

成功経験と失敗経験の振り返りが自信と努力量に及ぼす影響

The effects of reflection of success and failure experience on the confidence and effort

藤村 まこと
Makoto Fujimura

経験から学ぶためには、ただ経験するだけではなく、その経験を振り返ることで行動と結果の結びつきの仮説を導きだし、その後の行動や経験の指針とすることが必要である。本研究では、自己と他者における成功経験と失敗経験の振り返りを対象とし、それらの経験の振り返りが課題に対する自信と努力量に及ぼす影響を検討した。大学生121名を対象とした質問紙調査の結果、(1)自分自身の失敗経験と他者の成功経験に対する振り返りが、他の振り返りよりも多くなされており、(2)課題に対する自信は、自己の成功経験の振り返りと自尊心から正の影響を受け、課題に対する努力量は、自己の成功経験の振り返りから正の影響をうけていた。これらの結果は、高関心課題と低関心課題の両条件に認められたことから、成功経験の意識的な振り返りを行うことによって経験からの学習効果が高まる可能性が示唆された。

Keyword: 成功経験, 失敗経験, 振り返り, 自信, 経験学習

目的

学習の定義はさまざまであるが、“環境に適応する能力における多少なりとも固定的な変化を生み出すシステムの変化 (Simon, 1996)” のように、人が環境へ適応し変化していくプロセスと学習を捉えるならば、学校教育のみならず、就職後の職場、そして、個人の生涯発達における変化と成長の過程として、学習を理解することができる。そして近年、生涯にわたる学習として“経験による学習”が注目されている。本研究の目的は、個人が成功経験と失敗経験を振り返ること

によって、課題に対する心理的側面と行動的側面に生じる変化を検討することである。

ここではまず、経験による学習について整理を行いたい。近年、経験による学習への注目が高まり、多くの理論的実証的研究が蓄積されている。特に、経営教育の場面でよく知られている理論として、Kolb (1984) による経験学習 (experiential learning) がある (中原, 2013)。このKolb (1984) による経験学習は、「具体的経験」、「内省的観察」、「抽象的概念化」、「能動的実験」の循環型のサイクルによって構成されている (Figure1)。



Figure1 Kolb (1984) による経験学習モデル

このモデルでは、具体的な行動の後に、行動と結果のプロセスを振り返ることによって、行動と結果の結びつきについての“仮説”を得て、その“仮説”が次に行う新しい行動への指針となることを示している (Kolb, 1984)。つまり、「具体的経験」とは、現実場面における即時的で具体的な経験を通して、自分なりのやり方で直感的に意思決定や行動を行うことである。次に、「内省的概念化」とは、行動を伴うものではなく、経験した内容を振り返り、状況や意味の理解がなされることである。思慮深く、公平に、ときには異なる観点から経験を見ることで、経験についての示唆を得る過程である。そして、この過程を経た後、「抽象的概念化」が生じる。ここでは、一般的な概念化や抽象化が行われ、新たな状況でも利用可能な仮説や教訓が導き出される。その後、他者や状況に働きかける「能動的実験」が生じる。実際の行動を通して、先に導き出した仮説や教訓の試行を行う段階である。

この経験学習のモデルを見ると、経験から学習するためには、具体的経験や能動的実験といった行動を伴うプロセスに加え、内省的観察や抽象的概念化といった経験や行動を振り返るプロセスが、ともに必要であることが示されている。従来、どのような経験が学習を促進するかについての実証的研究が進められているが、経験から学ぶためには、経験や行動の後にいかに振り返るのかという思考プロセスの解明も重要であるといえよう。

そして、経験の振り返りは、「reflection」という用語が用いられている。対訳として、リフレクション、内省、省察、振り返りなどが用いられており、その意味は、出来事や状況を熟慮することである (Bolton, 2001)。本研究では、「振り返り」の用語を用いて、議論を続けることとする。

それでは、どのようにして経験を振り返ればよいのだろうか。古川 (2010) は、職務において業績や成果に直結する能力であるコンピテンシーを学習するには、単なる経験の有無ではなく、経験について意識的に、継続的に振り返り、経験を通して学習する習慣を持つことの必要性を示している。そして、経験を通して学習する習慣¹として、「振り返り習慣」と「行動習慣」

