

基本的心理欲求間の関係と目標内容に関する展望 —自己決定理論研究における概観—

藤原善美

Deci & Ryan (1985a) によって提唱された自己決定理論 (Self-Determination theory: SDT : 以下SDTと表記) は、個人の行動が自己決定されている程度に焦点をあてた動機づけ理論のひとつである。

SDTには以下のような5つの下位理論が存在する。これらの下位理論に、SDTの主要な仮説を見出すことができる。

- ・ 認知的評価理論(Cognitive evaluation theory; CET, Deci, 1975; Deci & Ryan, 1980)
- ・ 有機的統合理論 (Organismic integration theory; OIT, Deci & Ryan, 1985a; Ryan & Connell, 1989)
- ・ 因果律志向性理論 (Causality orientations theory; COT, Deci & Ryan, 1985b)
- ・ 基本的心理欲求理論 (Basic Psychological Needs Theory; BPNT, Ryan & Deci, 2000)
- ・ 目標内容理論 (Goal Contents Theory; GCT, Kasser & Ryan, 1993)

本論文では、SDTの下位理論におけるBPNTおよびGCTを概観することにより、キャリア教育に応用可能な基本的心理欲求間の関係と目標内容について明らかにする。

1. 基本的心理欲求理論

1-1 有能さ、自律性、関係性

基本的心理欲求理論 (Basic Psychological Needs Theory; BPNT : 以下BPNTと表記) は、最近まで基本的欲求理論 (Basic needs theory; BNT) と呼ばれていたが、基本的欲求理論から第5の下位理論である目標内容理論が派生し、名称が改められた。BPNTは、自律性(autonomy)の欲求、有能さ(competence)の欲求、関係性(relatedness)の欲求という3つの生得的な基本的心理欲求 (basic psychological needs) を仮定し、これらの欲求の充足がウェルビーイング (well-being) やパーソナリティーの統合的な発達につながると提案しているSDTの下位理論のひとつである (Ryan & Deci, 2000)。

人間は、「自分で決めたい」、「有能でありたい」、「人とのあたたかい絆がほしい」というような欲求を生得的にもち、これらが充足されることによって、精神的健康さらには人格的成熟が導かれる。

自律性(autonomy)の欲求は、生得的に人が持っている「自己決定したい」という欲求である。その欲求充足の機会が失われると、動機づけや達成が低下し、非常に不健康な状態に陥る可能性が高い。最も自律的な内発的動機づけによってライフコースを展望することは、結果的に現実的な実現や精神的な安寧に結びつくと考えられ、キャリア選択において内発的動機づけは重要なものであると想定される。

有能さ (competence) の欲求は、Bandura(1977)による自己効力感 (self-efficacy) という概念を背景とする用語であり、社会的文脈の中で自らの能力の程度を肯定的に認めたいという欲求である。

関係性 (relatedness) の欲求は、Bowlby(1969)の愛着 (attachment) という概念を背景とする用語であり、親や教師などとの対人的関与を意味しており、人とのつながりやコミュニケーションについての肯定的で安定した感覚への欲求である。SDTは興味・関心を重視する理論であるために、個人主義的で自己耽溺に陥るようなイメージが浮かび上がることもあるかもしれないが、

関係性はより自律的な動機づけを内在化するために非常に重要な概念である。

この下位理論の仮説における3つの基本的心理欲求は、本研究において自律性支援策を提案する際に、大変有意義な知見を提供した。特に関係性の概念は、他者の心理的サポートが大きな意味をもつことを示唆した。

Connell & Wellborn(1991)はBPNTに基づいた動機づけモデル(Motivational Model)を提唱した。社会的文脈によって基本的心理欲求が満たされることが実際の従事(engagement)や対処(coping)につながり、最終的には社会的・認知的・人格的発達が進められる(Skinner & Edge, 2002)。

Figure 1-1に視覚的に示されているように、社会的文脈には、「思いやり(warmth)対敵意(hostility)」で示される関与(involvement)、「構造(structure)対無秩序(chaos)」で示される構造(structure)、「自律性(autonomy)支援対強制(coercion)」で示される自律性支援(autonomy support)の3つが挙げられている。

それぞれの社会的文脈が関係性の欲求、有能さの欲求、自律性の欲求に影響する。すなわち、敵意ではなく思いやりのある環境が関係性の欲求を満たし、情報が無秩序ではなく構造的に整理されている環境が有能さの欲求を満たし、強制されるのではなく自発性や自主性を認めるような環境が自律性の欲求を満たす。このような社会的文脈による支援は環境から一方的になされるのではなく、環境と自己との相互作用が仮定されている。このようなモデルによって、3つの基本的心理欲求を満たし最終的には発達を促進する社会的文脈が明らかに示された。

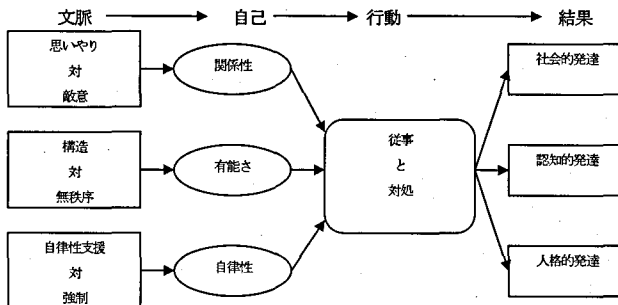


Figure 1-1 文脈、自己、行動、結果の動機づけモデル(Skinner & Edge, 2002)

1-2 基本的心理欲求とウェルビーイング

BPNTにおいて、3つの生得的な基本的心理欲求の充足がウェルビーイングを導くとされ、逆に基本的心理欲求の充足が妨げられた場合は、イルビーイング (ill-being) に導かれてしまうとされた (Deci & Ryan, 2000)。では、SDTにおいてウェルビーイングはどのように定義されるか。

Ryan & Deci(2001)は、ウェルビーイングの最近の研究にはヘドニック (hedonic) なアプローチとエウダイモニック (eudemonic) なアプローチという2つの観点があり、SDTは後者の立場にあるとした。

