

日常的な衝動抑制がセルフコントロール向上に及ぼす影響の検討

○沓澤岳¹・尾崎由佳¹・後藤崇志²・倉矢匠¹・金子迪大¹・湊麻由佳¹ (1 東洋大学・2 京都大学)

キーワード：セルフコントロール、衝動抑制、経験サンプリング法

【問題・目的】

セルフコントロール（以降；SC）は、衝動抑制するトレーニングを繰り返し行うことにより向上させることができる(e.g. Muraven, 2010)。では、外発的に与えられたトレーニングではなくとも、日常生活の中で自発的に衝動抑制を繰り返し行った場合に、SC の向上は生じるのであろうか。そこで本研究は、経験サンプリング法を用い、日々の衝動抑制の頻度と SC の向上度の関連を調べる。特に、「〇〇したい」という衝動を抑制することに成功した頻度に注目し、実験を行う。本研究は、日常生活で衝動抑制を多く行っている人ほど、事後の SC が高くなっている。という仮説のもと実験を行う。

【方法】

大学生 89 名（男 22，女 67，平均年齢= 19.20 $SD=1.17$ ）が調査に参加した。回答者は集団で事前調査に参加し、セルフコントロール尺度短縮版（BSCS-J）（尾崎他, 2016）に回答した。その後参加者は、1 日 6 回×7 日間にわたり回答を求める E メールを受け取り、回答直前の衝動抑制の経験についてオンラインで報告をした。最終日 21 時には再び BSCS-J を含む事後調査に回答した。オンラインでの報告は、「以下の気持ちのうち、あなたがもっとも最近に感じていたのはどれですか？（選択肢：1. 「〇〇したい」という気持ち、2. 「〇〇したくない」という気持ち、3. 「〇〇しなくてはいけない」という気持ち、4. 「〇〇してはいけない」という気持ち）」という設問から開始した。このとき、もし複数の気持ちを同時に感じていた場合には、もっとも強く感じていたものを報告した。その後、その衝動の内容や、経験のタイミング・強度・状況に関しての報告を行った。また、衝動に対してどうしたかという結果にも回答し、このうち、「1. 〇〇したい」という気持ち、「3. 〇〇しなくてはいけない」という気持ちを選択し、かつ「行動に移さなかった」と回答したケースを衝動抑制の成功とみなし、各個人の全回答中に何回そのようなケースがあったかをカウントした（衝動抑制成功回数）。回答所要時間は約 5 分であった。事前と事後に測定した BSCS-J は、13 項目からなり全ての設問に対し 5 件法で回答した。

【結果・考察】

有効回答率は 77.3%であった。回答率 50%未満の 9 名を除外し、80 名分（男 19，女 61，平均年齢= 19.20 $SD=1.17$ ）を分析した。衝動抑制と SC 向上の関連を調べるために、事後に測定した SC 尺度の尺度得点を目的変数、衝動抑制成功回数を説明変数とした重回帰分析を行った。この時、事前の SC 尺度の得点・性別・年齢・オンライン報告数を統制した。標準化偏回帰係数を表 1 に示す。その結果、行動に移さなかったと回答した回数が多かった人ほど、事後の SC の得点が高くなっていた。このことから、誘惑に従わず衝動抑制をした回数が多かった参加者ほど、事後の SC が高くなることがわかった。この結果は仮説を支持するものであり、外発的に与えられたトレーニングでなくとも、「誘惑に対し行動を抑制する」という衝動抑制を繰り返し行った人ほど、SC が高いということを示唆する結果となった。特筆すべきは、オンライン報告数は SC 向上には影響を及ぼさず、衝動抑制に成功している回数のみが、事後の SC 得点に影響を及ぼしていることである。このことから、オンライン報告に回答すること自体が、SC 向上のトレーニングになっているのではないのかという代替説明が棄却される。今後は、事前と事後での変化や日々の SC の向上に関して、より詳細に検討する必要があるだろう。

表1. SC尺度得点(事後)を予測する重回帰分析の結果

	min	max	mean	SD	β	P
説明変数						
衝動抑制成功回数	2	22	9.43	3.84	.22	0.02
統制変数						
年齢	18	22	19.20	1.17	-.04	0.57
性別(男1, 女-1)	-	-	-	-	.04	0.58
オンライン報告数	21	42	32.55	6.71	-.05	0.57
SC尺度得点(事前)	17	52	34.13	7.03	.73	0

引用文献

- 1) 尾崎他 (in press). 心理学研究
- 2) Muraven, M. (2010). *JESP*, 46(2), 465–468.

脚注

i)補足資料および大会当日のポスター資料はこちらを参照：<https://osf.io/mxa72/>