

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成 24 年 6 月 6 日現在

機関番号：34310

研究種目：基盤研究（C）

研究期間：2009～2011

課題番号：21530748

研究課題名（和文）セルフ・コントロールにおける社会的随伴性の役割：他者の存在を活用した自己制御

研究課題名（英文）Social contingency effects on self-control

研究代表者

杉若 弘子（SUGIWAKA HIROKO）

同志社大学・心理学部・教授

研究者番号：90257171

研究成果の概要（和文）：セルフ・コントロール（SC）は、一般に、「自分の行動を自分で操作、統制していくこと」と定義されるように、従来の研究では自己完結的な行動としてとらえられることが多かった。本研究では、ここに他者の存在を活用した行動の自己制御という視点を取り入れ、SCにおける社会的随伴性の役割について検討した。その結果、(1) 日常場面で実行されるSCは「自己完結型」と「他者介在型」の2つに分類できること、(2) どちらも困難度の高い状況で強まること、(3) 他者介在型のSCは、標的行動への取り組み頻度を高める効果を有することが明らかになった。

研究成果の概要（英文）：The present study examined the influences of social contingency on self-control in daily life by two questionnaire surveys and one experiment using the AB design. Major findings were as follows: (1) Self-control can be classified into two large groups depending on the degree of influences of social factors; that is, a kind of self-sufficient control, and self-control which employs the existence of others efficiently, (2) They both more adopted in difficult conditions, (3) The latter had an effect which increases the frequency of target behaviors.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2009年度	700,000	210,000	910,000
2010年度	600,000	180,000	780,000
2011年度	800,000	240,000	1,040,000
年度	0	0	0
年度	0	0	0
総計	2,100,000	630,000	2,730,000

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：セルフ・コントロール、他者、社会的随伴性、行動産物、公示、自己記録

1. 研究開始当初の背景

(1) セルフ・コントロールと社会性 セルフ・コントロールは、一般に「自分の行動を自分で操作、統制していくこと」と定義される通り、従来の研究では自己完結的な行動としてとらえられることが多かった。しかしながら、そもそも社会的な存在である人間の行

動は、常に環境との相互作用の中で成立しており、セルフ・コントロールといえども例外ではない。そして、環境の中でも殊に強い影響力を有するのが他者の存在である。その影響力の強さを知るわれわれは、「自分の行動を自分で操作、統制する」ための方略として、むしろ自発的に他者の存在を活用すること

がある。筆者は、日常場面で観察されるセルフ・コントロールに焦点を合わせた実証的研究を積み重ねる中で、セルフ・コントロールは必ずしも自己完結的な行動ではなく、他者の存在を介した方略が頻繁に用いられていることを示唆するデータを得るに至った。

(2) セルフ・コントロールの多次元性 従来のセルフ・コントロール研究で対象とされてきた行動を再考すると、自分自身に向けたことばによって自らの行動をコントロールする「自己教示」や、自分の行動に自ら強化子（あるいは罰）を伴わせることにより行動のコントロールを試みる「自己強化（あるいは自己罰）」などはいわゆる自己完結的な行動制御として把握できよう。一方で、自ら他者と契約して行動をコントロールする「自己契約」は、他者の存在なくしては成立し得ない。さらに、自分の行動を監視し記録することで行動のコントロールを試みる「セルフ・モニタリング」は、その内容を他者の目にさらすことで、より強力な方略となり得ることが知られている。

(3) セルフ・コントロールにおける他者の存在 そこで、本研究では、セルフ・コントロールのための方略として自発的に他者の存在を活用している事例を的確に査定し、その効果を明らかにすることにより、個人と状況に応じたセルフ・コントロールのための情報提供が可能になると考え、これを検討することとした。

2. 研究の目的

上記の通り、セルフ・コントロールを「自己完結型」と「他者介在型」という新たな枠組みで捉え直すことにより、柔軟で効果的なセルフ・コントロールのための指針を得ることを目的とした。取り組み内容は、大きく次の二つに分類される。

(1) 「自己完結型」セルフ・コントロールと「他者介在型」セルフ・コントロールの同定 日常場面で実行されるセルフ・コントロールが、上記の2種類に分類可能であることを確認した上で、それぞれのセルフ・コントロールがどのような状況でより有効に機能するのか、状況の特徴付ける要因との関係を明らかにすることを第一の目的とした。

(2) 他者介在型セルフ・コントロールにおける有効な方略の検討 他者介在型のセルフ・コントロール方略として、その応用範囲の広さが期待される行動記録の公示（public self-graphing）について、記録すべき行動内容とその形式や場所をはじめとする公示の方法について検討することを第二の目的

とした。

3. 研究の方法

(1) 「自己完結型」セルフ・コントロールと「他者介在型」セルフ・コントロールの同定 従来のセルフ・コントロール研究で対象とされてきた行動群を抽出した後、類似の内容はまとめて40項目を準備し、これらが「自己完結型」と「他者介在型」に分類可能であるかを第三者評定によって検証した。

(2) 状況要因の影響に関する検討 上記(1)の手続きを経て作成された尺度をもとに、大学生183名を対象とする調査を実施した。質問紙の冒頭に、試験の準備期間を背景場面とする刺激文を提示し、当該条件下におけるセルフ・コントロールの実行可能性を測定した。刺激文には高難度状況と低難度状況の2種類を用い、これを被験者内要因として配置した。2種類の刺激文の提示順序は被験者間でカウンターバランスをとった。従属変数となる「自己完結型」セルフ・コントロールと「他者介在型」セルフ・コントロールの項目表現は、刺激文の文脈に沿った内容に修正の上、調査対象者に自己評定を求めた。前者は、「勉強時間や進み具合の記録を付ける」、「細かな計画を立てて少しずつ処理していく」などの項目で構成され、後者は、「競争相手や友達がいる場所で勉強する」、「最終目標を誰かに宣言する」、「やったこと、経過などを誰かに報告する」などで構成された。

