

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D.(eds)
Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications
New York: Guilford Press
Vohs, K.D. & Ciarocco, N.J.

Chapter20

Interpersonal Functioning Requires Self-Regulation

Rep. 脇本竜太郎¹

<本章の要約>

本章では、対人的行動に自己制御が重要な役割を果たしているという前提に立ち、そのような前提を支持する研究知見を個人内レベル、2者関係レベル、集団レベルに分けて概観していく。どの研究も発表が2000年以降であり、知見がフレッシュであることと、紹介される限りでは未だ体系だった研究は行なわれていないようであることから、今後この分野の研究を行なおうと考えている方には有用な資料であると思われる。



Kathleen D. Vohs

¹ 東京大学大学院教育学研究科博士課程(南風原研究室), E-mail: wyvern@p.u-tokyo.ac.jp

0.Introduction

◇本章では、社会的関係の構築・維持に自己制御の能力が重要であることを示す証拠を提示する。

<発想の背景>

←対人関係を自己制御と結びつける研究領域の存在，また自己制御を重要な構成要素として含む対人関係の理論的モデルが登場してきていること

←進化の過程において、(衝動に基づくような)自動的な反応を抑制し、行動を変化させ集団の規範に適合できる者は集団から追放される可能性が低く、様々なメリット(e.g.繁殖機会の増大)を集団に所属することにより引き出すことができる。

1.Within-Person Interpersonal Processes Require Regulatory Control

◇本節では、個人内で起こる対人的事象(制御焦点，説得，社会的志向性，自己呈示，社会的影響，自己評価)を検証する。

1-1.Social orientation and self-regulatory ability

◇自己制御に関する 1 つの見方：どこで、いつ、どのように自己を制御するかについてのルールを知っていることが社会の他の構成員に受容されるには重要

→この見方が正しいとすれば、自己制御のルールに敏感な人はよく自己制御を実践するようになり、その結果自己制御の能力も高くなると考えられる。

➤Seeley & Gardner(2003)

・白熊に関する志向を抑制した後でハンドグリップを握るという自己制御課題において、特性的社会的志向性が高い者は、低い者よりも成績が良い

→所属を確保し維持すること(社会的志向性の高い人はこのような欲求が強いと考えている?)は自己制御を動機付けるものだと考えられる。

→社会的志向性の高さには慢性的自己制御が必要であり、翻ってそのことが自己制御の繰り返しの実践を通し、自己制御の能力を高めるのだろう。

1-2.Self-regulation and self-presentation

◇印象管理(impression management)も社会的要求への敏感さと自己制御の関連を示す研究領域である。

➤Vohs, Ciarocco, & Baumeister(2003)

・自己制御資源モデル²に基づく複数の実験を実施

→不慣れな自己呈示課題(規範とは逆方向³)の後に、自己制御課題(長い数学の問題)にで

² 自己制御能力を、使うたびに消費される有限の貯水池のようなものとして考えるモデル。自己制御を行うと能力が消費されるため、後続の自己制御が弱まると考える。詳しくは 5 章を参照。

³ 通常、友人には控えめな自己呈示，見知らぬ他者には高揚的な提示がなされる(Tice et al,1995)が，その逆を行わせている。また，別の実験ではジェンダーに不一致な自己呈示をさせている。

きるだけ回答し続ける, グリップを握り続ける)を課す。自己呈示が自己制御にかかわるものならば, 後続の課題で成績は低下するはず。

- ・いずれの実験でも, 予測どおり不慣れな自己呈示を行った群では自己制御課題の成績が悪かった。
- ・また, 別の実験で自己制御課題を行わせた後にナルシズム得点が増えることが示されている

→ナルシズムは他者を不快にさせるものであり, 自己呈示がうまく機能していない状態と考えられる。

→これらの結果は, 自己呈示と自己制御の関連を示すもの。

1-3. Resistance as a form of self-control

◇対人相互作用の1つの側面…社会的影響を与えあうこと

- ・影響を及ぼすための戦略にはアルファ(接近する力を強めることを含む)とオメガ(抵抗・反対を鎮める)が存在。
- ・他者が影響を及ぼそうとする時(説得する時), それに抵抗するためには自己制御が必要であろう

→個人の自己制御の能力によって, オメガ戦略の有効性は違ってくるのではないか?

