

行動の価値を見出す力の探索的検討

—メタ動機づけ知識の観点から—

赤間 健一 高木 悠哉

An exploratory study of the ability of finding the value of the behavior from the perspective of metamotivational knowledge.

Kenichi AKAMA and Yuya TAKAKI

行動の価値を見出す力の探索的検討

—メタ動機づけ知識の観点から—

赤間 健一*・高木 悠哉**

An exploratory study of the ability of finding the value of the behavior from the perspective of metamotivational knowledge.

Kenichi AKAMA and Yuya TAKAKI

概要

やるべき時にやるべきことをするという事は必ずしもできるわけではない。自己決定理論や動機づけ調整方略研究において、自律性を高めることが自身の動機づけに有効と考えられる。そのためには、行動の価値を見出す力が必要と考えられる。本研究では、やるべき時にやるべきことが出来る人とできない人の違いを、彼らが持つメタ動機づけの知識から検討することを目的とした。その結果、やるべき時にできるかどうかという自身の認知の理由と、できる人とできない人の違いの認識は必ずしも一致しないということ、できない人であっても、行動をした場合としなかった場合の影響を考えることが自身を動機づけるために有効であるというメタ動機づけ的知識を持っているが、具体的な方法についての知識は持っていない可能性があること、などが示された。行動の価値を見出すためには行動が自身にもたらす影響について想像する力が必要である可能性が示唆された。

キーワード：メタ動機づけ的知識、動機づけ調整、行動の価値を見出す力

生きていく中ではやりたいことばかりができるわけではない。嫌でもやらなくてはならないこと、やらなくてはならない時は少なからず存在する。

その行動をやらなくてはならないと思って行動している時、その時の動機づけは、目的達成のための手段として行動を引き起こす外発的動機づけであり、特に取り入れ的調整と言われる (Deci & Ryan, 2002)。行動する必要性は理解しているが、自分にとってその行動をする意味は見出すことができていない状態で、義務感に従って行動しているような場合である。外発的動機づけは、自ら行動しようという意志の程度を表す自律性の程度によって、単に報酬の獲得や罰の回避のための行動を引き起こす最も自律性が低い外的調整、取り入れ的調整、行動の価値を自分の中に取り入れている同一視的調整、さらに最も自律性が高い統合的調整の4つに分類される。前者の2つを統制的動機づけ、後者の二つを自律的動機づけと呼ぶこともある。取り入れ的調整を含む統制的動機づけはその名が示す通り、他者に統制されている、やらされているといった主体性の低い状態である。そのため、自らの意思でやろうというのではなく、やらなくてはならないという意識をもって行動している状態になる。やらなくてはならないとわかっていてもやる気にならな

いというときは、取り入れ的調整の状態であるが、行動を引き起こすだけに十分な動機づけがない状態と考えることができるだろう。そのため、自律性を高め行動を始発させることが必要となる。自己決定理論において、自律性を高めることは行動の価値を見出し、自身の中に取り入れる価値の内在化によって進むと考えられている (Deci & Ryan, 2002)。

自己決定理論に限らず、行動を始めるために自身をどのように動機づけるかということは動機づけ調整の問題として考えることができる。

動機づけ調整

動機づけ調整とは、特定の活動や、目標を達成するという意思を始発、維持、あるいは補うために行う行為と定義されている (Wolters, 2003)。動機づけ調整に関しては、どのようにして動機づけを調整するかという動機づけ調整方略に関する研究が中心である。動機づけ調整方略は研究者によって種類は異なるものの、共通して見出されている方略も多数存在する。例えば、課題の中で面白いところを探すというような興味促進方略、自分にとってその行動を行う価値を見出す価値づけ方略、行動

* 福岡女学院大学

** 奈良学園大学

の終了後に自分自身に報酬を用意するなどの自己報酬方略、またはしなかった場合のネガティブな結果を想起する罰想起方略、学習環境や自身の心身の状態を学習しやすい状態に調整する環境調整方略、課題における知識や技能の獲得を目指す熟達目標など特定の達成目標を持つよう自身に言い聞かせる達成目標自己対話方略、さらに他者と一緒に行うといった社会的方略、さらに、具体的な動機づけ方法は不明ではあるものの、思い切って始めるといった意志力などがある（赤間, 2015a; 伊藤・神藤, 2003; Schwinger, Steinmayr, & Spinath, 2009; 梅本・田中, 2012; Wolters, 1998, 1999）。

