

(要約版)

嗜好品に対するこだわりが精神負荷課題遂行とコミュニケーション能力におよぼす影響

助成研究者 武野享輔 ((文京学院大学大学院) 社会心理学)

共同研究者 大森駿哉 ((関西学院大学大学院) 生理心理学)

1. 目的

現代人にとって、嗜好品の摂取は、気分転換、覚醒水準の上昇、学習や労働意欲の維持につながり、多様な精神的負荷の低減に寄与していると考えられる。既往の研究により、嗜好品の摂取は複雑な認知的作業によって生じる作業成績の低下を緩和する効果があることが報告されている(西本ら、1995)。また、嗜好品の効用に関する研究では、たばこ、コーヒーといった単体の効果を検討したもの(栗谷ら、1973、Jarvis、2004)や、こうした「嗜好品」のもたらす薬理効果の検討(池ヶ谷、1989)が見られる。しかしながら、嗜好品がもたらす効果は、上記のように作業成績の向上や薬理効果といった側面から検討されており、より心理的効果に着目して検討される必要がある。本研究では、この心理的効果の中でも、特に嗜好品に対する「こだわり」の要因に着目する。本研究の研究1では、嗜好品に対する「こだわり」を研究の主軸に据えつつ、「こだわり」と「コミュニケーション能力」との関係について検討する。

一方、研究2では、この嗜好品に対する「こだわり」の度合いが、精神負荷課題遂行時の嗜好品摂取の効果に及ぼす影響について検討する。仮説として、「こだわり」の強い、選好傾向の高い嗜好品であるほど、心理的報酬効果が高いと想定する。

以上の2つの研究を通じて、嗜好品に対して「こだわる」という行動特徴がもたらすポジティブな心理的・行動的効果について明らかにする。より具体的には、1) 他者や社会から通常受容されない嗜好品に対する「こだわり」を持つことが、内集団におけるコミュニケーションを促進し、結果として個人のコミュニケーション能力を高め、生活の質を高めていく可能性について、明らかにする。2) 「こだわり」を持って嗜好品を摂取することが、多様な精神作業の継続に伴う精神負荷を軽減し、作業効率の維持または向上する可能性を明らかにする。

2. 嗜好品に対するこだわりがコミュニケーション能力に及ぼす効果の検討

方法

1. 調査対象者：関東圏の大学生および、大学院生 92名(男性 46名、女性 46名)。平均年齢=20.3歳(SD=1.9歳)を対象に調査を行った。

2. 調査内容：本研究では、武野（2011）の作成した喫煙行動・感情評価尺度を嗜好品に対応するように取捨選択し、修正を行い、嗜好品感情評価尺度とし、これを用いた。
3. 手続き：個別に嗜好品に対するイメージ、嗜好品に対するこだわり、嗜好品感情評価尺度を配布し回答を求めた。所要時間は10分程度だった。

結果

調査対象者の嗜好品感情評価尺度に対する各項目の得点をもとに因子分析(主成分分析、プロマックス回転)を行った。その結果、Ⅰ感情コントロール(8項目)、Ⅱコミュニケーション(7項目)、Ⅲ気分抑制(5項目)、と解釈可能な3因子20項目が抽出された。また、それぞれの因子に関する α 係数を算出したところ「感情コントロール」(=.89)、「コミュニケーション」(=.84)、「気分抑制」(=.71)となり、「気分抑制」以外は十分な信頼性が見られた。

さらに、作成した嗜好品感情評価尺度に基づいて、嗜好品が与える心理的影響について、嗜好品に対するこだわり、嗜好品の持つイメージ、および、それぞれの調査対象者が選んだ嗜好品ごとの関連から検討した。はじめに、調査対象者に答えてもらった嗜好品こだわり得点を基に3つの群（こだわり高群：4点以上、こだわり中群：3点、こだわり低群：2点以下）に分け、それぞれの群を独立変数に嗜好品感情評価尺度の得点を従属変数に、一要因の分散分析を行った。結果、こだわり高群の方がこだわり低群に比べ「感情コントロール」と「気分抑制」の値が高いことが示された ($p<.05$)。

