

令和 5 年 6 月 5 日現在

機関番号：12102

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2019～2022

課題番号：19K03221

研究課題名（和文）制御焦点とパフォーマンスの関連－他者の影響に焦点を当てて－

研究課題名（英文）The relationship between regulatory focus and performance; Focusing on the influence of others.

研究代表者

外山 美樹 (Toyama, Miki)

筑波大学・人間系・教授

研究者番号：30457668

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,300,000円

研究成果の概要（和文）：先行研究では、目標が重要な場合には、完了した行動（to-date情報）よりも残っている行動（to-go情報）を重視することが動機づけを高めることが示されている。本研究では、目標が重要な場合、目標達成のためのto-go情報を重視することは、促進焦点の個人の目標達成を高め、一方、to-date情報を重視することは、防止焦点の個人の目標達成を高めるという仮説を検証した。その結果、仮説が支持された。本研究の結果は、先行研究の知見を拡張するものであり、to-go情報に注目することは、促進焦点の個人には適合するが、防止焦点の個人には適合しないことを示している。

研究成果の学術的意義や社会的意義

目標の性質（目標の重要性や具体性など）に応じて、to-dateフレームとto-goフレームのどちらが動機づけを高めるかを検討した研究はあるが、どちらのフレームが動機づけを高めるかについて、個人差に着目した研究はない。本研究では、制御焦点によって、動機づけが高まる進捗モニタリングのフレームが異なることを実証した。本研究の成果は、制御焦点/制御適合研究に貢献するものである。本研究より、防止焦点の個人は、目標達成に向けてすでに達成された情報を強調することで、促進焦点の個人は、これから達成しなければいけない情報を強調することで、より効果的に目標を追求することが示された。

研究成果の概要（英文）：Prior research has shown that when goals are important, focusing on remaining actions (to-go information) rather than completed actions (to-date information) is more motivating. In the present study, we tested the hypothesis that when goals are important, focusing on to-go information for goal attainment enhances goal attainment for individuals with a promotion focus, while focusing on to-date information enhances goal attainment for individuals with a prevention focus. The results supported the hypothesis. The results of the present study extend the findings of previous research, indicating that focusing on to-go information is compatible with individuals with a promotion focus but not with individuals with a prevention focus.

研究分野：動機づけ

キーワード：制御焦点 制御適合 目標 動機づけ 進捗モニタリング 他者

## 1. 研究開始当初の背景

### (1) 制御焦点理論と制御適合理論

制御焦点理論 (Higgins, 1997) では、人の目標志向性には、獲得の在に接近し、獲得の不在を回避するよう動機づけられ、理想や希望を実現することを目標とする促進焦点 (promotion focus) と、損失の不在に接近し、損失の在を回避するよう動機づけられ、義務や責任を果たすことを目標とする防止焦点 (prevention focus) の2つがあると仮定している。

人は望ましい目標の最終状態に向かって、状況や特性によって促進焦点か防止焦点かという質的に異なった志向を持つため、情報や評価に対する鋭敏さ、判断や推論の方略、目標遂行過程において、異なる心理的特徴を発現することが示されている (Molden et al., 2008)。

そして、制御適合理論 (Higgins, 2000) によると、活動を行う方略・手段が目標志向性と合致する時、たとえば、促進焦点に対し熱望方略、防止焦点に対し警戒方略を用いる時、人は制御適合を経験するという。制御適合を経験すると、現在、自分が行っている活動に対して“正しい(合っている)”と感じ(feeling right) (Cesario, Grant, & Higgins, 2004), エンゲージメント(engagement) が強まると仮定されている。

