

同志社大学

2011年度 個人研究費研究経過・成果報告書

2012年 3月 8日提出

所属	職名	氏名
心理学部	教授	杉若 弘子
研究題目	セルフ・コントロールにおける社会的随伴性の役割：他者の存在を活用した行動自己制御	
研究成果の概要	<p>社会的随伴性をとり入れた行動の自己制御という視点から、セルフ・コントロールにおいて他者の存在が果たす役割について検討している。</p> <p>今年度はストレッチ運動の継続を標的として、行動遂行の自己記録のみを実施する自己完結的な方略と、行動産物の公示（public self-graphing）を併用する他者介在型の方略の効果を比較検討した。</p> <p>大学生 10 名を対象に、自己記録のみを実施する A 条件と、自己記録と行動産物の公示を併用する B 条件を被験者内に配置する A B デザインを用いて実験を行った。一人あたりの実験期間は、両条件ともに 4 週間ずつの計 8 週間であった。介入期となる A 条件と B 条件では、1 週間おきに各 4 回ずつ（計 8 回）、記録の確認と柔軟性の測定を行った。B 条件では、ベースラインと比した柔軟性の伸び率を算出し、個別に B4 サイズ用紙に折れ線グラフで示したものを 10 名分同時に大学内の人目につきやすい 2 カ所に掲示した。</p> <p>結果は次の通りである。まず、自己記録をもとに各条件におけるストレッチ運動の実行日数を比較したところ、10 名中 8 名で自己記録のみの A 条件よりも公示を併用した B 条件での実行日数が多く、残りの 2 名は両条件で同日数であった。運動に従事した時間でみると、1 回あたりの取り組み時間に有意差はないものの、運動に従事したのべ時間（分）の平均は A 条件（M=351.2）よりも B 条件（M=457.9）で有意に長く、10 名中 8 名で B 条件の方が長かった。1 回あたりの取り組み時間に変化はないものの、実行日数とのべ取り組み時間が増加したという結果から、行動産物の公示は、ストレッチ運動への取り組み頻度を高める効果をもつことが明らかになった。また、柔軟性の増加率においても、A 条件よりも B 条件で伸びの大きい被験者が多かった。</p> <p>以上より、本研究では、行動遂行の自己記録と行動産物のフィードバックといった自己完結型の方略以上に、行動産物の公示を併用する他者介在型の方略が有効であることが明らかになった。</p>	