

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 9 月 8 日現在

機関番号：32816

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2013～2015

課題番号：25780378

研究課題名(和文)多目的状況下の自己制御に関するモデルの検討

研究課題名(英文)Exploring the model of self-regulation in multiple goal situation

研究代表者

竹橋 洋毅 (TAKEHASHI, HIROKI)

東京未来大学・モチベーション行動科学部・講師

研究者番号：70583871

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,400,000円

研究成果の概要(和文)：従来の目標研究では単一の目標が追及される過程に焦点が当てられてきたが、本研究では多目的状況下における目標活性について検討した。実験の結果、活性化される目標は予防焦点下(不快の回避動機)では促進焦点下(快への接近動機)よりも少数(研究1、研究2)で、現実的であった(研究1)。ただし、この効果は大きくなく(研究2)、インターネット調査などの回答への動機付けが低い環境では逆転した(研究3)。また、促進焦点下では快活さを感じるほど目標数が多くなり、予防焦点下では安心を感じるほど目標数が多くなった。これらの結果は、動機づけの状態や状況によって活性化される目標が影響されるという可能性を示唆している。

研究成果の概要(英文)：Although Previous studies have examined process of single goal pursuit, this study explored process of goal activation in multiple goal situation. As results, activated goals in prevention focus were fewer (study 1, 2) and realistic (study 1). However, these effects seemed to be weak (study 2) and a reversal result was found by an internet survey in which the motivation to response questionnaire tended to be low (study 3). In addition, whereas under promotion focus individuals who felt cheerfulness listed more goals than those who were not, under prevention focus individuals who felt calm listed more goals than those who were not (study 3). These results suggest a possibility that motivational states and situational factors might influence goal activation.

研究分野：社会心理学

キーワード：動機づけ 目標 概念活性 感情 自己制御

1. 研究開始当初の背景

人は様々な目標を設定し、その達成に向けて努力し、その成否に応じて目標の再設定を行う。この一連のプロセスは自己制御と呼ばれ、これまで数多くの研究が為されてきた。近年の研究の多くは、目標を心的表象として概念化し、外的刺激によって目標表象が活性化され、その活性が目標追求行動を方向づけるというプロセスを想定している (e.g., Bargh, 1990)。従来の研究では、目標内容や目標表現を操作することで、単一の目標を活性化させ、その目標活性が課題遂行を促進し (e.g., Bargh, Gollwitzer, Lee-Chai, Barndollar, & Troetschel, 2001; Crowe & Higgins, 1997)、誘惑への耐性を高めること (e.g., Trope & Fishbach, 2000) を示唆してきた。それらの研究から、人が外界からの刺激に応じて目標追求を開始・維持する仕組みを有することが明らかにされつつある。

従来の研究の多くは単一の目標活性に焦点を当ててきたといえるが、現実場面に目を向けると、人は同時に複数の目標を持ち、目標間で制御資源を上手く配分することが健全な生活を送る上で重要である (Kruglanski, Shah, Fishbach, Friedman, Chun, & Sleeth-Keppler, 2002)。この多目的状況下での自己制御という視点は、Carver & Scheier (1998) の理論モデルにおいてすでに提起されているが、その実証研究が殆ど行われていない (Louro, Pieters, & Zeelenberg, 2007)。即ち、複数の目標間で競合を上手く調整し、効果的な目標追及を行うにはどうすべきかについて実証的知見に基づいた議論が殆ど為されていないのが現状である。

多目的状況に関する先駆的研究としては、Shah, Friedman, & Kruglanski (2002) の研究が指摘できる。この研究では、現在追及している焦点目標とその他の代替目標の活性の相互関係について検討しており、焦点目標への自己関与度が高かったり、予防焦点的な性質をもっていたりする場合には代替目標の活性が抑制されやすくなることを明らかにしている。この研究は目標間の活性の相互性について説明を試みるものであるが、全体的な目標活性を調整する心的要因については十分に検討されていない。

