

## コントロール感尺度の作成

鹿児島純心女子大学大学院  
志學館大学大学院

石 井 宏 祐  
石 井 佳 世

### 和文要旨

本研究ではコントロール感について、従来検討されてきた「①自分が変化を起こすことができるという感覚」や「②自己を状況にあわせようという感覚」に加え、「③変化に強迫的にとらわれる感覚」や「④変化をゆだねる感覚」の総体として定義した。本研究の目的は、従来のコントロール感に加え、嗜癖的なコントロール感や脱嗜癖的なコントロール感を測定することができる尺度の作成である。

質問紙法を用いた項目選定の結果、下位尺度として「完全主義傾向」「効率性」「個を超えるものの受容」「自己抑制」の4つが得られた。それぞれ十分な内部一貫性が示された。また、「完全主義傾向」「効率性」「自己抑制」に関して、収束的念妥当性も示された。しかし、「個を超えるものの受容」に関しては、従来の代表的なコントロール感とは異なる性質のコントロール感を表していることが示唆された。

「①自分が変化を起こすことができるという感覚」は、コントロールの利点を享受できる感覚を示す「効率性」で、「②自己を状況にあわせようという感覚」は、より良い選択に向けて自分自身を抑えることができる感覚を示す「自己抑制」で、「③変化に強迫的にとらわれる感覚」は、嗜癖的で強迫的なコントロール感に関する「完全主義傾向」で、そして「④変化をゆだねる感覚」は、自己が対象をコントロールするのだと力まず、より謙虚にコントロールに向き合うことができる脱嗜癖的感觉を示す「個を超えるものの受容」によって、測定できると考察された。

キーワード：コントロール感 嗜癖 脱嗜癖

### 問題と目的

近代という時代においては、意志の力で自分を律していくこと、それが、自立した個人の要件（野口，2003）とされてきた。しかしこのセルフコントロールがうまくいかないことがある。例えば「嗜癖」が挙げられよう。アルコール嗜癖者は、「酒を飲みたい」という飲酒欲求をコントロールできずに、問題飲酒をやめることができない。そして、常識的な反応（野口，2003）として、アルコールが止められないのは「要するに意志が弱いからだ」と考える。しかし、嗜癖が意志の病であるという考え方の背景には、自己と対象とを明確に区別したうえで、自己が対象をコントロールできるという近代の二元論的世界観がある。社会

もアルコール嗜癖者本人も、飲酒欲求を自らの意志でコントロールするという考え方に囚われているのである。

Nakken, C. (1996) は、快や不快のコントロールに耽ることについて、「幸福だけでなく悲しさや嘆きを伴う避けがたい人生のサイクルをコントロールしようとするあがき」と考えていた。すなわち、コントロールの問題は単に嗜癖問題そのものだけでなく、ものの考え方、生き方をも含めて捉えなおす必要があるといえよう。

従来、コントロールは、「望む結果を作り出せる程度のこと」（Skinner, E.A., 1996）や「意図した事態を引き出すこと」（Weisz, J.R., 1984）と定義されてきた。これまで、「自分の行動が原

因となり環境の変化を引き起こしている」という認知（行動・結果の随伴性の認知）が、個人の発達や適応にとって重要な要因であると考えられていた（竹村・仲，2012）。そして，White, R.W. (1959) が効力感理論の中で，自分の望むどおりに状況をコントロールできるという信念が個人の適応性を高めると述べ，Rotter, J.B. (1966) がローカス・オブ・コントロール理論において，自分の行動とその結果に付随する強化（原因）が随伴しており，その強化の生起をコントロール出来るという信念が，発達や適応をもたらすと述べ，Seligman, M.E.P. & Maier, S.F. (1967) が学習性無力感理論で，状況のコントロールを何度試みても失敗する場合には，無力感を学習すると述べている。さらにGurin, P., Gurin, G. & Morrison, B.M. (1978) は，自分が人生においてどのくらいコントロールを発揮できるかという個人の信念を，パーソナル・コントロールとして概念化している。以上のように概観すると，欧米の考え方を基にするコントロール理論では，「自分の状況に変化を与えている」という認知が個人の適応に貢献し，状況に自己を合わせることは無力感につながると考えられてきた（竹村・仲，2012）といえよう。この考え方に異を唱えるものもあり，その代表的な概念である「二次的コントロール」は自己を状況に合わせることもの中にも適応や発達を促す側面があることを強調（竹村・仲，2012）しているが，あくまでも従来のコントロール概念が時系列的にも一次的であり，それが機能しない場合の二次的な位置づけとして概念化してしまっている点が課題として挙げられよう。

コントロールは近代を生きるうえで必要なスキルである。しかしながらバランスを欠くと心理的な不適応に繋がることが予想される。そのため，コントロールの構造を明らかにすることは重要である。しかし，先に述べたように，欧米の考え方を基にするコントロール理論では，「自分の状況に変化を与えている」という認知が個人の適応に貢献し，状況に自己を合わせることは無力感につながると考えられてきた（竹村・仲，2012）。こ

の考え方に對し本論では，対象を変えられるかどうかということよりも，むしろそのコントロールが嗜癖的か否かという新しい視点を導入している。そのため，これまでのコントロール感尺度を参照しながらも，それらに加えてコントロールすることへの強迫的なこだわりや，コントロールできないことへの強迫的な執着，また，コントロールできないことに対するメタ認知（コントロールできないことをどのように捉えることができるか）も併せて測ることができる尺度を作成する必要がある。そこで本研究では，コントロール感尺度を新たに作成し，信頼性と妥当性を検討することを目的とする。

なお本研究では，嗜癖的なコントロールとそうでないコントロールを仮定しており，コントロール感についても，従来重視されてきた「①自分が変化を起こすことができるという感覚」や「②自己を状況にあわせようという感覚」だけでなく，本論で新たに重視する「③変化に強迫的にとらわれる感覚」や「④変化をゆだねる感覚」を加え，その総体として定義する。

