

社会心理学における自己コントロールの研究¹

立教大学現代心理学部 押見輝男 立教大学 古賀ひろみ

立教大学 中江須美子 立教大学 坂井 剛

Self-control studies in social psychology

Teruo Oshimi (College of Contemporary Psychology, Rikkyo University),
Hiromi Koga (Rikkyo University),
Sumiko Nakae (Rikkyo University), and
Go Sakai (Rikkyo University)

Key words : self-control, self-functions, regulatory focus, regulatory mode, deindividuation

社会心理学において自己コントロール (self-control), 自己制御 (self-regulation) の問題が独自の研究テーマとして研究者間で意識されはじめたのは, 1970年代に入って自己 (self) の研究が顕現化してからのことである。Baumeister (1998) によれば, このテーマは自己の研究の推移において, 比較的近年に関心が高まり, もっとも研究が遅れた分野である。しかしながら, Harmon-Jones (2000) がいみじくも喝破したように, そもそも認知的不協和理論 (Festinger, 1957) のオリジナルな理論内容さえ自己制御の理論といえるものであった。自己コントロールないし自己制御を Monitoring (目標, 規準との照合), Matching (目標, 規準への適合), Overriding (習慣的, 支配的傾向の抑止) の3要素を含む心理過程と定義すれば, 社会心理学のさらに初期から行われていた研究の中にも自己コントロール研究とみなし得るものがかなり同定できるであろう。

本稿は, 社会心理学における自己コントロール, 自己制御の問題を, 自己の機能からみた研究, 社会的認知における研究, 集団過程における研究の3分野で検討し, その規定要因, 今後の検討課題を明らかにすることを目的とする。なお, 自己コントロールと自己制御の用語は同義として互換的に取り扱うが, 研究者によっては研究の背景条件により微妙な言いまわしの違いを仮定しているので, 以降の論述ではオリジナルな研究で主に使われている方の用語を用いることにする。

自己の機能からみた自己コントロール研究

自己の機能

自己は意識, 行為の主体としての自分と, その対象としての自分という二重性を有している (James, 1890)。自己コントロールは自らが自らに対して影響を行使する心理過程であり, 自己の二重性を明白に含んだ現象である。また, 自己および環境に対して変化を引き起こす力をもった要因としての自己, すなわち作用因としての自己 (self as agent) に着目すれば, 自己はさまざまな機能を発揮しているといえる。中村 (2006) は自己の機能を, 比較機能 (自己のポジションを確立

¹ 本稿は, 冒頭部分と“自己の機能からみた自己コントロール研究”を押見・坂井, “社会的認知における自己コントロール研究”を中江, “集団過程としての自己コントロール研究”を古賀が分担して執筆した。全体の構成と統一は押見が行った。

するための自他の比較), 防衛機能(自己の価値の維持・回復・高揚), 適応機能(自己内の一貫性維持, 規範や他者の期待の遵守)の3種類に分類している。適応機能はBaumeister(1998)のいう実行機能(executive function)にあたるものである。Baumeister(1998)は実行機能を, 計画を立てたり, 決定を下したり, 行動を引き起こしたり止めたり, その他のコントロールを行使したりする自己側面とし, 自己コントロールの研究を実行機能に関する問題を扱う分野に含めている。

本稿では, 自己とは自らが自らに対してもつ態度であり, 自己は態度の構成要素(認知, 感情評価, 行動傾向)に対応する機能を有すると考える。認知成分に対応する自己機能は, 自らを客体視し内省して自己の状態を把握する, 内省機能(reflective function)である。感情成分に対応するものは, 自己に関する感情反応, 自己概念の確証(Swann, 1983)を生み出す自他の比較, すなわち比較機能(comparative function)である。行動成分にあたる機能は実行機能である。自己コントロールは実行機能としての側面だけでなく, 後述するように内省機能, 比較機能とも密接に関連しており, いずれの機能に重点を置いて考えるかで研究アプローチが異なり, 得られた知見も体系づけられずに散在しているといえる。各アプローチを相互に関連づけることは, 今後の重要な課題の一つとなっている。

内省機能の自己コントロール研究

1970年代以降の自己の研究の隆盛においてエポックメイキングとなった研究は, Duval & Wicklund(1972)の客体的自覚状態理論(objective self-awareness theory: 今日では単に自覚状態理論と呼ばれる)の提唱である。この理論はCooley(1902), Mead(1934)の初期の自己研究の伝統を受け継ぐとともに, 自己の内省機能からみた自己コントロールの理論であった。オリジナルな理論内容は次の3命題にまとめることができる。

命題1 所与の時点における注意の対象は環境と自己のいずれかであり, 環境に向けられた注意の方が優勢ではあるが, 他者からの観察, 自己シ

ンボル(鏡面やモニター画面上の自己像や録音再生された自己の声)との接触, 集団内での少数派所属等の体験により注意は自己に向けられ焦点化される(これを自覚状態という)。

命題2 自覚状態になると, その状況において最も適切な規準(理想自己, 規範, 他者の期待, 個人的信条等のイメージ)と自己とを比較するようになり, 規準に達しない不一致があるとネガティブな自己感情が生起する。

命題3 ネガティブな感情を低減するために自覚状態にあると, 注意を環境に逸らせようとする回避(avoidance)か, 規準に自己を合致させようとする不一致低減(discrepancy reduction)の試みが動機づけられる。

これらの命題は自己コントロールのMonitoring過程(命題2), Matching過程(命題3), Overriding過程(命題1)のすべてとかわわっている。

自覚状態理論は多くのバリエーションモデルを生み出している。その中でBuss(1980)は自覚状態を私的と公的の2種類に分け, 両者は誘導因, 自覚状態の効果が異なるとする理論を提唱しているが, 効果発生のプロセスは無視したので, 自己コントロール理論としての自覚状態理論の特徴を消失させたといえる。Buss(1980)とは正反対に, 自己コントロール理論としての特徴をいっそう強調したのはCarver & Scheier(1981)の自己注意のコントロール理論(control theory of self-attention)である。Carver & Scheier(1981)はTOTEフィードバックループの図式を導入して, 理論の中から動機づけの要素(ネガティブ感情の低減)を完全に排除した理論構成をはかり, 結果予期(outcome expectancy: 状況や自己の性質を考慮した, 規準への接近可能性の評価)の概念を導入して回避(退却)と不一致低減(規準適合)の生起条件を明確化させようとした。また, 規準はヒエラルキーをなしており, 自己への注意はより上位の規準への照合・適合に影響すること, 注意が自己に向いても規準が顕現化しない場合もあるとの, 理論修正を加えている。

