

自己統制における目標と誘惑の独立性

1250435 木村寛治朗

指導教員 三船恒裕

研究背景

自己統制とは、外部からの強制が欠如している状況で、選択することが可能な行動より、起こる確率が低い行動を行うことと定義されている(Thorensen & Mahoney, 1974)。その中でも1つの共通点がある。それは、“しなくてはいけない葛藤”と“してはいけない葛藤”である。自己統制には2つの側面があり、今まで2つの側面は、一括りにして研究されており、互いを独立に操作した研究は未だない。

研究目的

本研究は、自己統制葛藤状況下において、目標(しなくてはいけない葛藤)と誘惑(してはいけない葛藤)を操作した場合、それぞれが自己統制に独立の効果を持つかどうかを検証することを目的とした。

研究方法

本研究は、自己統制葛藤状況における行動選択を定量的に評価するため、目標(しなくてはいけない葛藤)と誘惑(してはいけない葛藤)を組み合わせた2つのシナリオを作成し、質問紙調査を実施した。自己統制の結果を直接的に反映する指標として行動確率(%)を測定し、目標と誘惑の条件が行動選択に与える影響を評価した。具体的には、目標の高低(例：結婚式や卒業の目標)および誘惑の強度(例：スイーツバイキングやライブの魅力度)を2×2の条件で操作し、参加者にランダムに1つずつシナリオを割り当てた。シナリオ1ではスイーツバイキングに行く確率、シナリオ2ではライブに行く確率を回答させた。データの収集は全てQualtricsを用いて行い、目標の高低と誘惑の強度が行動確率(%)に及ぼす主効果および交互作用を検討するため、2要因分散分析を用いた。

分析結果

本研究の主な分析である、行動確率(%)と目標と誘惑の条件を組み合わせた2要因分散分析の結果としては、シナリオ2に関しては、目標と誘惑の両方の主効果が有意だったことから、仮説は支持された。しかし、シナリオ1に関しては、目標の主効果が有意でなかったことから、仮説は支持されなかった。

考察・結論

本研究の結果から、目標と誘惑がそれぞれ独立して自己制御に効果を持つことが確認された。一方で、従属変数(行動確率)の妥当性に課題が残る結果となった。今後は、従属変数である行動確率の精緻化を進めることで、従属変数の妥当性を向上させ、自己制御に関する理解をさらに深めることが期待される。