

E S Mデータを用いた特性としての内発的動機づけ傾向 (autotelic personality) に関する検討：  
 “autotelic person” の日常行動・経験パターンの特徴

佐橋 由美 (樟蔭女子短期大学)

## 【目的】

内発的動機づけの概念は、学習心理学の動機づけ研究において、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を集めてきた。動機づけ研究は心理学の一研究領域を形成し、特に学習行動、職業活動などに関する研究知見の蓄積は大きい。

一方、レジャー研究、とりわけ、レジャーの主観的側面を心理学的に把握しようとする研究者にとっては、パフォーマンス向上や意欲・やる気の増進とは異なった意味において重要な概念である。Neulinger(1974)以降、レジャーという経験は決定の自由が知覚され、活動そのものに(内発的に)動機づけられている状態のことを指すと考えられてきたからである。つまり、レジャー状況を成立させる基本要件の一つが内発的動機づけなのである。

それにもかかわらず、レジャー研究においては内発的動機づけを正面からとり扱った研究は多くはない。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、そしてその尺度を用いた実証的研究が注目される。また、Csikszentmihalyiは、フロー/optimal experience理論において、独自の視点から内発的に動機づけられた経験を現象学的に扱っている。Csikszentmihalyi(1975)は、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をフローと呼び、これを内発的に動機づけられた行為の際に経験される感覚として記述している。すなわち、①限定された刺激領域への注意の集中、②自我忘却、自我意識の喪失、③行為と意識の融合、④自らの行為や環境に対するコントロール感、⑤不安や拘束からの一時的解放など、特定の感情の質を内発的動機づけの本質的特徴とみなし、内発的動機づけが生じる状況要因を特定するとともに(技能/挑戦の均衡など)、刻々と変化する意識や感情の流れを現象学的に記述・分析しようと試みている。

上述の研究が示唆的であるのは、これまで動機づけ研究は一般に、状況による動機づけレベルの変動に焦点が当てられていたのに対し、動機づけを個人差、パーソナリティ変数として提示したところである。動機づけの様態は、活動の内容や置かれた状況によって変化することは当然のこととして、人によっても、内発的に動機づけられやすい人 (autotelic person) とそうでない人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が示唆的である。

そこで、本研究は、そのような内発的動機づけ理論の論点を実際の生活場面において、実証的に検討することを目的とする。まず①日常の様々な場面において、様々なタイプの動機づけがそれぞれの程度、認められるのかを把握し、②各個人の内発的-外発的動機づけの経験量を算定し、内発的動機づけ傾向の顕著な個人 (autotelic person) に特徴的な生活パターンはどのようなものであり、またその個人は、生活全般にわたる感情・意識体験などQOLレベルは高い傾向にあるのか否かについて、実証的に検討する。

## 【方法】

### 1. 対象

40・50歳代既婚女性66名(40代41名、50代25名、平均年齢48.5歳)。就業状況は、フルタイム就労者15名、パートタイム31名、専業主婦20名。

### 2. E S M調査の手続き

本E S M調査は、1日の調査対象時間帯(7:30~23:00)のうち、9回の標的時刻をランダムに選定、この時刻における状況、心理データの記録を求めるものである。調査期間は1週間、標的時刻の通告

にはポケットベルを用いている。

### 3. 調査内容

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. レジャー性の知覚度、H. 興味・関心、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、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：記述式、J：7段階SD尺度、その他は11段階リカート尺度。但しFについては部分的に複数回答法となっている。

### 4. 分析

#### 1) 動機づけの型

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。

当分析においては、動機づけの型は2つの質問項目に対する反応を組み合わせることによって定義した（主に③の視点から）。第1の項目は、自身の行動の選択・決定過程における自由の知覚度をみるものである。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内に認識することは、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、外側から動機づけられた行動を誘発することとなる。実際には、当該行動をすることになった理由が質問され、以下の選択肢から一つ以上選択する：

