様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

令和　５ 年　６ 月　５ 日現在

機関番号：１４４０１
研究種目：若手研究
研究期間：2019～2022
課題番号：１９Ｋ１４３６１

研究課題名（和文）セルフコントロールの個人差はどのように好ましい行動習慣を形成するのか

研究課題名（英文）How does individual differences in self-control contribute to the formation of favorable behavioral habits?

研究代表者
後藤　崇志（Takayuki, Goto）

大阪大学・大学院人間科学研究科・講師

研究者番号：７０７５８４２４

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　3,200,000円

研究成果の概要（和文）：本研究の目的は、行動の価値がもつ機能に着目し、好ましい行動習慣の形成がセルフコントロールを支える個人差と社会環境とのどのような相互作用によって実現されているかを明らかにすることであった。(1) 行動の価値を認識することが好ましい行動習慣につながる過程の実験的検討、(2) セルフコントロールが求められる領域ごとの価値表象を捉える尺度の作成、(3)社会的影響により価値の表象・更新がなされる過程についての実験的検討、を行った。

研究成果の学術的意義や社会的意義
セルフコントロールは、好ましい行動習慣の獲得に関わるとする研究知見を根拠に、育成されるべき領域汎用的な個人差として注目を集めている。しかし、どの行動を「好ましい」とするかは自明ではなく、社会相対的に規定されるはずであるにもかかわらず、セルフコントロールと社会的影響による価値形成との関わりは十分に検討されていなかった。好ましい行動習慣の形成には領域汎用的な個人差としてのセルフコントロールだけでなく、領域固有な価値表象が社会的影響を受けながら形成される過程についても考慮する必要があることを明らかにした。

研究成果の概要（英文）：The aim of the present research was to clarify how individual differences in self-control can contribute to the formation of favorable behavioral habits by interacting with social influences on value representations. (1) We confirmed that recognizing the value of behavior led to favorable behavioral habits. (2) We developed a psychological scale that can be assess individual differences in domain-specific value representations of self-control. (3) We conducted some experiments to investigate how social influences can change value representations in self-control dilemma.

研究分野：社会心理学

キーワード：セルフコントロール　個人差　社会的影響　規範　価値

※科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属します。

様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９（共通）

１．研究開始当初の背景

セルフコントロールは、将来の好ましい結果を得るために、自らの行動を変化させる心の働きである。セルフコントロールの得意な程度には個人差があり、メタ分析や大規模な縦断研究により、セルフコントロールの個人差は、精神的・身体的健康や学業・社会達成、金銭収入、問題行動の抑止と関連しており、生存に適した好ましい行動習慣の獲得に繋がることが示されている。

一方で、セルフコントロールの個人差がなぜ、どのようなプロセスを経て好ましい行動習慣の獲得に結び付くのかはほとんど議論されてこなかった。心理学的な個人差がどのような行動習慣として発現するかは、環境との相互作用によって規定される。行動の価値は自明ではなく、何を「好ましい」行動とみなしてセルフコントロールを働かせようとするかは、社会相対的に規定されるはずである。しかし、セルフコントロールの個人差についてはこの観点からの検討が少なかった。従って、セルフコントロールが好ましい行動習慣の獲得に結び付くプロセスを明らかにするためには、社会環境を通じて行動の価値を認識するプロセスとの関連を検討する必要があると考えた。

２．研究の目的

本研究の目的は、行動の価値がもつ機能に着目し、好ましい行動習慣の形成がセルフコントロールを支える個人差と社会環境とのどのような相互作用によって実現されているかを明らかにすることであった。

３．研究の方法

本研究では、まず文献研究により、セルフコントロールを支える個人差について整理を行った。文献レビューの中では、セルフコントロールが優れているとみなされるものには、意思決定場面において好ましい行動を取ることができることと、長期的な視点から好ましい行動をとりやすいこととが含まれることを指摘した。その上で、前者については認知制御や価値表象に関わる機能が、後者については習慣化や目標の内在化などの価値更新に関わる機能が関与していることを論じた。これを踏まえ、(1) 行動の価値を認識することが好ましい行動習慣につながる過程の実験的検討、(2) セルフコントロールが求められる領域ごとの価値表象を捉える尺度の作成、(3)社会的影響により価値の表象・更新がなされる過程についての実験的検討、を行った。具体的な研究の方法については次の研究成果と併せて詳述する。

