予定の立案と実行に関する検討：認知的熟慮性－衝動性の影響

塚本 真紀　日本文学科／講師

要約

本研究では、外的要因の影響が強い「必ずやらなければならないこと」と自分の意志に基づく「できればやりたいこと」とで、予定に対する印象と、予定の実行結果に違いが認められるかどうか検討を行った。また、個人の認知判断傾向である認知的熟慮性－衝動性が、予定の立案・実行に及ぼす影響について併せて検討を行った。大学生を対象に「必ずやらなければならないこと」と「できればやりたいこと」に関する調査を実施し、1週間後の追跡調査で、その実行結果を回答させた。分析の結果、自分の意志に基づく「できればやりたいこと」は、「必ずやらなければならないこと」に比べて、「楽しく」「面倒ではなく」「重要ではない」という楽観的印象で評価されており、記述した予定を全く実行しなかったと回答した者の割合が有意に多かった。認知的熟慮性－熟慮性による影響は、外的要因の影響が強い「必ずやらなければならないこと」において認められ、認知的熟慮性が高い場合は低い場合に比べ、予定をより「重要だ」と評価する一方、予定通りに実行した者の割合は少ないことが示された。

序

我々は日常、比較的近い将来の予定を複数抱えながら生活している。予定を実行するためには、実現可能な行動計画を立案し、それを遂行する必要がある。行動遂行が立案段階で思っていたより困難であったり、予定に直接関係がない要因によって妨害されたりする場合もあり、予定の立案から実行に至るまでの過程では様々な調整が必要とされることが多い。複雑な状況要因をじっくり検討した上で予定を立案することは現実には不可能であり、通常は限られた情報をもとに主観的な認知判断を行いながら予定を立案している。結果として予定通りに行動を遂行する場合もあれば、予定内容や実行期日を大幅に変更することもある。予定そのものを忘れる、あるいは立案した計画を完全に放棄し、予定を全く実行しない場合もある。

予定を立案する際の認知判断については、計画錯誤（planning fallacy）という現象を扱った認知・社会心理学的研究において検討されている。計画錯誤とは、これまでの経験において類似した予定のほとんどが計画通りに進まなかったことを知っているにもかかわらず、自分の予定の遂行が予定通り、あるいは予定よりも早く行われるという信念をもつ傾向のことである（Kahneman & Tversky,1979）。Buehler, Griffin, & Ross（1994）は、大学生37人に学業課題の完成時期（最長の場合と最短の場合）を予測させ、さらにその後の課題完成状況を調べた。その結果、最長の場合の予測でも、その予測時期までに課題を終えたのは48.7%であり、半数以上に課題完成時期に関する楽観視が生じていたことを報告している。これは、予定を立案する際には、過去の類似した経験には注意が向けられにくく、この予定をいかに実行していくかという将来のプランにのみ注意が向けられやすいために生じる現象であると考えられている（Buehler et al., 1994; Buehler, Griffin, & MacDonald, 1997）。

他方で、一定期間の予定を自由記述させた場合、「義務」や「人との約束」といった外的要因の影響が強い

予定よりも、「自分の意志」による予定がより多く記述されることが報告されている（宮元, 1994; 塚本, 2000）。計画錯誤に関する研究では、学業課題や書類の提出など、課題呈示者の指示や法律上の決まりなどの外的要因によって遂行期日（＝締切）が定められている課題を中心に検討がなされている。そのような課題においては、最終的に外的に定められた締切期日までに課題を完成させるため、予定実行時期に関する楽観視が生じたとしても最終的な（締切期日を迎えた段階での）予定実行率は高くなる（Buehler et al., 1994 の報告では 80.6%）。これに対して、外的要因の影響が低い「自分の意志」による予定の場合、予定を立案すること自体が楽観的行為であり、最終的な予定実行率も低いままにとどまるのではないかと考えられる。塚本（2004）では外的要因の影響がより低い予定を対象とするため、「やらなければならないこと」のほかに「できればやりたいこと」を記述させ、一定期間経過後の実行の程度について調査した。その結果、「できればやりたいこと」については、回答者の 30% が「予定を全く実行しなかった」、すなわち予定したことに全く手をつけていない状態であることが示された。偏った情報に注意を向けた認知判断による予定の楽観視は、実行必然性や締切期日が外的要因で統制されていない、自分の意志による予定においてより顕著であり、予定の実行結果にも影響が反映されやすいのではないかと考えられる。