自己の鏡映像，モニター画像との接触が不一致低減・規準適合を促進することは既に多くの実験により証明されている（e.g., 押見，1990，1992）。不正行為を発見されることなく行えるような状況にあっても，自覚状態を高められると不正行為に従事しないことを例証したDiener & Wallbom（1976）の研究はその典型的な例である。Baumeister, DeWall, Ciarocco, & Twenge（2005）は，社会的拒絶（social rejection：実験操作は偽のフィードバック法を用い，心理テストの結果から人生の晩年は孤独となると予言するか，実験参加者だけが仲間から共同作業者として選択されなかったと告げる）を受けると，その後の自己制御課題の遂行が低下することを例証した実験を行っているが，その一連の実験の中で（実験6），自己制御課題を鏡に映る自分の姿をみることができるように行わせると，社会的拒絶の効果が相殺されると報告している。いずれにせよ，自己コントロールの重要な規定要因は自己への注意，自覚状態なのである。

さらに自覚状態の理論から自己コントロールの規定要因を考えると，自覚状態になると人は必ず自己コントロールに従事するというわけではなく，自己コントロールを効果的に遂行出来るとの期待（ポジティブな結果予期）がなければ，自己コントロールからの回避，ないし自己コントロールの動機づけの低下を招くといえる（Caver, Blaney, & Scheier, 1979）。また自己コントロール研究における重要な未解決問題には，規準の選択，優先順位に関する問題がある。一つの事態において重要性が近似した複数の規準が同時に顕現化するような場合，どの規準が選ばれて規準適合がはかられるかの問題である。規準突出あるいは規準の優先順位の法則が同定されないと，自己コントロールの事前予測の精度が改善できないことになる。自覚状態の研究では規準優先の規定要因として，親近効果（Wicklund & Frey, 1980），感情関連性（Wicklund, 1979），規準ヒエラルキーの上位度（Carver & Scheier, 1981），自覚状態喚起状況の私的（自律重視）－公的（協調重視）性質のプラ

イミング（押見，1990）が指摘されているが，その実証的検討の試みはいまだ十分とはいえない。

比較機能の自己コントロール研究

自己の比較機能に重点を置いた自己コントロール研究とみなし得るものに，Snyder（1974）のセルフ・モニタリング（self-monitoring）研究がある。Snyder（1974）によるセルフ・モニタリングのオリジナルな定義は，一般的で広義である。セルフ・モニタリングは，表出行為と自己呈示のセルフ・モニタリングの個人差とされ，セルフ・モニタリング過程とは，社会的適切さについての状況の手がかりによってガイドされる自己観察と自己コントロールであると定義されている。開発された測定尺度（25項目）により操作的定義を試みれば，“自己呈示の社会的な適切さに対する関心”，“適切な自己呈示を行うための社会的比較情報への注目”，“自己呈示や自己表出を統制する能力”，“自己呈示を統制する能力の使用”，“状況ごとの自己呈示や自己表出の変化の程度”の強さということになる。尺度の因子分析を試みた後の研究によれば，Briggs, Cheek & Buss（1980）では“外向性”，“他者指向性”，“演技性”の3因子構造をなすとされ，Lennox & Wolfe（1984）の13項目からなる改訂版セルフ・モニタリング尺度では，“他者行動への感受性”，“自己呈示能力”の2因子とされている。これらの研究で確認された“他者指向性”や“他者行動への感受性”は，他者への関心と他者との比較に基づく自己コントロールを意味しており，セルフ・モニタリングは自己の比較機能に重点を置いた自己コントロールを扱ったものといえる。

セルフ・モニタリングの個人差がもたらす認知的，対人行動的な差異についてはすでに多くの研究により検討されている（e.g., Snyder, 1979, 1987）。その典型的な行動的差異は，セルフ・モニタリングの高群（高SM）が状況によって態度・行動に変化が生じる一方，低群（低SM）は行動に一貫性が見られるという，状況変動性ないし一貫性の現象である。たとえば，宗教活動に対する態度と実際の宗教活動の相関を調べたZanna,

Olson, & Fazio (1980) によれば、低SMで宗教活動の状況変動性が低いと自己評価した個人は、宗教活動に対する態度と実際の活動の間に相関が高く、態度と行動に一貫性が認められた。また、ある討論課題に関する初期態度と実際の討論時に表明された意見を比較したSnyder (1987) の実験では、高SMの場合、討議の様子がテレビカメラによって撮影されている状況では自己のユニークさを示す意見表明が多いが、テレビカメラのない状況では他の参加者への同調的意見表明が多くなり、低SMにはこのような状況変動性は見られないことが判明している。

このセルフ・モニタリングによる行動的差異の生起過程について、Snyder (1979) は“場面における人シナリオ (person-in-situation scenario)”の差異を考えている。すなわち、高SMも低SMも、所与の状況における典型的な人物の自己呈示、表出行為を読み取り、イメージ化し指針とするが、その典型的な人物が状況ごとに異なるのが高SMであり、同じなのが低SMである。また低SMが行動指針とするのは、所与の状況と最も関連する行動分野における自己の特徴的行動の知識である、としている。

この説明原理は、自己コントロールに関する重要な問題点を示唆する。自己コントロールの規準は外的、状況規定的なものに限定されるのか、それとも個人的規準への照合・適合も含められるのかということである。換言すれば、自己コントロールを行使しているのは高SMのみなのか、低SMも個人的規準に基づく自己コントロールを行使しているといえるのかという問題である。それはまた、セルフ・モニタリングが自己コントロールの能力の個人差なのか、自己コントロールにおいて目標とされる規準のタイプの違いなのかという問題でもある。この点についてSnyder, M. の見解は上述したように両義的で曖昧である。

Wan & Sternthal (2008, Study 3 & 4) は、この問題の解答のヒントとなる実験結果を報告している。彼らは2種の自己制御課題を連続して遂行する状況を設定し、先行の課題で自己制御遂行のた

めの資源を消耗させる条件と消耗させない条件をつくり出し、資源消耗が後続の課題に及ぼす負の効果の程度を高SMと低SMで比較している。彼らはセルフ・モニタリングを目標規準の照合による自己コントロールの動機づけとみなし、高SMは消耗していても規準照合による自己コントロールを遂行しようとするので消耗による負の効果は見られず、反対に低SMはその動機づけが弱いので消耗による負の効果を表わすであろうと予想し、その仮説通りの結果を得ている。また、低SMも自己コントロールを促す外部情報（この実験では作業経過時間を知らせる時計の提示）を与えられると消耗による負の効果が見られなくなることを例証した。この実験は、セルフ・モニタリングが状況規定的な規準への照合・適合と関連した自己コントロールの動機づけの個人差であることを示唆しているといえる。つまり高SMは社会状況によって規定された規準に沿って自己コントロールをしようとする傾性と考えられる。また低SMは自己コントロールを遂行していないのではなく、個人的規準の照合・適合による自己コントロールを遂行していると考えべきであろう。Wan & Sternthal (2008) の実験で低SMは、外部情報の提示により目標とされる規準が個人的なものから状況規定的なものに移行したといえる。

