

(要約版)

嗜好品の思考抑制が大学生の自己調整学習に与える影響

助成研究者 鍋田智広(東亜大学人間科学部 認知心理学)

1. 研究目的

本研究は、自己調整学習を阻害しうる嗜好品との関わり方として、思考抑制の影響を取り上げた。思考抑制とは、特定の対象や事象について考えない(抑制する)ようにする認知的作業であり、その抑制意図に反して抑制対象の侵入想起が増加することが知られている。すなわち、嗜好品についての思考抑制は侵入想起を増加させる可能性がある。その結果、侵入想起のために自己調整学習が阻害される可能性がある。本研究ではこの点を検討した。

2. 研究方法

本研究は3つの実験を実施した(Table 1)。実験1aと1bは同じ参加者を対象に実施し、実験1aは2週間(週末を除く10日間)、実験1bは1週間(週末を除く5日間)実施した。実験2では参加者内計画によって嗜好品の思考抑制が学習に与える影響について検討した。

Table 1 実験計画全体の概要

	研究計画	参加者数	条件ごとの人数
実験1a	参加者間	28名	思考抑制(N=14)と統制(N=14)
実験1b	参加者間	28名	思考抑制(N=9)と代替思考(N=5)と統制(N=14)
実験2	参加者内	32名	思考抑制と統制

実験1aと実験1b 実験には2017年度の心理学検定®の勉強のための実践であるとして参加を募った。参加者には公式問題集を無料で配布した。実験では、公式問題集から抜き出した問題1問を1日分の課題とした。課題は15問、すなわち15日分が冊子にまとめられた。参加者の1日の流れは以下の通りである。まず、学習開始時に、冊子のスケジュール表に開始時刻を記入してから、思考抑制群もしくは統制群のそれぞれの教示文の確認を行った。教示文は統制群では、“勉強に集中してください。コーヒーとお茶について考えたら○を記入してください。”と記載されていた。思考抑制群では“コーヒーとお茶について決して考えないようにし、勉強に集中してください。コーヒーとお茶について考えたら○を記入してください。”と記載されていた。参加者は教示文を読んでからその日の分の課題を15分間以上行った。課題に取り組んでいる間に、お茶もしくはコーヒーについて考え

たら記入欄に○を記入した。実験 1b では思考抑制群と統制群に加えて代替思考群を設け、代替思考によって思考抑制が動機づけの低下を緩和させるかどうかを検討した。

実験 2 授業に関する内容についての論述問題 2 題を作成して用いた。これらのうち、1 問ずつを思考抑制条件と統制条件の各水準に割り当てた。思考抑制条件では、問題の上に「コーヒーとお茶について決して考えないように努力し、課題に集中してください」と記載した。統制条件では、問題の上に「課題に集中してください。コーヒーとお茶について考えたら○を記入してください。(考えないように努力する必要はありません。)」と記載した。実験では、参加を希望する学生に授業終了時に課題の用紙を手渡し、課題を次の週の授業の開始までに実施して提出した。参加者は問題解答中に嗜好品について考えたら、その都度問題横にある記入欄に○を記入した。

3. 研究成果

実験 1a と実験 1b 参加者ごとに侵入想起頻度と動機づけの従属変数を求め、思考抑制群と統制群について比較した。その結果、侵入想起頻度については、統制群で思考抑制群よりも高い傾向が認められた ($t(26) = -1.80, p < .10$)。動機づけに関する従属変数については、日数が思考抑制群で統制群よりも少なかった ($t(26) = 2.30, p < .05$)。実験 1b については、代替思考群と統制群の比較を行った。その結果、侵入想起頻度については有意な差は認められなかった ($t(17) = .39, n.s.$)。学習日数では、代替思考群は統制群よりも少ない傾向が認められた ($t(17) = 1.77, p < .10$)。また、満足度は代替思考群の方が統制群よりも低い傾向が認められた ($t(17) = 1.91, p < .10$)。

実験 2 思考抑制をした問題での侵入想起頻度の増加が認められた ($t(31) = 2.68, p < .05$)。また、思考抑制をした問題の学習時間は少なかった ($t(31) = 3.30, p < .01$)。

4. 考察と結論

本実験は比較的長い期間嗜好品の使用を制限し、思考抑制をした場合の自己調整学習への影響を検討した。その結果、主要なふたつの実験(実験 1a, 実験 2)において、嗜好品について思考抑制することで自己調整学習への動機づけが低下することが示された。すなわち、実験 1a においては、嗜好品の思考抑制をした参加者群は思考抑制しなかった参加者群よりも学習をする日数が少なかった。この結果は、嗜好品の思考抑制が自己調整学習を始める動機を低下させることを示唆している。また、実験 2 においては、嗜好品の思考抑制をしながら取り組んだ課題は、思考抑制をしないで取り組んだ課題よりも長い時間をかけられていた。この結果は、嗜好品の思考抑制が課題を開始した後の継続を阻害することを示唆している。すなわち、本研究は、自己調整学習において、嗜好品の使用を制限して嗜好品について考えることを抑制することは、参加者の学習に取り掛かる開始の動機と継続する動機のどちらも阻害しうることを示唆している。