## 予備調査

### 目的

質問紙の作成を目的として大学生及び専門学校の学生を対象に，質問紙調査を行った。予備調査では，コントロール感尺度の項目の選定を目的としている。

### 方法

#### (1) 調査対象者

4年制大学及び専門学校の学生1年生～4年生計288名。講義終了後に質問紙への回答を依頼された。回答は無記名で行われた。性別の内訳は男性87名女性201名である。

全調査対象者のうち，明らかな虚偽回答を含むと判断された調査対象者は分析の対象外とした。最終的に有効調査対象者は280名であった（男性82名女性198名，平均年齢20.24歳，SD=2.17）。

#### (2) 調査時期

2011年11月。

### (3) 調査方法

個別自記入形式の質問紙調査であった。講義後に集合調査形式で実施され、回答依頼時に文書と口頭にて説明合意を得た。

### (4) 質問紙の構成

1) フェイスシート 性別、年齢、所属、学年の記入を求めた。

2) 経済性尺度(12項目) 効率的なコントロールを重視するかどうか測定するために、作成された。価値志向性尺度(酒井・山口・久野, 1998)の下位尺度、経済因子の項目を参考に独自に作成した(表1)。

酒井・山口・久野(1998)は、楽をしたい、得をしたいという気持ちは誰しも持っており、そのための手段が提供されれば殆どの人が利用するが、その場に応じた最も合理的な手順を自分なりに見繕うとなると、そのような能力が乏しいものもあり、また、計画を立てるにしても、合理化・省力化・最適化等の経済原則が最優先ではない場合もある、と述べている。また、酒井・久野(1997)は経済的な志向性を持つ人は、不確定要素の少ない安定した環境において、最高の効率と合理性を追求することに充実感を見出すとも解釈できよう、と述べている。

予備調査では、経済性、すなわち合理化・省力化・最適化への志向性を、自分の状況に変化を与えることへの積極性が認められることから、「①自分が変化を起こすことができるという感覚」を測る項目として位置づけている。

「あてはまる」「どちらかというにあてはまる」「どちらともいえない」「どちらかというにあてはまらない」「あてはまらない」の5件法で回答を求めた。

3) 信仰尺度(10項目) 自己や状況をコントロールしようとするのではなく、運命や自然、宗教など個を超えた力を受容する度合いを測定するために作成された。

価値志向性尺度(酒井・山口・久野, 1998)の下位尺度である宗教因子及び「親の発達」尺度

(柏木・若松, 1994)の下位尺度である運命・信仰・伝統の受容因子の項目を参考に独自に作成した(表2)。

酒井・山口・久野(1998)の宗教因子は、自己と世界との関係において生の全体的意義を追求することを示す因子とされている。また、柏木・若松(1994)の運命・信仰・伝統の受容因子は、生命への畏敬の念や人知を超えたものの意志と力を認める謙虚な態度を含む因子とされている。

表1 経済性尺度の項目

1	あまり重要でないことにも、つい手間ひまをかけ過ぎてしまう。
2	わずかな空き時間・待ち時間も、有効に活用する。
3	転んでもただでは起きないほうである。
4	目先のことよりも、長期的な損得を考えて行動する。
5	その時どきの目的や状況に応じて、無理のない計画を立てる。
6	実現しそうなものに手をだして、失敗することが多い。
7	仕事は手順・段取りを考えて、効率よく進めようとする。
8	重要な選択をする時は、プラス面・マイナス面を考えて、現実的に判断する。
9	買いたい物がある時は、なるべく安売りや割引などのチャンスを利用する。
10	無駄な時間や労力は、なるべく費やしたくない。
11	自分にとって役立つもの・便利なものは、積極的に活用する。
12	得られる結果が同じなら、なるべく手間のかからない方法を選ぶほうとする。

予備調査では、「④変化をゆだねる感覚」を測る項目として位置づけている。自己と対象を二分法的に分割し、対象の変化をコントロールすることにとられると、視野が狭くなり、全体の中の自己という感覚が薄れてしまうと考えられる。しかし、全体の中の自己という感覚があれば、コントロールもまた強迫的にならず、謙虚にゆだねることができるのではないだろうか。親になる過程で、思い通りにならない我が子を無理にコントロールしようとせず受け入れていくことが親としての発達であるように、コントロールをゆだねられる感覚もコントロール感の一つとして重視することは妥当だと思われる。

なお回答は、「あてはまる」「どちらかというにあてはまる」「どちらともいえない」「どちらかというにあてはまらない」「あてはまらない」の5件法で求めた。

表2 信仰尺度の項目

1	ものごとを運命だと受け入れる。
2	運やめぐりあわせを考える。
3	常識やしきたりを重んじる。
4	長幼の序は大切だと思う。
5	伝統や文化を大切だと思う。
6	この世界には、人間の力をはるかに超えた大いなるものの力が働いていると思う。
7	自然や宇宙の偉大さの前に、謙虚な気持ちでありたいと思う。
8	世界の無限の広がりのおかげでは、自分はごく小さな存在だと思う。
9	信仰や宗教が身近である。
10	情にもろい。

#### 4) 自己志向的完全主義尺度(20項目) コント

ロールへの強迫的なとらわれを測定するために、桜井・大谷(1997)による自己志向的完全主義尺度を採用した(表3)。

完全主義とは、物事において、過度に完全性を求めることをいう。特に1980年代に嗜癖臨床に多大な影響を及ぼし、物質嗜癖と過程(プロセス)嗜癖と関係嗜癖という3分類を行ったSchaeff, A.W. (1987/1993)は、完全主義を嗜癖システムのひとつの特徴であるとし、現代病としての嗜癖の重要な要素と考えていた。完全性を理想とし、そこに向かって自己を駆り立てることを我々に要求する強迫的な社会をSchaeff, A.W. (1987/1993)は問題視していたのである。

そのため予備調査では、これらの項目を「③変化に強迫的にとらわれる感覚」を測る項目として位置づけた。

なお、回答は「あてはまる」「どちらかという」とあてはまる」「どちらともいえない」「どちらかという」とあてはまらない」「あてはまらない」の5件法で求めた。

5) 自己抑制尺度(13項目) 自己をコントロールする度合いを測定するために、「親の発達」尺度(柏木・若松, 1994)の下位尺度、自己抑制因子の項目を参考に独自に作成した(表3)。