４．研究成果

(1) 行動の価値を認識することが好ましい行動習慣につながる過程の実験的検討

研究期間内に行った調査研究から、セルフコントロールの個人差は、講義中の学習の深さや継続性と関わることを明らかにしていた。これを踏まえ、学習することの価値についての認識を促す介入を行うことで、継続的に深い学習を行うようになるかを実験的に検討した。研究は、COVID-19 感染拡大下において行われることとなったオンライン講義をフィールドとし、2 年に渡って行われた。1 年目の講義を統制群、2 年目の講義を介入群とした準実験デザインにより、介入の効果を検討した。その結果、介入群の学生は、統制群の学生に比べて、講義での課題提出率の低下が見られにくく、深い情報処理を要する課題にも高い成績を示していた。以上の結果は、行動の価値を認識することが好ましい行動習慣の形成につながることを示唆するものである。

(2) セルフコントロールが求められる領域ごとの価値表象を捉える尺度の作成

セルフコントロールが必要とされる領域は多岐に渡っており、従来は領域一般的な個人差の関与を論じる研究が多かった。しかしながら、価値の表象・更新が好ましい行動習慣の形成に関与していることから、それぞれの領域ごとに異なって形成されている価値表象に着目することで、領域に特異的なセルフコントロールの個人差を把握することが必要だと考えた。そこで、海外の研究者によって作成されていた、セルフコントロールが求められる領域ごとの価値表象を捉える尺度の邦訳版を作成した。2 つの大規模な調査により、邦訳版の尺度は領域ごとのセルフコントロールにより実現される結果を予測する結果が得られたことから、作成された心理尺度は一定の信頼性・妥当性を持つものであると考えられた。

(3) 社会的影響により価値の表象・更新がなされる過程についての実験的検討

文献レビューにより、セルフコントロールを働かせようとする価値は集団規範などの社会的影響を受ける過程で形成される可能性が考えられた。しかし、セルフコントロールへの集団規範の影響に関する研究は子どもを対象としたものが多いことや、社会的影響が表層的な行動変容のみに見られるのか、心理的な価値更新にまで見られるのかは明らかでなかった。そこで、成人を対象とした実験研究により、集団規範に関する記述に触れることで、セルフコントロールを要

する意思決定場面において、長期的な利得を選択しようとする行動のみが変容するのか、価値表象の更新までもが見られるのかを検討した。得られた結果からは、単純に集団規範に関する記述に触れるだけでは、表層的な行動変容が生じるのみであることが示唆された。社会的影響によって価値の更新が生じる過程までは、調査・実験を通して明らかにすることができなかったため、今後の研究において検討を続けていく必要がある。

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕　計6件（うち査読付論文　4件／うち国際共著　0件／うちオープンアクセス　4件）

１．著者名 Kaneko Michihiro、Goto Takayuki、Ozaki Yuka、Kuraya Takumi、Kutsuzawa Gaku	４．巻 25
２．論文標題 Trait self‐control is associated with lower positive affective instability: Findings from an experience sampling survey	５．発行年 2022年
３．雑誌名 Asian Journal of Social Psychology	６．最初と最後の頁 799～805
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1111/ajsp.12524	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 －

１．著者名 Goto Takayuki	４．巻 -
２．論文標題 Normative information can induce biased choice toward delayed larger rewards in adulthood	５．発行年 2023年
３．雑誌名 Asian Journal of Social Psychology	６．最初と最後の頁 -
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1111/ajsp.12562	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 －

１．著者名 Goto Takayuki	４．巻 12
２．論文標題 Comparing the Psychometric Properties of Two Japanese-Translated Scales of the Free Will and Determinism-Plus Scale	５．発行年 2021年
３．雑誌名 Frontiers in Psychology	６．最初と最後の頁 720601
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.3389/fpsyg.2021.720601	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 －

