

# 余暇活動における刺激欲求性とポジティブ感情

——大学サークル集団の風土に注目して——

宮崎 章夫

## 問題

### ポジティブ感情の効用

近年、人が有する感情のなかでも活気、喜び、幸せといったポジティブ感情のもつ効用が見直されている。相関研究によると、日常生活のなかで活力感を体験する頻度が多いひとは相対的に、抑うつや不安の傾向が低く、注意課題や記憶課題の成績が高く、日常生活への満足感が高い (Matthews & Westerman, 1994; 宮崎, 2000; 宮崎・畑山, 1998)。一方、実験法を用いた研究は、楽しみ、満足、喜びなどの感情が、遂行機能検査の成績を即時的に向上させたり、ネガティブ感情が引き起こす交感神経系反応をすばやく解消することを明らかにしている (Fredrickson & Levenson, 1998; 宮崎・畑山, 2001; Phillips, Bull, Adams, & Fraser, 2002)。また実証的な研究には至らぬものの、日記内容の調査からは、若いころにポジティブな感情体験が多い修道女ほど長寿であるという報告も見受けられる (Danner, 2001)。これらの知見からも裏づけられるように、ポジティブ感情の体験頻度はメンタルヘルスを構成する代表的な指標の1つである (Heady, Kelly, & Wearing, 1993)。感情をはじめとして人間心理のポジティブな側面を重視する立場として、Seligman & Csikszentmihali (2000) は、従来の心理学の研究対象が相対的に不安、恐怖、抑うつ、攻撃性などのネガティブな状態に偏っていること、そして愛、労働、遊び、勇気、楽観性、独創性、柔軟性などのポジティブな側面についての研究が今後より必要であることを提唱している。これは負の状態にある心身機能をもとに戻すだけでなく、より正の状態、ポジティブな段階に発展させていく姿勢と言いかえることもできる。

### 刺激欲求性とポジティブ感情

ポジティブ感情の体験しやすさには、明確な個人差が認められる。代表的な個人差の一つに刺激欲求性 (sensation seeking) がある。刺激欲求性とは Zukerman (1979) により提唱されたパーソナリティーであり“変化に富み、新奇で、複雑な感覚と体験に対する欲求、そして、そのような体験を求めて身体的、社会的リスクを冒そうとする”特性と定義される。これまでの刺激欲求性に関する研究には、この特性が強すぎるにより生ずるリスク行動に注目したものが圧倒的に多い。たとえば刺激欲求性の高いひとは、タバコ、アルコール、薬物、ギャンブルの中毒になるリスクが高かったり、危険な運転や無謀な性行動に携わりやすいことなどが明らかにされている (Zukerman & Kuhlman, 2000)。

一方、現時点では決して多くの研究があるわけではないが、刺激欲求性が低いことにより

生ずる問題もある。日常生活のなかでポジティブ感情を体験しづらいことである。感情特性の安定性を強調する研究はポジティブ感情を体験する個人の能力（ヘドニック・キャパシティ）を仮定しており、その能力の著しく欠如した特性をアンヘドニアと呼んでいる。アンヘドニアは統合失調症やうつ病といった精神疾患の発症を理解するだけでなく、健全な人々のパーソナリティーを理解するうえでも有用な概念である (Dworkin & Saczyuski, 1984)。刺激欲求性の低いひとにはアンヘドニアの特徴を有する者が相対的に多く、抑うつへの脆弱性が高いことが知られている (Loas, 1996)。

### 余暇活動とポジティブ感情

刺激欲求性は遺伝率が比較的高く、神経生物学的な基盤を有しているという。この特性の高いひとは中枢神経系におけるモノアミン酸化酵素のレベルが低く、神経伝達物質であるノルエピネフリンとセロトニンのレベルも低い (Zukerman & Kuhlman, 2000)。Zukermanの知見にしたがうと刺激欲求性は、個人間でみればあい、比較的安定した特性と言わざるをえない。しかしながら感情体験の種類や強度は、当人のおかれた状況と、その状況下での認知や行動に応じて変化する。つまり個人内で見た場合、刺激欲求性が低いひとであっても、ポジティブ感情の強度は時と場所に応じて変動しているはずである。感情特性の変動性を強調する立場として、Apter (1993) の逆転の理論 (reversal theory) が挙げられる。この理論によると、人の動機づけには刺激を避けてリラックスを求めるモードと、退屈を避けて刺激を求めるモードの2つがあり、2つのモードは同一個人のなかで入れかわる。モードの逆転を引きおこす要因としては個人内要因と文脈要因の両者が想定されている。しかしながら、これらの要因が現時点で具体的に明らかにされているとは言いがたい。

