

動機づけのダイナミズム — リバーサル理論の概要 —

雨宮俊彦・生田好重

Dynamics in Motivation: An Outline of Reversal Theory

Toshihiko AMEMIYA & Yoshie IKUTA

Abstract

Reversal theory is a theory about motivation or motivational style. It is a relatively new theory, concerning which research started about 25 years ago. Until now the main concerns of most motivational research have been very specific ones: for example, whether motivation is intrinsic or extrinsic or whether the focus of motivation is affiliation or achievement. However, reversal theory deals in an integrative way with a variety of topics. Its main concern is the subjective meanings that people assign to the world and, in this theory, personality can be regarded not as static but as dynamic. The structure of reversal theory consists of four pairs of opposite mental states: telic-paratelic, conformist-negativistic, mastery-sympathy and autic-alloic. It proposes that one state from each of the four pairs will be active at any given time, the opposite state in a pair not functioning at the same time. Switches will then occur from time to time from one state to the other state and this switch is called reversal. With this concept, reversal theory is now being used in the field of sports, humor, education, arts, crime, leadership and sexual behavior. In this paper, the general features of reversal theory are described.

Key Words: reversal theory, meta-motivation, motivational style, telic-paratelic, conformist-negativistic, mastery-sympathy, autic-alloic.

抄 録

リバーサル理論は、25年ほど前に研究が開始された動機づけ状態、あるいは、動機づけスタイルの理論である。従来の動機づけ理論は、親和か達成か、外在的か内在的かといった個々の動機づけやその特徴を個別に問題にしてきた。これに対し、リバーサル理論では、動機づけを個別、固定的ではなく、状況により変わるダイナミックなものとして、その全体像をシステムティックにとらえようとしている。具体的には、現在のリバーサル理論では、人間経験の四つの側面（手段-目的、ルール、処理、関係）について、テリック-パラテリック、順法-反抗、支配-共感、オーティック-アロイックの四対の動機づけ状態を設定し、状況により動機づけ状態の反転が生ずるとし、スポーツや芸術、教育、産業活動、娯楽、笑いなど幅広い人間活動を動機づけ状態とその反転の観点から研究している。本論文では、リバーサル理論の概要について、簡明な解説を行う。

キーワード：リバーサル理論、メタ動機づけ、動機づけスタイル、テリック-パラテリック、順法-反抗、支配-共感、オーティック-アロイック

はじめに

進化的にみた人間の脳の特徴は、大脳新皮質の拡大である。認知をになう大脳新皮質は、哺乳類の時代に発達した情動の中枢である大脳辺縁系、それにハ虫類とも共通な個体の基本的な生存維持を担う脳幹と大脳基底核の上に覆い被さるように発達した（MacLean 1990）。人間を他の動物から区別する特徴は、大脳新皮質の発達によって可能になった言語などの認知能力にある。

人間の心を理解する上でポイントになるのが、大脳新皮質による認知あるいは理性と、大脳辺縁系や脳幹、大脳基底核による情動、感情、本能などとの関係をどうとらえるかである。動物の行動は本能によるが、人間の行動は本能ではなく理性によるというのが西欧の伝統的な人間理解である。

機能主義心理学の祖ウィリアム・ジェームズは、これに異を唱えた。Ridley (2004) から引用する。

ウィリアム・ジェームズは、ヒトはほかの動物に比べ、少ないどころか多くの本能が備わっていると主張した。「人間には、[より下等な動物が] もっているすべての衝動に加え、さらに多くの衝動がある。……ほかのどんな動物にも、サルにさえ、これほど大量の衝動は見られないだろう」そのうえで彼は、本能を理性と対置するのは誤りだと訴えている。1890年に刊行した記念碑的大著「心理学」において、ジェームズは次のように言っている。「理性そのものは、いかなる衝動も抑制できない。衝動を打ち消せるものは、正反対の衝動だけだ。しかし理性は推論をおこない、それが想像力をかきたて、正反対の衝動を解き放つことがある。それゆえ最も理性の豊かな動物は、本能的衝動も一番豊かであっても、本能だけの動物と違って宿命的な自動機械には見えない。」