➤ Knowles, Brennan, & Linn(2002)

- ・被験者に一連の政治的広告を提示。評定ターゲットとなる広告を最初に呈示する群と最後に呈示する群を設ける

ロジック:最後に呈示する場合, 他の広告を批判的に見るため自己制御資源が枯渇し, ターゲットに対し抵抗が弱まる=肯定的な評価がなされると考えられる

- ・さらに, 最後に呈示する群を, 政治的広告を評定する前にフィジーでの休暇のビデオを見て, 自分の好きな活動を列挙する条件とその休暇に起こりうる問題や欠陥を列挙する条件に分割。

ロジック:好きな活動を列挙する活動に従事すると, そこで批判的な思考が中断され, 自己制御資源が回復し, 後のターゲットを批判的に見ることができる

→政治的広告にあまり抵抗がない人々は, ターゲットを最初に提示した場合よりも最後に呈示した場合に, はるかに肯定的な評価をしていた(抵抗が弱くなっていた)

→但し, 自分の好きな活動を列挙する条件では, ターゲットを否定的に評価していた。

←好きな活動を列挙することで抵抗が解除され, そのため自己制御能力が回復した。

→説得への抵抗も, 自己制御資源を消費する活動である。

1-4. Social inference and self-regulation

◇人間が社会的動物である以上, 他者に関する情報を知覚し, 処理すること(社会的推論)は最も重要なこと。

◇社会的推論では、まず(自動的な)特性推論により人を特徴づけ、その後状況の要求を説明するための、努力を要する認知的修正が働くと考えられる。

→後者の過程は特性推論を抑制し置き換える自己制御能力を必要とすると考えられる

→自己制御容量が枯渇している時には、特性推論が修正されることなく起こり、不正確な他者知覚が起こるのではないか？

➤**Gilbert et al.(1988)**

・2(自己制御容量保持 vs 枯渇)×2(悲しいことに関する面接 vs 幸せなことに関する面接)のデザインで、被験者に元気がなく、落ち込んでいる様子の被面接者の様子を写したビデオを見せる

→自己制御容量が保持されている群では、幸せなことに関する面接だと教示された条件でのみ、元気のなさを被面接者の特性に帰属(状況要因を考慮できている)。一方、自己制御容量枯渇群では、教示に関わらず元気のなさを特性に帰属(状況要因を考慮できていない)

・好感の持てる人物の機嫌をとる条件(自己制御資源の消費少)と好感の持てない人物の機嫌をとる条件(自己制御資源の消費大)を設ける。機嫌をとった後に、その人物に実験者が作成したとおりに質問に回答させる。そして、被験者にその人物の本当の態度を推測させる。

→好感の持てない人物の機嫌をとる条件では、特性推論が強かった。

→性格特性と共に状況要因を知覚し、社会的推論に組み込む能力が自己制御プロセスによって支配されている。

1-5.Regulatory focus

◇自己制御目標達成のための方略の1つの分類：制御焦点(Higgins, 1997)

- ・制御焦点には促進焦点(理想の達成を含む)と抑制焦点(被害の回避を含む)が存在
- ・さらに、制御焦点には特性的な部分と、状態により変動する部分が存在

➤**Lockwood, Jordan, & Kunda(2002)**

・肯定的役割モデル(大きな目標を達成した人；成功に達するための方略を強調)もしくは否定的役割モデル(目標を達成しようとして失敗してしまった人；失敗を避けるための方略を想起させる)をプライムした後、被験者に重要な人生の領域における動機の強さを報告させる。

→促進焦点の人は肯定的役割モデルをプライムされた条件で、抑制焦点の人は否定的役割モデルを提示された条件で強い動機を報告

→人は他者がとる自己制御方略を知覚し、自分と制御方略が似ている他者を好み、そのような他者に動機付けられる

1-6.Summary(略)

2.Dyadic Interpersonal Functioning Uses Self-Control

◇人が繁殖および生存に関する利益を確保するため、他者と強い絆を結ぶのは自明なこと。
本章では、対人的絆を維持するための2者間における対人的行動に、自己制御が重要な役割を果たしていることを示す。

2-1.Regulatory goals can be primed by relationships

◇対人関係は、互いの無条件の好意(**positive regard**)を通して維持されているわけではない。
→ここから、関係という概念そのものに、その関係において愛と受容を確保するという目標が織り込まれていると考えられる。

