

改良型セルフ・コントロールを活性化する要因*

杉 若 弘 子

奈良教育大学学校教育講座 (心理学)

(平成17年5月6日受理)

Reformative Self-Control : Effects of Person and Situation

Hiroko SUGIWAKA

(Department of Psychology, Nara University of Education, Nara 630-8528, Japan)

(Received May 6, 2005)

Abstract

Reformative self-control is a behavioral process in which a person engages in delaying gratification for the sake of future rewards. This study examined the effects of person and situational variables on the reformative self-control. Individual differences in behavioral repertoires of self-control and environmental change by manipulating the difficulty (controllability) and predictability, respectively, were person and situational variables in the context of the present study. The Redressive-Reformative Self-Control Scale was used to screen 579 undergraduates, who were then divided into 2 groups on the basis of the number of behavioral repertoires of reformative self-control : many (the HRF, n=85) or few (the LRF, n=62). The execution of reformative self-control in preparing an academic test was assessed under four conditions constructed by 2 (difficulty of the situation)×2 (predictability of the consequence) factorial design. As the influence of person variable, the HRF subjects reported more execution of reformative self-control than the LRF subjects irrespective of the situational conditions. As the effects of situational variables, the reformative self-control was significantly more adopted in difficulty-high and predictability-high condition than in three other conditions. The interaction of person and situational variables revealed that the reformative self-control was accelerated under the difficulty-high *or* the predictability-high condition among the HRF subjects, whereas for the LRF subjects, the control was just activated under the difficulty-high *and* the predictability-high condition.

Key Words : reformative self-control, person and situation, Redressive-Reformative Self-Control Scale

キーワード : 改良型セルフ・コントロール, 個人と状況, Redressive-Reformative Self-Control Scale

* 本研究は、杉若 (2003) で発表したデータをもとに新たな視点から分析を行い、論文として再構成したものである。

1. 問題

杉若 (1995) によって開発された Redressive-Reformative Self-Control Scale (RRS) は、先行研究 (Kanfer & Scheff, 1988; Nerenz & Leventhal, 1983; Rosenbaum, 1989) で仮説的に示されてきた2つのタイプのセルフ・コントロールの査定を可能にした。2つのタイプとは、ストレッサーによって妨害された機能の回復を求めて、現時点でのダメージ除去のために実行される“調整型セルフ・コントロール (Redressive Self-Control)”と、将来の結果を予測して満足遅延することで、より価値ある結果に近づこうとする“改良型セルフ・コントロール (Reformative Self-Control)”である。

RRSにおいては、“憂うつな時には、楽しいことを考えるようにしている”や“失敗で減った気分を乗り越えようとして、‘これは取り返しのつかないことでもないし、何かできることがあるはずだ’と自分に言い聞かせることがある”など、気そらし (distraction) や自己教示に関する5項目が調整型セルフ・コントロールの実行を問う項目群である。また、“仕事に神経を集中できない時は、小さな目標を立てて少しずつ処理していく”や“しなければならぬことを済ませてから、自分の好きなことをする”など、問題解決方略や自己拘束に関連した8項目が改良型セルフ・コントロールの実行を問う下位尺度を構成している。

このうち、調整型セルフ・コントロールについては、先行研究 (杉若, 2000, 2002など) において、その実行に影響する要因が内的要因と外的要因の視点から検討されている。ここでいう内的要因とは、比較的一貫した個人の特性、すなわち個人差要因のことであり、外的要因とは状況変数、すなわち、個人をとりまく状況の変化が行動にどのような影響を与えるかという視点である (杉若, 2003)。セルフ・コントロールを学習性の行動として捉える (Kazdin, 1994) 文脈では、内的要因はセルフ・コントロールの行動レパトリーの個人差、外的要因は行動に先行する状況あるいは随伴する結果ということになる。

