

博士学位論文審査要旨

2021年5月26日

論文題目： 可能自己筆記が自己制御に及ぼす影響

学位申請者： 石山 裕菜

審査委員：

主査： 心理学研究科 教授 竹原 卓真
副査： 心理学研究科 教授 及川 昌典
副査： 白鷗大学教育学部 教授 湯川 進太郎

要 旨：

本論文では、実現可能な未来の自己像を構築することが、自己制御を効果的に導くという、可能自己による自己制御モデルを新たに提案し、このモデルの妥当性、ならびに実践的な応用の可能性を検証した5つの研究の成果が報告された。

第一章では、自己制御に関する心理学的研究を概観し、その成果として、新たな自己制御のモデルである、可能自己による自己制御モデルが提案された。

第二章では、可能自己による自己制御モデルに関するオンライン調査（研究1）が実施され、可能自己の価値と期待に関わる信念である、可能自己マインドセットが強いほど、日常の自己制御の能力が高いことが示唆された。

第三章では、可能自己について筆記することの効用を検証する実験室実験（研究2）が実施され、本研究において新たに考案された最低の可能自己筆記は、自己制御と深く関わる認知指標であるワーキングメモリ容量の解放に効果があることが示唆された。

第四章では、筆記によって可能自己マインドセットを促進することも目的とした実験室実験（研究3）が実施され、日本人を対象とした場合には、アメリカで効果があるとされる最高の可能自己筆記ではなく、相互依存的な文化に適合した最低の可能自己筆記が、可能自己マインドセットを高めることが示唆された。

第五章では、可能自己筆記の効用が個人の認知方略によって調整される可能性を検討することを目的とした実験室実験（研究4）が実施され、防衛的悲観主義者においては、最高の可能自己筆記に相当するマスタリー筆記では効果が無いが、最低の可能自己筆記に相当するコーピング筆記では、自己制御を求められるダーツ課題のパフォーマンスが高まることが示唆された。

第六章では、可能自己筆記が現実の教育場面に応用できる可能性を検証することを目的とした現場実験（研究5）が実施され、クラスメイトとの葛藤体験への対処についての可能自己筆記を行うことで、葛藤体験に伴うストレス反応が減少し、算数や国語のテストパフォーマンスが向上することが示唆された。

第七章では、可能自己による自己制御モデルに基づいて実施された一連の研究の成果を整理し、総合的な考察がなされた。一連の研究の成果として、可能自己マインドセットは日常の自己制御と関連すること（研究1）、可能自己筆記によってワーキングメモリの改善が促されること（研究2）、可能自己筆記によって可能自己マインドセットの構築が促されること（研究3）、効果的な可能自己筆記の内容は文化（研究2、研究3）や個人の認知方略に関わる信念（研究4）によって調整されること、可能自己筆記は発達早期の自己制御能力を育むプログラムとして小学校の

教育現場で実施可能であり、ストレス反応や学業成績の改善に寄与すること（研究 5）が示唆された。

総合して本論文では、実現可能な未来の自己像を構築することが、自己制御を効果的に導くために重要であるという、可能自己による自己制御モデルが新たに提案され、そのモデルの妥当性、ならびに実践的な応用への可能性が示唆された。

よって、本論文は、博士（心理学）（同志社大学）の学位を授与するにふさわしいものであると認められる。

総合試験結果の要旨

2021年5月26日

論文題目： 可能自己筆記が自己制御に及ぼす影響

学位申請者： 石山 裕菜

審査委員：

主査： 心理学研究科 教授 竹原 卓真

副査： 心理学研究科 教授 及川 昌典

副査： 白鷗大学教育学部 教授 湯川 進太郎

要 旨：

論文「可能自己筆記が自己制御に及ぼす影響」を提出した学位申請者に対する総合試験を、上記審査委員3名が公聴会後の2021年5月26日（水曜日）18時00分より、2時間にわたり実施した。

