

平成 25 年度  
博士論文（要約）

中学生の自己制御（self-regulation）  
に関する研究

筑波大学大学院博士課程人間総合科学研究科  
ヒューマン・ケア科学専攻 共生教育学分野

201030417

崔 玉芬

# 要 約

## 【目的】

本研究は、中学生を対象に、自己制御（self-regulation）について検討することを目的とする。具体的には

- ① 先行研究の知見をもとに、「中学生用自己制御尺度」を作成し、自己制御の構成概念について検討する。
- ② ①で作成した尺度を用い、中学生の自己制御の発達について検討する。
- ③ 中学生の自己制御を規定する内的要因と外的要因について検討する。
- ④ 中学生の自己制御の個人的・対人的要因の検討を通して、中学生の自己制御の特徴を明らかにする。
- ⑤ 中学生を対象に質的調査を実施し、中学生の自己制御の様相を明らかにする。

## 【対象と方法】

- ① 横断的質問紙調査：首都圏の4つの公立中学校1～3年の男女生徒1774名について、各学校1クラス単位の調査を実施した。
- ② 縦断的質問紙調査：首都圏の1校の公立中学校の男女生徒187名（3年間の有効回答者162名）について、1年生から3年生までの3年間追跡調査を行った。
- ③ 3年生を対象にした半構造化面接調査：首都圏の公立中学校3年の男女生徒4名を対象に半構造化面接調査を行った。
- ④ 3年間の縦断的半構造化面接調査：首都圏の公立中学校の男女生徒8名を対象に、1年生から3年生までの3年間、縦断的半構造化面接調査を行った。

## 【結果】

第 1 章では、自己制御に関する先行研究を検討し、本研究で扱う自己制御の概念的定義を行った。第 1 節では、従来の自己制御に関する理論について、Zimmerman & Schunk (2001) の研究をもとに、自己制御の 7 つを概観した。自己制御において、①セルフ・エフィカシーによる自己制御（社会的認知理論）、②動機づけによる自己制御（意思的理論、情報処理理論）、③過去の経験から学びによる自己を制御（現象学理論、認知構成理論）、④言語を媒介した内言による自己制御（ヴィゴツキー派言語的理論）、⑤認知による自己制御（認知構成理論、情報処理理論）、⑥強化刺激（満足の遅延）による自己制御（オペラント理論）である。第 2 節では、自己制御の研究の流れを分類、概観し、自己制御に関する先行研究を展望した。第 3 節では、教育場面における自己制御の研究を概観し、生徒における自己制御の重要性を展望した。第 4 節では、本研究の対象である中学生の発達について、身体的発達、知的発達、親子関係の変化・発達、友人関係の発達、自己意識の発達の側面から検討し、発達に基づいた自己制御を展望した。第 5 節では、以上の先行研究を総合的にまとめ、自己制御研究の問題点として、①青年前期の自己制御を重要としながらも、実証的に扱った研究はほとんど行われていないこと、②青年前期の自己制御を測定する信頼性と妥当性の高い尺度はまだ開発されていないこと、③青年前期の自己制御がどのように発達し変容するのかについて検討する必要があること、④個人の自己制御の発達をよりきめ細かに検討する必要があること、の 4 点を指摘した。

第 2 章では、第 1 章での検討を踏まえ、本研究の目的、意義について述べ、さらに自己制御の概念的定義を検討した。第 1 節では、先行研究の問題点を踏まえ、本研究の目的を 5 つに整理した。第 2 節では、上記

5 点の目的を達成することの学問的、教育的意義を述べ、第 3 節では本研究で用いる用語の概念的定義を検討した。

第 3 章では、中学生用自己制御尺度を作成し、その因子構造を明らかにし、その信頼性と妥当性を検討した。第 1 節では、これまでの自己制御に関する知見をもとに、中学生の自己制御の概念を実証的に検討した。具体的には、「中学生用自己制御尺度」を作成するため、97 名の男女生徒を対象に予備調査を行い、中学生の自己制御の構成概念を明らかにした。第 2 節では、第 1 節で検討した予備調査結果をもとに、男女生徒 603 名を対象に質問紙調査を行い、中学生の自己制御を測定する尺度を作成し、その信頼性と妥当性を検討した。その結果、「中学生用自己制御尺度」は「自己の考えの主張」、「逸脱行為に対する主張」、「自己の欲求の抑制」の 3 因子構造であることが明らかになり、十分な信頼性と妥当性が確認された。この結果から、中学生の抑制的側面では、自己に関わることと他者に関わることが区別されておらず、一緒かまたは同時に用いることが示唆された。一方、主張的側面は、自己に関わることについて「自分の考えや意見をその通りに主張する」とことと、他者と関わる場面で「自分の考えや意見をその通りに主張する」ことは、分けてとらえられていることが明らかになった。

