

立教大学学術推進特別重点資金（立教SFR）

個人研究

2018年度研究成果報告書

研究代表者	所属部局・職	氏名
	現代心理学部・助教	川越 敏和 印
研究課題	「やる気」とマインドワンダリング	
研究期間	2018年度	
研究経費 (1円単位)	(支出金額) 558,820円 / (採択金額) 905,000円	

研究の概要（200～300字で記入、図・グラフは使用しないこと）

本研究は、「やる気」と、マインドワンダリング (MW) という心理現象の関連について実験を通して検討する認知心理学的研究である。MWとは、目の前の課題とは無関連な事柄についてぼんやりと考えてしまう心理現象のことであり、我々はこの活動に生活の約半分の時間を費やしているという。本研究では、まだ明らかでない特性的なやる気とMWとの関係を明らかにし、MWが状態的な現象であるだけでなく、個人特性のような長期的に形成されるものの影響を受けていることを明らかにした。

キーワード（研究内容をよく表しているものを3項目以内で記入。）

[モチベーション] [マインドワンダリング] [個人特性]

研究成果の概要 (図・グラフ等は使用しないこと。)

本研究の対象とする心理要素は、モチベーション、いわゆる「やる気」とマインドワンダリング (MW) である。MW とは目の前の課題とは無関連な事柄についてぼんやりと考えてしまう心理現象のことである (Smallwood & Schooler, 2006)。我々はこの活動に生活の約半分の時間を費やしており (Killingsworth & Gilbert, 2010)、これは目の前の課題の成績低下を引き起こす有害なものであるとされている。それを減じるために瞑想法 (Kabat-Zinn, 1979) や電気刺激法 (Kajimura et al., 2015) など様々な方法が考案されているが、より根本的に MW 生起に関連する要因を特定することが重要である。その 1 つとして本研究ではモチベーションに着目した。実際に短期的な場面、すなわち実験室実験で検討されるような目の前の特定の認知課題を遂行するような場合において、課題中に生じる MW はその課題へのモチベーションと関連しているようである (Seli et al., 2015)。ただ、モチベーションには長期的なモチベーションも存在する。その病的低下はアパシーと呼ばれ、代表者がこれまで研究を行ってきた症状である (Kawagoe et al., 2017)。この長期的・特性的なモチベーションと、MW 頻度との関連についてはこれまで報告がなく、MW の理解を深めるためには明らかにすべき部分である。さらに、これらの関連性が認められれば、MW はこれまで考えられてきたように一過性のものというだけでなく、特性的性質を帯びたものである可能性がある。実は MW を特性的なものとして捉えた研究はいくつか存在するが、あくまで操作的定義上のものであり (Mrazek et al., 2013)、その長期性などにおいては検討されていない。

以上より、本研究では 3 つの目的を掲げた。まず主目的として特性的モチベーションと MW の横断的関連を明らかにすることとした。第 2 の目的は MW の安定性を検討することであった。特性的要素が強ければある程度の安定性を示すはずだからである。第 3 の目的としてモチベーションと MW の因果関係に着目した。これは Seli et al. (2015) で示された課題へのモチベーションと MW の関連性に言及するものである。Seli らの研究では短期的なモチベーションと MW の関係を経験サンプリング法で調査していたが、モチベーションの測定が「MW 課題後」であった。MW 課題は一般的に持続性注意課題を用いる。課題後にモチベーションを測定すると、課題の達成度によって変容する可能性がある。つまり、MW の程度が課題成績に影響し (Mooneyham & Schooler 2013)、それによりモチベーションの程度が変化していたのかもしれない。ここでは課題前にも測定を行うことで、モチベーション → MW の因果関係を明らかにすることとした。

主目的である特性的モチベーションと MW の関連について、本研究により解析対象者がこれまで取得していたデータと合わせ 200 を超えた。これは相関研究を行う上で必要なサンプルサイズを満たすものであると考えられる。分析の結果、 $r = 0.36$ という有意な相関が得られており、やる気スコア (Okada et al., 1997) と MW 質問紙 (Mrazek et al., 2013) の指標間に関連があることが示された。仮説どおり、モチベーションは長期的にも MW に関連していることが明らかになった。この結果は MW が単に一過性の状態的な現象であるだけでなく、長期的に安定した特性的な現象であるということを示唆する。また同時に、短期的なモチベーションと MW 間の関連も確認されたため、媒介モデルによる分析によって長期的なモチベーションが短期的なモチベーションを介して短期的な MW に影響するかどうかを検証した。その結果、予想通り有意な媒介効果が確認された。つまり、長期的なやる気のような個人特性が、状態的な MW に間接的に影響を与えていることがわかったのである。この成

研究成果の概要 (つづき)

果は、現在データをまとめて論文化を目指しているところである。また、次年度の日本心理学会にて発表を予定している。

第2の目的として、MWの縦断的な安定性を評価した。この分析のためのサンプルは44名しか収集できておらず、中途解析は研究上の問題とされる P-hacking にもつながる危険性があるため行っていない。今後さらにサンプルを増やし、検討を行う。第3の目的としたモチベーションと MW の関係性についてもまだサンプルが不十分であるが、こちらはこのデータのみを以て単一の成果として公表する予定がないため、あくまで報告のためとして中途解析を行った。その結果、課題の前後でのモチベーションの相関は $r=0.7$ と高くはあるが、前後それぞれが独自の分散を持つようであった。計画通り、今後も検討を続ける。

研究発表 (研究によって得られた研究経過・成果を発表した①～④について、該当するものを記入してください。該当するものが多い場合は主要なものを抜粋してください。)

- ① 雑誌論文 (著者名、論文標題、雑誌名、巻号、発行年、ページ)
- ② 図書 (著者名、出版社、書名、発行年、総ページ数)
- ③ シンポジウム・公開講演会等の開催 (会名、開催日、開催場所)
- ④ その他 (学会発表、研究報告書の印刷等)

① 該当なし

② 該当なし

③ 京都大学大学院総合生存学館 認知神経科学公開セミナー 2019年4月13日(土) 14:00～15:30、京都大学東一条館1階大会議室 (講演予定)

日本心理学会 日本心理学会第83回大会 公募シンポジウム 2019年9月11日(水)～13日(金)、立命館大学大阪いばらきキャンパス (発表予定)

④ 日本心理学会若手の会 第4回異分野間協働懇話会 ポスター発表 2019年3月4日(月)、アピカルイン 京都 [京都市]