ジェームズの主張は、ダーウィンの進化論を背景にしたものである。ウィリアム・マクドゥーガルは、ジェームズの主張をうけ、1908年に刊行した「社会心理学」において親の本能・生殖本能・逃走本能・拒否本能・好奇本能・戦闘本能・屈従本能・自己主張本能など人間における本能を列挙して人間の行動をとらえようとした。しかしこれは概括的にとらえた本能の列挙と解説におわり、ジェームズの洞察が示したような、人間行動における認知と本能の多重性に関する洞察は発展させられていない。

マクドゥーガルによるおおざっぱな本能の列挙は、安易な本能主義として批判され、すぐに影響力をうしなした。その後、動機づけに焦点をしばって基本的動機づけのリストを1938年に発表したのが TAT (主題統覚検査) の考案者マレーである (McAdams 2006)。ここでは、達成、攻撃、所属、防衛、優越、服従、恥辱の回避、危害の回避、慈愛、自己卑下、反作用、理解、拒絶、遊び、露出、自律、養育的依存、不可侵などの動機が列挙されている。マレーのリストは、興味深いものだが、やはり煩瑣な列挙にとどまっており動機づけの理論としては不十分である。

マクドゥーガルによる1908年の本能のリストにしろ、マレーによる1938年の欲求のリストにしろ、煩瑣な列挙、古い時代の心理学という印象は否めない。これに対し、マズローが1954年に発表した有名な欲求の階層は、よりモダンになっている。ここでは、人間の欲求が生理的欲求、安全欲求、所属と愛情への欲求、尊敬と承認の欲求、それに自己実現欲求の五段階に分類され、下位の欲求が満たされるとより上位の欲求の充足に向かうとした。各階層の欲求については、自己実現の欲求がマズロー独自の研究領域である。自己実現者のパーソナリティ特性や至高体験などの研究を行っている。人間の欲求をリストアップしたり整理して体系化を試みる研究は、マズローにおける欲求の階層説で終わると考えて良いだろう。

1960年代になると心理学では認知革命が生じ、情報処理機構として人間の心理過程を実験や測定を通じ、より詳細に分析する研究が一般化する。大脳新皮質の機能に関係する、記憶、注意、言語、問題解決などの領域の研究が著しく進み、心理過程の詳細なモデル化がなされ、実験との連携での研究が進んだ。欲求のリストアップと整理などは、時代遅れと見なされ、より詳細な心理過程が問題とされるようになる。認知心理学が心理学における先進分野として、他の分野の範例と見なされるようになったのである。動機づけの分野では、行動主義や精神分析における周辺的あるいは異端的とみなされていた研究が、その詳細な心理過程の研究もふくめて大きく展開することになる。デシラによる内発的動機づけの研究や、マクレランドやアトキンソンによる達成動機と親和動機に関する研究である。

デシラの内発的動機づけ研究は、行動主義の強化理論から見ると異端だった。デシラは膨大な実験的検証を通じて、外発的動機づけに対する内発的動機づけの存在を明確にし、両者の関係やそこでの心理過程について、課題の影響や個人差もふくめて、詳細な研究を展開した。マクレランドやアトキンソンによる動機づけの研究は、マレーによる精神分析的な動機のリストアップ研究をうけて、達成動機と親和動機に焦点をあてて、心理過程にまでふみこんで研究を展開したものである。個人差の測定や文化との関係など詳細な研究

が行われた。現在、動機づけについては、認知理論や自己との関係で個別に詳細な研究が行われている。しかし、動機づけ全体をとらえるようなグランドセオリーは存在しない(上淵2004)。マズローの欲求の階層説は、認知革命後の心理学から見ると、おおざっぱな記述にすぎない。しかし、動機づけ全体をとらえるようなグランドセオリーではあった。

最初に人間の脳の三位一体説を紹介したが、上淵(2004)も言うように、動機づけは、認知、感情との関連でとらえられる。動機づけ研究は、最初に大脳新皮質に関連した認知研究が1960年代から先行し、次に大脳辺縁系に関連した感情研究がようやく1980年代後半になって展開する(雨宮2005)なかで、ある種、その他の領域として研究されていくことになる。現在の動機づけ研究は、先進分野である認知心理学との関係での研究に圧倒的に偏っている。感情との関連での研究はごく少ない。上淵(2004)が、感情あるいは情動との関連での動機づけ研究としてあげているのは、Csikszentmihalyi(1975)のフロー理論とApter(1982)のリバーサル理論のみである。

