

日常経験における動機づけの検討

—40・50代既婚女性を対象として—

佐 橋 由 美

An Examination on Intrinsic-Extrinsic Motivation in Everyday Experiences: The Case of Married Women in their Forties and Fifties.

Yumi Sahashi

抄録:本研究の目的は、中年既婚女性を対象として、日常生活場面における様々なタイプの動機づけ、とりわけ内発的-外発的動機づけの経験量を測定し、これら動機づけ状況における主観的な経験の質を比較検討することであった。さらに日常、内発的動機づけを多く報告する人 (autotelic person) と少なく報告する人 (non-autotelic person) の間で、行動パターンや主観的な経験の違いについて検討した。E S M調査によって、66名の成人女性から3871件の日常経験データを収集した。自己決定の知覚度によって動機づけのタイプを操作的に定義したところ、内発的動機づけの経験は全経験の38.8%、外発的動機づけは51.0%、没動機づけは5.3%であった。内発的動機づけ状況では、外発的動機づけ状況よりも、活動の内容に関係なく一貫してより肯定的な感情が報告され、緊張の度合いも少なく、楽しさの感情と全般的な充足感が示された。有能感・効力感のレベルには差が認められなかった。また、内発的-外発的動機づけ経験の量と、様々な経験指標の得点の関連を検討したところ、内発的動機づけを多く報告する人は、日々楽しさの感情を感じており、緊張の度合いも少なく、自身をより幸福で活動的、また満たされていると評価する傾向があることが明らかになった。

索引語: 日常経験, 内発的動機づけ, 外発的動機づけ, 楽しさ, 肯定的感情, 有能感, autotelic personality

Abstract: The purpose of this study was, 1) to measure how often middle aged married women report a certain type of motivation, especially intrinsic or extrinsic motivation in everyday contexts, 2) to compare the quality of experiences in the situations described as being intrinsically motivated and being extrinsically motivated on such measures as enjoyment, affect/ mood, overall satisfaction and competence, and 3) to examine the differences in those experiential aspects and behavioral patterns between a group of individuals who reported a higher rate of intrinsic motivation (the autotelic person) and a group of individuals who showed less amount of intrinsic motivation (the non-autotelic person). During an experience

sampling study, 66 female adults completed a total of 3871 questionnaires describing situations from their normal daily routines. Operationalizing intrinsic and extrinsic motivation by levels of perceived freedom (self-determination), it was found that 38.8% of all reported daily experiences were described as being intrinsically motivated. On the other hand, 51.0% of all sampled experiences were identified as being extrinsically motivated. Amotivational situations amounted to 5.3% of all everyday experiences. Respondents, across all of activity categories, consistently reported higher levels of positive affect, enjoyment and overall satisfaction, and lower levels of tension in the situations described as being intrinsically motivated compared to the extrinsically motivated situations. The feelings of competence, however, were not markedly different in intrinsic and extrinsic motivation contexts. Examining the relationship between a person's frequency of experiencing intrinsic-extrinsic motivation and the state of psychological well-being indicated by various experiential measures, it was found that individuals with higher percentages of intrinsic motivation tend to experience more enjoyable feelings, and rate themselves as less tense, happier, more active and satisfied.

Key words: everyday experiences, intrinsic motivation, extrinsic motivation, enjoyment, positive affect, competence, autotelic personality.

問 題

動機づけ、とりわけ内発的動機づけの概念は、おもに学習・教育心理学等の動機づけ研究分野において、望ましい学習行動・態度として、また、パフォーマンスを促進する要因として注目されてきた。しかし、学校教育場面における学習という達成行動から離れた成人において、このような学習への動機づけが問題とされることは稀である。成人における動機づけが議論される時、それは、仕事への動機づけが中心であり、それ以外の生涯学習やレジャーへの動機づけが研究の対象となることは少なかったといえるであろう。

一方、レジャー研究、とりわけレジャーにおける経験的・心理的側面を探求する分野では、内発的動機づけの概念は達成やパフォーマンス向上、意欲・やる気の増進とは異なった意味において重要な概念となっている。Neulinger(1974)以降、レジャーという心理的な体験は、行為者が行動の選択・決定に際して自律的、自己決定的であって(行動始動の要因性を自らの内に認識している)、かつ、当該行動の他には目的がなく、活動すること自体が目的となっている場合に生じるとされているからである。内発的動機づけは“レジャー”状況を成立させる基本要件として位置づけられてきたのである。

しかし、このように動機づけの問題はレジャー研究における重要なテーマであるにもかかわらず、研究の数は決して多いとはいえないのが現状である。しかしその中では、Weissinger & Bandalos(1995)のレジャー場面における内発的動機づけ傾向を測定す

る尺度開発の試みとその尺度を用いた実証的研究が注目される。また、Iwasaki & Mannell(1999)は、上述のILM尺度を指標として用い実験研究を展開している。

現在のところ、学習心理学における精緻な動機づけ研究の成果は、成人の自主的な学習、レジャー活動の分野には十分応用されておらず、また、レジャー研究における「動機づけ」も、レジャー活動を通じた人格的発達、いきがいの創出、well-beingの促進といった目的への意欲・積極的態度として、重みをもって論じられることが少なかったといえる。

このような状況において、方向性を示してくれるのがCsikszentmihalyiのflow/optimal experience理論である。氏の理論は、内発的に動機づけられた経験における感情の質を現象学的にとらえるもので、その適用範囲は学習、仕事、スポーツ・ゲーム、芸術的体験・芸術的創造と多岐にわたる。また、マイクロフローのように、日常のふとした瞬間、なにげない行為の最中にもそれなりのフロー経験が生じることが想定されているので、学習や仕事等の高度に達成や業績が要求される場面以外での行動を研究する場合にも、フロー理論は非常に有効な枠組みとなり得る。氏のいうフロー経験とは、目下、置かれている状況、あるいは行っている活動の困難度(挑戦レベル)と、個人のもてる能力・技能が均衡状態にあり(フロー状況)、全人的に行為に没入している際に人が感じる包括的な感覚のことである。行為そのもの、行為のプロセス以外には何もとらわれることなくその行為に没入していると、①限定された刺激領域への注意の集中、②自我忘却、自我意識の希薄化・消失、③行為と意識の融合(行為の自動化)、④自らの行為や環境に対する強力なコントロールの感覚、⑤不安からの開放などの感情的・認知的体験をずとしてしている。そして、このような体験が内的な報酬となって、より挑戦的な状況・活動へと人は動機づけられていく。また、Csikszentmihalyiは、このようにフロー状況における特定の感情・心理体験を現象学的に分析することのみならず、パーソナリティ特性としてのフロー傾向という枠組みを提示しており、これは今後の研究の指針となるべきものと思われる。

