

青年期女子の心のゆとり感と意思決定スタイルが 失敗低減方略および失敗傾向に及ぼす影響

鈴木 理花

第1章 問題と目的

第1節 心のゆとり感と失敗傾向について

日常で起こる様々な失敗は抑うつ気分や不安を生じさせることがあり、失敗傾向に影響を与える要因について検討することは臨床的に意義がある。ヒューマンエラーとは、達成しようとした目標から意図せずに逸脱することとなるような結果に反した人間行動である（石橋，2002）。エラーのタイプは、計画自体は正しいが実行の段階で失敗してしまう「スリップ」と、実行の途中で計画自体を忘れてしまう「ラプス」の二つの実行の失敗と、正しく実行はできたが計画自体を間違える「ミステイク」の計画の失敗の3つに分類できる（Norman 1981）。先行研究では時間的な切迫感や攻撃性・敵意は失敗傾向と正の相関があり（川原，2006）、特性不安や抑うつが高いと、認知的失敗が多く発生する傾向がみられる（山中，2007）ため、切迫感や不安がないこと、すなわち心のゆとりとの間に関連があると予測した。日常生活では、時間がなくて焦ったり、イライラして気持ちの余裕がなくなったりすることによって失敗をしてしまうことや、失敗をすることで焦ってしまい余裕を感じられなくなることもあると考えられるため、心のゆとり感は、失敗の発生に影響するという側面と、失敗から影響を受けて変動するという側面を持つと予測した。さらに、失敗傾向の種類によって影響の仕方が違うのではないかと考えたため、失敗傾向の下位尺度ごとに、他の要因がどのように影響するのか検討する。富田（2012）によると、焦りや不安感がないだけでなく、充実感があり、周囲との関わりに余裕を感じている人は、疾病傾向が低く、内的・外的適応力がともに高く、認知的対処や気晴らしの対処を行っており、最も適応的である。このことから、心のゆとり感がどのような要因に影響され、またどのような要因に影響を及ぼすのか検討することは有意義であると考えた。

第2節 失敗低減方略について

日常では、用事を忘れないようにアラームを鳴らすなどの工夫することで失敗が少なくなるということや、頼まれた用事をし忘れてしまったという経験からメモをするなどの工夫をするようになることがあるため、失敗を減らすために工夫が失敗傾向に影響する可能性があると考えた。失敗を低減させるための工夫や方略は、失敗低減方略と呼ばれており（山中，2002）、失敗傾向が高いと「外的記憶補助」「記憶術」などの失敗低減方略を多く用いること（山中，2002）、不安が高いと失敗低減方略のコストを高く認知すること（山中，2009）、失敗傾向が高いと「外的記憶補助」「記憶術」「指さし」の利用頻度が有意に高いこと（山中，2007）から、失敗低減方略は、失敗傾向に影響を及ぼす可能性がある重要な概念であると考えた。また、抑うつが高くなるとすべての失敗低減方略の有効性が低く認知され、不安が高まるとすべての失敗低減方略のコストが高く認知されること（山中，2009）から、不安のなさという下位尺度を含む心のゆとり感も失敗低減方略に正の影響を及ぼすと予測した。

第3節 意思決定スタイルについて

物事の決断するときのスタイルも失敗傾向や失敗低減方略、心のゆとり感と関連すると考え、焦燥感や切迫感などの概念を含むゆとり感と、衝動的に決定する、熟考してから決定するなどの意思決定スタイルと関係があるのではないかと考え、合わせて検討することにした。

楠見・上市 (2008) によると、意思決定の次元の一つに、熟慮型－衝動型があるとされている。また Janis & Mann (1977) によると、意思決定を行う上での葛藤やストレスのレベルによって採択される対処パターンが異なり、判断や決定の質へ影響するといわれている。彼らは、葛藤時の対処として、防衛的回避、短慮、熟慮などの対処があり、中程度のストレスの時にもっともよい決定ができるということを明らかにした。先に述べたように、心のゆとり感には、切迫感や不安がないという側面が含まれているため、心のゆとり感も意思決定スタイルと関連するのではないかと考えた。また、先延ばしをよくする人ほど、失敗する傾向が高い (藤田, 2005) ため、意思決定スタイルの「決定引き延ばし」が失敗傾向を高めると予測した。さらに、「熟慮」など失敗傾向を減少させる意思決定スタイルもあると予測した。そのため、意思決定スタイルの下位尺度が失敗低減方略・失敗傾向に影響を及ぼすかという点についても検討する。

第 4 節 本研究の目的・仮説

本研究の目的は、ゆとり感 (心のゆとり感と時間的ゆとり)、普段の失敗傾向、失敗低減方略、意思決定スタイルがある期間中の失敗傾向にどのような影響を及ぼすかを明らかにすることである。ゆとり感と失敗傾向の関係については、心のゆとり感から失敗傾向に与える影響と、失敗傾向から心のゆとり感に及ぼす影響があると考え、両方の因果関係を検討するために 3 ヶ月間の期間を空けて調査する。失敗低減方略と失敗傾向の関係についても同様に調査する。1 回目の調査で普段の様子について質問し、特性的な指標 (T) と位置付け、2 回目の調査で 3 か月間の様子について質問し、状態的な指標 (S) と位置付けた。仮説モデルを Figure 1 に示す。

以下を仮説モデルとして検討する。

- ①「ゆとり感 (T)」「時間的ゆとり (T)」「意思決定スタイル (選択肢を比較する、過去の経験を元にしっかり考えるなど)」は「失敗傾向 (S)」に負の影響を及ぼし、「意思決定スタイル (決定を先延ばしにする、今さえ良ければいいと思うなど)」「失敗傾向 (T)」は、失敗傾向 (S) に正の影響を及ぼす。
- ②「意思決定スタイル (決定を先延ばしにする、今さえ良ければいいと思うなど)」「失敗傾向 (T)」は「心のゆとり感 (S)」に負の影響を及ぼし、「意思決定スタイル (選択肢を比較する、過去の経験を元にしっかり考えるなど)」は「心のゆとり感 (S)」に正の影響を及ぼす。
- ③「心のゆとり感 (T)」「時間的ゆとり (T)」「意思決定スタイル (選択肢を比較する、過去の経験を元にしっかり考えるなど)」「失敗傾向 (T)」は「失敗低減方略」に正の影響を与え、さらに、「失敗低減方略」を媒介して「失敗傾向 (S)」に負の影響を及ぼす。「意思決定スタイル (決定を先延ばしにする、今さえ良ければいいと思うなど)」は、「失敗低減方略」に負の影響を与え、さらに「失敗低減方略」を媒介して「失敗傾向 (S)」に正の影響を及ぼす。

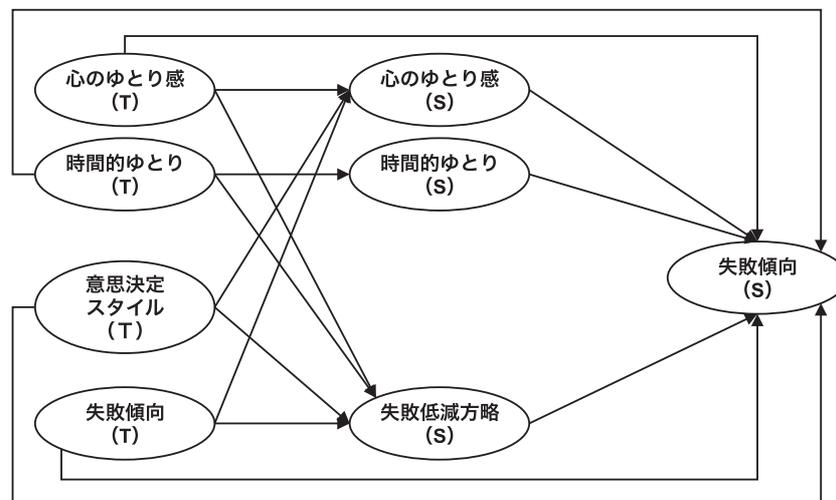


Figure 1 仮説モデル

第2章 方法

調査対象者

4年制大学の学生を対象に2回調査し、どちらも回答した155名（平均年齢：19.61（SD=0.61）歳）を尺度構成の検討する際の因子分析の対象とした。未回答の箇所があるなどの欠損値がある16名を除外し、139名をパス解析の対象とした。また、自己報告形式で失敗傾向について尋ねると、男子では自尊心などの影響を受けて回答が偏るが、女子は影響が少ない（山田，2007）ため、女性に限定して回答を求めた。