第 4 章では不安定な発達の段階にある中学生の自己制御の発達について検討した。第 1 節では、公立中学校の男女生徒 1774 名を対象に質問紙調査を行い、横断的検討による中学生の自己制御の発達を検討した。その結果、「自己の考えの主張」において、2 年生が 1 年生、3 年生より高く、「逸脱行為に対する主張」において、1 年生が 3 年生より高く、「自己の欲求の抑制」において、1 年生が 2 年生より高く、さらに調査対象校によって結果が異なることが明らかになった。第 2 節では、公立

中学校の男女生徒 187 名を対象に、「中学生用自己制御尺度」を用い、中学生の自己制御の発達について縦断的検討を行った。その結果、「逸脱行為に対する主張」において、1 年生が 2 年生より高く、「自己の欲求の抑制」において、1 年生が 3 年生より有意に高かった。このことから、中学生の自己制御は、男女共に学年と共に低下することが示された。以上の横断的・縦断的検討の結果を踏まえると、生徒は 1 年の時はまだ小学校から中学校に進学したばかりで、自己の内面より環境の変化に注意が向きやすく、新しい環境に慣れ、適応することが最優先であるため、自己を外的環境・外的基準に適応させようとして、より強く自己制御を働かせる可能性が示唆された。中学生の自己制御はこのように、自己の内面的要因の影響のみ受けるのではなく、環境の影響も強く受けることが示唆された。

第 5 章では、中学生の自己制御がどのような内的要因によって規定されるかを検討するため、セルフ・エフィカシー、自尊感情、目標志向性との関連を検討した。公立中学校の男女生徒 579 名を対象に質問紙調査を行った。第 1 節では、セルフ・エフィカシーが自己制御に与える影響を検討した。その結果、「自己の考えの主張」に対する、「行動の積極性」、「能力の社会的位置づけ」の標準偏回帰係数が有意であった。「逸脱行為に対する主張」に対して、「行動の積極性」、「能力の社会的位置づけ」の標準偏回帰係数が有意であった。「自己の欲求の抑制」に対しては、「能力の社会的位置づけ」の標準偏回帰係数が有意であった。この結果から、セルフ・エフィカシーの「行動の積極性」、「能力の社会的位置づけ」が高いほど、自己制御の主張的側面が高くなること、「能力の社会的位置づけ」が高いほど、自己制御の抑制的側面が高くなることが示唆された。

第 2 節では、自尊感情が自己制御に与える影響を検討した。その結果、

「中学生用自己制御尺度」のすべての下位尺度に対して、「自尊感情」の標準偏回帰係数が有意であった。この結果から、自尊感情が高いほど、自己制御の抑制的および主張的側面の両方が高くなることが示唆された。

第3節では、目標志向性が自己制御に与える影響を検討した。その結果、「自己の考えの主張」に対して、「遂行接近目標」、「熟達目標」の標準偏回帰係数が有意、「逸脱行為に対する主張」に対して、「熟達目標」の標準偏回帰係数が有意、「自己の欲求の抑制」に対しては、「遂行接近目標」、「熟達目標」の標準偏回帰係数が有意であった。この結果から、「遂行接近目標」、「熟達目標」が高いほど、自己制御の抑制的および主張的側面の両方が高くなることが示唆された。

第6章では、中学生の自己制御がどのような外的要因によって規定されるかを検討するため、親の養育態度、教師との関係、学級風土との関連を検討した。公立中学校の男女生徒579名を対象に質問紙調査を行った。第1節では、親の養育態度が自己制御に与える影響を検討した。その結果、「自己の考えの主張」に対して「過保護」の標準偏回帰係数が有意、「逸脱行為に対する主張」に対して「養護」、「過保護」の標準偏回帰係数が有意、「自己の欲求の抑制」に対して「養護」の標準偏回帰係数が有意であった。この結果から、愛着、暖かさ、共感、親密さなどの養護な養育態度を持つ親の子どもは「逸脱行為に対する主張」や「自己の欲求の抑制」が高くなることが示唆された。一方、操縦、侵入、過剰接触、幼児扱い、自律的行動の妨害などの過保護な養育態度を持つ親の子どもは、自己制御の「自己の考えの主張」と「逸脱行為に対する主張」の主張的側面が低くなることが示唆された。第2節では、教師との関係が自己制御に与える影響を検討した。その結果、「自己の考えの主張」に対して、「教師との傷つき経験」、「教師との親密な関わり経験」、「教師からの

