

# メタ動機づけ的知識としての動機づけ観の検討

## An examination of motivational belief as metamotivational knowledge

赤 間 健 一

Kenichi Akama

### 問題と目的

やらなければならないことがわかっていても、なかなか行動できない場合がある。そのような場合に、「やる気が出ない」ことがその理由としてあげられることがある。

行動をするかどうかは動機づけの問題として捉えることができる。動機づけは、行動を始発し、方向づけ、持続し、調整する心理的なプロセスと定義されている(鹿毛, 2013; 上淵, 2012)。つまり、行動が起きている、また続いている、というときは何らかの動機づけが存在しているといえる。その反対に、やる気が出ないため行動できないなど、行動が起きていない状態は動機づけがない、または行動を引き起こすには十分な水準にない状態と考えられる。そのため、このような場合に行動を引き起こすに十分な水準まで自身の動機づけを高める必要がある。

自身を動機づける過程は動機づけ調整 (motivation regulation) とよばれ、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)。これまでに、動機づけ調整を行うためにどのような方略を用いているのか、また動機づけ調整により、動機づけや行動、行動の結果がどのような影響を受けるのかについて研究が進められてきた (伊藤・神藤, 2002; 梅本・田中, 2012; Wolters, 1999; 湯・外山, 2019)。

やらなければならないがやる気が出ないという状態は、動機づけ調整を必要とする状態であると考えられる。しかしながら、意識的にしているかどうかという疑問もあるが、そもそも人は、行動することが必要な

時に常に動機づけ調整をしようと、日常的な言葉で言えば、「やる気を出そうと」、しているのだろうか。

赤間 (2015a) は、大学生を対象に、やるべき時にやる気を出すための方法としての動機づけ始発方略を同定する過程で、やらなければならないことに対してもやる気を出すことをあきらめる、動機づけの調整放棄ともいうべき方略を選択することがあることを示した。動機づけの調整を放棄するという選択をする理由は示されていないが、複数の理由が考えられる。例えば、調整するための方法を知らない場合や、調整を試みてもうまくできる自信がない場合、または、そもそも動機づけは調整できないものだとして認識している場合、などが考えられる。

赤間 (2015b) は動機づけ調整の背景には、動機づけがそもそも調整できるものかどうかという動機づけの統制可能性に関する動機づけ観が影響している可能性を指摘した。動機づけ観は、動機づけとは何か、どういうものか、という動機づけに対するイメージであり、動機づけに関する知識であるメタ動機づけ的知識に含まれると考えられる (赤間, 2015b)。メタ動機づけ的知識とは、メタ動機づけの一要素と考えられており、異なる動機づけ状態を区別する自身についての知識、課題において最適なパフォーマンスに導くための動機づけ状態に関する課題についての知識、その状態に至るための方略についての知識などが含まれる (Scholer & Miele, 2016)。

赤間 (2019) は、メタ動機づけを測定する尺度を作成する中で、やる気を出そうとしてもうまくいかない、やる気がなくても何もしないというコントロール不能観という因子が抽出されたことを報告した。コントロール不能観は、動機づけが統制不可能であるとい

う動機づけ観を反映したものと考えられる。

他に動機づけ調整に影響する要因として、Trautner & Schwinger (2020, 2022) は、動機づけ調整に対する自己効力感が、動機づけ調整方略の使用頻度を高めること、また一層の努力につながるという影響を示した。動機づけ調整に対する自己効力感を高めることができれば、直面している課題や行動をおこなうために必要なだけ自身を動機づけることができるといえるだろう。

自己効力感は、課題をうまく解くことができるか、また、課題を解くために必要な方法を持っているかということについての信念であり (Bandura, 1977)、様々な活動それぞれに特異的である。動機づけ調整に対する自己効力感は、動機づけ調整をうまく行うことができるか、またそのために必要な方法を持っているかについての信念といえることができる。

Bandura (1977) は、自己効力感の最大の源は自身の遂行経験であることを指摘した。実際に自身の行動によってうまく遂行することができたという経験が自己効力感を高めるということである。反対に、うまく遂行できない経験は自己効力感を低下させる。動機づけ調整に当てはめると、動機づけ調整を試み、実際に行動に必要な動機づけ状態に至ったという経験をする事で動機づけ調整に対する自己効力感が高まると考えられる。しかしながら、自己効力感を高めるためには動機づけ調整を行う必要があり、かつそれでうまく調整できたと認識する必要がある。そもそも動機づけは調整できるものではないと認識している状態では動機づけ調整を行うことはないだろうし、当然ながら動機づけ調整の結果として自己効力感が高まる経験をする事もない。したがって動機づけは統制不可能であるという動機づけ観を持っている場合、自己効力感からのアプローチは有効ではないと考えられる。