近年、促進焦点と防止焦点の違いは「0」の話として注目されている (Higgins et al., 2020; Higgins & Nakawita, 2020)。自分の現状を「0」の状態として表した場合、促進焦点の個人と防止焦点の個人では「0」に対する見方が根本的に異なる可能性が指摘されている (Higgins, 2018; Higgins & Nakawita, 2020)。促進焦点の個人は、「0」と「+1」の差に敏感であり、「+1」をポジティブな成功(獲得の在)、「0」をネガティブな失敗(獲得の不在)と認識する (Higgins & Cornwell, 2016; Higgins & Liberman, 2018)。これに対して、防止焦点の個人にとっては、安全の維持が最も重要である (Files, Pollard, Oiknine, Passaro, & Khooshabeh, 2019; Hamstra, McCabe, Klekamp, & Rietzschel, 2018; Higgins, 1987, 1997; Keller, 2008; Manian, Papadakis, Strauman, & Essex, 2006)。そのため、防止焦点の個人は「0」と「-1」の違いに敏感で、「0」はポジティブな成功(損失の不在)、「-1」はネガティブな失敗(損失の在)として認識される (Higgins & Cornwell, 2016; Higgins & Liberman, 2018)。

### (2) 進捗モニタリング

進捗状況のモニタリングとは、目標の開始状態から終了状態まで、自分の現在の状態を追跡するプロセスである (Borovoi, Schmidtke, & Vlaev, 2020)。目標達成に関する進捗の捉え方としては「どこまでやり遂げたのか」といった、これまでに進んだ距離に視点を向ける「to-date フレーム」と「あとどれだけやらなければいけないのか」といった、目標までの距離に視点を向ける「to-go フレーム」がある。to-go フレームでは、現在の状態と終了状態との距離を表し、目標の望ましい終了状態は、目標追求における基準点として機能する。目標追求に関する研究では、望ましい最終状態までの残りの距離が、目標達成に向けた行動の動機づけになることが示されている (Carver & Scheier, 1998; Higgins, 1987; Huang & Jia, 2019; Huang, Jin, & Zhang, 2017; Latham & Locke, 1991)。

最近の研究では、人は同じ状況内で異なる参照点を持つことが示されており (Higgins & Liberman, 2018)、そこでは最終状態に加えて、特定の目標の初期状態も参照点として機能しうる (Borovoi et al., 2020; Higgins & Liberman, 2018; Koo & Fishbach, 2008, 2012; Wallace & Etkin, 2018)。そこで、進捗モニタリングの一種として注目されているのが、to-date フレームである。to-date フレームは、初期状態から現在の状態までの距離を表す。to-date フレームを使うことで、目標達成に関連する行動を動機づけることが示されている。

To-date フレームと to-go フレームのどちらが特定の目標達成への動機づけを高めるかは、目標の重要性 (Koo & Fishbach, 2008) や目標コミットメント (Dunbar, Proeve, & Roberts, 2018)、目標達成の進捗 (Bonezzi, Brendl, & De Angelis, 2011; Kim & Reeck, 2019)、目標の特異性 (Dunbar et al., 2018; Wallace & Etkin, 2018)、フィードバックの価値 (Borovoi et al., 2020; Dunbar et al., 2018) によって異なる。たとえば、Koo and Fishbach (2008) は、実際の進捗量を約 50%と一定に保ち、完了した行動 (to-date 情報) と残った行動 (to-go 情報) の相対的な焦点が、目標達成への動機づけにどのように影響するかを検討した。その結果、参加者にとって目標が重要でない場合は、達成されたこと (to-date 情報) に注目することで目標達成への動機づけが高まり、目標が重要な場合は、まだ達成されていないこと (to-go 情報) に注目することで目標達成への動機づけが高まることが示された。

このように、目標の性質 (目標の重要性や具体性など) に応じて、to-date フレームと to-go フレームのどちらが動機づけを高めるかを検討した研究はあるが、どちらのフレームが動機づけを高めるかについて、個人差に着目した研究はない。

## 2. 研究の目的

本研究では、目標を追求する個人の制御焦点 (促進焦点または予防焦点) によって、目標達成の動機づけとなる進捗モニタリングのフレーム (to-date フレームまたは to-go フレーム) が異なる

る可能性があると考えた。目標達成のための to-go 情報を受け取った場合、現状 (0) から目標達成 (+1) へ進歩することを意味する。逆に、目標達成のための to-date 情報を受け取る場合は、初期状態を基準点として、出発点 (-1) から現在の状態 (0) へ問題なく進んでいることを意味する。Koo and Fishbach (2008) では、目標が重要である場合、to-go フレームを用いることで、目標追求の動機づけが高まることが示された。しかし、制御焦点理論によれば、目標未達成の to-go 情報に注目することは、促進焦点の個人には適しているが、防止焦点の個人には適していないと考えられる。