承認経験」の標準偏回帰係数が有意であった。「逸脱行為に対する主張」に対しては、「教師との親密な関わり経験」、「教師からの承認経験」の標準偏回帰係数が有意であった。「自己の欲求の抑制」に対しては、「教師からの承認経験」の標準偏回帰係数が有意であった。これらの結果から、教師との親密な関わり経験や教師からの承認経験によって、子どもの主張的側面が高くなること、教師からの承認経験によって子どもの抑制的側面が高くなることが示唆された。第3節では、学級風土が自己制御に与える影響を検討した。その結果、「自己の考えの主張」に対して、「学級活動への関与」、「自然な自己開示」の標準偏回帰係数が有意であった。「逸脱行為に対する主張」に対しては、「学級活動への関与」、「自然な自己開示」の標準偏回帰係数が有意であった。「自己の欲求の抑制」に対しては、「学習志向性」の標準偏回帰係数が有意であった。ここから、「学級活動への関与」、「自然な自己開示」といった特徴を持つ学級では、子どもの「自己の考えの主張」と「逸脱行為に対する主張」という主張的側面の自己制御が高くなり、一方、「学習への志向性」という特徴を持つ学級では、子どもの「自己の欲求の抑制」における自己制御が高くなることが示唆された。

第7章では、中学生の自己制御の心理的位置づけを検討するため、中学生の自己制御と学校適応感、ストレス反応との関連を検討した。公立中学校の男女生徒579名を対象に質問紙調査を行った。第1節では、中学生の学校適応感と自己制御との関連を検討した。その結果、「自己の考えの主張」から学校適応感のすべての下位尺度に正のパス、「逸脱行為に対する主張」から「居心地の良さの感覚」、「課題・目的の存在」、「被信頼・受容感」に正のパス、「自己の欲求の抑制」から「課題・目的の存在」、「劣等感の無さ」に正のパスが示された。この結果から、「自己の考えの

主張」が高くなるほど、学校適応感の「居心地の良さの感覚」、「課題・目的の存在」、「被信頼・受容感」、「劣等感の無さ」が高くなり、「逸脱行為に対する主張」が高くなるほど、「居心地の良さの感覚」、「課題・目的の存在」、「被信頼・受容感」が高くなることが示唆された。第 2 節では、中学生のストレス反応と自己制御との関連を検討した。その結果、自己制御の「自己の考えの主張」から「抑うつ・不安」、「身体症状」、「無気力」に負のパス、「自己の欲求の抑制」から「無気力」に負のパスが示された。ここから、「自己の考えの主張」が高くなることによって、ストレス反応の「抑うつ・不安」、「身体症状」、「無気力」は弱くなり、「自己の欲求の抑制」が高くなることによって、「無気力」が低くなることが示唆された。

第 8 章では、中学生の自己制御の対人的要因への影響を検討するため、社会的スキル、友人関係満足感、攻撃性との関連を検討した。公立中学校の男女生徒 579 名を対象に質問紙調査を行った。第 1 節では、自己制御と社会的スキルとの関連を検討した。その結果、自己制御のすべての下位尺度から「共感・援助的関わり」、「積極的・主張的関わり」に正のパス、「自己の考えの主張」から「からかい・妨害的関わり」に正のパス、「逸脱行為に対する主張」、「自己の欲求の抑制」から「からかい・妨害的関わり」に負のパス、「逸脱行為に対する主張」から「拒否・無視的関わり」に負のパスが示された。ここから、自己を制御することによって、正の社会的スキルが高くなる一方、対人面において、逸脱行為に対する指摘を行うことや、自分の欲求を抑制することは負の社会的スキルを低下させることが示唆された。第 2 節では、中学生の友人関係満足感と自己制御との関連を検討した。その結果、「自己の考えの主張」、「逸脱行為に対する主張」から「友人関係満足感」に正のパス、「自己の欲求の抑



制」とは関連が示されなかった。ここから、自己制御の主張的側面が高くなると、友人関係満足感が高くなることが示唆された。第 3 節では、攻撃性と自己制御との関連を検討した。その結果、「自己の考えの主張」から「報復意図」に正のパスが示されたが、「逸脱行為に対する主張」、「自己の欲求の抑制」から「報復意図」に負のパス、「自己の欲求の抑制」から「怒り」に負のパスが示された。この結果から、自己制御の「逸脱行為に対する主張」、「自己の欲求の抑制」が高くなるほど、攻撃性は低くなることが示唆された。

第 9 章では、中学生を対象とした半構造化面接調査を通して、中学生の自己制御に対する質的検討を行った。第 1 節では、中学生の自己制御の個人差について検討した。公立中学校 3 年の男女生徒 4 名を対象に半構造化面接調査を行った。その結果、抑制面においては、目標設定の近接性、目標の明確さによって自己制御できること、抑制した経験が多いことによって、自分の感情、行動を抑制できることが明らかになった。また、主張面では、周りの目を怖がり、気にし、恥ずかしさを感じ、その場の雰囲気流されることによって、自分の考えや気持ちが主張できなくなることが明らかになった。自己制御の高群の場合は、よく考え、判断した上で主張する一方、自己制御の低群の場合は、周りの目が気になることや、その場の雰囲気流されることによって、主張しないことが明らかになった。第 2 節では、中学生 8 名を対象に縦断的な半構造化面接調査を行うことによって、中学生の自己制御の変容と発達について検討した。その結果、自己制御は、単純な自己の考え、判断、感情による制御から相手や周りの状況を取り入れた複雑な思考へと発達し、学年が上がるにつれて成熟化、安定化していくことが示唆された。抑制的側面において、目標設定による動機づけ制御をすることが明らかになった。