また、赤間 (2021) は、動機づけ調整方略の使用に対して、方略の有効性の認知が高いほど動機づけ調整方略を使用することを示した。方略の有効性の認知も、メタ動機づけ的知識の方略についての知識に含まれるため、この結果もメタ動機づけ的知識が動機づけ調整に影響していることを示している。

自身を動機づけることは行動を起こし、やり続けるうえでは必要なことであり、行動する必要がある場合

に、十分な水準の動機づけを維持することが求められる。しかしながら、現実には、必要な時に、必要な水準の動機づけ水準まで動機づけを高めることができない場合や、動機づけを維持し続けることができない場合もあると考えられる。人が「やる気が出ない」というようなときは、行動をする必要があるにも関わらず、動機づけの水準が必要な域に達していない場合の一例といえるだろう。このような場合に動機づけ調整が必要となるが、それがうまくできずに行動が起こせず、やるべきことをせずに結果として困難な状況に陥る場合があり得る。特に、動機づけが統制不可能だという動機づけ観を持っている場合は、動機づけ調整を行おうとしない可能性が高くなると推測される。そこで、本研究では、動機づけ調整にネガティブに影響する要因の一つとして、動機づけ観の影響について検討する。

赤間 (2019) では、コントロール不能観以外に、やる気があってもなくても気にしないといったやる気への無関心という因子も抽出されていた。コントロール不能観とやる気への無関心は無相関であり、コントロール不能観が高いほど無関心である、といった関係はなかったため、無関心である理由は別にあると考えられる。その理由を動機づけ観に求めるのであれば、赤間 (2019) が示した方略の有用性に関するメタ動機づけ的知識が動機づけ調整方略の使用につながるのと同様に、やる気を出すことが行動につながるというやる気の有用性の認知があれば、その対象であるやる気にも関心を持つのではないだろうか。有用性の認知がないこと、つまりやる気を出しても意味がないというような認知がやる気への無関心の原因である可能性が考えられる。そこで本研究では、動機づけ観としては、赤間 (2019) が指摘した動機づけの統制可能性に関する動機づけ観に加え、動機づけの有用性に関する動機づけ観についても検討する。

やる気の統制可能性とやる気の有用性の二つの動機づけ観は、統制可能性が低いほど、またやる気の有用性が低いほど、動機づけへの無関心が高くなり、動機づけ調整の放棄につながると予測される。そのため統制可能性については、統制不能観として扱う。

## 方 法

**調査参加者** 女子大学生 104 名（平均年齢 20.4（SD = 1.4）歳）が本調査に参加した。

**調査内容** 動機づけ観 統制不能観については赤間（2015b）が作成したメタ動機づけ尺度の中のコントロール不能観（3 項目）を使用した。やる気の有用性については 6 項目を作成した。1. 当てはまらない、から、5. 当てはまる、までの 5 件法で回答を求めた。

やる気への無関心 赤間（2019）が作成したメタ動機づけ尺度のやる気への無関心（3 項目）を使用した。1. 当てはまらない、から、5. 当てはまる、までの 5 件法で回答を求めた。動機づけ調整の放棄 赤間（2015a）において抽出された調整放棄の 3 項目を使用した。回答は 1 全くしない、から、7. いつもしている、までの 6 件法で回答を求めた。

**手続き** Google Form を使用し、Web 調査を行った。回答は各自のペースで行うことができたようにした。

**倫理的配慮** 調査への参加は任意であること、調査は匿名で行うこと、データは統計的处理を行い、個人が特定できないように処理すること、参加しないことの不利がないこと、参加したとしても途中でやめることや回答の撤回ができること、質問等に回答する用意があること等を書面で伝え、同意する場合のみ調査へ参加するように設計した。本調査は福岡女学院大学研究倫理審査委員会の承認を得て行った（受付番号 24029）。

## 結 果

やる気の有用性尺度構成のため、一因子構造を仮定し、因子分析を行った。その結果、各項

目の因子負荷量が.44 から.87 の範囲であり、第一因子への寄与率が 40.3%であったことから一因子構造を採用した。各項目の基礎統計量と因子分析の結果を表 1 に示した。

分析に使用する各尺度の内的整合性を確認するために Cronbach の  $\alpha$  係数を算出した結果、.67 以上であり、いずれの尺度においても尺度の内的整合性が確認された。各尺度において項目の平均値を尺度得点として算出した。全変数の平均値と標準偏差、 $\alpha$  係数、変数間の相関係数を表 2 に示した。