人がポジティブ感情を体験する場面は極めて多様であるが、その代表的なものの一つとして本論では余暇活動に注目する。余暇の定義は多岐にわたっており、現時点では研究者間で意見の一致をみないため、本論では“仕事を離れた時間 (Neulinger, 1974)”という広範な定義を採用しておく。余暇活動がポジティブな感情を生み出すことにより健康を促進するという考えかたは、多くの人の日常経験に一致するだけでなく、実証的研究によっても支持されている (Hull, 1990)。さらに感情面以外にも、本人の自己決定感や有能感を増したり、ストレス耐性を高めるなどの様々な心理的効用が余暇活動にはある (Coleman & Iso-Ahola, 1993; Stumbo & Peterson, 1998)。Seligman & Csikszentmihali (2000) が提唱するように、人間心理のポジティブな側面をはば広く扱えるという点でも、余暇活動は望ましい研究対象といえる。

余暇活動中の感情体験を規定する心理的要因としては、内発的動機づけ要因が注目されている。内発的動機づけ要因は、自己決定と有能観という2つからなる (Deci, 1980)。自己決定とは“自分の行為を自分で決定している”と本人が評価していることを意味する。一方、有能観とは“自分に世界とうまく関わる能力がある”と本人が評価していることを意味する。二つの要因がともに満たされた余暇活動では、活動中の退屈感が少ないという報告がある

(Weissinger, Caldwell, & Bandalos, 1992)。内発的動機づけ理論によれば、動機づけを生み出すのは、活動に対する本人の意味づけ（認知的評価）である。この理論にしたがうと、同じ集団に所属して同じ余暇活動をしていても、そこで体験される感情は異なる場合がある。したがって内発的動機づけ要因を捉えるためには、単に余暇活動の種類を調べるだけでなく、その活動に対する個々人の認知的評価までを明らかにしなければならない。

### 本研究の目的

刺激欲求性が欠如した人は、相対的にみるとポジティブ感情を体験しづらいかもしれない。ただし感情体験は、当人のおこなう活動内容と、その活動がおこなわれる状況により調整されるであろう。本研究では余暇活動に場面を限定し、活動中の感情体験を規定する動機づけ要因を明らかにする。そして明らかにした動機づけ要因が、刺激欲求性と感情体験との関係を調整することを検証する。以上の結果にもとづき、刺激欲求性の低いひとがポジティブ感情を体験しやすくなるような余暇活動の特徴を考察する。

なお年齢、収入、職業的地位といった対象者の属性は、余暇活動の満足感を規定することが知られている (Iso-Ahola & Weissinger, 1987)。そこで、これらの属性は対象者間で可能な限り均一であることが望ましい。さらに本研究は作業仮説をつくるための探索的研究であるため、余暇活動の動機を言語で報告する能力を有する対象者が必要となる。以上の条件を勘案して、対象者は主に大学生のクラブ／サークル所属者とする。

### 予備調査

余暇活動の動機づけを規定する要因を広く探ることを目的とした。

### 方法

**対象者：**専門学校生56名を対象とした。対象者の年齢内訳は18歳9名、19歳40名、20歳3名、23歳1名、25歳1名、不明1名であった。性別は男性15名、女性40名、不明1名であった。

**質問紙：**「趣味・娯楽に関するアンケート」と題した自由記述式質問紙を用いた。質問紙は全2問で構成した。質問1では回答者が最も大切と思う趣味・娯楽を1つあげ、質問2では、その趣味・娯楽の魅力を中心に自由に文章で記述するよう求めた。質問2の教示文は以下の通りであった。「質問1で答えた趣味・娯楽の魅力、他の人に伝える紹介文を書いてください。『魅力』と『誰におすすめか』を、読んだ人が思わずやってみたくするように説明してください。」

**手続き：**調査は2002年の10月、全対象者一斉に実施した。回答時間は20分程度であった。

## 結果と考察

質問1の回答をまとめると、2名以上があげた趣味は音楽鑑賞(10名)、カラオケ(9名)、映画鑑賞(5名)、友達と遊ぶ/歌う(3名)、ゲーム(2名)、玩具等の収集(2名)の6つであり、残りの27名はすべて異なる趣味をあげていた。

質問2の回答を、記述内容に基づいて著者がカテゴライズした(Tab.1)。度数が2名以上のカテゴリが6つ導出された。度数が多い順に、リラックスできたり、多様な感情を体験できること(気分転換)、日頃できないことが体験できたり、日ごろの悩みを忘れられること(現実逃避)、新たな仲間ができたり、仲間と時間を共有できること(社会的交流)、趣味の内容や時間を自分で選択できること(自己決定)、新しい知識、技術、考えかたが身につくこと(自己成長)、何かを達成したり、自分に自身がもてること(有能感)、自分を表現できること(自己表現)であった。

「TVゲーム」や「甘いものを食べる」などは、名称だけを聞くと個人でおこなう活動という印象をうけるが、活動している当人は、そこに社会的交流という意義を見だしていることがわかる。本調査からは「社会的交流」の有無を左右する要因までは分からないが、余暇活