を示した。

まず、「行動習慣」とは、行動を行うときにより効果的な方法はないかを考え、試すような効果的行動の探索、そして行動に関わる仮説を持ち、シナリオを描いて取り組む意図的行動の実行を含む。そして、「振り返り習慣」とは、結果の振り返り、プロセスの振り返り、そして、他者経験の取り入れである。結果の振り返りには、既有経験との共通性の認識、既有経験との差異性の認識、そして成功原理の抽出と一般化が含まれており、プロセスの振り返りには、行動から結果にいたるまでのプロセスを振り返ることで、経験の言語化、失敗原因の明確化、成功原因の明確化を行うことが含まれている。また、他者経験の取り入れでは、準拠他者の設定と交流、準拠他者の行動の言語化、他者からのフィードバックが含まれている。

古川 (2010) の示すモデルの特徴として、ひとつには、経験からの学習は、個人の経験だけでなく、他者経験の振り返りによっても生じることを示した点が挙げられる。また、振り返りの対象を、行動の“結果”と“プロセス”に分けていること、および成功原理の抽出に注目している点も特徴といえるだろう。

以上の議論を踏まえて、本研究における振り返りとは、“経験における原因の明確化を行ない、行動と結果のプロセスの仮説を構築し、言語化すること”とし、その測定を行う。そして、自己および他者における成功経験と失敗経験の振り返りについて、検討を行うこととする。

それでは、成功と失敗の経験の振り返りには、どのような違いがあるだろうか。これまでの先行研究では、失敗経験のほうが成功経験よりも原因の明確化を行う振り返りが促進されることが示されている (Hastie, 1984; Wong & Weiner, 1981; Zakay, Ellis, & Shevsky, 2004)。すなわち、予期せぬ出来事、不快な出来事や非定型の出来事は仮説検証を行うトリガーとなり、原因帰属の思考や振り返りを強化させる。言い換えれば、失敗によって、続く行動に影響を及ぼす認知的プロセスが生じるのである (Ellis, Mendel, & Nir, 2006)。

1 古川 (2010) は、学習するための習慣として視野の拡大、視野の転換、行動習慣、振り返り習慣の4つを示している。

このように、成功経験よりも失敗経験において、振り返りによる学習がなされることが指摘されているが、人は成功経験からは学ばないのであろうか。

その点について、Ellis, et al.(2006) は、シュミレーションゲームを用いた実験によって、失敗経験と同じく成功経験の後にも、振り返りによってパフォーマンスの向上が見られることを示している。この結果は成功経験の振り返りによって行動や知識の改善が生じることを示している。また、Bandura (1977) は、課題を成功裏に行うことができるという感覚を自己効力感と呼び、その源泉として、個人の直接的経験と他者行動の観察を指摘している。つまり、自己および他者の成功経験を振り返ることによって、課題に対する自己効力感、自信、意欲などの、個人内の心理的な変化が生じると考えられる。

したがって、本研究では、経験の振り返りが影響を及ぼす対象として、課題に対する取り組みという行動的側面だけではなく、課題に対する心理的側面として自信を取り上げ、振り返りの影響を検討する。

最後に、他者経験の振り返りに注目する意義について述べたい。学校や職場、そして生涯における個人の学習は、他者との相互作用の中で生じることは想像に難くない。そのため、人は、自分自身の経験だけでなく、他者の経験からも学んでいると考えられる。しかし、経験による学習では、自己の直接経験を取り上げたものが多く、他者の経験を対象とした実証研究は多くはない。そして、個人の直接的経験のほうが、他者経験の観察よりも学習効果が高いことも示されている (Bandura, 1977; Schunk & Zimmerman, 1998)。

しかしながら、学校や職場では、他者に囲まれて学習を行い、その集団の中には少なからず個人の能力や知識に差が存在する。その中で、初期学習者は、相対的に経験量も少なく、他者経験の取り込みが成長に不可欠となるであろう (Ellis, Hollenbeck, Ilgen, Porter, West, & Moon, 2007)。また、チーム学習や組織学習の観点においても、対面的な他者経験、文書化や映像化された他者経験を通して、個人とチームの成長や学習が促進されることが指摘されている。そのため、他者経験からの学習の過程を明らかにすることは、個人とチームの学習を支援する上で有用だろう。