これら動機づけ調整方略は、どの方略を用いてもその後の学習への影響が同じわけではなく、望ましい学習活動や結果につながると考えられる方略とあまり望ましくないと考えられる方略が存在する。例えば、興味促進方略や価値づけ方略は、精緻化やメタ認知的方略の使用と正の相関があるが、自己報酬方略は精緻化と負の相関が示されている（Wolters, 1998）。

動機づけ調整方略の中でも、内発的動機づけや同一視的動機づけなど自律性の高い動機づけとの関連が示されている興味促進方略や価値づけ方略は使用が望ましい方略と考えることもできる（赤間, 2015a; 伊藤・神藤, 2003）。興味促進方略は、興味を見出すことで自身を内発的に動機づけると考えられ、価値づけ方略は、行動の価値を見出し、内在化を進める自律性を高めることで自身を動機づける方略と考えられる。これらの方略の使用によって喚起される動機づけが内発的なのか外発的なのかは異なる可能性はあるが、いずれの方略も自律性を高めることで自身を動機づける方略であることは共通しているといえるだろう。ただし、赤間（2015a）は動機づけ始発方略としては、興味促進方略は抽出されなかったことについて、行動を始める前に興味を持てる部分を探すが難しい可能性を指摘している。そのため、やらなくてはならないことをやり始めるために使用する方略として現実的に有効と考えられるのは価値づけ方略である。

さらに赤間（2014）は動機づけ調整方略の選択基準として、方略の有効性とコストの認知の影響を検討した。その結果、使用することが難しいというコストの認知とその方略を使用することで動機づけることができるという有効性の認知には負の相関があり、コストと有効性の認知は独立したものではないこと、さらに方略の使用に影響しているのは有効性の認知であることを示した。このことは、コストも含めて有効性が認知されている可能性を示すものであり、特定の方略の使用を促すには有効であることだけでなく、コストの認知を低下させることも必要であることを示唆するものである。つまり、価値づけ方略の有効性を認知させ、かつ使用コストを低減させることが動機づけの始発をしやすいように有効だと考えられる。

メタ動機づけ的知識

動機づけ調整方略の中でもどの方略が有効か、実際に方略をどう使うか、いつ使うと有効か、などの知識はメタ動機づけ的知識の一部と考えられる。メタ動機づけ的知識とは、動機づけを対象としたメタ認知をメタ動機づけと呼ぶ際に、その知識の側面を表すものである（赤間, 2015b）。

動機づけ調整を効果的に行うためにはメタ動機づけ的知識が必要である。なぜならば、どのような状況において、どのような方略を使用すると自身を動機づけることができるか、動機づけ調整を行う必要があるかどうかといった判断を行う際には、メタ動機づけ的知識がなければ正確な判断を行うことは困難であるためである。しかしながら、メタ動機づけに関する研究はほとんど行われていないため、メタ動機づけ的知識と動機づけ調整の関係はもちろんのこと、そもそも人はどのようなメタ動機づけ的知識を持っているのかということすらわかっていない。

先行研究からは価値づけ方略が有効だと考えられるが、実際にやるべき時にやるべきことができる人は価値づけ方略を用いているのだろうか。また、自身を動機づけることができると考えている人は、それがどうしてなのか理解しているのだろうか。同時に自身を動機づけることが困難な人はそれがなぜか、どうすれば自身を動機づけることができるようになるのか理解しているのだろうか。

そこで本研究では、やるべき時にやるべきことをする際にどのような理由でどのような方略を用いているのか、どうすればやるべき時にやるべきことができるかということに関するメタ動機づけ的知識について探索的に検討することを目的とする。もしも、自身を動機づけることができると認識している人が価値づけ方略を用いているとすれば、具体的にどのようにして価値づけを行っているのかということについても自由記述から抽出できるかどうかを検討する。そこから価値づけを行う能力、つまり、価値を見出す力がどのようなものかを示すことができれば、やるべき時にやるべきことができない人への支援方法を考えるための手がかりが見つかるのではないだろうか。