Table 1. 余暇活動の「魅力」

カテゴリ	回答例	人数(人) 比率(%)
気分転換	「気持ちいい(スノーボード)」「気分転換(音楽鑑賞)」「驚いたり、嬉しくなったり、悲しくなったり色々な気分になれる(映画)」「じっくりと何かを感じ... (読書)」	34
		61
現実逃避	「我を忘れてしまう(踊り)」「誰にも邪魔されずに物語りに入り込めます(映画)」「何もかも忘れる(子どもと遊ぶ)」	15
		27
社会的交流	「楽しい仲間が出来ます(サッカー)」「お喋りをしつつ、食を楽しみます。友達と集まって、ホットケーキを何枚も焼き・・・(甘いものを食べる)」「近所でも、仲間が増える(TVゲーム)」	13
		23
自己決定	「次の計画をたてるのも楽しみ(旅行)」「自分が好きな曲を探してみたら、きっと楽しい(音楽鑑賞)」「自分の好きな物を好きな時に好きなだけ撮れるという自由や開放感(写真)」	8
		14
自己成長	「様々な発見や刺激があり(旅行)」「新しい考え方が身につけられます(映画)」「主人公と一緒に色々な体験ができる(読書)」	6
		11
有能感	「自分にも自信をもつことが出来ます(踊り)」「自分で一つのものごとをやり遂げることができる(ケンダマ)」「『上手いね』と言われた時は歌って良かったと実感(カラオケ)」	3
		5
自己表現	「踊りを表現した時に見ている人たちに喜んでもらえ... (踊り)」「周りの人に聞いて貰える喜び(カラオケ)」	2
		4

注) 重複回答あり。

動が集団でおこなわれる必要があることは言うまでもないだろう。

また「旅行」「写真」「音楽鑑賞」のように、行為そのものの魅力に加えて、その行為を自分の意思で計画したり、選択したりできることに魅力を感じている場合もある。このような「自己決定」が許される度合いも、余暇活動を個人でおこなうのか、集団でおこなうのかにより大きく異なるであろう。個人でおこなう余暇活動に比べて、集団での活動では、おのずと自己決定が制限されるはずである。ただし制限される程度は、集団の性質や活動内容によっても左右されるであろう。

本調査は予備的なものであり、対象者の人数も限られている。そのため調査結果を安易に一般化することは避けたい。ただし限られた資料からも、余暇活動の魅力が多様であることは読みとれる。いくつかの魅力は、余暇活動をおこなう集団（余暇集団）の性質により規定されることも予想できる。

### 本調査

予備調査では余暇活動の動機づけを規定する要因（動機づけ要因）を複数見出すことができた。本調査では刺激欲求性の個人差にくわえて、これらの動機づけ要因が、余暇活動中の感情を規定することを検証する。

予備調査で見出された動機づけ要因のなかでも、「社会的交流」や「自己決定」は余暇集団の性質に強く規定されることが予想できる。ところが予備調査で用いた方法は、集団でおこなう余暇活動を調査するには適していない。予備調査では個人ごとに余暇を自由にあげてもらい、その性質を調査したわけであるが、それでは個人でおこなう余暇活動が回答に含まれてしまうためである。そこで本調査では、対象を集団でおこなう余暇活動に限定することにする。この条件を満たす調査対象として、大学のクラブ／サークル集団に注目する。

### 方法

**対象者：**茨城大学の在学学生を対象とした。身体活動は活動者の気分強い影響を与えることが明らかにされているため (Thayer, 1987)、本調査では激しい身体活動をとまなわない非運動系のクラブ／サークルに対象を限定した。大学に存在する非運動系のクラブ／サークルのなかから、活動内容が偏らないように10のクラブ／サークルを調査者が選び、代表者を介して調査を依頼した。内訳は美術系A (5)、美術系B (11)、古典音楽系A (27)、古典音楽系B (7)、古典音楽系C (12)、現代音楽系 (18)、文芸系 (6)、パソコン系 (16)、弁論系 (7)、花茶道系 (17)であった (カッコ内は分析対象人数)。また調査者の授業を受講しているひとの中から、非運動系のクラブ／サークルに所属するひとにも調査を依頼した。質問紙の配布と回収は2003年7月から8月にかけておこなった。

質問紙を回収した170名の中から、記入漏れなど回答に不備があるものを除外して155名を

分析対象とした。

対象者の学年は1年次75名、2年次32名、3年次38名、4年次10名であった。対象者の平均年齢と標準偏差は $19.3 \pm 1.2$ 歳、年齢範囲は18から24歳であった。性別は男性75名、女性80名であった。所属学部は人文社会系50名、教育系21名、理学系43名、工学系26名、農学系15名であった。