本研究では、制御焦点 (予防焦点と促進焦点) が、目標追求における to-date フレームと to-go フレームの効果を調整するという仮説を検証するために、2 つの研究を実施した。Koo and Fishbach (2008) に従い、研究 1 と 2 では、実際の進捗量を約 50% で一定とし、大学生の重要な試験勉強に対する動機づけを検討した。研究 1 では、「to-date フレーム」と「to-go フレーム」が目標達成に及ぼす影響を、「促進焦点」と「防止焦点」の制御焦点が調整するのかどうかを検討した。研究 2 では、研究 1 のパラダイムに、参加者の半数に必修科目の試験について、残りの半数に選択科目の試験について質問することで、目標の重要度を操作して仮説を検証した。本研究の仮説は、『目標の重要性が高い場合、進歩や獲得の在・不在に焦点を当てる促進焦点は「to-go フレーム」の方が「to-date フレーム」よりも、安全や損失の在・不在に焦点を当てる防止焦点は「to-date フレーム」の方が「to-go フレーム」よりも目標追求に対する動機づけが高い』であった。

### 3. 研究の方法と研究成果

#### <研究 1>

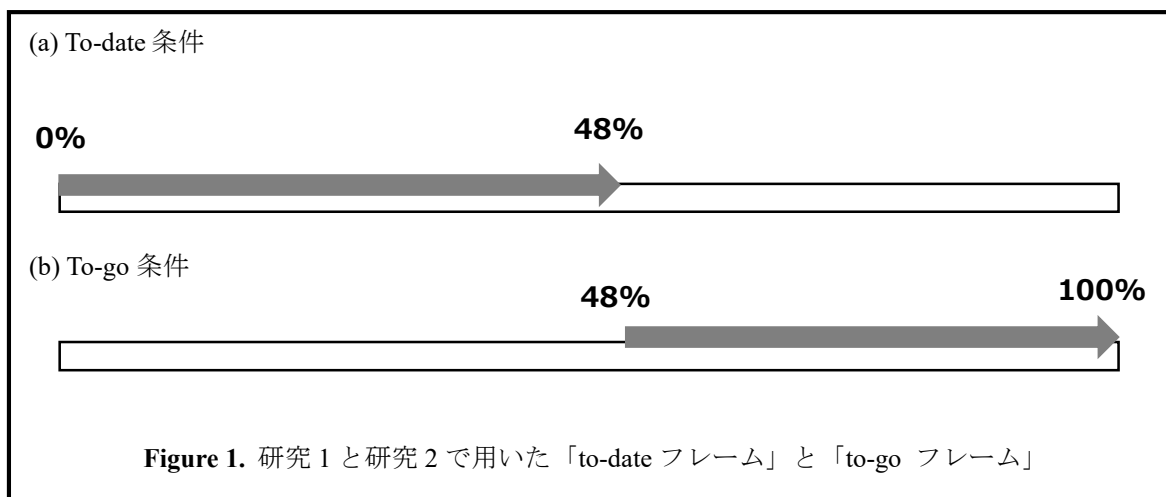
##### 【方法】

**参加者** 大学生 191 名 (男性 42 名, 女性 149 名,  $M_{age} = 19.15, SD_{age} = 1.38$ )。

**実験計画** 制御焦点 (促進, 防止), 進捗のフレーム (to-date, to-go) 2 要因を独立変数とする実験参加者間計画。

**質問紙** 制御焦点尺度: 尾崎・唐沢 (2011) の PPFs 邦訳版を用いた。利得接近志向尺度 8 項目, 損失回避志向尺度 8 項目から構成される (7 段階評定)。先行研究に倣い, 利得接近志向 (促進焦点) 得点から損失回避志向 (防止焦点) 得点を減算した「相対的制御焦点」得点を分析に用いた。

