

反省への動機づけとその関連要因についての検討

—自己決定理論に基づく調査—

田崎 希実 (奈良女子大学 大学院人間文化総合科学研究科, yan_tasaki@cc.nara-wu.ac.jp)

小林 愛佳 (東京大学 人文社会系研究科, aika.orange.29@gmail.com)

篠原 美里 (奈良女子大学 大学院人間文化総合科学研究科, vam_shinohara@cc.nara-wu.ac.jp)

尾崎 由佳 (東洋大学 社会心理学科, yukaoz@toyo.jp)

竹橋 洋毅 (奈良女子大学 大学院人間文化総合科学研究科, takehashi.hiroki@gmail.com)

An examination of the motivation to reflection and its related factors:

A survey based on self-determination theory

Nozomi Tasaki (Graduate School of Humanities and Sciences, Nara Women's University, Japan)

Aika Kobayashi (Graduate School of Humanities and Sociology & Faculty of Letters, The University of Tokyo, Japan)

Misato Shinohara (Graduate School of Humanities and Sciences, Nara Women's University, Japan)

Yuka Ozaki (Department of Social Psychology, Toyo University, Japan)

Hiroki Takehashi (Graduate School of Humanities and Sciences, Nara Women's University, Japan)

Abstract

Despite the critical role of reflection in self-regulation, its motivational quality has received limited attention. Guided by self-determination theory, this study investigated the motivation structure for reflection and examined the related factors. Three hundred and fifty-seven adults were asked to indicate their motivation for reflection, support for psychological needs, and the consequences of reflection, including metacognitive activity, self-control, and stress response. Exploratory factor analysis identified four distinct motivational factors for reflection: internal, identified, introjected, and external regulation. Structural equation modeling revealed that autonomy, competence, and relational support heightened identification adjustment, which promoted metacognitive activity. Furthermore, internal and identified regulations were positively associated with self-control, whereas external adjustment was linked to heightened stress response. These findings are consistent with previous studies of the self-determination theory. Finally, the theoretical and practical implications of this study are discussed.

Key words

reflection, self-control, motivation, self-determination theory, stress response

1. 問題

1.1 はじめに

失敗を振り返ること、即ち、反省は、自己制御において重要である。実業家のヘンリー・フォードが「The only real mistake is the one from which we learn nothing. (本当の失敗とは失敗から何も学ばないことだ)」と述べた通り、失敗を振り返ることでは人は成長できる。Carver & Scheier (2002) は、目標と現状の乖離を認識することが改善に向けた自己制御プロセスを駆動すると論じている。そのため、反省は職務遂行や組織行動においても重要であることが指摘されている (古川, 2010)。教育の領域では、反省はメタ認知活動という概念により検討がなされてきた (市原・新井, 2001)。メタ認知活動は計画、モニタリング、評価により行われる、幅広い知的な活動である (Schraw, 2001)。このモニタリングと評価は自分の行いを振り返るという点で本研究での反省と合致すると考えられる。メタ認知活動は、学力を規定することが明らかにされている (Zimmerman & Schunk, 2001)。これらの知見から、さ

まざまな年代の人々や活動の領域において、反省は自己制御を効果的に進めていく上での重要な活動であるといえる。

一方で、失敗は痛みを伴うものであり、向き合うことは容易ではない。失敗を自己に帰属することは不快な感情を喚起させ、意欲低下を招きうる (Weiner, 1985)。そのため、ただ反省すればよいわけではなく、反省を前向きにとらえ、主体的に取り組むことが効果を引き出す上で鍵となると考えられる。しかしながら、反省の有効性に関する知見 (e.g., Zimmerman & Schunk, 2001) や反省に主体的に取り組むことの重要性に関する指摘 (e.g., 古川, 2010) は多くある一方で、それらを支える反省への動機づけの質に焦点をあてた研究は管見の限りみられない。

以上の議論に基づき、本研究では失敗を振り返ることを反省と定義し、反省への動機づけの質をとらえ、関連要因を探る。その際、主体性に関する主要理論である自己決定理論に注目する。

1.2 自己決定理論とその先行研究

自己決定理論 (self-determination theory; Ryan & Deci, 2000) は、主体性とウェルビーイングを説明対象とする理論である。本理論は、基本的な心理欲求の支援が異な