そこで、本研究ではこの問題に焦点を当て、目標活性の全体性が規定されるメカニズムについて探索することを目指した。

2. 研究の目的

この目的のため、本研究では制御焦点理論 (Higgins, 1998) に着目した。この理論では、快への接近を求める“促進焦点”と不快の回避を求める“予防焦点”という2つの動機づけ状態を仮定し、両者が質的に異なる自己制御方略を導くとする。制御焦点理論研究では、多目的状況が扱われてこなかったが、制御焦点が目標追求方略や目標活性に影響を与えることが明らかにされており、多目的状況下

での目標活性を考える上で示唆に富む。利益に接近するポジティブな状況と比べて、損失を回避するネガティブな状況ではその対処に専念しやすい可能性が指摘されている (e.g., Carver, 2004)。損失の脅威への対処は個体の生存において重要であるため、予防焦点下における集中的な処理方略は適応的な観点から妥当であると考えられる。

本研究では動機づけの状態 (制御焦点) が同時に活性化される目標表象の“数”に影響を与えるという仮説を導出した。即ち、予防焦点的な動機づけ状態の下では単一の目標表象が活性化されるのに対し、促進焦点的な動機づけ状態の下では複数の目標表象が並列的に活性化されると想定した。

3. 研究の方法

本研究では、動機づけの状態を促進焦点か予防焦点のどちらかに誘導した上で、本人の個人的目標の活性化状況について調べるというアプローチを採用した。動機づけ状態の操作の方法としては、自己記述法を用いた。これは、本人にとっての理想 (促進焦点への誘導) あるいは義務 (予防焦点への誘導) を一定時間記述するように求めるものであり、制御焦点理論研究ではしばしば用いられる手法である。他の操作としては特定の目標を表現する枠組みを変える目標フレーミングという手法も存在するが、本研究は動機づけ状態が目標活性のパターンを制約するのではないかという仮説について検証するため、自己記述法が適していると考えた。

また、目標活性化の指標としては反応時間課題を用いるのが一般的かつ妥当であると考えられるが、他にも本人にとって重要な目標を自由な数だけリストさせるという手法も存在する。本研究では、動機づけの状態によって活性化される目標の数そのものが変化すると想定しており、この側面を捉える上ではリスト法が適していると考えられる。また、目標をリストさせる方法は集団での一斉実施が可能であり、現象を探索したり、個人差変数との関係性を検討したりする上でも適していると考えた。以上の議論を踏まえ、まずはリスト法を用い、多目的状況下の目標活性という現象を探索することとした。

4. 研究成果

研究1：長期目標の設定場面での検討

研究1では、大学生35人を対象として、動機づけの状態を自己記述法により操作し、その後「これから一年間で自分が取り組もうと思っている目標」について記述するとともに、各目標について重要度と1カ月以内の労力投入 (実行意図) について10段階で評価するように求めた。

リストされた目標の数を従属変数、制御焦点を独立変数とする t 検定を行ったところ、有意差が見られた ($t(33) = 2.18, p < .05$)。リストされた目標の数は、促進条件 ($M = 4.93$)

の方が予防条件 ($M=3.50$) よりも多かった。この結果は、仮説と一致している。

また、リストされた目標がどのように心的に表象されているかを調べるため、1番目から3番目までにリストされた目標について、重要性和労力投入の相関係数を算出した。その結果、予防条件では1番目にリストされた目標 ($r=.74, p<.01$) および3番目にリストされた目標 ($r=.48, p<.10$) において相関が認められた。一方、促進条件ではそのような相関関係は見られなかった (1番目にリストされた目標では $r=.23$ 、2番目にリストされた目標では $r=.11$ 、3番目にリストされた目標では $r=.02$ で、全て $n.s.$)。この結果は、予防焦点下では重要な目標ほど実行意図が高いのに対し、促進焦点下では重要だからといって実行意図が高いわけではなかったことを示唆する。

さらに、2名のコーダーが目標リスト全体の価値 (リストにある目標を達成できたとしたらどれほど価値があると思うか) と実現可能性 (リストにある目標を達成するのはどれほど難しいと思うか) を評価したところ、実現可能性は促進焦点下よりも予防焦点下のほうが低いという傾向がみられた ($p<.10$)。これらの結果を踏まえると、予防焦点下では現実的な目標が少数活性化されるのに対し、促進焦点下では「達成できたらよい」という可能性のある目標が多数活性化されると考えられる。