１．著者名 後藤崇志	４．巻 63
２．論文標題 「セルフコントロールが得意」とはどういうことなのか―「葛藤解決が得意」と「目標達成が得意」に分けた概念整理	５．発行年 2020年
３．雑誌名 心理学評論	６．最初と最後の頁 129-144
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.24602/sjpr.63.2_129	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 －

1．著者名 後藤崇志	4．巻 50
2．論文標題 学生は“コロナ禍”におけるオンデマンド型講義の教材をどのように活用したのか―2020年度「心理学基礎」の受講者データ分析に基づく事例報告	5．発行年 2021年
3．雑誌名 人間文化	6．最初と最後の頁 18-28
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 －

1．著者名 廣野優一郎・細馬宏通・後藤崇志	4．巻 47
2．論文標題 間接的な要求は直接的な要求と同様に服従を引き起こすのか―Stanley Milgramの実験パラダイムを用いた「忖度」の心理学実験	5．発行年 2019年
3．雑誌名 人間文化	6．最初と最後の頁 13-22
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 －

〔学会発表〕　計7件（うち招待講演　0件／うち国際学会　1件）

1．発表者名 後藤崇志
2．発表標題 利用価値介入はオンライン講義で継続的な深い学習を促進する
3．学会等名 日本心理学会第86回大会
4．発表年 2022年

1．発表者名 後藤崇志
2．発表標題 2つの日本語版自由意志・決定論信念尺度の心理測定的特徴の比較
3．学会等名 日本社会心理学会第62回大会
4．発表年 2021年

１．発表者名 後藤崇志
２．発表標題 成人において規範情報は遅延報酬の選択傾向をどのように変えるか
３．学会等名 日本社会心理学会第61回大会
４．発表年 2020年

１．発表者名 Takayuki Goto
２．発表標題 Normative information can induce biased choice toward delayed reward in adulthood.
３．学会等名 The Annual Convention of Society for Personality and Social Psychology 2021（国際学会）
４．発表年 2021年

１．発表者名 尾崎由佳・後藤崇志・倉矢匠・金子廸大・沓澤岳
２．発表標題 接近的/回避的欲望のセルフコントロール葛藤―日常生活における経験頻度と規定因の検討
３．学会等名 日本グループ・ダイナミックス学会第66回大会
４．発表年 2019年

１．発表者名 後藤崇志・廣野優一郎・細馬宏通
２．発表標題 間接的な要求は直接的な要求と同様に服従を引き起こすのか―Milgramの実験パラダイムに基づく「忖度」の心理学実験
３．学会等名 日本社会心理学会第60回大会
４．発表年 2019年

１．発表者名 後藤崇志
２．発表標題 「セルフコントロールが得意」とはどういうことなのか
３．学会等名 第41回広島社会心理学研究会
４．発表年 2020年

〔図書〕　計3件

１．著者名 有光 興記（監修）、飯田 沙依亜、榊原 良太、手塚 洋介（編）	４．発行年 2022年
２．出版社 北大路書房	５．総ページ数 432
３．書名 感情制御ハンドブック	

１．著者名 長谷川 博、村木 里志、小川 景子（編）	４．発行年 2022年
２．出版社 朝倉書店	５．総ページ数 820
３．書名 人間の許容・適応限界事典	

１．著者名 ガブリエル・エッティンゲン、ティムール・セヴィンサー、ピーター・ゴールヴィッツァー、後藤 崇志、日道 俊之、小宮 あすか、楠見 孝、佐金 武、上野 有理、柳岡 開地、河村 悠太、高野 了太、上條 良夫、竹橋 洋毅、尾崎 由佳、沓澤 岳、岩本（大久保） 慧悟	４．発行年 2021年
２．出版社 北大路書房	５．総ページ数 720
３．書名 未来思考の心理学	

〔産業財産権〕

〔その他〕

－

６．研究組織

	氏名 （ローマ字氏名） （研究者番号）	所属研究機関・部局・職 （機関番号）	備考

７．科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕　計0件

８．本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関