いずれにせよ、自己コントロールの概念規定として、規準のタイプを状況的、外的規準のみに限定すべきか否かは、未解決な問題である。内省機能の自己コントロールとして検討した自覚状態の研究では、状況的、外的な規準と、個人的、内的規準による自己コントロールが混在している。次項で取り上げる実行機能としての自己コントロール研究では、自己制御を外的、社会的規準への適合であると明示した研究 (Baumeister, DeWall, Ciarocco, & Twenge, 2005) は例外的であり、多くの研究では規準のタイプについては明言されていない。適合をめざす規準のタイプに関する問題は、今後の自己コントロール研究の範囲を規定する上で重要な検討課題となろう。

実行機能の自己コントロール研究

近年の社会心理学において自己コントロール研究を活性化する上で重要な貢献を果たしたものは、Baumeister, R. F. を中心とする研究グループによる自己消耗 (self-depletion: 自己コントロールの遂行に必要な資源が枯渇している状態) の研究である。この研究は自己の実行機能に関する自己コントロールの研究として位置づけられており、自己消耗の効果の説明原理として自己制御耐久力モデル (self-regulatory strength model: Muraven & Baumeister, 2000; Schmeichel & Baumeister, 2004) が提唱されている。このモデルの要点は次の3命題にまとめることができる。

命題1 あらゆる種類の自己制御はすべて同一の自己制御資源 (self-regulatory resource) により遂行可能となり、その効果的な遂行は資源の利用可能の程度に依存する。ここでいう資源とは、生理過程、習慣、学習、状況の圧力によって引き起こされる反応を抑制し、制止し、変えるために必要な内的資源を意味する構成概念である。

命題2 自己制御に使われる資源は有限であり、自己制御の遂行によって消費され、資源の回復にはある程度の時間を要する。

命題3 資源は自己制御の経験の反復により増大させることができ、パーソナリティ特性としても個人差がある。

以上のモデル内容は身体運動、肉体活動における持久力と現象が類似しており、そのことがモデル名の由来となっている。

耐久力モデルから演繹される仮説は、2組の自己制御課題を時間間隔をあげずに連続して遂行すると、最初の課題の遂行で資源が使われて減少している自己消耗となるので、直後の第2の課題の遂行成績が損なわれるという予測である。この自己消耗効果を検証する実験パラダイムは、2種類の相互に無関係な課題をほぼ連続して遂行させるが、消耗条件では2種類とも自己制御を必要とする課題であり、統制条件では先行課題は自己制御を必要としない課題で、後続課題が消耗条件と同一の自己制御課題となる。従属変数の第2課題の

遂行成績が消耗条件の方が統制条件より劣れば、自己消耗効果が確認されたことになる。

自己制御課題は、たとえばMuraven, Tice, & Baumeister (1998) では感情表出の増減をコントロールしながら映画を観る課題、ハンドグリップを力を込めて出来るだけ長く握り続ける課題、禁止された思考を考えないようにする思考抑制課題、実際には解決不能なアナグラムの遂行課題が用いられており、この他にはストループ課題、幾何学図形トレーシング課題 (解決不能問題) などが多くの研究で使われている。自己制御を必要としない課題の方は、自動的に遂行可能な性質をもつもので、掛け算課題や過剰学習された反応が使われる。自己消耗効果はこの実験パラダイムに基づく多くの研究により、対人場面、集団状況を含めて実証されている (e.g., Schmeichel & Baumeister, 2004; Vohs & Ciarocco, 2004)。

命題3の資源の養成、個人差に関しては、Muraven, Baumeister, & Tice (1999) が、2週間に渡って自分の姿勢を正しく保つように努めさせその経過を日誌に記録させると (また、食べた物を2週間日誌につけさせた条件の一部で)、自己消耗効果が減少することを見出している。Tangney, Baumeister, & Boone (2004) は自己コントロール能力 (特性自己コントロール) の個人差を測定する36項目のリッカート尺度を開発し、その行動予測の妥当性をGailliot, Schmeichel, & Baumeister (2006) が死の脅威の抑制の面から実証している。Finkel & Campbell (2001) は、特性自己コントロールの低群がパートナーの関係崩壊の可能性を含んだ行動に直面する事態で、自己コントロールを必要とする建設的対処ができないことを明らかにしている。宮崎・中江・古賀・押見 (2007) は、特性自己コントロールと私的自己意識および公的自己意識の間には全体得点では相関がなく、特性自己コントロールの下位尺度得点の一部と弱い相関がみられるに過ぎないとしている。また宮崎他 (2007) は、日常生活における自己コントロールの低下による短期的症候の程度を調べる状態自己消耗尺度を開発し、特性自己コントロー

ル尺度との間に $r = -.59$ の相関が見られたと報告している。

現時点で、自己消耗効果の存在は十分に証明されたとみなしてよいが、自己消耗効果のプロセスについては十分に解明されているとはいえない。そもそも自己消耗効果が資源の枯渇による自己制御不能により生起するのか、単なる後続の自己制御課題に対する動機づけの低下によるものなのかは確定できていない。Muraven, Shmueli, & Burkley (2006) は、自己制御資源を消費すると、人はその後予想される自己制御の準備のために資源を節約し確保しておこうとするとの、温存モデル (conservation model) を唱えている。そして自己消耗効果の実験パラダイムを使い、第3の自己制御の遂行を予期させると、第2課題において消耗群は非消耗群だけでなく第3課題を予期しなかった消耗群よりも自己制御が低下すること、また第3課題の自己制御は第2課題で資源を節約した群の方が優れていることを明らかにしている。このことは自己消耗効果が資源の枯渇による自己制御不能で起こるというよりは、課題動機づけの低下によるものであることを示唆している。

Wan & Sternthal (2008) は、自己消耗効果は Matching 過程の機能障害によって生起するとのモニタリング説 (monitoring model) を唱えている。すなわち、自己消耗すると、作業に関連した規準と自己状態とを照合しようとしなくなり、第2課題に費やしている自分の努力量に注意の焦点を合わせるため、努力時間の長さを過大評価し (Vohs & Schmeichel, 2003)、後続の自己制御が低下するとしている。その検証実験では、消耗群の第2課題の (解決不能) パズルの作業持久時間が、作業経過時間をフィードバックする時計を提示すると統制条件と差がなくなること、またセルフ・モニタリング (Snyder, 1974) の高群は自己消耗効果を示さないことを例証している。Wan & Sternthal (2008) の研究も自己消耗効果が真の自己制御不能によるものではないことを示唆しているといえる。

これに対して Gailliot, Baumeister, Schmeichel,

DeWall, Maner, Platt, Tice, & Brewer (2007) は、自己制御資源の実体が血液中のグルコース (glucose) であるとし、自己消耗によりグルコースが低下すること、グルコースの補給により自己消耗効果が消失することを実験で確認している。この知見は、自己消耗効果が単なる動機づけの低下に帰せられないことを示唆している。

