

**科学研究費助成事業 研究成果報告書**

平成 28 年 6 月 14 日現在

機関番号：12613

研究種目：基盤研究(B) (一般)

研究期間：2011～2015

課題番号：23330193

研究課題名(和文) 社会的場面における自己制御 - 目標葛藤、資源枯渇、そしてリバウンドを越えて

研究課題名(英文) Self-regulation in social situations: Beyond goal conflict, resource depletion, and rebound

研究代表者

村田 光二 (MURATA, Koji)

一橋大学・大学院社会学研究科・教授

研究者番号：40190912

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 8,800,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、社会的場面における効果的な自己制御過程に影響を及ぼす要因を、実証的に解明することを目的としている。特に、目標葛藤の解決方略、制御資源の枯渇に対抗する方略、意識的抑制に基づくリバウンド効果を低減する方略を中心に実証研究を積み重ねた。その成果として、課題達成目標と誘惑とが葛藤する場面では、対抗的自己制御が働き、課題達成に役立つ人物の評価が高まることを見出した。また、制御資源の枯渇に対して、自己肯定化と解釈レベルを高次にすることの組み合わせが有効であることを再確認した。さらに、嫉妬的ステレオタイプの抑制に伴って生じるリバウンド効果を低減する方策の1つを見出した。

研究成果の概要(英文)：In the present studies we explored various factors that affect effective self-regulation in social situations. We focused on the strategy for resolution of goal conflict, recovery from resource depletion, and preventing the rebound effect due to stereotype suppression. We found when an achievement goal conflicted with a temptation, counteractive self-regulation processes led a high rating for people who were useful for the goal. When self-regulation resource depleted, we also found, self-affirmation with high level of construal was effective for recovery from it. Further, we found a strategy for preventing the rebound from suppression of envious stereotypes.

研究分野：社会心理学 社会的認知研究

 キーワード：自己制御 目標葛藤 制御資源 リバウンド効果の低減 感情予測 達成動機づけ 社会的自己制御  
 道徳性の自己認知

### 1. 研究開始当初の背景

研究代表者は本研究に取り組む前に、「社会的文脈における自己と他者についての感情推論(科研費補助金 課題番号 19330141)を行った。その中で、自己の将来の感情状態の推論である「感情予測」を、大学生の日常的な学業場面に応用する研究も実施した。その結果、学業場面でも、将来の成功・失敗によって生じる感情を実際よりも過大に予測するという「インパクトバイアス」を学生は示しやすかった。このバイアスが果たす役割を考察してみると、目標達成後の喜び感情を強く捉えることで、その目標達成への動機づけを高める働きを指摘できる。他方で、失敗後のネガティブ感情をより強く想定することで、それを避けようとする動機づけを強める働きも考えられる。前者は計画錯誤など、楽観的な予測一般に認められる機能と対応しているだろう。他方で後者は、実際より悪い結末を想像しながら、それを避けるよう課題に精力的に取り組む、防衛的悲観主義者の方略だと考えられる。このように、感情予測が自己制御の1つの手段となっている可能性に思いつき、特に社会的場面での自己制御の問題を社会的認知研究の立場から検討したいと考えた。

### 2. 研究の目的

本研究は、社会的認知研究の成果に基づいて、効果的な自己制御過程に影響を及ぼす要因を実証的に解明することを目的としている。特に、他者への配慮や、他者との間で目標や行動の調整が必要な社会的場面においてこの問題を検討する。具体的には、対人関係維持の目標と個人的達成目標との対立など、目標葛藤の解決方略を明らかにする。また、対人的相互作用は多くの制御資源を消費するが、この資源枯渇を緩和する要因を検証する。そして、意識的統制にはリバウンド効果が伴いやすい問題に対して、代替思考方略の有効性を検討する。これらの実証的研究に基づき、社会的場面の自己制御について新たな理論モデルを提案することが最終的な目標である。

以上が当初の目的であったが、これらに加えて、自己制御過程に付随する効果的な達成動機づけを導く要因(感情予測、制御焦点)についても、先行の科研費研究の成果を引き継いで研究する。また、発展的な研究として、応援や善意の形で他者から社会的期待を受ける状況では、個人的課題達成が促進されたり、向社会的行動が増加したりする可能性を検討する。さらに、近年では身体化された認知に関わる研究が増えているが、ある衣服を着用することによって、その衣服が示す社会的意味を捉えて自己認知が変化する可能性を検討する。これもまた非意識的過程を経て生じる自己制御だと考えられるだろう。