これらの項目は、親としての成長や変化を実感する際の自己抑制に関する項目である。これらは対象との関係を良好に保つための自己コントロールであると考えられるため、予備調査では「②自己を状況にあわせようという感覚」を測る項目と位置づけた。

なお回答は、「あてはまる」「どちらかという」とあてはまる」「どちらともいえない」「どちらかという」とあてはまらない」「あてはまらない」の5件法で求めた。

表3 自己抑制尺度の項目

1	他人の迷惑にならないように心がけている。
2	自分のほしいものなどがまんできる。
3	他人の立場や気持ちをくみとる。
4	人との和を大事にする。
5	自分本意の考えや行動をしない。
6	自分の分をわきまえる。
7	倏約する。
8	思い通りにならないことがあってもがまんすることができる。
9	弱い立場の人に思いやりをもつ。
10	協力することの大切さが分かる。
11	どのような人にもその人なりの良さがあると感じる。
12	計画的に行動する。
13	慎重に行動する。

#### 予備調査の結果

##### (1) 経済性尺度について

経済的な価値観を重視しているかについて5件法で回答を求めた。この回答に「あてはまる」を5点、「どちらかという」とあてはまる」を4点、「どちらともいえない」を3点、「どちらかという」とあてはまらない」を2点、「あてはまらない」を1点として得点化した。

天井効果とフロア効果を算出し、天井効果がみられた3項目を除き、主因子法、プロマックス回転による因子分析を行った(表4)。その結果、固有値1以上の2因子を抽出した。回転前の2因子で9項目の全分散を説明する割合は、44.32%であった。

第1因子は「仕事は手順・段取りを考えて、効率よく進めようとする。」「目先のことよりも、長期的な損得を考えて行動する。」「その時どきの目的や状況に応じて、無理のない計画を立てる。」「重要な選択をする時は、プラス面・マイナス面を考えて、現実的に判断する。」等の項目の負荷量が高く、効率的、経済的に物事をすすめようとする傾向が強いと解釈された。そこで、この因子は「経済性志向」因子と命名された。

第2因子に負荷量が高い項目は「実現しそうもないことに手をだして、失敗することが多い。」「転んでもただでは起きないほうである。」「あまり重要でないことにも、つい手間ひまをかけ過ぎてしまう。」であった。経済的な志向性を持つ人



は、最高の効率と合理性を追求することに充実感を見出す傾向を有することをふまえると、この因子は行き当たりばったりの傾向を含み、非経済的に物事をすすめる因子であると解釈された。そこでこの因子は「非経済性」因子と命名された。

なお、各下位尺度の $\alpha$ 係数は、「経済性志向」で $\alpha=.70$ 、「非経済性」で $\alpha=.38$ であった。

表4 経済性尺度の因子分析結果

	I	II
経済性志向		
仕事は手順・段取りを考えて、効率よく進めようとする。	.72	-.09
目先のことも、長期的な損得を考えて行動する。	.58	.23
その時々の目的や状況に応じて、無理のない計画を立てる。	.55	-.04
重要な選択をする時は、プラス面・マイナス面を考えて、現実的に判断する。	.53	-.14
買いたい物がある時は、なるべく安売りや割引などのチャンスを利用する。	.45	.16
わずかな空き時間・待ち時間も、有効に活用する。	.42	-.03
非経済性		
実現しそうなことに手をだして、失敗することが多い。	-.20	.46
転んでもただでは起きないほうである。	.25	.44
あまり重要でないことにも、つい手間ひまをかけ過ぎてしまう。	.00	.41
因子間相関	I	II
I	-	-.34
II		-

## (2) 信仰尺度について

個のみならず個を超えた力を信仰する価値観を重視しているかについて、5件法で回答を求めた。この回答に「あてはまる」を5点、「どちらかという」とあてはまる」を4点、「どちらともいえない」を3点、「どちらかという」とあてはまらない」を2点、「あてはまらない」を1点として得点化した。

天井効果とフロア効果を算出し、天井効果がみられた1項目及びフロア効果がみられた1項目を除き、主因子法、プロマックス回転による因子分析を行った(表5)。因子負荷量が.40以下の項目及び複数の因子にわたって.40以上の因子負荷量が見られた項目を除き因子分析を行った結果、固有値1以上の2因子を抽出した。回転前の2因子で6項目の全分散を説明する割合は、63.37%であった。

第1因子は「伝統や文化を大切だと思う。」「長幼の序は大切だと思う。」「自然や宇宙の偉大さの前に、謙虚な気持ちでありたいと思う。」「常識やしきたりを重んじる。」の項目の負荷量が高く、自分は伝統や文化の流れを受けた存在であったり宇宙などの大きなものの中の一部であったりする感覚を持つと解釈された。そこで、この因子は

「全体の中の個」感覚」因子と命名された。

第2因子に負荷量が高い項目は「ものごとを運命だと受け入れる。」「運やめぐりあわせを考える。」であった。この因子は個を超えた力である運命やめぐりあわせなどを重視していると解釈された。そこでこの因子は「“個を超えた力” 感覚」因子と命名された。

なお、各下位尺度の $\alpha$ 係数は、「“全体の中の個” 感覚」で $\alpha=.73$ 、「“個を超えた力” 感覚」で $\alpha=.72$ であった。

表5 信仰尺度の因子分析結果

	I	II
“全体の中の個” 感覚		
伝統や文化を大切だと思う。	.76	-.03
長幼の序は大切だと思う。	.65	.03
自然や宇宙の偉大さの前に、謙虚な気持ちでありたいと思う。	.57	-.04
常識やしきたりを重んじる。	.57	.08
“個を超えた力” 感覚		
ものごとを運命だと受け入れる。	-.01	.79
運やめぐりあわせを考える。	.02	.70
因子間相関	I	II
I	-	.51
II		-