やる気への無関心と動機づけ調整放棄に対する動機づけ観の影響を検討するために、やる気への無関心と動機づけ調整放棄を目的変数に、やる気の有用性と統制不能観、さらにやる気の有用性と統制不能観の交互作用項を説明変数とした階層的重回帰分析を行った。Step 1 でやる気の有用性と統制不能観を回帰式に投入し、Step 2 で、Step 1 の 2 変数に加え交互作用項を回帰式に投入した。交互作用項を作成する際には多重共線性の影響を考慮し、各変数に対しセンタリングを行った。分析の結果を表 3 に示した。

やる気への無関心に対しては、Step 1 では回帰式は有意ではなく、やる気の有用性も統制不能観もやる気への無関心に影響していなかった。Step 2 では、

表 1 やる気の有用性尺度の因子分析結果

	<i>FI</i>	<i>h<sup>2</sup></i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
やり始められるかどうかはやる気次第である	.87	.76	3.63	1.26
やる気になれるかどうかは重要である	.73	.53	4.05	1.06
やり始められるかどうかはやる気は関係ない	.65	.43	3.39	1.30
やる気が出ないと何もできない	.55	.31	3.13	1.25
やる気があってもなくても関係ない	.46	.21	3.38	1.31
やる気さえ出ればやり始めることができる	.44	.19	4.12	0.96
寄与率 (%)	40.34			

表2 全変数の基礎統計量と相関係数

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>a</i>	1	2	3	4
1 やる気の有用性	3.62	0.67	.79	–			
2 統制不能観	3.63	0.91	.67	.32 ***	–		
3 動機づけ調整の放棄	2.66	1.29	.67	.31 ***	.40 ***	–	
4 やる気への無関心	2.33	0.93	.89	-.17	.12	-.10	–

\*\*\**p* < .001

表3 階層的重回帰分析結果

	やる気への無関心	動機づけ調整の放棄
Step1		
やる気の有用性	-.16	.20 *
統制不能観	-.05	.33 ***
<i>R</i> <sup>2</sup>	.03	.19 ***
Step2		
やる気の有用性	-.15	.21 *
統制不能観	-.03	.35 ***
交互作用項	.21 *	.25 **
<i>R</i> <sup>2</sup>	.07 †	.26 ***
$\Delta R^2$	.04 *	.07 **

†*p* < .10, \**p* < .05, \*\**p* < .01, \*\*\**p* < .001

*R*<sup>2</sup> の変化量が有意で、回帰式が有意傾向であった ( $\Delta R^2 = .04$ , *p* < .05, *R*<sup>2</sup> = .07, *p* < .10)。交互作用項のみが有意な影響を示した ( $\beta = .21$ , *p* < .05)。交互作用が有意であったため、単純傾斜分析を行った。その結果、統制不能観を -1SD とした場合、やる気の有用性の負の影響が有意であった ( $\beta = -.34$ , *p* < .05)。統制不能観を +1SD とした場合は、やる気の有用性の影響は有意ではなかった。

動機づけ調整の放棄に対しては、Step 1 では回帰式が有意であり (*R*<sup>2</sup> = .19, *p* < .001)、やる気の有用性 ( $\beta = .20$ , *p* < .05) と統制不能観 ( $\beta = .33$ , *p* < .001) のいずれも有意な正の影響を示した。

Step 2 では、*R*<sup>2</sup> の変化量が有意で、回帰式も有意であった ( $\Delta R^2 = .07$ , *p* < .01, *R*<sup>2</sup> = .26, *p* < .001)。やる気の有用性 ( $\beta = .21$ , *p* < .05)、統制不能観 ( $\beta = .35$ , *p* < .001)、交互作用項 ( $\beta = .25$ , *p* < .01) のいずれも有意な正の影響を示した。交互作用が有意であったため、単純傾斜分析を行った。その結果、統制不能観を -1SD とした場合は、有能感の影響は有意ではなく、統制不能観を +1SD とした場合に有能感の正の影響が有意であった ( $\beta = .44$ , *p* < .05)。やる気への無関心、