### 3. 研究の方法

(1) 目標葛藤時の自己制御が他者評価に及ぼす影響： 目標と誘惑の葛藤状況では、目標の価値を高め、誘惑の価値を低める心理過程が生じることが示されており、対抗的自己制御と呼ばれている。この過程の結果、目標達成と関連する人物を好意的に評価することも示された。渡邊・村田(2011)の研究では、目標追求の際に誘惑に直面すると、その誘惑が大きいほど、目標達成に役立つ人物の評価を高めるといふ仮説を立てて実験を行った。

夏休み前の試験の当日に学生 77 名が実験に参加した。半数の学生が試験前の時間(学業目標高条件)、残り半数が試験後の時間に集められ(学業目標低条件)、配布された質問紙に回答した。最初に、「夏休みに一番したいこと」(誘惑大条件)あるいは「5番目にしたいこと」(誘惑小条件)について内容を記述させた。次に操作チェックとして「それが達成できたらどれだけ嬉しいか」を回答させた。そして、2人の友人を思い出させて、その友人の印象を5項目で回答させた。このうち、「勉強ができる」と「真面目な」の合算平均値を従属変数として用いた。

(2) 制御資源枯渇時の効果的な回復方略：

自己制御過程を効果的に進めるためには、心的エネルギーとしての制御資源が必要である。しかし、制御資源は有限であり、他の課題を実行するなどして使用されると枯渇してしまうことがあり、後の課題遂行を妨げる。これに対して、不足している状態から、何らかの方法によって制御資源を回復する方法がないかどうか、探求が続けられている。本研究では、自己肯定化と解釈レベルの2つの要因の効果を検討する。これら2つの要因の交互作用もすでに実証されていたが、新しい手続きで独立して操作することで、交互作用の様態について再検証しようと考えた。

村田(未発表)では、参加者はまず留学生が話す聞き取りにくいスピーチを聴く課題に全員が取り組んだ(制御資源枯渇の手続き)。次に、価値観の個人差調査を実施して、半数の参加者は7つの中から自分にとって最も重要な価値を1つ選び、「それがなぜ自分にとって重要か」記述するよう教示された(自己肯定化あり条件)。残りの参加者は、最も重要でない価値を1つ選び、「それを最も重要だと思う人の立場に立って、重要だと考える理由」を記述するように求められた(自己肯定化なし条件)。そして、「健康の維持・改善」について、半数の者にはそれをなぜする必要があるのか答えを求め、次にその答えがなぜ必要なのか答えるというように、上位の理由を4段階上まで回答させた(高次解釈条件)。残りの者には「健康の維持・改善」をどのようにするのか回答を求め、その答えをまたどのようにするのか答えるというように、下位の手段を4段階下まで回答させた(低次解釈条件)。最後に、コップに注

がれた青汁を与え、できるだけたくさん飲むように求めた。この飲んだ量を自己制御の指標として測定した。(この研究は村田の指導のもと実施した卒業論文;横田早美「制御資源枯渇時の効果的な回復方略 - 自己肯定化と解釈レベルの効果に着目して」(2014)のデータをもとにまとめる予定)

(3) 嫉妬的ステレオタイプ抑制後のリバウンド効果とその低減: ステレオタイプ抑制後には、むしろそれを思いつきやすくなるというリバウンド効果が知られている。田戸岡・石井・村田(2015)の研究では、「有能だけれど冷たい」という嫉妬的ステレオタイプについて、抑制後のリバウンド効果をどのように低減可能かを検討した。私たちは社会的地位の高い外集団に対して、嫉妬的なステレオタイプを持ちやすいと考えられる。特に競争意識を知覚した時にネガティブな特性(冷たさ)を認知しやすくりバウンド効果も起きやすいが、競争意識が低い場合にはその効果を低減できるかもしれないと仮説を立てて検討した。