近年、内発的報酬を求める傾向には個人差があり、この差は、行動選択に影響を及ぼす重要な要因と考えられようになってきている。この動機づけにおける傾向性・特性は、パーソナリティ特性の一側面とも位置づけられ—Csikszentmihalyi(1975)(1990)におけるautotelic personality, Deci & Ryan(1985)におけるautonomy orientationなど—内発的な報酬の経験を求める傾向の強い人は、環境を自己のコントロール下におこうと努め、有能さや自己決定についての情報をもたらすような行動を好んで選択し、自己を肯定的に認知する傾向がある等、言われるようになってきている。

Csikszentmihalyiが提示するautotelic personalityの概念が示唆的であるのは、人の動機づけに関わる認知が活動の性格や置かれた状況によって変化することは自明のこととして、個人間でも、内発的に動機づけられやすい人(autotelic person)とそうでない人(non-autotelic person)がいるという事実に目をむけ、どのような動機づけ傾向をもつ個人がより幸福で適応的であるのかを探ろうとしている点である。

本研究は、動機づけ・フロー研究における上述の動向、理論的背景を踏まえうえて、

或人女性の日常生活の様々な場面における動機づけの経験について探索的な検討を行う。まず、どのようなタイプの動機づけがどのような状況において生じるのか状況と動機づけ生起の関連を検討するが、日常場面における動機づけの経験を、現実場面・現実の体験に引いて实际的に検討するために、一般的な質問紙調査に代えて、Experience Samplingの手法を用いた調査のデータを検討していく。この研究手法は、Csikszentmihalyiを始めとする研究グループが日常生活場面におけるフロー／optimal experienceを現象学的に研究するために開発したものであり、個人の日常生活の中でランダムに指定した時刻の状況・即時的経験を記録させ、1週間以上にわたり継続的にモニターする調査手法である。

本研究は、さらに動機づけにかかわる感情的要素についても検討する。内発的動機づけに伴う内発的報酬の経験については、これまで、楽しさ、肯定的な感情・気分、有能感・効力感などの観点を中心に検討が進められてきた。さらにCsikszentmihalyiではこれに注意の集中が加わる。様々な動機づけタイプにおける感情体験の質を比較検討する。

次の段階では、パーソナリティ変数、個人差変数としての動機づけ傾向に注目していく。個人が日常生活の中で体験する様々な動機づけのタイプ、とりわけ内発的-外発的動機づけの経験量を手がかりとし、各動機づけの経験量によって、個人の週全体を通しての行動パターンや感情体験の質にどのような違いが見られるのかを検討していく。すなわちこれは、特定の動機づけの経験量を指標としてautotelic personalityを操作的に定義し、autotelic personの行動・経験特性を明らかにする作業である。その他、個人の動機づけ傾向と全般的なwell-beingの相互関連を検討する。

本研究の目的を要約すると、①どのような状況において、どのようなタイプの動機づけがどの程度認められるか、また、②様々な動機づけ状況下において、感情・気分など経験の質がどのように異なるのかを明らかにする。次に、③動機づけ、とりわけ内発的-外発的動機づけ傾向を個人差変数にとらえ、動機づけレベルの違いによって個人の経験の質はどのように異なるのかを検討する。また、付加的な分析として、④個人の動機づけ傾向と全般的なwell-beingの関連性について、ESMデータ、一般質問紙調査データ間の相関を算定して検討する。

方 法

1. 対象

本分析で用いるデータは、1997年(10~12月)と1998年(10~12月)に実施された『女性の日常生活行動と余暇の過ごし方に関する調査』の結果の一部である。当調査は7日間を調査期間とするESM調査と一般的な質問紙調査、心理テストから成っており、科学研究費の助成を受けて、各年度4回、計8回にわたって行われたものである。ESM調査は1日の生活時間のほとんどを調査対象時間帯としており、またそれが1週間に及ぶために、対象者の拘束感、調査票記入作業の負担は極めて大きい。したがって、十分なサンプルサイ

ズ（調査協力者）を得るためには、正統なサンプリング手続きはとらず、基本的に各年度、第1回目の調査参加者を通じて、2回目以降の調査協力者を確保する方法で調査を進めた。

調査参加者は72名であったが、主に①総有効記録数、②1日の有効記録数を基準とするスクリーニング作業(佐橋(1999))を行った結果、最終的に有効回答者数は66名と確定した。その年齢構成は40代41名、50代25名、平均年齢は48.5歳であった。就業状況はフルタイム就労者15名(22.7%)、パートタイム31名(47.0%)、専業主婦20名(30.3%)となっていた。

2. ESM調査の手続き

本ESM調査は、基本的にESM調査の標準的手続き(cf. Csikszentmihalyi & Larson, 1987)に従うものであり、1日の調査対象時間帯(7:30~23:00)の中で、9回の標的時刻をランダムに選定し、対象者にこの時刻における状況や感情・気分、状況認知など心理データの記録を求めた。調査期間は1週間、標的時刻の通告にはポケットベルを使用した。すべての信号に応答すれば、調査期間中に63件のESMデータが得られる。

3. 調査内容

ESM調査票は、A.受信・記入時刻、B.場所、C.相互作用の状況(一緒にいた人)、D.活動内容、E.考えていたこと、F.動機づけと選択・決定における自由の知覚度、G.当該活動に対するレジャー性の知覚度、H.興味・関心、活動の重要度、楽しさ、充足感、I.当該活動の困難さ(挑戦レベル)と自身の能力レベルについての評定、コントロール感、J.感情・気分、K.注意の集中などについての情報を得るように構成されている。回答形式はA~Eが記述式となっており、Jについては7段階SD尺度、その他は11段階リカー卜尺度での評定を求めた(但しFについては、一部、複数回答法となっている)。

また、ESM調査の期間中、生活全般のwell-being、あるいは余暇生活に限定したQOLレベルの把握を目的として、様々な指標、尺度からなる質問紙調査を実施した。全般的なwell-beingの測定にはPurpose in Lifeテスト(システムパブリカ社版)、生活満足度指標(様々な生活局面における満足度の総計として)、Self-Esteem Scale(Rosenberg, 1965)を用いた。余暇生活の質的充実度をみるものとしては、Leisure Boredom Scale(Iso-Ahola & Weissinger, 1990)、Intrinsic Leisure Motivation Scale(Weissinger & Bandalos, 1995)を用いた。