→もしこの想定が正しいとすれば、関係特定の制御目標のプライムとなるはずである。

➤**Fitzsimmons & Bargh(2003)**

- ・特定の関係に関する思考を活性化させると(闕下)、その関係により表象される高次目標と関連する行動が生じる

→関係は意識や意図の外で目標追及行動を動機付ける装置である

2-2.Accommodative Responses

◇対人関係においては葛藤は避けられないもの。関係が健全なものであるためには、カップルが葛藤への対処方法を知っていなければならない。

◇1つの対処方法：**accommodation**

- ・**accommodation** は、パートナーが関係にひびをいれるようなやり方で行動を行った場合の(関係の継続を志向した肯定的な)対処をいう。
- ・相手の否定的反応にこちらも否定的反応で返して防衛するのは自然なこと
…**accommodation** はそのような否定的な反応を抑制した上で遂行されるものであるから、自己制御を必要とすると考えられる。

➤**Finkel & Campbell(2001)**

- ・特性的に自己制御得点が高い者は **accommodation** を行う傾向が強い
- ・自己制御能力が低くなっている時は、**accommodation** は起こりにくい(過去経験の想起および実験によって確認)

➤**Vohs(2003)**

- ・上記知見を再現すると共に、過去や想像上のパートナーとの葛藤について考えた者では **accommodation** が少なかった。

→関係の種類によって利己的な反応を抑制する際の自己制御の重要性が異なることを示すもの？

→自己制御資源の少ない人は相手のまずい行動に、より非建設的なやり方で反応してしまう。

2-3.Overcoming the self-serving bias in relationships

◇セルフサービングバイアスは人間の帰属における基本的傾向

- ・しかし、**2**者関係を考える場合、これは問題
→失敗を“外的”なものに帰属しようとする、その“外的”なものに自分の親密なパートナーが含まれてしまうことがある(協同作業で失敗した場合等)
- ・近年、自己制御能力が、恋愛関係におけるセルフサービングバイアスの減少に関連するという知見が蓄積されている。

➤Vohs(2003)

- ・カップルにコメディ映画を見せ、反応を抑制させる群(自己制御資源を奪う)と抑制しない群を設ける。次に、レゴを使いカップルに作品を作ってもらい、それに対して肯定的若しくは否定的フィードバックを返す。最後に、その作品にどれだけ正負の貢献をしたかを自己と他者について評定させる(従属変数)
→自己制御資源を奪った群では、どの条件でもセルフサービングバイアスが起ころが、自己制御資源が残っている群では、セルフサービングバイアスが緩和される。
→セルフサービングバイアスを乗り越えるには自己制御能力が重要。セルフサービングバイアスのような非適応的な帰属は関係における問題を警告するもの(**Bradbury et al.,1996**)であり、対人関係においてそのような帰属を抑制できることは重要。

2-4.Controlling impulses and attraction to alternates

◇恋愛関係において、他の相手を選択しようと思っている者は現在のパートナーに満足せず、現在の関係を破局させてしまう傾向にある。

➤Miller(1997)

- ・他のパートナーへの関心の指標として、注視時間を取り上げる。注視時間が長いということはその対象をより深く処理することを意味し、深いレベルで相手のことを考えることを可能にする。
- ・実際、魅力的な異性のスライドに対する注視時間は**2**ヵ月後の関係崩壊を予測

◇魅力的な他の相手から注意をそむけるという行動には、自己制御が必要

➤Vohs(2003)

- ・自己制御資源を奪う群とそうでない群を設け、セクシーな異性のグラビアに対する注視時間を測定
→資源を奪った群で注視時間が長かった。また、この傾向は実験当時恋愛関係にあった者で強かった。

→魅力的な異性から注意を逸らすには自己制御資源が必要であり、資源が枯渇し注意を抑制することができなくなると関係崩壊の危険性が高まる。

2-5. Self-disclosure to a new acquaintance

◇初対面の人に好かれるためには、中程度に自分に関する情報を与える(自己開示する)のが望ましい。

- ・しかし、自己開示には個人差が存在。1つの例：愛着スタイルによる違い
安定型→中程度の自己開示を好む、不安型→親密な自己開示を好む、回避型→浅い自己開示を好む

◇Vohs et al.(2003)：人は中程度の自己開示を企図すると仮定お

- ・この仮定が正しいとすれば、不安型・回避型の方は元々の傾向を抑制して中程度にしなければならぬため、自己制御が必要

➤Vohs & Schmeichel(2003)

- ・自己制御資源が充分にある条件では、どの愛着型の者も中程度の自己開示の話題を選ぶが、自己制御資源を奪う条件では、不安型・回避型は上記の元々の傾向に合致する話題を選び、安定型もやや親密さの深い話題を選ぶ傾向にあった。