本研究では塚本（2004）をふまえ、外的要因の影響が強い予定と自分の意志による予定について、立案段階での予定に対する印象と一定期間経過後の予定の実行結果を比較検討する。加えて個人の特性的な認知判断傾向として認知的熟慮性－衝動性をとりあげ、予定の立案と実行に及ぼす影響を検討する。認知的熟慮性とは、ある判断をするのに、より多くの情報を収集した上でじっくり考えて判断する傾向であり、逆に認知的衝動性とはある程度の情報で早急に判断を下す傾向である（滝聞・坂元, 1991）。予定立案段階での偏った情報処理が予定の楽観視をもたらすのであれば、認知的熟慮性が高い場合には、より多くの情報を収集した上での予定立案が行われ、予定に対する楽観視が生じにくいのではないかと考えられる。またこのような個人の認知判断傾向の影響は、外的要因の影響が少ない個人の意志に基づく予定において、より顕著であると予測される。

以上をふまえ本研究では次のような検討を行うことを目的とする。

目的 1；外的要因の影響が強い「必ずやらなければならないこと」と自分の意志に基づく「できればやりたいこと」で、すなわち予定属性の違いによって、立案段階での予定に対する印象と、予定の実行結果に違いが認められるかどうか検討する。仮説として、自分の意志に基づく「できればやりたいこと」のほうが、楽観的印象（楽しい、難しくない、面倒ではない、重要ではない、やりとげる自信があるという印象）で評価されやすく、実行されにくいであろうと考えられる。

目的 2；個人の認知判断傾向である認知的熟慮性－衝動性が、立案段階での予定に対する印象と一定期間経過後の予定実行結果に及ぼす影響について検討する。認知的熟慮性の影響は、外的要因の影響が少なく個人の判断の影響が強い「できればやりたいこと」の予定立案に、より顕著な影響を及ぼすと予測される。仮説として、認知的熟慮性が高いほど「できればやりたいこと」への楽観的印象は低減され、予定はより実行されやすいであろうと考えられる。

方法

調査手続きおよび対象者

1 週間の間隔をあけて 2 回の調査を行った。第 1 回目の調査を 2003年12月9日（火）に四年制大学の学生139名に実施した。同じ対象者に対して 1 週間後の2003年12月16日（火）に2 回目の調査を実施し、139名中116名から回答が得られた。そのうち 2 回の調査ともに回答に不備がなかった108名（男性26名、女性82名、年齢の中央値19歳）を分析対象とした。調査は教養教育の社会科学系科目の講義時間に集団的に実施した。2 回の調査を対応づけて分析する必要があるため、集計・分析にあたっての匿名性を保証した上で記名方式による調査を行っ

た。回答に要した時間は各調査5〜10分程度であった

調査項目

第1回目の調査では、次の日曜日(12月14日)までに「必ずやらなければならないこと」と「できればやりたいこと」をそれぞれ1つずつ記述してもらい、それぞれの予定に対する印象を評定させた。評定は「楽しい」「難しい」「面倒だ」「重要だ」「やりとげる自信がある」の各項目について“全くあてはまらない”(1点)〜“非常によくあてはまる”(7点)の7件法で行わせた。

第2回目の調査では、1回目の調査で「必ずやらなければならないこと」「できればやりたいこと」としてあげた予定の内容を対象者ごとに質問用紙に示した上で、その予定を、(ア)予定した日時までに予定した内容を実行した、(イ)日時は少しずれたが予定した内容を実行した、(ウ)予定した内容を大体は実行したが一部やり残したことがあった、(エ)予定した内容を少し実行したが大部分やり残した、(オ)予定したことを全く実行しなかった、の5つから選択回答させた。さらに認知的熟慮性−衝動性の評定尺度(滝聞・坂元, 1991)を“全くあてはまらない”(1点)〜“非常によくあてはまる”(7点)の7件法で全対象者に回答させた。この尺度は「何かを決めるとき、時間をかけて慎重に考える方だ」「計画をたてるよりも早く実行したいほうだ(反転項目)」など、認知判断傾向をあらわす10項目から構成されており、評定値の合計得点が高いほど認知的熟慮性が高いとされる。