4. 分析

本研究では、上述の調査項目のうち、Fの「動機づけ」を主に分析枠(独立変数)として扱い、H~Kまでの経験指標との関連性を中心に分析を進める。分析はまず、様々な状況下においてどのようなタイプの動機づけがどの程度認められ、また各動機づけタイプごとの経験内容はどのように異なるのかについて検討する。次に、動機づけ傾向を個人差変数としてとらえ、動機づけレベルの異なる個人間での経験の差異、さらには全般的なwell-beingレベルの差異などについて検討する。

1) 動機づけのタイプ

様々な動機づけの様相をタイプ化するための枠組みとしては、鹿毛(1995)が指摘するよ

うに様々なアプローチがあげられる。鹿毛は、内発的動機づけ概念化の基本アプローチを以下大きく5つに纏めている：①認知的動機づけによる概念化②手段性-目的性による区別③自己決定の認知にもとづく区別④特定の感情の質を内発的動機づけの本質的特徴としてとらえる⑤測定尺度の開発を通じた包括的な概念化。

当分析では主に③の視点を採用して、動機づけのタイプ分けを行った。行動の決定に際して自律的、自己決定的であり、当該行為始発の原因を自らのうちに認識することは、内発的動機づけの基本要件である。これに対し、何らかの義務や拘束を感知し、自身の行動を決定した要因が自身の外にあると認知することは、外側から規定された（外発的に動機づけられた）行動を誘発することとなる。ESMフォームの中には、動機づけのタイプを決定するための項目はいくつか候補があるが、その中で、当該行動をすることになった理由をたずねる項目を用いることとした。「あなたは、なぜその活動をしていたのですか？」の質問に対して、以下の選択肢から一つ以上選択して答えることになっている：

- (a) しなければならなかったから
- (b) したかったから
- (c) 他にすることがなかったから

(a)が選択されれば、自分の意志に純粋に従った結果というよりは、義務や暗黙の強制など自分以外の圧力を強く意識してそれに方向づけられていると考えられるので「外発的動機づけ(EM)」, (b)の場合は外からの影響を認めないので「内発的動機づけ(IM)」とした。(a)と(b)が選択されている場合は、両方向からの動機づけを同時に認めているので「内-外発的動機づけ並存状況(IM/EM)」と定義した。(c)の場合は、影響の方向性の問題ではなく、動機づけそのものが弱いことが推測され、「没動機づけ状況(AM)」と平ぶことにした。この操作定義にしたがって分類作業を行ったところ、各動機づけタイプの配分状況は以下ようになった。

「内発的動機づけ(IM)」	n = 1501	
「外発的動機づけ(EM)」	n = 1973	
「内-外発的動機づけ並存状況(IM/EM)」	n = 99	
「没動機づけ状況(AM)」	n = 206	N = 3871

2) 経験指標-従属変数-

様々な動機づけ状況下での心理状態を比較したり、動機づけ傾向-どのようなタイプの動機づけをどの程度経験しているか-の異なる個人間で、心理経験上どのような差異があるのかを検討するために、以下の経験指標を従属変数として設定し、分析を行う。

楽しさ： 楽しさの感情は、内発的に動機づけられた行動における、内的報酬の体験-内的充足のプロセスを示すものと考えられる。動機づけ研究では、内発的に動機づけられた行動の徴となる最も単純で、有効な測度との評価が定まっている。楽しさレベルの評定は、単一の11段階尺度(0-10点)によった。

有能感・効力感： 所与の活動との相互作用において、効果的に対処し得たときに有能

感・効力感(competence)は高められ、その結果、人はさらなる挑戦的な活動へと動機づけられる。最適レベルの挑戦の探求とその克服過程は、内発的動機づけ過程の核心部分をなしている(Deci, 1980)。また、Csikszentmihalyi(1975)も、自己の能力レベルと均衡する挑戦の機会が設定されるとき(フロー状況)、行為者は強いコントロールの感覚を体験し、これが内発的報酬となって、さらなる挑戦的な活動へと動機づけられる、と内発的動機づけのプロセスを語っている。ここでは、有能感・効力感を生じさせるフローの文脈(挑戦と能力レベルが均衡している)の生起頻度が高くなれば有能感・効力感のレベルも上昇すると想定し、有能感・効力感を以下のように操作的に定義した。活動の困難さ・挑戦レベルの評定項目(単一尺度、0—10点)と自身の能力レベルの評定項目(0—10点)の両得点が一定水準(ここでは個人内平均値)を上回って十分に高いとき、挑戦と能力レベルが均衡状態(フロー)に入り、有能感・効力感が感知されるとした。

感情・気分：感情・気分に関する研究では、これらは一般的に、「ポジティブ」「ネガティブ」の互いに独立な2因子によって測定されることが多い(例えば Nowlis, V. (1965)の Mood Adjective Check List)。本研究では、当該状況における情緒的・感情的体験が双極のSD尺度によって調査された(11項目)。因子分析により、これらは「活動性」「感情」「リラクゼーション」の3つの因子にまとめられることが確認され、因子への寄与の高い項目を選んで平均し、因子得点を合成した。「活動性」因子に属する項目は、「力強い—弱い」「積極的—消極的」「活発な—不活発な」「機敏な—ぼんやりした」の4項目、「感情」因子には「幸せな—悲しい」「愉快的—不愉快的」「晴れ晴れした—ゆううつな」の3項目、「リラクゼーション」因子には「リラックスした—緊張した」の1項目が属していた。

その他：当該活動を、その個人がどの程度重要なことかと考えているか(「重要性の認知」)、また、当該状況に対する全般的な満足(「充足感」)をそれぞれ単一の11段階尺度によって把握した。また、内発的に動機づけられた行為—フロー状況—においては、限定された刺激領域への注意の集中が促進されるとするCsikszentmihalyiの言及に従って、「集中」度も同じく単一尺度で測定した。