研究2：短期目標の設定場面での検討

研究1の結果は本研究の想定と一致するものであったが、サンプル数が多い訳ではなく、目標のタイムスパンも1年間という期間だけを扱っていた。そこで、目標のタイムスパンをもっと短くした状況を設定した上で、動機づけが目標活性に及ぼす影響について再検討を行った。

研究2では、58名の大学生を対象として、12月初旬に以下の集団実験を行った。まず、研究1と同様に、動機づけ状態を自己記述法により操作した。その後、目標記述課題として「約1カ月半後に定期試験があるが、この試験でよい成績をとることはどれほど重要で、実際にどれほど労力を割こうと思うか (実行意図)」について尋ねた。この目標を焦点目標とした。さらに、「これから1カ月半の間に他に取り組もうと思う目標」についてリストした上で、それぞれの重要性和労力投入を評定するように求めた。このリストされた目標を代替目標とした。

目標記述課題に無回答だった10名、自己記述課題の内容から動機づけの操作に失敗した可能性のある2名分のデータは、本分析から除外した。そして、リストされた代替目標の数を従属変数、条件 (0=促進、1=予防)、焦点目標の重要性、焦点目標の実行意図を独立変数とする重回帰分析を行った。その結果、条件 ($\beta=-.31, p<.05$)、焦点目標の実行意

図 ($\beta=-.42, p<.01$) の効果がみられた ($R^2=.23$)。代替目標の数は、促進焦点下よりも予防焦点下のほうが少なく、焦点目標の実行意図が高いほど少なかった。前者の結果は仮説と一致し、後者の結果は Shah et al. (2002) の知見と整合している。

なお、操作が適切になされなかった可能性のある2名のデータを含めて分析した場合には条件の効果は見られず、焦点目標の実行意図の効果 ($\beta=-.31, p<.05$) のみ見られた。この結果は、Shahらの焦点目標への関与度が代替目標を抑制するという現象の頑健さを示すとともに、動機づけ操作による目標活性の変化という現象はそれほど強固なものではない可能性を示唆する。自己記述法による動機づけの操作は、思考内容が参加者自身にゆだねられるため、操作の的確さが十分ではなかった可能性も考えられる。参加者の思考内容を考慮することなく、操作の影響を観察するには、個人差変数の影響を統計的に統制するとともに、より多くのサンプル数が重要であると考えられる。

次に、リストされた目標がどのように心的に表象されているかを調べるため、1番目と2番目にリストされた目標について、重要性和労力投入の相関係数を算出した。その結果、どちらの条件においても重要度と労力投入の間に正の相関がみられた ($r_s=.41, p_s<.05$)。この結果は、動機づけの状態にかかわらず、重要な目標ほど実行意図が高かったことを示唆しており、予防焦点と促進焦点の両方で現実的な目標が活性化されたと解釈できる。この結果は研究1とは異なる。これは、研究2では短期的な目標設定を扱っており、その時間的距離の近さが実現可能性を想起させやすくしたためであると考えられる。これを踏まえると、促進焦点下において活性化される目標の質は目標設定のタイムスケールに依存する可能性が考えられる。

研究3：目標活性数と個人特性の関係

研究2の結果を踏まえると、動機づけ操作による目標活性の変動について、個人差変数を考慮しつつ、サンプル数を拡大することが重要な研究課題として指摘できる。そこで、研究3ではサンプル数を確保するのに適しているインターネット調査を行うことで、先の目的について検討することとした。

調査協力への同意が得られた300人の成人に対して、複数目標の同時活性されやすさとの関連が想定できる個人差 (接近-回避傾向、Grit、時間欠乏感、制御焦点関連の感情) を測定するとともに、動機づけの操作を自己記述課題により行った後、「1年間で取り組もうと思う目標」について自由な数だけリストするように求めた。