方法

調査参加者 保育者養成課程に在籍する女子大学2年生110名が調査に参加した。

調査内容 やりたくはないがやらなくてはならない経験の有無、自分のためになったかどうかをはい、いいえで、またそう感じた時期について、始める前、している途中、し終わった直後、しばらくたった後のいずれかを尋ねた。自分はやるべきことをやるべき時にできる方かどうか、

を1) できない、から6) できる、までの6件法で、またその理由について自由記述で回答を求めた。やるべき時にやるべきことができる人とできない人の違いについても自由記述で回答を求めた。

手続き 質問内容を冊子にまとめ、配布後、各自のペースで回答を求め、終了後回収した。

結果

やるべきことをやるべき時にできるかどうかに関するメタ動機づけ的知識について探索的に検討することを目的として調査を行った。

やりたくないがやらなくてはならない経験があったのは98.2%、そのうち、やってみた結果、自分のためになった、やってよかったと思った経験があったのは83.6%であった。そう思えた時期については、始める前が2.2%、している途中が23.6%、し終わった直後が43.8%、しばらくたった後が30.3%であり、70%以上が、し終わった後であった。

やるべき時にやるべきことをできると認知しているかどうかについて、できる、から、どちらかといえばできるまでを、できる群とし、できない、から、どちらかといえばできない、までをできない群と命名し分類した。全体の70.0%ができる群であり、25.0%ができない群であった。5%は無回答であった。またなぜそのように認

知しているか自由記述で回答を求め、その理由を5つに分類し、表1に示した。個人の状態として、できる群は、「やる気があるから」「頑張ろうと思うから」という理由をあげていた。個人の特徴として、できる群は、「やらないと気が済まない性格だから」「やると決めたら最後までやり通したいから」、できない群は、「めんどくさがり」「やりたくない気持ち強い」といった理由をあげていた。状況を理由とした場合、できる群は「できるときにする」、できない群は「直前でやればどうにかなるだろうと思うから」「周りにもしない人がいるから」などをあげていた。さらに、できる群は、「後に役に立つと思えるから」「やらないと後悔しそう」「先を考えているから」、などの後への影響や、「しないといけないから」「やるべきことだから」などの義務感も理由に挙げていた。

やるべき時にやるべきことができる人とできない人の違いが何かについて自由記述で回答を求めた結果、「意識の違い」「やる気の有無」などの個人の状態、「我慢強いかどうか」「責任感の有無」「切り替えができるかどうか」などの個人の特徴、「後先考えられるかどうか」「やらなかった時にどうなるか考えることができるかどうか」などの後への影響の3つに分類し、表2に示した。

認知している理由、できる人とできない人の違いのそれぞれについて自身の認知と関連があるかどうかを検討した。できる群、できない群ごとに集計し、理由を表3に、違いを表4に示した。

表1. やるべき時にできる理由とできない理由

	できる理由	出来ない理由
個人の状態	気分 やる気があるから 頑張ろうと思うから	追い込まれないとやる気が出ない やりたくないという気持ちの方が大きくなってしまう
個人の特徴	やらないと気が済まない性格 真面目 切り替えることが出来る	めんどくさがり 意志が弱い 自分に甘いから
状況	できるときにする	周りにもしない人がいる 直前でやればどうにかなるだろうと思う
義務感	しないといけないから やらないといけないから やるべきことだから	
後への影響	後で役に立つと思える やらないと後悔しそう 先を考えているから	

表2. やるべき時にできる人とできない人の違い

	個人の状態	個人の特徴	後への影響
やる気の有無		我慢強いかどうか	後先考えられるかどうか
意識の違い		切り替えができるかどうか 割り切れるかどうか 責任感の有無 自分に厳しいかどうか 大人か子どもか	プラスに考えるかどうか やらなかった時にどうなるか 考えることができるかどうか

表3. できる群とできない群が自信ができるかどうかと認知している理由

	個人の状態	個人の特徴	状況	義務感	後への影響	計
できる群	10 (15.2%)	11 (16.7%)	8 (12.1%)	21 (31.8%)	16 (24.2%)	66 (100.0%)
できない群	10 (37.0%)	11 (40.7%)	6 (22.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	27 (100.0%)