フロー理論、リバーサル理論ともに、課題や状況によって覚醒度と快不快の対応が異なる事実を理論のコアにしている。Russell(2003)が主張しているように、覚醒度と快不快は感情経験の基本となる次元であり、ここに両理論と現在の感情研究との最も重要な接点がある。しかし、感情研究の本格的展開は1980年代後半からであり(雨宮2005)、1970年代の終わりから1980年代の初めにかけて定式化されたフロー理論、リバーサル理論ともに現在の感情心理学を参照して展開されてはいない。フロー理論、リバーサル理論ともに、内発的動機づけ研究や達成動機研究と認知心理学の間におけるような連携を、現在の感情心理学との間でまだ持つにいたっていない。

フロー理論、リバーサル理論が参照しているのは、ヘップやバーラインなどの最適覚醒理論である。最適覚醒理論では、覚醒度が低すぎると退屈に、覚醒度が高すぎると不安になり、その中間に最適の覚醒水準があり、そこで最大の快がもたらされると考える。フロー理論、リバーサル理論ともにこの最適覚醒水準の想定を否定する。フロー理論では、芸術やスポーツ、仕事に夢中になっている時のように、課題が自分の能力にマッチして全力を傾倒しているときには、覚醒度も快も高いフローの状態となるとした。一方、リバーサル理論では、スポーツやゲームなど活動そのものを楽しむParatelic状態では、覚醒度が高いほど快も高いと主張した。フロー理論がコンピテンスと課題との適合を重視し、リバーサル理論が状態とその反転を重視するというように焦点は異なるが、最適覚醒理論に反して、高覚醒の快の存在を重視している点では共通である。覚醒度と快不快の関係に関しては、フロイトなどは欲求が満たされないと覚醒度が高く不快で、欲求充足は低覚醒度の

快をもたらすことを指摘している。19世紀の人間であるフロイトは低覚醒度が快である点を強調している。20世紀半ばの最適覚醒理論は、適度の覚醒が快であると主張している。20世紀後半のフロー理論とリバーサル理論は、高覚醒の快の状態を重視している。おそらくこれは、社会が豊かになるにつれて、生存を確保するための生真面目な目標志向の状態から、より活動そのものの享受と遊びを重視する状態に、強調点が変更されたためだろう。本論文で説明する、リバーサル理論では、こうした状態の変化を理論的に扱うことができる。

フローは、1990年代後半に始まったポジティブ心理学では、中心概念の一つとして必ず言及される (鳥井2006)。ポジティブ心理学の中心テーマは肯定感情と徳、人間の強さである。フローは、肯定感情の状態の一つとして、たんなる感覚的快ではなく、その人の能力の充実、課題への没頭と天職への展開につながる経験として重視される。ヒューマニスティック心理学におけるマズローの至高体験と似ているところもあるが、質問紙や経験サンプリング法などの研究方法を用いて、より実証的に研究されている。フローは簡単にいうと、課題への没頭あるいは三昧の状態である。フローとして経験される感情状態は、デシラが唱えた外発的動機づけから内発的動機づけにいたる連続帯のなかで、内発的動機づけの極における感情状態として位置づけることができる。

フロー理論は、ポジティブ心理学との関連における実際的な重要性もあり広く研究、紹介されている。日本でも翻訳 (Csikszentmihalyi1990)、編著 (今村・浅川2003) が出版されている。フロー理論は、理論的にはシンプルである。これに対し、リバーサル理論はかなり複雑で体系的な理論構成をしている。

リバーサル理論の基本的な立場は、現象学的システム論である (雨宮・生田2008)。そして、人間の動機づけを個別、固定的ではなく、状況により変わるダイナミックなものとして、その全体像をシステムティックにとらえようとしている。具体的には、現在のリバーサル理論では、人間経験の四つの側面 (手段—目的、ルール、処理、関係) について、テリック—パラテリック、順法—反抗、支配—共感、オーティック—アロイックの四対の動機づけ状態を設定し、状況により動機づけ状態の反転が生ずるとし、スポーツや芸術、教育、産業活動、娯楽、笑いなど幅広い人間活動を動機づけ状態とその反転の観点から研究している。