実験1で参加者の男子学生は、まず適性テストを受けて、半数の者は「仕事の能力が低い」とフィードバックされたが(ネガティブフィードバック条件)、残り半数の者は実験終了後にフィードバックされることになっていった(フィードバックなし条件)。次に、キャリア女性が他者と働いている場面を記述した。その際、半数の者にはその人物の「冷たい」というイメージを抑制するよう教示し(抑制条件)、残り半数にはそういった教示を与えなかった(統制条件)。その後、対人認知課題を行い、別の対象人物を「冷たい」と評定しやすいかどうかを測定した。

実験2には商学部・経済学部の学生、及びそれ以外の学部の学生が参加して、男性金融ディーラーが他者と働いている場面を記述した。金融ディーラーは嫉妬的ステレオタイプが適用可能なエリートであるが、商学部と経済学部の学生(関連専攻)は将来その職業に就く可能性があり、競争意識が生じやすいと考えられた。他学部の学生(無関連専攻)は金融ディーラーとは関連性が薄いと考えられた。ここでも、半数の者にはその人物の「冷たい」というイメージを抑制するよう教示し(抑制条件)、残り半数にはそういった教示は与えなかった(統制条件)。その後、対人認知課題を行い、別の対象人物を「冷たい」と回答しやすいかどうかを測定した。

(4) 感情予測あるいは制御焦点がテスト勉強の動機づけに及ぼす影響: 村田(2013)の研究では、大学の授業を利用して、その試験結果についての感情反応を想像させることによって、その時点での試験勉強に対する動機づけを高めることができるかどうかを検討した。試験の約1週間前に試験終了後を考えさせて、単に起きうる出来事を想像させ

た学生(統制条件)と比べて、ポジティブな結果を想像させた学生(ポジティブ条件)も、ネガティブな結果を想像させた学生(ネガティブ条件)も、試験勉強に対する意欲が高まると仮説を立てた。なお、試験の後にも調査を実施して、実際の試験勉強時間等について回答を求めた。

Murata(2014)の研究では、大学の授業の学期初めに調査を行い、促進焦点および予防焦点の個人差を測定した。促進焦点の学生は、試験で良い点を取るという意欲を通じて実際の試験成績を良くすると考えられる。他方で、予防焦点の学生は、授業に真面目に出席して平常点を挙げた上で試験成績を良くする方略を使うと考えられる。試験直前にこの意欲と授業への出席を調査して、試験成績と各変数がどのように関連するかを検討した。

(5) 他者からの期待と社会的自己制御過程: 他者から応援を受けたり、他者からの善意を知覚したりすると、私たちの課題達成の動機づけが高まったり、向社会的行動が増えたりすることが知られている。集団を形成して協力することによって適応を図ってきた人類には、本来的に社会性が備わっていると考えられるが、社会的期待を良い意味でのプレッシャーとして感じて、社会的に望ましい行動につなげていく自己制御過程が働くことが想定される。ここでは、研究Aで社会的期待に基づいて個人的な達成行動が促進されるかどうかを検討した。また、研究BとCでは他者からの善意を知覚すると、その善意をまた別の他者に伝えるという恩送り行動を支える社会的認知過程を検討した。

研究Aの村田(2015)の実験では、実験参加者の学生に次のいずれかを思い起こしてもらうことによって、社会的期待の有無を操作した。社会的支援条件では、大学受験時に身近な人から応援を受けた経験を、個人的努力条件では同時期に個人的に努力した経験を、そして統制条件では高校時代の好みの飲食物をそれぞれ思い起こしてもらった。次に多数のアナグラム課題を解かせ、「適当なところで次の課題に進んでよい」と言われている中で、取り組む時間と課題数を測定した。

研究Bの谷本・村田(2015)の実験では、「お菓子に関するマーケティング調査」と称して実験参加者にお菓子を渡した。このとき、お菓子に手書きのメッセージを付けて、善意あり条件では感謝の言葉とともに「少しでも美味しいものを選んだ」旨書かれていたが、善意なし条件では、「このクッキーを評価してほしい」とだけ書かれていた。このお菓子を食べてもらい、質問紙に評価を書かせ、気分等の自己評定も求めた。このように、他者から善意を知覚すると、食べ物の味覚が美味しい方向に変化するという仮説を検討した。