これまでの自己消耗効果の実験研究では、自己制御資源を完全に使いきるほどの自己制御課題を課しているとはいえない。後続の自己制御が物理的に不可能になるほどの自己消耗の状態をつくりだして調べたものはない。したがって、これまでの研究では、減り始めた資源をどう有効に使うかの意思決定を実験参加者に課しているといえるであろう。このような状況での自己消耗効果を考える場合は、資源の活用における暗黙の法則を発見することが重要な研究課題となるであろう。

社会的認知における自己コントロール研究 ——目標の質的差異と自己コントロール——

認知的斉合性と自己制御

社会的認知という用語は、広い意味では“われわれ人間が、他者や自分自身について‘理解’し‘意味’を見出す過程 (Fiske & Taylor, 1991)”として、また、より限定的な意味としては1970年代以降の認知心理学の発展を社会心理学で成立した領域において情報处理的 (認知的) アプローチから検討しようとする研究について用いられている。Festinger (1957) の認知的不協和理論に代表される一群の認知的斉合性理論は、それら人の情報処理過程を検討した理論の中でも特に、矛盾した認知を避け、より単純で一貫した世界観を構築しようとするという“一貫性への動機づけ”を前提としたものである。ここでいう“単純で一貫した”とは、一方では限りある認知資源を節約できるということを意味しており、またもう一方では、自己矛盾によるネガティブ感情を感じなくてすむという動機的な意味を含むものであって、人はその望ましい最終状態 (desired end state) へ向かって自分 (および他者) の行動や認知をコントロー

ルしようとする。この一連の過程においては Monitoring と Matching が不可欠であり、冒頭でも触れたように、自己制御と関連の深い理論と云ってよいだろう。

これら、相互に矛盾のない、望ましい最終状態に至るための自己コントロールについては、従来、どのような欲求や要求についても、基本的には快楽原理 (hedonic - pleasure principle)、すなわち、快に接近し不快を回避するという目的のもとに同一のプロセスを経るものとして理論化・概念化されることが多かった。接近と回避は区別されていても、その接近方法の違いについては言及されていなかったのである (Higgins, 1997)。これに対して、望ましい最終状態への接近方法には質的な違いがあり、それはその人自身がもともと利用しやすい自己制御のパターン、および状況から要求(強調)される目標設定のパターンによって異なるため、自己制御過程を問題とする場合はその質的な違いを考慮する必要があると主張したのが、Higgins (1996) の“自己制御フォーカス (self regulatory focus)” 及びそれに先だって提唱された“セルフ・ディスクレパンシー理論 (self-discrepancy theory : Higgins, Klein, & Strauma, 1985)” に基づく一連の研究である。

ここでは、社会的・状況的要請や永続的な自己制御パターンの個人差による自己コントロールの質的な違いとその影響について、Higgins, E. T. による研究を中心に検討していく。

自己制御フォーカス

自己制御フォーカスとは、個人が社会的環境に適応しようとする際に自分を制御しようとするパターンのことである。Higgins (1998) によると、個人の自己制御のパターンには二つの異なるシステムが存在する。一つは、自分の行動によって引き起こされるポジティブな結果に注目する促進的な焦点付け (promotion focus) であり、もう一つは、ネガティブな結果に注目する予防的な焦点付け (prevention focus) である。前者は個人の自己指標 (self guide) のうち、理想自己 (ideal-self : 本人または他者が、その個人に理想としては持つ

ていて欲しいと思っている属性についての本人の表象) と関連した自己制御のパターンで、促進焦点が優位な場合、人はヒットを増やし見落としによるミスが減らそうとする。これに対して、後者は義務自己 (ought-self : 本人または他者が、その個人が持っているべきだと考えている属性についての本人の表象) と関連した自己制御パターンで、予防焦点が優位な場合、人はコレクト・リジュークシオンを増やし、やりすぎによるフォールス・アラーム (false alarm) を減らすような反応傾向を持つ。これらの反応パターンは本人のパーソナリティの一部として、またその場の状況の求めに応じて活性化し、個人のその時々感情、課題への取り組み方、社会的適応などに対して広く効果を及ぼすとされる。

ここで注意が必要なのは、促進・予防の違いは、一方が目標への接近を、もう一方が目標からの回避を担うわけ“ではない”ということである。促進焦点と予防焦点で異なっているのは目標とする最終状態 (desired end state) とそこへの接近方法のいわばありようであって、どちらの自己制御パターンにおいても、個人は望ましい最終状態を希求するように行動を制御するという点では同様である。たとえば、家を買おうとする場合、個人特性として予防焦点が優位な(あるいは地震が多い地域に住んでいるために状況的に予防焦点が活性化されやすい)個人は、耐震構造が十分でない(安全・安心でない)物件を避けると同時に、地震に強い(安心・安全な)物件を積極的に探し求めるはずである。したがって、適応という観点からいうと、これらの制御焦点はどちらかがより有利というよりも、各個人の優位な制御焦点やその場の状況から求められる制御焦点のパターンに、いかに適合した手段で自己コントロールを行えるか(制御適合 : regulatory fit) が鍵となる。たとえば、Spiegel, Grant-Pillow, & Higgins (2004) は、レポート作成課題において、あらかじめ個人の優位な制御焦点と一致した課題への取り組み方をイメージさせておくと、制御適合していない取り組み方をイメージさせていた場合と比べて期限内提

出率が50%以上高くなったり、また、健康に関するメッセージ（野菜や果物を多く摂取する方がよい）を読ませる際、促進・予防の二種類のフレーミングを操作すると、制御適合している場合には一週間後の果物と野菜の消費量が20%程度高くなることなどを見出している。

これらの知見は、制御焦点という自己コントロールシステムが、単に自己の適応（実行機能）のみならず、自己評価維持といった防衛機能とも密接に関連していること、更には他者の行動や判断への評価を通して、説得など他者からの影響の受けやすさに関して媒介変数として働く可能性を示唆するものである。

こうした制御焦点の適合－不適合について、Higgins（2005）は、それが重要なのは個人の“価値（value）”に影響を及ぼすためであると主張している。人は制御適合している場合に自らの行為を“正しい”と感じ（feeling right）、結果として、自己や他者の判断・意志決定・態度・行動変化などについて好意的な評価を行う。そのため、制御適合した状況の下では課題遂行はよりスムーズになり、過去の経験は好意的に再解釈される。制御適合が目標そのものや目標達成への関与（engagement）をより強めたり、行動変化を促したりするのである。たとえば、Higgins, Idson, Freitas, Spiegel, & Molden（2003）では、実験謝礼の選択場面において、制御適合した方法で決定を行うと、選んだ品物により高い値段をつける傾向が見出された。