る種類の動機づけ調整を導き、それが行動やウェルビーイングといった帰結に影響を与える、というプロセスを提唱している。自己決定理論にはミニ理論があり、その理論の下で、動機づけ調整の分類と特徴、それらを左右する心理欲求が提唱されている。

ミニ理論の一つである有機的統合理論では、自律性の観点から、活動への動機づけとして4つを区別する (Ryan & Deci, 2000)。その4つとは、自律性が低いものから順に、外的調整、取入的調整、同一化的調整、内的調整である。外的調整は、報酬の獲得や罰の回避のように、自分の外にある要因によって規定される動機づけである。取入的調整は、自己の価値の拡張や維持、恥や罪感情の回避というように、ある価値が部分的に内在化されたために生じる、消極的な理由によって規定される動機づけである。同一化的調整は、活動の価値を認め、自分のものとして受け入れることによって規定される動機づけである。内的調整は、自らの興味や楽しさといった内発的な要因により規定される、最も自律性の高い動機づけである。外的調整と取入的調整は統制動機、同一化的調整と内的調整は自律動機とまとめて呼ばれることもある。

これらの動機づけ調整は、異なる帰結を導くことが示されている。Ryan & Deci (2000) によれば、自律性の高い動機づけは努力や成果、ウェルビーイングなどのポジティブな帰結と正に相関するのに対し、自律性の低い動機づけは精神的健康の低さなどのネガティブな帰結と正に相関する。自律動機はセルフコントロールの高さと関連するが、統制動機はそうではないことも報告されている (Converse et al., 2019)。さらに、近年では、同一化的調整と内的調整がもたらす効果が異なることが示唆されつつある。例えば、最も自律性が高く望ましいとされている内的調整よりも同一化的調整の方がポジティブな学業成果を長期的に予測するという結果が報告されている。西村他 (2011) では、自己決定理論に基づいて学習に関する動機づけ調整尺度が作成され、この尺度を用いた縦断調査の結果、同一化的調整のみが学業成績に正の影響を及ぼすことが示された。この知見は、内的調整よりも同一化的調整の方が、興味を持てない活動に粘り強く取り組むよう動機づける可能性を示すものであった。また、このプロセスはメタ認知活動を介して生じていた。この結果は、楽しくない活動を自らがモニタリングして進める際には、同一化的調整とメタ認知活動が重要であることを示唆する。

別のミニ理論である心理的欲求理論では、欲求支援が動機づけ調整に影響を及ぼすと想定している。その欲求とは、自発的に行動したいという「自律性の欲求」、自分の能力を認めたいという「有能性の欲求」、人とのつながりを持ちたいという「関係性の欲求」であり、この3つは人間が生得的に持つ基本的な心理欲求とされている (Ryan & Deci, 2000)。多くの研究によって、これらの欲求の充足が、動機づけ調整を自律性の高いものへと移行させ、ウェルビーイングを高めることが示されている。Ryan & Deci (2000) によれば、重要他者により活動が評

価されること、活動に対して自分が効力感を持っていると感じられること、自由意志が担保されることで人は価値を内面化することができるため、3つの欲求支援は内面化や統合にとって重要である。肖・外山 (2020) では、各心理欲求を充足させる対人支援行動を測定する尺度が作成され、各欲求の支援が、ポジティブ感情、人生満足度、活力などのウェルビーイング指標と正に相関することが示された。

動機づけ調整の対象として反省を扱う先行研究は見られないが、以下の理由から検討は重要であると考えられる。まず、反省の動機づけ調整の因子構造を探索することで、反省がどれほど主体的に行われているかをとらえることができる。また、反省の動機づけ調整と自己制御の帰結とみなされる変数の関係を検討することで、効果的な反省のありようについて示唆が得られる。さらに、反省の動機づけ調整と欲求支援の関連を検討することで、主体的な反省を促すための教育や支援についての示唆を得ることができる。