**実験手続き** 参加者全員に「1 週間後に重要な試験が控えており, 試験に向けて勉強しているところである」という状況を想像させた。そして, 「to-date」条件においては, 図示 (Figure 1) しながらか「下の矢印 (0 から 100% のうち 0~48% に矢印が引かれている) は, 試験範囲のうちあなたがすでに勉強した量 (割合) を示している」と教示し, 「to-go」条件においては, 「下の矢印 (0 から 100% のうち 48~100% に矢印が引かれている) は, 試験範囲のうち, あなたがまだ勉強していない量 (割合) を示している」と教示した。最後に, 試験勉強にこれから費やすであろう時間を尋ねた。



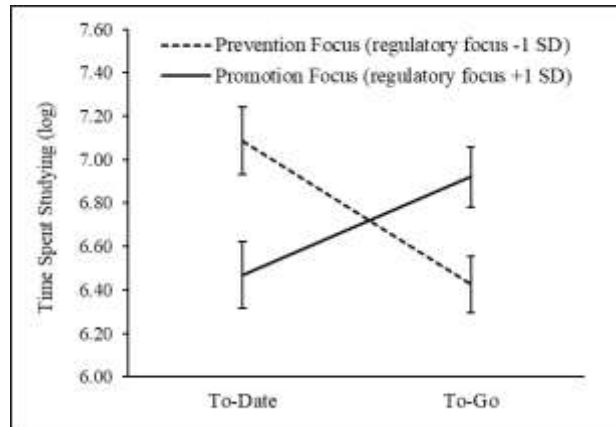
##### 【結果と考察】

試験勉強時間 (対数変換したもの) を目的変数とする階層的重回帰分析を行った。第 1 ステップで相対的制御焦点 (中心化済み), 進捗フレーム (to-date=0, to-go=1) を投入し, 第 2 ステップで両者の交互作用項を投入した。

その結果, 第 2 ステップにおいて, 決定係数の増分は有意となった ( $\beta = .28, b = .06, SE = .02, \Delta R^2 = .08, t(187) = 4.88, p < .001, 95\% CI [.13, .42]$ )。そこで, 相対的制御焦点の平均値  $\pm 1SD$  の値を代入し, 進捗フレーム条件における単回帰直線を求めた (Figure 2)。促進焦点の個人 (+1SD) では, 条件の効果が有意で ( $\beta = .23, b = .45, SE = .21, t(187) = 2.18, p = .031, 95\% CI [.09, .36]$ ), to-date 条件よりも to-go 条件の方が試験勉強時間が長かった。防止焦点の個人 (-1SD) でも,

条件の効果が有意となったが ( $\beta = -.33, b = -.66, SE = .20, t(187) = -3.24, p = .001, 95\% CI [-.46, -.20]$ ), その方向性が促進焦点の個人とは異なっており, to-date 条件の方が toto 条件より試験勉強に多くの時間を費やしていた。

本研究の仮説が支持され, 進捗フレームが目標追求に及ぼす影響において, 制御焦点が調整することが示された。



**Figure 2.** Time spent studying as a function of focus on to-date information versus to-go information and regulatory focus at  $\pm 1$  SD (Study 1)

### < 研究 2 >

#### 【方法】

**参加者** 大学生 153 名 (男性 83 名, 女性 70 名)。

**実験計画** 制御焦点 (促進, 防止), 進捗のフレーム (to-date, to-go), 科目 (選択, 必修) の 3 要因を独立変数とする実験参加者間計画。

**質問紙** 制御焦点尺度: 尾崎・唐沢 (2011) の PPFS 邦訳版を用いた。利得接近志向尺度 8 項目, 損失回避志向尺度 8 項目から構成される (7 段階評定)。先行研究に倣い, 利得接近志向 (促進焦点) 得点から損失回避志向 (防止焦点) 得点を減算した「相対的制御焦点」得点を分析に用いた。

