

意思と行動のギャップに関する研究

1230529 益田 優人

指導教員 林 一夫

研究背景

意思と行動のギャップはさまざまな場面で存在する。例えば、ダイエット中にお菓子を食べることや、読みたくて買った本を読まないままにしておくこと（以下積読）などである。このようなギャップをなくすメリットは、ダイエットの成功確率を上げることや、読みたい本を読めるだけではない。学力や運動能力の向上にもつながると考えられ、それは社会全体にも良い影響をもたらすと考えられる。

研究目的

研究の目的は、意思と行動のギャップがどのように発生しているかを明らかにすることと、そのギャップをなくす方法を提案することである。

調査・分析方法

意思と行動のギャップに関して明らかにするために、積読を研究事例として扱った。積読が発生する過程を認知的不協和理論によって検討し、その結果をアンケート調査で検証した。積読の回避においては不協和を抑制する方法と損失回避性を用いる方法の有効性を検討し、さらに損失回避性についてはアンケート調査で検証した。

分析結果

積読の発生は、本を読みたい認知とそれと矛盾する認知が存在することによって不協和状態となり、本を読まないことを正当化した結果であると考えられる。他の意思と行動のギャップについても同様に、認知の矛盾があることで不協和状態となり、それを抑制することで発生していると考えた。アンケートで検証した結果、①非意図的な積読者のうち、70%が認知の矛盾を感じていたこと②積読に不快感を感じた人が必ず自身の認知の矛盾を感じていたこと③積読をする理由として最も挙げられていたのが、不協和を抑制できる理由づけであったこと、が明らかになった。損失回避性とは、同程度の利得と損失の場合に、損失の方を大きく感じるということである。損失回避性を用いたギャップをなくす方法は、その発生メカニズムに関係なく有効であると考えた。アンケートの結果は、損失回避性を利用することがある程度有効であることを示唆した。

考察・結論

本を集めることが目的の場合などを除いた非意図的な積読の多くは、認知的不協和理論によって説明できると言える。意思と行動のギャップをなくす方法については、不協和を抑制する方法を用いるパターンと損失回避性を利用するパターンの2つを提案した。しかしながら、積読の発生が認知的不協和理論以外によるものである可能性も残った。つまり、本研究からは非意図的な積読者のパターンは以下の3つ①認知的不協和理論に基づいて発生し、不協和の抑制に成功した（＝不快感がなくなった）結果、積読をする人②認知的不協和理論に基づいて発生し、不協和の抑制に失敗した（＝不快感が継続した）結果、積読をする人③別の発生原因によって積読をしている人、に分けられる。よって、②に該当する人は不協和を抑制する方法を用い、①③に該当する人は損失回避性を利用した策を用いることが有効であると考えている。本研究は、意思と行動のギャップに悩む多くの人が、それを解決し、生活をより向上させるのに少しでも役立つはずである。自身の生活においても、提案した策を取り入れることで実証していきたい。