ヘドニックなアプローチは、幸福感に焦点をあて、満足感の達成と苦痛の回避によってウェルビーイングを定義する。代表的な研究としては、Kahneman, Diener, Schwarz(1999)が挙げられ、快楽主義 (hedonism) とウェルビーイングを同義ととらえている。ヘドニックな心理学の立場にある研究者は、主観的ウェルビーイング (subjective well-being: SWB) のアセスメントを用いる (Diener & Lucas, 1999)。SWBは生活満足、肯定的気分、否定的気分の欠如という3つの要素から構成される。

一方でエウダイモニックなアプローチは、意義 (meaning) と自己実現 (self-realization) に焦点をあて、人が完全に機能している程度によってウェルビーイングを定義する。Ryff(1995)は、ウェルビーイングは単に満足感を得ることではなく、「真の潜在能力を実現する努力」であるとした。Ryff & Keyes(1995)は、心理的ウェルビーイング (psychological well-being: PWB) をSWBと区別し、自律性、人格的成長、自己受容、人生の目的、熟達 (mastery)、肯定的関係性の6つの側面があるとした。

SDTに基づく本論文においては、エウダイモニックなウェルビーイング (eudaimonic well-being) を目指すべき心理状態とした支援を提案する。単なる一時的な快楽の享受や不快の回避を目指す支援ではなく、人格的性格や人生の目的などを重視した支援が求められている。

そして、自律性、有能さ、および関係性の欲求の満足が心理的健康を予測す

るというBPNTの仮説を支持する研究には以下のようなものがある。

Kasser and Ryan (1999)は、私設療養院に入居している平均年齢83歳の入居者たちを調査対象者として、日常生活における自律性と関係性の欲求の満足がウェルビーイングや認知された健康(perceived health)に関連していることを示した (Table1-1)。

スタッフや友人・家族の自律性支援は、低うつ、ウェルビーイング、バイタリティー、人生の満足と相関があった。また、自律的自己調整(様々な決定を自分でしているかどうかについての質問によって測定する)は、バイタリティーとインタビューからの生存日数に正の相関があり、死亡状況(生きていれば0、死亡すれば1)とうつ状態に負の相関が示された。これは療養院に自己決定して来ており、日常的に自律的である場合、活力に満ち、人生に満足して、身体的な影響を受けにくくなり、死亡確率が低くなると想定される。

一方で、関係性に関する変数は認知された健康やウェルビーイングと関係があった。特に友人・家族の関係性の質は肯定的ウェルビーイングと人生の満足と相関があったが、社会的接触の頻度は有意な相関が示されなかった。この結果は、関係性はどれくらい時間をかけたかよりも、その情緒的接触の深さなどの質がウェルビーイングにとって重要な影響を及ぼすことを示唆する。これは、Carstensen(1993)の社会情緒的選択理論(socioemotional selectivity theory)において、高齢者の社会関係は量よりも質を重視するようになり、それが心理的によい影響を及ぼすとした仮定を支持するものである。

Table 1-1 独立変数と従属変数の相関(Kasser and Ryan, 1999)

	認知された健康	不安	うつ	肯定的ウェルビーイング	バイタリティー	人生の満足	死亡状況	インタビューからの生存日数
自律的自己調整	.11	-.03	-.26†	.22	.37*	.21	-.36*	.31*
スタッフの自律性支援	.19	-.15	-.41**	.39*	.47**	.41*	-.06	-.02
友人・家族の自律性支援	.24	-.24	-.33**	.39*	.29†	.57***	.05	-.02
友人・家族の関係性の質	.14	-.10	-.13	.40*	.10	.31†	.06	-.01
社会的接触の頻度	.05	-.24	-.16	.00	-.04	.15	.18	-.23
社会的接触の人数	.38*	-.06	-.21	.15	.31*	-.31	.18	.21

†p<.10.*p<.05.**p<.01.***p<.001.

また、Hardi, Leone, Kasser, & Ryan(1993)は、仕事場における平均年齢35歳の従業員117名を対象に、基本的心理欲求の満足が全般的健康や自尊心、職場での満足感に関連することを示した (Table 1-2)。職階は職場での満足感に影響を及ぼすが、精神的健康や自尊感情には影響を及ぼしていなかった。また、賃金は自尊感情には影響を及ぼしていたが、精神的健康や満足感には影響を及ぼしていなかった。人々は外的な報酬のためだけに働くよりも、基本的心理欲求の充足が職場で経験されることの方が、精神的健康を導くことが示唆された。このことは、キャリア教育においてもライフコース展望における基本的心理欲求の充足を促進するような支援を目指すことが重要であるということを示す。

Table 1-2 外的・動機づけの要因の職業満足・自尊心・精神的健康への回帰分析(Mardi, Leone, Kasser, & Ryan, 1993)

	一般的な職業満足			特定の職業課題の満足			自尊感情			精神的健康		
	R ²	ΔR ²	F	R ²	ΔR ²	F	R ²	ΔR ²	F	R ²	ΔR ²	F
職務			8.50**			7.77**			.22			1.87
賃金	.10	.10		.09	.09		.06	.06		.02	.02	
WMF-E	.30	.20	23.51***	.35	.16	33.55***	.20	.14	3.03†	.08	.06	5.42*
WMF-S	.17	.07	7.04**	.21	.12	12.33***	.11	.05	4.96*	.07	.05	4.00*

†p<.10.*p<.05.**p<.01.***p<.001.

Note. The Work Motivation Form-Employee(WMF-E): 職場における従業員の基本的欲求の経験

The Work Motivation Form-Supervisor(WMF-S): 職場における監督者の基本的欲求の経験

1-3 基本的心理欲求に関する支援が人の心理や行動に及ぼす影響

基本的心理欲求に関する支援が、どのように人の心理や行動に影響を及ぼすかについて検討した主な研究として、Skinner & Belmont(1993)は基本的心理欲求に関する教師の支援が生徒の教室での望ましい状態を導くことを示した。

教師(14名)の関与、構造、自律性支援から、生徒(144名、平均8.74歳)の行動(学習への努力、注意、持続など)と感情(教室での興味、喜び、不安、怒り)への学年を通じた影響について、相関分析やパス解析によって検討した(Table 1-3, Figure 1-2)。調査は秋と春に実施され、秋から春への影響が検討された。この調査は、BPNTの項で説明したConnell & Wellborn(1991)の動機づけモデル(Motivational Model)から想定されたもので、本論文における支援策の提案において重要な示唆を与えるものである。