総合試験の冒頭で学位申請者は論文の概要を説明し、その後審査委員から研究の学術的な意義、実験手続きならびに分析の妥当性、研究の限界と展望等に関する専門的質疑がなされた。学位申請者の応答はいずれも適切かつ満足できるレベルにあり、本論文の学術的価値が証明され、学位申請者の研究能力が十分であることを確認した。また、社会心理学領域における専門知識および学力を十分有することも確認した。

語学試験（英語）については、論文における文献引用で数多くの英語論文が網羅されていることに加え、その研究内容の理解や引用方法も正確かつ適切であることが確認でき、学位申請者の研究に必要な英語運用能力について十分であると判断した。よって、総合試験の結果は合格であると認める。

博士學位論文要旨

論文題目： 可能自己筆記が自己制御に及ぼす影響

氏名： 石山 裕菜

要旨：

社会からの要請に適切に応じるためにも、個人の目標を達成するためにも、競合する目標や誘惑を抑制し、自らの反応を効果的に制御する、自己制御が重要な役割を果たす。本論文では、これまでの自己制御研究を概観し、実現可能な未来の自己像を構築することが、自己制御を効果的に導くために重要であるという、可能自己による自己制御モデルを新たに提案した。また、このモデルの妥当性、ならびに実践的な応用への可能性について検証するために実施された、5つの研究の成果を報告し、その意義や今後の展望について論じた。

第一章では、制御理論 (Carver & Scheier, 1982, 1990, 1998, 2001)、セルフ・ディスクレパンシー理論 (Higgins, 1987, 1996)、可能自己理論 (Cross & Markus, 1991; Markus & Nurius, 1986; Ogilvie, 1987)、欲求充足の遅延研究 (Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989) などの代表的な自己制御の理論を踏襲した新たな自己制御のモデルである、可能自己による自己制御モデルが提案された。可能自己による自己制御モデルでは、実現可能であると思える未来の自己像である、可能自己に関するマインドセット (Crum, Salovey, Achor, 2013) を構築することによって、関連する目標の活性化や、競合する目標や誘惑の抑制、注意資源の確保による、自己制御の促進が生じることが想定される。また、可能自己は個人にとっての価値や期待によって規定されることから (Oyserman, Bybee, Terry, 2006)、構築されやすい可能自己の内容や、特定の可能自己が自己制御に及ぼす影響の強さは、相互独立性／相互依存性といった文化的な規範 (Markus & Kitayama, 1991) や、方略的楽観主義／防衛的悲観主義といった個人的な認知方略についての信念の個人差 (Spencer & Norem, 1996) によって調整されることが想定される。本論文の以降の章では、このような想定に基づき、可能自己による自己制御モデルの妥当性、ならびに実践的な応用への可能性について検証するための5つの研究が実施された。

第二章では、可能自己に関する個人的な信念である、可能自己マインドセットが、日常の自己制御と関連する可能性について検討するために、大学生を対象としたオンライン調査 (研究 1) が実施された。研究 1 では、可能自己マインドセットを測定するために新たな尺度が作成され、日常の自己制御を測定するセルフコントロール尺度 (尾崎・後藤・小林・杏澤, 2016) との関連性が検討された。その成果として、未来の目標となる自己像を実現したい、また、自己像の実現が可能であるという、可能自己の価値と期待に関わる信念である、可能自己マインドセットが強いほど、日常の自己制御の能力が高いことが示唆された。

第三章では、可能自己の構築を促すための実験操作として、可能自己について筆記することが、自己制御に関わる重要な認知機能のひとつである、ワーキングメモリに及ぼす影響について検討するために、大学生を対象とした実験室実験 (研究 2) が実施された。アメリカ人を対象とした研究では、現在の自己の延長線上にある、最大限に努力した結果として、なりうる最高の可能自己について筆記することで、自己制御が改善されることが報告されている (King, 2001)。しかし、日本人を対象とした研究では、最高の可能自己を筆記しても、効果がないことが報告されている (Yogo & Fujihara, 2008; 山内, 2012)。研究 2 では、可能自己による自己制御モデルの想定に基づき、可能自己が文化によって規定される可能性を考慮して、日本人参加者に特徴的な、相互依存的な文化的背景に適合した可能自己筆記として、最低の可能自己筆記を新たに考案し、そ