## (3) 自己志向的完全主義尺度について

自己や状況を完全にコントロールしたいと感じているかについて5件法で回答を求めた。この回答に「あてはまる」を5点、「どちらかという」とあてはまる」を4点、「どちらともいえない」を3点、「どちらかという」とあてはまらない」を2点、「あてはまらない」を1点として得点化した。天井効果とフロア効果を算出したが、該当する項目はなかった。20項目について主因子法、プロマックス回転による因子分析を行った(表6)。因子負荷量が.40以下の項目及び複数の因子にわたって.40以上の因子負荷量が見られた項目を除き因子分析を行った結果、固有値1以上の3因子を抽出した。回転前の3因子で11項目の全分散を説明する割合は、63.95%であった。

第1因子は「完璧にできなければ、成功とはいわない。」「少しでもミスがあれば、完全に失敗したのも同然である。」「やるべきことは完璧にやらなければならない。」等の項目の負荷量が高く、ものごとを完全に成し遂げたいという感覚が高いと解釈された。そこで、この因子は「完璧志向」

因子と命名された。第2因子に負荷量が高い項目は「高い目標をもつほうが、自分のためになると思う。」「いつも、周りの人より高い目標をもとうと思う。」「自分の能力を最大限に引き出すような理想をもつべきである。」等であった。この因子は目標を持ち達成することを重視するものと解釈された。そこでこの因子は「達成志向」と命名された。第3因子に負荷量が高い項目は「何かをやり残しているようで、不安になることがある。」「注意深くやった仕事でも、欠点があるような気がして心配になる。」であった。この因子は物事をなすとき完全にしないと不安になる傾向を示すと解釈された。そこでこの因子は「欠陥不安」因子と命名された。

なお、各下位尺度の $\alpha$ 係数は、「完璧志向」で $\alpha=.81$ 、「達成志向」で $\alpha=.75$ 、「欠陥不安」で $\alpha=.70$ であった。

表6 自己志向的完全主義尺度の構造(因子分析結果)

	I	II	III
<b>完璧志向</b>			
完璧にできなければ、成功とはいわない。	.85	-.08	-.05
少しでもミスがあれば、完全に失敗したのも同然である。	.80	-.07	-.11
やるべきことは完璧にやらなければならない。	.67	.14	.01
人前で失敗することなど、とんでもないことだ。	.60	-.17	.14
ものごとは常にうまくできていないと気がすまない。	.45	.09	.28
<b>達成志向</b>			
高い目標をもつほうが、自分のためになると思う。	-.22	.78	.06
いつも、周りの人より高い目標をもとうと思う。	-.01	.72	-.03
自分の能力を最大限に引き出すような理想をもつべきである。	.00	.59	-.01
何事においても最高の水準を目指している。	.40	.52	-.05
<b>欠陥不安</b>			
何かをやり残しているようで、不安になることがある。	-.03	-.09	.88
注意深くやった仕事でも、欠点があるような気がして心配になる。	.03	.14	.59
因子間相関			
I	-	.37	.42
II		-	.30
III			-

#### (4) 自己統制尺度について

自分をコントロールする度合いについて5件法で回答を求めた。この回答に「あてはまる」を5点、「どちらかというにあてはまる」を4点、「どちらともいえない」を3点、「どちらかというにあてはまらない」を2点、「あてはまらない」を1点として得点化した。天井効果とフロア効果を算出し、天井効果がみられた3項目を除き、主因子法、プロマックス回転による因子分析を行った(表7)。因子負荷量が.40以下の項目及び複数の因子にわたって.40以上の因子負荷量が見られた項目を除き因子分析を行った結果、固有値1以上の3因子を抽出した。回転前の3因子で8項目の全分散を説明する割合は、67.52%であった。

第1因子は「人との和を大事にする。」「他人の立場や気持ちをくみとる。」「弱い立場の人に思いやりをもつ。」等の項目の負荷量が高く、他者への配慮を重視する因子であると解釈された。そこで、この因子は「他者配慮」因子と命名された。第2因子に負荷量が高い項目は「儉約する。」「自分のほしいものなどがまんできる。」「思い通りにならないことがあってもがまんすることができる。」であった。この因子は自分をコントロールする傾向が高い因子であると解釈された。そこでこの因子は「セルフコントロール」因子と命名された。第3因子に負荷量が高い項目は「慎重に行動する。」「計画的に行動する。」であった。この因子は行動するときに計画性を重視する因子であると解釈された。そこでこの因子は「計画性」因子と命名された。

なお、各下位尺度の $\alpha$ 係数は、「他者配慮」で $\alpha=.72$ 、「セルフコントロール」で $\alpha=.67$ 、「計画性」で $\alpha=.71$ であった。

表7 自己統制尺度の構造(因子分析結果)

	I	II	III
<b>他者配慮</b>			
人との和を大事にする。	.75	-.18	.09
他人の立場や気持ちをくみとる。	.73	.13	-.03
弱い立場の人に思いやりをもつ。	.58	.10	-.04
<b>セルフコントロール</b>			
儉約する。	-.07	.69	.11
自分のほしいものなどがまんできる。	-.04	.65	-.03
思い通りにならないことがあってもがまんすることができる。	.14	.57	-.05
<b>計画性</b>			
慎重に行動する。	.04	-.05	.73
計画的に行動する。	-.02	.08	.73
因子間相関			
I	-	.46	.38
II		-	.46
III			-

#### 項目の選定

上記の因子分析を経て、各尺度の因子を構成した項目計34項目を、本調査1で精緻化するコントロール感尺度の項目候補として選定した。

#### 本調査1

##### 目的

コントロール尺度を精緻化し、信頼性を確認することを目的とする。

##### 方法

##### (1) 調査対象者

19歳以上の男女322名(男性46名、女性276名)、平均年齢25.99歳(SD=10.12)。回答は無記名で

あった。

## (2) 調査時期

2012年1月～2012年10月

## (3) 調査方法

個別自記入式。回答依頼時に文書と口頭にて説明合意を得た。

## (4) 質問紙の構成

1) フェイスシート 性別、年齢の記入を求めた。

2) コントロール感尺度 コントロール感のあり方を測定するため、予備調査の結果から得た34項目5件法（「あてはまる」「どちらかというにあてはまる」「どちらともいえない」「どちらかというにあてはまらない」「あてはまらない」）のコントロール感尺度を用いた（表8）。