- (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

第2の項目は、当該活動への興味、関与の程度を把握するものである。その時していた活動と別の“他のこと”がどの程度したかったかを「非常にしたかった(0)」から「全然したくなかった(10)」までの11段階評定尺度で評定を求めた。この得点は尺度の中央値(5)を基準に2分され、基準を上回る回答は当該行為の継続を望んでおり、興味・関与のレベルが高いものとみなした。以上の組み合わせにより動機づけの型が決定された。

「内発的動機づけ」	自由 (b) × 関与 (高)	n = 1 0 5 0	
「興味拡散」	自由 (b) × 関与 (低)	n = 4 5 1	
「消極的受容」	拘束 (a) × 関与 (高)	n = 1 0 4 9	
「外発的動機づけ」	拘束 (a) × 関与 (低)	n = 9 2 4	N = 3 8 7 1

#### 2) 分析の手順

動機づけの様相はある程度、その時々々の活動内容によって規定される。内発的-外発的動機づけは、どの様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着目する。次に、個人差変数としての動機づけ傾向に着目する。まず、個人内での内発的-外発的動機づけ経験の量を算定し、相関分析や平均値差検定を行って、動機づけレベルの異なる個人間の日常行動、経験パターンなどを比較検討する。

#### 【結果の概要】

##### 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、全てのESMデータを10の活動カテゴリーに分類した上で、どの

ような活動を行っている場合に、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。内発的動機づけ（IM）や外発的動機づけ（EM）の生じる割合は、活動の種類によって明らかに異なっており、「睡眠・休息」や「食事」「会話・交際」「レジャー活動」などのようにIM比率が40%を上回り、EMとの間に大きな開きがあるものと、「仕事」「家事」「移動」「社会的活動」のように、逆にEMが上回る活動とがある。この結果は、日常感覚によく一致するものであるが、動機づけがこの様に行う活動に影響される性質のものであるとすると、個人の動機づけ傾向は、個人の内的・人格的要因に加え、どのような活動をどの程度行っ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。

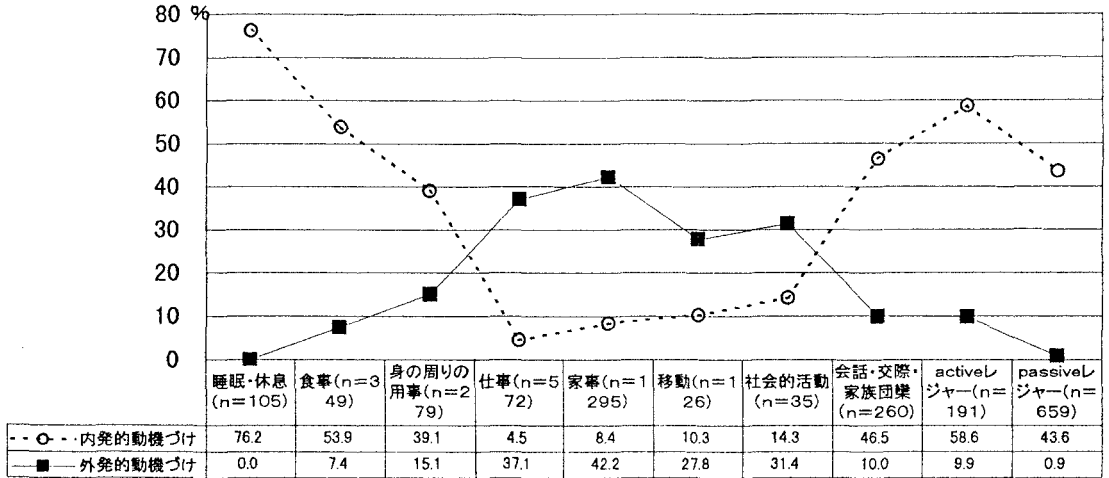


図1 各活動カテゴリーにおける内発的・外発的動機づけ経験の割合

## 1-2. 動機づけの型と感情・気分の状態

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型と考えられている。ここでは、「楽しさ」「充足感」「肯定的感情」「活動性」「リラクゼーション」「集中」「有能感（フロー経験の頻度）」などの経験指標の値をIM, EM間で比較した。結果、「有能感」を除くすべての観点において、IM状況下の経験がEM状況よりもポジティブであった。