心理学者のStenbergは、Apter (2001) の評で、リバーサル理論を “Reversal Theory is one of psychology’s best-kept secrets.” と評している。日本でも、リバーサル理論については、Apter (1992) の翻訳「デンジャラス・エッジ：「危険」の心理学」が出ているが、トピックについての読み物的な内容で、リバーサル理論の全体像については上淵 (2004)

での簡単な紹介や、雨宮・生田（2008）によるApterのインタビュー記事をのぞくと、紹介や解説がほとんどない。リバーサル理論は、感情心理学との接点での動機づけ研究として、今後、心理学に重要な貢献をなしうる理論である。本論文では、Apter（2005）に従って、リバーサル理論の概要を簡単に解説する。個々の尺度の紹介や日本語版の開発、教育、スポーツ、ユーモア、芸術などの領域における研究、現在の感情心理学との関連での理論の検討などは、また別の機会にあらためて行う。理論についての批判的検討も行わない。ここでは、やや複雑なところもある理論の簡潔な紹介をもつぱら行うことにしたい。シナジーは、とくにユーモアや芸術との関係が深く、反転理論でもまだあまり展開されていない部分（雨宮・生田2008）なので、ユーモアや芸術についての論文で、理論の検討と展開も含めてあらためて紹介する。

反転理論の概要

1. メタモチベーション（Metamotivation）

「なぜ、ある行動をとるのか」という問いを意識の側面から説明しようとする時、私たちの意識的経験はあまりにも多様で複雑なため、一見、とらえどころが無く、そのような説明は到底不可能に思えてしまうだろう。だが、Reversal theoryの提唱者であるApterによれば、実は、この万華鏡を覗くがごとく複雑な様相を呈している意識にも、すべての人に共通な構造が存在しているという。この意識の構造を4対の精神状態で理解し、一見不可解な人間の行動を構造的に理解するための道具がReversal theoryなのだ。この4つの精神状態は動機づけの状態とも言い換えることができる。というのも、意識されているこの4つの精神状態の有り様によって、人の行動そのものが決定されたり「ある特定の行動に対する嗜好」が影響を受けるからである。

意識においてはさまざまな考えや思いが同時に生じたり、消失したりする過程が永遠に繰り返されていくが、その中でも、必ず存在する「意識の領域」があるとApterは考える。そして、彼はそれをdomain(s)と呼ぶ。domainは「どんな場合においても必ず存在する意識の領域」なのである。

Apterによれば、domainは次の4つである。

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. 手段と目的に関するもの | means-and-ends domain |
| 2. ルールに対する気持ちに関するもの | rule domain |
| 3. 人と相互作用するときの気持ちに関するもの | interaction domain |
| 4. 人の基本的態度が向かう方向性に関するもの | orientation domain |

そしてそれぞれの domain には「対になる動機づけ状態」が設定されている。

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| 1. 手段と目的に関するもの | means-and-ends domain |
| 目標優先志向と楽しみ優先志向 | (Telic and Paratelic) |
| 2. ルールに対する態度に関するもの | rule domain |
| 順応志向と否定・抵抗志向 | (Conformist and Negativistic) |
| 3. 対象と相互作用する場合の気持ちに関するもの | interaction domain |
| 支配・優越志向と共感志向 | (Mastery and Sympathy) |
| 4. 基本的態度が向かう方向性に関するもの | orientation domain |
| 自己志向と他者志向 | (Autic and Alloic) |

2. 4対(8つ)の動機づけ状態について

先ほど紹介した4つの domain に存在する4対(8つ)動機づけの状態を Apter (2005) の考え方にもとづいて、彼の言葉を拠り所にしつつ説明しよう。

目標優先と楽しみ優先 (Telic and Paratelic)