質問紙：質問紙はa) 活動内容、b) 余暇動機づけ尺度、c) 余暇活動中の気分、d) 刺激欲求性尺度の5部から構成した。

a) 活動内容：質問1から質問4で構成した。質問1：現在、大学で所属しているクラブ・サークル名を記入するよう求めた。質問2：質問1で答えたクラブ・サークルの活動内容を文章で簡単に説明するよう求めた。質問3：対象者がクラブ・サークルで活動している時間（1回に約何時間）と頻度（1ヶ月に約何回）をたずねた。質問4：クラブ・サークル活動に所属している期間（1：1年未満、2：1年以上～2年未満、3：2年以上～3年未満、4：3年以上）をたずねた。

b) 余暇動機づけ尺度：以下の手続きにより著者が独自に作成した。まず予備調査で見出された7要因を尺度の候補とした。このうち「気分転換」は、本調査の非説明変数と内容的に重複する部分が多い。そこで説明変数である動機づけ尺度からは除外した。「現実逃避」は、他の動機づけ要因に比較しても、直接的に操作することが難しい。動機づけの原因とみなすよりは、むしろ高い動機づけをもって余暇活動に集中した結果として位置づけるべきものであろう。そこで説明変数である動機づけ尺度に含めることは避けることにした。残りの5要因について、その充足度を尋ねる質問項目を作成した。質問項目の文言を決めるにあたっては、関連する先行研究を参考にするとともに、半構造化したグループ面接の結果を参考にした。グループ面接は、茨城大学でクラブ／サークル活動に所属している、あるいは所属していた合計10名の学生を対象に2002年から2003年にかけて計2回実施した。面接では、まず5要因の内容について著者が言葉で説明した後に、各要因に当てはまるようなクラブ・サークル活動の体験をなるべく具体的に話すよう求めた。以上の手続きにより、最終的に「社会的交流」6個、「自己決定」11個、「自己成長」6個、「有能感」6個、「自己表現」5個の質問項目を作成した。質問紙には「以下にあげる質問は、そのクラブ・サークル活動の様子にどれくらいよく当てはまりますか?」という教示を載せ、1（まったく、あてはまらない）から5（非常によく、あてあまる）の5件法で回答を求めた。

c) 余暇活動中の気分：ポジティブ感情のなかでも、とくに活力感が認知面、行動面、身体面に望ましい心理的効果を持つとする先行知見を考慮して（宮崎, 2000）、本研究でも同様の気分を測定した。質問項目には日本語版POMS（横山・荒記, 1994）の活気因子を構成する6項目（生き生きする、積極的な気分だ、精力がみなぎる、陽気な気持ち、頭がさえわたる、元気がいっぱいだ、心配ごとがなくいい気分だ、活気がわういてくる）を用いた。質問紙には「そのクラブ・サークル活動中に、あなたは以下のような気分になることがあります

か?』という教示を載せ、1 (まったくない) から 5 (非常に多くある) の 5 件法で回答を求めた。

d) 刺激欲求性尺度：吉澤 (1989) の作成した「刺激欲求尺度・抽象表現項目版」を用いた。

**結果と考察**

余暇動機づけ尺度：平均値±標準偏差の値が 1 から 5 の範囲に落ちない 5 項目を除外して因子分析 (主成分法、プロマックス回転) をおこなった。本尺度は 5 種類の動機づけ要因を測定することを想定していた。そこで当初の仮説にしたがい 5 因子を抽出した結果、仮説に一致する因子として「自己成長」「社会的交流」「自己決定」の内容をもつ因子が抽出された。しかし残りの 2 因子は内容的に他の 3 因子と重複しており、「有能感」要因と「自己表現」要因は単独の因子を形成しなかった。そこで共通性の低い 3 項目と、2 つ以上の因子に絶対値が .4 以上の因子負荷量を示す 4 項目を除外し、3 個の因子を再度抽出した (Tab.2)。第 1 因

Table 2. 余暇動機づけ尺度

項目	因子負荷量			
	I	II	III	a
<b>第 1 因子：自己成長</b> 寄与率=33.26% $\alpha$ =.87				
何かを学ぶよろこびを感じる (成長)	.84	-.09	.00	.64
何か新しい発見や感動がある (成長)	.81	-.04	-.09	.58
新しいものの見かたや考えかたが身につく (成長)	.74	-.05	-.10	.48
活動することで自分が人間的に成長する (成長)	.73	-.18	-.16	.60
これまで出来なかったことが出来るようになる (成長)	.70	-.02	.08	.53
これまで知らなかったことを知ることができる (成長)	.64	0.5	-.03	.42
自分にもできることがあり、うれしくなることがある (有能)	.63	.19	.03	.56
活動することで、自分で自分のことをほめられる (有能)	.61	-.18	.23	.44
活動することで自分に自信がでる (有能)	.55	.12	.11	.42
<b>第 2 因子：社会的受容</b> 寄与率=10.25% $\alpha$ =.86				
グループの指導者や仲間と仲良くなれる (交流)	-.09	.87	-.06	.67
グループの仲間や指導者が自分のことを受け入れてくれる (交流)	-.08	.83	-.03	.61
グループの仲間や指導者が自分のことを気にかけてくれる (交流)	.04	.81	-.11	.64
グループの仲間や指導者と親しく会話ができる (交流)	.02	.80	.06	.66
グループの仲間と協力したり、助けあうことができる (交流)	.18	.67	-.03	.56
グループの仲間や指導者が自分のことを認めてくれたり、ほめてくれたりする (交流)	.22	.53	.15	.53
活動内容を決めるときにはグループのなかで十分に話しあう (決定)	-.01	.45	.18	.29
<b>第 3 因子：自己決定</b> 寄与率=9.3% $\alpha$ =.77				
自分のすることを自分で選ぶ自由がある (決定)	-.08	-.03	.79	.56
活動の計画を自分で立てることができる (決定)	-.19	.04	.75	.50
活動内容を自分で工夫・改善できる (決定)	.20	-.12	.72	.60
「こんなことがしたい」と、自分の意見を仲間や指導者に言える	.01	.17	.64	.52
自分の作品ができる (表現)	.13	-.12	.62	.41
自分の思いどおりに活動していると感じる (決定)	-.09	.33	.47	.39