動機づけ調整の放棄のそれぞれについて結果を図 1、図 2 に示した。

## 考 察

本研究では、動機づけ調整に対してネガティブに影響する要因として統制不能観とやる気の有用性の 2 つの動機づけ観の影響を検討した。

階層的重回帰分析の結果から、二つの動機づけ観は、やる気への無関心と動機づけ調整の放棄のそれぞれに対して交互作用効果を持つことが示された。やる気への無関心に対しては、予測と異なり 2 つの動機づけ観は単独での影響はなく、統制不能観が低い場合にのみ、やる気の有用性が低いほど、やる気に対して無関心になるという影響が見られた。統制不能観が高い場合は、有用性の認知に関係なく、無関心の程度は一樣であった。このことは、やる気を出そうと思っても出すことができない場合は自分にはコントロールできないことであるため関心を持たないが、それだけではなく、やる気を出そうと思えば出せるという認知があっても、出したところで役に立たないと考えている

図1 やる気への無関心に対する単純傾斜分析結果

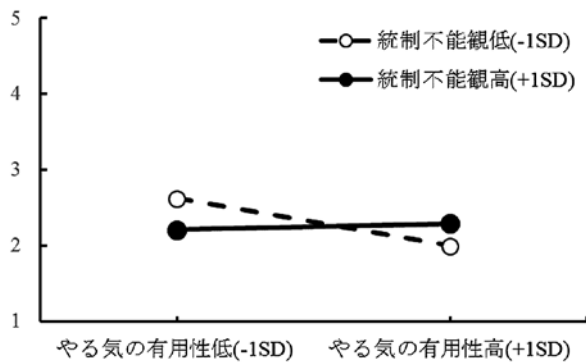
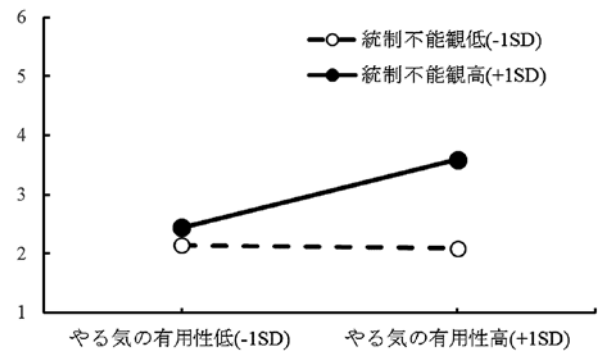


図2 動機づけ調整の放棄に対する単純傾斜分析結果



とやる気への関心を持たないと解釈できる。やる気を出そうと思えばだせるのに、出したところで役に立たないという認知がやる気の価値を低く印象付けるため関心を失いやすくなるのではないだろうか。

動機づけ調整の放棄に対しては、やる気の有用性、統制不能観のそれぞれが単独でも正の影響を示したが、統制不能観が高い場合には、やる気の有用性が高くなるほど動機づけ調整を放棄するという影響が見られた。統制不能観が低い場合は、やる気の有用性に関係なく、動機づけ調整の放棄の程度は一樣である。平均値の低さから、コントロールできるという認知があれば動機づけ調整を放棄をする可能性は低いとも考えられる。しかしながら、統制不能観が高い場合は、やる気の有用性を感じているほど、動機づけ調整を放棄するということは、やる気を出すことに意味はあると思っているが、それができないと認識しており、やる気の有用性を感じていない時よりも調整しようとしなくなると解釈できるだろう。このことは、効力期待と結果期待（Bandura, 1977）によって説明ができるだろう。やる気の有用性は、行動が結果に至るという認識である結果期待に相当すると考えることができる。これに対して統制不能観は、結果を得るために必要な行動が成功裏に実行できるという確信度を表す効力期待に相当すると考えられる。結果期待が高くとも、効力期待が低い場合は結果期待が行動につながらないのと同様に、やる気の有用性が高くとも、統制不能観が低い場合は動機づけ調整を放棄すると考えられる。

必要な時にやる気を出す、つまり動機づけ調整を行うことができるようにするためには、動機づけ調整の放棄を防ぐ必要がある。本研究の結果から、まずは統

制不能観を低減させる必要があると考えられる。やる気を出すことの有用性を感じていたとしても、統制不能観が高いことで動機づけ調整の放棄につながるため、まずはやる気が自分にとってコントロールできるものであるという認識を持たせることが重要であるだろう。統制不能観が効力期待に近い概念だと考えれば、効力期待の認知である自己効力感の情報源が実際の経験であることから（Bandura, 1977）、統制不能観を高く持つ場合は、自身を動機づけることができなかった経験を繰り返した可能性があると考えられる。やる気を出そうとしてうまくいかない原因としては、そもそも効果的ではない動機づけ調整方略を使用している可能性がある。赤間（2015a）では、やる気を出すことに相当する動機づけ始発方略の中でも動機づけとの関連が見られたのは、自身に関連付けて考える価値づけ方略と、すべき行動をしなかった場合に起きるネガティブな結果を想起する罰想起方略のみであった。それ以外の、終わった後に自分にごほうびを与えるといった自己報酬方略などは動機づけとは無関係であり、効果的な方略とは言えない可能性がある。そのため、どのような方略を用いてやる気を出そうとしているのか、必要に応じて方略を教えること、実際に使用して効果を確認することなどが必要となるだろう。