1.3 本研究の目的

以上の議論を踏まえ、本研究は、自己決定理論 (Ryan & Deci, 2000) に基づき、反省の動機づけ調整の先行要因と帰結を検討することを目的とする。本研究では、先行要因として欲求支援を、帰結としてセルフコントロール、メタ認知活動、精神的健康を扱う。反省の動機づけ調整の尺度は未検討であるため、西村他 (2011) に基づき作成する。西村他 (2011) は学習への動機づけ調整について検討していた。本研究では学習にあたる内容を、反省や失敗を振り返ることに変更した。反省に主体的に取り組むことの重要性は様々な人々において当てはまることから、本研究では幅広い年代を調査対象者に含めることができるインターネット調査を採用した。

仮説は以下の通りであった。欲求支援は動機づけ調整の高さと関連するだろう (仮説1)。自律的な動機づけ調整は帰結 (メタ認知活動、セルフコントロール、精神的健康) の良好さと関連し、統制的な動機づけ調整は帰結の悪さと関連するだろう (仮説2)。

2. 方法

2.1 調査対象者と手続き

本調査は、2025年2月にインターネット調査会社に委託して行われた。調査回答者はインターネット調査のモニター480名 (男性240名、女性240名、20～59歳) であった。サンプルサイズは、努力の最小化傾向のために30%ほどデータが脱落する可能性を考慮し、探索的因子分析において推奨される300以上のサンプルを確保できるように設定した。調査終了後に、努力の最小化傾向を抽出する項目 (「やや当てはまる」を選んでください) で不正解した者を除いた357名 (男性173名、女性184名、年齢は $M = 38.83$ 、 $SD = 10.77$) のデータを分析に用いた。

2.2 調査内容

2.2.1 反省動機づけ尺度

西村他 (2011) の自律的学習動機尺度を参考として独自に作成した。本研究は反省の動機づけに関心があったため、評価対象を「勉強」から「反省」に置き換えた。自律的学習動機尺度は内的調整、同一化的調整、取入れ的調整、外的調整の4因子、5項目ずつの計20項目で構成されるが、本尺度もこれに倣い、20項目とした。第一著者が項目案を作成した後、3名の心理学を専攻する者が反省の動機づけ調整の項目として妥当で理解可能であるかを確認した。教示として「以下の項目は、あなたが失敗を振り返ったり反省したりする理由にどれくらいあてはまりますか」という文章を提示した後、各質問項目について4件法 (1. 全くあてはまらない～4. とてもあてはまる) で評定を求めた。

2.2.2 欲求支援行動

Rocchi et al. (2017) が開発した Interpersonal Behaviours Questionnaire (以下、IBQ) を肖・外山 (2020) が日本語に翻訳した IBQ-J を使用した。IBQ-J は基本的心理欲求の充足に影響を及ぼす行動である欲求支援を測定する尺度であった。本尺度は基本的心理欲求である自律性・有能性・関係性それぞれの支援行動を測定する3因子で、各4項目で構成され、項目得点の平均を尺度得点とした。 α 係数は、自律支援で .879、有能支援で .841、関係支援で .872 であった。7件法 (1. 全く当てはまらない～7. 完全に当てはまる) で回答を求めた。

2.2.3 セルフコントロール

Tangney et al. (2004) で作成されたセルフコントロール尺度短縮版 (Brief Self-Control Scale) を、尾崎他 (2016) が翻訳したものを使用した。この尺度は、思考・感情をコントロールすることや、自律的に振る舞うこと等を表した各文章について、対象者自身がどのくらいあてはまるかを自己評定する尺度であった (尾崎他, 2016)。1因子の13項目で構成され、項目得点の平均を尺度得点とした ($\alpha = .803$)。5件法 (1. 全くあてはまらない～5. とてもあてはまる) を用いた。

2.2.4 メタ認知活動

市原・新井 (2006) で使用されたメタ認知尺度を用いた。本尺度は学習のメタ認知活動を測定するものであったが、本研究はより全般的なメタ認知に関心があったため、項目の「勉強」という表現を「反省」に置き換えた。9項目で構成され、項目得点の平均を尺度得点とした ($\alpha = .913$)。それぞれの項目に対し4件法 (1. 全く使わない～4. とても使う) で回答を求めた。

