

## ためらい（躊躇）とマインドワンダリングの関連性

—ためらい傾向を目的変数とした重回帰分析を通して—

### The Relationship between Hesitation and Mind-wandering: Multiple Regression Analysis with Hesitant Tendency as Objective Variable

鈴木賢男\*

Masao SUZUKI

**要旨：**本研究では、短期大学生 32 名を対象者として、自由回答による記述の類型をもとにした 24 項目のためらい場面における長考傾向と、マインドワンダリング特性、特性不安、意思決定時の意識（非決定性志向）について、質問紙調査法によって評定値を得て、因子分析による各特性の構造を確認した後、ためらい傾向全体（5 因子計 19 項目）を目的変数とし、マインドワンダリング特性（1 因子 5 項目）、特性不安全体（2 因子計 20 項目）、意思決定時の意識（非決定性志向）（4 因子計 20 項目）を説明変数とした強制投入法による重回帰分析を行った。その結果、マインドワンダリング特性が有意傾向で負の効果、意思決定時の意識（非決定性志向）が有意な正の効果があることが認められ、マインドワンダリング特性が高い人ほど、ためらい傾向が低い（ためらい場面で長考しない）可能性を有していることが示唆された。

**Key Words :** hesitation, mind-wondering, decision making,  
undergraduate student

#### はじめに

「あなたの今までの体験の中で、躊躇（ためらい）を最も強く抱いた体験・出来事を思い出して、それがどんな出来事だったのか、分かるように書いて下さい。」と教示し、回答された 608 の記述から、対象となる人（関係）、事（動向）、物（価値）の三体系のためらい場面があり、Ⅰ人（関係）では、①好感触を求める、②深刻にさせる、③注視される、④接近する場合、Ⅱ事（動向）では、⑤決意、⑥新規、⑦希薄（差し迫った状態を理解する）、⑧損失、⑨失意、⑩背反（背徳）的行為をする場合、Ⅲ物（価値）では、⑪購入する物の価値判断をする場合の計 11 類型を得ることができたので（鈴木、2008）、それぞれの類型より、場面としては異なる 2 つの内容を抽出し、抽象的な表現として表した上で 22 項目を作成し、これに、行動の先延ばしという意味

\* すずき まさお 客員研究員・金沢学院短期大学幼児教育学科

では類似した状況を引き起こすと考えられる試験やレポートの課題をすることについての2項目を追加して、合計24項目でのためらい傾向尺度を作成した(鈴木, 2015)。

その後、ためらい傾向と特性不安尺度などの関連性を調査した結果から、ためらいの傾向の高い(ためらいの項目が提示している場面で時間をかけて決断する)人ほど、特性不安が高いことなどがわかったが、鈴木(2016)では、決断した後でも、別の要因によって実行段階に移行できないことを表すためらい(行動の先延ばし)と、葛藤のあるような決断を、そもそも避けようとする際に表れるためらい(決断の先延ばし)との2通りがあるとの仮定をし、鈴木(日心発表2017-2018)では、ためらい場面項目の修正・追加をした上で、改めて探索的因子分析を行い、ためらい場面の構造化を図り、特性不安や意思決定時の志向性、日常の行動習慣との関連性を、ためらい場面の因子ごとに分析することとした。その結果、「損失懸念」「問題打開」「覚悟容認」のためらい場面は、行動したい、するべきであるのに、慎重であるが故に、実行段階に移行できない行動の先延ばしという特徴があると考えられ、逆に、「課題負担」「成否対極」は、比較的猶予があり、決断自体を先延ばしにしていると考えることができた。従って、構造的には、2通りのためらい(躊躇)があるという解釈は、可能になるかと思われた。

本研究では、これらの構造的からは離れて、不安特性や意思決定の志向性とは異なる認知的特性との関連性を検討してみることにした。ためらいとの関連が認められた特性不安尺度に因子分析を行い、因子として見出した不安の認知的要素とも言えるような「非平静感」は、「ひどく失望するとそれが頭から離れない」「つまらないことが頭にうかび悩まされる」のような項目から構成されていた。従って、ためらいやすさの傾向は、情動的部分とは別に、認知的な問題とも関連性があることが予想された。そこで、「非平静感」を構成する項目から、情動的な内容を取り除き、いろいろなことが頭に浮かんでくるという現象だけを捉えると、近年、話題になってきたマインドワンダリング(mind-wandering)という現象と近似しているのではないかと考えた。Smallwood & Schooler(2015)によれば、「注意がしばしば目の前の状況と直接関係のない思考や身体感覚(空腹、眠気、嫌悪感など)などに逸れてしまう現象」として定義されており、意図しないままに、注意が内的な状態に占有されているという意味で、共通していると思えた。

## 方法

### 1. 質問紙調査法

A3一枚の用紙で、表裏に印刷した見開きの質問紙を作成した。内容は次の4点であった。

マインドワンダリングを特性と捉え、日頃の傾向について調べる尺度については、梶村・野村(2016)による日本語版 Mind Wandering Questionnaire(以降、MWQ: Mrazek et al. (2013))を用いることとし、「次の5つの項目が示す状態が、日頃、どの程度ありますか。」との教示の後、「単純な作業に集中し続けられるか」等の5項目について、「常にある」～「全くない」までの6段階の評定を得た。

