

表2 質問を選んだ人の性格因子の平均値

質問文	質問内容	選んだ人の性格因子の値の平均値
コップに水が半分入っている	もう半分しかない	30.56
	まだ半分もある	27.85
ケーキがあと半分ある	もう半分しかない	28.74
	まだ半分もある	24.16
遊びに行く日の前日にそわそわする	そわそわする	28.83
	そわそわしない	24.03

4 考察

まず質問文「コップの水が半分ある」から神経症傾向の値が高い人は、コップの水が半分あっても、もう半分しか残っていないと不安に考えていることがわかる。また反対に値が低い人はまだ残っていると楽観的な考えをしていることがわかる。

また、質問文「遊びに行く日の前日にそわそわする」では外向性の値が高い人は遊びに行く日の前日にそわそわすると答え、これは遊びに行く日の明日を楽しみにしていることから生じる気持でありポジティブ思考に考えていることがわかる。反対に、低い人はそわそわしないと答えていてネガティブ思考に考えていることがわかる。よってここでもネガティブ思考な人は結果をポジティブ思考の人よりネガティブに考えていることがわかる。

しかし、質問文「ケーキがあと半分ある」では外向性の値が高い人はケーキがあと半分しかないと考え、低い人はケーキがあと半分あると答えておりその原因は現段階ではまだ不明である。

5 結論

この結果より、ポジティブ思考の人は積極的な考え方をもち、ネガティブ思考な人は消極的な考え方をもちことが分かった。人の考え方の傾向が分かっていると、より効果的な部活動での先輩から後輩への指導や、友達とのより深い関わり方ができるようになり、さらに思わぬことで人を傷つけてしまったりすることが減り、普段の人間関係に活かすことができるといえる。

またこのような性格分析をすることは通常手間がかかってしまうが、このアンケートを利用すればある程度人の性格を分析することができる。

質問文「ケーキがあと半分ある」での結果が不明なので、ほかの食べ物でも同じ結果が得られるのか追加アンケートを行い、男女の違いでもう一度調べなおしてExcelで再度分析したい。

【参考文献】

- ・和田さゆり：性格特性用語を用いた Big Five 尺度の作成，日本心理学会編集委員会，(1996)
- ・並川努：Big Five 尺度短縮版の開発と信頼性と妥当性の検討，新潟大学，(2012)
- ・村上宣寛：日本語におけるビッグ・ファイブとその心理測定的条件，日本パーソナリティ心理学会，(2002)
- ・堀毛一也：主観的充実感とビッグ・ファイブ，現代行動科学会誌，(1999)
- ・加藤司：心理学の研究法，北樹出版，(2008)
- ・乾吉佑：心理療法ハンドブック，創元社，(2005)
- ・通井良幸：統計学の図鑑，技術評論社，(2015)

百マス計算における集中力の持続について

大内 健 長田 拓巳 福田 拓巳 船越 楓

要旨

テスト勉強を一夜漬けでやるのはよくないと言われるが、そこから長時間続けて勉強するよりもこまめに休息をとりながらの方が、集中力が持続すると考え、連続して百マス計算を解く場合と休息をとりながら解く場合に分けて実験を行った。その結果、休息をとりながら解く方が早く解けることが分かった。

キーワード: 百マス計算, 集中力, 休息

1 序論

例えば、部活動の練習の合間に休息を入れると、より良いパフォーマンスを発揮することができるように、日々の勉強の仕方について、より集中が持続する方法は、適度に休息をとりながら勉強することだと考え、分析した。

2 仮説と実験方法

(1) 仮説

休息を入れながら百マス計算を解く方が連続して解くより早く解ける。

(2) 実験方法

百マス計算を次の2つの場合に分けて、それぞれのタイム差を集中力の持続の差と定義して分析した。

【場合1】百マス計算のプリント5枚を続けて解く。

【場合2】1分の休息を入れながら5枚解く。

3 研究結果

この実験の結果を表にまとめた。

まず、5枚続けて解いた場合を表1にまとめた。

表1 休息を入れずに解いた場合 単位: 秒

	1回目	2回目	3回目	4回目	平均
被験者1	1682	1357	1515	1484	1584.5
被験者2	1804	1716	1596		1705.3
被験者3	1832	1731	1753		1772
被験者4	1780	1975			1877.5

次に、休息を入れながら5枚解いた場合を表2にまとめた。

表2 休息を入れて解いた場合 単位：秒

	1回目	2回目	3回目	4回目	平均
被験者1	1405	1351	1099	1387	1310.5
被験者2	1982	1706	1580		1756
被験者3	1587	1518	1443		1516
被験者4	1930	1778			1854

表3 休息を入れて解いた時間と休息を入れずに解いた時間の差分 単位：秒

	1回目	2回目	3回目	4回目	平均
被験者1	-277	-6	-296	-97	-161.5
被験者2	+178	-10	-16		+50.7
被験者3	-245	-213	-310		-256
被験者4	+150	-197			-23.5

4 結論

仮説どおり、休息を入れながら解く方が、休息を入れずに解くよりも早いタイムが出る傾向にある。1回目のみ休息を入れながら解く方が早い人がいたが、最初の回ということでまだ慣れておらず、手間取ったからではないかと考えられる。