2.2.5 心理的ストレス反応

本研究では、精神的健康の指標として普及している、厚生労働省 (2015) の職業性ストレス簡易調査票の簡易版尺度を用いた。本尺度は11項目から構成され、項目得

点の平均を尺度得点とした ($\alpha = .932$)。項目は「ひどく疲れた」などであった。4件法 (1. ほとんどなかった～4. ほとんどいつもあった) を用いた。

2.3 倫理的配慮

本研究は、第一著者が所属する機関の研究倫理審査による承認を受け実施された。調査では調査協力者に対して、本調査が匿名調査で、プライバシーは守られること、本調査への協力が任意によるものであること、途中で協力を中止した場合に不利益はないことについて事前に説明し、「同意する」と回答した者のみに協力を求めた。

2.4 分析方法

分析は HAD (清水, 2016) version 17.104 により行った。

3. 結果

3.1 反省動機づけ尺度についての探索的因子分析

反省動機づけの因子構造を調べるために、本尺度の20項目について探索的因子分析を行った。因子数を決定するために、挟み込み法 (堀, 2005) に則り、情報量指標を参照したところ、MAP では3因子、対角 SMC では4因子が推奨された。本尺度が依拠した学習動機づけ尺度 (西村他, 2011) が4因子であること、また、尺度作成段階において多角的な情報を取り入れたい場合には対角 SMC を参考にするとよいこと (清水, 2012) に基づき、4因子に決定した。最尤法、プロマックス回転による探索的因子分析を実施したところ、因子負荷量が .40 未満の項目が1つ見られたため、それを除外して再分析を行った。この結果を、表1に示す。因子負荷量の高い項目の内容から、因子1は「同一化的調整」、因子2は「外的調整」、因子3は「内的調整」、因子4は「取入れ的調整」と命名された。 α 係数は順に、.86、.89、.87、.85 であった。

3.2 基礎統計量と相関係数

記述統計、相関係数を、表2に示す。まず、反省の動機づけ調整については先行研究で検討されてこなかったことから、それらの尺度得点に焦点をあてることには意義があると考えられる。そこで、動機づけ調整の尺度得点を従属変数とする、1要因参加者内要因 (4; 調整の種類) の分散分析を実施した。その結果、調整の種類の主効果が有意であり ($F(3, 1068) = 112.368, p < .001$ 、偏 $\eta^2 = .240$)、Holm 法による多重比較の結果、同一化調整の得点は取入れ的調整よりも高く ($t(356) = 8.143, p < .001, d = 0.291$)、取入れ的調整の得点は外的調整よりも高く ($t(356) = 6.562, p < .001, d = 0.428$)、外的調整の得点が内的調整よりも高かった ($t(356) = 2.00, p = .045, d = 0.098$)。

次に、相関分析を実施した。変数が多いため、Ryan & Deci (2000) に基づき、欲求支援、動機づけ調整、帰結という視点で相関を概観する。相関の大きさは Cohen (1988) の目安に基づき、 $r \geq .50$ を大、 $r \geq .30$ を中、 $r \geq .10$ を小、と表現する。欲求支援間には、大きな正の相関がみられた。動機づけ調整間には中一大の正の相関がみられた。帰結

表 1：反省動機づけ調整についての探索的因子分析

項目	F1	F2	F3	F4
同一化的調整				
自分の理想に近づきたいから	.84	-.05	.07	-.08
自分のためになるから	.81	-.05	-.02	.03
将来の成功につながるから	.77	.01	-.02	-.02
反省するということは大切なことだから	.67	.04	-.13	.06
自分の夢を実現したいから	.62	.00	.18	.04
反省しないとだめだと思うから	.48	.22	-.15	.08
外的調整				
自分の失敗をふりかえらないと怒られるから	-.12	.85	.04	.02
まわりの人から、やいなさいと言われるから	-.07	.80	.03	.06
失敗をふりかえるということは、規則のようなものだから	.17	.75	.01	-.07
やらないとまわりの人がうるさいから	-.02	.74	-.02	.09
まわりの人があたりまえのように反省しているから	.20	.67	.07	-.14
内的調整				
失敗をふりかえることが面白いから	-.14	.08	.82	-.10
反省をすること自体が面白いから	-.15	.13	.82	.00
むずかしいことに挑戦することが楽しいから	.09	-.02	.72	.06
失敗に向き合うのが好きだから	.02	.03	.71	.07
新しい視点や、解決策を見つけることが面白いから	.28	-.15	.60	.01
取り入乐的調整				
まわりの人より良い結果をおさめたいから	.07	-.06	-.02	.83
まわりの人に負けたくないから	.09	.02	.02	.72
まわりからよくできる人だと思われたいから	.11	.14	.04	.60
	F1	.40	.45	.68
	F2		.60	.57
	F3			.48