まず、パス解析による教師の行動(秋)と教師の行動に関する生徒の認知(春)の関係についてみると、教師に高い関与を示された生徒は、教師が関与だけではなく、構造と自律性支援をもよく提供してくれたと認知する傾向があることが示された。

また、教師の行動に関する生徒の認知(秋)と、生徒の従事(春)は相関があることが示された。パス解析においては、教師の構造に関する生徒の認知が生徒の行動に、教師の関与に関する生徒の認知が生徒の感情に影響していた。また予測されていないものとして、教師の関与は、生徒の行動に影響があった。

さらに、生徒の従事（秋）と生徒の従事に関する教師の認知（春）は、相関分析では関係が示されたが、パス解析では関係はみられなかった。しかし、教師の自律性支援と関与（秋）が、生徒の従事に関する教師の認知の行動と感情に影響を及ぼしていた。

そして、生徒の行動に関する教師の認知は、教師の関与、自律性支援、構造に影響する。このことから、努力をするなどの行動的な子どもは、より多くの支援を得られることが示唆された。

一方で生徒の感情に関する教師の認知は、教師の自律性支援と関与に相関がみられた。これは、より好奇心があり熱意がある生徒は、教師から自由と関心を引き出すことを示す。逆にパス解析では、生徒の感情に関する教師の認知は、教師の自律性支援に負の影響を及ぼした。これは、教師は子どものネガティブな感情を補償しようと試みることを示す。教師はよりネガティブな感情を示す子どもに、関心や選択を促そうとする傾向があるようだ。

Table 1-3 秋から春への時間差のある相関：春の教師の行動を予測（Skinner & Belmont, 1993）

秋	教師の行動：春		
	関与	構造	自律性支援
教師の行動	生徒の認知		
教師の報告			
関与	.22***	.22***	.24***
構造	-.01	-.01	.01
自律性支援	.10	.09	.13
生徒の従事	教師の報告		
教師の認知			
行動	.56***	.23***	.56***
感情	.36**	.11	.21**

p<.01 *p<.001

Note. 子ども n=144、学年 3-5、教師 n=14

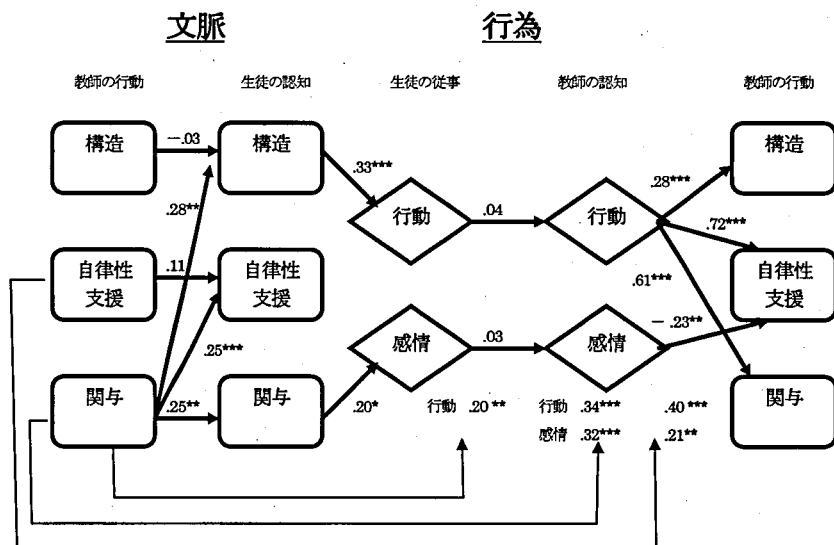


Figure 1-2 教師の行動と生徒の動機づけの相互作用の時間差のあるパス解析 (Skinner & Belmont, 1993)

* $p < .05$. ** $p < .01$ *** $p < .001$.

Note. 細線は予測されていないパスを示す。各ステップで、タイム1[秋]は予測変数、タイム2[春]は従属変数として用いられた。

このように、BPNTに基づいた動機づけモデルが想定するように、社会的文脈によって基本的心理欲求が満たされることが望ましい行動や感情につながることを示された。特に関与が自律性支援や構造の認知にも影響を及ぼす重要な文脈である。そして、欲求の充足によって導かれた望ましい行動や感情がさらなる環境からの支援を引き出すことが明らかになった。

ライフコース展望への支援においても、教師やアドバイザーが関与・自律性支援・構造を実施することで、学生・生徒の実際の望ましい行動や感情を導き、それがさらに教師の支援を引き出すと考えられる。これは、アドバイザーの豊かな支援活動と学生の良好な状態は好循環していくことを示す。逆に言うとアドバイザーの支援の欠如と学生の望ましくない状態という悪循環していく関係も想定される。望ましい支援環境にいる者は望ましい状態に至り、ますます望ましい支援環境が整っていく一方で、支援環境が乏しい者は望ましくない状態

に陥り、そのことによってますます支援が得られなくなるという基本的心理欲求の経済的法則ともいうべき過程が推測される。

そして、ライフコース展望に関する支援においては、特に関与が重視される必要があるだろう。単にキャリアの情報やキャリア選択の自由を与えるだけではなく、心理的絆がライフコース展望の望ましい成功や満足感にとって重要な文脈であろう。豊かな支援環境の主要なものは心理的絆だと想定される為、本論文において支援策を提案する際にも留意する必要がある。

1-4 基本的心理欲求間の関係

BPNTにおいて基本的心理欲求（自律性の欲求、有能さの欲求、関係性の欲求）が充足されることが望ましい状態を導くとされたが、各欲求の適応への影響力は同程度にあるのだろうか。基本的心理欲求が相互にどのような関係にあるのかについて検討できる研究を紹介する。

基本的心理欲求間の関係を検討する上で研究の基盤となった人格発達モデルとして、対人的関係性（interpersonal relatedness）と自己定義（self-definition）という2つの欲求を提唱した研究がある（Blatt, 1974; Blatt & Blass, 1996）。これらは、精神分析のひとつで自我と対象の関係のあり方に焦点をあてる対象関係論（object relations theory）やPiagetの認知発達アプローチに基づいて提出された概念である。