調査実施手続きと倫理的配慮

調査を依頼して許可が得られた教授が担当する授業時間終了後にアナウンスを行い、質問紙を配布した。その際、調査の概要および質問紙に対する説明を行い、筆者が直接配布し回収した。プライバシー保護の観点、協力を強制するものではないということ、いつでも中止することが可能なことを説明した上で同意を得られた場合に回答を求め、同意を得られない場合は、未記入のまま回収を行った。本研究は、平成30年度3月において行われた甲南女子大学の研究倫理委員会にて承認を受けた後、実施した（承認番号：2017030）。

使用した尺度

1. 心のゆとり感尺度・時間的ゆとり尺度（富田，2008）

「心の充足・開放性」「切迫・疲労感のなさ」「対他的ゆとり」の3因子計35項目に時間のゆとりについて尋ねる5項目を追加し、「全くそう感じない」から「いつもそう感じる」の6件法で回答を求めた。

2. 失敗傾向尺度（山田，1999）

「アクションスリップ」「認知の狭窄」「衝動的失敗」の3種類の失敗行動の生起頻度を「全くない」から「非常によくある」の5件法で尋ねた。

3. 失敗低減方略尺度（山中，2002）

「外的記憶補助」「記憶術」「時計・携帯利用」「指差し」「確認」「注意」の6因子計20項目からなる。「全く利用しなかった」から「非常によく利用した」の6件法で尋ねた。2回目のみ調査した。

4. 意思決定スタイル尺度（上市・楠見，2008）

上市・楠見（2015）では、「多い情報による混乱」「衝動的決定」「決定引き延ばし」「責任を持った決定」「選択肢の比較」「満足化方略」「熟慮的決定」「迷い」「最大化方略」「後悔回避」「悲観主義」の11因子計48項目から構成されている。回答は「全くあてはまらない」から「非常によくあてはまる」の5件法で尋ねた。1回目のみ実施した。

分析方法

上記の尺度の因子分析を行い、逆転項目の得点を処理した後、各下位因子の平均得点と心のゆとり感については尺度全体の平均得点を算出し、相関分析を行った。統計ソフトは、HAD 16.0を用いた。仮説モデルを検討する際は、IBM SPSS Amos 20を用いてパス解析を行った。

第3章 結果

第1節 各尺度の構成

心のゆとり感尺度の尺度構成と信頼性

心のゆとり感を問う35項目に対して、富田（2008）に基づいて因子数を3因子に固定して、最小二乗法・プロマックス回転による因子分析を行った。心のゆとり感（T）の因子分析の結果をTable 1、心のゆとり感（S）の因子分析の結果をTable 2に示す。ほぼ先行研究通りの因子となったため、先行研究の尺度構成に基づいて得点を算出した。信頼性係数は、心のゆとり感（T）は、「心の充足・開放性」が $\alpha = .947$ 、「切迫・疲労感のなさ」が

Table 1 心のゆとり感 (T) の因子分析結果 (最小二乗法・プロマックス回転) N=155

項目	Factor 1	Factor 2	Factor 3	共通性
q1_19 自分の生活に満足していると感じる	.862	.005	-.042	.709
q1_35 自分の好きなことができていると感じる	.861	.184	-.109	.529
q1_13 充実感を感じる	.857	.016	-.019	.706
q1_27 自分のはのびのびと生きていると感じる	.835	.040	-.088	.608
q1_34 感情を素直に表現していると感じる	.806	.118	-.078	.508
q1_12 生きがいがあると感じる	.734	.022	-.053	.492
q1_33 周りにあるものを見て楽しめていると感じる	.734	-.035	.094	.635
q1_6 心身ともに満たされている感じがする	.718	-.115	.049	.657
q1_32 前向きにものごとを考えられていると感じる	.717	-.050	.072	.607
q1_14 毎日が楽しいと感じる	.714	-.125	.033	.650
q1_21 心が落ち着いていると感じる	.707	-.172	.059	.711
q1_7 心から笑えると感じる	.699	.027	.089	.526
q1_8 安心感があると感じる	.682	-.121	.044	.604
q1_20 感謝したくなることがあると感じる	.581	.220	.157	.329
q1_31 人と笑顔で接していると感じる	.525	-.010	.173	.388
q1_5 自分の気持ちを素直に受け入れていると感じる	.488	.150	.187	.280
<u>q1_9 無理していない感じがする (切迫・疲労感のなさ)</u>	.485	-.304	-.058	.476
<u>q1_3 柔軟な考えや姿勢を持っていると感じる (対他的ゆとり)</u>	.347	-.077	.152	.226
q1_15 ころと身体が一体となって動いていると感じる	.269	-.241	.156	.273
q1_23 おしつぶされそうな感じがする	.094	.853	-.120	.669
q1_24 きつい, つかれたと感じる	.035	.837	-.022	.671
q1_30 不安を感じる	.019	.820	.153	.654
q1_25 息苦しい感じがする	.068	.784	-.076	.571
q1_17 いらいらしていると感じる	.074	.758	-.077	.528
q1_26 ちょっとしたことを不満に感じる	-.002	.732	-.066	.552
q1_2 なんだかつらいと感じる	-.194	.725	.163	.703
q1_4 焦りを感じる	.001	.710	.214	.517
q1_28 時間に追われていると感じる	.152	.630	.007	.309
q1_11 何もかもわずらわしいと感じる	-.027	.621	-.074	.423
q1_22 自分のことで精一杯だと感じる (対他的ゆとり)	.211	.539	-.281	.264
q1_1 いろいろなことが気になってしょうがないと感じる	-.207	.512	.264	.424
<u>q1_10 気持ちの余裕があると感じる (対他的ゆとり)</u>	.390	-.482	.075	.640
q1_16 他人のことも思いやれる余裕があると感じる	.069	-.063	.807	.721
q1_29 自分のことだけでなく人のことも考えられると感じる	.172	.121	.681	.563
q1_18 他人に寛容になれると感じる	.176	.020	.437	.280
	因子間相関	Factor 1	Factor 2	Factor 3
	Factor 1	-		
	Factor 2	-.583	-	
	Factor 3	.413	-.105	-
	因子寄与	12.425	10.175	3.833
	α 係数	.947	.926	.759

(太字下線は富田 (2008) とは違う因子に収束した項目)

$\alpha = .926$, 「対他的ゆとり」が $\alpha = .759$, 心のゆとり感 (S) は, 「心の充足・開放性」が $\alpha = .946$, 「切迫・疲労感のなさ」が $\alpha = .904$, 「対他的ゆとり」が $\alpha = .797$ と一定程度の信頼性が認められた。

時間的ゆとりを問う尺度の尺度構成と信頼性

時間的ゆとりを問う 5 項目に対して, 主成分分析を行った。時間的ゆとり (T) の主成分分析の結果を Table 3, 時間的ゆとり (S) の主成分分析の結果を Table 4 に示す。5 項目すべてが第 1 成分に .4 以上程度の因子負荷量を示し, 時間的ゆとり (T) では, 信頼性係数は $\alpha = .743$, 時間的ゆとり (S) では, $\alpha = .747$ と一定程度の信頼性が認められたため, 1 因子構造とする。なお, 特性的指標では項目 2 の負荷量がやや低いが, 状態的指標では他の項目と遜色ない負荷量を示したため, 全ての項目を用いることとした。