最初の domain は手段 (means) と目的 (ends) に関するものである。というのも、私たちは常に「何をしているか」「なぜ、しているか」を意識しているからである。別の言い方をすれば、私たちは始終「目標」(goal) を意識し、「目標に到達しよう」という目的で行っている行為を意識している。このような意味において、私たちの経験は「意図」で充たされており、この「意図を持つこと」こそが、人生の任意のある時、生きる意義を我々に感じさせてくれるといえよう。例えば、この文章を読んでいる人は、この瞬間、恐らく Reversal Theory を理解しようという「目標」を体験してられるかもしれない。そして「手段として」この文章を読むという行為を体験しているのだ。

このような意図を持った行為は、心理学者であれば次のように表現するかもしれない。「ある人がある目標に向かっていこうとすると、目標を達成するために可能な活動はすべてやってみよう」と。つまり、優先順位でいえば、目標が第一で活動は2次的なのである。例えば「他市で行われる会議に参加する必要がある。そのために列車に乗っていく。」というようなものといえるだろう。もしくは「伴侶の誕生日が近づいている。それゆえにプレゼントを買いに行く。」とかである。

しかし、これとは正反対で、心理学的観点からおおむね抜け落ちてきた別の体験がある。その体験とは「活動が一番で目的が2次的なもの」だ。この場合、狙いとされるのは「行

為そのものを楽しむこと」であり、目標は楽しみを演出するための一つの要素に過ぎない。つまり、目的は「その行為を楽しむための言い訳」だったり「その行為を計画するための手段」だったり、「楽しみを強めるため」の存在だったりする。

このような場合、人は、ある意味、まず「活動」を選び、それからその活動に関係するならば、どんな目標であったとしても受け入れたり、利用する。活動は目的の手段としてなされるのではなく、まさに活動そのもののためになされるのである。例えば、「旅行を楽しみたい」から、どこかへ旅に出ることがある。これは、「ある時刻にある場所にいる必要がある」から旅をするのとは違って、私たちが普通「旅行をする」と言う時の状態である。もしくは、何も目的が無くても買い物に行くこともあるだろう。これ以外にも「活動から得られる喜びがすべて」というような例は沢山ある。

走るのが楽しいから走る

楽しむために映画を見る

雪だるまをつくって楽しむ

楽しみのためにクロスワードパズルする

最初に紹介した体験を Reversal theory では「目的優先志向状態」(telic state) と定義する。telic は古代ギリシア語の「目的」を表す "telos" から造語されている。2 番目の体験は「楽しみ優先志向状態」(palatelic state) と呼んでいる。palatelic という言葉はギリシア語の接尾辞 para からとったもので「平行して、側に並んで」(alongside) の意味だ。そして、この2つの対立する動機づけ状態の間を人は行ったり来たりするのである。

もし、自分がどちらの動機づけ状態にいるか知りたいなら、次のような簡単な質問を試してみればいい。「ある目的が実現されてその活動を止めたいと思うか、その活動を長引かせたいか」だ。例えば、ゴルフやテニスで試合をしている時、もし、試合が悪天候などによって予想より早く終わってしまったら、がっかりするだろう。どんな種類のものにおいても「試合に勝つ」のは楽しみを増大させる可能性があるが、それが目的ではないのだ。もし、このような状態が当てはまるなら、あなたの動機づけの状態は「楽しみ優先状態」である。一方、プロテニスプレイヤーにとっては、トーナメントでは次のステップに進むために「勝つ」という目標のほうが試合そのものの楽しさよりもより重要である。このように目標が動機づけにおいて優先されていれば、あなたの動機づけ状態は「目標優先志向状態」にあるのだ。これらの関係は、次の表のようにまとめられる。

表1 TelicとParatelic

	目標優先志向 (Telic)	楽しみ優先志向 (Paratelic)
手段 (MEANS)	活動 (Activity)	目標 (Goal)
目的 (ENDS)	目標 (Goal)	活動 (Activity)

もちろん、ある一つの行為において「目標」と「活動」という異なった目的がともに満たされる可能性をあげる人もいるかもしれないが、重要なことは「ある時点において、どちらか一つの体験だけに、焦点 (the focus) が絞られる」ということなのだ。目的が「目標」と「活動」の両方であることはありえない。これは錯視をひきおこす絵における「図地反転」がおこるしくみとよく似ている。「目標優先志向状態」では「目標」は「図」で「活動」は「地」であり、一方、「楽しみ優先志向状態」では「活動」が「地」で「目標」が「図」なのである。そして、「図地反転」が頻繁に起こるように、私たちの精神状態においても、目的の焦点が「目標」になったり、「活動」になったりと常に行ったり来たりを繰り返す。

