEMの結果は下図)

(本モデルは主効果のみを示している)



## 【考察】

結果③について：非意図的MWは、ネガティブ感情と関連があることが指摘されている(Killingsworth & Gilbert, 2010; 山岡・湯川, 2019)

→非意図的MWがネガティブ感情と関連することを通じて、自己効力感の低下に結びつく可能性が考えられる。

結果④について：非意図的MWが低い場合に限り、意図的MWが社交性因子に正の影響を与える可能性が示唆された。

→この結果は、意図的MWの心理的影響が一様ではなく、非意図的MWの水準によって異なる可能性を示唆している。

→本研究では、非意図的MWが低い状態では、意図的MWが人と関わることに関する自己効力感を上げる方向に働く可能性があり、非意図的MWの状態によって意図的MWが自己効力感に与える影響が左右される可能性が示唆された。

## 【引用文献】

- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932.
- 成田健一・下仲順子・中里克治・河合千恵子・佐藤真一・長田由紀子 (1995) . 特性的自己効力感尺度の検討. *教育心理学研究*, 43(3), 306-314.
- Seli, P., Risko, E. F., & Smilek, D. (2016). On the necessity of distinguishing between unintentional and intentional mind wandering. *Psychological Science*, 27(5), 685-691.
- Seli, P., Ralph, B. C. W., Konishi, M., Smilek, D., & Schacter, D. L. (2016). What did you have in mind? Examining the content of intentional and unintentional types of mind wandering. *Consciousness and Cognition*, 41, 106-116.
- Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2006). The restless mind. *Psychological Bulletin*, 132(6), 946-958.
- Wong, K. T., et al. (2023). Zooming in or zoning out: Examining undergraduate learning experiences with Zoom and the role of mind wandering. *Computers & Education*, 190, 104600.
- 山岡明奈・湯川進太郎 (2016) . マインドワンダリングが創造的な問題解決を増進する. *心理学研究*, 87(5), 506-516.
- 山岡明奈・湯川進太郎 (2019) . 日本語版意図的／非意図的マインドワンダリング傾向尺度の作成と信頼性・妥当性の検討. *心理学研究*, 90(1), 1-10.