一方で、こうした制御適合の効果は、“選択に伴う正当感”といった自己制御の媒介過程自体に本人の意識を向けさせることで消失することが知られている（Higgins et al., 2003）。このことから、制御適合している場合には日頃慣れ親しんだ自己制御の方法が用いられるので自動性が高く、認知資源（Baumeister, R. F. の用語で言うなら自己制御資源）が節約されるため、その認知的負荷の低さが自らの行為を“正しい”と感じる源泉となって、対象への好意的態度や課題遂行の向上を促すとも考えられる。この場合、自らの行為の正当感

は後付け的に解釈されたものであって、必ずしも制御適合の本質とはいえない。ただ、いずれにしても、制御適合が関連する物事の主観的価値を高めることには変わりなく、このことは、先にも述べたように、自己の防衛機能、たとえば“私が好きなものは良いものだ”といった自己へのポジティブな認知を補強することにも役立っていると予想されよう。

セルフ・ディスクレパンシー理論と規準選択

ところで、Higgins, E. T. はこれら2つの自己制御フォーカスを提唱するにあたって、その基礎となる概念の多くを自らのセルフ・ディスクレパンシー理論から援用している。

セルフ・ディスクレパンシー理論の特徴は、ひとつには、従来の認知的斉合性理論とは異なり、ある特定の状況における個別のトピックスについての認知的矛盾を問題とするのではなく、個人が持つ自己概念間の永続的な非一貫性（ディスクレパンシー）が、個別の状況への認知や反応に影響を及ぼすとしたところにある。たとえば、Strauman, Berenstein, Chaiken, & Higgins（1991）は、過度の痩せ願望や拒食・過食傾向とディスクレパンシーとの関連を検討し、自己の外見や体型などの直接的にその問題と関連のある事柄にまつわる自己指標と現実自己との不一致に限らず、その個人の優位なディスクレパンシー全体の程度によって、拒食・過食傾向への陥りやすさに差があることを見出した。

彼のそうした主張の背景には、個人が永続的に抱える自己矛盾、すなわちディスクレパンシーの種類や大きさ、そしてその基となる自己制御パターンの違いが、日常生活でその人が陥りやすい感情の種類に影響するという前提がある。同じ成功・失敗であっても、それが理想自己に由来するものか義務自己に由来するものかによって個人が感じる感情の質は異なっているのである。一般に、理想自己と現実自己の差が大きい場合は落胆関連感情（dejection-related emotion）を、義務自己と現実自己との差が大きい場合には不安関連感情（agitation-related emotion）を、より感じやすいと

される (Higgins, 1987)。自己制御フォーカスの違いでいうなら、促進焦点が優位な個人は、自分に喜び (cheerful-related emotion) を感じさせてくれるものを求めて行動し、それが無い状態を避けようとするのに対し、予防焦点が優位な個人は、自分に安心感 (quiescence-related emotion) をもたらしてくれるものを求めて行動し、それが無い状態を避けようとするのである。ディスクレパンシーが永続的に大きいということは自己制御に永続的に失敗している状態なのであり、その意味で、セルフ・ディスクレパンシー理論は、自己コントロールが失敗した場合に生起するネガティブな感情が社会的不適応にどのような影響を及ぼすのかについて、自己制御フォーカスの違いに基づいて解釈を試みたものと言えよう。

ディスクレパンシーと社会的不適応との関連について、Alexander & Higgins (1993) は、初めて親になるという場面における新しい義務自己の影響が、もともとその個人の抱えていたより優位なディスクレパンシーの種類によって異なることを見出している。永続的に自らの義務自己に注目しやすい (予防焦点優位の) 個人では、親になるという新しい義務自己の顕現化によって、配偶者への責任など、以前に抱えていた現実-義務ディスクレパンシーの活性化が阻害され、結果として不安が低下するのに対し、もともと自らの理想自己に注目しやすい (促進焦点優位の) 個人では、親になることで必然的に加わる新しい義務のために自らの理想の達成がしばしば妨げられるため、現実-理想ディスクレパンシーが意識される機会が逆に増え、その結果、落胆感情をより強く感じるようになったのである。

これは、義務自己なら義務自己という同じ自己制御パターンと関わる自己指標は同時には顕現化しにくく、その時々でより重要なことがらが優先的に選択されて個人の心理状態に影響するのに対して、義務自己と理想自己という異なる自己指標が顕現化した場合には、たとえ一方が状況的要請によって強調されようとも、もう一方への個人的な関与度が高ければ、そちらもまた抑制されるこ

となく顕現化したままとなり、結果として、より目標達成が阻害されることの多い方の自己指標と関連するネガティブ感情が高まってしまうことを示している。

これらの結果は、理想と義務というふたつのディスクレパンシーの背後にある異なった自己制御システムを区別する重要性を示唆すると同時に、先に自己コントロール研究の未解決の問題点としてあげられた、複数の規準が同時に顕現化した場合の優先順位の付け方について、以下のような可能性を提起する。すなわち、その個人の優位な制御焦点と状況的要請による新しい自己指標の質が一致する (制御適合の) 場合には、Carver & Scheier (1981) の主張のように規準ヒエラルキーの上位度によって優先順位が決定されるが、一方、不一致の場合には、二種類の質の異なる自己制御パターンが並立して活性化し、規準間の優先順位が付かぬままに同時に顕現化し続けるために、心理的葛藤を引き起こすということである。後者の場合には、目標達成が阻害される機会の多い自己指標が (優先させたいのに優先させることができないことで) より強く意識され、それと関連したネガティブ感情と不適応状態を引き起こしやすくなる。

また、中江 (2007) では、促進的・予防的自己制御のどちらが優位であるかによって、その個人の理想自己および義務自己の内容の精緻化の程度が異なる可能性が示唆されており、このことから、制御適合していない (不慣れな) 自己コントロール状況においては自己制御自体が困難になることが予想される。とりわけ、自己の優位な制御パターンとは異なる指標が複数顕現化してしまった場合、個人の自己概念において精緻化がすすんでいないために順位付けができない、または順位付けにより多くの認知資源を消費し、結果として課題成績が低下するといったことも考えられよう。

しかし、こうした複数の規準の同時的な顕現化とその影響については、自己制御フォーカス、セルフ・ディスクレパンシー理論どちらにおいてもいまだ十分には検討されておらず、更なる検証が必要であろう。

自己制御モード理論

近年、Higgins, E. T. はこうした自己制御の質的差異について、自己制御モード (regulatory mode) という新たな概念を提起している (Higgins, Kruglanski, & Pierro, 2003)。自己制御モードには移行 (locomotion) と査定 (assessment) があり、移行とは、ある場所や (心理的) 状況から別のそれへと移動する機能であって、これは、Lewin (1951) や Deutsch (1968) による場理論における概念を基にしているという。一方、査定とは、自己コントロールにおける比較・評価的側面のことであって、より古典的な自己コントロール理論においては、現在の状況と望ましい最終状態との差異を把握する機能と関連している。しかし、自己制御モード理論において、査定は必ずしもそうした機能に限定されない。