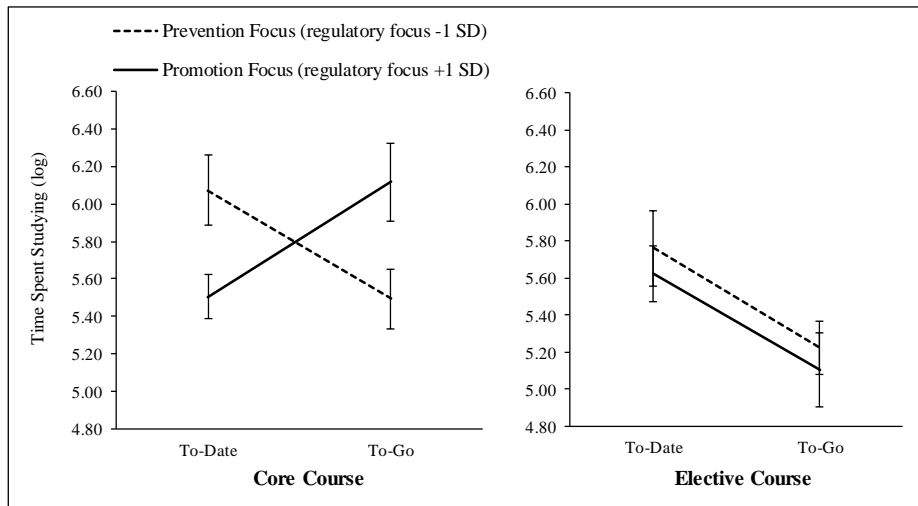
**実験手続き** 参加者全員に「1 週間後の同じ日に 2 つの科目 (選択, 必修) の試験が控えており, 試験に向けて勉強しているところである」という状況を想像させた。その後, 半分の参加者には選択科目について, 残りの半分の参加者には必修科目について答えるように教示した。そして, 「to-date」条件においては, 図示しながら「下の矢印 (0 から 100% のうち 0~48% に矢印が引かれている) は, 試験範囲のうちあなたがすでに勉強した量 (割合) を示している」と教示し, 「to-go」条件においては, 「下の矢印 (0 から 100% のうち 48~100% に矢印が引かれている) は, 試験範囲のうち, あなたがまだ勉強していない量 (割合) を示している」と教示した。最後に, 試験勉強にこれから費やすであろう時間を尋ねた。

#### 【結果と考察】

試験勉強時間 (対数変換したもの) を目的変数とする階層的重回帰分析を行った。第 1 ステップで相対的制御焦点 (中心化済み), 科目 (選択=0, 必修=1), 進捗フレーム (to-date=0, to-go=1) を投入し, 第 2 ステップで 1 次の交互作用項を投入し, 最後の第 3 ステップで 2 次の交互作用項を投入した。

その結果, 第 3 ステップにおいて, 決定係数の増分は有意となった ( $\Delta R^2 = .03, t(145) = -2.50, p = .01$ )。そこで, 必修科目, 選択科目別に, 相対的制御焦点の平均値  $\pm 1SD$  の値を代入し, 進捗フレーム条件における単回帰直線を求めた。必修科目 (Figure 3 の上) においては促進焦点, 防止焦点いずれにおいても単回帰直線は有意となったが, その方向性が異なっていた。すなわち, 促進焦点の個人においては to-go フレームの方が, 一方で, 防止焦点の個人においては to-date フレームの方が試験勉強に対する動機づけが高かった。選択科目 (Figure 3 の下) においては, 促進焦点, 防止焦点いずれにおいても, to-go 条件よりも to-date 条件において, 試験勉強に対する動機づけが高かった。

本研究の仮説が支持され, 目標の重要性が高い場合における進捗フレームが目標追求に及ぼす影響において, 制御焦点が調整することが示された。



**Figure 3.** Time spent studying as a function of goal importance (core vs. elective course exam), focus on to-date information versus to-go information, and regulatory focus at  $\pm 1$  SD (Study 2)

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計4件（うち査読付論文 4件/うち国際共著 1件/うちオープンアクセス 3件）