### 2-1. 動機づけにおける個人差

各個人のIM, EM経験度数をその人のデータ総数で除した数値(%)を各個人のIM, EM傾向の指標とした。66名の対象者においてIM, EMの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、3.2%~63.5%の範囲であり、平均は23.5%(SD=14.0)、IMについては6.3%~57.4%(M=27.2, SD=12.4)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、影響の可能性が示唆された(IM:F=2.44, p<.10)。

	n	<平均IM%>	<平均EM%>
フルタイム就労者	(15)	23.1	27.2
パートタイム	(31)	30.6	22.5
専業主婦	(20)	24.9	22.5

### 2-2. 個人の動機づけ傾向と行動パターンの関連-autotelic personの行動パターン

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高、中、低の3群に分け、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した。ここでは、autotelic personは、暫定的にIM高群にふり分けられた個人ということになる。

表1 活動頻度とIM-E M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%	低IM群	中IM群	高IM群
	相 関 (r)		平 均 (%)		
睡眠・休息	. 152	-. 090	2. 0	2. 8	3. 2
食事	. 307*	-. 243*	7. 7	9. 3	10. 1
身の回りの用事	. 131	. 000	7. 2	7. 1	7. 3
仕事 ※	-. 370*	. 295*	18. 2	12. 2	14. 1
家事	-. 193	. 209△	38. 0	31. 4	30. 1
移動	. 042	-. 079	2. 5	3. 8	3. 5
社会活動	. 101	-. 075	0. 6	0. 5	1. 6
会話・交際	. 081	-. 180	6. 2	7. 0	7. 4
activeレジャー	. 116	-. 078	3. 8	6. 4	4. 8
passive レジャー	. 138	-. 357**	13. 8	19. 4	18. 0 *

※ 有職女性のみ      △ p < . 10      \* p < . 05      \*\* p < . 01

統計的に有意な結果は殆ど得られず確証に欠けるが、基本的にIMレベルの高い個人は、低い個人に比べ、仕事や家事時間が少なく、レジャー活動でも特に、passive レジャー活動の割合が多い傾向にあるというパターンが読み取れる。食事や睡眠等の時間も若干多い。

### 2-3. 個人の動機づけ傾向と感情・気分レベルの関連-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。氏は、autotelic な個人は学業などの活動、activeレジャーなどの活動において、非autotelic な個人よりも、よりその活動に集中する傾向があり、強い有能感を持ち、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結果を報告している。それに対し、幸福感や楽しさなどの経験には、顕著な差はないとしている。

中年女性を対象とした本研究では、異なった結果が得られた。表2の分析同様、統計的な意味での根拠は欠くものの、集中や有能感、重要性の項目においてIM高群の値が低群と同程度か逆に低くなっていたり、楽しさや肯定的感情、リラクゼーション、活動性などCsikszentmihalyiの分析結果では差がないとされる項目において、高IM群の数値が、低IM群を上回るという結果であった。すなわち、内発的動機づけ経験の割合が高い人ほど、日常全般にわたって「肯定的感情」を経験する傾向があり、緊張や不安を感じる事が少なく、安寧な状態を維持しているようであった。また、活動性のレベルも高い。

表2 IM-E M比率と感情・気分レベルの相関および動機づけレベルごとの感情・気分

	IM%	EM%	低IM群	中IM群	高IM群
楽しさ	. 212△	-. 151	5. 29	5. 46	5. 70
肯定的感情	. 323**	-. 213△	4. 30	4. 42	4. 55 △
リラクゼーション	. 322**	-. 075	4. 53	4. 80	4. 89 *
活動性	. 278*	-. 172	4. 42	4. 31	4. 56 △
充足感	. 203	-. 165	6. 24	6. 19	6. 60
集中	. 116	-. 166	7. 12	7. 13	7. 18
重要性	-. 085	. 028	7. 26	6. 72	6. 98
有能感	. 040	-. 079	31. 4	24. 6	31. 4

△ p < . 10      \* p < . 05      \*\* p < . 01