考察

嗜好品感情評価尺度を評価した結果、3因子が抽出された。「感情コントロール」因子と「コミュニケーション」因子が抽出されたことから、嗜好品を摂取することが気分転換やコミュニケーションといった正の心理的影響を持つことが示唆された。

次に、嗜好品が持つ心理的要因について、嗜好品のこだわりおよび嗜好品の種類による検討を行った。その結果、こだわりが高い人ほど気分転換のために嗜好品を摂取していることが示唆された。

3. 精神的負荷作業課題遂行に及ぼす休憩時の嗜好品摂取の効果の検討

方法

1. 実験対象者：関東圏の大学生及び、大学院生25名（男性19名、女性6名）平均年齢21.6歳（SD=1.4）を対象に実験を行った。
2. 課題、実験スケジュール、嗜好品、群構成：精神負荷課題は、無地のジグソーパズル（白地、99ピース、株式会社やのまん）を用いた。実験のスケジュールは、2回の課題期（それぞれ10分）の間に1回の休憩（10分間）を挿入する形をとり、休憩時に嗜好品を摂取させた。嗜好品は、ガム、コーヒー、たばこ、チョコレートを採用し

た。群構成は、こだわりを持っている嗜好品を摂取する群（こだわり有群）とこだわりを相対的に持たない嗜好品を摂取する群（こだわり無群）の2群とした。

3. 手続き：実験参加者は、実験セッションに先立って上記の嗜好品に対するこだわり得点を質問紙上で解答した。各嗜好品に対するこだわり得点は、Visual Analogue Scale (VAS) にて求めた。ここで、同得点が.7以上の実験参加者をこだわり有群に、.7未満の実験参加者をこだわり無群に振り分けた。

結果

こだわり群（有／無群：2水準）×課題期（課題1前後／課題2前後：4水準）の2要因の分散分析（混合計画）を行った（本文表6より抜粋）。

	期間				F値		
	課題1前半	課題1後半	課題2前半	課題2後半	こだわり主効果	課題主効果	交互作用
こだわり有群[13]	10.77	10.92	13.31	15.15	3.78†	5.41**	1.89 _{ns}
こだわり無群[12]	8.17	11.17	8.25	12.50		(課題1<課題2後半)	
[]内は人数							† $p < .10$
()内は多重比較結果							** $p < .01$

その結果、こだわり群の主効果が有意傾向を示した ($F(1,23)=3.78, p<.10$)。各課題期のパズルピース連結数の主効果は有意であった ($F(3,69)=5.41, p<.01$)。2要因の交互作用は有意ではなかった ($F(3,69)=1.89, n.s.$)。また、各課題期のパズルピース連結数にこだわり群の主効果が見られたため、Holmの多重比較を行ったところ、課題1の前後半よりも課題2後半の連結数の方が有意に高いことが示された ($p<.05$)。

考察

研究2では、「こだわり」の度合いが精神負荷課題遂行時の嗜好品摂取の効果に及ぼす影響について検討した。その結果、こだわり有群はこだわり無群に比して、課題1の後の休憩後の課題2のパズルピース連結数が上昇していた。さらに、それぞれの嗜好品が精神負荷課題遂行に与える影響については、全体としては、課題期が進行するにつれて成績は上昇すること、同時にその嗜好品ごとに課題遂行の成績が異なることが示唆された。結果としては、たばこ、コーヒーの成績は、ガム、チョコレートに比して全体的に高いことが示され、嗜好品全体としての摂取の効果が示されたと同時に、各嗜好品ごとの効果の違いが浮き彫りになった。すなわち、本研究で採用した嗜好品は、いずれも休憩後の精神負荷課題遂行にポジティブな影響を与えること、コーヒーおよびたばこはより高い効果を及ぼす可能性があることが示唆された。

同結果はたばこやコーヒーの薬理作用によるものであることは否定できない。同時に、課題期の効果が有意であったこと、たばこ摂取者を除いた分析（本文参照）でも課題2におけるこだわりの効果が認められたことから、薬理作用のみではなく、嗜好品に対するこだわりという心理的要因が課題遂行の促進に寄与するという仮説を支持するものである。