杉若 (2000, 2002) では、RRSによって測定される行動レパトリーの個人差を内的要因、刺激文によって操作された先行条件 (杉若, 2002) あるいは連続失敗経験場面において操作された結果条件 (杉若, 2000) が外的要因とされた。その結果、(a)調整型セルフ・コントロールで用いられる反応は、その課題志向性から2つに分類されること、(b)課題志向的な調整型セルフ・コントロールは外的要因の困難度が高まると減少するのに対し、非課題志向的な調整型セルフ・コントロールは増加あるいは維持傾向にあること、(c)内的要因の影響として、調整型セルフ・コントロールの行動レパトリー

ーが少ない者は、多い者に比べて、課題志向的な調整型セルフ・コントロールが減少しやすいことが明らかになった。これらの結果は、内的要因と外的要因からの影響という視点に立つ検討が、個人と状況に応じたセルフ・コントロール方法を提示するために有効であることを示している。

そこで本研究では、改良型セルフ・コントロールに焦点を合わせ、これを活性化する要因について検討する。内的要因は、杉若 (2000, 2002) と同様にRRSによって測定されるセルフ・コントロールの行動レパトリーの個人差である。一方、外的要因として検討すべき変数は多数存在するが、なかでも“制御可能性” (Lazarus & Folkman, 1984; Miller, 1979) や“要求度” (Karasek, 1979; Martin & Wall, 1989a, 1989b) など、課題の困難度に関する要因は、数多くのストレス研究でその影響の大きさが実証されており、最も重視すべき要因であると考えられる。さらに、改良型セルフ・コントロールは将来の結果を予測して実行される行動のプロセスであることから、結果予期 (Bandura, 1977) に関する変数も重要な要因となる。以上より、本研究では、課題の困難度に対応する変数として“状況の困難度”を、結果予期に対応する変数として“行動結果の明確さ”を外的要因として操作し、これらの影響を検討することとした。

2. 方法

2. 1. 被験者のスクリーニング

大学生579名 (男子306名, 女子271名, 記載無し2名; 平均年齢19.5歳, 標準偏差1.3) を対象に、RRSによるスクリーニングを行った。改良型セルフ・コントロールに必要な行動レパトリーの個人差を内的要因とするため、RRSの標準化データ (杉若, 1995) に基づき、改良型セルフ・コントロールの下位尺度得点が上位25%に含まれる者を行動レパトリーが多いHRF群 ($M=10.2$, $SD=2.5$; $n=85$)、下位25%に含まれる者を行動レパトリーが少ないLRF群 ($M=-6.42$, $SD=3.2$; $n=62$) として抽出した。なお、本研究では、2つのセルフ・コントロールのうち、特に改良型セルフ・コントロールについて検討する。このため、調整型セルフ・コントロールについては条件を統制するため、下位尺度得点が中間50%以内であることを被験者の抽出条件とした。

2. 2. 調査用紙の構成

2. 2. 1. Redressive-Reformative Self-Control Scale (RRS) (杉若, 1995)

前述の通り、被験者のスクリーニングに用い、内的要因の指標とした。20項目、6件法。

2. 2. 2. 外的要因（状況の困難度と行動結果の明確さ）の影響を測定する尺度

状況の困難度（2水準）と行動結果の明確さ（2水準）の組み合わせによって設定される4つの状況を被験者内要因として質問紙冒頭の刺激文で呈示し、各状況下で改良型セルフ・コントロールをどの程度実行できるかを評定させた。

なお、刺激文によって呈示する状況は、より具体的なイメージを想起させるものでなければならない。このため、刺激文の背景となる場面（背景場面）には、(1)特定の先行経験に左右されず、多くの大学生が経験する場

面であること、(2)目標達成に向けた満足遅延行動が必要であり、改良型セルフ・コントロールの有効性が期待できることを条件に、“試験の準備期間”を採用した。刺激文を構成する要因とその内容をTable 1に示す。

従属変数となる改良型セルフ・コントロールは、RRSにおいて同セルフ・コントロールを測定する8項目を刺激文の文脈に沿う表現に修正したものであり、これらを“まさにあてはまる (+3)”から“全くあてはまらない (-3)”の範囲で評定させた。評定対象となった項目をTable 2に示す。