結果

目的1;「必ずやらなければならないこと」と「できればやりたいこと」との比較検討

「必ずやらなければならないこと」と「できればやりたいこと」という予定属性によって、予定に対する印象に違いが認められるかどうかを検討した。図1に印象の評定値を予定属性別にグラフ化したものを示す。「難しい」を除く4項目について、評定値に有意な差が認められた。「楽しい」については、「できればやりたいこと」のほうが「必ずやらなければならないこと」に比べて評定値が有意に高かった(ts_{107}=3.62, p<.01)。「面倒だ」「重要だ」「自信がある」については、「必ずやらなければならないこと」のほうが「できればやりたいこと」に比べて評定値が有意に高かった(ts_{107}=2.04〜7.08, ps<.05〜.01)。

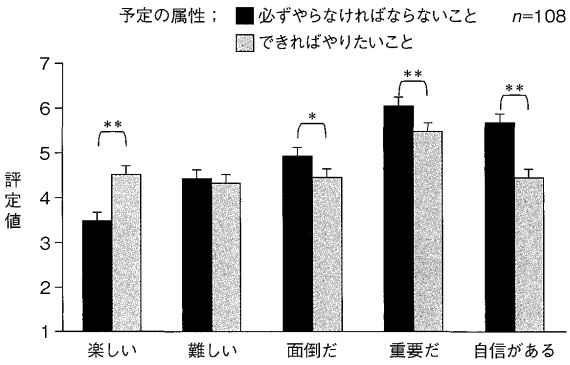

図1 予定に対する印象の平均値

(グラフ内のエラーバーは標準誤差を示す。*p<.05, **p<.01,対応のあるt検定)

予定の実行について、調査で設定した選択肢のうち、「(ア)予定した日時までに予定した内容を実行した」=「予定通り実行」、「(イ)日時は少しずれたが予定した内容を実行した」および「(ウ)予定した内容を大体は実行したが一部やり残したことがあった」を「ほぼ実行」、「(エ)予定した内容を少し実行したが大部分やり残した」=「大部分実行せず」、「(オ)予定したことを全く実行しなかった」=「全く実行せず」として、回答者数の集計を行った。図2に「必ずやらなければならないこと」「できればやりたいこと」ごとに、回答者数の内訳を示した。「予定通り実行した」者は「必ずやらなければならないこと」においては72.2%であるのに対し、「できればやりたいこと」においては25.9%にとどまっていた。「全く実行しなかった」者は「必ずやらなければならないこと」では4.6%とごく少数であるのに対し、「できればやりたいこと」においては41.6%であった。

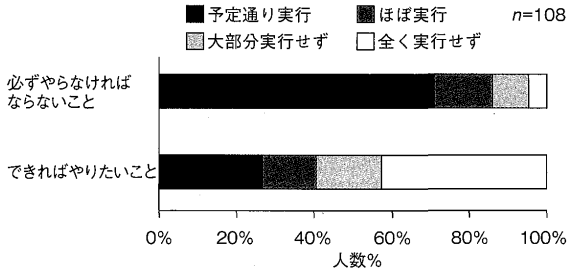

図２　予定の実行結果

目的２；認知的熟慮性－衝動性の影響に関する検討

認知的熟慮性－衝動性と予定に対する印象との関係を検討するため，認知的熟慮性得点と各印象評定値について，ピアソンの積率相関係数を算出した。その結果有意な相関が認められたのは、「必ずやらなければならないこと」に対する「重要だ」という印象評定のみであり（r=0.41, p<.0001)、他の印象評定との間にはいずれも有意な相関が認められなかった。(ps>.05)。図３は唯一有意な相関が認められた「必ずやらなければならないこと」に対する「重要だ」という印象評定値（横軸）と認知的熟慮性得点（縦軸）との散布図である。認知的熟慮性得点が高いほど「重要だ」という印象評定値が高い傾向にある。さらに，認知的熟慮性得点の高／低（中央値折半による）によって群分けしてプロットしてみると、熟慮性高群は「重要だ」という評定が値５～７の間に集結しているのに対し、熟慮性低群はより低い評定値へとプロットがばらついていることがわかる。