Table 2 心のゆとり感 (S) の因子分析結果 (最小二乗法・プロマックス回転) N=150

項目	Factor 1	Factor 2	Factor 3	共通性
2q1_13 充実感を感じる	.934	-.013	-.209	.743
2q1_14 毎日が楽しいと感じる	.830	-.075	-.078	.696
2q1_7 心から笑えると感じる	.813	.111	-.017	.575
2q1_19 自分の生活に満足していると感じる	.798	.037	-.027	.590
2q1_12 生きがいがあると感じる	.761	-.017	-.146	.506
2q1_35 自分の好きなことができていると感じる	.756	.173	.068	.526
2q1_32 前向きにものごとを考えられていると感じる	.733	-.026	.140	.675
2q1_33 周りにあるものを見て楽しめていると感じる	.716	.032	.142	.606
2q1_8 安心感があると感じる	.699	-.102	.053	.607
2q1_34 感情を素直に表現していると感じる	.691	.232	.209	.542
2q1_15 心身と身体が一体となって動いていると感じる	.688	.026	-.060	.421
2q1_6 心身ともに満たされている感じがする	.685	-.199	-.097	.579
2q1_27 自分はこのびのびと生きていると感じる	.668	.048	.053	.453
2q1_21 心が落ち着いていると感じる	.622	-.072	.190	.588
2q1_20 感謝したくなることがあると感じる	.577	.221	.243	.432
2q1_5 自分の気持ちを素直に受け入れていると感じる	.496	.032	-.056	.209
2q1_9 無理していない感じがする (切迫・疲労感のなさ)	.455	-.291	.096	.479
2q1_10 気持ちの余裕があると感じる (対他的ゆとり)	.433	-.367	.126	.559
2q1_3 柔軟な考えや姿勢を持っていると感じる (対他的ゆとり)	.227	-.140	.155	.166
2q1_24 きつい, つかれたと感じる	.065	.751	-.092	.549
2q1_25 息苦しい感じがする	.031	.733	-.036	.527
2q1_23 おしつぶされそうな感じがする	-.183	.733	.155	.655
2q1_30 不安を感じる	-.107	.731	.074	.600
2q1_22 自分のことで精一杯だと感じる	.227	.714	-.159	.439
2q1_4 焦りを感じる	.154	.714	-.061	.438
2q1_28 時間に追われていると感じる	.433	.659	-.053	.342
2q1_2 なんだかつらいと感じる	-.295	.645	.060	.658
2q1_26 ちょっとしたことを不満を感じる	-.132	.614	-.043	.489
2q1_1 いろいろなことが気になってしょうがないと感じる	.063	.581	.016	.304
2q1_17 いらいらしていると感じる	-.152	.524	.058	.358
2q1_11 何もかもわずらわしいと感じる	-.381	.417	.043	.452
2q1_18 他人に寛容になれると感じる	-.146	-.094	.856	.660
2q1_16 他人のことも思いやれる余裕があると感じる	.001	-.113	.734	.582
2q1_29 自分のことだけでなく人のことも考えられると感じる	.218	.009	.588	.512
2q1_31 人と笑顔で接していると感じる (心の充足・開放性)	.245	.092	.499	.395
因子間相関	Factor 1	Factor 2	Factor 3	
Factor 1	-			
Factor 2	-.478	-		
Factor 3	.475	-.180	-	
因子寄与	11.774	8.115	4.955	

(太字下線は富田 (2008) とは違う因子に収束した項目)

Table 3 時間的ゆとり (T) の主成分分析結果 (主成分法) N=154

項目	Factor 1	共通性
q4_4 息抜きできる時間がある感じる	.859	.738
q4_1 自由になる時間を持っていると感じる	.822	.676
q4_3 ぼーっとする時間を持っていると感じる	.750	.563
q4_5 必要な睡眠をとる時間があると感じる	.663	.440
q4_2 考え事をする時間を持っていると感じる	.390	.152
因子寄与	2.569	
α 係数	.743	

Table 4 時間的ゆとり (S) の主成分分析結果 (主成分法) N=154

項目	Factor 1	共通性
2q4_3 ぼーっとする時間を持っていると感じる	.841	.707
2q4_4 息抜きできる時間がある感じる	.811	.658
2q4_1 自由になる時間を持っていると感じる	.751	.563
2q4_5 必要な睡眠をとる時間があると感じる	.579	.335
2q4_2 考え事をする時間を持っていると感じる	.565	.319
	因子寄与	2.583
	α 係数	.747

失敗傾向尺度の尺度構成と信頼性

山田 (1999) と同様の因子構造が得られなかったため、失敗傾向尺度 25 項目に対して、最尤法・エカマックス回転による因子分析を行い、解釈可能性から因子数を 3 因子に決定した。失敗傾向 (T) と失敗傾向 (S) で別の因子へ収束した 7 項目を削除して、残りの 18 項目に対して再度、因子数を 3 因子に固定して最尤法・エカマックス回転による因子分析を行った。その結果を、Table 5, Table 6 に示す。因子負荷量が .35 と低かった項目は削除したが、「残りのお金のことはよく考えないで、買い物をする」「決心するまでに、あれこれ迷ってしまう」は、失敗傾向 (T) では、高い因子負荷量を示していたため採用した。

第 1 因子は、気が散って注意が途切れることや、切り替えができないことを表わす項目の因子負荷量が高かったため、「注意の転導」と命名した。

第 2 因子は、何かを思い出せないということを表わす項目の因子負荷量が高かったため、「記憶の失敗」と命名した。

第 3 因子は、先のことまで考慮して計画的に行動できないことを表わす項目の因子負荷量が高かったため、「計画の失敗」と命名した。

信頼性係数は、失敗傾向 (T) は、「注意の転導」が $\alpha = .839$, 「記憶の失敗」が $\alpha = .770$, 「計画の失敗」が $\alpha = .687$, 失敗傾向 (S) は、「注意の転導」が $\alpha = .835$, 「記憶の失敗」が $\alpha = .780$, 「計画の失敗」が $\alpha = .631$ と一定程度の信頼性が認められた。

Table 5 失敗傾向 18 項目 (T) の因子分析結果 (削除後) (最尤法・エカマックス回転) N=154

項目	Factor 1	Factor 2	Factor 3	共通性
q3_23 ある考えが頭に浮かぶと、それ以外の可能性について考えられなくなってしまう	.688	.100	.255	.549
q3_10 ささいなことが気になって、かんじんなことを考えるのに集中できない	.665	.216	.254	.553
q3_22 本や新聞を読みながらぼんやりしてしまい、内容を理解するために、もう一度読み直す	.546	.322	.017	.402
q3_21 状況が変わっているのに、自分の態度や考え方を柔軟に変えられない	.537	.174	.147	.341
q3_15 決心するまでに、あれこれ迷ってしまう	.502	.308	-.039	.348
q3_8 細かいことにこだわりすぎて、物事の全体的な局面を見すごしてしまう	.495	.208	.330	.397
q3_19 もう少し待てば増えるとかわかっていても、つい目先の利益を選んで損をする	.474	.112	.393	.392
q3_20 何かを聞いていなければならぬ時に、ぼんやり他のことを空想してしまう	.449	.302	.189	.328
q3_25 何か一つのことをしている時に、つい他のことがしたくなってしまう	.408	.341	.144	.303
q3_4 何か用事があってその部屋に行ったのに、何をするためだったのか思い出せない	.097	.792	.241	.695
q3_1 手に持っていたものをなげなくそこに置き、後になってどこに置いたか思い出せなくなる	.137	.667	.113	.476
q3_7 何かを思い出そうとしていて、のどまで出かかっているのに、どうしても出てこない	.171	.632	.260	.496
q3_11 人の名前を思い出せない	.219	.462	.247	.323
q3_6 残りのお金のことはよく考えないで、買い物をする	-.028	.036	.598	.360
q3_3 その日の予定が空いているかどうか、確かめないで約束してしまう	.075	.168	.566	.355
q3_9 何を買いにその店に来たか、とっさに思い出せない	.276	.285	.551	.461
q3_13 駅のホームに駆け上がり、行き先を確かめずにちょうど来た電車に乗ってしまう	.109	.199	.529	.332
q3_17 スーパーマーケットに行って、ほしい品物が目の前にあるのに、すぐに見つけられない	.258	.299	.346	.276
	因子寄与	2.859	2.473	2.055
	α 係数	.839	.770	.707