注：累積寄与率=52.80%, a:共通性

( ) 内は当初仮定した因子。成長：自己成長、有能：有能感、交流：社会的交流、決定：自己決定、表現：自己表現

子は当初想定した「自己成長」要因と「有能感」要因の項目を両方とも含んでいることから、広義の「自己成長」と命名した（寄与率=33.3%）。第2因子は当初想定した「社会的交流」の項目を主に含んでいるが、とくに高い負荷量を示す項目の内容を重視して「社会的受容」と命名した（寄与率=10.2%）。第3因子は当初想定した「自己決定」要因の項目を主に含んでいることから「自己決定」と命名した（寄与率=9.3%）。信頼係数（ $\alpha$ ）は第1因子から順番に.87、.86、.77であり、各因子とも比較的高い内的一貫性が確認された。

当初仮定した「有能感」要因と「自己成長」要因は、ともに新しい知識、技術、および考えかたを身につけることに言及したものである。「自己成長」要因は、身につける過程に言及しており、「有能感」は身につけた結果として生ずる達成感や自尊心の向上に言及している。これら2つの要因は一連の活動の異なる時点に注目してたものであり、両要因が同一の因子を形成したことは、統計的のみならず、理論的にも了解できる。

「自己表現」要因を測定するために作成した項目は「自己成長」と「自己決定」の両因子に高い負荷量を示すものが多く、単独の因子を形成しなかった。この項目の一例として「活動することで自分を表現することができる」がある。項目内容からも分かるように、自分を表現することは有能感を得る体験であるのと同時に、行為を自己決定する体験でもある。そこで本調査では「自己表現」を単独の因子として扱うことは控えることにする。ただし予備調査では「自己表現」を固有の魅力として挙げた対象が少数ながら存在した。そこで「自己表現」因子の意義については、今後のさらなる調査を待つて考察することにしたい。

**活力感尺度：**8項目の信頼性係数（ $\alpha$ ）は.90であり、高い内的一貫性が確認された。そこで8項目の合計値（活力感得点）を算出した。

**刺激欲求性尺度：**得点が高いほど刺激欲求性が低いことを意味するように、全17項目の評定値を逆転させた後、全項目の合計値（刺激回避性得点）を算出した。以降では便宜上、この得点の高さを「刺激回避性」と、この得点の低いひとを「刺激回避性者」と呼ぶことにする。

**活動歴との関係：**活動時間／活動頻度（質問2）と余暇動機づけ尺度の各因子得点、および活力感得点との間でピアソンの相関係数を算出した結果、いかなる組み合わせにおいても有意な相関は認められなかった。余暇動機づけ尺度の各因子得点、および活力感得点に対して、活動歴（質問4）を要因とした一元配置分散をおこなった結果、有意差は認められなかった。

**刺激欲求性、動機づけ要因、活力感の関係：**刺激回避性得点と活力感得点との間でピアソンの相関係数を算出したところ、有意な負の相関が認められた（ $r = -.42, p < .01$ ）。刺激欲求性の低いひとは相対的に活力感を感じる頻度が少ないといえる。

つぎに刺激回避性得点を説明変数、活力感得点を非説明変数、余暇動機づけ尺度の因子得点を媒介変数としてパス解析をおこなった（Fig.1）。

動機づけ尺度の3得点から「活力感得点」には正のパスが認められた。余暇活動中の「自己成長」と「社会的受容」には活力感を強める効果があると考えられる。またと他の2要因



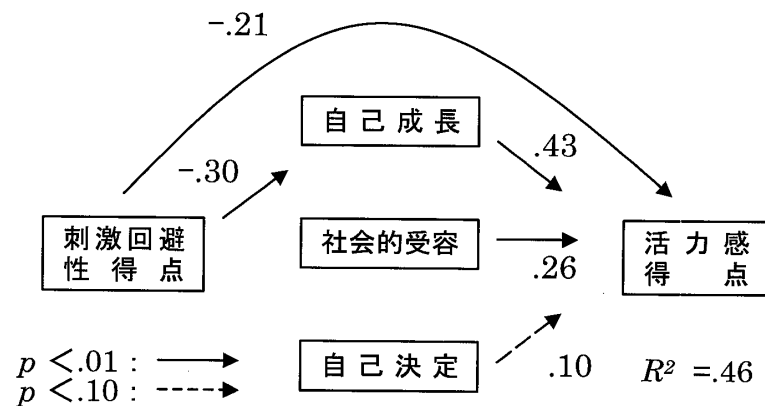


Figure 1. 刺激欲求性、動機づけ要因、ポジティブ感情の関係

ほどではないものの、「自己決定」にも活力感を高める効果があると考えられる。

「刺激回避性得点」から「自己成長」には負のパスが認められた。刺激回避性の高いひとは余暇活動による「自己成長」を体験しづらい傾向があるといえる。一方、刺激回避性は「社会的受容感」や「自己決定感」に強い影響を与えていなかった。