## 結果

### (1) 因子分析

各回答について「あてはまる」を5点、「どちらかというにあてはまる」を4点、「どちらともいえない」を3点、「どちらかというにあてはまらない」を2点、「あてはまらない」を1点として得点化した。

重みなし最小二乗法・プロマックス回転による因子分析を繰り返した結果、最終的に表9の22項目からなる4因子を得た。回転前の4因子で22項目の全分散を説明する割合は、52.30%であった。

第1因子は「完璧にできなければ、成功とはいわない。」「少しでもミスがあれば、完全に失敗したのも同然である。」「やるべきことは完璧にしなければならない。」等の項目の負荷量が高く、完璧に物事を進めなければならないという感覚に強迫的にとらわれている心性を示す因子と解釈され、「完全主義傾向」因子と命名された。

第2因子は「計画的に行動する。」「仕事は手順・段取りを考えて、効率よく進めようとする。」「目先のことよりも、長期的な損得を考えて行動する。」等の項目の負荷量が高く、目標達成のためにできることを効果的に遂行しようとする意識を示す因子と解釈され、「効率性」因子と命名された。

第3因子は「運やめぐりあわせを考える。」「伝

統や文化を大切だと思う。」「ものごとを運命だと受け入れる。」等の項目の負荷量が高く、自分の力だけではいかんともしがたい事象として物事を受け入れ、現状や変化を何かにゆだねるような感覚を示す因子と解釈され、「個を超えるものの受容」因子と命名された。

表8 コントロール感尺度

1	あまり重要でないことにも、つい手間ひまをかけ過ぎてしまう。
2	わずかな空き時間・待ち時間も、有効に活用する。
3	転んでもただでは起きないほうである。
4	目先のことよりも、長期的な損得を考えて行動する。
5	その時どきの目的や状況に応じて、無理のない計画を立てる。
6	実現しそうもないことに手をだして、失敗することが多い。
7	仕事は手順・段取りを考えて、効率よく進めようとする。
8	重要な選択をする時は、プラス面・マイナス面を考えて、現実的に判断する。
9	買いたい物がある時は、なるべく安売りや割引などのチャンスを利用する。
10	ものごとを運命だと受け入れる。
11	運やめぐりあわせを考える。
12	常識やしきたりを重んじる。
13	長幼の序は大切だと思う。
14	伝統や文化を大切だと思う。
15	自然や宇宙の偉大さの前に、謙虚な気持ちでありたいと思う。
16	いつも、周りの人より高い目標をもとうと思う。
17	注意深くやった仕事でも、欠点があるような気がして心配になる。
18	何事においても最高の水準を目指している。
19	高い目標をもつほうが、自分のためになると思う。
20	何かをやに残しているようで、不安になることがある。
21	ものごとは常にうまくできていないと気がすまない。
22	人前で失敗することなど、とんでもないことだ。
23	自分の能力を最大限に引き出すような理想をもつべきである。
24	少しでもミスがあれば、完全に失敗したのも同然である。
25	完璧にできなければ、成功とはいわない。
26	やるべきことは完璧にやらなければならない。
27	自分のほしいものなどががまんできる。
28	他人の立場や気持ちをくみとる。
29	人との和を大事にする。
30	儉約する。
31	思い通りにならないことがあってもがまんすることができる。
32	弱い立場の人に思いやりをもつ。
33	計画的に行動する。
34	慎重に行動する。

第4因子は「儉約する。」「自分のほしいものなどががまんできる。」「思い通りにならないことがあってもがまんすることができる。」という項目から成り、負荷量が高く、自己を状況にあわせようという感覚を示す因子と解釈され、「自己抑制」と命名された。

「完全主義傾向」は、完璧を目指してコントロールしなければならない、できなくてはならない、といった強迫的なコントロール感に関する因子といえる。「効率性」は、コントロールの利点を享受できる感覚に関する因子である。「個を超える

ものの受容」は、自己が対象をコントロールするのだと力まず、より謙虚にコントロールに向き合うことができる感覚に関する因子といえよう。「自己抑制」は、よりよい選択に向けて自分自身を抑えることができる感覚に関する因子であると考えられる。

表9 コントロール感尺度の因子分析結果

	I	II	III	IV
<b>完全主義傾向</b>				
完璧にできなければ、成功とはいわない。	.83	-.13	-.06	.19
少しでもミスがあれば、完全に失敗したのも同然である。	.79	-.11	-.13	.10
やるべきことは完璧にやらなければならない。	.77	-.07	-.01	.17
人前で失敗することなど、とんでもないことだ。	.57	-.05	.11	-.10
ものごとは常にうまくできていないと気がすまない。	.56	.25	-.06	-.32
注意深くやった仕事でも、欠点があるような気がして心配になる。	.46	.12	.13	-.35
何かをやっている途中で、不安になることがある。	.46	.06	.11	-.37
<b>効率的性</b>				
計画的に行動する。	.03	.71	-.07	.26
仕事は手順・段取りを考えて、効率よく進めようとする。	.01	.68	-.07	.19
目先のことも、長期的な損得を考えて行動する。	-.03	.61	-.03	-.04
その時どきの目的や状況に応じて、無理のない計画を立てる。	-.08	.58	-.10	.21
重要な選択をする時は、プラス面・マイナス面を考えて、現実的に判断する。	-.04	.54	-.02	-.07
わずかな空き時間・待ち時間も、有効に活用する。	-.07	.47	.14	.06
<b>個を超えるものの受容</b>				
運やめぐりあわせを考える。	-.09	-.09	.70	.01
伝統や文化を大切だと思う。	.00	-.05	.68	.02
ものごとを運命だと受け入れる。	-.11	-.04	.61	.07
自然や宇宙の偉大さの前に、謙虚な気持ちでありたいと思う。	.01	.06	.56	-.03
常識やしきたりを重んじる。	.10	.06	.56	.14
長幼の序は大切だと思う。	.12	-.05	.51	.16
<b>自己抑制</b>				
儉約する。	.07	.34	.14	.51
自分のほしいものなどがまんできる。	.09	.22	.12	.45
思い通りにならないことがあってもがまんすることができる。	-.05	.37	.06	.43
<b>因子間相関</b>	I	II	III	IV
I	-	.19	.15	-.09
II		-	.38	.06
III			-	-.13
IV				-