以上の議論に基づき、本研究では、他者の成功と失

敗の振り返りについて検証を行う。そのため、経験の行為者 (自己 / 他者) × 経験の結果 (成功 / 失敗) の 4 つの経験に対して、個人が振り返りを行う程度を測定し、それらの振り返りが、課題に対する自信と行動に及ぼす影響の検証を行う。調査は、実際の生活の中で取り組む課題を想起して行うため、調査対象者にとって、関心の高い課題、関心の低い課題を選択してもらい、その課題における経験と振り返りの測定うものとする。

方 法

調査対象者

福岡市内の女子大学生149名を対象とし、回答に不備のあった者を除き121名を分析の対象とした (平均年齢20.89歳 (SD = 1.0))。

調査手続き

講義中に質問紙を配布し、その場で回収を行った。調査は2009年12月に実施された。

質問項目の構成

質問紙では、性別、年齢、学年、自尊心尺度への回答を求めた後に、高関心課題、低関心課題の順に、経験に関する質問項目を尋ねた。いずれの課題でも、“課題の選択”、“課題への態度”、“経験の振り返り”、“イメージ度チェック” のについて回答を求めた。以下に、使用した質問項目を示す。

(1) 自尊心尺度 (Rosenberg, 1965)

星野 (1970) による日本語訳を用いて10項目を、1 (全くあてはまらない) - 5 (非常によくあてはまる) の5件法で尋ねた。逆転項目の変換をした後、算出した記述統計は、 $M = 2.77$, $SD = .71$, $\alpha = .81$ であった。

(2) 課題の選択

大学生が関心を持つと考えられる事柄として、11のスキルや活動を提示した。高関心条件では、“興味や関心が高く、重要度の高いもの”をひとつ選択することを求め、低関心条件では、“興味や関心が低く、重要度の低いもの”をひとつ選択することを求めた。高関心課題では、就職活動 (31%) と対人関係スキル (27%) の順に選択者人数が多く、高い関心が寄せられていた。また、低関心課題では、語学スキル

(39%) とサークル活動 (29%) の順に選択者人数が多く、学生にとって関心の低い課題であることが分かった。以後の質問紙調査では、ここで選択した課題を想起しながら、回答をするように求めた。

(3) 課題に対する態度

次に選択した課題に対する自信3項目、努力量3項目、関心の高さ2項目、重要度認知2項目を1 (全くあてはまらない) - 5 (非常によくあてはまる) の5件法で尋ねた (付録参照)。

(4) 経験の振り返り

経験の振り返りとして、行為者 (自己/他者) × 結果 (成功/失敗) の4条件を設定し、それぞれの経験を想起してもらった後に、経験の振り返りの程度を尋ねた。

経験の振り返りは、成功経験ならびに失敗経験ともに5項目を用いた。成功経験と失敗経験のいずれも、結果を導いた原因について考えたか、原因を知るために働きかけたか、原因について言語化ができるかを尋ねており、成功と失敗の結果にあわせて、質問項目の表現を変更した。測定は、1 (全くあてはまらない) - 5 (非常によくあてはまる) の5件法で尋ねた。経験の振り返りを尋ねる順序は、自己の成功経験、自己の失敗経験、他者の成功経験、他者の失敗経験とした (付録参照)。

(5) イメージ度チェック (操作チェック)

教示された状況を十分に想定できた程度を、1 (全くイメージできなかった) - 5 (非常によくイメージできた) の1項目5件法で尋ねた。高関心課題では、

$M = 2.95$ ($SD = .94$)、低関心課題では $M = 2.51$ ($SD = 1.02$) であった。

結果

得られた回答から、各尺度の平均値と標準偏差、ならびに信頼性係数を算出した (Table1)。信頼性係数は、.63から.94の値を示しており、分析に用いるには十分な高さで判断した。

関心の高低による各尺度得点の比較

まず、高関心条件と低関心条件における平均値の比較をするため、課題への態度と経験の振り返りにおいて T 検定を行った (Table1)。その結果、課題に対する自信以外の他の項目では、いずれも高関心条件の方が、低関心条件よりも高い平均値を示した。この結果より、高関心課題として選択された課題は、低関心課題よりも重要度が高く、関心も高いことが確認された。また、高関心課題のほうが、低関心課題よりもよく振り返りがなされ、原因の追究がなされている様子が伺える。