表 2：記述統計と相関係数

	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 自律支援	4.25	1.12										
2 有能支援	4.08	1.06	.65 **									
3 関係支援	4.17	1.13	.68 **	.71 **								
4 内的調整	2.04	0.72	.11 *	.28 **	.26 **							
5 同一化的調整	2.65	0.67	.38 **	.40 **	.39 **	.44 **						
6 取入乐的調整	2.44	0.78	.29 **	.34 **	.29 **	.47 **	.66 **					
7 外的調整	2.11	0.72	.00	.26 **	.15 **	.57 **	.42 **	.54 **				
8 セルフ・コントロール	2.98	0.56	.15 **	.07	.09	.07	.06	-.04	-.16 **			
9 メタ認知	2.87	0.59	.37 **	.24 **	.28 **	.03	.36 **	.23 **	-.03	.13 *		
10 心理的ストレス反応	2.21	0.74	-.14 *	.07	-.01	.13 *	.03	.11 *	.30 **	-.40 **	.00	
11 年齢	38.83	10.77	.00	-.01	.00	-.17 **	-.04	-.15 **	-.19 **	.09	.17 **	-.11 *

注：** $p < .01$, * $p < .05$ 。

では、セルフコントロールとメタ認知活動の間に小さな正の相関、セルフコントロールと心的ストレス反応と中程度の負の相関がみられた。欲求支援は動機づけ調整と全般的に正の相関を示したが、その程度は様々であった。動機づけ調整はいくつかの帰結変数と関連していた。

3.3 構造方程式モデリング

自己決定理論では、欲求支援が動機づけ調整に影響し、それにより行動や精神的健康などの帰結が左右されるとされており、実証的知見も蓄積している (Ryan & Deci, 2000)。前述のように、本研究においても欲求支援と動機

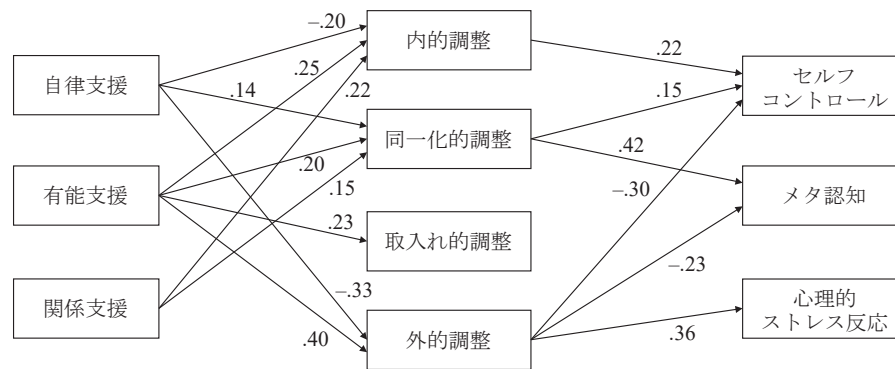


図 1：欲求支援、動機づけ調整、結果変数についての構造方程式モデリング

注：数値は標準化偏回帰係数 β を示す。5%水準有意のパスのみ示す。

づけ調整の間、動機づけ調整と帰結の間で相関がみられたことから、「欲求支援→動機づけ調整→帰結」という図式について検討する構造方程式モデリングを実施した。モデルとしては、各欲求支援から各動機づけ調整、各動機づけ調整から各帰結変数へのパスを、欲求支援間、動機づけ調整間、帰結変数間で共分散を作成した。モデルの適合度は良好であった ($\chi^2(9) = 31.846, p < .001, CFI = .983, RMSEA = .084, SRMR = .040$)。本研究の関心は欲求支援や動機づけ調整のそれぞれの特徴を明らかにすることにあることから、重回帰分析において典型的になされるように、ある変数の効果を検討する場合には他の変数の効果を統制する必要がある。十分に高い適合度が得られていることも考慮し、本研究では前述のモデルを採択することにした。この結果を、図 1 に示す。