引き続き研究C(谷本・村田,未発表)の実験では、2名1組で実験に参加して、数学課題で相手と競争をするが、相手(実験協力

者)が勝つように仕組みであり、賞品としてチョコレートを得た。2人だけの場面で、このチョコレートを協力者が参加者に渡すことで善意の知覚が操作された。高条件では、「疲れているでしょうから、よかったらどうぞ」と渡してくれた。低条件では、「嫌いなのでどうぞ」と渡してくれた。そして統制条件では、ここまでの手続(競争課題とお菓子の授受)を行わなかった。次の課題のために協力者が退出し、実験者が入室してきたところで実験者が小箱一杯のクリップを落としてしまった。このときに、参加者がどのくらいの数およびどのくらいの時間、クリップを拾うかが測定された。(この研究は村田の指導のもと実施した修士論文;谷本奈穂「善意の知覚が第三者への向社会的行動に及ぼす影響」(2016)のデータをもとにまとめる予定)

#### (6) 白/黒の被服と道徳性の自己認知:

衣服を着用すると、その衣服の持つ象徴的な概念が自己認知に反映されて、その概念の意味に沿った判断や行動が行われやすいことが知られている。このように衣服の象徴的な意味に沿って自己を調整することも、自己制御過程の一つとして考えられるだろう。上林・田戸岡・石井・村田(2016)の研究では、白または黒の服を着たときに、自己認知がより道徳的または非道徳的方向に変化するのではないかと考えて実験を行った。

参加者の学生は1人ずつ実験室に呼ばれ、白服あるいは黒服を着せられて、まず潜在的連合テスト(IAT)を実施した。テストには二種類があり、道徳性を測定するIATと自己の感情価(ポジティブさ-ネガティブさ)を測定するIATを、順序についてはカウンターバランスを取りながら実施した。その後、顕在的な自己認知(道徳性を含む)についても測定を行った。

#### 4. 研究成果

(1) 目標葛藤時の自己制御が他者評価に及ぼす影響: 渡邊・村田(2011)では、図1のように、学業目標高条件では誘惑が大きいときの方が友人の印象が望ましく、学業目標低条件では逆に誘惑が小さいときの方が思い出した友人の印象が望ましいという結果を得た(交互作用効果;  $F(1,66)=11.91$   $p<.01$ )。これは仮説に一致するもので、誘惑が大きいほど目標達成に役立つ友人を思い出しやすくなることを通じて、誘惑を避けて目標に集中するように促す心理過程が働くことを示唆している。

#### (2) 制御資源枯渇時の効果的な回復方略:

研究Bの実験では、青汁を飲んだ量(gram)に対して、2(自己肯定化の有無)×2(高・低次解釈レベル)の分散分析を実施すると、いずれの要因の主効果も認められなかったが、交互作用が有意であった( $F(1,50)=6.25$

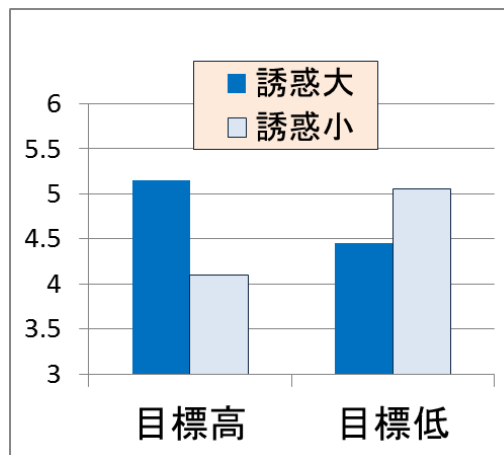


図1 目標の高低と誘惑の大小による人物印象の好ましさ

$p<.05$ )。図2に示したように、高次解釈の場合には自己肯定化の有無の差が有意であった。また、自己肯定化なしの場合には、解釈の高低の差が有意であった。自己肯定化の効果が高次解釈の場合に認められたことは従来の研究と一致する結果であったが、自己肯定化なしで低次解釈の場合に制御資源が回復する結果がなぜ生じたのかは不明である。