この結果から勉強する時には、適度に休息を入れながらするとより集中力が持続し、効率がいい。

今後は、勉強時間と休息時間の関係や計算、暗記物など勉強の種類による違いについても検討していきたい。

【参考 web ページ】

- ・集中力を高めるために必要な休息(<http://perfectbrain.wise-blog.com/entry9.html>), 2016年9月14日アクセス
- ・生産性を最大限に高める「集中と休息の黄金比率」(http://www.lifehacker.jp/2013/05/130502energy_management.html)
http://www.lifehacker.jp/2013/05/130502energy_management.html), 2016年10月3日アクセス
- ・集中力の回復に必要な休憩時間とは? (<http://shuuchuryoku.net/category4/entry18.html>), 2016年10月18日アクセス

発達段階における嘘のつき方の変化

栢野 功政 三宅 穂香 佐藤 亜弓 山成 裕次郎 原田 曜 牧野 凌馬

要旨

嘘、つまり意図的に事実と異なることを言うことは他者と関わるうえで必要な能力である。これは発達段階で身に着けるとされている。本研究では思春期において、嘘のつき方がどのように変化していくのかを明らかにした。

1 序論

人は思春期に精神的に大きく成長するが、その中で嘘のつき方も変化するのではないかという仮説に基づいて研究を行った。

2 調査方法

2005年に行われた大阪教育大学の下村洋一氏らの研究¹⁾で作成された欺瞞尺度を使用した。ただし、一部を中高生向けに質問の意図を損なわないよう平易な文章に変えた。また、7タイプのパーソナリティタイプから表1に示した代表的な5タイプを選び、アンケートを作成した。質問は各タイプに3個ずつの合計15個とし、回答は1を当てはまる、2を少し当てはまる、3を少し当てはまらない、4を当てはまらないとして1から4から選択させた。なお、質問には1から15の番号をふった。

表1 5つのパーソナリティタイプ

迎合的演技タイプ	他者の喜びや利益のために嘘をつく傾向	自己顕示性タイプ	自分を良く見せる為に嘘をつく傾向
他者指向性タイプ	周囲の目を気にして嘘をつく傾向	欺瞞肯定タイプ	嘘をつくことを有効な手段であると考える傾向
利得性タイプ	自己の利益のために嘘をつく傾向		

3 調査結果

本校高校1年生240人、併設中学1年生120人にアンケートを実施し、前者から187人、後者から104人の有効なデータを得た。中学生と高校生で男女別に各設問の1から4の値の平均値と各タイプでの設問の平均値の平均をとり、比較した。すると質問番号4、9、15の質問と、利得性タイプ、欺瞞肯定タイプに顕著な差が出た。数値は以下の表2、表3、表4、表5、表6に示した。

表2 質問4

質問内容	私は周りにいる人の言動に影響されやすい	
	中学生	高校生
男子	2.16	2.35
女子	2.38	2.05

表3 質問9

質問内容	人を信用しすぎるとひどい目にあわないとも限らない	
	中学生	高校生
男子	1.73	1.90
女子	1.63	2.00

表4 質問15

質問内容	嫌いな相手であっても本心を隠してそれなりにうまく付き合っている	
	中学生	高校生
男子	2.43	2.10
女子	1.94	2.30

表5 利得性タイプ

	中学生	高校生
男子	2.38	2.52
女子	2.42	2.45

表6 欺瞞肯定タイプ

	中学生	高校生
男子	2. 26	2. 12
女子	2. 41	2. 27

4 考察

数値は大きいほど質問内容によく当てはまり、小さいほど当てはまらない。表1から表6から分かる変化を下の表7に示した。

表7 中学生から高校生までの変化

	男子に当てはまる
	<ul style="list-style-type: none"> ・周りに影響されにくくなる ・本心を隠して嫌いな人と付き合えるようになる ・物事を損得だけで考えなくなる
女子に当てはまる	男女ともに当てはまる
<ul style="list-style-type: none"> ・周りに影響されやすくなる ・本心を隠して嫌いな人と付き合えなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・人を信用してもひどい目にあうとは限らないと考えるようになる ・嘘は有効な手段だと考えるようになる

嘘は本心と異なることを言うことである。男女ともに嘘は有効な手段であるにとらえていることから、本心と異なることを言わなければならない状況が多くなっていると考えられる

(1) 男子

まず男子について考察する。周囲に影響されにくくなっていくということは、言い換えると自らの考えをしっかりと持つようになるということである。また、物事を損得だけで考えなくなることから、人間関係においても損得勘定より信頼を重要視するようになるとも考えられる。さらに、嫌いな人間とも本心を隠して付き合えるようになる。以上のことから男子は信頼関係を尊重し、自分の考えをしっかりと持ちつつも嫌いな人間とも付き合えるようになり、その際のコミュニケーションの有効な手段として嘘を用いるようになると考察される。

(2) 女子

次に女子について考察する。周囲に影響されやすくなっていくということは、言い換えると自らの考えを状況に合わせて変えるようになるということである。また、本心を隠して嫌いな人と付き合えなくなることから、自分が好む人間のみと付き合うようになるとも考えられる。以上のことから女子は自分の考えを柔軟に変えて自らの好む人とだけつきあうようになる、つまり周囲に同調するために嘘をつくようになる傾向にあると考察される。

4 結論

中学生から高校生になるにつれて、男子は嫌いな人と自らの考えを持ちつつ周囲との信頼関係を壊さずに付き合うために嘘をつくようになる。一方、女子は嫌いな人とは付き合わずに自分と交友関係にある周囲の人間にうまく同調するために嘘をつくようになる。

最後に、より正確なデータをとるために、被験者を増やし、年齢を細かく分けてアンケートを実施することを今後の課題とする。

【参考Webページ】

・CiNii: 欺瞞尺度開発に向けての発展的研究(1)

(<https://ci.nii.ac.jp/els/contents110004500504.pdf?id=ART0007281017>), 2016年10月6日アクセス