特性不安尺度については、新版 STAI Y-2(肥田野 他, 2000)における問番号21~40の20項目の特性不安に関する項目をランダムに配置しなおした上で、「あなたがふだん、どう感じているか、最もよくあてはまる箇所(番号)を各項目の左の欄から選んで、○で囲んでください。あまり考えこまないで、あなたがふだん、感じている気持ちを一番よくあらわしているものを選んでください。」との教示に続き、「ほとんどいつも」「たびたびある」「ときどきある」「ほとん

どない」の4段階の評定を得た。

ためらい場面の評定に関しては、「思いもよらない不幸な事実を受け入れるかどうか」「テスト前の勉強にいつ取り掛かるかどうか」などの24項目に対して、「決断するまでに時間をかけるほうですか」と教示し、「かなり時間をかける～ほとんど時間をかけない」の5段階の評定を得た。

意思決定性については、「何かを決めなければいけない場合に以下の内容がどの程度当てはまりますか」との教示に続き、「何かもっと大事なことがあるかとも思ってしまう」「慎重に物事をすすめたい」などの20項目に対して、「かなり当てはまる～全く当てはまらない」の5段階の評定を得た。

## 2. 対象者

調査対象者は、X短期大学学生35名で、男性は2名、女性は33名であった。平均年齢は、全体で18.7才 (SD=0.47)、男性で18.5才 (0.71)、女性では18.7才 (0.47) であった。

## 3. 手続き

2019年1月の筆者担当科目の定期試験の終了時に、調査用紙を配布し、その場で回答してもらい、退出時に回収をさせてもらった。調査に要した時間は、概ね10～15分程度であった。実施する際には、任意の調査であり強制ではないことを伝え、協力をお願いした。また、得られたデータに関しては、個人としての結果を公表するものではなく、全体としての傾向を表わすものであることを付した。

## 結果

### 1. 尺度の構造と信頼性

日本語版 MWQ 5項目について、最尤法による探索的因子分析を行った結果、固有値1.0基準で2因子が見出されたものの、第1因子で十分な寄与率51.8% (固有値2.59) が得られ、第2因子で寄与率21.1% (固有値1.06) たため、1因子構造であると捉えることが可能とした。 $\alpha$ 係数=.73だった。梶村・野村 (2016) では、第1因子の寄与率53.4% (固有値2.67)、第2因子の寄与率14.6% (固有値0.73) となっており、同程度の値を示していた。

新版 STAI Y-2 特性不安の項目に関しては、20項目に対して主因子法による探索的因子分析を行い、固有値減衰率から2因子を抽出し、回転バリマックス解を得た。第1因子は、「つまらないことが頭に浮かび悩まされる」「いろいろ頭にうかんできて仕事や勉強が手につかない」のように、表象の操作に統制が効かないという認知的な要素を含んだ「外的不安」と命名され、第2因子は「心が満ち足りている (逆転)」「安心感がある (逆転)」のような、自己の心的状態が充足されず比較的情動的な要素を含んだ「内的不安」として (累積寄与率42.3%)。「外的不安」を構成する10項目における $\alpha$ 係数は、0.85、「内的不安」を構成する10項目における $\alpha$ 係数は、0.84であった。また、特性不安全体の20項目での $\alpha$ 係数は、0.88となっていた。

**ためらい場面の評定** 最尤法による因子分析を行い、固有値の減衰率を基準として因子の抽出を行ったが、対象者とする大学生等の地域が異なり (埼玉県から石川県)、地域性の影響なのか、調査対象者数の少なさからなのか、因子を構成する項目が、直近では、鈴木 (2018) のものと異なっていたので、ここでの因子分析の結果を採用せず、鈴木 (2018) における因子によって尺度化された項目で、ためらい場面の場面分け得点を算出した。内的整合性を調べるために、クロンバックの信頼性係数を求めたところ、問題事態に対して打開を図りたいとする場面となる「問題

「打開」は2項目で $\alpha = .46$ と、課題やテストに対する負荷が与えられている場面となる「課題負担」は4項目で $\alpha = .52$ 、大事な選択で成功するか失敗するかがわからない場面となる「成否対極」は4項目で $\alpha = .59$ 、良いことをしたと思っても、それによって何かの損失をするかもしれないと考えてしまうような場面となる「損失懸念」は6項目で $\alpha = .71$ 、受け入れがたい事実を受け入れなければいけないような場面となる「覚悟容認」は3項目で $\alpha = .34$ となった。ためらい場面全体での $\alpha$ 係数は、19項目で、0.72であった。

