

## \*\* 原因帰属理論 \*\*

### ＜原因帰属理論＞

原因帰属とは、出来事や行動の原因を推測し、因果的な解釈を行うことです。原因帰属理論は、認知や推論の個人差や歪みを明らかにするための視点のひとつとして日常生活に役立たせることができます。特に私たちは下記の**2つの場合**に結果の原因を突き止めようとする傾向があります。しかし原因帰属はあくまで**主観的な作業**なので、自分が考えた原因が「真の原因」かどうかはわかりません。

- (1) 結果が失敗に終わったと認知した場合
- (2) 結果の良し悪しに関係なく、自分の予想に反した結果になった場合

### ＜原因次元＞

原因次元は、原因の**位置や性質**を表す項目です。

原因次元	次元の意味	心理的な影響
①統制の位置次元	自分の内 or 外	感情(心のバランス)
②安定性次元	安定(固定) or 不安定(変動)	期待

(例) 中間テストの英語のテストで欠点を取った。

#### ①統制の位置次元 (内的帰属・外的帰属)

- (1) 内的： 自分が悪い。
- (2) 外的： 先生が悪い。

#### ②安定性次元

- (1) 内的かつ安定(固定)：自分には英語の才能がない。
- (2) 内的かつ不安定(変動)：テストの日は体調不良だった。
- (3) 外的かつ安定(固定)：先生の教え方が下手くそだった。
- (4) 外的かつ不安定(変動)：英語が得意な友人に教えてもらえなかった。

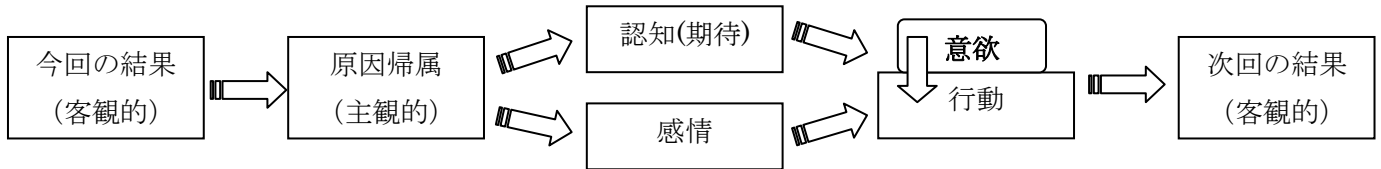
【 原因帰属テーブル 】

		安 定 性 Stability dimension	
		安 定	不 安 定
統制の位置 Locus of causality	内 的	能 力 Ability	努 力 Effort
	外 的	課題の難しさ Task difficulty	運 Luck

## ＊ ＊ 原因帰属理論 ＊ ＊

なぜ原因帰属が大切かと言うと、何を原因とするかによってその後続く**認知や感情、行動**に大きく影響を与えるからです。

最終的には**自己効力感や自尊心**にまで影響を及ぼすからです。もっと言うなら、**あなたの未来**にまで影響を及ぼす可能性だって有り得るのです。



それでは試しに原因帰属を実際にやってみましょう。あなたのこれまでの人生の中で(1)「失敗だった」と考えた事柄か、または(2)「あなたの予想とは違った結果」が出た事柄を一つ思い浮かべ、その事柄の概要を書いてください。書けたら、その結果の原因はどこにあったと考えるかを原因帰属テーブルを使って帰属させてみてください。枠内の例を参考にしてください。

### <事柄>

先日ある会社の面接試験を受けた。想定していた質問もばっちり出て、すらすら答えることができたので、自分ではほぼ間違いなく内定はもらえるだろうと思っていたが、数日後に不採用の結果が届いた。(予想に反する意外な結果の場合)

### <私が考えた具体的な原因>

面接官の質問にすらすら答え過ぎた点がいけなかったのかもしれない、と不採用の原因を考えた。

### <認知・感情>

(認知) 面接の質疑応答の研究が足りなかった。今回の面接で次回に活かせる良いデータが収集できた。

(感情) 後悔、残念、安心等

### <原因帰属テーブルに当てはめると>

内的 → 不安定(変動的) → 努力 → 期待感 → 意欲 → 行動

### <事柄>

### <私が考えた具体的な原因>

### <認知・感情>

(認知)

(感情)

### <原因帰属テーブルに当てはめると>

## ＊ ＊ 原因帰属理論 ＊ ＊

### <原因帰属のメリットとデメリット>

好ましい結果は内的帰属、好ましくない結果は外的帰属させている限り、自己効力感や自尊感情の維持、向上につながり、否定的な感情を軽減できるというメリットがありますが、一方で**内省する機会**が失われるので、**成長があまり期待できなくなる**という大きなデメリットもあります。

### <原因帰属をする4つの目的>

1. 心のバランスを取るため
2. 対処方法を知るため
3. 自分が置かれている環境を理解するため
4. 未来をできるだけ正確に予測するため

人には、基本的に未来に対する不安があるので、無意識的にその不安を少しでも軽減しようという傾向がある。

### <学習性無力感>

多くの場合、人や動物が何らかの行動をすると何らかの結果が伴います。これを**行動と結果の間に随伴性がある**と言います。ところが行動と結果が随伴しない環境に置かれると、人や動物は、再び行動と結果が随伴する環境に置かれても、行動をしなくなってしまうことが実験で明らかになっています。人や動物がこのような状態になってしまうことを**学習性無力感**と言います。学習性無力感に陥らないためにも原因帰属は慎重にする必要があると言えるでしょう。

### <帰属バイアス> = <帰属の錯誤>

#### 1. 行為者—観察者バイアス

自分自身が行為者の時は、「自分がその行為をしたのにはそうせざるを得なかった理由があるのだ」と自分の事情に帰属させるが、自分が他者の行為を観察する立場になると、他者が同じ行為をしても、その行為を他者の事情によるものとは考えず、その人の性格や人間性に帰属させてしまう傾向のこと。

#### 2. 自己奉仕バイアス

成功は自分の能力や努力に帰属させるが、失敗は外的で統制不能な要因に帰属させる傾向のこと。

#### 3. 敵意帰属バイアス

他者のある行動は、自分に対する敵意ある行動だと解釈する傾向のこと。