

制御焦点と日常における時間管理との関連

—社会人を対象として—

長峯聖人¹ 外山美樹²

^{1,2} 教育テスト研究センター ¹ 東海学園大学, ² 筑波大学

制御焦点理論に関する研究は本邦でも増加しているが、大学生を対象とした検討が主であった。本研究は、社会人を対象とし、社会人における目標追求において重要な変数であるとされる時間管理と制御焦点との関連について検討することを目的とした。社会人 151名を対象としたオンライン調査の結果、相対的制御焦点は時間管理尺度のうち3つの下位尺度すべてとの間に正の相関がみられ、社会人において特性として促進焦点的な個人は、日頃から時間管理を行いやすいことが明らかになった。考察では、時間管理と制御焦点との関連についての一般的な傾向について言及するとともに、防止焦点と時間管理が正の関連を示すような条件について議論が行われた。

キーワード 制御焦点, 時間管理, 社会人, 目標追求

1. 問題と目的

近年、動機づけに関して制御焦点理論 (Higgins, 1997) に基づく研究が蓄積されてきている。この理論は、個人が持つ目標志向性を促進焦点と防止焦点に大別したものである。促進焦点とは、獲得の在・不在に関心があり、理想や前進を重視した目標志向性であり、防止焦点とは、損失の在・不在に関心があり、義務や責任を重視した目標志向性である。この2つの目標志向性は、望ましい結果に向けて行動するという点は同じであるが、そのプロセスが異なり、それぞれの目標志向性に合致した方略や条件などが存在している (Higgins, 2005)。

制御焦点理論に関する検討は欧米での研究が主であったが、近年では本邦でも多くの研究が蓄積されるようになってきており、制御焦点理論やその発展形である制御適合理論 (Higgins, 2000) に基づき、2つの目標志向性が個人の動機づけやパフォーマンス、価値に及ぼす影響が検討されるようになってきている (e.g., 外山他, 2017a, 2017b)。一方で、本邦における制御焦点研究のほとんどは大学生を対象としたものである。しかし、欧米における制御焦点研究は大学生以外を対象としたものも多く、例えば社会人を対象として、職場におけるパフォーマンスや動機づけに及ぼす制御焦点の影響を検討したものも存在する (e.g., Lanaj, Chang, & Johnson, 2012)。そのため、本邦においても同様に、制御焦点が大学生以外の対象 (i.e., 社会人) の目標追求においてどのような役割を担っているのか、検討する必要があるだろう。

そこで本研究では、社会人を対象として制御焦点による影響を検討することとした。その影響として、具体的には時間管理 (time management) を取り上げていく。時間管理とは、「目標を達成するために時間を効果的に使用する行動」のことを指し (Claessens, van Eerde, Rute, & Roe, 2007)、目標追求プロセスの中でも、特に時間の効率的な利用に関わる行動である。この時間管理は、学業場面における達成とも関連するが、効率性と利益が求められる企業などの産業・組織心理学の領域でも重要な変数であるとされ、時間管理の能力が高い個人は、仕事への満足度が高く、職場におけるストレスが低いことが明らかになっている (Claessens et al., 2007)。そのため、時間管理に関わる動機づけ変数を同定することは、

社会人における適切な目標追求の観点から非常に重要な試みであるといえる。

以上を踏まえて本研究では、社会人における制御焦点と時間管理との関連を検討することを目的とした。先行研究により、促進焦点の個人は防止焦点の個人よりも速さや効率を重視しやすく、時間に関してもより長期的な見方をする (e.g., Avnet & Sellier, 2011; Förster, Higgins, & Bianco, 2003; Pennington & Rose, 2003) ことがわかっているため、促進焦点的な個人のほうが時間管理との関連がみられやすいと想定した。

2. 方法

2. 1. 分析対象者

株式会社マクロミルのリサーチモニターに登録している社会人 151 名 (男性 73 名, 女性 78 名) に調査を行い, 151 名すべてを分析対象者とした。平均年齢は 41.68 歳 ($SD = 9.78$) であった。

2. 2. 使用尺度

以下の 2 つの尺度を使用した。

a. Promotion Prevention Focus Scale (PPFS) 邦訳版 Lockwood, Jordan, & Kunda (2002) の作成した PPFS を, 尾崎・唐沢 (2011) が邦訳したものをを用いた。この尺度は, 「利得接近志向」と「損失回避志向」という 2 つの下位尺度があり, 利得接近志向は促進焦点と, 損失回避志向は防止焦点に対応している。各下位尺度 8 項目, 計 16 項目について, 「1. まったくあてはまらない」から「7. 非常にあてはまる」の 7 件法で回答を求めた。

b. 時間管理尺度 井邑・高村・岡崎・徳永 (2016) が作成した時間管理尺度を用いた。この尺度は, 「時間の見積もり」, 「時間の活用」, 「その日暮らし」という 3 つの下位尺度があり, 「時間の見積もり」および「時間の活用」はその得点が高いほど, 「その日暮らし」はその得点が低いほど時間管理ができていていることを示している。3 つの下位尺度, 計 19 項目について, 「1. まったくあてはまらない」から「4. 非常にあてはまる」の 4 件法で回答を求めた。