2-6. Social Rejection

◇自己の正当性を主張したり、不適切な行動をした他者を罰したり、関係における問題が大きくなりすぎたりしたりすると、人は時に社会的拒絶を行なう

- ・しかし、人は生得的に関係への欲求を持っているため、社会的拒絶にはそれを抑制する自己制御が必要になる。

➤Ciaroccoら

- ・相手(confederate)を拒絶した人は、後の肉体的・精神的スタミナを要する自己制御課題の成績が低下する。また、この効果は相手の好悪とは独立。

2-7. Mixed-race interactions

◇異人種との相互作用は現在では間々あることだが、それは実際は脅威的なもの

→そのような脅威を乗り越え、普通に振舞うことは自己制御資源を消費すると考えられる。

➤Richeson & Shelton(2003)

- ・異人種と相互作用を行った後に、ストループ課題の成績が低下することを示す。また、この傾向は人種的偏見を持つ者で強いことも同時に示している。

2-8. Summary

◇この節で見てきたように、自己制御は2者間の対人関係に多くの、また広範囲の影響を

及ぼすようであり、自己制御ができていない時には、人は様々な“まずい”行動をとってしまうようである。

3.Good Self-Regulation Aids Group Membership

3-1.Conforming to the Group

◇自分はユニークであると考えerことは利点も持っているが、集団の規範から逸脱してそうすることは時に苦痛と社会的損害をもたらす。

(集団の規範への服従は、自分の欲求や行動を抑えるという意味で自己制御が必要)

◇規範の 1 例：容貌に関する規範

➤Herman & Polivy(1980)

・ダイエットをする者のカロリー制限の根底には、社会的・個人的な容貌に関する理想に合致したいという動機がある。

➤Vohs & Heatherton(2000)

・制御資源を奪うと、ダイエット中の者はアイスクリームの消費量が増える
→自己制御と規範へ服従の関連を示す

➤Kahan, Polivy, & Herman(2003)

・ダイエット中の者とそうでない者を服従課題を行なわせる条件とそうでない条件に分け、その後のクッキーの消費量を比較。
→ダイエット中の者は、服従課題を行なった後にクッキーの消費量が増加

3-2.Rejection from the group

◇集団から排斥される経験は苦痛の大きいものであり、最近の研究では社会的拒絶が自己破壊的行動や反社会的行動に繋がることを示されている。

→このような行動が起こってしまうのは、社会的拒絶が自己制御資源を奪ってしまうからではないか？

➤Baumeister, Twenge, & Ciarocco(2003)

・社会的拒絶の操作(他の実験参加者があなたと一緒に仕事はしたくないと言っていると伝える・性格検査の結果からあなたは今後ずっと 1 人だとウソのフィードバックをする)を行なった後で、自己制御課題(クッキーを食べる、解けないパズルに取り組む、酸っぱい飲み物を我慢して飲む)を実施。

→拒絶された者はクッキーをより多く消費し、パズルを早くあきらめ、飲み物をあまり飲まなかった。

3-3.Stereotyping group members

◇外集団成員に対するステレオタイプ化や潜在的偏見は自動的に起こるが、人はそれらの

適用を制御することができる(ex.思考抑制, 個人情報への注意)

→これら適用の制御は自己制御だとみなすことができる.

➤**Monteith(1993)**

- ・ 偏見の弱い者に, “偏見を示した” と信じこませると, 偏見反応に対する自己覚知の増大・不快感情の増加・信念と行動の乖離に関する情報への注意の増大など, 抑制的自己制御プロセスの解発反応を示す

3-4.Summary

◇集団課程と自己制御の直接の連関は未だ示されていない部分が多いが, 集団機能の重要さは文化差に対する理想の効果(制御焦点からの文化差の説明のこと?)とあいまって, 将来の自己制御研究を刺激するものとなろう.

4.Conclusions, Closing Comments, and A Call for More Research

◇本章では, 自己制御が有効に働くとき社会的にポジティブな作用(社会的受容)が, 逆に自己制御が損なわれている時にはネガティブな結果(関係へのダメージ)がもたらされることを示した.

◇対人仮定の研究者は, 是非自身のモデルに自己制御を組み込んでもらいたい. 対人仮定の研究においては, 自己制御が過小評価されている.

◇特に自己制御の観点から検討したい対人過程は, 性的行動である. 性的行動は最も基礎的かつ高度に制御された行動であり, 自己制御からの検討は実り多い研究となると考えられる.