まず、欲求支援から動機づけ調整へのパスに焦点を当てると、有能支援は全ての動機づけ調整に小～中程度の正の効果を示し、関係支援は内的調整、同一化的調整に小さな正の効果を示した。自律支援は同一化的調整に正の効果を示した一方で、内的調整と外的調整には負の効果を示した。次に、動機づけ調整から帰結変数へのパスに注目すると、同一化的調整はメタ認知活動に中程度の正の効果、セルフコントロールに小さな正の効果を示した。内的調整はセルフコントロールに小さな正の効果を示した。それに対し、外的調整はセルフコントロールに中程度の負の効果、心理的ストレス反応に中程度の正の効果を示した。取入的調整はいずれの帰結変数とも関連していなかった。

4. 考察

本研究の目的は、自己決定理論 (Ryan & Deci, 2000) に基づいて、反省の動機づけ調整の因子構造を探るとともに、その先行要因と帰結を検討することであった。まず、反省の動機づけ調整についての探索的因子分析の結果、内的調整、同一化的調整、取入的調整、外的調整という 4 因子が抽出された。本研究では西村他 (2011) の学習動機づけ尺度に依拠して項目を作成したが、項目のまとまり方は先行研究に近かった。各因子の項目内容から、有機的統合理論において想定されるように、反省

への動機づけ調整には自律性の程度において異なる 4 つが存在すると考えられる (Ryan & Deci, 2000)。尺度得点の平均値は、同一化的調整が最も高く、内的調整が最も低かった。本尺度の理論的中点が 2.5 であることを併せて考えると、反省することは「大切ではあるが、楽しくない」と典型的には認識されていたといえる。

次に、欲求支援から動機づけ調整への効果について、構造方程式モデリングの結果に基づき考察する。有能支援は全ての動機づけ調整に正の効果をもったが、これは欲求支援が動機づけ調整の高さと関連するという仮説 1 と一致し、Ryan & Deci (2000) の主張と整合する。有能欲求に欠ける状況では動機づけ調整がなされない無動機に陥るとされるが (Ryan & Deci, 2000)、「その活動をコントロールできる」という感覚を促進させる有能支援は動機づけ調整全般を高めると考えられる。関係支援は、内的調整と同一化調整にだけ正の効果をもった。これは欲求支援が動機づけ調整の高さと関連するという仮説 1 と一致する。これらの 2 つの動機づけ調整は自律動機と呼ばれ、取入的調整と外的調整という統制動機とは区別される (Ryan & Deci, 2000)。失敗に向き合うことは自発的にしたいと思えない外発的活動であり、コントロールできるだけでは活動そのものに意義や楽しさを見いださないのかもしれない。良好な人間関係があるからこそ、活動の価値や楽しさを内面化すると考えられる。自律支援は、同一化的調整に正の効果をもったが、内的調整と外的調整に負の効果をもった。前者は、欲求支援が動機づけ調整の高さと関連するという仮説 1 と一致するが、後者は仮説 1 と一致しない。失敗に向き合うことは、楽しいことでも進んでほしいことでもないと考えられる。そのため、「してもしなくてもよい」という内心の自由が保障される自律支援状況では、ネガティブさを含む反省に対してしたいという内的調整やしないといけないという外的調整は低くなる可能性がある。これに関し、義務の履行が重視される相互協調的な東洋文化圏では自律支援が動機づけ低下を招きうるという知見 (Tripathi et al., 2018) が報告されている。自律支援が反省動機づけに及ぼす効果については更なる検討が必要とされる。

