

Ch. 33 Social exclusion, motivation, and self-defeating behavior.

-Why breakups lead to drunkenness and ice cream

社会的排斥、動機づけ、そして自己破壊的な行動

—なぜ別れにやけ酒とアイスクリームはつきものなのか

Twenge, J. M. (2008). Social exclusion, motivation, and self-defeating behavior. -Why breakups lead to drunkenness and ice cream. In Shah, J. Y. and Gardner, W. L. (Eds.) *Handbook of motivation science*, The Guilford Press, Pp. 508-517.

Rep. 小森めぐみ

毎年1月、人は今年目標をたてる。こんな感じの…

一、健康的な食生活を送ること 一、運動すること 一、やせること 一、大事なことは後回しにしないでさっさとやること 一、歯医者に行くこと 一、くだらないテレビや雑誌、テレビゲームに時間を潰さないこと 一、ギャンブルしないこと ……………

…しかし、2月か3月にもなると、何も変わっていないことに気づく。なぜうまくいかないのか？

上記の目標には自己破滅行動を招くようなトレードオフが存在(Baumeister & Scher, 1988)

長期的なメリットは存在するが、短期的には不快だったり、喜びを得られない

- ・ 多くの研究が、長期的な利益のために短期的な喜びを延期することの難しさを報告している
 - 飲酒や喫煙、健康管理、ダイエット…
- ・ 上記を実行するには自己統制/自己制御を大きく働かせる必要がある
 - 思考・感情・行為を含む自然な反応を乗り越えようとする人間のキャパシティのこと
 - 自己コントロールのシステムはブレークダウンしやすく、その結果、自己破壊的な行動を導く
- ・ 自己統制には資源が必要であるため、複数の連続タスクの統制で資源が渴望すると自己統制は失敗し、自己破壊的な行動が生起する(Muraven & Baumeister, 2000)
- ・ しかし、先行するタスクで自己統制が欠乏していないときでも、自己破壊的に行動するときがある
 - 怒りや悲しみを感じているとき(Leith & Baumeister, 1996)
 - 恋人との別れや社会的排斥を経験したとき

SOCIAL EXCLUSION AND SELF-DEFEATING BEHAVIOR (社会的排斥と自己破壊的行動)

- ・ 本章では二つの研究(Twenge et al., 2002;社会的排斥と自己破壊行動を検討, Baumeister et al., 2005;社会的排斥と自己制御を検討)からの実験を紹介する
 - 自己破壊行動の多くは長期的/短期的利益のトレードオフを考慮する、自己統制を含むプロセス (Baumeister, & Scher, 1988)

Correlational Evidence from the "Real World" (「現実世界」からの相関的なエビデンス)

- ・ 未婚男性は既婚男性と比べると、
 - スピード違反や危険運転でつかまりやすく(Harrington & McBride, 1970)
 - 交通事故(Harano, Peck, & McBride, 1975)、特にアルコールがからんだ衝突事故にまきこまれやすい(Richman, 1985)
 - 酒や薬におぼれやすく(Williams, Takeuchi, & Adair, 1992)
 - 精神的・身体的に不健康(DeLongis, Folkman, & Lazarus, 1988; Goodwin, Hunt, Key, & Samet, 1987; Williams et al., 1992)
- ・ 社会的に孤立した人々がもつ上記のような健康問題は、特定の行動をコントロールできないことが原因であるため、自己制御の失敗による自己破壊的行動と関連する。
- ・ 家族と死別した人々は事故や肝硬変により死亡しやすく、また驚くべきことに、殺されやすい(Stroebe & Stroebe, 1987)。愛着理論によれば、親密な関係をなくしたことによって生じる情緒的な排斥は、絶望をうむ(Stroebe, Stroebe, Abakoumkin, & Schut, 1996)
- ・ 上記の結果は現実世界の知見とはいえすべて相関研究であるため、社会的排斥⇒自己破壊行動という因果関係は明らかでない。また既婚者の結婚生活の状態も考慮できていない
 - ⇨自己破壊行動をとる人間が社会的な排斥を受けやすいのかもしれない
 - ⇨不注意、衝動性などの第三変数の影響とも考えうる

Experimental research (実験研究)

- ・ 社会的排斥を知覚させた後に、さまざまな行動に従事させる。排斥は二通りの手法を使用
- | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>社会的排斥知覚の操作</u> ; グループでおしゃべりをした後に、一緒に作業したい相手として誰からも選ばれない (vs. 全員から選ばれる)</p> <p><u>将来の排斥可能性の知覚の操作</u> ; 性格テストを実施した後、将来孤独に生きる (vs. 豊かな対人関係を結ぶことができる or 事故に遭いやすい) 可能性が高いと告げられる</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