(太字下線は削除する項目)

Table 6 失敗傾向 18 項目 (S) の因子分析結果 (削除後) (最尤法・エカマックス回転) N = 154

項目	Factor 1	Factor 2	Factor 3	共通性
2q3_23 ある考えが頭に浮かぶと、それ以外の可能性について考えられなくなってしまう	.659	.255	.219	.547
2q3_22 本や新聞を読みながらぼんやりしてしまい、内容を理解するために、もう一度読み直す	.602	.299	.022	.452
2q3_21 状況が変わっているのに、自分の態度や考え方を柔軟に変えられない	.589	.034	.390	.500
2q3_20 何かを聞いていなければならない時に、ぼんやり他のことを空想してしまう	.578	.473	.001	.557
2q3_10 ささいなことが気になって、かんじんなことを考えるのに集中できない	.573	.108	.452	.544
2q3_25 何か一つのことをしている時に、つい他のことがしたくなってしまう	.525	.252	.048	.341
2q3_8 細かいことにこだわりすぎて、物事の全体的な局面を見すごしてしまう	.422	.133	.406	.361
2q3_19 もう少し待てば増えるとわかっているのに、つい目先の利益を選んで損をする	.420	.214	.373	.362
2q3_15 決心するまでに、あれこれ迷ってしまう	.349	.269	-.001	.194
2q3_7 何かを思い出そうとしていて、のどまで出かかっているのに、どうしても出てこない	.216	.680	.194	.546
2q3_4 何か用事があるその部屋に行ったのに、何をするためだったのか思い出せない	.127	.678	.228	.528
2q3_1 手に持っていたものをなげなくそこに置き、後になってどこに置いたか思い出せなくなる	.365	.616	.251	.576
2q3_11 人の名前を思い出せない	.099	.543	.181	.337
<u>2q3_17 スーパーマーケットに行くと、ほしい品物が目の前にあるのに、すぐに見つけれられない</u>	.131	.422	.405	.359
2q3_9 何を買いにその店に来たか、とっさに思い出せない	.069	.208	.728	.578
2q3_3 その日の予定が空いているかどうか、確かめないで約束してしまう	.125	.152	.579	.374
2q3_13 駅のホームに駆け上がり、行き先を確かめずにちよほど来た電車に乗ってしまう	-.058	.116	.533	.301
2q3_6 残りのお金のことはよく考えないで、買い物をする	.132	.123	.232	.087
因子寄与	2.822	2.460	2.263	
α 係数	.836	.785	.619	

(太字下線は削除する項目)

失敗低減方略尺度の尺度構成と信頼性

失敗低減方略尺度 20 項目に対して、山中 (2002) に基づいて反復主因子法・直接オブリミン回転による因子分

Table 7 失敗低減方略尺度の因子分析結果 (反復主因子法・直接オブリミン回転) N = 155

項目	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	共通性
2q2_19 いくつも一度に覚えなければならない時に、頭文字を覚える	.688	-.035	-.083	.020	.440
2q2_14 数字を覚える際に数字を言葉に置換して覚える	.617	-.242	.233	.025	.488
2q2_15 忘れそうな約束はしないようにする	.616	-.074	-.054	.057	.363
2q2_13 いくつかの覚えることを、自分がよく知っている場所や道筋にイメージを使って一つずつ配置して覚える	.550	-.036	.170	.029	.389
2q2_20 忘れ物や忘れなどが確認するためのチェック表を作って、出かける前にそれをチェックする	.499	.077	.110	-.038	.320
2q2_10 何かを覚える時に、リズムや語呂合わせを利用して覚える	.497	.136	.127	-.105	.350
2q2_9 忘れてはならない予定がある時、携帯電話のスケジュール機能を利用する	.456	.059	-.133	.090	.222
2q2_11 急いでいたり疲れていたりしても、何かをする時は一呼吸おいて落ち着いてから行動する	.401	.211	.073	-.003	.280
2q2_3 忘れてはいけない予定がある時、カレンダーに予定の内容を書き留めておく	-.142	.796	-.049	.176	.648
2q2_7 忘れてはいけないことを手帳に書き留めておく	-.151	.718	.055	.030	.517
2q2_12 忘れてはいけない予定がある時、カレンダーに何らかのマークをつけておく	.200	.583	-.129	.198	.476
2q2_8 慣れている行動でも、できるだけ注意を向けて行う	.188	.565	.210	-.210	.537
<u>2q2_2 出かける前に、忘れ物がないか持って行く物を見て確認する</u>	-.052	.347	.202	-.020	.193
<u>2q2_6 何かを覚える時に、関連する何かと合わせて覚える</u>	.270	.284	.233	.081	.355
<u>2q2_16 人と話していて、聞き取りにくい場合は声に出して相手に確認する</u>	.121	.268	-.021	.002	.097
2q2_4 本や文章を読むときは、読み飛ばしがないように、ペンで文をなぞりながら読む	.006	-.024	.710	.166	.532
2q2_17 本や文章を読むときは、読み飛ばしがないように、指で文をなぞりながら読む	.107	.013	.629	.098	.479
<u>2q2_1 間違いを防ぐために、指差し呼称をしてから行動する</u>	.062	.261	.361	-.120	.285
2q2_5 ある時間に何かしなければならぬ時、時計のアラームをセットしておく	.004	.179	.135	.793	.751
2q2_18 ある時間に何かしなければならぬ時、携帯のアラームをセットしておく	.066	-.016	.095	.720	.556
因子間相関	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	
	Factor 1	-			
	Factor 2	.235	-		
	Factor 3	.335	.329	-	
	Factor 4	.213	.163	.038	-
因子寄与	3.417	3.037	2.395	1.684	
α 係数	.778	.752	.648	.778	

(太字下線は削除した項目)