また刺激回避性から活力感得点に対しては、動機づけ要因を介さない負のパスが認められた。

結果全体をまとめると、刺激回避性の高いひとは余暇活動中に活力感を感じづらい傾向があった。この主たる原因の一つは、刺激回避性の高いひとが、余暇活動により自己成長を体験しづらいためであると考えられる。

**クラブ／サークル間の比較：**上記の分析から、刺激回避性の高いひとは、相対的に自己成長を体験しづらいことが示された。その原因を探るため、クラブ／サークル間での比較をおこなった。まず各対象者ごとに「自己成長」因子を構成する9項目の平均値（自己成長得点）を算出した。つぎに5名以上の標本が得られたクラブ／サークルを選び、自己成長得点と刺激欲求得点について、各クラブ／サークルに所属している対象者の平均値を算出した (Fig.2)。両平均値の間でケンドールの順位相関係数を算出した結果、正の相関が認められた ( $\rho = .52, p < .10$ )。本結果より、刺激回避性の高いひとが多く所属するクラブ／サークルは、自己成長を体験しづらい性質があることが読みとれる。

なお本調査につづけて複数のクラブ／サークルの構成員に対して個人面接をおこなった。紙面の都合上、面接結果の詳細は割愛するが、その一部は後述する総合的考察で紹介し、検討を加える。

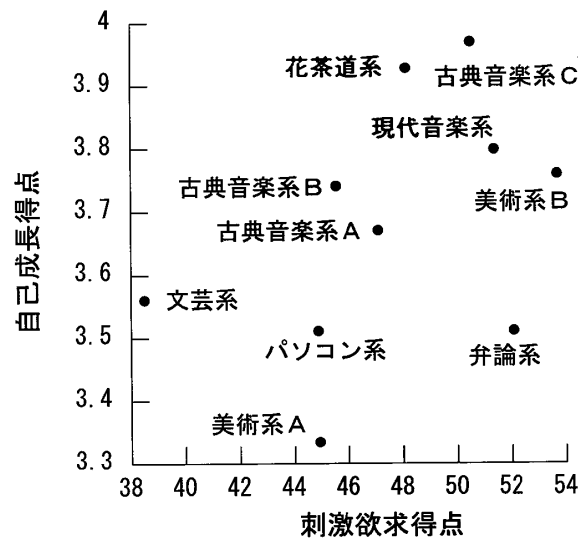


Figure 2. クラブ/サークルの平均値

## 総合的考察

### 刺激欲求性とポジティブ感情

予想したとおり、余暇活動中においても刺激回避性の高いひとは相対的にポジティブ感情を体験しづらかった。先行研究から、余暇活動は参加者がポジティブな感情を体験する典型的な場面であるとされてきた (Hull, 1990)。しかしながら本結果からは、その効用に個人差があることを示している。余暇活動により万人が等しくポジティブ感情を体験できるという一般化は困難である。

ポジティブ感情を体験しづらい原因の一つは、自己成長を体験する機会の欠如にあった。刺激回避性者が自己成長を体験しづらい余暇集団を選択しているためである。相対的にみると、刺激回避性者は文芸系、美術系、パソコン系のクラブ/サークルに所属するひが多く、これらのクラブ/サークルには自己成長を得づらい性質があった。追加しておこなった面接調査によると、文芸系とパソコン系のクラブ/サークルに共通する特徴は、構成員としての義務、共通の目標、対外的な発表会などが比較的少なく、活動の仕方が構成員のあいだで大きく異なるということである。そのため活動を通じて新たな知識、技術、考えかたを身につけるかどうかは、個々人の裁量にまかされている部分が多い。新しい知識や技術の習得には心的努力を要する。その反面、自己の能力に応じた挑戦的状況は、没頭、楽しさ、充実感を生み出す場面でもある。刺激回避性者が所属するクラブ/サークルには、挑戦にともなうストレスが少ない反面、そこから得られる活力感も少ないという関係が存在しているようである。

従来までの研究は、高い刺激欲求性が生み出す心理・社会的不適応に注目してきた。それ

とは対照的に、本論は、刺激欲求性が低いことにより生ずる問題を指摘するものである。刺激欲求性は、ポジティブ感情にむすびつく新奇刺激に対して強い志向性を示す (Zukerman, 1979)。刺激が重要か否かあいまいな場合に、刺激欲求性の高い者は、リスクを冒しても刺激を求める。それに対して刺激欲求性の低いひとは、リスクを避けることにより、アンヘドニア様の状態にも陥りやすくなるのであろう。“過剰な特性は不適應につながりやすく、ある最適幅が進化的な優位性を有する (Zukerman, 1990)”。この原則は、刺激欲求性という特性にも当てはまるようである。