## (2) 変数の要約

因子分析によって得られた4つの下位尺度に相当する項目の平均値を算出し、下位尺度得点とした。得られた変数の記述統計量と変数間相関を表10に示す。

## (3) 信頼性

コントロール感尺度の $\alpha$ 係数は、コントロールへのとらわれ.83、効率的コントロール.77、コントロールのゆだね.76、自己抑制的コントロール.71であった。なお、全体では.80であった。よって、内的整合性は許容できるものであった。

表10 各変数の記述統計量と相関係数

	記述統計量			相関係数			
	N	M	SD	完全主義傾向	効率的性	個を超えるものの受容	自己抑制
完全主義傾向	317	3.04	.80	—			
効率的性	319	3.37	.71	.07	—		
個を超えるものの受容	312	3.60	.71	.12*	.25***	—	
自己抑制	319	3.57	.83	.04	.44***	.20***	—

注) \*:  $p < .05$ , \*\*:  $p < .01$ , \*\*\*:  $p < .001$

## 本調査 2

### 目的

コントロール感尺度の信頼性と妥当性を確認することを目的とする。特に、二分法的思考尺度と成人用エフォートフル・コントロール尺度日本語版を用いて、収束的妥当性を検証する。

二分法的思考尺度は、二分法的思考を行う傾向の個人差を測定する質問紙尺度（小塩，2009）である。嗜癖が現代病といわれる所以は、自己と対象を二分法的に捉える二元論的認識論にあるとされている。本研究では嗜癖的コントロールとそうではないコントロールを含めたコントロール感尺度の作成を目的としているため、二分法的思考尺度を妥当性検証に用いることとした。

15項目で構成されており、「二分法の選好」、「二分法的信念」、「損得思考」の3つの下位尺度から成り立っている。二分法の選好は、「物事を2つに分割して整理することで、理解がうまくいったり気分がすっきりしたりするという内容」を表しており、二分法的信念は、「世の中の複雑な事象を明確に2種類に分割することが可能である、また世の中の事象は2種類に分割されるような特徴を有しているという信念」を表しており、損得思考は、「単に物事を2種類のカテゴリに分割するだけでなく、それぞれの内容が自分にとって損（不利益）であるのか得（利益）であるのかを明確化しようとする志向性」を表している。

コントロール感尺度の完全主義傾向に、二分法の選考と二分法的信念と損得思考との有意な正の相関がみられることが予測される。

エフォートフル・コントロールとは、実行注意の個人差を中心に、動機づけ、行動、情動についての意識的な自己制御過程をまとめた概念（山形ら，2005）である。成人用エフォートフル・コントロール尺度日本語版は35項目で構成されており、「行動抑制の制御」、「行動始発の制御」、「注意の制御」の3つの下位尺度より成り立っている。

エフォートフル・コントロールはその名のとおり効果的な自己コントロールを示す概念である。

本研究におけるコントロール感は、従来の状況に変化をもたらすコントロールや自己を状況に合わせるコントロールも包含している。これらのコントロール感の妥当性を検証するにあたり、エフォートフル・コントロールを採用した。

山形ら（2005）によると、行動抑制の制御は「不適切な接近行動を抑制する能力」と定義され、また、行動始発の制御は「ある行動を回避したい時でもそれを遂行する能力」と定義され、注意の制御は「必要に応じて、集中したり注意を切り替えたりする能力」と定義されている。

コントロール感尺度の効率性に、行動抑制の制御と行動始発の制御と注意の制御との有意な正の相関がみられることが予測される。

また、より良い選択のために自分を抑えることが自己制御だということをふまえると、コントロール感尺度の自己抑制に、行動抑制の制御と行動始発の制御と注意の制御との有意な正の相関がみられることが予測される。

表11は以上の予測を整理したものである。

表11 変数間相関の予測（予測された相関関係に○）

	コントロール感尺度		
	完全主義傾向	効率性	個を超えるものの受容
二分法的思考			
二分法の選好	○		
二分法的信念	○		
獲得思考	○		
エフォートフル・コントロール			
行動抑制の制御		○	○
行動始発の制御		○	○
注意の制御		○	○

## 方法

### (1) 調査対象者

A県3大学の大学生222名（男性82名、女性140名）、平均年齢19.80歳（SD=1.20）。

### (2) 調査時期

2013年5月

### (3) 調査方法

個別自記入式。大学の講義終了時に質問紙を一斉配付し、回収した。回答依頼時に文書と口頭にて説明合意を得た。

### (4) 質問紙の構成

- 1) フェイスシート 性別、年齢の記入を求めた。
- 2) コントロール感尺度 コントロール感のあ

り方を測定するため、本調査1の結果から得た22項目5件法（「とてもあてはまる」「どちらかという」とあてはまる」「どちらともいえない」「どちらかという」とあてはまらない」「全くあてはまらない」）のコントロール感尺度を用いた。

3) 二分法的思考尺度（小塩，2008） 15項目5件法（「とてもそう思う」「どちらかという」とそう思う」「どちらともいえない」「どちらかという」とそう思わない」「全くそう思わない」）で回答を求めた。コントロール感尺度の収束的妥当性の確認のために使用する。

4) 成人用エフォートフル・コントロール尺度日本語版（山形ら，2005） 35項目5件法（「とてもあてはまる」「どちらかという」とあてはまる」「どちらともいえない」「どちらかという」とあてはまらない」「全くあてはまらない」）で回答を求めた。コントロール感尺度の収束的妥当性の確認のために使用した。