対人的関係性は親密で保護的な安定した関係を築く欲求で、自己定義は現実的な安定した自己感覚を確立する欲求である。対人的関係性と自己定義は相乗的に発達するとされた。例えば、養育者を安全基地として経験した子どもは探索活動が活発になり、より豊かな自己感覚の発達を可能にし、さらには関係スキルが向上するというような相乗的な発達が想定された。

Blatt(1998)とBlatt & Zuroff(1992)は、成熟した個人は対人的関係性と自己定義が統合されているとした。すなわち適切な発達を遂げた者は、自己感覚を失うことなく人間関係をもつことが可能であり、逆に人間関係をおろそかに

することなく自己定義に励むことができる。一方で、どちらか一方が極端に強調される場合は不適応な状態になるとした。対人的関係性を自己定義より強調する人は依存的人格スタイル (dependent personality style) となり、自己定義を対人関係より強調する人は自己批判的人格スタイル (self-critical personality style) となる。

さらに抑うつ経験尺度 (Depressive Experience Questionnaire: DEQ, Blatt, D’Afflitti, & Quinlan, 1976) は、自己定義を自己批判(Self-criticism)と効力感(efficacy)に区分し、対人的関係性を依存性 (Dependency) を測定するものとして、3つの構造の測定を試みた。

自己批判は自己定義の不適応的側面であり、自尊感情の低下や劣等感を回避するための達成への強い欲求である。効力感は自己定義の適応的な側面であり、有能感を強調し自信と精神的強さを示す。依存性は対人的関係性の不適応的側面であり、見捨てられを避けるために重要な他者への過度の傾注を示す。

さらにBlatt, Schaffer, Bers, Quinlan(1992)は、DEQにおける依存性を、不適応な必要性 (neediness) と適応的な関係性(relatedness)という2つの側面に区分した。このように、DEQは対人的関係性と自己定義という両方の適応的・不適応的側面を測定するための信頼性・妥当性のある尺度であり、SDTにおける関係性と有能さに近似した概念の測度であるといえる。

Shahar, Henrich, Blatt, Ryan, & Little(2003)は、このような人格発達のモデル (Blatt, 1974; Blatt & Blass, 1996) とSDT (Deci & Ryan, 1985a; Ryan & Deci, 2000) という2つの類似したモデルの統合を試みた。2つのモデルに基づいて、動機づけ志向性(motivational orientation)が対人関係・自己定義とライフイベントを媒介するという媒介モデルを仮定した (Figure 1-3)。仮定された媒介モデルは次のようになる。(1) 対人的関係性・自己定義の適応的な状態である関係性・効力感は、自律的動機づけを介して、肯定的出来事に影響する。(2) 対人的関係性・自己定義の不適応的な状態である必要性・自己批判は、統制的動機づけを介して、否定的出来事に影響する。

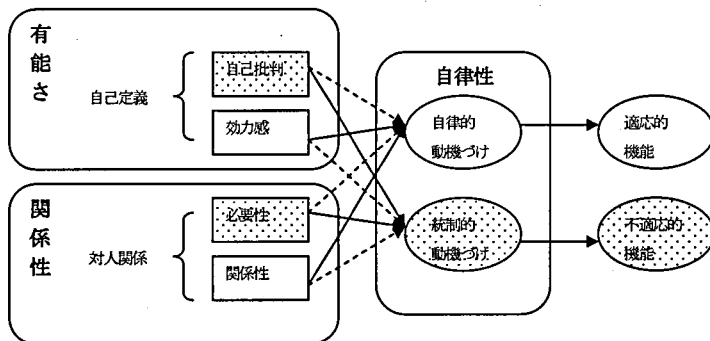


Figure 1-3 自己定義および対人関係、動機づけ志向性、適応的出来事
の関係の概念モデル (Shahar, et al, 2003 を改定)

Note. 実線は仮定された肯定的効果を、破線は仮定された否定的効果を示す。

860名の青少年を対象に、媒介モデルを検証したところ (Figure 1-4)、自律的動機づけは、自己批判 (自己定義の不適応の様式) から負の影響を ($\beta = -.62, p < .01$)、効力感 (自己定義の適応の様式) から正の影響を及ぼされていた ($\beta = .27, p < .01$)。そして自律的動機づけは肯定的出来事に正の影響を及ぼしており ($\beta = .55, p < .01$)、媒介の役割を果たしていた。一方で、統制的動機づけは、自己批判と必要性 (対人関係の不適応の様式) によって影響を及ぼされたが ($\beta = .13, p < .01$; $\beta = .30, p < .01$)、否定的出来事に影響していなかった。したがって、自律的動機づけと異なり、統制的動機づけは媒介の役割を果たしていなかった。

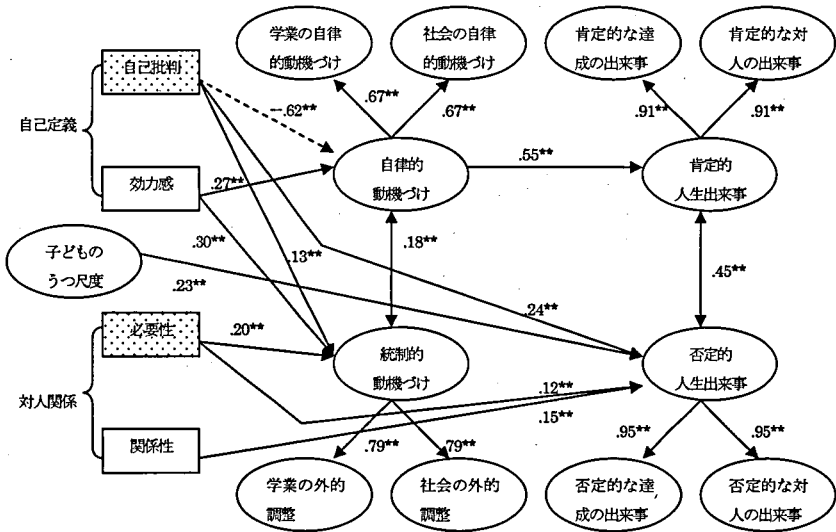


Figure 1-4 媒介モデル (Shahar, et al, 2003 を改定)