行為者と結果の4条件における振り返り

次に関心高低の2つの条件において、行為者 (自己/他者) と結果 (成功/失敗) を独立変数、振り返りの程度を従属変数とした2要因分散分析を行った。

その結果、高関心条件では、結果 (成功/失敗) における主効果 ($F(1,120) = 6.32, p < .05$) と行為者 × 結果の交互作用 ($F(1,120) = 92.70, p < .01$) が有意であった。交互作用の単純主効果の検定を行ったとこ

Table1 各尺度の平均値、標準偏差、信頼性係数、および t 検定の結果

	高関心課題		低関心課題		t 値
	M (SD)	α	M (SD)	α	
課題への態度					
自信	1.78 (.80)	.87	1.72 (.94)	.94	.62
努力量	2.51 (1.03)	.90	1.58 (.85)	.93	.83 **
重要性	4.34 (.93)	.90	2.48 (1.17)	.90	15.56 **
関心	3.66 (1.09)	.63	2.20 (1.16)	.87	10.64 **
経験の振り返り					
自己の成功経験	2.61 (.98)	.89	2.29 (.96)	.91	3.82 **
自己の失敗経験	3.27 (1.01)	.88	2.66 (1.05)	.91	7.14 **
他者の成功経験	3.17 (.90)	.86	2.62 (1.02)	.90	5.67 **
他者の失敗経験	2.80 (1.02)	.90	2.18 (.96)	.91	6.84 **

** $p < .01$

る、行為者が自分自身の場合、失敗経験の方が成功経験よりも多く振り返りがなされ ($F(1,120) = 75.12, p < .01$), 行為者が他者の場合は、成功経験の方が失敗経験よりも多く振り返りがなされていた ($F(1,120) = 19.80, p < .01$)。また、成功経験では、自己の成功経験よりも、他者の成功経験に対する振り返りの程度が高く ($F(1,120) = 38.21, p < .01$), 失敗経験では、他者の経験よりも自己の失敗経験において振り返りの程度が高かった ($F(1,120) = 37.80, p < .01$)。

次に、低関心条件でも同様の2要因分散分析を行った結果、交互作用のみが有意であった ($F(1,120) = 52.91, p < .01$)。単純主効果の検定の結果、自分自身の経験については、失敗経験の方が成功経験よりも、多く振り返りがなされており ($F(1,120) = 26.91, p < .01$), 他者経験では、成功経験において失敗経験よりも多く振り返りがなされていた ($F(1,120) = 26.73, p < .01$)。また、成功経験では、自己の成功経験よりも、他者の成功経験のほうが振り返りの得点が高く ($F(1,120) = 16.50, p < .01$), 失敗経験では、他者の失敗経験よりも自己の失敗経験に対して振り返りの得点が高かった ($F(1,120) = 35.87, p < .01$)。

この結果は、関心の高低に関わらず、人は自分自身の失敗経験と他者の成功経験をよく振り返っていることを示している。

振り返りが課題への自信と努力量に及ぼす影響

それでは、経験の振り返りは、課題に対する自信と努力量にどのような影響を及ぼしているのだろうか。

自己の成功経験と失敗経験、そして他者の成功経験

と失敗経験の4つの振り返りを独立変数とし、課題への自信と努力量を従属変数とした階層的重回帰分析を行った (Table2)。ここでは、自尊心をコントロール変数として投入した。

分析の結果、高関心条件における課題への自信に対しては、自尊心と自己の成功経験の振り返りが正の関連を示した。そして、課題へ努力量に対しては、自己の成功経験の振り返りが正の関連を示すことがわかった。この結果より、高関心課題においては、成功経験の振り返りをよく行う人ほど、課題に対する自信や課題に対する努力量が多いことが分かる。

一方、低関心条件では、課題への自信に対しては、自尊心と自己の成功経験の振り返りに加えて、他者の失敗経験の振り返りが正の関連を示した。そして、課題へ努力量に対しては、自己の成功経験の振り返り、自己の失敗経験の振り返りが正の関連を示した。この結果から、関心の低い課題においては、関心の高い課題と異なり、自己および他者の失敗経験が及ぼす影響過程が存在することがうかがえる。

考察

本研究では、自己と他者における成功経験と失敗経験をどのように振り返り、またその振り返りが課題に対する自信や努力にどのような影響を及ぼすかを検討した。得られた知見を以下に示す。