自由記述形式の項目に無回答がみられた参加者のデータを除外し、255人のデータを分析対象とした。そして、リストされた目標の数を従属変数、動機づけ状態の操作を独立

変数、人口統計学的変数（性別、年齢、婚姻状態、子どもの有無）と目標活性との関連が想定される心理変数（接近-回避傾向、Grit、時間欠乏感、制御焦点関連感情）を共変量とした共分散分析を行った。その結果、操作の効果は有意傾向で ($F(1,241)=2.88, p<.10$)、リストされた目標の数は促進条件よりも予防条件のほうが多かった。この結果は仮説とは逆のパターンである。リストされた目標の数が多かったのは男性よりも女性 ($p<.01$)、若年者よりも年配者 ($p<.10$)、回避傾向の低い人よりも高い人 ($p<.10$) であったことから、まじめな人ほど自由記述式の項目への反応が多かった可能性が考えられる。また、快活 ($p<.05$) や安心 ($p<.05$) などのポジティブ感情を強く感じている人ほど、リストされた目標の数が多かったことから、気分がよい人ほど自由記述式の項目への反応が多かった可能性が考えられる。この結果からすると、インターネット調査という状況設定で、本研究が想定したような、促進焦点下で予防焦点下よりも多くの目標が活性化されるという効果を検出することは難しかった可能性が考えられる。

ただし興味深いことに、動機づけの操作による新たな調整効果がみられた。前述の通り、ポジティブ感情を強く感じる人ほど、リストされた目標の数が多くなるという傾向がみられたが、条件間で目標数を予測する感情の種類が異なっていた。即ち、促進焦点下では快活が目標数を予測するのに対し、予防焦点下では安心が目標数を予測していた。快活は促進焦点的な関心を反映する感情であるのに対し、安心は予防焦点的な関心を反映する感情であることから、動機づけの操作後に、それに対応するポジティブ感情を経験することは現状がうまくいっていることのシグナルとして機能し、多くの目標が想起されやすかった可能性が考えられる。

総合考察

本研究では目標活性を自己記述法により測定し、動機づけの操作が複数目標の活性に及ぼす影響について検討した。3つの研究の結果を俯瞰すると、実験課題への関与が高い状況下（研究1、2）では、活性化される目標の数は予防焦点より促進焦点のほうが多い可能性がある。一方、実験課題への関与度が低い状況（研究3）では、そのような直接的な増強効果は見られないが、動機づけ操作に対応した種類のポジティブ感情が目標記述数を促進するという調整的な影響が生じる可能性が考えられる。

目標間の活性の相互性という観点では、Shahら（2002）が明らかにした「焦点目標への関与度が高いほど、代替目標の活性が抑制されやすい」という目標保護効果が本研究においても頑健にみられた（研究2）。いま直面している焦点目標に注意を向けさせ、判断を求めた上で代替目標の判断を求めるとい

評価プロセスは、本研究のように動機づけの状態を全体的に誘導するというプロセスよりも、目標間の葛藤関係が顕現化される心的状態を構成させやすい可能性がある。

本研究でみられた現象は、活性化される概念表象の数そのものが動機づけ状態により制約を受けるという点で重要な理論的意味をもつといえる。ただし、現実問題として、目標への粘り強さを高め、目標達成の支援につなげるという観点からすると、焦点目標と代替目標の関係の検討のほうが有用な枠組みを提供するかもしれない。目標への粘り強さを向上させる介入や教育の重要性は知能観や自制心などの研究領域でますます注目が高まっており、今後さらなる研究が必要とされる。

5. 主な発表論文等

（研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線）

〔学会発表〕（計 3 件）

Takehashi, H. The effect of regulatory focus on planning of multiple goals. The 15th Annual Meeting of the Society for Personality and Social Psychology, 2015.2

Takehashi, H. The effect of regulatory focus on the activations of multiple goals. The 28th International Congress of Applied Psychology. Paris, 2014.7

竹橋洋毅, 制御焦点が目標活性のパターンに与える影響, 社会心理学会第 55 回大会, 2014.7

6. 研究組織

(1) 研究代表者

竹橋 洋毅 (TAKEHASHI HIROKI)

東京未来大学・モチベーション行動科学部・講師

研究者番号：70583871

(2) 研究分担者

なし

(3) 連携研究者

なし