

(要約版)

余暇における嗜好品摂取が動機づけ過程および心理学ウェルビーイングに及ぼす影響

助成研究者 中谷素之 ((名古屋大学) パーソナリティ心理学)

1. 目的

われわれのライフコースの過程では、仕事や学業などの課題あるいは本業に関わる時間だけではなく、余暇や休息、リフレッシュといった本業以外に関わる時間は、生活の質や主観的な幸福を決める重要な要因である。本業と余暇や休息の両面を考え、よりよいバランスをとってこそ、本当の意味での生活や人生の充実感や幸福感を得ることができるだろう。

本研究では、これまでわが国で数少ないものの実証的に検討されてきたレジャー活動研究(中谷他, 2001; 安藤他, 2001 など)を発展させ、生涯発達過程において、余暇時間の質が個人の生活を豊かにするうえでどのような役割をもっているかについて検討する。特に、余暇活動のなかにたばこなど嗜好品を位置付け、嗜好品の摂取が心理的ウェルビーイングの各側面にどう影響するのかを明らかにする。研究1では大学生を対象とし、研究2では成人期を対象とした研究を実施し、さらに研究2では、成人期を対象に、同じ嗜好品を摂取する際にも、いかなる動機づけによって行うかという嗜好品摂取への動機づけの観点を考慮し、余暇における嗜好品のもつ、心理的ウェルビーイングへの効果について実証的な検討を行う。

2. 方法

(1) **レジャー活動尺度** 青年期版：青年期のレジャーに関する先行研究(Fitzgerald, Joseph, Hayes, & O'regan, 1995 など)やレジャー白書(余暇開発センター, 2000)を参考に作成された中谷ら(2001)の2001年版尺度、およびそれに基づき現代の青年期のレジャーとして必要だと考えられる数項目を追加し、一方で内容上および倫理的に適切でないと判断された項目を削除した2012年版を作成した(注参照)。59項目、頻度と楽しさの各4件法。

成人期版：青年期版を基に、調査上の倫理的問題を考慮し『違法な行為をする』『薬物を使用する』の2項目を削除した、計57項目、頻度と楽しさの各4件尺度。

(2) **アイデンティティ尺度** 下山(1992)のアイデンティティ尺度の下位尺度であるアイデンティティの確立尺度(10項目、4件尺度)を実施した。

(3) **自尊心尺度** 桜井(2000)の自尊心尺度(10項目、4件尺度)を実施した。

(4) **嗜好品への動機づけ** 研究2においては、岡田・中谷(2006)の自律的動機づけ尺

度などを参考に、嗜好品における自律的な動機づけを測定する尺度を構成した。たばこ、コーヒー、酒・アルコール類、お茶・紅茶、炭酸飲料、その他の6つのうち該当するものを選択し、その上で外的、取り入れ、同一化、内的の4つの動機づけ段階各2項目に、『ただなんとなく』『楽しいから』を加えた計10項目であった。動機づけの自律性の指標として、4つの動機づけ段階に係数を乗算した自律性指標（RAI）も算出した。4件尺度。

- (5) **仕事への動機づけ** 仕事に対する自律的動機づけを測定する尺度を構成した。岡田・中谷（2006）の自律的動機づけ尺度などを参考に、外的、取り入れ、同一化、内的の4つの動機づけ段階各3項目、計12項目を構成した。動機づけの自律性の指標として、4つの動機づけ段階に係数をかけた自律性指標（RAI）も算出した。4件尺度。

3. 結果と考察

青年期版および成人期版とも、レジャー活動尺度の尺度構成を行った。因子分析（最尤法・プロマックス回転）による探索的因子分析を行い、青年期版、成人期版とも5因子を見出した。それぞれ、下位尺度および心理的ウェルビーイングの各尺度の記述統計量や相関を検討した。

研究1では、青年期におけるレジャー活動の内容が、アイデンティティ、自尊感情、意欲低下という3つの心理的ウェルビーイングの側面にどのような影響を及ぼしているかについて検討した。特に喫煙の有無による効果を検討したところ、喫煙者は非喫煙者に比べて、授業への意欲低下の傾向が有意にみられることが示された。

研究2では、成人期におけるレジャー活動の内容が、アイデンティティ、自尊感情、そして仕事への動機づけという3つの心理的ウェルビーイングの側面にどのような影響を及ぼしているかについて検討した。第一に、喫煙の有無による効果を検討したところ、女性では非喫煙者に比べて喫煙者では、仕事への自律的動機づけがやや低い傾向が見られた。第二に、嗜好品への動機づけによるレジャー活動の違いについて検討を行った。『気分転換のため』など嗜好品を自律的に用いているものでは、旅行・スポーツのレジャーや交友・コミュニケーションのレジャー、そして読書・マンガのレジャーの頻度が高い傾向が見られた。さらに嗜好品への動機づけによる心理的ウェルビーイングの違いについて検討したところ、アイデンティティと自尊感情、および仕事への動機づけ（仕事RAI）の全てについて、有意な得点の違いがみられた。嗜好品を自律的に摂取しているものでは、そうでないものに比べて、アイデンティティが確立し、自尊感情が高く、仕事にも自律的な動機づけを有していることが示された（Table1）。

本研究の結果、単に喫煙の有無だけでは喫煙による積極的な心理学的効果は明らかにはなりにくいものの、嗜好品への動機づけの視点を取り入れることで、その効果を

明確にすることができたと考えられる。すなわち、『気分転換できるから』『ほっと安心できるから』といった自律的な動機づけによって喫煙している人では、『やめられないから』『他に好きなものがないから』といった他律的な動機づけで喫煙している人に比べ、高い心理的ウェルビーイングへの効果が認められることが明らかになった。

Table1 嗜好品への動機づけ高低によるレジャー活動および心理的ウェルビーイング得点

レジャー活動／心理的ウェルビーイング	嗜好品動機高群	嗜好品動機低群	
旅行・スポーツF1	2.12	1.85	***
交友・コミュニケーションF2	2.89	2.75	**
文化F3	1.58	1.49	
ゲームF4	1.80	1.73	
読書・マンガF5	2.90	2.70	***
アイデンティティ	2.70	2.44	***
自尊感情	2.70	2.42	***
仕事RAI	1.96	1.69	***

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