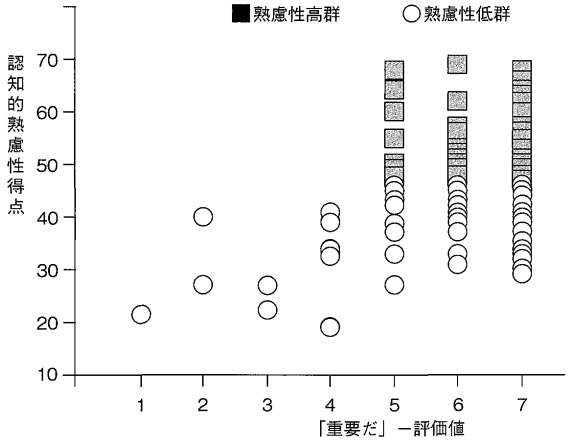

図3　認知的熟慮性得点と「必ずやらなければならないこと」に対する重要度評定の散布図
(n=108, うち熟慮性高群が52人, 低群が56人)

認知的熟慮性－衝動性が予定の実行結果に及ぼす影響を検討するため、それぞれの予定について熟慮性高群／低群（中央値折半による）別に予定の実行結果を集計した（図４)。図4－2に示したように「できればやりたいこと」については熟慮性の高／低による回答者割合の違いは認められない。一方で図４－１を見ると「必ずやらなければならないこと」については熟慮性高群のほうが低群に比べ「予定通り実行」した者の割合が少ないことがわかる。χ^2 検定の結果、「必ずやらなければならないこと」については、熟慮性高／低群による回答者割合の偏りが有意であった（χ^2=8.38, df=3, p<.05)。

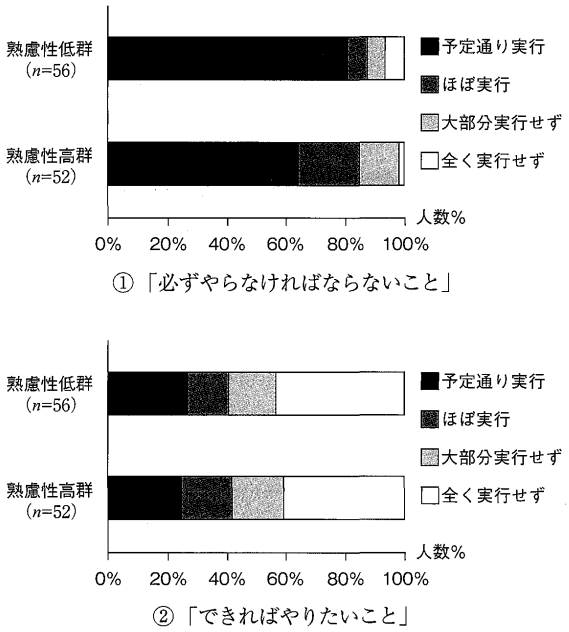

図4　認知的熟慮性高/低群ごとの予定の実行結果

考察

本研究では、外的要因の影響が強い「必ずやらなければならないこと」と自分の意志に基づく「できればやりたいこと」で、立案段階での予定に対する印象と、予定の実行結果に違いが認められるかどうか検討を行った。また、個人の認知判断傾向である認知的熟慮性－衝動性の影響についても併せて検討を行った。

印象評定値を比較した結果、予定の立案段階におい

て、「できればやりたいこと」は「必ずやらなければならないこと」に比べ「楽しく」「面倒ではなく」「重要ではない」という、より楽観的印象で評価されていることが明らかになった。加えて、「必ずやらなければならないこと」と「できればやりたいこと」の実行結果は大きく異なっていた。「必ずやらなければならないこと」については、全体の約7割が予定通り実行したと回答している。一方、「できればやりたいこと」を予定通り実行した者は少なく（4.6%）、全体の約4割が予定したことに全く手をつけていない状態であった。これらの結果は、自分の意志に基づく予定は楽観視されやすく、かつ実行されにくいであろうという仮説を支持するものと言える。ただし、予定実行への自信については、他の印象評定とは方向性が異なり、「できればやりたいこと」のほうが、「より自信がない」という評価を受けていた。「実行への自信」は自分自身の行動遂行に対する評価であり、予定そのものの主観的印象とは異なる側面の評価である。Buehler et al.（1994）によれば，「実行への確信度」が高い場合、予定を希望的なものではなくより現実的なものと見なす傾向が強い。今回の調査で示された「できればやりたいこと」の「実行への自信」の低さも、自分自身の行動遂行がそれほど現実的なものとしてイメージされていないことを反映しているのではないかと考えられる。