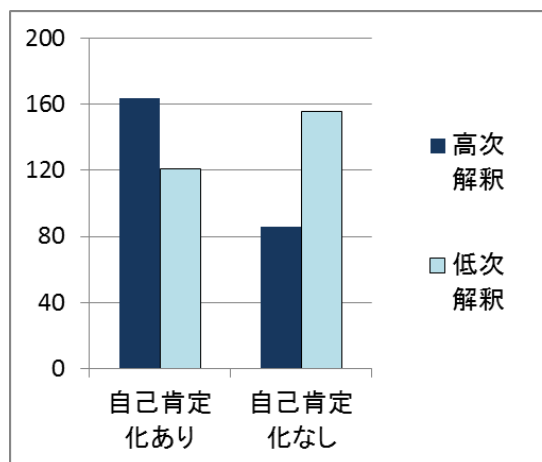


図2 自己肯定化の有無と高・低次解釈による飲んだ青汁の量(gram)

(3) 嫉妬的ステレオタイプ抑制後のリバウンド効果とその低減: 田戸岡たち(2015)の実験1の結果、抑制対象に競争意識を感じやすいネガティブフィードバックあり条件では、抑制群においてリバウンド効果が生起し、統制群やフィードバックなし条件よりも他者を冷たいと判断しやすかった(図3)。これは仮説通りの結果であり、競争意識の有無が、嫉妬的ステレオタイプ抑制後のリバウンドを調整する要因であることが示されたと言えるだろう。

田戸岡たち(2015)の実験2の結果、抑制対象に競争意識を感じやすい商・経学部の学生では、抑制群においてリバウンド効果が生起し、統制群や無関連な学部の学生よりも他者を冷たいと判断しやすかった。これも仮説通りの結果であり、競争意識の有無が、嫉妬

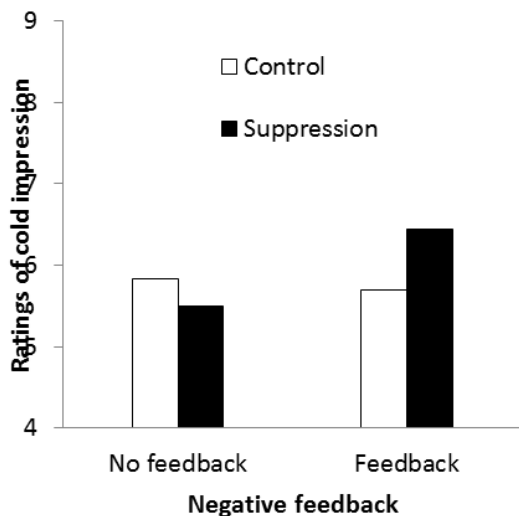


図3 条件別の「冷たさ」の印象

的ステレオタイプ抑制後のリバウンドを調整する要因であることが再び示された。

(4) 感情予測と制御焦点がテスト勉強の動機づけに及ぼす影響：村田(2013)の結果では、表1の1行目のように、想像内容は予測通り操作できたが、勉強時間及び努力量の予測には、仮説に沿った効果は認められなかった(2, 3行目)。また、実際の行動報告においても、勉強時間及び努力量とも条件間に差は認められなかった。唯一の効果として、勉強時間と努力量を実際よりも過大に見積もっていて、どの条件においても楽観的な計画錯誤が認められた。

表1 各指標の条件別平均値

	P (29)	N (29)	統制 (34) (範囲)
想像の好ましさ	7.69	2.86	5.35 0-10
勉強時間予測	9.86	8.91	8.65 0-(h)
努力量の予測	5.17	5.45	5.24 1-7
勉強時間報告	6.24	7.52	6.47 0-(h)
努力量報告	3.90	4.24	4.15 1-7

Murata (2014) の研究結果は図4のパス図で示される。促進焦点の程度は、試験直前の学習への意欲を予測し、その意欲が試験成績を有意に正に予測した。他方で、予防焦点の程度は、授業への出席を予測し、それが試験成績と有意に正に関連した。学習意欲と授業出席は各々のルートで制御焦点と成績との間を媒介していたことも示された。これらの分析においては、性別と自尊心を統制したが、この授業では男性よりも女性の成績が有意に上であった。

(5) 他者からの期待と社会的自己制御過程：研究Aの村田(2015)の実験では、アナグラム課題への取組時間を調べると、条件間の平均値にわずかな違いが認められたが、この差は有意ではなかった ( $F(2,30)=2.50$   $p<.10$ )。今後、実験操作、測定課題とも洗練させて検討することが必要だと考えられる。