表4. できる群とできない群のできる人とできない人の違いの認識

	個人の状態	個人の特徴	後への影響	計
できる群	12 (18.8%)	41 (64.1%)	11 (17.2%)	64 (100.0%)
できない群	7 (25.9%)	13 (48.1%)	7 (25.9%)	27 (100.0%)

表5. 自身の認知の理由と違いのクロス集計

		自身の認知の理由					
		個人の状態	個人の特徴	状況	義務感	後への影響	計
違い	個人の状態	2 (11.1%)	4 (22.2%)	5 (27.8%)	6 (33.3%)	1 (5.6%)	18 (100.0%)
	個人の特徴	11 (22.0%)	14 (28.0%)	5 (10.0%)	9 (18.0%)	11 (22.0%)	50 (100.0%)
	後への影響	6 (33.3%)	4 (22.2%)	3 (16.7%)	2 (11.1%)	3 (16.7%)	18 (100.0%)

自身がやるべき時にできるかどうかの理由について、義務感と後への影響はできる群のみにみられた理由であり、この二つができる群の理由の過半数を占めていた（義務感=31.8%、後への影響=24.2%）。個人の状態、個人の特徴、状況は両群に共通して見られた理由であった。各群において、理由としての出現頻度に違いがあるか χ^2 検定を行ったが、いずれの群においても有意差は見られず、いずれかの理由の出現頻度が多いということとはなかった（できる群： $\chi^2(4)=8.39, n.s.$ 、できない群： $\chi^2(2)=1.56, n.s.$ ）。

できる人とできない人の違いについて、できる群とできない群の認識に差があるかどうかを検討するために χ^2 検定を行ったが、有意な差は見られなかった（ $\chi^2(2)=2.01, n.s.$ ）。

自身ができるかできないかの認知の理由と、できる人とできない人の違いの認識に関連があるかどうかを検討するためにクロス集計表を作成し、表5に示した。期待値が5を下回るセルが多いため、違いの認識の種類ごとに χ^2 検定を行ったが、いずれの違いの認識においても有意な差は見られなかった（個人の状態： $\chi^2(4)=4.78, n.s.$ 、個人の特徴： $\chi^2(4)=4.40, n.s.$ 、後への影響： $\chi^2(4)=2.56, n.s.$ ）。

考察

本研究では、やるべき時にやるべきことができる人できない人の違いをメタ動機づけの知識の観点から探索的に検討することを目的とした。特に、動機づけや動機づけ調整に関する研究から、価値づけ方略の有効性が示さ

れており、この方略の使用を促すための支援方法を探る手がかりとして価値を見出す力についてその内容を調べることが目的とした。

やるべき時にやるべきことができる人とできない人がそれぞれなぜそう思っているかについては、やる気や気分、性格、その時の状況などが理由としてあげられた。これらの理由は、できない人の理由としてはその原因として、対処する対象と考えることができる。例えば、やりたくないという気持ちの方が大きくなってしまいうことは、赤間（2013）が示した、動機づけが困難な状況の中の、その行動の優先順位が低い状態である低優先順位状況にあると解釈することができる。また、追い込まれないとやる気が出ないということも、時間的な余裕がある時は動機づけることが困難であるという結果とも一致している。

むしろ、問題はやるべきことができる人であっても、具体的にどのようにしてやることができているかを説明することは難しいと考えられることである。うまくいっている間はよいだろうが、もしもできない時が来た場合、どのように対処すればよいかということではわからないだろう。なぜ今やる気があるのか、頑張ろうと思うのかがわからない限り、うまくいかなかった時にはできなくなってしまいうだろう。

やるべきことができる人のみに見られた理由として、しないといけなからできているといった義務感と、後で役に立つと思えるから、やらないと後悔しそうだからといった後への影響があった。義務感についても、そう思えなくなった場合はどうするのか、という問題は残されたままである。後への影響を考えることは、プラ

スにもマイナスにも考えるものであったが、これは赤間 (2015a) が、実際に動機づけの始発に効果があると考えられる方略は、価値づけ方略と罰想起方略であることを示したことと一致すると考えられる。後で役に立つ、という自身にとっての価値を見出している、またはやらないと後悔する、といった、しなかった場合のネガティブな結果を考えることでやるべきことができているといえるだろう。ただし、これらもどうやって後で役に立つと思えているのか、やらないと後悔することをイメージしているのかということがわからなければ方略を使用すべき時に使用できるとは限らない。しかし、これらの理由は、行動そのもの、またはそれに付随するプラスの価値とマイナスの価値を見出しており、このような理由でできると認知している人は、行動の価値を見出す力を有している可能性がある。