しかしながら、統制可能性を高めたとしても、それだけで動機づけ調整を行うようになるとは限らない。統制不能観が低い場合であっても、やる気の有用性が低いことでやる気への関心を失わせるため、統制可能性を高めると同時にやる気の有用性を感じさせることも必要であると考えられる。やる気の有用性が結果期待に相当すると考えると、やる気があったことで必要

な行動をすることができたと認識させることが求められる。行動ができた際に、自身のやる気があったことがその原因であるという帰属をすることでやる気の有用性が高まるのではないだろうか。

本研究において、動機づけ調整の阻害要因として取り上げたやる気への無関心と動機づけ調整の放棄は赤間（2019）と同様に無相関であった。このことは、自身のやる気に関心があるかどうかはやる気を出そうとする動機づけ調整とは無関係であり、関心があろうとなかろうと、動機づけ調整をするときはするし、しないときはしないと考えることができる。また動機づけ調整をしたとして、それが成功するかどうかということまでは検証されていない。関心がある方が適切な動機づけ調整をする可能性があるとも考えることができるが、全く関係がない可能性もある。これは今後検証する必要がある。また、本研究において「やる気」という語を用いたが、この「やる気」という語は日常的には用いられる言葉である。しかしながら研究上ではあまり用いられておらず、行動する時に存在するものではあるという意味では動機づけ概念に含むことができると考えられるが、具体的にどの動機づけ概念に相当するかは不明である。また何によって動機づけられるかによって意味が異なる可能性もあり、人によってその意味が異なる可能性もある。興味や関心の対象に対してやる気が出る、という場合は、内発的動機づけ（Deci & Ryan, 2002）に近い意味で用いられていると考えることができるだろう。これに対して、外的な報酬の獲得に対してやる気が出る、という場合は、外発的動機づけ（Deci & Ryan, 2002）と同じような意味で用いられている可能性もある。また、すべき行動ができそうかどうかによってやる気が左右されるのであれば自己効力感（Bandura, 1977）のような意味で用いられていると推測できる。このようにやる気をどうとらえているかが異なれば、統制可能性や有用性の認識が異なることも考えられる。そのため、動機づけ調整を促すことを考える際には、それぞれの個人にとってのやる気の意味について把握し、どの動機づけ概念に相当するかを把握することで、適切な方法を伝えることが可能となるかもしれない。日常的に用いられる「やる気」が意味する内容を明らかにすることは今後の課題である。

## 引用文献

- 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：メタ動機づけの観点から 福岡女学院大学大学院紀要：発達教育学, **1**, 51-55.
- 赤間健一（2019）. メタ動機づけ尺度作成の試み 福岡女学院大学大学院紀要 発達教育学 **7**, 1-7.
- 赤間健一（2021）. 動機づけ始発方略の使用に対する有効性の認知とコストの認知の影響 福岡女学院大学大学院紀要 発達教育学 **9**, 1-5.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, **84**, 191-215.
- 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.
- 鹿毛雅治（2013）. 学習意欲の理論 金子書房
- Scholer, A. A., & Miele, D. B. (2016). The role of Metamotivation in Creating Task-Motivation Fit. *Motivation Science*, **2**, 171-197.
- Trautner, M., & Schwinger, M. (2020). Integrating the concepts self-efficacy and motivation regulation: How do self-efficacy beliefs for motivation regulation influence self-regulatory success? *Learning and Individual Differences*, **80**, Article 101890. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101890>
- Trautner, M., & Schwinger, M. (2022). How are incremental theories about studying motivation related to effective motivation regulation? *Learning and Individual Differences*, **100**, Article 102232. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2022.102232>
- 上淵 寿（2012）. 動機づけとはなにか キーワード 動機づけ心理学 金子書房 pp.3-11.
- 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. パーソナリティ研究, **21**, 138-151.

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.

Wolters, C. A. (2003). Regulation of motivation: Evaluating an underemphasized aspect of self-regulated learning. *Educational Psychologist*, **38**, 189-205.

湯 立・外山美樹 (2019). 動機づけ理論に基づく動機づけ調整方略尺度の作成 パーソナリティ研究, **28**, 182-185.