** $p < .01$

これらの結果から、効力感は自律的動機づけを介して肯定的出来事に影響することが示唆された。有能さの欲求の充足は関係性の欲求の充足よりも、自律性の欲求の充足に影響し、望ましい状態に導く傾向があることが示唆される。また関係性については自律的動機づけや有能さの認知との正の相関がみられるものの、自律的動機づけへの影響はみられなかった。これについては有能さなくして、関係性が自律性に影響を及ぼさないと考えられる (Shahar et al, 2003)。したがって3つの基本的心理欲求の中では有能さの欲求をまず満たすことが重要かもしれない。

さらに有能さの認知から自律的動機づけだけでなく、統制的動機づけへも影響がみられたことは、有能さの認知は自律的動機づけにも統制的動機づけにも必要である (Deci & Ryan, 2000) というSDTの仮説を支持することになる。

このようなShahar et al (2003) の研究から3つの基本的心理欲求間の関係は、適応への影響という観点からみると同列上にあるとはいえないことが示さ

れた (Figure 1-5)。まず有能感をもつことが、自律性を高め、適応的な行動や感情が期待できる。有能感がない状態で関係性があったとしてもあまり自律性を高めることにはつながらないかもしれない。

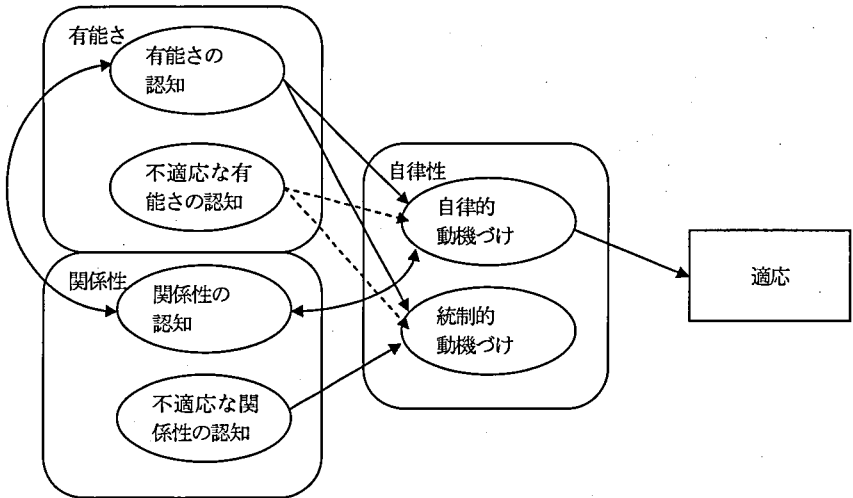


Figure 1-5 3つの基本的心理欲求間の関係 (Shahar, et al, 2003の結果に基づいて作成)

Note. 実線は肯定的効果を、破線は否定的効果を示す。

双方向の矢印は正の相関を示す。

2. 人生目標とウェルビーイングの関係—目標内容理論—

目標内容理論 (Goal Contents Theory; GCT, Deci & Ryan, 2000) は、BPNTから派生した最新の下位理論で、内発的な人生目標 (intrinsic goals) と外発的な人生目標 (extrinsic goals) が動機づけと健康に与える影響について示したものである。経済的成功や外見、名声などの外発的な人生目標に比して、社会貢献や人格的成長などの内発的な人生目標は基本的心理欲求が充足され、ウェルビーイングを導くとした。

GCTが第5の下位理論としてSDTのホームページ上 (<http://www.psych.rochester.edu/SDT/index.php>) に掲載されたのは最近のことであるが、人生目標とウェルビーイングの関係については、BPNTにおける基本的心理欲求

とウェルビーイングの関係を調べる過程ですすでに検討がなされていた。

Kasser & Ryan (1993, 1996)は経済的成功を主な要素とするアメリカン・ドリームの暗黒面に焦点をあて、人生目標とウェルビーイングの関係について検討した。

Kasser & Ryan(1996)は、2つのタイプの要求として、内発的要求 (intrinsic aspirations) と外発的要求 (extrinsic aspirations) があることを因子分析によって示した (Table 2-1)。内発的要求は、自己受容 (成長)、親和 (関係性)、共同体感覚 (援助性)、身体的健康 (健康) をさし、外発的要求は、経済的成功 (金銭)、社会的承認 (名声)、魅力的外見 (イメージ) をさす。

Table 2-1 要求下位尺度の高次因子分析の負荷量(Kasser & Ryan, 1996)

	要求の重要性		要求の可能性	
	因子1	因子2	因子1	因子2
研究1 (成人対象)				
自己受容 (成長)	.77	.20	.73	.32
親和 (関係性)	.76	.19	.77	.09
共同体感覚 (援助性)	.76	-.21	.80	.01
身体的健康 (健康)	.60	.18	.62	.36
経済的成功 (金銭)	.18	.75	.18	.79
社会的承認 (名声)	.10	.76	.12	.78
魅力的外見 (イメージ)	.02	.87	.18	.84
研究2 (大学生対象)				
自己受容 (成長)	.89	.06	.85	.15
親和 (関係性)	.87	.15	.79	.26
共同体感覚 (援助性)	.72	-.07	.65	.12
身体的健康 (健康)	.79	.28	.71	.35
経済的成功 (金銭)	.03	.83	.09	.88
社会的承認 (名声)	.24	.86	.42	.67
魅力的外見 (イメージ)	.03	.91	.25	.82

さらに、内発的要求は基本的心理欲求を満たすものであり、外発的要求は基本的心理欲求を充足するものではないと仮定された (Kasser & Ryan, 1996)。このように内発的要求と基本的心理欲求の充足の関連が仮定されたため、内発的な要求や基本理念(guiding principles)が個人の人格で中心を占める場合は、外発的要求に比して、より強くウェルビーイングを導き、精神的苦悩が低減されるべきであるとされた。

実際に要求とウェルビーイングとの関連をみてみたところ、内発的要求はかなり明確に自己実現やバイタリティーなどのウェルビーイング指標に関連しており、不安、うつ状態、および身体的兆候にかなり否定的に関連し、対照的に外発的要求の指標は反対のパターンを示した (Table 2-2)。