### 余暇活動の動機づけ要因

余暇活動の動機づけ要因は「自己成長」「社会的受容」「自己決定」の3要因に要約された。Wissinger, et al. (1992) は「有能感」と「自己決定感」を余暇の主要な動機づけとみなし、両要因が余暇活動中の退屈感を防止すると提唱している。本論で抽出した「自己成長」「自己決定」という因子は、彼らのいう「有能感」「自己決定感」と、それぞれ内容的に重複する部分がある。彼らの研究は成人の余暇活動を、その種類を限定することなく、幅広く扱ったものである。一方、本研究は大学生のクラブ／サークル活動に限定した調査である。両調査でほぼ同質の2因子が抽出されたことから、両因子は比較的多くの余暇活動に共通する動機づけ要因であると考えられる。従来より両要因は学校での学習をはじめとする多様な活動への内発的動機づけを生み出すといわれてきた (Deci, 1980)。本研究は、両要因が余暇活動中の活力感を高めるのにも役立つことを示している。

一方、本結果と上記の先行研究との違いは大きく2つある。まず「自己成長」「自己決定」の測定法である。文献中に例示されている質問項目によると、彼らの先行研究は両概念を抽象的な「気持ち」として測定している (例：自己決定感：“I feel control of my life during my leisure time”, 有能感：“Leisure is what I'm best at”)。抽象的な質問項目は、いかような余暇活動にも当てはめることができ便利である。その反面、活力感を得づらいという「気持ち」の問題を、自己決定感や有能感の欠如という「気持ち」の問題で言いかえるトートロジーに陥りやすい。さらに測定している構成概念を操作する方法も明らかではない。一方、本研究では余暇活動の種類をクラブ／サークル活動に限定することにより、両概念の内容を余暇集団の特徴にまで具体化している (例：自己決定：“活動内容を自分で工夫・改善できる”, 自己成長：“新しい知識を身につけることができる”)。彼らの研究に比較すると、今回作成した「自己成長」尺度と「自己決定」尺度の内容は操作しやすく、問題の改善に結びつけやすいという長所がある。

いまひとつの相違点は、本研究が「社会的受容」を動機づけ要因に加えている点である。社会的交流は、予備調査において多くのひとが挙げていた動機づけ要因であった。先行研究でも余暇活動からえられる社会的支援が、参加者のストレス耐性を高めて、身体的／精神的健康を促進するという理論がみられる (Coleman & Iso-Ahola, 1993)。それにも関わらず、Wis-

seinger et al. (1992) の研究では対人関係が動機づけ要因に含められていなかった。彼らの研究が不特定多数の余暇活動を調査対象にしており、対人関係が生ずるような集団活動のみを扱っていたわけではないことが原因であろう。それに対して本研究では、対人交流の効果を測定できるように、調査対象をクラブ／サークルという集団に限定した。その結果として「社会的受容」要因が活力感を増す効果があることを確認することができた。

### 刺激欲求性、動機づけ要因、ポジティブ感情の関係

刺激回避性の高いひとがポジティブ感情を体験するには、いかなる工夫が必要であろうか。本結果からは、いくつかの方法を仮定することができる。

一つめの方法は「社会的受容」や「自己決定」の体験が得られる余暇集団を選択することであろう。両体験が欠如している余暇集団では、適度に、これらの体験を増す工夫も有効かもしれない。面接調査により、複数のクラブ／サークル活動のなかで、両体験を増すための工夫を見つけることができた。たとえば「社会的受容」を増すために、正規の活動時間以外にお酒やスポーツなどを交えた行事を定期的に催すサークルが見受けられた。このような行事は、正規の活動に比べて、よりインフォーマルな性質を帯びるため、上級生と下級生との交流が活発になり、その交流が正規の活動にまで広がるという意見がきかれた。また「自己決定」の体験を増す工夫として、下級生が上級生に対して活動内容に関して意見を述べることを積極的に許容しているサークルも見られた。このような機会を設けることにより、活動に対する下級生の関与が高まった印象があるという意見がきかれた。両事例に共通していえることは、構成員の個人的な努力というよりは、クラブ／サークルの習慣やルールに工夫を加えているということである。これら余暇集団の「風土」とでもいうべきもによって、動機づけ要因は強く規定されているようである。

いま一つの方法として、「自己成長」の体験を増すという発想も考えられなくはない。ただし余暇活動に求めるものは個人によって異なる。選択しているクラブ／サークルの種類にもあらわれているように、刺激回避性者は必ずしも「自己成長」の体験を余暇活動に期待しているとは限らない。余暇活動では、すべてのひとに「自己成長」が生じねばならないという価値観の押しつけは、むしろ活動への動機づけを削ぐことにもなる。そこで「自己成長」の必要性については、刺激回避性者が余暇活動に求めるニーズを調査したうえで結論することにしたい。

また言うまでもなく、ここで挙げた方法は仮説の域を出ないため、その有効性については今後の検証が必要となろう。

### 展望

本研究は作業仮説をつくることを第一の目的としたため、調査対象者を言語報告が得やすい専門学校生・大学生に限定した。今後は、本調査から導きだされたモデルを異なる発達段