Table 8 意思決定スタイル尺度 (6 項目削除後) の因子分析結果 (最尤法・プロマックス回転) N=145

項目	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	共通性
q2_23 何かを決めるときは、様々な条件を総合的に判断して決める	.663	.091	-.103	-.013	.434
q2_38 大きな目標を立てる時は必ず目標達成に必要な課題を明らかにする	.640	-.082	.024	.022	.415
q2_7 様々な選択肢の良いところを取り上げて比較検討する	.633	-.141	.106	.007	.452
q2_17 何かを決めるときは、できる限り様々な選択肢を比較する	.599	.037	-.124	-.136	.388
q2_34 何事も計画的に考えて行動する	.589	.091	-.008	-.264	.483
q2_24 様々な情報から、有益な情報を取り出すことが得意である	.583	-.087	.088	.091	.364
q2_1 何をやるにしても自分なりの最高の基準がある	.547	-.201	.028	.073	.329
q2_4 常にベストのことを考える	.535	-.273	.271	-.152	.534
q2_19 最悪の結果が生じたことを想像して、どれを選ぶかを決める	.534	.497	-.183	.214	.538
q2_13 何事も成功した場合と、失敗した場合のことを考える	.500	.330	-.082	.102	.350
q2_21 自分の過去の経験を参考にする	.495	.235	.016	.285	.341
q2_8 最高の結果のことを想像しながら、どれを選ぶか決める	.491	-.018	.404	.081	.487
q2_10 今後の将来のことまで考えた上で、自分の行動を決める	.486	-.139	-.008	-.112	.277
q2_6 選択を誤って失敗したとしても、失敗もよい経験になると思う	.475	-.375	.116	.178	.392
q2_28 様々な選択肢の悪いところを取り上げて比較検討する	.470	.450	-.039	.047	.427
q2_22 どうせやらなければならないのなら、さっさと終わらせておきたい	.451	.158	-.071	-.097	.249
q2_33 何事も自分の責任で決める	.417	-.101	.074	-.043	.208
q2_18 絶対失敗はしたくないと思う	.017	.658	.186	-.265	.570
q2_5 最終的な決断を下すことがなかなかできない	-.235	.622	.194	-.025	.453
q2_2 いつまでもいろいろ考えてしまう	.013	.609	-.033	-.049	.376
q2_20 迷ってしまうと、どれか一つに決められなくなってしまう	-.093	.573	-.085	.097	.349
q2_27 情報が多すぎると、どうしたらいいのかわからなくなる	-.194	.457	.066	.133	.260
q2_41 情報が氾濫しすぎていて、どの情報が有益なのか判断するのが難しい	-.071	.436	.128	.138	.225
q2_9 どんなに考えても、運が悪ければ悪い結果が生じてしまうと思う	.142	.423	-.053	.131	.209
q2_25 自分の気持ちと行動が一致しないことがある	-.020	.374	.035	.264	.204
q2_14 その時の自分の気持ちに従って、自分の行動を決める	.152	-.133	.615	.212	.481
q2_40 相対的に良いものではなく、絶対的に良いものを選びたい	.041	.323	.589	-.104	.500
q2_15 感情的になってしまうことがある	-.107	.241	.538	.016	.339
q2_12 最も満足できるものを手に入れたと思う	.130	.069	.442	-.083	.261
q2_11 そのときの思いつきで行動することがある	-.129	-.217	.422	.175	.247
q2_26 今すぐやらなくても、そのうち何とかできるだろうと思う	-.128	.189	.238	.527	.379
q2_35 自分の最低限の基準を満たしていれば良い	.007	.084	-.073	.514	.274
q2_31 今さえよければよいと思う	-.009	-.011	.279	.474	.293
q2_3 何かものを決めることを先延ばしにしてしまう	-.231	.371	.045	.440	.396
q2_32 絶対に後悔はしたくない	.072	.343	.324	-.408	.447
q2_16 <u>そこそこ満足できるものであればそれで十分である</u>	.090	.043	-.049	.394	.154
	因子間相関	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4
	Factor 1	-			
	Factor 2	.046	-		
	Factor 3	.236	.037	-	
	Factor 4	-.173	-.040	-.039	-
	因子寄与	5.529	3.746	2.500	2.065
	α 係数	.871	.758	.649	.615

(太字下線は削除した項目)

析を行い、スクリープロットから因子数を 4 因子に決定した。その結果を Table 7 に示す。これらの項目のうち、因子負荷量が .40 以下の 4 項目を除いて今後の分析をすることにした。

第 1 因子は、自分の頭の中で工夫していることを表わす項目の因子負荷量が高かったため、「内的方略」、第 2 因子は、頭の中ではなく、カレンダーにメモをするなど他の物を頼りにすることを表わす項目の因子負荷量が高かったため「外的記憶補助」、第 3 因子は「指さし確認」、第 4 因子は「アラーム利用」と命名した。

信頼性係数は、「内的方略」が $\alpha = .778$ 、「外的記憶補助」が $\alpha = .762$ 、「指さし確認」が $\alpha = .734$ 、「アラーム利用」が $\alpha = .778$ と一定程度の高い信頼性が認められた。

意思決定スタイル尺度の尺度構成と信頼性

意思決定スタイル尺度 42 項目に対して、上市・楠見 (2008) に基づいて最尤法・プロマックス回転による因子分析を行い、解釈可能性やスクリープロットなどの観点から因子数を 4 因子に決定した。その結果、因子負荷量

が .35 以下の 5 項目を削除して、再度、因子数を 4 因子に固定して最尤法・プロマックス回転による因子分析を行い、因子負荷量が .35 以下の 1 項目を削除した後、因子数を 4 因子に固定して最尤法・プロマックス回転による因子分析を行った。その結果を Table 8 に示す。そのうち、因子負荷量が .40 以下の 2 項目を除いて今後の分析をすることにした。

第 1 因子は、「熟慮・計画」第 2 因子は、「優柔不断」第 3 因子は、「感情優先」第 4 因子は、「妥協・先延ばし」と命名した。信頼性係数は、「熟慮・計画」が $\alpha = .871$ 、「優柔不断」が $\alpha = .744$ 、「感情優先」が $\alpha = .636$ 、「妥協・先延ばし」が $\alpha = .562$ と一定程度の信頼性が認められた。

第 2 節 各下位尺度の関連

1. 尺度内の相関

心のゆとり感・時間的ゆとりについて

心のゆとり感と時間的ゆとり感、失敗傾向、失敗低減方略、意思決定スタイルにおける尺度内の相関分析の結果を Table 9~12 に示す。

Table 9 心のゆとり感・時間的ゆとりの相関分析の結果

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 心のゆとり感 (T)	—									
2 心の充足・開放性 (T)	.871**	—								
3 切迫・疲労感のなさ (T)	.846**	.563**	—							
4 対他的ゆとり (T)	.824**	.670**	.508**	—						
5 心のゆとり感 (S)	.746**	.660**	.637**	.591**	—					
6 心の充足・開放性 (S)	.666**	.767**	.461**	.465**	.849**	—				
7 切迫・疲労感のなさ (S)	.641**	.426**	.701**	.465**	.844**	.522**	—			
8 対他的ゆとり (S)	.569**	.459**	.429**	.587**	.841**	.604**	.590**	—		
9 時間的ゆとり (T)	.369**	.439**	.160+	.374**	.198*	.282**	.074	.139	—	
10 時間的ゆとり (S)	.253**	.272**	.189*	.181*	.362**	.412**	.183*	.329**	.519**	—

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

Table 10 失敗傾向の相関分析の結果

	1	2	3	4	5	6
1 注意の転導 (T)	—					
2 記憶の失敗 (T)	.514**	—				
3 計画の失敗 (T)	.398**	.395**	—			
4 注意の転導 (S)	.627**	.400**	.422**	—		
5 記憶の失敗 (S)	.454**	.671**	.372**	.543**	—	
6 計画の失敗 (S)	.176*	.207*	.656**	.376**	.352**	—

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

Table 11 失敗低減方略の相関分析結果

	1	2	3	4
1 内的方略	—			
2 外的記憶補助	.258**	—		
3 指差し確認	.314**	.294**	—	
4 アラーム利用	.263**	.302**	.255**	—

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

Table 12 意思決定スタイルの相関分析結果

	1	2	3	4
1 熟慮・計画	—			
2 優柔不断	.058	—		
3 感情優先	.245**	.151+	—	
4 妥協・先延ばし	-.216*	.067	.045	—

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

2. 特性的な尺度の相関関係

失敗傾向とゆとり感, 意思決定スタイルとゆとり感, 意思決定スタイルと失敗傾向の相関分析の結果を Table 13~15 に示す。

Table 13 ゆとり感 (T) と失敗傾向 (T) の相関分析結果

	心のゆとり感(T)	心の充足・開放性(T)	切迫・疲労感のなさ(T)	対他的ゆとり(T)	時間的ゆとり(T)
注意の転導 (T)	-.350**	-.185*	-.417**	-.261**	.056
記憶の失敗 (T)	-.180*	-.063	-.205*	-.189*	-.045
計画の失敗 (T)	-.156+	-.102	-.078	-.245**	-.050

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

Table 14 意思決定スタイルと心のゆとり感 (T) の相関分析の結果

	心のゆとり感 (T)	心の充足・開放性(T)	切迫・疲労感のなさ(T)	対他的ゆとり (T)	時間的ゆとり (T)
熟慮・計画	.144+	.272**	-.084	.227**	.158+
優柔不断	-.451**	-.318**	-.485**	-.317**	.012
感情優先	.024	.209*	-.111	-.021	.131
妥協・先延ばし	.032	-.035	.103	-.005	-.023

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

Table 15 意思決定スタイルと失敗傾向 (T) の相関分析の結果

	注意の転導 (T)	記憶の失敗 (T)	計画の失敗 (T)
熟慮・計画	.086	.086	-.112
優柔不断	.527**	.283**	.085
感情優先	.125	.111	.061
妥協・先延ばし	.136	.100	.392**