Table 1 刺激文を構成する状況の困難度と行動結果の明確さ

状況の困難度
<p>高難度</p> <p>今度の試験は数も多く、その中にはあなたの最も苦手な科目が含まれています。苦手なだけに出席数も少なく、ノートを借りられるような友人もみあたりません。試験範囲は膨大で、試験の内容もかなり難しくなりそうです。この科目を落としたら進級や卒業が絶対にできなくなるというわけではありませんが、他の科目で相当がんばらないといけないもっと厳しい状況になってしまいます。</p>
<p>低難度</p> <p>今度の試験は数も少なく、あなたの得意な科目がほとんどです。出席数やノートの不備を心配する必要もありません。今度の試験は、失敗したからといって進級や卒業が難しくなるようなことはありませんが、うまく単位を取ることができれば後が楽になることは確かなようです。</p>
行動結果の明確さ
<p>明確</p> <p>(状況の困難度が高い場合)</p> <p>この科目の成績は試験の点数次第で決まることになっており、出席数が少ないあなたにもチャンスがあります。</p> <p>(状況の困難度が低い場合)</p> <p>成績は出席と試験の点数で決まることになっています。出席数が十分なあなたの場合は、試験で平均以上の点数を取れば単位は確実です。</p>
<p>不明確</p> <p>授業を担当している先生の成績のつけ方には一貫性がなく、ばらまいた答案用紙が落ちた位置で成績を決めているとの噂もあれば、やはり試験の点数で決まるという話もあり、不確かです。</p>

Table 2 4 状況下における改良型セルフ・コントロールの実行を問う項目

- 1) 勉強に神経を集中できないときには、小さな目標を立てて少しずつ処理していく。
- 2) 勉強に身が入らないときには、なんとか身を入れる方法を探そうとする。
- 3) 試験対策でどこから手をつけるか決めるときには、あわてることなく、いろいろな情報を参考にする。
- 4) 周りがうるさい、他に気になることがあるなどによって勉強に集中できないときは、なんとかして集中できる方法を見つけ出す。
- 5) 試験勉強の進め方についてまず計画を立てる
- 6) 勉強の能率を高めるために、規則正しい生活をするように心がけ実行する。
- 7) 勉強を済ませてから、自分の好きなことをする。
- 8) 難しい問題にぶつかったときには、順を追ったやり方で解決しようとする。

また、質問紙の末尾には、外的要因として操作した4つの状況の違いを被験者が実験者の設定通りに認知していたことを確認するための2項目を配した。状況の困難度は“先に述べたような状況は、あなたにとってとても厳しい”という項目に、行動結果の明確さは“先に述べたような状況では、努力と結果は関係ないと思う（反転項目）”という項目にどの程度あてはまるかを、上記と同様の方法で評定させた。

2. 3. 手続き

集団調査を実施した。4つの状況の呈示順序は、その影響を相殺するため被験者間でバランスをとった。

3. 結果

3. 1. 外的要因の操作の有効性

外的要因の操作が有効であったことを確認する2項目について、全被験者（ $n=579$ ）を対象に、状況の困難度（2水準）と行動結果の明確さ（2水準）を被験者内要因とする2要因の分散分析を行った。その結果、いずれの項目においても対象となる要因の主効果が有意であり（状況の困難度： $F(1/578)=484.22, p<.01$ ；行動結果の明確さ： $F(1/578)=102.30, p<.01$ ）、被験者は外的要因として操作した4つの状況の違いを実験者の設定通りに認知していた。外的要因の操作は有効であったといえる。