## 結果

### (1) 検証的因子分析

コントロール感尺度について、各回答について「とてもあてはまる」を5点、「どちらかという」とあてはまる」を4点、「どちらともいえない」を3点、「どちらかという」とあてはまらない」を2点、「全くあてはまらない」を1点として得点化した。

本調査1による4因子（完全主義傾向、効率性、個を超えるものの受容、自己抑制）モデル（表4-I-10）を適用し、検証的因子分析を行った結果、GFI=.99、AGFI=.96、CFI=.97、RMSEA=.05という値が得られ、モデルは十分適合しているものと考えられた。

### (2) 変数の要約

コントロール感尺度について、4つの下位尺度に相当する項目の平均値を算出し下位尺度得点とした。同様に、二分法的思考尺度については、各回答について「とてもそう思う」を5点、「どちらかという」とそう思う」を4点、「どちらともいえない」を3点、「どちらかという」とそう思わない」を2点、「全くそう思わない」を1点として得点化し、小塩（2009）の3因子モデルを適用し、



成人用エフォートフル・コントロール尺度日本語版については、各回答について「とてもあてはまる」を5点、「どちらかというあてはまる」を4点、「どちらともいえない」を3点、「どちらかというあてはまらない」を2点、「全くあてはまらない」を1点として得点化し、山形ら（2005）の3因子モデルを適用し、それぞれ下位尺度得点を算出した。得られた変数の記述統計量を表12に示す。

表12 各変数の記述統計量と相関係数

	記述統計量			相関係数			
	N	M	SD	完全主義傾向	効率性	個を超えるものの受容	自己抑制
コントロール感							
完全主義傾向	217	3.32	.81	—			
効率性	222	3.34	.72	.14*	—		
個を超えるものの受容	218	3.65	.65	.23**	.22**	—	
自己抑制	219	3.37	.81	.13	.27**	.19**	—
二分法的思考	216	3.15	.69	.31**	.12	.02	-.02
二分法の選好	216	3.38	.83	.21**	.17*	.09	-.05
二分法的信念	216	2.39	1.06	.16*	-.02	-.08	-.07
損得思考	216	3.68	.80	.36**	.17*	.06	.08
エフォートフル・コントロール	207	3.00	.49	-.11	.54**	.13	.28**
行動抑制の制御	217	3.18	.49	-.10	.33**	.08	.24**
行動始発の制御	217	3.04	.64	-.03	.53**	.12	.24**
注意の制御	216	2.79	.65	-.13	.44**	.06	.20**

注) \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ 

### (3) 信頼性

コントロール感尺度の $\alpha$ 係数は、コントロールへのとらわれ.85, 効率的コントロール.79, コントロールのゆだね.71, 自己抑制的コントロール.69であった。なお、全体では.81であった。

また、二分法思考尺度の $\alpha$ 係数は、二分法の選好.79, 二分法的信念.90, 損得思考.77, なお、全体では.87であった。

成人用エフォートフル・コントロール尺度日本語版の $\alpha$ 係数は、行動抑制の制御.61, 行動始発の制御.77, 注意の制御.81であった。なお、全体では.85であった。

以上、すべての変数について内的整合性は許容できるものであった。

### (4) 妥当性

表12に、コントロール感と二分法的思考及びエフォートフル・コントロールとの関連を示した。

まず二分法的思考に関して、コントロール感尺度の完全主義傾向に、二分法的信念と損得思考との有意な正の相関がみられることが予測されたが、相関分析によって、二分法の選好と損得思考との

有意な正の相関がみられた。

また、コントロール感尺度の効率性に、二分法の選好と二分法的信念との有意な正の相関がみられることが予測されたが、いずれも有意でなかった。

また、コントロール感尺度の効率性に、二分法の選好と二分法的信念との有意な正の相関がみられることが予測されたが、いずれも有意でなかった。

一方、エフォートフル・コントロールに関して、コントロール感尺度の効率性に、行動抑制の制御と、行動始発の制御と、注意の制御との有意な正の相関がみられることが予測されたが、いずれも予測通り、有意な正の相関がみられた。

また、コントロール感尺度の自己抑制に、行動抑制の制御と行動始発の制御との有意な正の相関がみられることが予測されたが、いずれも予測通り、有意な正の相関がみられた。

よって、個を超えるものの受容を除き、収束的妥当性は支持されたといえよう。

## 考察

本研究ではコントロール感尺度を作成し、22項目を確定した。下位尺度として「完全主義傾向」「効率性」「個を超えるものの受容」「自己抑制」の4つが得られた。それぞれ内部一貫性も認められた。また、二分法的思考尺度と成人用エフォートフル・コントロール尺度日本語版との相関分析によって、「個を超えるものの受容」を除いた変数の収束的妥当性も確認された。

「完全主義傾向」は、コントロールの実現可能性やTPOなどにコントロール感を適応させていくというよりも、無理なコントロールにとらわれてしまうおそれ、いわゆる嗜癖性を示していると考えられる。強迫的なコントロール感のあらわれといえよう。

「効率性」と「自己抑制」は、目的に向かい的確に自己の言動を調整するコントロールや、状況に即して自らに我慢を強いるようなコントロール

を示している。必ずしも良いコントロールというわけではないが、望ましいと考えられており、適応的なコントロール感のあらわれであるといえるだろう。

「個を超えるものの受容」は、自分自身のコントロール感にとらわれるわけでも、自分自身を状況に適応的に合わせていくわけでもなく、自分という個を超えたところで、物事が進むことがありうることを受け止めているといった、コントロールをゆだねる感覚、いわゆる脱嗜癖性のあらわれであるといえよう。

この「個を超えるものの受容」は、妥当性検証に用いた他の2つの尺度との間に有意な相関がみられなかった。「個を超えるものの受容」の項目は、「親の発達」尺度（柏木・若松，1994）の下位尺度である運命・信仰・伝統の受容因子の項目のうち5項目と、価値志向性尺度（酒井・山口・久野，1998）の下位尺度である宗教因子の項目のうち1項目から構成されていた。柏木・若松（1994）は、運命・信仰・伝統の受容因子を、親の発達にとって極めて重要な因子と位置づけており、生命への畏敬の念や人知を超えたものの意志と力を認める謙虚な態度を含む因子とされている。