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

3. 状態的な尺度の相関関係

失敗傾向と心のゆとり感, 失敗低減方略とゆとり感, 失敗低減方略と失敗傾向の相関分析の結果を Table 16~18 に示す。

Table 16 ゆとり感 (S) と失敗傾向 (S) の相関分析の結果

	心のゆとり感 (S)	心の充足・開放性(S)	切迫・疲労感のなさ(S)	対他的ゆとり (S)	時間的ゆとり (S)
注意の転導 (S)	-.387**	-.193*	-.530**	-.238**	.092
記憶の失敗 (S)	-.208*	-.088	-.266**	-.175*	.020
計画の失敗 (S)	-.174*	-.107	-.197*	-.137	-.113

$p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

Table 17 失敗低減方略とゆとり感 (T) の結果

	心のゆとり感 (S)	心の充足・開放性(S)	切迫・疲労感のなさ(S)	対他的ゆとり (S)	時間的ゆとり (S)
内的方略	-.084	.046	-.198*	-.060	-.047
外的記憶補助	.103	.348**	-.108	.001	.204*
指差し確認	-.004	.099	-.142+	.042	.092
アラーム利用	-.083	.063	-.196*	-.080	.052

$p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

Table 18 失敗低減方略と失敗傾向 (S) の相関分析の結果

	注意の転導 (S)	記憶の失敗 (S)	計画の失敗 (S)
内的方略	.093	.105	.322**
外的記憶補助	.104	.096	-.075
指差し確認	.080	-.101	-.082
アラーム利用	.203*	.210*	.120

$p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

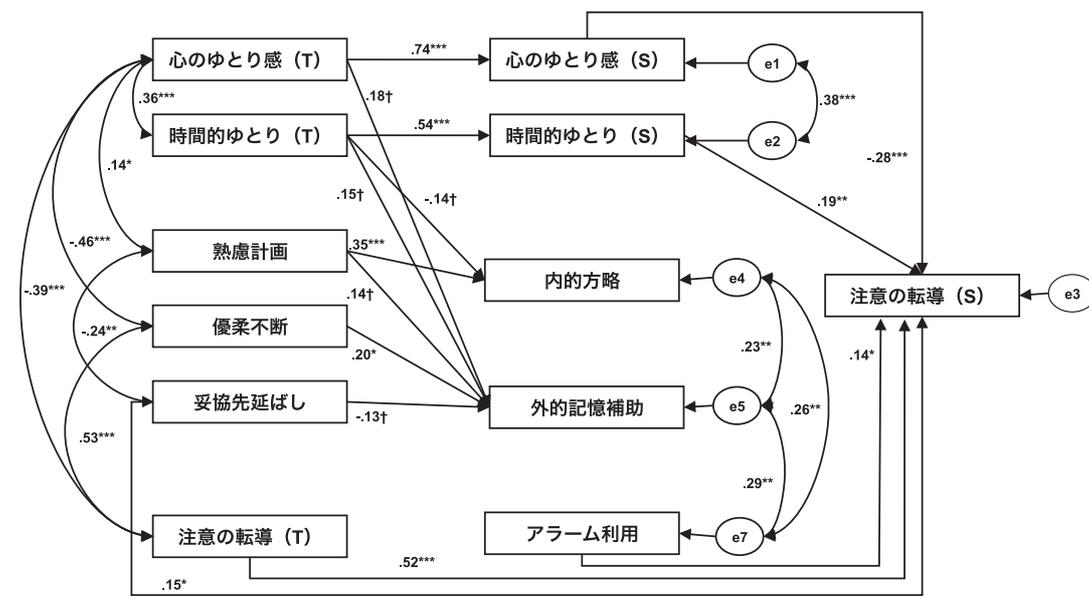
第3節 失敗傾向へ影響を及ぼす因果モデルの検討

心のゆとり感 (T), 時間的ゆとり (T), 意思決定スタイル, 失敗傾向 (T) が失敗傾向 (S) へ及ぼす影響と, 心のゆとり感 (T), 時間的ゆとり (T), 意思決定スタイル, 失敗傾向 (T) が失敗低減方略, 心のゆとり感 (S) を媒介して失敗傾向 (S) へ及ぼす影響を検討するために, 構造方程式モデリングによるパス解析を行った。失敗傾向の下位尺度ごとに分析を行った。「心のゆとり感 (S)」と「時間的ゆとり (S)」, 「失敗低減方略」の下位尺度の同士に正の相関が見られたことを考慮し, それらの誤差項に共分散を仮定した。

注意の転導への影響について

仮説に基づいて分析をし, 有意でないパスと要因を削除し再度分析を行った。適合度指標は χ^2 値 = 29.884, $df = 42$, $p < .919$, GFI = .963, AGFI = .932, RMSEA = .001 であった。Figure 2 に, 最終的なモデルを示す。

心のゆとり感 (T) は, 心のゆとり感 (S) に正の影響を及ぼしていた ($r = .74$)。時間的ゆとり (T) は, 時間的ゆとり (S) に正の影響を及ぼしていた ($r = .54$)。熟慮計画は内的方略に正の影響を及ぼしていた ($r = .35$)。また, 時間的ゆとり (T) は内的方略に負の影響を及ぼしている傾向が見られた ($r = -.14$)。優柔不断は, 外的記憶補助に正の影響を及ぼしていた ($r = .20$)。また, 心のゆとり感 (T), 時間的ゆとり (T), 熟慮計画は外的記憶補助に正の影響 (心のゆとり感 (T) : $r = .18$ 時間的ゆとり (T) : $r = .15$ 熟慮計画 : $r = .14$), 妥協先延ばしは外的記憶補助に負の影響を及ぼしている傾向が見られた ($r = -.13$)。さらに, 注意の転導 (S) への影響については, 時間的ゆとり (S), 妥協先延ばし, 注意の転導 (T), アラーム利用が注意の転導 (S) へ正の影響 (時間的ゆとり (S) : $r = .19$ 妥協先延ばし : $r = .15$ 注意の転導 (T) : $r = .52$ アラーム利用 : $r = .14$), 心のゆとり感 (S) は注意の転導 (S) へ負の影響を及ぼしていた ($r = -.28$)。



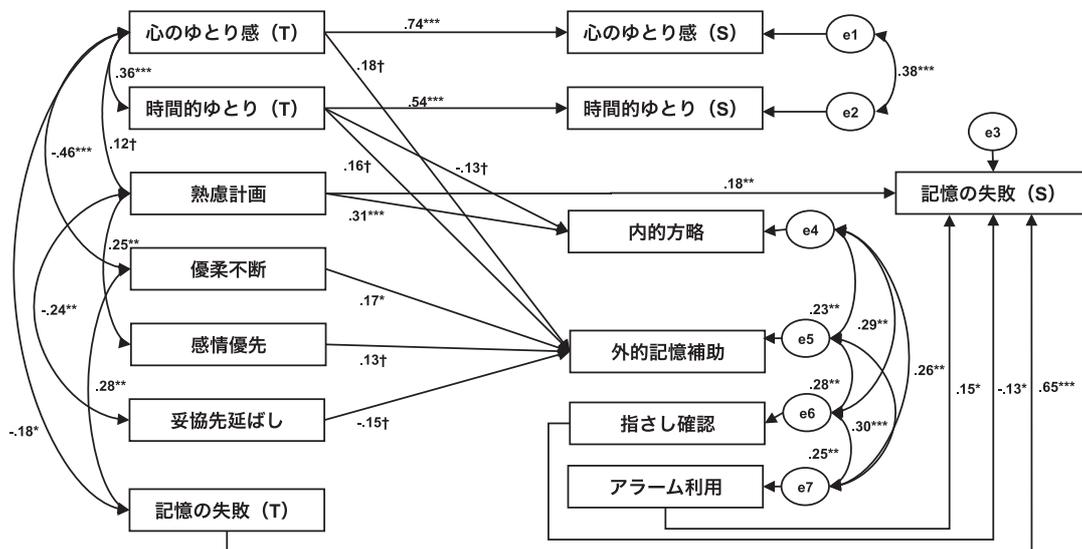
† $p < .10$ * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Figure 2 パス解析の結果 (注意の転導)