3) 活動カテゴリー—付加的分析枠—

本研究課題の一つは、日々展開される様々な生活場面において、どのようなタイプの動機づけがどのような状況・場面で生じる傾向があるかを検討することである。当ESM調査では、状況データを分類する観点は、「曜日」「時刻」「相互作用の状況」「場所」等々あるが、もっとも実情に即しており、実際的かつ有効な分類が可能と思われる「活動内容」の観点を採用する。当該時刻に「していた活動」についての記述内容を、96の小分類に分けた後、33の中分類、10の大分類へと再構成し、大分類を分析に用いた。大分類の10カテゴリーとそれぞれにおける度数は、以下のようである：①睡眠・休息(n=105)②食事(n=349)③身の周りの用事(n=279)④仕事(n=572)⑤家事(n=1295)⑥移動(n=126)⑦社会的活動(n=35)⑧会話・交際・家族団欒(n=260)⑨ active レジャー(n=191)⑩ passive レジャー(主にマスメディア接触)(n=659)。

4) 分析手順

まずは、個々のESMデータをそれぞれ独立に検討していく。すなわち、動機づけにおける個人差、特性をまずは考慮しないで、活動のタイプなど状況要因と様々なタイプの動機づけ生起の関係を検討する。内発的動機づけは、どのような活動においてどの程度生じるものなのか、日常生活の全体像を得る意味においてもこの数値に注目する。また、動機づけのタイプによって、楽しさ、感情・気分、充足感、有能感等がどのように異なるのかが検討される。

次に、個人差変数としての動機づけ傾向に注目する。個人のデータ（1週間にわたる全報告）は平均化し、動機づけレベルの異なる個人が、どのような生活パターンを送る傾向があるのか、また、楽しさ、感情・気分、充足感、有能感等感情的な体験という観点において異なるものであるか否か検討する。

最後に、個人の動機づけ傾向が全般的なwell-beingレベルに影響を与えるのか否かについて、質問紙調査データを用いて検討していく。

結果と考察

1-1. 各活動カテゴリーにおける内発的-外発的動機づけ

図1は、活動内容に関する記述から、すべてのESMデータを10の活動カテゴリーに分類した上で、どのような活動をしている場合に、どのようなタイプの動機づけがどの程度生じるかをみたものである。ちなみに、全経験データ(N=3871)に対する各動機づけタイプの生起割合は、内発的動機づけ(IM)が全体の38.8%、外発的動機づけ(EM)51.0%、交動機づけ(AM)は5.3%であった。図1に明らかなように、内発的動機づけ(IM)や外発

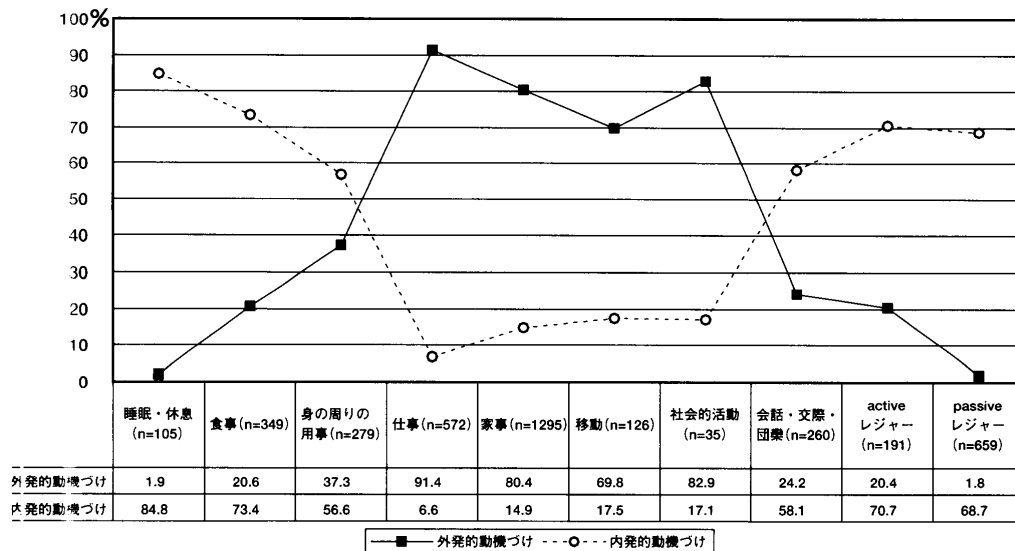


図1 各活動カテゴリーにおける内発的-外発的動機づけ経験の割合

的動機づけ(EM)の生じる割合は、活動の種類によってかなり異なっている。例えば、「仕事」「家事」「移動」「社会的活動」などの活動場面では、IMが生じる可能性は低い。「家事」では14.9%、「社会的活動」では17.1%、「仕事」にいたっては6.6%にすぎない。これに対して、「会話・交際」「active レジャー」「passive レジャー」などの自由時間行動では50%をこえていた。さらに、一般には『維持的活動(生活必需行動)』に分類される「睡眠・休息」「食事」などの活動が、「レジャー活動」や「会話・交際」などにもましてIMが頻繁に生じる文脈であるという点が注目される。

この結果は、日常感覚によく一致するものであるが、動機づけがこのように行う活動に規定される性質のものであるとすると、個人の動機づけ傾向が、個人の心理的・認知的な特性に加え、どのような活動をどの程度しているかという生活パターンにも影響を受けることを示しているように思われる。

1-2. 動機づけのタイプと経験の様相

一般に内発的動機づけは、最も価値的に望ましい動機づけのタイプと考えられている。ここでは、「楽しさ」「肯定的感情」「リラクゼーション」「活動性」「充足感」「集中」「有能感・効力感(フロー経験の頻度)」などの経験指標の値をIM、EM等動機づけタイプ間で比較した。結果、「楽しさ」の項目を好例として、IM状況下の経験が、活動のタイプを問わず一貫して他の動機づけよりもポジティブであることが示された(図2, 図3)。このパターンと大きく異なっているのは「有能感・効力感」であり、「活動性」や「集中」などにおいても、IMがよりポジティブな体験をもたらすというパターンにあてはまらないところが若干みられた。図4は、フロー経験の頻度によって表される有能感・効力感のレベル