たとえば、“石橋をたたいて渡る” という状況を考えた場合、普通なら、石橋を渡った先へ行き着くために、まずは注意深く橋を点検 (査定) し、橋の丈夫さや渡った先にたしかに望むものがあることなどが確認されたら、おもむろに渡る (移行) という手順が考えられるであろう。これは古典的な自己制御のパターンなのであって、橋の向こうには現状よりも望ましい何か (目標) があるということ为前提としている。このとき、査定と移行は何か別の目的を達成するための一連の手段に過ぎず、更に言えば、査定は先に書いたような現状と目標の差異を調べるという、移行の前段階としての補助的な役割が与えられているに過ぎない。

一方、自己制御モード理論においては、上記のような古典的な自己制御だけではなく、橋の向こう側に特に魅力的な何かが存在したり、橋の手前に逃げ出したい何かがあるということを前提としない、つまりは外発的動機に関連のない、内発的な自己制御動機をも含んだものとして自己制御過程を捉えるのである。

この場合、移行と査定はいずれも、それ自体が目標 (end) であり、両者は自己制御においてどちらが補助的ということなく同等の重要性を持つ。

移行・査定モードには個人差や状況による活性

化の程度の差異があり、かつそれらが独立的に変化する。たとえば、移行傾向は高いが査定には興味がないという個人にとっては、たとえ移行していく先の状況が今よりも望ましいかどうか分からなくとも、“場所を移る” ことこそが重要であり、それ自体が報酬として働く。同様に、査定傾向は高いがあちこち動き回ることには興味がない個人では、査定の結果、現状と望ましい最終状態との差異を埋めるのに役立つような情報が特に手に入らなくとも、“調べる” ということが報酬として働くのである。

こうした考え方は、従来の自己コントロール理論における、自己制御には望ましい最終状態という誘因が必要であるという前提を覆すものであり、興味深い。ただ、先に触れたように、この理論ではふたつの自己制御モードが独立であると仮定されており、移行傾向・査定傾向ともに高い個人や、逆にどちらも低い個人が存在することになる。このため、特にどちらの自己制御モードも低い個人について、その人物像が曖昧であるように思われる。そうした人は、自分からすすんで自己制御の放棄とも言える反応パターンを選択しているのか、それとも、何らかの理由で現状では自己コントロールが“できない” ために移行も査定も行わないのかが、判然としない。

この2つのモードの独立性という点については、更に、査定を伴わない移行というものが特に意識的な情報処理過程において本当に存在しうるのか、更に、移行を全く前提としない査定は、人が行う査定全体のどの程度の割合を占めているのかといった問題もあるであろう。

こうした内発的自己コントロールのプロセスについては、それがとりわけ適応という観点からどのような意味を持つのか、自己制御フォーカスや理想・義務ディスクレパンシーといった従来提起されてきた自己制御のシステムとの関連も含めて、より詳細な概念の整理と検証が必要となるであろう。

集団過程としての自己コントロール研究

没個性化

自己コントロールが関わる集団現象に、没個性化 (deindividuation) がある。没個性化研究は1950年代初頭のFestinger, Pepitone, & Newcome (1952) の研究に端を発し、Zimbardo (1969) の研究を経て、1970年代後半から1980年代前半にかけては数多くの研究が行われた。それらの研究の多くは、Zimbardo (1969) の研究が自己コントロールの喪失によって攻撃性が増すとした研究を受け、没個性化した際の行動、主に反社会的行動が、自覚状態などの先行条件によってどのように変化するかについて検討したものであったが、統一的な知見は特に得られないまま、1980年代半ばには研究が減少する。1980年代後半には社会的アイデンティティ理論、自己カテゴリー化理論の観点から没個性化を再解釈する流れも生じたが、1990年代後半には再び研究の数が減少し、近年では没個性化について取り上げた研究は管見に入らない。

本稿では、没個性化を自己コントロールの喪失としてではなく、目標として選択される規準が異なる自己コントロールであるとする観点から、没個性化の基礎的な研究であるFestinger, Pepitone, & Newcome (1952) とZimbardo (1969) の研究について再考することとする。自己コントロールにはMonitoring (目標、規準との照合)、Matching (目標、規準への適合)、Overriding (習慣的、支配的傾向の抑止) の3過程が含まれるが、没個性化を、個人特有の規準 (idiosyncratic norm) への適合を目指した自己コントロールではなく、社会・集団規準を目指して適合しようとする自己コントロールであるとみなし、新たな没個性化研究の方向性について検討したい。

没個性化と自己コントロール喪失

没個性化とは、集団の中で個別化されず集団に埋没した状態であり (Festinger, Pepitone, & Newcome, 1952)、行動を制御するメカニズムがコントロールを失い、フィードバックに敏感に反応する状態であるとされる (Zimbardo, 1969)。

Festinger, Pepitone, & Newcome (1952) は没個性化によって内的制御が減少し、通常は望んでいてもできない行動が可能となるため、反社会的な行動をとる際には没個性化が生じ、かつそのことで満足感が得られるとしている。さらに、この満足感が集団維持には必要であり、没個性化することで集団への魅力が高まるとした。またZimbardo (1969) は、匿名性や集団サイズ、行動への熱中、感覚への過負担、さらにそれらの先行条件から生じる社会的評価への関心の低下が没個性化につながるとしている。責任や義務、コミットメントが没個性化による行動、すなわち自己破壊、他者破壊、暴動や行動のコントロール喪失、価値観の喪失などを防いでいるが、社会的評価への関心の低下は、これらの行動の抑制力低下を生む。抑制低下によって選択された、これらの衝動や快楽を優先とする行動は、認知的コントロールによる制限から解放された、ある種の自由な状態なのである。

このように没個性化が反社会的な行動につながるという知見に対し、没個性化状態では親密度が増加する (Gergen, Gergen, & Barton, 1973)、あるいは個別化された状態でも与えられた手がかりによっては攻撃性が増加する (Berkowitz, 1974) といった知見も得られている。そこでJohnson & Downing (1979) は、没個性化状態の攻撃性が状況要因の影響を受けるかどうかを調べるため、実験参加者に向社会的服装と反社会的服装をさせた実験を行った。その結果、没個性化の状態にあると、行動は外的手がかりに影響され、そのために向社会的にも反社会的にも変化する可能性があるとし、没個性化と自覚状態を関連づけたDiener (1980) の理論から説明をしている。Diener (1980) の理論によると没個性化とは、匿名性や覚醒状態、集団の密接なまとまりといった先行条件の下、個人に注目が向かなくなることである。自覚状態が低減することで自己制御の低下が生じる結果、個人特有の規準ではなく外的手がかりに影響されやすくなるのである。

いずれの研究においても、没個性化は自己コントロールの喪失である、とみなされている。しか

しながら、没個性化した状態での行動は、何ら自己コントロールがなれていないといえるだろうか。Reicher (1984) は自己カテゴリー化理論に基づき、群衆状況で社会的アイデンティティが顕在化することによって目前の規範に基づいた行動(暴動など)が生じるとし、没個性化とは自己コントロールの喪失ではなく、状況にふさわしい自己コントロールへの移行であるとしている。