動機づけ状態の8つすべてに特有の「行動スタイル」がある。それゆえ、「動機づけ状態」は「動機づけスタイル」と呼ぶこともできる。「目標優先志向状態」の場合は「真面目さ」(serious) が挙げられるだろう。例えば「計画を立てるのが好き」、「意義があると思えることをするのが好き」や「先を見据え、現時点の行動の結果について考えるのが好き」といったものである。「楽しみ優先志向状態」では「陽気で遊び好き」(playful) な行動スタイルが常にとまなう。ここでいう「陽気で遊び好き」とは必ずしも子供っぽい遊び癖や散らかし癖を意味しているわけではなくて、ただ、「この行為を楽しむためだけにあることをしたいと思う気持ち」を意味している。この状態においては、人はまさに「今、ここ」の感覚、感情、思考から楽しみを見出そうとし、自発的である。

動機づけの状態それぞれに、また、ある種の「基本となる価値」(basic value) がある。「目標優先状態」では「達成の具現化」であり、「楽しみ優先状態」では「楽しみの具体化」であろう。このような「基本となる価値」を拠り所にして、私たちは「自分がいる世界」を認知し、特定の「動機づけ状態」に導かれ、行動を起こすことになるのである。

順応志向と否定・反抗志向 (Conformist and Negativistic)

2つめのdomainはルール (rules) に関するものである。ここでいうルールはとても広い意味で使われており、「拘束」「期待」「慣習」「日課」など、ある特定の場所で「人にど

うすべきか細かく指示を与える」類のものと考えてほしい。対になる動機づけ状態は「順応志向状態」(Conformist state)と「否定・反抗志向状態」(Negativistic state)である。

私たちが日々の生活を営むとき「ルールに従いたい」と思う場合が少なくない。ルールがあれば生活が構造化され、自分を取りまく状況の意味が明確になり、行動を起こしやすくなるからである。ルールによって「何をすべきか」がわかり、ルールに従えば、集団にうまく溶け込むことも可能になる。また、ルールによって正しいとされている行為を行えば、自分自身についても「良し」と思えるし、無駄なく、効果的に仕事を行うことができる。このように感じる心理状態を「順応志向状態」という。

それに対して、ルールが制限を加えるような存在で不公平で抑圧的であると感じるときもある。こういう場合には、ルールから逃げ出して、今までとは別のやり方で、予想外なことや時流からはずれたことをしたいと思うだろう。もしくは、顔をしかめるようなことや、さらには「不道徳で、攻撃的で禁じられていることを言う」といった「悪い」ことをしたくなる場合さえあるかもしれない。このような心理状態を「否定・反抗志向状態」と呼ぶ。「否定・反抗志向状態」で共通に見られるのは、「普通はしてはならない何か」をしてしまいたい気持ちや拘束—それが道徳的なものであれ、社会的なものであれ、法律上のものであれ—それらから逃れて自由になりたい気持ちが存在する状況である。例えば、落書きをする、反対運動に参加する、標識を盗む、暴走運転をする、などという行為が例として挙げられるだろう。しかしながら、「否定・反抗志向状態」が必ずしも「悪い」というわけではないことに注意して欲しい。政治の分野では、自由を守るために重要な役割を果たす可能性がある。科学や芸術においては創造力が生まれる前提になるだろう。そして、産業活動においては変化をもたらす続けるための原動力になりえるからである。つまり、いかなる分野においても、不正、不公平なことに対して反発する感情状態なのである。

動機づけスタイルの観点からでは、「順応志向状態」は「適応性がある」と言えるだろう。一方、「否定・反抗状態」は「反抗的、挑戦的で対立的」である。基本となる価値の観点からみると前者が「義務」に価値を置き、後者では「自由」に価値を置いている。

支配・優越志向と共感志向 (Mastery and Sympathy)