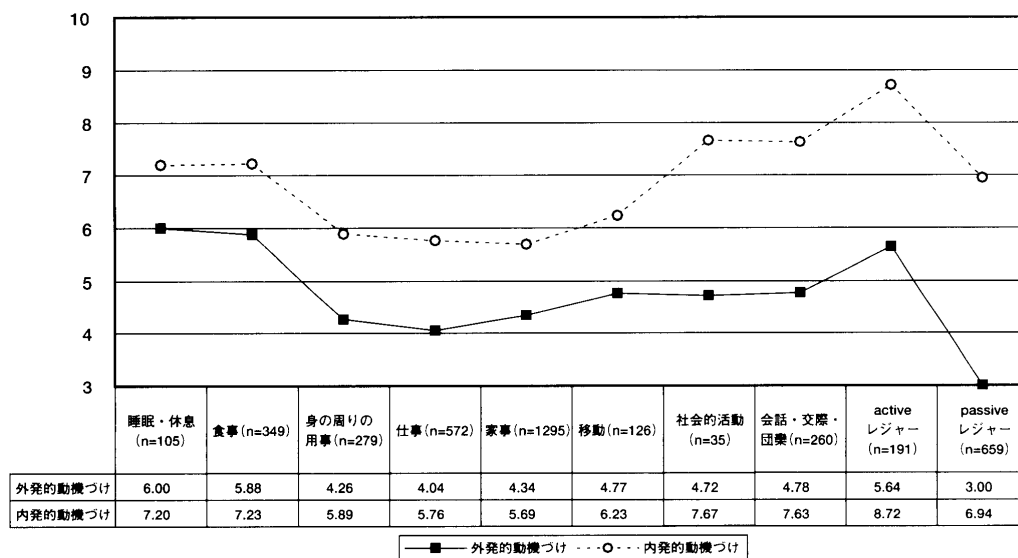


図2 各活動カテゴリーにおける動機づけの型ごとの楽しさの平均値 (N=3871)

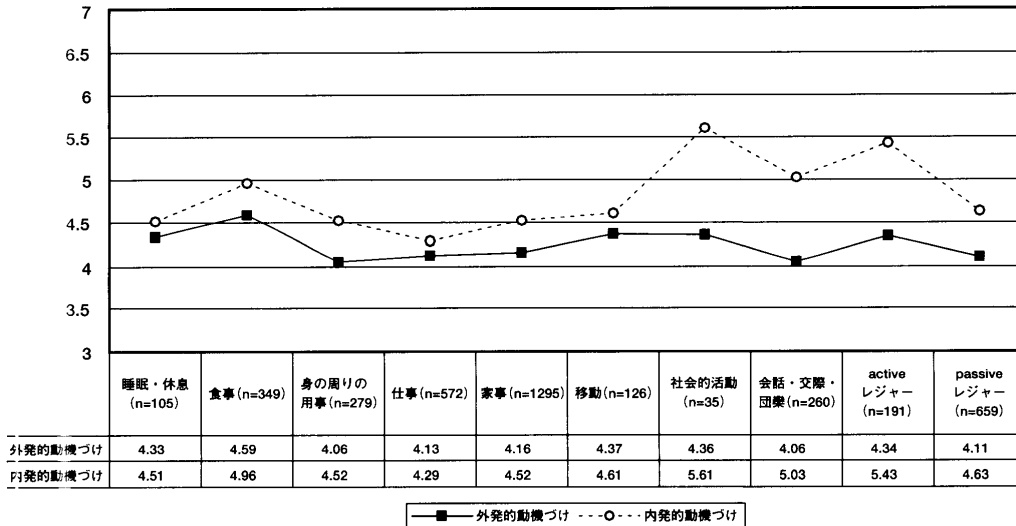


図3 各活動カテゴリーにおける動機づけの型ごとの感情の平均値 (N=3871)

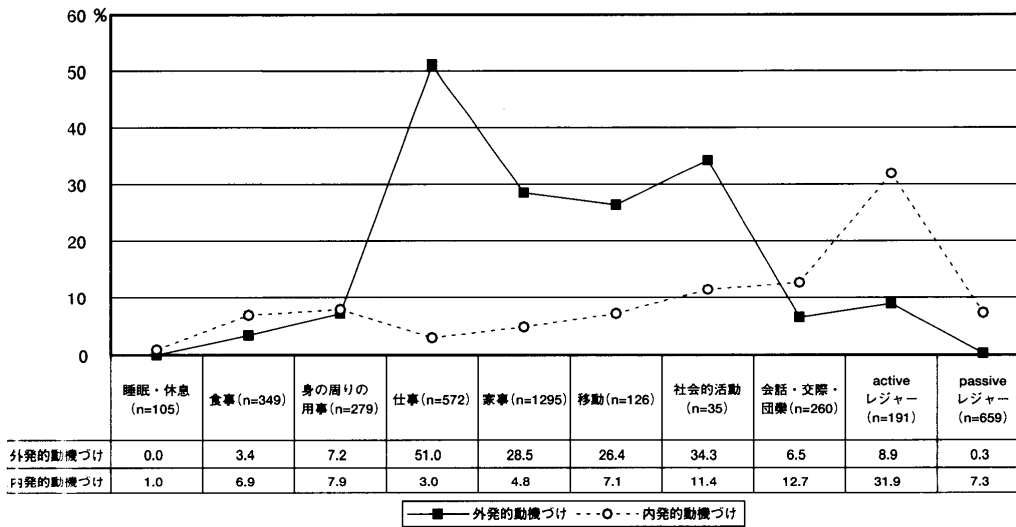


図4 各活動カテゴリーにおける動機づけの型ごとの有能感(フロー経験の割合)

をみたものであるが、外発的動機づけ割合の高い「仕事」「家事」「移動」「社会的活動」において(図1参照)IMとEMの逆転が生じている。すなわち、そのような活動は必要にせまられたり、他者の期待を感じながらする場合の方が、ただしたいからしているという状態よりも、取り組みの真剣さにおいて勝っており、結果、有能感も高められるということがあるのかもしれない。

2-1. 動機づけにおける個人差

特性としての動機づけ傾向は、1週間のIM, EM等それぞれの報告回数によって算定

する。各個人のIM, EM経験度数をその人の1週間のデータ総数で除した数値(%)が各個人のIM, EM傾向の指標となった。ちなみにこのようにして得られたIM%とEM%の相関は $r = -.804$ であった。