の効用を最高の可能自己筆記と比較した。その成果として、日本人を対象とした場合には、アメリカでは効果があるとされる最高の可能自己筆記では効果が無いが、本研究において新たに考案された最低の可能自己筆記は、自己制御と深く関わる認知指標であるワーキングメモリ容量の解放に効果があることが示唆された。

第四章では、研究2で考案された最低の可能自己筆記を行うことが、研究1において日常の自己制御と関連することが確認された可能自己マインドセットに及ぼす影響について検討するために、大学生を対象とした実験(研究3)が実施された。その成果として、研究2に引き続き、日本人を対象とした場合には、アメリカでは効果があるとされる最高の可能自己筆記では効果が無いが、相互依存的な文化に合わせて新たに考案された最低の可能自己筆記は、可能自己マインドセットを高めることが示唆された。

第五章では、研究2や研究3で扱った抽象的な目標となる可能自己ではなく、具体的な自己制御に関する可能自己筆記が、自己制御のパフォーマンスに及ぼす影響について検討するために、大学生を対象とした実験室実験(研究4)が実施された。可能自己による自己制御モデルでは、可能自己は抽象的な目標となる可能自己だけでなく、具体的な自己制御における可能自己を問題とする場合にも、自己制御を改善することが想定される(Bandura & Schunk, 1981)。また、可能自己は文化だけでなく、方略的楽観主義や防衛的悲観主義といった、自己制御における認知方略に関する信念の個人差(Spencer & Norem, 1996)によっても規定されることが想定される。これらの可能自己による自己制御モデルの想定と整合して、研究4では、防衛的悲観主義者においては、最高の可能自己筆記に相当するマスタリー筆記では効果が無いが、最低の可能自己筆記に相当するコーピング筆記は、自己制御を求められるダーツ課題のパフォーマンスを高めることが示唆された。

第六章では、発達早期の対象者の自己制御能力を育成するためのプログラム(Daiute & Beaut, 2002)として、可能自己筆記が小学校の現場で実施可能であり、現実のストレス反応や学業成績の改善に寄与する可能性について検討するための現場実験(研究5)が実施された。その成果として、小学校の授業時間の一部を利用して可能自己筆記を行うことは可能であり、クラスメイトとの葛藤体験への対処についての可能自己筆記を行うことは、葛藤体験に伴うストレス反応を減少させ、また、算数や国語の一部のテストパフォーマンスを向上させることが示唆された。

第七章では、可能自己による自己制御モデルに基づいて実施された一連の研究の成果が整理され、筆記による可能自己の構築が自己制御に果たす効用に関わる、理論的ならびに応用的な示唆、また、今後の展望や、残された課題について総合的な考察がなされた。一連の研究の成果として、可能自己マインドセットは日常の自己制御と関連すること(研究1)、可能自己筆記によって可能自己マインドセットの構築が促されること(研究3)、可能自己筆記によってワーキングメモリの改善が促されること(研究2)、効果的な可能自己筆記の内容は文化(研究2, 研究3)や個人の認知方略に関わる信念(研究4)によって調整されること、可能自己筆記は発達早期の自己制御能力を育むプログラムとして小学校の教育現場で実施可能であり、ストレス反応や学業成績の改善に寄与すること(研究5)が示唆された。

総合して本論文では、実現可能な未来の自己像を構築することが、自己制御を効果的に導くために重要であるという、可能自己による自己制御モデルが新たに提案された。さらに、そのモデルの妥当性、ならびに実践的な応用への可能性が示唆された。