動機づけ調整から帰結変数へのパスに焦点をあてると、

同一化的調整はメタ認知活動と中程度の正の相関を示し、これは自律的な動機づけ調整が帰結の良好さと関連するという仮説2と一致し、動機づけ調整が半年後のメタ認知活動に正の効果を及ぼすことを報告した西村他（2011）の知見と整合する。西村他（2011）によれば、内的調整は教育的に好ましいとされるが、それ自体の楽しさが目的になるため、目標達成にどれほど近づけているかについてのメタ認知を必要としない。対して同一化的調整は活動が目標を達成するための手段であるため、目標達成のためにメタ認知を行う必要があり、それが学業成績の高さなどのポジティブな帰結を導くという。内的調整と同一化的調整は自律動機に分類されるが（Ryan & Deci, 2000）、両者は自己目的性や道具性の点で異なり（西村他, 2011）、それがメタ認知活動への効果の違いを生じさせたと考えられる。

次に、自律動機と統制動機の間で、帰結へのパスの違いがみられた。同一化的調整と内的調整はセルフコントロールと正に相関した。これは自律的な動機づけ調整が帰結の良好さと関連するという仮説2を支持するとともに、Converse et al. (2019) の知見と一致する。彼らは横断調査で職務への自律動機とセルフコントロール特性の間に小さな正の相関を報告している。自律動機は活動自体に価値を見いだした状態で（Ryan & Deci, 2000）、反省はセルフコントロールの根幹をなすため（Zimmerman & Schunk, 2001）、セルフコントロールでは自律動機の正の効果がみられたと考えられる。一方、外的調整はセルフコントロールやメタ認知活動に負の効果を示した。これは仮説2の統制的な動機づけ調整は帰結の悪さと関連するという予測と一致する。外発的動機づけが主体的活動を蝕むことはアンダーマイニング効果と呼ばれるが（Ryan & Deci, 2000）、先の負の効果は自律性の欲求阻害による意欲低下として解釈できる。本研究では外的調整と心理的ストレス反応の正の相関がみられたが、これは外的調整がウェルビーイングと負に関連するという知見（Ryan & Deci, 2000; 肖・外山, 2020）と一致する。外圧はセルフコントロールだけでなく、精神的健康においても、好ましくないと考えられる。

なお、取入的調整は、有能支援とのみ関連があり、結果変数との関連が見られないという、他の調整とは異なる特徴的なものであった。有能支援との間に正の関連が見られたことは Ryan & Deci (2000) と一致している。取入的調整は能力提示に関わるものであり、有能性が前提となるためにこの支援が取入的調整を高めたと考えられる。関係支援や自律支援については、取入的調整は活動対象の価値を内面化しているわけではないため、関連が見られにくかった可能性がある。また、取入的調整は理論的には心理的ストレスとの関連が予測されるが、関連は見られなかった。その理由としては、調整の対象が反省という心のなかで行う活動であったことに起因する可能性がある。自己決定理論の研究で扱われることが多い学習と異なり、自分の反省の様子が他者からは見えず、自分が反省できなかったことによる恥や自己価

値の低下は起こりづらいのかもしれない。一方で、内的な活動である反省を外圧により行わせることは自由意志が侵害された状態であり、ネガティブな効果がより強かったのではないかと考えられる。調整対象となる活動の性質の違いについては、推測にとどまるため、今後の更なる検討が必要とされる。

本研究の意義としては次の3つが挙げられる。第一に、反省の動機づけ調整について直接的に検討した初めての研究であることが挙げられる。反省はメタ認知活動という概念によって検討が多くなされ、尺度も開発されているが（市原・新井, 2001）、反省をどのように行うかという取り組みの質も重要だろう。反省の動機づけの質を捉える上で、反省への動機づけ調整という概念は有用な枠組みになると考えられる。第二に、自律支援の負の効果を示唆した点で意義がある。自己決定理論の研究では欲求支援が様々な正の効果をもたらすという知見が蓄積しているが（Ryan & Deci, 2000）、近年では、義務や役割が重要視される東洋文化圏において自律支援が負の効果をもたらすという知見（Tripathi et al., 2018）が報告され始めている。本研究における自律支援の負の効果が、文化差に起因するか、反省という調整内容に起因するかは明らかではないが、本研究の知見は自律支援の万能性に疑問を投げかける点で重要な知見を提供する。第三に、教育や支援への示唆を有する点で意義がある。メタ認知活動は学力を規定する重要な要因であるが（Zimmerman & Schunk, 2001）、自分の失敗と向き合うことは容易なことではない。本研究はメタ認知活動につながる反省の動機づけを高める方法を示唆するものであり、職場や学校などでの教師や上司のより良い関わり方を考える上で有用だと考えられる。