自己と対象を二分法的に分割し、対象の変化をコントロールすることにとらわれると、視野が狭くなり、全体の中の自己という感覚が薄れてしまうと考えられる。しかし、全体の中の自己という感覚があれば、コントロールもまた強迫的にならず、謙虚にゆだねることができるだろう。つまり、「個を超えるものの受容」因子は、コントロールをどのように捉えるかといった、メタ認知的コントロール感であるといえよう。すなわち、他の「完全主義傾向」「効率性」「自己抑制」と論理階型を異にしていることが予想された。

「個を超えるものの受容」因子については、収束的妥当性の検証は今回できていないが、検証的因子分析の結果は良好であり、他の変数への影響等、関係性の分析に有用であることから、今後も分析に使用することにした。

先にコントロール感について、「①自分が変化を起こすことができるという感覚」や「②自己を状況にあわせようという感覚」に加え、「③変化に強迫的にとらわれる感覚」や「④変化をゆだねる感覚」の総体として定義した。「①自分が変化を起こすことができるという感覚」は、コントロールの利点を享受できる感覚を示す「効率性」で、「②自己を状況にあわせようという感覚」は、より良い選択に向けて自分自身を抑えることができる感覚を示す「自己抑制」で、「③変化に強迫的にとらわれる感覚」は、強迫的なコントロール感に関する「完全主義傾向」で、そして「④変化をゆだねる感覚」は、自己が対象をコントロールするのだと力まず、より謙虚にコントロールに向き合うことができる感覚を示す「個を超えるものの受容」によって、測定することができると考えられる。

以上、本研究では従来のコントロール感に加え、嗜癖的なコントロール感や脱嗜癖的なコントロール感の測定も可能にすることを目的とし、メタ・コントロールをも含み込み、コントロール感を包括的に測定することを可能にするコントロール感尺度の作成を行った。

#### 謝辞

調査にご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。また、本研究の一部はJSPS科研費26380978（研究代表者：石井宏祐）、JSPS科研費26870795（研究代表者：石井佳世）の助成を受けたものです。

#### 文献

- Gurin, P., Gurin, G. & Morrison, B.M. (1978). Personal and Ideological Aspects of Internal and External Control. *Social Psychology*, 41 (4), 275-296.
- 柏木恵子・若松素子 (1994). 「親となる」ことによる人格発達—生涯発達の視点から親を研究する試み—. *発達心理学研究*, 5 (1), 72-83.
- Nakken, C. (1996). The addictive personality: Understanding the addictive process and compulsive behavior. Hazelden Foundation.
- 野口裕二 (2003). 現代社会と依存症. *更生保護* 54 (6), 6-11.
- 小塩真司 (2008). 二分法的思考尺度の作成. *日本パーソナリティ*

- 心理学会大会発表論文集 17, 166-167.
- 小塩真司(2009). 二分法思考を行う者の他者評価：容姿に注目して 日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集 18, 150-151.
- Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs* 80(1), 1-28.
- 酒井恵子・久野雅樹(1997). 価値志向的精神作用尺度の作成. *教育心理学研究*, 45, 388-395.
- 酒井恵子・山口陽弘・久野雅樹(1998). 価値志向性尺度における一次元的階層性の検討—項目反応理論の適用. *教育心理学研究*, 46, 153-162.
- 桜井茂男・大谷佳子(1997). “自己に求める完全主義”と抑うつ傾向および絶望感との関係. *心理学研究*, 68, 179-186.
- Seligman, M.E.P. & Maier, S.F.(1967) Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74(1) 1-9.
- Schaefer, A.W. (1987) When society becomes an addict. 斎藤学(訳) (1993) 嗜癖する社会. 誠信書房.
- Skinner, E.A.(1996). A guide to constructs of control. *Journal of Personality and Social Psychology*. 71(3) 549-570.
- 竹村明子・仲真紀子(2012). 二次的コントロール概念の多様性と今後の課題. *教育心理学研究* 60(2), 211-226.
- Weisz, J. R., Rothbaum, F. M., & Blackburn, T. C. (1984). Standing out and standing in: The psychology of control in America and Japan. *American Psychologist*, 39, 955-969.
- White, R.W. (1959). Motivation reconsidered : The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-33.
- 山形伸二・高橋雄介・繁樹算男・大野裕・木島伸彦(2005). 成人用エフォートフル・コントロール尺度日本語版の作成とその信頼性・妥当性の検討. *パーソナリティ研究* 14(1), 30-4.

---

## Development of the Control Inventory

ISHII Kosuke, ISHII Kayo

In the present study, an aggregate measure for sense of control was defined as consisting of not only the conventionally studied (1) ability to affect change and (2) willingness to adapt oneself to circumstances, but also (3) compulsion to make changes and (4) deference of change. Thus, the purpose of this study was to construct a scale to measure addictive and de-addictive forms of sense of control, in addition to its conventional conception. Item selection using a questionnaire method yielded the following four subscales: Perfectionist Tendencies, Efficiency, Acceptance of Things beyond the Control of the Individual, and Self-Control. Each subscale demonstrated satisfactory internal consistency. In addition, Perfectionist Tendencies, Efficiency, and Self-Control demonstrated adequate convergent validity. However, Acceptance of Things beyond the Control of the Individual was suggested to represent a sense of control of a different nature than that in a traditional or typical sense. The results revealed the following: (1) the Efficiency subscale could measure the ability to affect change, which reflects a sense of being able to enjoy the benefits of control; (2) the Self-Control subscale could measure the willingness to adapt oneself to circumstances, which reflects a sense of being able to control oneself with the intention of making better choices; (3) the Perfectionist Tendencies subscale could measure the compulsion to make changes, which reflects an addictive and compulsive sense of control; and (4) the Acceptance of Things beyond the Control of the Individual subscale could measure the deference of change, which reflects a de-addictive sense of control whereby an individual confronts a situation with greater humility rather than straining themselves to control it alone.

**KeyWords** : sense of control, addiction, de-addiction