クッキー実験

- ・ 独立変数 ; 社会的排斥知覚の操作、従属変数 ; 10 分間のクッキーの試食量
 - 実験を実施した大学ではクッキーなどの高カロリーのスナックの摂食は、避けるべき不健康な行動と考えられていると確認済(Tice, Bratslavsky, & Baumeister, 2001)
- ・ 排斥された参加者は(M=8.94)、そうでない参加者(M=4.40)と比較してクッキーを二倍ぐらい多く食べた。最後の食事からの時間を統制しても結果に違いは見られなかった。
- ・ 排斥を受けなかった参加者では、クッキーの味と摂食量が関連したが、社会的排斥条件の参加者では相関がみられなかった。

- 排斥条件の参加者のコメント「なぜだかわからないが食べ続けた」「おなかがすいていなかったけれど食べてしまった」
- ・ 自己制御がブレークダウンし、自己破壊的な行動に走った結果といえるだろう

不健康な選択実験

- ・ 独立変数；将来の排斥可能性の知覚、従属変数；3種類の選択（不健康なキャンディーバーor 健康的なグラノーラバー、雑誌を読む or 健康調査票に回答、脈拍測定前に座っている or 2分走る。すべて後者の選択肢の方が健康的）
- ・ 将来の排斥可能性が高いといわれた参加者(M=0.78)は、それ以外の参加者(M=1.94)と比べて健康的な選択肢を選ばず、快楽的だが不健康な自己破壊的な行動に走っていた

不快でいらつく課題耐久実験

- ・ 独立変数；将来の排斥可能性の知覚、従属変数；まずい飲み物を飲んだ量(Muraven, 1998)
 - 飲み物は健康に良いと伝えられ、1オンス（水で≒1cc）につき1ニッケル（≒¥5）もらえた
- ・ 将来の排斥可能性が高いといわれた参加者(M=2cc以下)は、それ以外の参加者(M=7-8cc)と比べて飲み物を飲まなかった。
- ・ たとえ金銭的・健康的なメリットがあっても、排斥を知覚した参加者は不快な経験を自らに強いることはできなかった
- ・ 独立変数；将来の排斥可能性の知覚、従属変数；正解のないパズルに取り組んだ時間
- ・ 将来の排斥可能性が高いといわれた参加者(M=21分)は、それ以外の参加者(M=28分)と比べてパズルをあきらめるのが早かった。
- ・ 排斥を知覚した参加者は、失敗してもあきらめないで取り組むことができなかった。

先延ばし実験

- ・ 軽薄で楽しく、気晴らしになる活動で先延ばしをすることは、課題を延期して即時的に気分を良くするが(Tice et al., 2001)、パフォーマンスを低下させ(Ferrari & Tice, 2000; Tice & Baumeister, 1997)、その人をストレスや病気で苦しめる(Tice & Baumeister, 1997)
- ・ 独立変数；将来の排斥可能性の知覚、従属変数；数学テスト前15分の時間の過ごし方（計算問題（次課題に役立つがつまらない）or 娯楽雑誌（気晴らし1）or TVゲーム（気晴らし2））
- ・ 実験者が退室してから参加者の様子がマジックミラー越しに観察された。将来の排斥可能性が高いといわれた参加者(M=7.12分)は、それ以外の参加者(M=2.98分)と比べて長い時間を気晴らしに費やし、次のテストに役立つかもしれない課題をさぼっていた

注意の制御実験

- ・ 注意をコントロールし集中することは勉強や仕事において重要な自己制御の一側面
- ・ 独立変数；将来の排斥可能性の知覚、従属変数；両耳分離聴課題
 - 片方の耳には男性が政治問題についてスピーチし、もう片方の耳では女性が単語を読んでいるのを聞きながら、読み上げられた単語の中にいくつ p か m があるかを数えた
- ・ 将来の排斥可能性が高いといわれた参加者は、それ以外の参加者と比べて、アルファベットの検出ができなかった。
- ・ 社会的な排斥を知覚すると、快樂にふけるだけでなく、集中できなくなる

リスクテイキングとギャンブル実験

- ・ アイスのやけ食いと危険運転はイメージが重ならないが、後者も自分を命の危険や投獄の危険にさらす自己破壊的な行動ともいえる
- ・ 独立変数；将来の排斥可能性の知覚、従属変数；勝てば報酬、負ければ不快音をきくくじの選択（リスクー（2%確率で\$25獲得、期待値\$0.50）or 安全牌（70%確率で\$2獲得、期待値\$1.40））
- ・ 将来の排斥可能性が高いといわれた参加者(66%)は、それ以外の参加者(15%)と比べて、リスクーなくじを選びやすかった。

各効果の媒介要因として考えられるもの

- ・ どの実験でも、社会的排斥を受けた参加者は、さまざまな自己破壊的行動に走っていた
- ・ 統制条件とのムードの差の効果（複数の異なる指標で計測）はほとんど得られなかった。社会的排斥はネガティブムードをこえて直接自己破壊的行動を引き起こす
- ・ Deconstructed state = 将来への希望をなくし、合理的で意味のある思考ができなくなること (Baumeister, 1990; Twenge et al., 2003)が媒介要因として考えられる
- ・ 言葉も出ないほどのショック(feelings of dumbstock numbness)が注意を将来ではなく現在に向け、社会的排斥を受けた人を自己破壊的行動に走らせるのかもしれない