人は自分の失敗と他者の成功をよく振り返る

まず、課題に対する関心の高低に関わらず、最もよ

Table2 課題に対する自信と意欲を基準変数とする階層的重回帰分析

説明変数	高関心課題				低関心課題			
	自信		努力量		自信		努力量	
	step1	step2	step1	step2	step1	step2	step1	step2
コントロール変数								
自尊心	.43 **	.40 **	.19 *	.13	.25 **	.22 **	.13	.11
経験の振り返り								
自己の成功		.21 †		.22 †		.21 †		.31 *
自己の失敗		-.02		.07		-.09		.21 †
他者の成功		.04		.10		.10		.05
他者の失敗		.03		.02		.27 *		-.10
R^2 (adjusted)	.18	.21	.03	.11	.06	.21	.01	.19
F	26.98 **	7.27 **	4.27 *	3.88 **	8.06 **	7.55 **	2.07	6.71 **
ΔR^2		0.6		.11		.18		.21
F for ΔR^2		2.10 †		3.69 **		7.02 **		7.76 **

** p < .01 * p < .05 † p < .10

く振り返りがなされていたのは自分自身の失敗経験であり、次に他者の成功経験の振り返りが行われていた。Rozin & Royzman (2001) や Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer, & Vohs (2001) によれば、人はポジティブ価をもつ出来事よりも、ネガティブ価を伴う出来事に注意を払い、よりよく記憶することが示されている。本研究における自分自身の失敗経験に対する振り返りの程度の高さは、その現象を示す結果であるといえるだろう。また、先行研究が示すように (ex. Hastie, 1984; Wong & Weiner, 1981; Zakay, et al, 2004), 成功経験と失敗経験を比較する場合、失敗経験により注意が向けられることが確認された。

自分自身の成功経験の振り返りの効果

しかしながら、本研究では、課題に対する自信や行動に対して正の影響を持つのは、自分自身の成功経験の振り返りであることが示された。この影響過程は、関心の高い課題と関心の低い課題のいずれでも認められている。一方、個人がよく振り返りを行っていた自己の失敗経験や他者の成功経験の影響はどうだろうか。自分自身の失敗経験の振り返りは、低関心課題における課題に対する努力量に対してのみ正の相関を示し、他者の成功経験の振り返りはいずれにおいても有意な相関を示さなかった。この結果から、人は課題に対する関心の高低に関わらず、自分自身の失敗や他者の成功に注目する傾向があるが、課題に対する自信や努力量を高めるのは、自分自身の成功経験の振り返りであることが示唆される。

続けて、課題に対する自信と努力量への振り返りの影響を詳細に見ると、自己の成功経験を振り返ることによる肯定的な効果が明らかとなる。まず、課題に対する関心の高低に関わらず、自己の成功経験ならびに自尊心が課題に対する自信に対して正の関連を示した。この結果は、課題特有の自信に対しては、個人特性的な自尊心がもたらす影響も存在するが、自己の成功経験の振り返りによっても、課題特有の自信を高める効果があることを示している。

また、課題に対する実際の行動的側面を測定した努力量に及ぼす影響では、自尊心の高低による関連は消失し、自己の成功経験の振り返りの程度が、関心の高低に関わらず正の関連を示していた。この結果は、個

人における自尊心の高低に関わらず、成功経験の後、成功の原因は何かを考える振り返りを行うことで、課題への行動的側面が変化し、努力量が増加することを示している。

以上の結果より、自己の成功経験を意識的に振り返ることによって、課題に対する心理的側面と行動的側面の両方において、ポジティブな変化をもたらすことが考えられる。しかしながら、個人における成功経験の振り返りは、自分自身の失敗や他者の成功に比べて、その程度は高くはないことに留意したい。人は、往々にして、成功経験を振り返らずにいる可能性がある。したがって、意識的に成功経験を振り返ることを自分自身で心がけるか、そうするように周囲の他者が働きかけることが経験からの学習を支援する上では有用だろう。

他者経験の振り返りと取り込み

本研究では、他者経験の振り返りによる学習の効果を検証した結果、関心の低い課題において、他者の失敗経験の振り返りが課題に対する自信を高める結果を示すのみであった。関心の高い課題では、他者経験による振り返りの効果は得られなかった。この結果より、本研究では、積極的な他者経験の振り返りと取り込みの学習過程を示すことができなかったといえるだろう。