最後に、制約と展望を述べる。まず、本研究は横断調査であり、因果関係を明らかにするものではない。自己決定理論では因果関係を示す知見が蓄積していること（Ryan & Deci, 2000）を踏まえると、本研究で示唆された「欲求支援→反省動機づけ調整→帰結」についても因果関係が推察されるが、欲求支援を直接的に操作した実験的な検討が今後必要とされる。また、本研究では成人を対象としたが、児童生徒については検討できていない。そして、自律支援には文化差が存在する可能性もある（Tripathi et al., 2018）。自己決定理論が説明対象とする主体性やウェルビーイングは人々の幸福に関わるものであることから、欲求支援や動機づけ調整の効果について一般化可能性や文化普遍性を検討することはきわめて重要だろう。今後、反省を導く動機づけについてさらなる検討が求められる。

謝辞

本研究は JSPS 科研費 23K02837 の助成を受けた。

引用文献

Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2002). Control processes and self-organization as complementary principles underlying behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 6, pp.

- 304-315.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences, 2nd ed.* Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Converse, B. A., Juarez, L., & Hennecke, M. (2019). Self-control and the reasons behind our goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116, pp. 860-883.
- 堀啓造 (2005). 因子分析における因子数決定法—平行分析を中心にして—. 香川大学経済論叢, 77, pp. 65-70.
- 古川久敬 (2010). 第4章 意識下することの促進効果モチベーションと能力学習. 古川久敬・池田浩・柳澤さおり. 人的資源マネジメント—「意識化」による組織能力の向上—. 白桃書房, pp. 69-102.
- 市原学・新井邦二郎 (2006). 数学学習場面における動機づけモデルの検討—メタ認知の調整効果—. 教育心理学研究, 54, pp. 199-210.
- 厚生労働省 (2015). 労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル. <https://www.mhlw.go.jp/content/000533925.pdf>. (閲覧日: 2025年3月7日)
- 西村多久磨・河村茂雄・櫻井茂男 (2011). 自律的な学習動機づけとメタ認知の方略が学業成績を予測するプロセス—内発的な学習動機づけは学業成績を予測することができるのか?—. 教育心理学研究, 59, pp. 77-87.
- 尾崎由佳・後藤崇志・小林麻衣・沓澤岳 (2016). セルフコントロール尺度短縮版の邦訳および信頼性・妥当性の検討. 心理学研究, 87, pp. 144-154.
- Rocchi, M., Pelletier, L., Cheung, S., Baxter, D., & Beaudry, S. (2017). Assessing need-supportive and need-thwarting interpersonal behaviours: The Interpersonal Behaviours Questionnaire (IBQ). *Personality and Individual Differences*, 104, pp. 423-433.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, pp. 68-78.
- Schraw, G. (2001). Promoting general metacognitive awareness. In H. J. Hartman (ed.), *Metacognition in Learning and Instruction* (pp. 3-16). Dordrecht, London: Kluwer Academic Publishers.
- 清水裕士 (2012). 因子分析における因子数選択のための基準. <https://norimune.net/657>. (閲覧日: 2025年3月7日)
- 清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフトHAD—機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案—. メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, pp. 59-73.
- 肖雨知・外山美樹 (2020). 日本語版欲求支援・阻害行動尺度 (IBQ-J) の開発. 心理学研究, 90, pp. 581-591.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, pp. 271-324.
- Tripathi, R., Cervone, D., & Savani, K. (2018). Are the motivational effects of autonomy-supportive conditions universal? *Contrasting results among Indians and Americans. Personality and Social Psychology Bulletin*, 44, pp. 1287-1301.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, pp. 548-573.
- Zimmerman, B. J. & Schunk, D. H. (eds.) (2001). *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives, 2nd ed.* Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

受稿日: 2025年3月9日
 受理日: 2025年4月28日
 発行日: 2025年6月30日

Copyright © 2025 Society for Human Environmental Studies



This article is licensed under a Creative Commons [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International] license.

 <https://doi.org/10.4189/shes.23.65>