3. 2. 4つの状況下における改良型セルフ・コントロール尺度の信頼性

外的要因の影響を測定する尺度において従属変数とした8項目は、RRSの項目表現を刺激文の文脈に沿うよう修正したものであった。そこで、呈示した4つの状況における8項目が改良型セルフ・コントロールの測度としての信頼性を維持していることを確認するために、状況ごとの α 係数を算出したところ、.84~.86という高い値を得た（ $n=579$ ）。信頼性は保たれていると判断できたため、以降の分析では、8項目の合計得点を各状況における改良型セルフ・コントロールの指標とした。

3. 3. 改良型セルフ・コントロールに影響する要因

HRF群とLRF群の4状況下における改良型セルフ・コントロールの変化をFigure 1に示した。群（2水準）を被験者間要因、状況の困難度（2水準）と行動結果の明確さ（2水準）を被験者内要因とする3要因の分散分析を行ったところ、二次の交互作用が有意であった（ $F(1/145)=14.11, p<.01$ ）。

そこで、群別に状況の困難度と行動結果の明確さの単純交互作用を分析したところ、HRF群では、状況の困難度（ $F(1/84)=23.06, p<.01$ ）と行動結果の明確さ（ $F(1/84)=17.97, p<.01$ ）の主効果が有意であり、交互作用は有意でなかった（ $F(1/84)=.11, n.s.$ ）。行動レパトリーの多いHRF群では、状況の困難度が高いか、ある

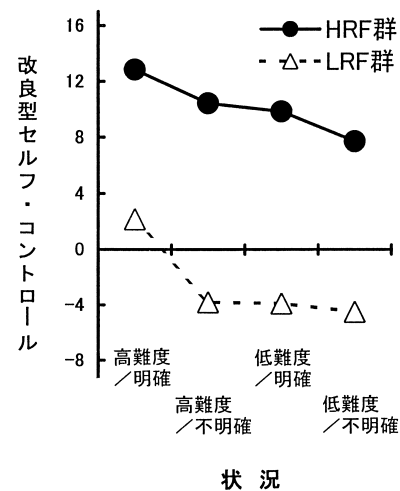


Figure 1 4状況下における改良型セルフ・コントロールの変化

いは、行動結果が明確であれば改良型セルフ・コントロールの実行が高まることが分かった。

一方、LRF群では、状況の困難度と行動結果の明確さの交互作用が有意であった（ $F(1/61)=19.40, p<.01$ ）。単純・単純主効果検定の結果、行動結果が明確な場合には、状況の困難度の高い方が値が大きく（ $F(1/122)=39.91, p<.01$ ）、行動結果が不明確な場合には有意差がなかった（ $F(1/122)=.52, n.s.$ ）。また、状況の困難度が高い場合には、行動結果が明確な方が値が大きく（ $F(1/122)=32.27, p<.01$ ）、状況の困難度が低い場合には有意差がなかった（ $F(1/122)=.32, n.s.$ ）。行動レパトリーの少ないLRF群では、状況の困難度が高く、かつ行動結果が明確な条件で改良型セルフ・コントロールが最も活性化することが明らかになった。

4. 考察

本研究では、改良型セルフ・コントロールに影響する要因について内的要因と外的要因の視点から検討した。個人差を超える変動はなかったものの、内的要因（行動レパトリーの個人差）と外的要因（状況の困難度と行動結果の明確さ）には有意な交互作用があった。この結果は、特定場面における改良型セルフ・コントロールについて検討するにはこれら2つの要因のいずれにも注目すべきであることを示している。

ここでは、内的要因と外的要因のそれぞれの影響について整理し、さらに交互作用によって示された内容をまとめることとする。

まず、内的要因の影響としては、Figure 1にも明らかのように、いずれの状況においても、行動レパトリー

の多いHRF群では、レパトリの少ないLRF群よりも高水準の改良型セルフ・コントロールが維持されていた。これは、改良型セルフ・コントロールにおける内的要因の影響の強さを示すとともに、内的要因の指標となったRRSの妥当性を支持する結果でもあるだろう。