Table 2-2 内発的・外発的要求とウェルビーイングの関係、大学生対象 (Kasser & Ryan, 1996)

	自己実現	バイタリティー	うつ状態	不安	自己愛	肯定的感情	否定的感情	身体的症状
要求の重要性 ^a								
ステップ1								
全体	-.12	.17**	.09	.14*	.30***	-.19*	.25**	-.09
ステップ2								
内発的	.59***	.31***	-.27**	-.04	-.31***	.29*	-.05	-.35**
外発的	-.67***	-.34***	.30**	.05	.35***	-.35*	.06	.43**
要求の可能性 ^a								
ステップ1								
全体	.18**	.50***	-.28***	-.13*	.34***	-.07	.09	-.19*
ステップ2								
内発的	.70***	.25**	-.33**	-.22*	-.19	.43**	-.26	-.51***
外発的	-.90***	-.44***	.48***	.34**	.46**	-.70***	.24	.43*
基本理念 ^b								
内発的	.31***	.33***	-.12	-.06	-.20**	.10	-.05	-.20*
外発的	-.27***	-.09	.03	.05	.19**	-.25**	.11	.13

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

a. 要求得点については、階層的標準回帰係数

b. 基本理念については、0次相関。

これらの結果から、人々は経済的成功や社会的承認、魅力的外見等の外発的な人生目標に到達することこそ幸せだと思っているかもしれないが、実際のところ、外発的要求の追求と到達はエウダイモニックなウェルビーイングに貢献しないことが示唆された。

このような外的要求とウェルビーイングとの良好でない関係の説明の1つとして、外的要求は神経症的特性と情緒的不安定の指標であるということが挙げられる (Kasser & Ryan, 1996)。

これを支持する研究として、Kasser, Ryan, Zax, and Sameroff (1995)は青少年(18歳、140名)とその母親(32~61歳)を対象に、母親の愛のこもった世話と10代の青少年の価値との関係を検討したところ、自己受容、親和、共同体感覚よりも経済的成功に価値をおく青少年は愛のこもった世話に欠けた母親をもっていたことを示した (Table 2-3)。逆に言うと、母親の養育態度が民主的、非統制的、思いやり深い時に基本的心理欲求の充足がなされ、青少年は外発的要求に重きをおかないようになる。このような結果から、基本的心理欲求充足を阻む子育てスタイルは、子どもに富などの外発的要求をもたせてしまうことが示唆された。そして、特に経済的成功の要求は人生の初期に生じた精神的不安定の補償として現れると結論づけた。

Table 2-3 要求による母親 (n=117) および社会的 (n=112) 変数の平均、標準偏差、t検定(Kasserら, 1995)

環境変数	経済的		経済的		経済的		共同体 感覚
	成功	vs. 自己受容	成功	vs. 親和	成功	vs. 感覚	
母親の愛 ある世話							
M	-0.88	0.97	-0.83	0.69	-1.09	1.15	
SD	3.15	3.60	3.15	3.62	3.35	3.21	
t		-2.97***		-2.43**		-3.67***	
社会経済 的優越							
M	-1.13	1.74	-1.08	1.28	-0.53	1.03	
SD	3.53	3.59	3.55	3.74	3.74	3.78	
t		-4.23***		-3.42***		-2.17**	

p<.05 *p<.01

このように、外発的要求は、基本的心理欲求が充足されていない状況下で、基本的心理欲求の代償(Deci, 1980)として生じるとされる (Deci & Ryan, 2002)。愛情のない養育態度によって、子どもは本来の欲求の代償としての経済的成功や社会的承認にばかり重きをおくようになり、いつまでたっても根本的に欲求不満で、精神的に満たされることはなくなってしまう。

外的要求とウェルビーイングの阻害という関係についての同様の研究として、Williams, Cox, Hedberg, and Deci(2000)の調査がある。高校生を対象に調査したところ、自律性支援が乏しい親の態度は、生徒の外的要求を強め、さらに外的要求はタバコ、アルコール、マリファナの使用等の健康を損なう行動を促進することが示された。欲求充足を阻む社会的文脈は、補償となるような目的をもたせ、身体的・心理的ウェルビーイングに重大な危険を及ぼすことが明らかになった。

このような状況は、先進国の青年のライフコース展望の問題としても顕在化していると思われる。物理的に豊かになった一方で、家庭や地域の機能が低下して、重要な他者との民主的で温かい関わりが希薄化したために、「楽しい」、「温かい絆がある」、「出来る」という感覚を得られず、その代償として富や名声、外見的魅力など目に見える物理的成功を機軸としたライフコース展望を追求するが、決して人生への満足感が得られずに、職業生活や家庭生活、学校生活等において様々な不適応が生じていると想定される。

したがって、ライフコース展望においては内発的要求を重視する支援が必要となる。ここで留意する点は、ただ単にアドバイザーが学生・生徒に「内発的要求をもつことが大事だ」という情報を伝達するのではなく、相互の愛情深い絆をつくることによって自然に内発的要求を重視したライフコース展望をもたせることであろう。

外的要求とウェルビーイングとの良好でない関係の説明として、外的要求を精神的不安定の指標としたものの他に、2つの説がある (Kasser & Ryan, 1996)。

他の説としてまず、外的要求をもつ人々は、ウェルビーイングと統合を導く成長を促す経験が乏しくなるという想定が挙げられる。外的要求は統制、自我関与、衝動的行動を増大させ (Deci & Ryan, 1985b; Ryan, 1982)、自己実現の経験を少なくさせる。さらに、Sheldon & Kasser(1995)は、外発的要求の将来の可能性を高める個人的努力 (Emmons, 1989) は、喫煙やテレビ視聴のような気晴らしの日常的活動に関連し、一方で内発的要求の将来の可能性を高める個人的努力は、友人を援助することや将来について考えることのような意味のある日常的活動に関連することを明らかにした。

もう1つの説としては、外発的要求がウェルビーイングを損なうという関係は、そもそも外発的目的の成功確率が低いことによるという想定である。すなわち外発的目的は達成が難しく、有害な心理的影響を及ぼすストレスが結果として生じるということである。ただし、これが事実だったとしても、外発的目的の成功がたとえ完璧になされた時でも内発的目的が成功した場合よりウェルビーイングは乏しい。