**意思決定時の意識（非決定志向）** 回答された20項目について、固有値減衰率を基準として、4因子を抽出し、回転バリマックス解を得た（累積寄与率47.9%）。因子が構成する項目に変動が見られたが、因子負荷量の値が近似しているものが多く、比較対象の理由から、前回と同じ項目で因子を構成させた。内的整合性を調べるために、クロンバックの信頼性係数を求めたところ、問題がないかどうか様子を窺うとする「状態確認」が9項目で $\alpha = .85$ 、先々のことまで想像して考えてしまうとする「想像先行」が3項目で $\alpha = .66$ 、できるだけ決定を遅らせるように図るとする「遅延延滞」が3項目で $\alpha = .53$ 、気後れで先に進めず慎重な思いでいるとする「慎重待機」が5項目で $\alpha = .76$ となった。意思決定時の意識（非決定志向）全体での $\alpha$ 係数は、20項目で、0.90であった。

## 2. ためらい傾向における重回帰分析

ためらい場面全体での評定値の合計を目的変数とし、日本語 MWQ の評点、新版 STAI Y-2 による特性不安の評点、意思決定時の意識（非決定性）の評定値の合計の3要因を説明変数とした強制投入法による重回帰分析を行った。その結果、重回帰式は有意 ( $F(3,29) = 5.87, p < .01$ ) となることが認められ、調整済み決定係数は、 $R^2 = .31$ であった。標準化係数における  $t$  検定の結果から、日本語版 MWQ 得点が  $\beta = -.26$  ( $p < .10$ )、意思決定時の意識（非決定性）が  $\beta = .51$  ( $p < .05$ ) となり、前者は10%水準で有意傾向、後者は5%水準で有意であることが認められた。新版 STAI Y-2 による特性不安の評点に関しては、以上の基準では、有意とならなかった。

## 考察

重回帰分析の結果から、ためらい傾向に影響を与える要因としては、マインドワンダリング傾向が負の影響、意思決定時の意識（非決定性）が正の影響を与えることとなり、マインドワンダリング特性が低い人ほど、また、非決定性志向の高い人ほど、ためらい場面で時間をかける傾向にあることが示唆された。この結果は、一見する所、「意図しないまま注意が占有されてしまう」現象として、ためらい傾向との類似性を考えたことからすると、仮説に反している結果となってしまった。しかしながら、そもそも、ためらい場面による注意の占有は、本人にとって、懸案中の問題であり、マインドワンダリング特性はそうした認知的負荷のかかる状態から注意が逸れてしまう傾向を表すものとして、ためらいとの相違点こそ、検討すべきであったことがわかった。ためらい傾向は、むしろ、認知的には注意の引き剥がしができない状態であり、マインドワンダリングは、注意が向けられた（外的・内的）対象からの離脱、注意の移し替えと言えるであろう。

しかしながら、本研究では、調査対象者が少ないこともあるが、ためらい場面における探索的因子分析の結果が、なかなか一定にまとまらず、5因子程度での抽出を行っても、累積寄与率が高くなり、累積寄与率が30%代を示している（鈴木, 2016, 2018）。このことは、自由記述からのあまりにも多様なためらい体験をもとにしていることで、単純構造としてのモデルでは説明

できない可能性があること、また、それであるが故に、多層的なモデルの可能性もあることになるので、仮に、マインドワンダリングとの関連性があるとしても、ためらい場面の構造化を明確にする分析を行ってから考えるか、単一のためらい場面に絞って、より明確な関連性の意味について検討するかを考えていかなければならないだろう。

その他、ためらい傾向が、ためらい場面での長考を指標とすることが適切なのか、直接的に、ためらいの程度やその深刻さを指標とすることが適切なのかということも、今後の討議の対象となるだろうと思われた。

## 引用文献

- 肥田野直・福原真知子・岩脇三良・曾我祥子・C. D. Spielberger (2000) 『新版 STAI』, 実務教育出版
- 梶村昇吾・野村理朗 (2016) 日本語版 DDFS および MWQ の作成, 心理学研究, 87, 1, 79-88.
- 鈴木賢男 (2018) 感情体験の分析 (IX)―ためらいについて―, 文教大学生生活科学研究所紀要「生活科学研究」, 30, 77-91.
- 鈴木賢男 (2015) ためらいと不安の構成要素間の関連―選択場面における許容できる失敗度・損害度・負担度―, 第78回日本心理学会発表論文, 3EV-098, 2015.9.24.
- 鈴木賢男 (2016) ためらい場面での時間的要求と特性不安の主要因との関連―意志決定時に反応を弱める機能としての検討―, 文教大学生生活科学研究所紀要「生活科学研究」, 38, 173-178.
- 鈴木賢男 (2017) 場面ごとのためらい (躊躇) に作用する異なる要因の差異―特性不安と意思決定, 行動習慣による複合要因の検討―, 文教大学生生活科学研究所紀要「生活科学研究」, 39, 275-280
- 鈴木賢男 (2018) ためらい (躊躇) についての意識とマインドワンダリングとの関連性, 第83回日本心理学会発表論文, 1A-060, 2019.9.11.
- Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2015) The science of mind wandering: Empirically navigating the stream of consciousness., Annual Review of Psychology, 66, 487-518.