外的要因に関しては、改良型セルフ・コントロールが最も活性化するのは、状況の困難度が高く、かつ行動結果が明確な状況であることが分かった。セルフ・コントロールが必要とされるのは、標的行動のスムーズな実行が妨害され、当人にとって関与度の高い事柄が脅威事態におかれた時であるとされており (Kanfer & Hagerman, 1981)、本研究における高難度状況はこれに対応した条件であったと考えられる。また、改良型セルフ・コントロールは将来の結果を予測して実行される行動のプロセスであるため、行動結果の明確さが重要な要因となるのは当然の結果だとも言える。

次に、内的要因と外的要因の交互作用によって得られた知見をまとめる。HRF群の被験者は、状況の困難度が高いか、あるいは、行動結果が明確な場合というように、外的要因を構成する変数のどちらか一方の条件が整えば、改良型セルフ・コントロールが一層活性化していた。これに対して、行動レパトリの少ないLRF群は、HRF群に比して全般的な水準は低いものの、状況の困難度が高く、かつ行動結果が明確というように2つの条件が揃えば、改良型セルフ・コントロールが活性化することが分かった。これらの結果は、個人の行動資源が豊富な事例では、これを活用したプログラムの立案が可能であるが、行動資源が乏しい場合には、外的要因の条件を整えることがより一層重要になることを示すものである。

以上、本研究では、改良型セルフ・コントロールを活性化する要因について、内的要因と外的要因の視点から検討した。将来の結果を予測して満足遅延することで、より価値ある結果に近づこうとする“改良型セルフ・コントロール”には、内的要因（個人差）の影響が強いものの、困難度に配慮した課題を設定し、さらに、行動に随伴する結果を明確に示すことで、行動制御は促進されることが示唆された。

引用文献

- Bandura, A. 1977 *Social learning theory*. Engliwood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall. (原野広太郎(監訳) 1979 社会的学習理論 金子書房)
- Kanfer, F. H., & Hagerman, S. 1981 The role of self-regulation. In L. P. Rehm (Ed.), *Behavior therapy for depression: Present status and future directions*. New York: Academic Press. Pp. 143-179.
- Kanfer, F. H., & Scheff, B. K. 1988 *Guiding the process of therapeutic change*. Illinois : Research Press.
- Karasek, R. A. 1979 Job demands, job decision latitude, and mental strain : Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, **24**, 285-308.
- Kazdin, A. E. 1994 *Behavior modification in applied settings*. 5th ed. California : Wadsworth, Inc.
- Lazarus, R., & Folkman, S. 1984 *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company (本明寛・春木豊・織田正美(監訳) 1991 ストレスの心理学 実務教育出版) .
- Martin, R., & Wall, T. D. 1989a Double machine operation and psychological strain. *Work & Stress*, **3**, 323-326.
- Martin, R., & Wall, T. D. 1989b Attentional demand and cost responsibility as stressors in shopfloor job. *Academy of Management Journal*, **32**, 69-86.
- Miller, S. M. 1979 Controllability and human stress : Method, evidence and theory. *Behaviour Research and Therapy*, **17**, 287-304.
- Nerenz, S. M., & Leventhal, H. 1983 Self-regulation theory in chronic illness. In T. G. Burish & L. A. Bradley (Eds.), *Coping with chronic disease : Research and applications*. New York : Academic Press. Pp. 13-37.
- Rosenbaum, M. 1989 Self-control under stress : The role of learned resourcefulness. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, **11**, 249-258.
- 杉若弘子 1995 日常的なセルフ・コントロールの個人差評価に関する研究 心理学研究, **66**, 169-175.
- 杉若弘子 2000 連続失敗経験場面における調整型セルフ・コントロールの機能 奈良教育大学紀要, **49**, 175-180.
- 杉若弘子 2002 調整型セルフ・コントロールの実行を決定する要因—内的要因と外的要因の検討— 行動療法研究, **27**, 71-81.
- 杉若弘子 2003 セルフ・コントロールの実験臨床心理学 風間書房
- 祐宗省三・原野広太郎・柏木恵子・春木豊(編) 1985 社会的学習理論の新展開 金子書房

