

時間の自己管理を促進する条件の検討 ——価値割引の個人差に着目した分析——

The examination of condition promoting time management: Individual differences in discounting

齋藤 正樹

立教大学大学院現代心理学研究科

Masaki SAITO

Graduate School of Contemporary Psychology, Rikkyo University

keywords: self-management, time allocation, discounting, social distance, graduate student

問題と目的

時間の自己管理とは、さまざまな課題遂行に必要な時間を適切に見積もり、同時並行で進める複数の課題に費やす時間の長さや課題の遂行順序を調整し、個々の行動の開始、継続、打ち切りの意思決定を行うことである(松田, 2006)。時間管理は社会的に重要な促進すべき行動(Baer, Wolf, & Risley, 1968)である。なぜなら、時間管理を適切に行わないと社会的信用を失うこともあるからである。それを避けるためには、自分自身の行動を適切にモニターし、コントロールする自己管理能力が必要となる。

齋藤(2011)は時間の自己管理の促進を目的として、自己記録、目標設定、パフォーマンス・フィードバックによる介入を大学院生に実施した。その結果、参加者の社会割引に対する個人差が時間の自己管理に影響を与えている可能性が示唆された。そこで本研究が目的としたのは、価値割引の個人差が齋藤(2011)の参加者らの時間の自己管理のパフォーマンスに影響を与えていたかどうかを検討することであった。

方法

参加者 先行研究(齋藤, 2011)実施時に大学院生であった男性2名で、参加者AとBに該当する。

用具 質問紙(Jones & Rachlin, 2009を参考に)を作成した。質問紙のページ数は、1ページ目の教示文を含めて、遅延割引と社会割引が合計25ページ、確率割引が合計21ページの分量であった。質問紙は全部で6部あった。質問紙1ページにつき、遅延割引では報酬量が0円～10,000円の10段階で変化する“A. 今すぐもらえる(失う)～円”と“B. D後にももらえる(失う)10,000円”、確率割引では報酬量が0円～10,000円の10段階で変化する“A. 確実にもらえる(失う)～円”と“B. p%でももらえる(失う)10,000円”、社会割引では、報酬量が0円～11,000円の11段階で変化する“A. 自分1人がもらう(失う)～円”と“B. リスト上の#Nの人がもらう(失う)10,000円”の2つの選択肢が書かれており、参加者はどちらか一方の選択肢に丸をつけた。遅延は1日～5年の6条件、確率は90%～10%の5条件、社会的距離は1～100の6条件で変化した。遅延・社会的距離6条件と確率5条件を1ブロックとしてそれぞれ合計4ブロックの選択課題が行われた。報酬量が小さい順に呈示(下降系列)されるページと報酬量が大い順に呈示(上昇系列)されるページがあった。報酬および損失条件の実施順序と各変数の実施順序・各変数条件の呈示順序・系列についてはカウンターバランスした。

手続き 遅延割引では“D後にももらえる(失う)10,000円”と等価である“今すぐもらえる(失う)報酬量”を、確率割引では“p%でももらえる(失う)10,000円”と等価である“確実にもらえる(失う)報酬量”を、社会割引では“リスト上の#Nの人がもらう(失う)10,000円”と等価である“自分1人がもらう(失う)報酬量”を測定した。選択の切り替えが生じた系列間の真ん中の値を等価な報酬量として算出し、計4回測定した各変数における各条件の等価な報酬量の中央値をそれらの主観的等価点とした。また、主観的等価点によって描か

れる領域の面積値である曲線下面積(Myerson, Green, & Warusawitharana, 2001)を算出した。

結果と考察

図1を見ると、参加者Aの報酬に対する社会割引はまったく生じず、曲線下面積(AUC)は1.00であった(下段●)。一方参加者Bでは、#1に対する価値づけは高いが、それ以外の社会的距離に対する価値づけは低く、AUCは0.100であった。遅延割引では、参加者Aの価値の低下は緩やかで、AUCは0.609であったが、参加者Bの価値の低下はそれよりも大きく、AUCは0.236であった(上段●)。結果から、価値割引の個人差が参加者AとBの時間の自己管理のパフォーマンスに影響を与えていた可能性があることが分かった。価値割引という現象は、時間の自己管理を考える上で重要なものであることが示唆される。今後の研究では、日常生活場面における実際の行動傾向と価値割引の個人差との対応を詳細に分析しながら介入を行う必要がある。

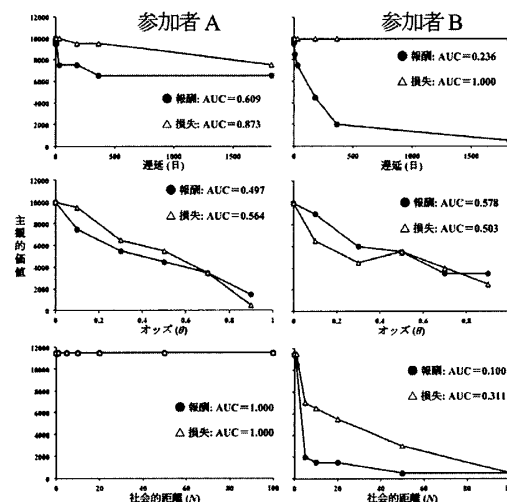


図1. 参加者の価値割引

主要引用文献

- Baer, D. M., Wolf, M. M., & Risley, T. R. (1968). Some current dimensions of applied behavior analysis. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 1, 91-97.
- Jones, B. A., & Rachlin, H. (2009). Delay, probability, and social discounting in a public goods game. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 91, 61-74.
- 齋藤正樹 (2011). 目標設定とパフォーマンス・フィードバックが行動の時間配分に与える効果——時間管理のマネジメント手法に焦点を当てて—— 行動分析学研究, 26, 62-70.
- 付記: 本研究は立教大学学術推進特別重点資金(大学院生研究、申請番号: 41)の一部として行われた。