(3) アナログスタディの実施 ストレッチ運動の継続を標的として、行動遂行の自己記録のみを実施する自己完結的な方略と、行動産物の公示を併用する他者介在型の方略の効果を比較検討した。大学生10名を対象に、自己記録のみを実施するA条件と自己記録と行動産物の公示を併用するB条件を被験者内に配置するABデザインを用いて実験を行った。先に実験を開始する半数の被験者にはA→Bの順で、後発となる半数の被験者にはB→Aの順で条件を提示し、全被験者が同時にB条件を経験できるようにした。一人あたりの実験期間は、両条件ともに4週間ずつの計8週間であった。介入期となるA条件とB条件では、1週間おきに各4回ずつ（計8回）記録の確認と柔軟性の測定を行った。B条件では、ベースラインと比した柔軟性の伸び率を算出し、個別にB4サイズ用紙に折れ線グラフで示したものを10名分同時に大学内の人目につきやすい2カ所に掲示した。掲示したグラフの例をFigure1に示す。

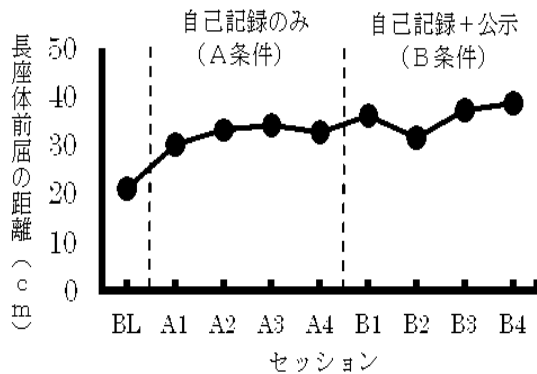


Figure 1 測定値の表示例 (S-05)

4. 研究成果

(1) 「自己完結型」セルフ・コントロールと「他者介在型」セルフ・コントロールの分類
自己強化、自己教示、セルフ・モニタリング、あるいは下位目標の設定といった問題解決方略の適用は、「自己完結型」セルフ・コントロールとして分類された。一方、他者に向けた行動の宣言や行動契約、あるいは他者共在場面での行動遂行などは、「他者介在型」セルフ・コントロールに分類された。

(2) 状況要因の影響 「自己完結型」セルフ・コントロールと「他者介在型」セルフ・コントロールのいずれにおいても、状況の困難度が低い条件よりも高い条件で実行可能性の高まること明らかにになった。困難度の高い状況では、より多くの方略を用いて問題への対処を試みる傾向が示されたといえるだろう。ただし、限定された条件下での検討でもあり、それぞれのセルフ・コントロールに独自の機能が発揮されるのはどのような状況であるのかについてはさらなる検討を要する。

(3) 「自己完結型」セルフ・コントロールと「他者介在型」セルフ・コントロールの効果比較
①自己記録をもとに各条件におけるストレッチ運動の実行日数を比較したところ、10名中8名で自己記録のみのA条件よりも公示を併用したB条件での実行日数が多く、残りの2名は両条件で同日数であった。実行日数の平均は、A条件で16.2日 (SD=7.27)、B条件で19.9日 (SD=6.19) であり (いずれも最大実行可能日数は28日)、B条件の方が有意に多かった ($t(9)=-2.67, p<.05$)。運動に従事した時間でみると、1回あたりの取り組み時間に有意差はないものの、運動に従事したのべ時間 (分) の平均はA条件 (M=351.2) よりもB条件 (M=457.9) で有意に長く ($t(9)=-2.99, p<.05$)、10名中8名でB条件の方が長かった。1回あたりの取り組み時間に変化はないものの、実行日数とのべ取り組み時間が増加したことから、行動産物の公示はストレッチ運動への取り組

み頻度を高める効果をもつことが明らかになった。②長座体前屈の距離、開脚と足首背屈時の可動域、および3指標を統合したベースラインからの柔軟性の増加率を、公示に用いたものと同様に被験者ごとに Figure 1 の形式でグラフ化し、その変化傾向を中央分割法によって評価した。その結果、長座体前屈の距離 (10名中9名, $p<.05$) と3指標を統合した柔軟性の増加率 (10名中8名, $p<.10$) において、A条件よりもB条件で伸びの大きい被験者が多かった。残りの2指標では両条件で同程度の柔軟性であった。これらの結果は、B条件下におけるストレッチ運動の効果を支持するものとみて良いだろう。③以上より、行動遂行の自己記録と行動産物のフィードバックといった自己完結型の方略以上に、行動産物の公示を併用する他者介在型の方略が有効であることが明らかになった。

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)

〔雑誌論文〕 (計1件)

① 杉若弘子 できない、でも (少しは) できるようにになりたい:セルフ・コントロールの臨床心理学、心理臨床科学、1、査読有、2011、17-20.

〔学会発表〕 (計1件)

① 杉若弘子 セルフ・コントロールにおける他者の存在、日本心理学会、立命館大学 (京都市)、2009年8月27日

6. 研究組織

(1) 研究代表者

杉若 弘子 (SUGIWAKA HIROKO)

同志社大学・心理学部・教授

研究者番号: 90257171