階に拡張していくことが必要となろう。本研究で指摘した刺激欲求性やポジティブ感情の問題が、とくに顕在化してくるのは老年期である。まず刺激欲求性は加齢とともに低下する (Lawton, Kleban, Rajagopal, & Dean, 1992)。また老年期の余暇は安静や孤立を得ようとする活動が増え、創造的活動は減少し、余暇から得られるポジティブ感情は減少するという報告も見られる (Gordpn, Gaitz, & Scott, 1976)。ただし、これらの報告は横断的研究によるものであり、同一個人の発達を追った場合には異なる過程を示す可能性もある。本研究で得られた「自己成長」「社会的受容」「自己決定」という動機づけ要因も、同一活動を長期にわたり継続することにより、むしろ開発されていくと考えるのが自然である。そこで今後、対象者を高齢者にしぼり、動機づけ要因の縦断的变化を追うことは有効な方法であろう。

## 引用文献

- Apter, M. J., Murgatroyd, S., & Kerr, J. H. (1993) *Advances in reversal thory*. Amsterdam: Swets & Zeitlinger
- Chapman, L. J., Chapman, J. P. & Raulin, M. L. (1976). Scales for physical nad social anhedomnia. *Journal of Abnormal Psychology*, 85, 374-382.
- Csikszentmihaiyi, M. (1990). 今村浩明 (訳) (1996) フロー体験 — 喜びの現象学 — 世界思想社
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25, 111-128.
- Danner, D. D., Snowdon, D., A., & Friesen, W. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality & Social Psychology*, 80, 804-813.
- Deci, E. L. (1980) *The psychology of self-determination*. D. C. Heath & Company.
- Doworkin, R. & Saczynski, K. (1984). Individual differences in hedonic capacity. *Journal of Personality Assessment*, 1984, 48, 620-626.
- 古澤 (1989) 刺激欲求尺度・抽象表現版 (Sensation seeking Scale-Abstract Expression) 作成の試み 心理学研究 60 180-184.
- Fredrichson, B. L., & Levrnson (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & Emotion*, 12, 191-220.
- Gordon, C., Gaitsz, C. M., & Scott, J. B.(1976). Leisure and lives: Personal expressivity across the life span. In R. H. Binstock & E. Shanas(Eds.), *Handbook of aging and the social sciences*(pp.97-122). new York: Van Nostrand Reinhold.
- Heady, B. W., Kelly, J., & Wearing, J. (1993) Dimensions of mental health: Life satisfaction, positive affect, anxiety and depression. *Social Indicators Research*, 29, 63-82.
- Hull, R. B. (1990). Mood as product of leisure: Causes and consequences. *Journal of Leisure Research*, 22, 99-111.
- Lawton, M. P., Kleban, M. H., & Rajagopal, D., & Dean, J. (1992). Dimensions of affective experience in three age groups. *Psychology & Aging*, 7, 171-184.
- Loas, G. (1996). Vulnerability to depression: A model centered on anhedonia. *Journal of Affective Disorder*, 41, 39-53.
- Iso-Ahoka, S. & Weissinger, E. (1987). Leisure and boredom. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 5, 356-364.
- Matthews, G., & Westerman, S., J. (1994). Energy and tension as predictors of controlled visual and memory

- search. *Personality and Individual differences*, 17, 617-626.
- 宮崎・畑山 1998 青年期健常者の気分とうつ傾向との関連 東北大学学生相談所紀要 25 9-13
- 宮崎 (1999) 感情体験の調節に関する生理心理学的研究 東北大学博士論文
- 宮崎・畑山 2000 快場面のイメージによる悲しみの解消 — 主観的, 生理的反応の解析 — 心理学研究 71 351-357
- Neulinger, J. (1974). *The Psychology of leisure*. Springfield: Charles C. Thomas.
- Phillips, A. H., Bull, R., Adams, E., & Fraser, L. (2002). Positive mood and executive function: Evidence from stroop and fluency tasks. *Emotion*, 2, 12-22.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000) Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Stumbo, N., & Peterson, C. (1998) Leisure ability model. *Therapeutic Recreation Journal*, Second quarter, 82-102.
- Thayer, R. E. (1987). Energy, tiredness, and tension effect of a sugar snack versus moderate exercise. *Journal of Personality & Social Psychology*, 52, 119-125.
- Weissinger, E., Caldwell, L., & Bandalos, D., L. (1992). Relation between intrinsic motivation and boredom in leisure time. *Leisure Sciences*, 12, 317-325.
- 横山・荒記 (1994) 日本語版POMS手引き 金子書房
- Zukerman, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal*. NJ: Lawrence Erlbaum.
- Zukerman, M. (1990). The psychophysiology of sensation seeking. *Journal of Personality*, 58, 313-345.
- Zukerman, M., & Kuhlman, D. M. (2000) Personality and risk-taking: Common biosocial factors. *Journal of Personality*, 68, 999-1029.