主張的側面において認知の制御，判断基準・価値観により制御することが明らかになった。学年があがることによって，様々な側面を取り入れながら，より冷静に考え，主張していることが明らかになった。

### 【考察】

① 中学生の自己制御の抑制的側面は，自己に関わることと他者に関わるものが分かれておらず、一緒に捉えていることが考えられる。一方，主張的側面は，自己のために「自分の考えや意見をその通りに主張する」とことと，他者のために「自分の考えや意見をその通りに主張する」ことを，分けて捉えていることが考えられる。

② 横断的・縦断的検討による中学生の自己制御の発達から，生徒にとって1年生の時はまだ小学校から中学校に進学したばかりで，自己の内面より環境の変化に注意が向きやすく，新しい環境に慣れ，適応することが最優先であるため，自己を外的環境・外的基準に適応させようとしてより制御するのではないかと考えられる。中学生の自己制御はこのように，自己の内面的要因の影響のみ受けるのではなく，環境の影響も受けることが考えられる。

③ セルフ・エフィカシーの「行動の積極性」，「能力の社会的位置づけ」が高いほど，自己制御の抑制的側面と主張的側面，両側面とも高くなる。自尊感情が高いほど，自己制御の抑制的と主張的両側面とも高くなることが考えられる。「遂行接近目標」，「熟達目標」が高いほど，自己制御の抑制的と主張的両側面が高くなることが考えられる。

④ 愛着，暖かさ，共感，親密さなどの養護な養育態度を持つ親の子どもは「逸脱行為に対する主張」や「自己の欲求の抑制」を高める。一方，操縦，侵入，過剰接触，幼児扱い，自律的行動の妨害などの過保護な養

育態度を持つ親の子どもは、自己制御の主張的側面が低くなることが考えられる。教師との親密な関わり経験や教師からの承認経験を持つことが、子どもの主張的側面が高く、教師からの承認経験を持つ子どもの抑制的側面が高いことが考えられる。「学級活動への関与」や「自然な自己開示」の特徴を持つ学級の子どもの「自己の考えの主張」と「逸脱行為に対する主張」の自己制御の主張的側面が高くなる。「学習への志向性」の特徴を持つ学級の子どもの「自己の欲求の抑制」が高くなることが考えられる。

⑤ 「自己の考えの主張」が高くなるほど、学校適応感の「居心地の良さの感覚」、「課題・目的の存在」、「被信頼・受容感」、「劣等感の無さ」のストレス反応が高くなり、「逸脱行為に対する主張」が高くなるほど、「居心地の良さの感覚」、「課題・目的の存在」、「被信頼・受容感」のストレス反応が高くなる。「自己の考えの主張」が高くなるほど、「抑うつ・不安」、「身体症状」、「無気力」のストレス反応は弱くなり、「自己の欲求の抑制」が高くなると「無気力」のストレス反応が弱くなることが考えられる。

⑥ 自己を制御することによって、社会的スキルのポジティブなスキルが高くなる一方、対人面において、逸脱行為に対する指摘を行うことや、自分の欲求を抑制することは、社会的スキルのネガティブなスキルを低下することが考えられる。自己制御の主張的側面が高くなると、友人関係満足感が高くなることが考えられる。自己制御の「逸脱行為に対する主張」、「自己の欲求の抑制」が高くなると、攻撃性は弱くなることが考えられる。

⑦ 抑制面において、目標設定の近接性、目標の明確さによって、自己制御できること、主張面において、周りの目を怖がり、気にし、恥ずかし

さを感じ、その場の雰囲気流されることによって、自分の考えや気持ちが主張できなくなることが考えられる。

### 【結論】

中学校3年間の集団生活の中で子どもたちは、自分の目標を持ち、それに向かって自分の感情や行動を制御するようになる。その一方、相手のことをも考え、他者の存在を意識し、経験を積み重ねていきながら、自己を制御するようになる。人はだれでも制御できる時とできない時がある。問題はそれが状況や他者に左右されず、安定的にできるようになることである。つまり安定的自己制御、内在化された自己制御である。自分なりの価値観を持ち、価値と規範が内在化された上で、目標に向かって継続的に努力することがより大事なことであろう。中学生の場合、自己制御においても制御と継続的努力がセットになってこそ、それが実現できることが考えられる。