Escape from self-awareness as a motivation behind self-defeating behavior

(自己破壊行動の背後に存在する、自覚状態から逃れたいという動機)

- ・ 排斥が自己破壊的行動をもたらす原因として、自覚状態から逃れたいという欲求が考えられる
 - 社会的排斥を受けた参加者は統制群と比べ、鏡に面した椅子よりも壁に面した椅子に座ることを好んだ(Twenge, Catanese, & Baumeister, 2003)

➤ アルコール消費(Hull, Levenson, Young, & Sher, 1983)や喫煙(Wicklund, 1975)は自己注目を減らす

- ・ 自己破壊的行動の多くは自覚状態を減じ、自己や排斥から注意をそらす。人は孤独や排斥といった脅威となる思考との距離を置くためには何でもするのかもしれない
- ・ この説明であれば、排斥された人が自ら孤立してしまうことも説明できる。
- ・ この行動は直感（仲間外れにされたら新しい仲間を探せばいい）に反するが、排斥された人にとっては、対人状況でふるまうべく自分に注意を向けるよりも、一人でいるほうが楽なのかもしれない

Applications to health issues（健康問題への応用）

- ・ これまでに紹介した関連研究では、既婚者は非婚者（未婚、離婚、死別）よりも健康状態がよいことが示されている(DeLongis et al., 1988; Goodwinte al., 1987; Williams et al., 1992)
- ・ 本章で紹介した実験研究では、社会的排斥を受けた人は自己破壊的で不健康な選択を下しやすいことを示している
 - これは社会的排斥を受けた人が無感覚状態におちいって、長い目で見た時の利益よりも目の前の快楽を好むようになるから
- ・ また、強い社会的な絆をもつ人はそうでない人よりも将来に価値を見出すのかもしれない
例) シリアル製品の CM；『誰のために食べていますか？』という問いに対し「家族のため」と答える人々を放映。人は自分だけのためにコレステロールを気にすることはないが、愛する者と長生きするためにはそれを気にするということを仮定している

SOCIAL EXCLUSION AND ANTISOCIAL VERSUS PROSOCIAL BEHAVIOR (社会的排斥と反社会的/向社会的行動)

- ・ 社会的排斥と攻撃行動に関連があることも示されている
 - 相手から拒絶された参加者は受け入れられた参加者と比べて、不快なノイズを長い間相手（排斥と無関連の場合でも）に聞かせたり(Twenge, Baumeister, Tice, & Strucke, 2001)、不快なテープを聞かせ、敵意を示した(Buckley, Winkel, & Leary, 2004)
 - 社会的追放(ostracism)を受け、かつ、何のコントロールも与えられなかった参加者はもっとも強い攻撃性を示し、辛いものが苦手と言っている相手に対し、他条件の4倍もの辛味ソースを食べさせた
 - 社会的自尊心が低い者(現実に仲間はずれにされている)でも同様の結果(Kirkpatrick, Waugh, Valencia, & Webster, 2002)
 - 社会的排斥を受けた人は手伝いをせず非協力的で反社会的(Twenge, Baumeister, DeWal, Ciarocco, & Bartels, 2007)

- ・ 社会的排斥と攻撃性のあいだには相関関係も見られる
 - 1990年代後半に起きた学校内銃撃事件では、犯人のほとんど全員がくりかえし社会的排斥を受けていた(Leary, Kowalski, Smith, & Phillips, 2003)
 - 米国公衆衛生局長官による若年者の暴力についての調査の結果、社会的排斥は青少年の暴力行動においてもっとも有意な (vs. 不良仲間、貧困、麻薬使用) リスクファクター
 - 年齢が統制されたうえでも、未婚男性の犯罪率は既婚男性よりも高い(Leary, Twenge, & Quinlivan, 2006)
- ・ 攻撃行動は人々を結びつけることはないのに、社会的排斥を受けたあとに攻撃行動を生起させることは直感に反するし、自己破壊的。
- ・ 排斥された人は集団に再び所属できるよう動機付けられるはずなのだが(Baumeister & Leary, 1995)、より攻撃的・反社会的になる。これはまた別の意味で自己破壊的な行動といえる

CONCLUSIONS (結論)

- ・ 自己制御が失敗し、自己破壊的な行動に走る理由はさまざまだが、その一つとして社会的拒絶や排斥があげられる
- ・ 防止策として考えられるのは、社会的排斥は自己破壊行動につながることを知っていること。この知識により、食べ過ぎ・飲み過ぎてしまう前により効果的な方略(友人と話す、質の高い本を読む、映画を見る(仕事があまっていないのであれば、の話))をとることができるだろう。友人や家族について記述することも社会的排斥後の攻撃行動を低下させる1(Twenge, Zhang, et al., 2007)
- ・ Pennebakerらの日記療法(e.g., Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988)や認知行動療法(Giles, 1989)なども自己破壊行動の防止には効果的
- ・ 今すぐビールを冷蔵庫に戻して、スプーンを下ろしなさい!