



博士（人間科学）学位論文 概要書

行動論的セルフ・コントロールに関する実験臨床心理学的研究

2001年7月

早稲田大学大学院人間科学研究科

杉若 弘子

本研究では、(1)セルフ・コントロールの二元性を実証し、(2)2つのセルフ・コントロールの特徴とその関連を明らかにして、(3)個人と状況に応じたセルフ・コントロール方法の適用の指針を提出することを目的とした。

第1章「セルフ・コントロール研究の現状と問題点」では、行動論的セルフ・コントロールを研究対象とすることの意義が述べられ、その研究史が概観された。セルフ・コントロールは、ストレスラーによって妨害された機能の回復を求めて、つまり、現時点でのダメージ除去を目指して実行される「調整型セルフ・コントロール」と、将来の結果を予測して満足遅延することで、より価値ある報酬を手に入れようとする（あるいは、後のダメージを回避する）「改良型セルフ・コントロール」に分類されると仮定された。そして、(1)セルフ・コントロールを2つに分けて評価できることが実証されていない、(2)2つのセルフ・コントロールの特徴と相互関係を実証するデータが不十分である、(3)個人と状況に応じたセルフ・コントロールの方法が明らかにされていないという3つの研究課題が提示された。

第2章「セルフ・コントロールの二元性と個人差評価」では、セルフ・コントロールを2つに分けて評価できる尺度（Redressive-Reformative Self-Control Scale：RRS）が開発され、信頼性と妥当性の検証がなされた（研究1，研究2）。RRSの下位尺度得点によって分類した被験者群には、それぞれの群に特異的なセルフ・コントロールの行動傾向が認められ、これによって、セルフ・コントロールの二元性が実証された。

第3章「セルフ・コントロールの実行を決定する要因」では、個人と状況に関する要因が2つのセルフ・コントロールに与える影響を検討する質問紙調査が実施された（研究3）。その結果、改良型セルフ・コン

トロールには、困難度が高く行動の結果が明確な状況で最も活性化するという状況要因の影響が見出された。

第4章「調整型セルフ・コントロールに影響する要因」では、改良型セルフ・コントロールを統制した条件で、調整型セルフ・コントロールの機能が検討された。行動に先行する状況の影響を検討した集団実験(研究4)と結果状況の影響を検討した個別実験(研究5)によって、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が示された。

第5章「改良型セルフ・コントロールに影響する要因」では、調整型セルフ・コントロールを統制した条件で、改良型セルフ・コントロールにおける抑制的アプローチと積極的アプローチに影響する要因が2つの集団実験によって検討された。その結果、積極的アプローチは、行動期間や目標達成確率の条件が悪化しても実行度が低下しにくかった(研究6)。また、行動レパトリの多い被験者は、行動コストが大きくなっても目標達成確率が高ければ実行度が低下しにくいことが明らかにされた(研究7)。

第6章「総括」では、本研究で得られた結果が総合的に考察された。第1章で示された研究課題の(1)は、RRSを用いることでセルフ・コントロールが二元的に評価できることが第2章で示された。研究課題の(2)は、第3章から第5章において達成された。すなわち、状況の困難度が高まると、課題志向的な調整型セルフ・コントロールの実行度は低下し、非課題志向的なそれは高まる。このような傾向は、調整型の行動レパトリが多い者に顕著であった。一方、改良型セルフ・コントロールの実行度は、困難度が高く行動の結果が明確な状況で高まる、積極的アプローチによる改良型セルフ・コントロールは状況が悪化しても実行度が

低下しにくい，改良型の行動レパトリが多い者には高い目標設定が可能であることが示された．これらの知見に基づき，研究課題の(3)に関して，①行動変容プログラムにおいて改良型セルフ・コントロールを活性化するには，本人にとってやや困難な課題を設定し，強化事態を明確に示す，②活性化した改良型セルフ・コントロールを維持するためには，積極的アプローチを推奨する，③行動レパトリの個人差に配慮したプログラムを組む，④状況の困難度によって課題志向的あるいは非課題志向的な調整型セルフ・コントロールを使い分けさせることの意義が指摘された．

本研究により，2つのセルフ・コントロールそれぞれの特徴とその関連が明らかになり，個人と状況に応じたセルフ・コントロールを適用するための指針が提出された．セルフ・コントロールの二元的な個人差評価，ならびに，調整型セルフ・コントロールと改良型セルフ・コントロールの特長を踏まえた選択と併用によって，より効果的な行動制御が期待される．