認知的熟慮性－衝動性得点と、「できればやりたいこと」の印象評価との間には有意な相関が認められず、「必ずやらなければならないこと」に対する重要度の評価との間にのみ正の相関が認められた。仮説では，認知的熟慮性の影響は、「できればやりたい」予定に対する印象とその実行に、より顕著な影響を及ぼすと考えたが、この仮説とは異なる結果であった。今回の結果に沿って考えれば，より多くの情報を収集した上でじっくり考えて判断する傾向が強い場合、外的要因によって定められた「必ずやらなければならない」予定をより重要だととらえやすくなる。さらに実行結果について見てみると，認知的熟慮性が高い場合は低い場合に比べ、「必ずやらなければならないこと」を予定通り実行している者が少ない。多くの情報を収集しじっくり考えて判断することで、予定した行動の遂行に時間がかかり、外的に決められた締切期日を守れない、あるいは内容が不十分なまま締切をむかえてしまう状態を反映した結果ではないかと考えられる。実際、「予定通りに実行できなかった理由」の自由記述欄にも、「締切を延ばしてもらった」「思ったより時間がかかった」などの記述が認められた。村田（2002）は、大学生のレポート課題遂行を対象に計画錯誤に関する検討を行い、計画に対する楽観視は、とりかかりの遅延と行動進行の遅れの2つの側面に影響を及ぼすことを示している。認知的熟慮性が高い場合、予定を重要だと認識し楽観視はしていないものの、多くの情報を収集しじっくり考えて判断することが行動進行の遅れにつながっている可能性があると考えられる。

一方、「必ずやらなければならないこと」で見られた「予定をより重要だとみなし遂行に時間がかかってしまう」という認知的熟慮性の影響は、「できればやりたいこと」では認められていなかった．熟慮性得点の高／低にかかわらず、「全く実行しなかった」という回答が全体の約4割を占めており、「予定は立てたものの手をつけなかった」者が多かったと言える。外的要因によって実行必然性や締切期日が統制されている場合、予定の重要度認知とその実行過程に認知的熟慮性の影響が反映されやすいが、外的要因の統制を受けていない予定については、他の個人特性や状況要因の影響に比べて、認知的熟慮性の影響が相対的に小さく、結果に反映されにくかったのではないかと考えられる。自分の意志に基づく「できればやりたいこと」で多数を占める「予定は立てたものの全く手をつけない」という状態が、どのような要因によって促進あるいは抑制されるのかについて、今後さらなる検討が必要である。

引用文献

Buehler, R., Griffin, D., & MacDonald, H., 1997 The role of motivated reasoning in optimistic time predictions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **23**, 238-247.

Buehler, R., Griffin, D., & Ross, M., 1994 Exploring the "planning fallacy": Why people underestimate their task completion times. *Journal of Personality and Social Psychology*, **67**, 366-381.

Kahneman, D. & Tversky, A. 1979.Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, **47**, 263-291.

宮元博章 1994 意図とその実行－週末の“つもり”は実行されたか？－ 日本心理学会第 58 回発表論文集, 952.

村田光二 2002 予測することは目標を持つこと？－「計画錯誤」の実証的研究（5）日本社会心理学会第 43 回大会発表論文集, 198-199

滝聞一嘉・坂元章 1991 認知的熟慮性－衝動性尺度の作成－信頼性と妥当性の検討 日本グループダイナミクス学会第 39 回大会発表論文集, 39-40.

塚本真紀 2000 セルフ・コントロール方略が計画の立案と実行に及ぼす影響 尾道短期大学研究紀要, 49, 93-105.

塚本真紀 2004 行為のプランニングとその実行過程に関する検討 尾道大学芸術文化学部紀要, 3, 57-62.