2. 3. 倫理的配慮

本研究は, 第一著者が当時所属していた大学に設置された研究倫理委員会の承認を得て行われた。調査の実施前には, 調査への回答は任意であることや, 回答を中断することによる不利益は生じないこと, 回答は統計に処理され個人が特定されることはないことなどの倫理的配慮について, 画面上で説明を行った。

3 結果と考察

3. 1. α 係数と相対的制御焦点

時間管理尺度のうち「時間の活用」下位尺度と「その日暮らし」下位尺度についてのみ α 係数があまり高くなかった (順に, $\alpha = .54, .53$) が, 既存の尺度であったため, そのまま用いることとした。またこの際, 先行研究 (e.g., 外山他, 2017a, 2017b) と同様に, 促進焦点の得点から防止焦点の得点を減算して相対的制御焦点の得点を算出した。この得点は, 値が高いほど特性として促進焦点的であり, 低いほど防止焦点的であることを指す。

3. 2. 制御焦点と時間管理との関連

制御焦点と時間管理に関連があるかどうか確認するために, 相対的制御焦点の得点と, 時間管理尺度における 3 つの下位尺度との相関係数 (Pearson の積率相関係数) を算出した。その結果, 相対的制御焦点は「時間の見積もり」, 「時間の活用」と有意な正の相関を示し (順に, $r_s = .27, .26, p_s < .01$), 「その日暮らし」とは有意な負の相関を示した ($r = -.30, p < .01$)。

本研究の結果から, 特性として促進焦点的な個人は, 防止焦点的な個人と比べて時間管

理が得意なことが明らかになった。この結果は、先行研究からの示唆や事前の想定と一致するものであった。促進焦点的な個人は、効率を重視し、長期的に計画を立てたうえで素早く課題に着手する傾向があるために、時間管理についても能動的に行うものと考えられる。一方で防止焦点的な個人は、効率よりも質を重視し、ミスの無いよう丁寧に課題を進めていくため、効率性を重視して時間を見積り、活用していくような時間管理を普段あまり行わないのかもしれない。しかし、そうした時間管理を行うことが、集団におけるミスの低減や協調性と関連するような場合では、防止焦点的な個人においても積極的に時間管理が行われる可能性がある。本研究では、制御焦点と時間管理の関連についてその一般的な傾向が明らかになったが、今後はどのような条件において防止焦点と時間管理の正の関連がみられるのかについて、詳細な検討が求められる。

最後に、本研究における課題を2点挙げる。まず、本研究が一時点の横断データに基づいたものであるという点である。そのため、今後は縦断的研究を行ったり、経験サンプリングによるデータ収集を行ったりするなど、より時間的な要因を考慮して制御焦点と時間管理との関連を検討する必要があるだろう。次に、時間管理について自己評価で測定しているという点である。時間管理は行動であるため、制御焦点と時間管理の関連について精緻に検討するためには、実際の時間管理について具体的な行動を測定するなど、バイアスの影響を受けにくい客観的な時間管理の指標を用いていく必要があるだろう。

4. 参考文献

- Avnet, T., & Sellier, A. L. (2011). Clock time vs. event time: Temporal culture or self-regulation?, *Journal of Experimental Social Psychology*, 47: 665-667.
- Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature, *Personnel Review*, 36: 255-276.
- Förster, J., Higgins, E. T., & Bianco, A. T. (2003). Speed/accuracy decisions in task performance: Built-in trade-off or separate strategic concerns?, *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 90: 148-164.
- Higgins, E. T. (1997) Beyond pleasure and pain, *American Psychologist*, 52:1280-1300
- Higgins, E. T. (2000) Making a good decision: Value from fit, *American Psychologist*, 55:1217-1230
- Higgins, E. T. (2005). Value from regulatory fit, *Current Directions in Psychological Science*, 14: 209-213.
- 井邑智哉・高村真広・岡崎善弘・徳永智子 (2016). 時間管理尺度の作成と時間管理が心理的ストレス反応に及ぼす影響の検討, *心理学研究*, 87: 374-383.
- Lanaj, K., Chang, C. H., & Johnson, R. E. (2012). Regulatory focus and work-related outcomes: A review and meta-analysis, *Psychological Bulletin*, 138: 998-1034.
- Lockwood, P., Jordan, C. H., & Kunda, Z. (2002) Motivation by positive or negative role models: Regulatory focus determines who will best inspire us, *Journal of Personality and Social Psychology*, 83: 854-864.
- 尾崎由佳・唐沢かおり (2011). 自己に対する評価と接近回避志向の関係性——制御焦点理論に基づく検討——, *心理学研究*, 82: 450-458.
- Pennington, G. L., & Roese, N. J. (2003). Regulatory focus and temporal distance, *Journal of Experimental Social Psychology*, 39: 563-576.
- 外山美樹・長峯聖人・湯立・三和秀平・黒住嶺・相川充 (2017a). 制御適合はパフォーマンスを高めるのか?——制御適合の種類別の検討——, *心理学研究*, 88: 274-280.
- 外山美樹・長峯聖人・湯立・三和秀平・黒住嶺・相川充 (2017b) 制御焦点が学業パフォーマンスに及ぼす影響——制御焦点の観点から——, *教育心理学研究*, 65:477-488