自己コントロールの移行として没個性化を捉えるならば、Johnson & Downing (1979) の没個性化した状態で外的手がかりに影響されるという結果も、個人がもともと持つ規範に基づいた自己コントロールから、外的手がかりに基づく規範への移行である、ということができよう。外的、すなわち個人のおかれた社会・集団文脈に存在する手がかりをもとに、場に求められる規範を探索し、その規範に基づき社会・集団の一員として行動したのだと考えられる。言い換えれば、没個性化状態では個人がもともと持つ規範をMonitoringするのではなく、個人のおかれた社会・集団に存在する規範をMonitoringし、Matching, Overridingする自己コントロールに移行しているのであり、単純な自己制御の低下ではなく、むしろ社会・集団の規範への適合を目指した自己コントロールであると言えるのではないだろうか。

没個性化研究の再考

この考え方にに基づき、Festinger, Pepitone, & Newcome (1952) およびZimbardo (1969) の実験について同様の解釈を試みてみたい。第一にFestinger, Pepitone, & Newcome (1952) では、実験手続きとして、まずカードに名前を書く。その上で、“両親への感情を討論、分析し、基本的要因を検証する”と教示され、実験参加者の持つ両親への敵意について40分討論するよう求められている。討論後、個別に10の発言を読み上げられ、発言に関する記憶(各発言が思い出せるか、誰の発言か覚えているか)と集団への魅力を調べられる。発言者に関する記憶から発言の有無に関する記憶を引いたものを没個性化得点として計算したところ、ネガティブな発言の増加と、没個性化と

の間には正の相関が、また集団への魅力と没個性化との間には正の相関がみられた。つまり、“両親への敵意を討論すること”という目標を提示され、個人特有の規範に反して反社会的な内容を多く発言するという規準を照合し、行動を適合させるほど、集団への魅力が増していることになる。また、分析された発言には他者の両親に対する態度も含まれており、この態度に関する発言がネガティブであることも没個性化得点の中にも含まれている。つまり、他者の否定的な態度の表明も含まれていることになるが、それが他者への否定的な感情につながらず、むしろ肯定的な態度になっていることは、討論する集団の一員として目標を達成するために、発言を望ましくないとする認知を抑制するとともに、他者に対する否定的感情をも抑制するというOverridingが生じていた可能性がある。言い換えれば、この討論場面においては個人特有の規範よりも集団としての規範を優先させる必要があり、そのことが個人特有の規範に基づく自己コントロールよりも社会・集団の規範への適合を目指した自己コントロールを選択させたと考えられる。しかしながら、このような自己コントロールが選択される理由が求められた討論の成功を求めた、つまり集団成員として適合するためなのか、あるいは集団成員として行動することによって“望ましくない行動をとることができる満足感”を得られるからなのかは、判然としない。また、没個性化した際に他の集団成員の弁別がしにくくなる理由についても、他者を適合のための外的手がかりとして捉えるために個人として弁別する必要がないためか、それとも他に理由があるのかも、今後検討していく必要があるだろう。

次にZimbardo (1969) の実験について考察する。この実験では匿名条件と個別化条件で、マジックミラー越しの対象者に与える電気ショックの回数と長さを調べることにより、条件間の攻撃性の比較を行っている。匿名条件は“名前を決して呼ばれない”、“大きめのコートと顔を覆う帽子をかぶる”、“実験者には誰が攻撃したかがわからない”、“暗がりの中で操作する”という操作で行

われる。また，“相手への直接的・間接的関与による共感性の違い”を検証する実験であり，直接的関与のために攻撃を与えると教示されている。つまり，実験者から攻撃の必要性が強調されている状況だと言える。このような状況下で実験を行った結果，匿名条件と個別化条件で攻撃の回数に有意差はなかったが，攻撃の持続時間には差がみられた。また，攻撃の対象となる成員は好人物条件と不快人物条件に分かれているが，個別化条件では試行を重ねると好人物ほど攻撃が短縮し，不快人物は攻撃が有意に長くなっている。これに対し，匿名条件では好人物，不快人物への攻撃ともに試行を重ねても攻撃傾向に変化は見られなかった。言い換えれば，匿名条件の実験参加者は一定の攻撃性を保ち，個別化条件の実験参加者とは異なり対象者によって攻撃性を変化させる，すなわち個人の意志による変化を生起させていないといえる。このことは匿名条件の実験参加者の方がより要求特性に応じていた，という可能性を示唆している。匿名条件では個人特有のものではなく周囲の規範に適合するための自己コントロール（参加者集団としてのコントロール）を選択しやすくなり，その結果，個別化条件の実験参加者よりも実験者の求める規範を探索し，自分を適合させ，より参加者としてふさわしい行動をとるよう自己制御した可能性が考えられる。

没個性化は個人特有の規範への適合から，社会・集団の規範への適合を目指した自己コントロールへの移行であるという観点から二つの実験を再考したが，なぜ個別化条件よりも匿名条件では社会・集団の規範に適合するための自己コントロールを遂行しやすくなるのか，また手がかりをどのように探索するのかといった点なども含め，さらなる検討が必要であろう。新たな没個性化研究の展開が望まれる。

引用文献

Alexander, M. J., & Higgins, E. T. (1993). Emotional trade-offs of becoming a parent: How social roles influence self-discrepancy effects. *Journal of*

Personality and Social Psychology, **65**, 1259-1269.

Baumeister, R. F. (1998). The self. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (4th ed.). New York: McGraw-Hill. pp. 680-740.

Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J., & Twenge, J. M. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, **88**, 589-604.

Berkowitz, L. (1974). Some determinants of impulsive aggression: Role of mediated associations with reinforcements for aggression. *Psychological Review*, **81**, 165-176.

Briggs, S. R., Check, J. M., & Buss, A. H. (1980). An analysis of the Self-Monitoring Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, **38**, 679-686.

Buss, A. H. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: Freeman.

Carver, C. S., Blaney, P. H., & Scheier, M. F. (1979). Reassertion and giving up: The interactive role of self-directed attention and outcome expectancy. *Journal of Personality and Social Psychology*, **37**, 1859-1870.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: A control theory approach to human behavior*. New York: Springer-Verlag.

Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order*. New York: Scribner.

Deutsch, M. (1968). Field theory. In G. Lindzey, & E. Aronson (Eds.), *Handbook of social psychology*. Reading, M: Addison-Wesley.

Diener, E. (1980). Deindividuation: The absence of self-awareness and self-regulation in group members. In P. B. Paulus (Ed.), *Psychology of group influence*. Hillsdale, NJ: Erlbaum. pp. 209-242.

Diener, E., & Wallbom, M. (1976). Effects of self-awareness on antinormative behavior. *Journal of Research in Personality*, **10**, 107-111.

Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of*

- objective self awareness*. New York: Academic Press.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Evanston, IL: Row, Peterson.
- Festinger, L., Pepitone, A., & Newcome, T. (1952). Some consequences of deindividuation in a group. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, **47**, 382-389.
- Finkel, E. J., & Campbell, W. K. (2001). Self-control and accommodation in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, **81**, 263-277.
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (1991). *Social Cognition* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., & Brewer, L. E. (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor. *Journal of Personality and Social Psychology*, **92**, 325-336.
- Gailliot, M. T., Schmeichel, B. J., & Baumeister, R. F. (2006). Self-regulatory processes defend against the threat of death: Effects of self-control depletion and trait self-control on thoughts and fears of dying. *Journal of Personality and Social Psychology*, **91**, 49-62.
- Gergen, K. J., Gergen, M. M., & Barton, W. H. (1973). Deviance in the dark. *Psychology Today*, **7**, 129-130.
- Harmon-Jones, E. (2000). An update on cognitive dissonance theory, with a focus on the self. In A. Tesser, R. B. Felson, & J. M. Suls (Eds.), *Psychological perspectives on self and identity*. Washington, DC: American Psychological Association, pp. 119-146.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, **94**, 319-340.
- Higgins, E. T. (1998). Promotion and prevention: Regulatory focus as a motivational principle. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol.30). San Diego, California: Academic Press. pp. 1-41.
- Higgins, E. T. (2005). Value from regulatory fit. *Current Directions in Psychological Science*, **14**, 209-213.
- Higgins, E. T., Idson, L. C., Freitas, A. L., Spiegel, S., & Molden, D. C. (2003). Transfer of value from fit. *Journal of Personality and Social Psychology*, **84**, 1140-1153.
- Higgins, E. T., Klein, R., & Strauman, T. (1985). Self-concept discrepancy theory: A psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety. *Social Cognition*, **3**, 51-76.
- Higgins, E. T., Kruglanski, A. W., & Pierro, A. (2003). Regulatory mode: locomotion and assessment as distinct orientations. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol.35). San Diego, California: Academic Press. pp. 293-344.
- James, W. (1890). *Principles of psychology*. New York: Holt.
- Johnson, R. D., & Downing, L. L. (1979). Deindividuation and valence of cues: Effects on prosocial and antisocial behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology*, **37**, 1532-1538.
- Lennox, R. D., & Wolfe, R. N. (1984). Revision of the self-monitoring scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, **46**, 1349-1364.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science*. New York: Harper.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society*. Chicago: University of Chicago Press.
- 宮崎貴子・中江須美子・古賀ひろみ・押見輝男 (2007). 特性自己コントロール及び状態自己消耗の測定 立教大学心理学研究, **49**, 33-45.
- (Miyazaki, T., Nakae, S., Koga, H., & Oshimi, T. (2007). Measuring trait self-control and state

- self-depletion. *Rikkyo Psychological Research*, **49**, 33-45.)
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, **126**, 247-259.
- Muraven, M., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1999). Longitudinal improvement of self-regulation through practice: Building self-control strength through repeated exercise. *Journal of Social Psychology*, **139**, 446-457.
- Muraven, M., Shmueli, D., & Burkley, E. (2006). Conserving self-control strength. *Journal of Personality and Social Psychology*, **91**, 524-537.
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, **74**, 774-789.
- 中江須美子 (2007). 「自己カテゴリー」の選択過程と自己過程との関連づけ——自己制御フォーカスタイプと自己指標との関連—— 「自己カテゴリー」研究会 (編) 『自己カテゴリー化』における心理的過程を巡って 学習院大学人文科学研究所 pp. 80-92.
(Nakae, S.)
- 中村陽吉 (2006). 新心理学的社会心理学——社会心理学の100年—— プレーン出版
(Nakamura, H.)
- 押見輝男 (1992). “自己の姿への注目”の段階
中村陽吉 (編) 自己過程の社会心理学 東京大学出版会 pp. 21-65.
(Oshimi, T.)
- 押見輝男 (1992). 自分を見つめる自分——自己フォーカスの社会心理学—— サイエンス社
(Oshimi, T.)
- Reicher, S. D. (1984). Social influence in the crowd: Attitudinal and behavioral effects of deindividuation in conditions of high and low group salience. *British Journal of Social Psychology*, **23**, 341-350.
- Schmeichel, B. J., & Baumeister, R. F. (2004). Self-regulatory strength. In R. F. Baumeister, & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and application*. New York: The Guilford Press. pp. 84-98.
- Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, **30**, 526-537.
- Snyder, M. (1979). Self-monitoring processes. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*(Vol.12). New York: Academic Press. pp. 85-128.
- Snyder, M. (1987). *Public appearances / Private realities: The psychology of self-monitoring*. New York: Freeman.
- Spiegel, S., Grant-Pillow, H., & Higgins, E. T. (2004). How regulatory fit enhances motivational strength during goal pursuit. *European Journal of Social Psychology*, **34**, 39-54.
- Strauman, T. J., Vookles, J., Berenstein, V., Chaiken, S., & Higgins, E. T. (1991). Self-discrepancies and vulnerability to body dissatisfaction and disorderd eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, **61**, 946-956.
- Swann, W. B. (1983). Self-verification: Bringing social reality into harmony with the self. In J. Suls, & A. G. Greenwald (Eds.), *Psychological perspectives on the self* (Vol.2). Hillsdale, NJ: Erlbau. pp. 33-66.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, **72**, 271-324.
- Vohs, K. D., & Ciarocco, N. J. (2004). Interpersonal functioning requires self-regulation. In R. F. Baumeister, & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation; Research, theory, and application*. New York: The Guilford Press. pp. 392-407.
- Vohs, K. D., & Schmeichel, B. (2003). Self-regulation

- and the subjective experience of time. *Journal of Personality and Social Psychology*, **85**, 217-230.
- Wan, E. W., & Sternthal, B. (2008). Regulating the effects of depletion through monitoring. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **34**, 32-46.
- Wicklund, R. A. (1979). The influence of self-awareness on human behavior. *American Scientist*, **67**, 187-193.
- Wicklund, R. A., & Frey, D. (1980). Self-awareness theory: When the self makes a difference. In D. M. Wegner, & R. R. Vallacher (Eds.), *The self in social psychology*. New York: Oxford University Press. pp. 31-54.
- Zanna, M. P., Olson, J. M., & Fazio, R. H. (1980). Attitude-behavior consistency: An individual difference perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, **38**, 432-440.
- Zimbardo, P. G. (1969). The human choice: Individuation, reason and order vs. deindividuation, impulse and chaos. In W. J. Arnold and D. Levine (Eds.), *Nebraska Symposium on Motivation*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press. pp. 237-307.

———2008. 11. 10 受稿, 2008. 12. 19 受理———