3. 自律性を伴った関係性

重要な他者が伝達する向社会的価値は取り込みやすいが、ただ単に周囲の人が気に入るように向社会的行動をするというのではなく、向社会的価値を自律的に取り入れていることが大事である。すなわち自律性を伴った関係性が重視される必要がある。

このような観点から、関係性をもつ際に留意すべき点として、Ryan(1993)は真正の関係性 (authentic relatedness) という概念を提案した。関係性が真正かどうかについては、他者と関係性をもつ理由によって判定される。そして、他者と関係性をもつ理由は、認知された因果律によって記述できる。

例えば上司や顧客とは、報酬、販売促進等のなんらかの利得がもたらされるから関係性をもつ場合があるかもしれない。このような場合、因果律の所在は外部の報酬にあり、関係は外的に動機づけられている。また、親や親戚とも、

関係性を断つことによる罪の意識を感じないために関係性をもつ場合があるだろう。このような場合もまた外的な因果律の所在を示す。

このように、自律性が欠如した関係性は真正ではない。私たちの日常には真正ではない多くの関係性があり、弱点、拒絶、欲求不満から中核自己 (core self) を守るために偽の自己(false self, Winnicott, 1965)を通して関係しようとすることがある。一方で、真正な関係性とは、他者とのつながりによる内発的満足のような真正の目的のための関係であり、内的に認知された因果律をもつ状態である。真性な関係性は、自己に自由があり開放されている人間の交流である。人間は人生を通してこのような関係性を必要とするだろう。

したがって、向社会的行動においても、向社会的価値を内在化させており、何らかの報酬が随伴していない状態が重要である。何らかの手段として向社会的行動を行ったとしても、それは自律性の欠如した関係性に過ぎないであろう。

このように、自律性を伴った関係性は依存関係に陥っている状態とは区別されるものである。したがって、教員やアドバイザーが時間をかけて学生・生徒を理解したり承認したりすることは重要だが、自分の期待通りに相手を行動させようとして相手の自律性を奪う状態にすることは避ける必要がある。また、学生・生徒の単なる承認欲求の充足だけをしていると、真性な関係性とはいえなくなる。

それでは、社会的文脈における自律性支援と関与（関係性支援）はどのような関係にあるのだろうか。これらの支援は一見両立が困難に見えるが、価値の内在化においては双方が必要な社会的文脈である。

Grolnick, Ryan, & Deci (1991) は、小学生を対象にした研究で、子どもに認知された両親の養育態度における自律性支援と関与（関係性支援）が、子どもの内的リソースにおける自律性の感覚、有能さの感覚、統制理解(control understanding)に影響することを示した。ここでの「統制理解」とは、人生における結果を誰があるいは何が統制するかについての子どもの理解のことである（本研究における項目の例としては、「学校で良い成績をとった時にその

理由がわからない」等が挙げられる)。

この研究では、子どもの内的リソースが両親の養育態度と学問的達成の間を仲介するという仲介モデルが分析された。すなわち、両親の養育態度が子どもの内的リソースに影響し、内的リソースは学校での達成の差異につながるという仮定について検証された。

相関分析を実施したところ、認知された母親の自律性支援と関与は、子どもの自律性の感覚と有能さの感覚と統制理解に正の相関が示され、父親の自律性支援と関与は、子どもの自律性の感覚と有能さの感覚に相関があった (Table 3-1)。自律性支援の方が関与よりも、子どもの内的リソースとの相関が若干大きかった。さらに、3つの内的リソースと学業成績結果の間に相関がみられた。そして、子どもに認知された親の養育態度と成績結果の相関については、母親の自律性支援が達成テスト得点および有能さの教師評価との間で弱い相関がみられるにとどまった。

Table 3-1 子どもに認知された両親尺度、内的リソース、学業成績結果 (Grolnick ら, 1991)

変数	MA	MI	FA	FI	CU	PC	RA	GR	ACH	TR
子どもに認知された両親尺度										
母親の自律性支援 (MA)	—									
母親の関与 (MI)	.14***	—								
父親の自律性支援 (FA)	.45***	.01	—							
父親の関与 (FI)	.02	.37***	.00	—						
内的リソース										
統制理解 (CU)	.12**	.13**	-.01	-.04	—					
有能感 (PC)	.27***	.15**	.20***	.12**	.21***	—				
自律性 (RA)	.23***	.11*	.20***	.13**	.06	.25***	—			
学業成績結果										
成績 (GR)	.06	-.03	.03	-.06	.17***	.32***	.16***	—		
達成 (ACH)	.10*	-.08	.02	-.01	.26***	.35***	.15**	.58***	—	
教師の評価 (TR)	.18***	-.01	-.01	-.05	.15**	.39***	.21***	.64***	.60***	—

Note. N=456.

* $p < .05$. ** $p < .01$ *** $p < .001$.

また、最尤推定法による構造方程式モデリング（共分散構造分析）を実施したところ、仲介モデルが支持された（Figure 3-1）。統制理解は、母親と父親の関与、母親の自律性支援に影響されていた。有能さの感覚、自律性の感覚ともに、父親の関与、父親と母親の自律性支援に影響されていた。そして、内的リソースの全てが、学問的達成に影響を及ぼしていた。

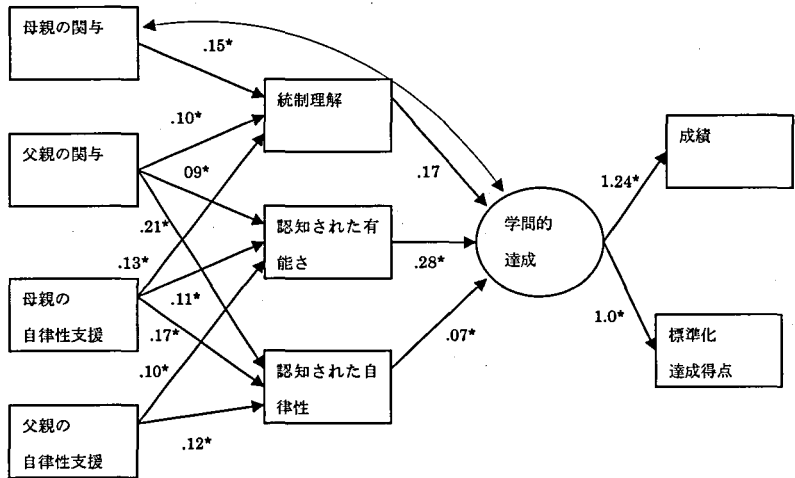


Figure 3-1 推定された構造モデルのパス図 (Grolnick ら, 1991)