3つめのdomainは日常生活において他者や物事と関わる際の感情に関するものである。

ここでも、また、対になる2つの動機づけ状態が存在する。第1の動機づけ状態では、「制御できているか否か」という観点から物事を捉える。他者や物事との関りから何かを「得た」場合、自己評価は「強い、タフである、能力が高い、仕事ができる」などといった肯

表2 支配志向と共感志向

人とのかかわった結果	支配・優越志向 (MASTERY)	共感志向 (SYMPATHY)
利益	獲得する (自分は強い)	与えてもらう (好かれている)
損失	放棄する (自分は弱い)	与えてもらえない (好かれていない)

定的評価となる。一方、何かを「損失する」場合は「弱い、はかない、能力が低い」という否定的評価になる。このような動機づけ状態を reversal theory では「支配・優越志向状態」(Mastery state) という。この 'mastery' という語は、対象が人であれ、仕事であれ、考えであれ、機械であれ、関わるどのような対象に対しても「コントロールしたい」という気持ちを表している。交流方法は様々な形態をとり、言葉、金銭、自慢話、身振りなどがあげられる。

もう一方は「人を思いやる」という感情である。この場合、対象との間に相手を育むような密接な関係を望み、優しく、繊細でありたいと思う。この感情状態の場合には、相互交流から何かを「得る」ことがあれば、「自分に人を動かす強い力がある」とは感じずに、「自分は好かれている」といった捕らえ方をする。また、何かを「損失する」場合は「うまく行かなかった」というよりは「がっかりした」と感じるのである。このような心理状態を「共感志向状態」(sympathy state) と呼ぶ。

動機づけスタイルの観点から見ると、「支配・優越志向状態」は「技能、知能などがすぐれていて、統制力を自分以外の対象に働かせようとする状態」で、一方、「共感志向状態」は「愛情深く、共感的であろうとする状態」といえるであろう。対象との距離に関しても、前者では距離をとろうとし人間らしさを失っていくのに対して、後者は対象と密接な関係を築き、擬人化しようとする。また、基本となる価値は「支配・優越志向状態」では「統制力」であるが、「共感志向状態」では「愛」である。

自己志向と他者志向 (Autic and Alloic)

最後に4つめの domain を説明したい。これは、基本的態度が向かう方向性に関するもので、「誰のために、何を行っているか」に関するものである。2つの対になる動機づけ状態は「自己志向」(the autic (self)) と「他者志向」(the alloic (other)) である。

私たちは日常の多くの時間、「もっとお金を稼ぎたい」とか、「もっといい評判を得たい」といったようなことから、ただ単に「今日1日平穏に過ごしたい」というようなことに至

表3 八つの動機付け状態

動機づけ状態 (States)	コアになる価値観 (Core Value)	感情の状態 (Desired Feeling)	経験 (Way of Experiencing)
目標優先志向 Telic	達成すること (Achievement)	意義を感じている (High significance)	まじめ (Serious)
楽しみ優先志向 Paratelic	楽しむこと (Fun)	意義を感じていない (Low significance)	遊び好き、陽気 (Playful)
順応志向 Conformist	溶け込むこと (Fitting in)	反抗的で無い (Low negativism)	順応的 (Conforming)
否定・反抗志向 Negativistic	自由であること (Freedom)	反抗的である (High negativism)	挑戦的 (Challenging)
支配・優勢志向 Mastery	統制力をもつこと (Power)	タフでありたい (High toughness)	競争的 (Competitive)
共感志向 Sympathy	愛を感じる (Love)	タフである必要は無い (Low toughness)	愛情豊かな (Affectionate)
自己志向 Autic	個人主義 (Individuation)	自分らしくいたい (Low identification)	自己志向的 (Self-oriented)
他者志向 Alloic	超越 (Transcendence)	相手と一体化したい (High identification)	他者志向的 (Other-oriented)

るまで、他人ではなく、自分のための願いを抱えて常に何かをしている。このような動機づけ状態を「自己志向状態」(autic state)と呼ぶ。古代ギリシア語の“autos”は自分(self)を意味する言葉である。そして、「どれほど自分の役に立ったか」で行動の結果を判断しようとする。

