

選択機会の有無が作業効率と精神的ストレスに及ぼす影響

立命館大学大学院
応用人間科学研究科
臨床心理学領域
古谷 美穂

フレックスタイム制における作業効率と精神的ストレスについて検討するため、①作業時間と休憩時間の選択機会の有無が、作業効率と精神的ストレスに及ぼす影響を検討した。②「作業をしてもよいし、しなくてもよい」と教示された場合の実験協力者の行動を観察し、作業量と感想について分析した。

実験は、大学生、大学院生 42 名を対象とし、作業時間と休憩時間の選択機会の有無の両条件にて課題に取り組むよう求めた。課題は計算課題と言語課題の 2 種類を用意し、各条件での作業量と、質問紙にて精神的ストレスを測定した。途中、自由時間が 5 分間設けられ、作業を引き続きしてもよいし、しなくてもよい旨が教示された。

実験の結果、作業時間と休憩時間の選択機会の有無が、作業効率と作業中の精神的ストレスに及ぼす影響は見られず、フレックスタイム制における作業効率が低下するとは言い切れないことが示唆された。また、自由時間中に言語課題に取り組んだ人数が計算課題より有意に多かったことから、課題を解いて得られる強化量が計算課題より大きかった可能性があること、問題を解く際、自発的に目標を設定し、達成に向けての動機づけが影響していたことが考えられた。最後に、実験参加者の感想から、時間と作業量についての回答が見られたことより、選択機会の有無とタイムマネジメントについても検討する必要があることを述べた。