やるべき時にやるべきことができる人とできない人の違いについては、やる気の有無や意識の違いといった個人の状態、我慢強いかどうかや切り替えができるかどうかといった個人の特徴、プラスに考えるかどうか、やらなかった時にどうなるか考えることができるかどうかといった後への影響の3種類が抽出された。これは自分自身ができるかどうかといった認知の理由とも共通するものである。さらに、自分はできないと思っている人であっても、後への影響を考えることができる人とできない人の違いと考えていた。このことは、できない人であっても、後への影響を考えることでやるべきことができるというメタ動機づけ的知識を持っていることを示唆する結果である。しかしながら、どうすれば後への影響を考えることができるかについてはわかっていない、つまり実際の使用方法に関するメタ動機づけ的知識は持っていないということも同時に示していると考えられる。つまり、価値を見出す力の不足を示唆するものである。使用方法がわからないということは、赤間 (2014) が示したように、方略の有効性の認知は、使用するコストも含んでいると考え、有効であってもその方法がわからないため、どうすればよいかを考える負担などコストが高く認知されている可能性もある。

自身の認知とできるかどうかの違いの関連を検討した結果、個人の状態、個人の特徴、後への影響は両者に共通して抽出されたものの関連は見られなかった。つまり、自分がやるべき時にやるべきことができるかどうかと、思っている理由と、できる人とできない人の違いは必ずしも一致していないということである。このことは、できるかどうかの理由は人によって異なると考えていると解釈できるだろう。

価値の内在化や価値づけ方略または罰想起方略が有効であるという知見があったとしても、それを有効に使用することができなければ、メタ動機づけ的知識とはなら

ない。動機づけに関する研究結果が有効に利用されるためには、具体的にどのようにして価値を見出すのかという、価値を見出す力を育てることが必要になると考えられる。その為にならなければならないことについて本研究の結果が示唆することは、その行動をした結果、どうなるのかという未来を見通すことが必要だということである。少なくとも、その行動をすることで、またはしないことで自分に何が起きるのかということをも具体的に想像する力が価値を見出す力には必要だろう。その為には状況を把握する力や、行動の本質を分析する力も必要になるだろう。

やるべき時にやるべきことができる人は、必要な時に自分を動機づけることができる人であり、特に後への影響を考えることでやるべきことができるという人は価値を見出す力をもっている可能性がある。今後、このような価値づけ方略や罰想起方略を使用している人の動機づけ方法について検討することで価値を見出す力について明らかにすることが可能となるのではないだろうか。

引用文献

- 赤間健一 (2013). やる気喪失状況と動機づけ方略、および動機づけの関連の検討 人間文化研究, 31, 1-11.
- 赤間健一 (2014). 動機づけ方略の使用における有効性とコストの認知の影響 日本心理学会第78回大会発表論文集, 925.
- 赤間健一 (2015a). 動機づけ始発方略尺度の作成 心理学研究, 86, 445-455.
- 赤間健一 (2015b). 動機づけることが難しい理由の発達の検討 ―メタ動機づけに着目して― 福岡女学院大学大学院紀要: 発達教育学 1, 51-55.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Eds.) (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- 伊藤崇達・神藤貴昭 (2003). 中学生用自己動機づけ始発方略尺度の作成. 心理学研究, 74, 209-217.
- Schwinger, M., Steinmayr, R., & Spinath, B. (2009). How do motivational regulation strategies affect achievement: Mediated by effort management and moderated by intelligence. *Learning and Individual Differences*, 19, 621-627.
- 梅本貴豊・田中健史朗 (2012). 大学生における動機づけ調整方略. パーソナリティ調査21, 138-151.
- Wolters, C. A. (1998). Self-regulated learning and college students' regulation of motivation. *Journal of Educational Psychology*, 90, 224-235.
- Wolters, C. A. (1999). The relation between high school students' motivational regulation and their use of learning strategies, effort, and classroom performance. *Learning and Individual Differences*, 3, 281-299.