したがって、今後の課題として、以下のことが考えられる。ひとつは、経験からの学習において、振り返りによる学習は、いわば“学ぶための方法”であり、それを体得すること自体が学びの対象となりうる。そして、自己経験からの学習に比べて、他者経験からの学習の方が、より困難である可能性がある。そのため、本研究での測定と調査対象者においては、他者経験の取り入れの過程を示すことができなかったが、それは他者経験からの学習の実践者が少なかったためとも考えられる。今後、すでに他者経験の取り入れを行っている個人を対象とした調査を実施する、もしくは他者経験からの学習を行う教示を与えることによってその過程を明らかにする必要があるだろう。

他者経験による学習は、個人のみならず、チームや組織の学習を促進する上で不可欠である。自己経験からの学習と同じく、尺度の精緻化や測定方法の改善など、今後も検討が必要だろう。

引用文献

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323-370.
- Bolton, G. (2010). Reflective practice: Writing and professional development, Sage Publications Ltd
- Ellis, S., Mendel, R., & Nir, M. (2006). Learning from successful and failed experience: The moderating role of kind of after-event review. *Journal of Applied Psychology*, 91(3), 669-680.
- Ellis, A.P.J., Hollenbeck, J. R., Ilgen, D. R., Porter, C. O.L.H., West, B.J., Moon, H. (2003) Team learning: Collectively connecting the dots. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 821-835.
- 古川久敬 (2010). 第4章 意識下することの促進効果 モチベーションと能力学習 古川久敬・池田浩・柳澤さおり 人的資源マネジメント 「意識化」による組織能力の向上 白桃書房 Pp. 69-102.
- Hastie, R. (1984). Causes and effects of causal attribution. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(1), 44-56.
- 星野命 (1970). 感情の心理と教育 児童心理, 24, 1445-1477.
- Kolb, D.A. (1984) Experiential learning: Experience as the source of learning and development, Prentice Hall.
- 中原淳 (2013). 経験学習の理論的系譜と研究動向 日本労働研究雑誌, 55 (10), 4-14.
- Rosenberg, M. 1965 Society and the adolescent selfimage. Princeton University Press.
- Rozin, P., & Royzman, E. B. (2001). Negativity bias, negativity dominance, and contagion. *Personality and Social Psychology Review*, 5, 296-320.
- Simon, H. A. (1996). The sciences of the artificial. 3rd ed. The MIT Press. (サイモン, H. A. 稲葉元吉・吉原英樹 (訳) (1996). システムの科学 第3版 パーソナルメディア)
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (1998). Self-regulated learning: From teaching to self-reflective practice. New York, NY US: Guilford Publications. (シャンク, D. H. & ジマーマン, B. J. 塚野州一・伊藤崇達・中谷素之・秋場大輔 (2007). 自己調整学習の実践 北大路書房)
- Wong, P. T., & Weiner, B. (1981). When people ask 'why' questions, and the heuristics of attributional search. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(4), 650-663.
- Zakay, D., Ellis, S., & Shevsky, M. (2004). Outcome value and early warning indications as determinants of willingness to learn from experience. *Experimental Psychology*, 51(2), 150-157.

付録 質問項目

成功体験の振り返り

- 私(その人)は、なぜ良くできたのか理由を考えた。
 私(その人)は、どのような工夫をしたかを考えた。
 私(その人)は、どのような努力をしたかを考えた。
 どのような工夫や努力が、私(その人)の成功を導いたのかを周りの人に意見を聞くいた。
 私(その人)が良くできた理由を、具体的に言うことができる。

失敗経験の振り返り

- 私(その人)は、なぜ失敗したのか理由を考えた。
 私(その人)に、何が足りなかったのかを考えた。
 私(その人)が、今後何をすべきかを考えた。
 どのような原因や理由が、私(その人)の失敗を招いたのかを周りの人に意見を聞いた。
 私(その人)が失敗した理由を、具体的に言うことができる。

課題に対する自信

- 私は、そのことをうまく行うことができる。
 私は、そのことを十分に習熟している。
 私は、そのことについて自信を持っている。

課題に対する努力量

- 私は、知識や技術を得るため、時間をかけている。
 私は、知識や技術を得るため、努力している。
 私は、習熟のために、意欲的に取り組んでいる。

課題の重要性

- 私にとって、そのことを習熟することは重要である。
 私にとって、そのことを習熟することは価値がある。

課題に対する興味関心

- 私は、そのことに対して、興味・関心がある。
 私は、そのことそのものが好きである。