記憶の失敗への影響について

仮説に基づいて分析をし、有意でないパスと要因を削除し再度分析を行った。適合度指標は χ^2 値 = 54.445, df = 64, $p < .797$, GFI = .948, AGFI = .915, RMSEA = .001 であった。Figure 3 に、最終的なモデルを示す。

心のゆとり感 (T) は、心のゆとり感 (S) に正の影響を及ぼしていた ($r = .74$)。時間的ゆとり (T) は、時間的ゆとり (S) に正の影響を及ぼしていた ($r = .54$)。熟慮計画は内的方略に正の影響を及ぼしていた ($r = .31$)。また、時間的ゆとり (T) は内的方略に負の影響を及ぼしている傾向が見られた ($r = -.13$)。優柔不断は、外的記憶補助に正の影響を及ぼしていた ($r = .17$)。また、心のゆとり感 (T)、熟慮計画は外的記憶補助に正の影響を及ぼし (心のゆとり感 (T) : $r = .18$ 熟慮計画 : $r = .17$)、時間的ゆとり (T)、感情優先は外的記憶補助に正の影響を及ぼす傾向が見られた (時間的ゆとり (T) : $r = .16$ 感情優先 : $r = .13$)。妥協先延ばしは外的記憶補助に負の影響を及ぼしている傾向が見られた ($r = -.15$)。記憶の失敗 (T)、熟慮計画、アラーム利用は記憶の失敗 (S) は記憶の失敗 (S) へ正の影響を及ぼし (記憶の失敗 (T) : $r = .65$ 熟慮計画 : $r = .18$ アラーム利用 : $r = .15$)、指さし確認は注意の転導 (S) へ負の影響を及ぼしていた ($r = -.13$)。



† $p < .10$ * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Figure 3 パス解析の結果 (記憶の転導)

計画の失敗への影響について

仮説に基づいて分析をし、有意でないパスと要因を削除し再度分析を行った。適合度指標は χ^2 値 = 41.369, df = 53, $p < .877$, GFI = .956, AGFI = .925, RMSEA = .001 であった。Figure 4 に、最終的なモデルを示す。

心のゆとり感 (T) は、心のゆとり感 (S) に正の影響を及ぼしていた ($r = .72$)。計画の失敗 (T) は心のゆとり感 (S) へ負の影響を及ぼしている傾向が見られた ($r = .10$)。時間的ゆとり (T) は、時間的ゆとり (S) に正の影響を及ぼしていた ($r = .54$)。熟慮計画は内的方略に正の影響を及ぼしていた ($r = .35$)。時間的ゆとり (T) は内的方略に負の影響を及ぼしている傾向が見られた ($r = -.13$)。優柔不断、心のゆとり感 (T) は、外的記憶補助に正の影響を及ぼしていた (優柔不断 : $r = .19$ 心のゆとり感 (T) : $r = .19$)。時間的ゆとり (T)、感情優先は外的記憶補助に正の影響を及ぼしている傾向が見られた (時間的ゆとり (T) : $r = .15$ 感情優先 : $r = .13$)、妥協先延ばしは外的記憶補助に負の影響を及ぼしている傾向が見られた ($r = -.14$)。内的方略、計画の失敗 (T) は計画の失敗 (S) へ正の影響を及ぼしていた (内的方略 : $r = .23$ 計画の失敗 (T) : $r = .62$)。

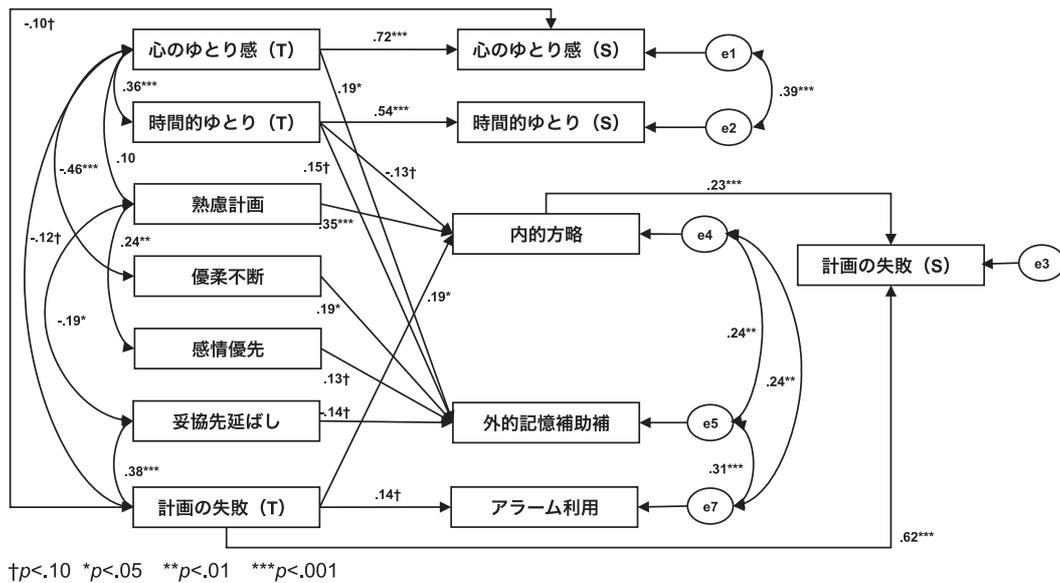


Figure 4 パス解析の結果（計画の失敗）

第4章 考察

失敗傾向へ影響を及ぼす因果モデルの検討

注意の転導について

「心のゆとり感」が「注意の転導」を低減させ、「妥協先延ばし」が「注意の転導」を増加させるという点では仮説は支持されたが、「時間的ゆとり」が「注意の転導」を促進すること、「妥協先延ばし」以外の意思決定スタイルからの影響は見られなかったという点は仮説とは異なった。「時間的ゆとり感」が「注意の転導」を促進するという結果から、時間的余裕があるほうが、注意の転導が起こりやすいことが示唆された。

「妥協先延ばし」が「注意の転導」を促進したことについては、山口・阿部・森本（2013）は、課題先延ばしを通じ、認知の狭窄とアクションスリップが促進されることを明らかにしている。「注意の転導」は、山田（1999）で得られた「認知の狭窄」「アクションスリップ」の項目を多く含んでいるため、先行研究と同様の結果になった。

「意思決定スタイル」の下位尺度と「注意の転導」が「心のゆとり感」へ及ぼす影響は見られず、仮説通と異なった。思決定スタイルと心のゆとり感の関連は見られたため、意思決定スタイルは心のゆとり感へ影響するものではなく、心のゆとり感から影響を受ける要因である可能性がある。

「心のゆとり感」「時間的ゆとり」「意思決定スタイル」「注意の転導 (T)」が「失敗低減方略」を媒介して「注意の転導 (S)」に及ぼす影響については仮説と異なったが、「熟慮計画」が「内的方略」, 「優柔不断」が「視覚的補助」, 「アラーム利用」が「注意の転導」を促進することが明らかになり、「心のゆとり感」「時間的ゆとり」「熟慮計画」が「視覚的補助」を増加させ、「時間的ゆとり」が「内的方略」, 「妥協先延ばし」が「外的記憶補助」を低減する傾向が見られ、一部の仮説は支持された。失敗低減方略の「アラーム利用」が「注意の転導」を促進するという結果については、失敗低減方略が失敗傾向を低減するという仮説とは異なった。これは、アラームを使って先の予定を忘れないように工夫していることから、失敗を気にしており、質問紙の回答の際に、失敗傾向を高く評価した可能性があると考えられる。