1. 著者名 Miki Toyama	4. 巻 189
2. 論文標題 Which motivates an individual more: The to-date frame or the to-go frame? A regulatory focus perspective	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 Personality and Individual Differences	6. 最初と最後の頁 -
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1016/j.paid.2022.111513	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 該当する
1. 著者名 外山美樹・長峯聖人・海沼 亮・三和秀平・湯 立・相川 充	4. 巻 92
2. 論文標題 制御適合した欲求支援行動がエンゲージメントに及ぼす効果	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 心理学研究	6. 最初と最後の頁 257-266
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.4992/jjpsy.92.20015	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -
1. 著者名 長峯聖人・外山美樹	4. 巻 69
2. 論文標題 制御焦点とチームメイトとの関係 防止焦点に着目して	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 教育心理学研究	6. 最初と最後の頁 -
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -
1. 著者名 清水登大・長峯聖人・外山美樹	4. 巻 69
2. 論文標題 非1人称セルフトークが自己制御に及ぼす影響 制御焦点を調整変数として	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 教育心理学研究	6. 最初と最後の頁 -
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

〔学会発表〕 計16件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 2件）

1. 発表者名 湯 立・志岐友晶・外山美樹
2. 発表標題 エピソード的未来思考が遅延価値割引に及ぼす影響（1） 制御焦点を調整変数として
3. 学会等名 日本心理学会第86回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 外山美樹・長峯聖人
2. 発表標題 困難な目標への対処方略尺度の作成
3. 学会等名 日本教育心理学会第64回総会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 海沼 亮・長峯聖人・湯 立・浅山 慧・三和秀平・外山美樹
2. 発表標題 高校生における友人からの欲求支援行動とエンゲージメントの関連 制御焦点に着目して
3. 学会等名 日本心理学会第86回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 清水登大・外山美樹
2. 発表標題 アスリートの制御焦点とバーンアウトの関連
3. 学会等名 日本心理学会第86回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 清水登大・外山美樹
2. 発表標題 競技スポーツ版制御焦点尺度の作成および信頼性・妥当性の検討
3. 学会等名 日本スポーツ心理学会第49回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 湯立・志岐友晶・外山美樹
2. 発表標題 エピソード的未来思考が遅延価値割引に及ぼす影響(1) 制御焦点を調整変数として
3. 学会等名 日本心理学会第86回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 Toyama, M., Nagamine, M., Xiao, Y., & Tang, L.
2. 発表標題 Regulatory focus moderate (un) accomplished goal actions and motivation
3. 学会等名 32st International Congress of Psychology (国際学会)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 外山美樹・長峯聖人
2. 発表標題 制御焦点と進捗フレームが目標追求に及ぼす影響 - 行動指標を用いて -
3. 学会等名 日本心理学会第85回大会
4. 発表年 2021年



1. 発表者名 外山美樹（話題提供者）
2. 発表標題 制御焦点理論研究からの教育実践への提言
3. 学会等名 日本教育心理学会第63回総会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 外山美樹・長峯聖人
2. 発表標題 制御焦点と進捗フレームが目標追求に及ぼす影響
3. 学会等名 日本心理学会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 外山美樹・長峯聖人・海沼亮・湯立・三和秀平・相川充
2. 発表標題 防止焦点はパフォーマンスが低いのか？ - 課題の重要性に着目して -
3. 学会等名 日本教育心理学会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 海沼亮・外山美樹・長峯聖人・湯立・三和秀平・相川充
2. 発表標題 中学生における教師からの欲求支援行動と学習行動との関連 制御焦点に着目して
3. 学会等名 日本パーソナリティ心理学会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 長峯聖人・外山美樹
2. 発表標題 防止焦点はチームメイトによる影響を受けやすいか？
3. 学会等名 日本教育心理学会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 清水登大・長峯聖人・外山美樹
2. 発表標題 非1人称セルフトークが自己制御に及ぼす影響 制御焦点を調整変数として
3. 学会等名 日本心理学会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 外山 美樹・海沼 亮・長峯 聖人・湯 立・肖 雨知・三和 秀平
2. 発表標題 子ども用制御焦点尺度の開発 小学生を対象として
3. 学会等名 日本教育心理学会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Toyama, M., Nagamine, M., Tang, L., Miwa, S., & Aikawa, A.
2. 発表標題 Is prevention focus less effective for performance?
3. 学会等名 International Conference on Social Science, Humanities and Education (国際学会)
4. 発表年 2020年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 外山美樹	4. 発行年 2020年
2. 出版社 講談社	5. 総ページ数 172
3. 書名 実力発揮メソッド パフォーマンスの心理学	

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------