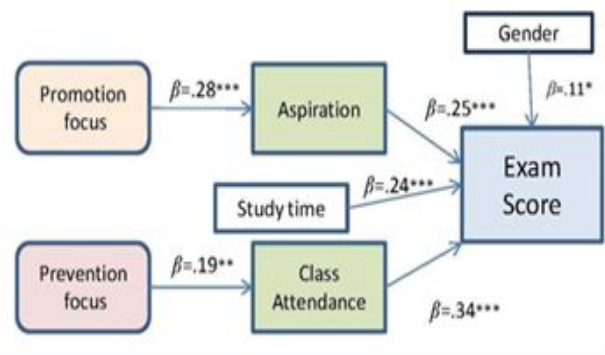


図4 促進焦点、予防焦点が試験成績に及ぼす影響

研究Bの谷本・村田(2015)の実験では、もらったお菓子の味の評定値に条件間に有意差が認められた。善意あり条件では、善意なし条件よりも、より「美味しい」( $M=8.47$  vs  $6.89$ ;  $t(31)=2.89$   $p<.01$ )、またより「甘い」( $M=7.97$  vs  $6.03$ ;  $t(31)=3.14$   $p<.01$ )と回答された。

研究Cの村田・谷本(未発表)の実験では、実験者が落としてしまったクリップをどのくらい拾うかどうかを援助行動の指標として測定したが、拾った個数に条件間に有意差があり ( $F(2,49)=6.44$   $p<.01$ )、図5のように善意の知覚高条件でもっとも多くの個数のクリップを拾っていた。また、拾う作業に従事した時間においても、同様の結果が認められた。

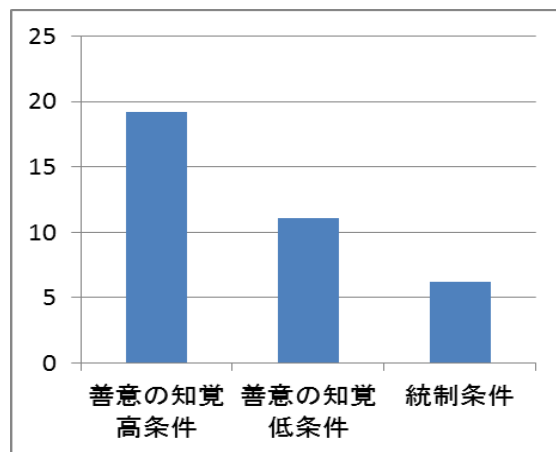


図5 クリップを拾った平均個数

(6) 白/黒の被服と道徳性の自己認知：

上林他(2015)の実験の結果、道徳性 I A T、感情価 I A T の差得点 (D 値) を産出すると、道徳性 I A T では条件間に有意差が認められた。図6に示したように、白服条件の方が黒服条件よりも道徳性が高いと潜在的には認知されていた。感情価 I A T ではこの差は有意ではなかった。また、自己報告尺度の結果では、いずれの指標にも白服と黒服の着衣の差は認められなかった。このように、白/黒の被服が潜在的水準で自己認知に変容をもたらし、道徳的な望ましさを自己に結びつけるよう調整することが示された。

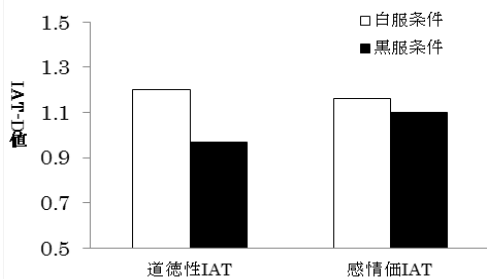


図6 白・黒の被服とIATの結果

## 5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 3 件)

- 上林憲司・田戸岡好香・石井国雄・村田光二. (2016). 白色または黒色の着衣が道徳性の自己認知に及ぼす影響, 実験社会心理学研究, 55(2), 掲載予定 (査読有)
- 田戸岡好香・石井国雄・村田光二. (2015). 競争意識が嫉妬的ステレオタイプ抑制後のリバウンド効果に及ぼす影響. 実験社会心理学研究, 54(2), 112-124. DOI: 10.2130/jjesp.1302 (査読有)
- 田戸岡好香・石井国雄・村田光二. (2014). 嫉妬的ステレオタイプの抑制における代替思考方略の効果, 対人社会心理学研究, 14号, 35-44. (査読有)