66名の対象者においてIM, EMレベルに差が認められた。EMが個人の全経験に占める割合は、19.4%~79.3%の範囲であり、平均は51.1% (SD=13.0)。IMについては12.1%~75.8% (M=38.6, SD=13.1)であった。また、SES要因が動機づけレベルに影響を及ぼすのかどうか「就業状況」をとりあげ検討したところ、IM, EMの両方で影響の可能性が示唆された (IM:F=2.67, $p < .10$, EM:F=2.67, $p < .10$)。フルタイム就労者の外発的動機づけのレベルは高く、内発的動機づけのレベルは低い傾向にあった。このことは、次項の分析結果においても確かめられるが、高い確率でEMと認知される活動である「仕事」(図1参)時間の多さに起因すると考えられる。

	n	平均IM%	平均EM%	平均AM%
フルタイム就労者	(15)	31.9	57.6	8.2
パートタイム	(31)	40.5	49.9	7.6
専業主婦	(20)	40.7	48.0	7.5

2-2. 個人の動機づけ傾向と行動パターンの特徴—autotelic personの行動パターン—

ここでは、個人の動機づけ傾向と日常行動パターンの関連性について、例えばIM傾向の顕著な個人(autotelic person)の日常生活の構造・行動パターンはどのようなものであるかなどを検討する。個人のIM, EM%の値をもとに、全サンプルを人数が均等になるように高, 中, 低の3群に分け、この動機づけレベルの異なるグループ間で行動パターンを比較する。これ以降はEM%によりグループ化した分析結果を採用する。従って、autotelic personとは、暫定的にEM低群にふり分けられた個人のことをさすものと考えていくことにする。なお、EM高, 中, 低群ともに22名からなり、各群のEM平均%はそれぞれ64.4%, 51.6%, 37.3%であった。

表1に分析結果を示した。IMとEMの両動機づけ%と有意な相関が認められる活動内

表1 活動頻度とIM-EM経験比率との相関および動機づけレベルごとの活動頻度

	IM%	EM%	AM%	高EM群	中EM群	低EM群	分散分析
	相	関	(r)	平均(%)			F値
睡眠・休息	.161	-.215 +	.002	2.0	3.0	3.1	1.24
食事	.220 +	-.230 +	.029	7.7	8.7	10.7	2.72 +
身の回りの用事	.056	-.020	.166	6.1	8.5	7.0	1.76
仕事	-.262 *	.352 **	-.074	17.9	16.0	10.6	1.52
家事	-.139	.209 +	-.218 +	39.8	29.0	30.7	4.37 *
移動	.003	-.087	.070	2.8	4.0	3.1	0.68
社会活動	.150	-.072	-.115	1.3	0.3	1.2	1.20
会話・交際	-.051	.026	.086	6.4	7.7	6.5	0.54
activeレジャー	.284 *	-.424 **	-.062	3.5	4.3	7.2	3.48 *
passiveレジャー	.320 **	-.483 **	.400 **	12.6	18.5	20.1	6.35 **

+ $p < .10$ * $p < .05$ ** $p < .01$

容は「仕事」と「active レジャー」「passive レジャー」であり、「食事」や「家事」などにもその傾向は認められる。基本的にIMレベルの高い個人（EM低群）は、仕事や家事時間が少なく、レジャー活動が活発であるというパターンが読み取れる。しかし、レジャー活動が活発であるとはいえ、それはTV視聴を始めとする passive レジャー、リラックスレジャーに特によくあてはまっていた。また、注目したいのは、この passive レジャーの量が没動機づけ状態（AM%）と関連を示している点である。表右側には、動機づけレベルの異なるグループにおける各活動の頻度（平均%）を示してあるが、これがそのグループの平均的な日常行動パターンと理解してよいと思われる。

2-3. 個人の動機づけ傾向と経験の質— autotelic person の経験の特質

Csikszentmihalyi (1997) は、著書『Finding Flow』の中で、autotelic personality についての章をもうけ、青年期にある autotelic person の感情・意識体験の特徴について言及している。Csikszentmihalyi が述べるところによれば、autotelic な個人は学業・アルバイトなどの活動、active レジャーなどの活動をしているとき、非 autotelic な個人よりもその活動により集中する傾向があり、強い有能感・効力感を持ち、自身の将来目標に対するその活動の重要性を明確に意識しているという。それに対し、幸福感や楽しさなどの経験については autotelic グループと non-autotelic グループの間に差はないとしている。

本研究では、上述のように特定の活動ごとに分析を進めていないため（すべての活動領域を込みにして全体的に分析している）、厳密に比較することは難しいが、本研究結果は青年サンプルのそれとはかなり異なっているように見受けられる（表2）。IM%、EM%と個人の各経験指標の平均値との相関は「楽しさ」「感情」「リラクゼーション」「活動性」「充足感」において有意であり、分散分析でも、リラクゼーションを除くそれらすべての指標において有意なレベル差があることが確認された。すなわち、Csikszentmihalyi の研究が示すように「集中」や「重要性」「有能感」などではむしろ有意な差は認められず、逆に、差がないといわれる項目—楽しさや肯定的な感情など—において差が認められた。

表2 IM-EM比率と諸経験指標の相関および動機づけレベルごとの経験の様相

	IM%	EM%	AM%	高EM群	中EM群	低EM群	分散分析
	相	関	(r)	平均	平均	値	F値
楽しさ	.318 **	-.403 **	.042	5.22	5.26	5.96	4.99 **
肯定的感情	.282 *	-.337 **	.060	4.29	4.37	4.61	5.09 **
リラクゼーション	.297 *	-.295 *	.093	4.56	4.75	4.91	3.01 +
活動性	.359 **	-.315 *	-.199	4.39	4.23	4.66	9.18 ***
充足感	.407 **	-.402 **	-.064	6.04	6.01	6.98	7.03 **
集中	.056	-.016	-.146	7.15	6.93	7.35	1.15
重要性	.014	.027	-.209 +	7.07	6.68	7.21	1.45
有能感 (技高×挑高)	-.145	.203	-.036	33.2	28.7	25.6	1.82
退屈 (技高×挑低)	-.119	.107	-.031	21.8	17.2	20.1	1.07
不安 (技低×挑高)	.043	-.027	-.049	15.5	17.5	20.7	0.83
アパシー (技低×挑低)	.196	-.262 *	-.111	29.5	36.6	33.6	1.57

+ p<. 10 * p<. 05 ** p<. 01 *** p<. 001

まとめれば、内発的動機づけ経験の割合が高い人ほど(ここでは低EMをさす)、日常生活全般にわたって楽しさや肯定的感情を経験する傾向があり、緊張や不安が少なく、充足感を感じているようであった。また、活動性のレベルも高いようであった。