Note. *: $t > 1.96, p < .05$

このような研究によって、自律性支援と関係性支援（関与）が社会的価値の内在化を深め、それがさらに実際の達成につながるというプロセスが示唆された。これは、BPNTに基づいた動機づけモデルに相当する。すなわち、社会的文脈が基本的心理欲求を満たし、実際の従事や対処につながり、さらに多面的発達が促されるというモデルが実証された。

したがって教員や親、アドバイザー等がライフコース展望についての自律性支援と関係性支援を実施することによって、学生・生徒に社会的価値を内在化させ、同時に関係性を満たし、そしてそれがさらに実際の社会的行動の達成につながるという想定される。

引用文献

- Blatt, S. J. 1974 Levels of object representation in anaclitic and introjective depression. *Psychoanalytic Study of the Child*, 29, 107-157.
- Blatt, S. J. 1998 Contributions of psychoanalysis to the understanding and treatment of depression. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 46, 723-752.
- Blatt, S. J. & Blass, R. B. 1996 Relatedness and self definition: A dialectic model of personality development. In G. G. Noam & K. W. Fischer (Eds.) *Development and vulnerabilities in close relationships*. Hillsdale, NJ: Erlbaum. 309-338.
- Blatt, S. J., D'Afflitti, J. P., Quinlan, D. M. 1976 Experiences of depression in normal young adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 85, 383-389.
- Blatt, S. J., Schaffer, C. E., Bers, S. A., Quinlan, D. M. 1992 Psychometric properties of the Adolescent Depressive Experiences Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 59, 82-98.
- Blatt, S. J. & Zuroff, D. C. 1992 Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review*, 12, 527-562.
- Bowlby, J. 1969 *Attachment and Loss*, vol.1 (Attachment). New York, NY: Basic Books.
- Carstensen, L. L. 1993 Motivatin for social contact across the life span. In Jacobs. J.(Ed.) *Nebraska symposium on motivation: Vol. 40. Developmental perspectives on motivation*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press. 209-254.
- Connell, J. P. & Wellborn, J. G. 1991 competence, autonomy, and relat-

- edness: A motivational analysis of self-system processes. *The Minnesota Symposia on Child Development*, 23, 43-77.
- Deci, E. L. 1975 *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press. (安藤延男・石田梅男訳 1980 内発的動機づけ：実験社会心理学的アプローチ 誠信書房) .
- Deci, E. L. 1980 *The psychology of self-determination*. D.C.Heath & Company. (石田梅男訳 1985 自己決定の心理学—内発的動機づけの鍵概念をめくって 誠信書房) .
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1980 The empirical exploration of intrinsic motivational processes. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* Vol. 13, 39-80. New York: Academic Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985a *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York:Plenum.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985b The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in Personality*, 19, 109-134.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000 The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. 2002 *Handbook of self-determination research*. Rochester, New York : University of Rochester Press.
- Diener, E. & Lucas, R.E. 1999 Personality and subjective well-being. Kahneman, D, Diener, E., Schwarz, N.(Ed.) *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Found. 213-229.
- Emmons, R. A. 1989 The personal strivings approach to personality. In

Pervin L. A.(Ed.), *Goal concepts in personality and social psychology*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Grolnick, W. S., Ryan, R. M., Deci, E. L. 1991 The inner resources for school achievement: Motivational mediators of children's perceptions of their parents. *Journal of Educational Psychology*, 43, 493-508.

Ilardi, B. C., Leone, D., Kasser, T., & Ryan, R. M. 1993 Employee and supervisor ratings of motivation: Main effects and discrepancies associated with job satisfaction and adjustment in a factory setting. *Journal of Applied Social Psychology*, 23, 1789-1805.

Kahneman, D, Diener, E., & Schwarz, N.(Ed.) 1999 *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Found.

Kasser, T., & Ryan, R. M. 1993 A dark side of the american dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.

Kasser, T., & Ryan, R. M. 1996 Further examining the american dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.

Kasser, V. G., & Ryan, R. M. 1999 The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29, 935-954.

Kasser, T., Ryan, R. M., Zax, M., & Sameroff, A. J. 1995 The relations of maternal and social environments to late adolescents' materialistic and prosocial values. *Developmental Psychology*, 31, 907-914.

Ryan, R. M. 1982 Control and information in the intrapersonal sphere:

- An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 450-461.
- Ryan, R. M. 1993 Agency and organization: Intrinsic motivation, autonomy and the self in psychological development. In J. Jacobs (Ed.) *Nebraska symposium on motivation: Developmental perspectives on motivation*, Vol.40, pp1-56. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Ryan, R. M. & Connell, J. P. 1989 Perceived locus of causality and internalization : Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000 Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2001 On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske(Ed.) *Annual Review of Psychology*, Vol.52, 141-166. Palo Alto, CA: Annual Reviews.
- Ryff, C. D. 1995 Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. 1995 The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4), 719-727.
- Shahar G., Henrich. C. C., Blatt. S. J., Ryan. R., & Little. T. D 2003 Interpersonal relatedness, self-definition, and their motivational orientation during adolescence: A theoretical and empirical investigation. *Developmental Psychology*, 39, 470-483.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. 1995 Coherence and congruence : Two

- aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531-543.
- Skinner, E. A. & Belmont, M. J. 1993 Motivation in the classroom: Reciprocal effects of teacher behavior and student engagement across the school year. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 571-581.
- Skinner, E. & Edge, K. 2002 Self-determination, coping, and development. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.) *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester, NY; The University of Rochester Press. 297-337.
- Williams, G. C., Cox, E. M., Hedberg, V., & Deci, E. L. 2000 Extrinsic life goals and health risk behaviors in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 1756-1771.
- Winnicott, D. W. 1965 *Maturational Processes and the Facilitating Environment*. London: Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis; Madison. (牛島定信訳 1977 情緒発達の精神分析理論 岩崎学術出版社)