〔学会発表〕(計 22件)

- 上林憲司・村田光二 白/黒の衣服が着用者の非道徳性と狡(ずる)行動に与える効果 日本社会心理学会第56回大会 2015年11月1日 東京女子大学(東京都杉並区)
- 村田光二 社会的支援マインドセットが他者志向的達成動機づけに及ぼす影響 日本社会心理学会第56回大会 2015年11月1日 東京女子大学(東京都杉並区)
- 谷本奈穂・村田光二 他者からの善意の知覚が味覚に及ぼす影響 日本社会心理学会第56回大会 2015年10月31日 東京女子大学(東京都杉並区)
- 谷本奈穂・及川昌典・村田光二 自己または他者のために努力することが動機づけに及ぼす影響: 制御適合理論の視点から 日本社会心理学会第55回大会 2014年7月26日 北海道大学(北海道札幌市)
- Murata, Koji Individual differences in regulatory focus and academic performance. The 28th International Congress of Applied Psychology, 2014年7月10日 Paris Convention Centre (Paris, France).
- 渡邊さおり・村田光二 失敗経験時に制御焦点とパートナーの反応が失敗後の感情と受容感に及ぼす影響の検討 日本社会心理学会第54回大会 2013年11月2日 沖縄国際大学(沖縄県宜野湾市)
- 村田光二 感情予測がテスト勉強の動機づけに及ぼす影響 日本心理学会第77回大会 2013年9月21日 札幌コンベン

- ションセンター(北海道札幌市)
- 桑山恵真・樋口収・村田光二 解釈レベルが過激的悲観主義に及ぼす影響 日本社会心理学会第53回大会 2012年11月18日 つくば国際会議場(茨城県つくば市)
- 樋口収・井上裕珠・村田光二 病気回避/子育て目標が幼児の汚物に対する嫌悪感に及ぼす影響 日本社会心理学会第53回大会 2012年11月18日 つくば国際会議場(茨城県つくば市)
- 渡邊さおり・村田光二 促進焦点時にパートナーが自己の目標追求に及ぼす影響の検討 - 目標タイプに注目して - 日本社会心理学会第53回大会 2012年11月18日 つくば国際会議場(茨城県つくば市)
- Tadooka, Yoshika & Murata, Koji Consequences of suppressing envious stereotypes under threat from suppressed target The 13th Annual Meeting of Society for Personality and Social Psychology 2012年1月27日 San Diego Convention Center (San Diego, USA)
- 渡邊さおり・村田光二 目標葛藤時における自己制御方略 - 目標依存的他者評価の検討 日本社会心理学会第52回大会 2011年9月19日 名古屋大学東山キャンパス(愛知県名古屋市)
- 桑山恵真・村田光二 回顧的悲観主義における意味づけの効果 日本社会心理学会第52回大会 2011年9月19日 名古屋大学東山キャンパス(愛知県名古屋市)
- 田戸岡好香・村田光二 自己価値への脅威が嫉妬的ステレオタイプの抑制に及ぼす影響 日本社会心理学会第52回大会 2011年9月19日 名古屋大学東山キャンパス(愛知県名古屋市)

## 6. 研究組織

(1)研究代表者

- 村田 光二 (MURATA, Koji)  
一橋大学・大学院社会学研究科・教授  
研究者番号: 40190912

(2)研究協力者

- 道家 瑠見子 (DOHKE, Rumiko)  
所属なし 研究者番号: 20562945
- 樋口 収 (HIGUCHI, Osamu)  
北海道教育大学特任センター准教授  
研究者番号: 50625879
- 桑山 恵真 (KUWAYAMA, Ema)  
所属なし
- 田戸岡 好香 (TADOOKA, Yoshika)  
東京大学・大学院人文社会系研究科・特別研究員
- 渡邊 さおり (WATANABE, Saori)  
所属なし
- 谷本 奈穂 (TANIMOTO, Nao)  
一橋大学・大学院社会学研究科・修士課程
- 上林 憲司 (UEBAYASHI, Kenji)  
一橋大学・大学院社会学研究科・修士課程