さて、内発的動機づけ経験の割合が高い人、autotelic personは、どのような状況においても常にそうでない人よりもポジティブな感情体験をもつのかという点に関心をもって検討を試みた結果が表3である。全体を動機づけによってEM, IM, AM状況に分けて、各状況ごとに動機づけレベルの異なるグループ間で各指標の得点を比較した。予想としては、autotelic personもそうでない個人も一定の動機づけ状況下では感情・気分等の経験レベルは変わることがなく、内発的な動機づけの経験量が増えることが直接の原因となって、全体としての経験レベルが上昇すると考えていた。結果は、表3のとおり項目によって異なっていた。「楽しさ」「肯定的感情」「リラクゼーション」では、各動機づけ状況において、個人の経験指標の得点に差はなく、IM経験量が全体の得点に影響を及ぼしていることが確認された。しかし、「活動性」や「充足感」の項目では、EM, IMなど各動機づけ状況下においてすでに経験レベルに差があり、IM経験量だけが全体の経験の質を規定してい

表3 感情・気分等経験指標に対する動機づけの影響

		高EM群	中EM群	低EM群	分散分析
		平	均	値	F値
EM%平均		64.4	51.6	37.3	90.31 ***
IM%平均		29.8	34.2	51.9	36.57 ***
AM%平均		4.7	11.9	6.5	8.74 ***
楽しさ		5.22	5.26	5.96	4.99 **
肯定的感情		4.29	4.37	4.61	5.09 **
リラクゼーション		4.56	4.75	4.91	3.01 +
活動性		4.39	4.23	4.66	9.18 ***
充足感		6.04	6.01	6.98	7.03 **
動機づけの型(EM, IM, AM ※)ごとの得点					
楽しさ	EM	4.41	4.20	4.60	0.66
楽しさ	IM	6.96	6.91	7.05	0.11
楽しさ	AM	5.55	5.22	5.28	0.18
肯定的感情	EM	4.12	4.16	4.31	1.55
肯定的感情	IM	4.66	4.72	4.89	1.41
肯定的感情	AM	4.25	4.32	4.38	0.24
リラクゼーション	EM	4.15	4.18	4.25	0.22
リラクゼーション	IM	5.36	5.36	5.42	0.08
リラクゼーション	AM	5.33	5.51	5.55	0.33
活動性	EM	4.55	4.44	4.88	5.78 **
活動性	IM	4.21	4.19	4.58	6.03 **
活動性	AM	3.78	3.44	3.70	1.15
充足感	EM	5.58	5.48	6.28	2.89 +
充足感	IM	7.03	7.00	7.49	1.80
充足感	AM	5.73	5.70	6.73	2.60 +

+ p<. 10 * p<. 05 ** p<. 01 *** p<. 001

※ 高EM群(14), 中EM群(22), 低EM群(19), N=55

ると断定することはできない。この結果に対する一つの解釈としては、特に「活動性」という経験指標に関しては、動機づけによって変動する部分よりも、している活動そのもの、その性質に由来する部分の方が大きいということが考えられよう。「活動性」が「力強い—弱い」「積極的—消極的」「活発な—不活発な」「機敏な—ぼんやりした」などの項目からなっていることから、何をしていたかという状況がその場の経験の質を決める重要な要因であることは明らかである。したがって、特に「活動性」や「充足感」などに関しては、「動機づけ」だけでは十分ではなく、「活動」の要因も加味し、より詳細な分析を試みる必要があると思われる。

2-4. 個人の動機づけ傾向と全般的 well-being の関連

前項ではE S M調査より得られた即時経験データにもとづいて、個人の動機づけ傾向と一週間にわたる感情・気分、楽しさ、充足感、有能感など感情的体験の関連性について検討した。ここでは、現実生活の具体的状況に即した well-being データではなく、通常の質問紙調査によって把握される、より包括的で抽象性の高い well-being との関連について検討したい。表4は、動機づけ傾向と様々な well-being 指標との相関分析の結果を示している。生活全般の well-being の指標としては、生活満足度、生きがい度、自尊感情を、余暇生活に限定的な Q O L 指標としては余暇における退屈感、内発的動機づけを設定した。相関分析の結果、全般的 well-being については、様々な生活局面に関する満足度の総計としての生活満足度が動機づけレベルと有意な相関を示したが、自己の内面を洞察していくような、ある意味人格特性的な性質をもつ生きがい度や自尊感情は、IM—EM%との関連性が低いようであった。一方、余暇における内発的動機づけ尺度は、対象領域が余暇

表4 IM—EM比率と全般的well-being等（一般質問紙調査による）の相関

	IM%	EM%	AM%
	相	関	(r)
生活満足度 ※	.364 **	-.247 *	-.306 *
PIL—A ※※	.200	-.079	-.277 *
PIL—BC	.103	-.058	-.163
PIL TOTAL	.178	-.076	-.254 *
Self-Esteem	.086	-.005	-.196
Leisure Boredom	-.209 +	.108	.319 **
Intrinsic Leisure Motivation	.353 **	-.359 **	-.197

+ p < . 10 * p < . 05 ** p < . 01

※ 時間的ゆとり、精神的ゆとり、経済的ゆとり、仕事・職業生活に対する満足度、家庭生活に対する満足度、友人関係に対する満足度、余暇・趣味生活に対する満足度、地域・近隣生活に対する満足度、社会参加・奉仕などの社会的活動に対する満足度など、9項目の合成得点

※※ Purpose in Life Test (クランパウによる、システムパブリカ発行)

場面に限定されているとはいえ、同様の概念を測っているがゆえに、IM%、EM%とも比較的強く結びついているようであった。

このように、内発的動機づけ経験が多いほど、また、外発的動機づけの経験が少ないほど、生活全般に対する満足度が高いということが明らかになった。そしてこの分析の意味は、前項での結果—「充足感」と動機づけ傾向の間には有意な関連がみられる—を一般質問紙調査のデータによっても再確認したところにあるといえるだろう。

要 約

本研究は、日常場面における主観的な経験としての動機づけを、ESMデータを用いて实际的に検討すること目的とした。自己決定理論に従って、様々な動機づけの様相を「内発的動機づけ(IM)」「外発的動機づけ(EM)」「没動機づけ(AM)」「内—外発的動機づけ並存状況(IM/EM)」などの動機づけタイプに分類し、日常場面においてそれら各々の経験がどの程度生じるものなのか検討した。結果、IMは日常経験全体の38.8%、EMは51.0%、AMは5.3%の割合で生じることが明らかになった。