記憶の失敗について

心のゆとり感、時間的ゆとりが記憶の失敗へ及ぼす影響は見られず、仮説と異なったが、意思決定スタイルの「熟慮計画」は「記憶の失敗」を促進していた。「熟慮計画」は失敗傾向を低減するという予測は結果と異なった。「意思決定スタイル」「記憶の失敗」が「心のゆとり感」へ及ぼす影響は「注意の転導」と同様に見られず、仮説通りの結果にならなかった。

心のゆとり感(T)、時間的ゆとり、意思決定スタイル、記憶の失敗(T)が失敗低減方略を媒介して記憶の失敗(S)に及ぼす影響は見られなかったが、注意の転導の結果と同様に、「熟慮計画」は「内的方略」、「優柔不断」は「外的記憶補助」、「アラーム利用」が「記憶の失敗」を促進していた。さらに、「指差し確認」が「記憶の失敗」を低減することが明らかになった。また、「心のゆとり感」「時間的ゆとり」「感情優先」は「外的記憶補助」増加させ、「妥協先延ばし」は「外的記憶補助」、「時間的ゆとり」は「内的方略」を低減させる傾向が見られたことから、仮説は一部支持された。このことから、指差し確認は、物事を遂行するために必要なことを忘れることを防ぐ効果的な方略であることが示唆された。また、心や時間に余裕があると感じることや自分の気持ちに従って行動することは、忘れてはいけないことをメモしたり、相手に確認したりするなどの行動を促進している可能性があることが示唆された。

計画の失敗について

心のゆとり感や時間的ゆとりが計画の失敗へ及ぼす影響は見られず仮説と異なったが、「計画の失敗」が「心のゆとり感」を低減する傾向が見られた。このことから、「予定を確認せずに約束してしまう」などの計画の失敗は、心のゆとり感に影響を及ぼしていることが示唆された。心のゆとり感(T)、時間的ゆとり、意思決定スタイル、記憶の失敗(T)が失敗低減方略を媒介して記憶の失敗(S)に及ぼす影響については、「計画の失敗(T)」「熟慮計画」が「内的方略」を促進し、「計画の失敗(S)」を増加させることが明らかになった。また、「時間的ゆとり」は「内的方略」を減少させる傾向が見られた。「語呂合わせをして覚える」「頭文字を覚える」などの失敗を防ぐ工夫は、計画的に遂行できなかった経験によって増加し、特性的な失敗傾向の高さが状態的な失敗傾向に影響していたと考えられるため、当然の結果となった。

他の失敗低減方略の下位尺度については、失敗傾向への影響は見られなかったが、「心のゆとり感」「優柔不断」は「外的記憶補助」を促進することが明らかになった。また、「時間的ゆとり」「感情優先」は「外的記憶補助」を増加させる傾向、「妥協先延ばし」は「外的記憶補助」、「計画の失敗(T)」は、「アラーム利用」を減少させる傾向が見られた。このことから、心や時間に余裕があることや、失敗したくないと思ったりいつまでも考えりする意思決定スタイル、自分の気持ちに従って決定する意思決定スタイルは、忘れてはいけないことをメモしたり、相手に確認したりするなどの行動を促進することが示唆された。また、決断を先延ばしにする意思決定意思決定スタイルは、メモや確認するなどの失敗低減方略を減らす傾向があることについて、「妥協先延ばし」には「今さえ良ければいいと思う」「そこそこ満足できるものであれば十分」など、失敗を避けたいという動機付けが少ないと感じるような項目が多いため、失敗を防ぐための方略の利用が低減したのではないかと考えた。このことから、失敗低減方略の利用は、失敗を回避したいという動機付けが影響しているのではないかと考えた。

総合考察

失敗傾向の種類によって、各要因が失敗傾向に及ぼす影響が異なった。妥協先延ばしと時間的ゆとりとアラーム利用は注意の転導を増加させ、心のゆとり感に注意の転導を減少させていた。時間に余裕があると、別のことを考えて集中しない時間を持つことに危機感を感じないのではないため、時間的ゆとりが注意の転導を増加させるのではないかと考えた。アラーム利用は、注意の転導と記憶の失敗を増加させていた。その理由は、用事を忘れないためにアラームをセットするが、そのアラームによってそれまでやっていたことが妨げられるためではないかと考えた。

熟慮計画とアラーム利用は記憶の失敗を増加させ、指差し確認は記憶の失敗を減少させていた。指差し確認は記憶の失敗を防ぐために有効な失敗低減方略であるといえる。熟慮計画は、選択肢を比較するという内容の項目がいくつか含まれおり、決断のための情報量を多く持っていることが示唆される。一方で、指差し確認は、読み飛ばしがないように指でなぞりながら読むという内容の項目が含まれており、多くの情報の中から、注目すべき点を抜き出していることが示唆される。このことから、情報量が多いと記憶の失敗を起しやすいのではなかと考えた。

計画の失敗は心のゆとり感を減少させる傾向があり、また、特性的な計画の失敗は内的方略を促進し、状態的な計画の失敗を増加させていた。本研究の「計画の失敗」は失敗した後の対処が必要であることが予測できる失敗が多いことから、失敗した後の対処をする際に焦りを感じるため、心ゆとり感へ影響を及ぼすと考えた。

今後の課題

本研究では、失敗低減方略は、失敗傾向を低減させる効果が見られなかったため、今後、心のゆとり感と失敗傾向に干渉する別の要因を検討していきたい。心のゆとり感・間的ゆとりが失敗傾向へ及ぼす影響と、失敗傾向が心のゆとり感・時間的ゆとりへ及ぼす影響のどちらも検討することができたという点で、調査の時期を分けたことは有意義であった。

引用文献

- 藤田正 (2005). 先延ばし行動と失敗行動の関連について 奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要, 14, 43-46.
- 石橋明 (2002) ヒューマンファクターとエラー対策 保健医療科学, 51, 232-244.
- Janis, I., & Mann, L. (1977). *Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment*. New York: Free Press.
- 川原正広 (2006). 時間不安, タイプ A 行動パターンと失敗傾向の関連性 現代行動科学誌, 22, 1-8.
- 楠見孝・上市秀雄 (2008). 意思決定スタイルの個人差の構造: 衝動型-熟慮型と後悔 日本心理学会第 72 回大会発表論文集, 930.
- 富田真弓 (2008). 心のゆとり感尺度の作成の試み (臨床系) 九州大学心理学研究, 9, 223-233.
- 富田真弓 (2012). 心のゆとり感のあり方: 精神的健康とストレス対処方略からの検討. 心理臨床学研究, 30(5), 633-643.
- 上市秀雄・楠見孝 (2015). 裁判員参加意向を規定する要因および意思決定プロセスの差異: 制度施行前後の比較 認知科学, 22(3), 326-340
- Norman, D. A. 1981 Categorization of action slips. *Psychological Review*, 88(1), 1-15.
- Pollina, L. K., Greene, A. L., Tunick, R. H., & Puck
- 山田尚子 (1999). 失敗傾向質問紙の作成及び信頼性・妥当性の検討 教育心理学研究, 47, 501-510.
- 山田尚子 (2007). 失敗に関する心理学研究-個人要因と状況要因の検討- 風間書房, p 108.
- 山口葉純・阿部晋吾・森本美奈子 (2013). 自己志向的完全主義が先延ばし行動と失敗行動に及ぼす影響: 自己志向的完全主義の適応的側面と不適応的側面からの検討 対人社会心理学研究, 13, 15-21.
- 山中亮 (2002). 認知的失敗を低減するための方略利用の特徴について 東北大学保健管理センター年報, 9, 19-24.
- 山中亮 (2007). 抑うつ傾向, 不安傾向, 認知的失敗低減方略の利用, 認知的失敗の発生の関連性 北海学園大学学園論集, 131, 65-71.
- 山中亮 (2009). 抑うつ・不安と認知的失敗低減方略の利用頻度との関連-方略の有効性およびコストの認知の役割-: 一方略の有効性およびコストの認知の役割- 感情心理学研究, 17(1), 42-48.