IM、EMが日常のどのような場面においてどの程度生じるのか、活動カテゴリーごとにそれぞれの動機づけタイプの生起頻度をみたところ、「仕事」「家事」「移動」「社会的活動」においてIMが生じる可能性は低く、「仕事」では6.6%と最も低かった。これに対し、「会話・交際」「active レジャー」「passive レジャー」など自由時間行動と「睡眠・休息」「食事」など維持的活動ではIMの生起率は50%を超えていた。ちなみに、「仕事」や「家事」などの活動は、報告された全経験のほぼ半分(48.2%)にあたるが、このように生活の大きな部分を占める活動のほとんどが内的な報酬の経験を伴っていないという事実は、生活全般の質、well-being に対するマイナスの影響を考えると、深刻な問題を提示しているように思われる。

また、動機づけのタイプによって、すなわち、個人がある経験をIM、EMと認知した状況下では、それぞれ感情体験の質にどのような違いが生じるのか、様々な経験指標にもとづいて活動カテゴリーごとに比較検討した。「楽しさ」「肯定的感情」「リラクゼーション」「充足感」などの項目では、どのような活動をしていても、一貫してIM状況の方がポジティブな経験であることが示されたが、「有能感・効力感」の項目では、「仕事」「家事」「移動」「社会的活動」のように、“しなければならぬ”という義務感に迫られての行動(EM)である場合の方が、より有能感を感じる確率が高いという結果が得られた。

これに続いて、パーソナリティー特性・個人差変数としての動機づけ傾向に注目し、各動機づけの経験量が異なる個人間で、行動パターンや感情体験にどのような差異が見られるのか検討を行った。個人が1週間どの程度IM、EMを報告するかについては、IMに関しては12.1%~75.8%、EMについては19.4%~79.3%の開きがあり、この動機づけ経験量の差は、「楽しさ」「感情」「活動性」「リラクゼーション」「充足感」の違いに反映さ

れていた。IMの経験頻度とこれらすべての項目間で正の有意な相関が、EMについてはすべての項目で負の有意な相関が認められ、分散分析によりこれらの項目におけるレベル差を確認した。ここから、IMを多く報告する個人(*autotelic person*)は、週を通じて活動性のレベルが高く、自身の行う活動を楽しいものと肯定的に捉える傾向があり、緊張・ストレスを感じる事が少なく、全般的に幸福で満たされた生活を送っているということができよう。しかし、自己決定の要因とともに内発的動機づけの過程に関与するとされている有能感・効力感(フロー経験の頻度より定義)については、そのような理論上の連関を支持する結果は得られなかった。動機づけ傾向と有能感の連関は統計的に有意ではなく、影響の方向性も内発的動機づけ経験量が多い人ほど有能さの体験が少ないというように矛盾する結果であった。また、内発的動機づけ状況において限定的な領域への「注意の集中」が促進されるとする説を支持する結果も得られなかった。

最後に、各個人の動機づけ傾向と一般質問紙調査で得られた全般的 *well-being* との関わりについて検討した結果、生活の全領域を対象とした *well-being* 指標の中では、生活満足度指標とIM、EM経験量の間それぞれ正、負の有意な相関が認められたが、一方、PILや *Self-Esteem* との関連性は弱いものであった。余暇・レジャー生活領域に限定すると、ILM(余暇における内発的動機づけ傾向)指標との間にそれぞれ正・負の相関が認められ、IM経験量が多くEM経験量が少ないほど、余暇・レジャー生活は充実していることが示された。内発的動機づけを多く報告する個人、すなわち *autotelic* な傾向の強い個人ほど、生活全般にわたる満足度が高く、余暇・レジャー生活でも内発的動機づけ傾向が顕著で余暇・レジャー活動に対する質的充足を実感していることが示された。

文 献

- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
 今村浩明(訳)(1991). *楽しむということ*. 思索社.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
 今村浩明(訳)(1996). *フロー体験：喜びの現象学*. 世界思想社.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (Eds.)(1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1987). Validity and reliability of the Experience Sampling Method. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 175, 526-536.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. New York: Cambridge University Press.
- Deci, E. L.(1980). *The psychology of self-determination*. Lexington, MA: Lexington

Books.

- 石田梅男(訳)(1993). *自己決定の心理学：内発的動機づけの鍵概念をめぐって*. 誠信書房.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Graef, R., Csikszentmihalyi, M., & McManama Gianinno, S. (1983). Measureing intrinsic motivation in everyday life. *Leisure Studies*, 2, 2, 155-168.
- 速水敏彦(1995). 外発と内発の間に位置する達成動機づけ. *心理学評論*, 38, 2, 171-193.
- 速水敏彦(1998). *自己形成の心理-自律的動機づけ-*. 金子書房.
- 速水敏彦・橋 良治・西田 保・宇田 光・丹羽洋子(1995). *動機づけの発達心理学*. 有斐閣.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the Leisure Boredom Scale. *Journal of Leisure Research*, 22, 1, 1-17.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (1999). Situational and personality influences on intrinsically motivated leisure behavior: Interaction effects and cognitive process. *Leisure Sciences*, 21, 4, 287-306.
- 鹿毛雅治(1995). 内発的動機づけと学習意欲の発達. *心理学評論*, 38, 2, 146-170.
- Neulinger, J. (1974). *Psychology of leisure: Research approaches to the study of leisure*. Springfield, IL: Charles C. Thomas, Publisher.
- 佐橋由美(1999). ESM(経験抽出法)を用いた日常生活場面におけるレジャー行動とその経験の分析—40・50代既婚女性を対象として—. *樟蔭女子短期大学紀要『文化研究』*, 13, 25-43.
- 櫻井茂男(1990). *内発的動機づけのメカニズム*. 風間書房.
- 佐藤文子・田中弘子・斎藤俊一・山口 浩・千葉征慶(編)(1998). *PILテストハンドブック(I)～(IV)・別巻*. システムパブリカ.
- Vallerand, R. J., & Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality*, 60, 599-620.
- Weissinger, E., & Bandalos, D. L. (1995). Development, reliability and validity of a scale to measure intrinsic motivation in leisure. *Journal of Leisure Research*, 27, 4, 379-400.
- Weissinger, E., Caldwell, L. L., & Bandalos, D. L. (1992). Relation between intrinsic motivation and boredom in free time. *Leisure Sciences*, 14, 317-325.