しかし、対象のことを心から優先して考えるような時もある。対象とは、自分の子供だったり、困っている友人だったり、助けを求めている同僚だったり、私たちがこだわっている大義名分だったりする。このような状態を「他者志向状態」(alloic state)と呼ぶ。“allos”は古代ギリシア語の「他者」(other)を表す語である。このような動機づけ状態にあるとき、私たちは「その時に関わっている相手にどのくらい役に立つか」を考えて行動している。関わっている相手がうまく行っていれば喜びを得られるので、この喜びは間接的なものである。これは相手と同一化するために生じる感情なので、テレビや映画を見ている時、登場人物と同一化することによって、登場人物の悲しみや喜びと一緒に味わう、というような場合に見られる心理状態である。それぞれの動機づけスタイルに関して言えば、「自己志向状態」では自己中心的なスタイルが、「他者志向状態」では他者中心的なスタイル

表4 Telic志向とParatelic志向の例

領域 DOMAIN	目的と手段（MEANS and ENDS DOMAIN）	
動機づけ状態	目標優先志向（TELIC）	楽しみ優先志向（PARATELIC）
特徴	真剣／目標志向／未来志向／向上と達成を求める／分別があり、用心深い／前もって計画し、意欲的である／不安を忌避する／平穏や落ち着きを尊重する	ふざけた／活動志向／現在志向／面白いことやすぐ楽しめることを求める／冒険心があり、スリルを得ようとする／のびのびとして、オープンな性格／興奮を求める／刺激や激しさを高く評価する
なぜ食べるか	健康的になって長生きするため。	風味を堪能したいから。
なぜ危険行動をとるか	重要な目的を達成するためにはたとえ本人が望んでいなくても必要な場合もあるから。	危険なスポーツに取り組むといったようなリスクを冒すことは、エキサイティングなので。

表5 順応志向と否定志向の例

領域 DOMAIN	ルール（RULE DOMAIN）	
動機づけ状態	順応志向（COMFORMIST）	否定・反抗志向（NEGATIVIST）
特徴	順応的で古風な考え方／従順で素直に受け入れる／規則、慣習、常に繰り返される習慣から成る構造を求める／うまくとけこもうとする／融通がきく／伝統を重んじる／愛想がよくて、礼儀正しく、忠実でもある	挑戦的で型にはまらない／反抗的で拒絶的／ルールや制約から自由になろうとする／いたずら好き／非友好的／自由を尊重する／批判的で、反対意見を言いたがり、言うことを聞かない
なぜ食べるか	この状況下で、することになっていることだから。	この状況下では、してはいけないことだから。
なぜ危険行動をとるか	例えば、戦時に兵士は自らを危険な状況に置かざるをえないように、リスクを冒すことが義務であるとされているため。	自由に行動するために。

が伴われる。また、基本となる価値は前者が「個人主義」なのに対して、後者は「超越」であり、それは何らかのやり方で自己を越えるということの意味する。その結果「自己志向状態」で好ましいことは「他者志向状態」では好ましくなくなり、逆の場合も同様となる。

前述の4対の動機づけ状態はちょうど2つのコンピュータープログラムが動いている状態に例えられる。つまり、ある目的に基づいてデータを処理するが、コアになる価値観（core value）が異なるため結局、その目的もやり方も異なってしまうこととなる。ある任意の

表6 支配志向と共感志向の例

領域 DOMAIN	相互作用する場合の気持ち (INTERACTION DOMAIN)	
動機づけ状態	支配・優越志向 (MASTERY)	共感志向 (SYMPATHY)
特徴	競争心が強い／対決を辞さない／力、強さ、支配に関心を持つ／強靭さ、たくましさ、感情の抑制を高く評価する／人生とは競争と戦いであると考え／称賛されることや高い社会的地位を求める	優しい／友好的／親密さ、思いやり、気配りに注意が向く／優しさ、細やかな気配り、慈悲を高く評価する／人生とは仲良く助け合うものだと考える／人から好かれ、愛されることを望む
なぜ食べるか	強くなりたいから。	慰めになるから。
なぜ危険行動をとるか	勇気を持って、自身を危険に晒しても、支配・優越志向状態になろうとするため。	一歩近づいて親密な関係を築くため。拒絶され自尊心が傷つくというリスクをも犯そうとする。

表7 自己志向と他者志向の例

領域 DOMAIN	基本的態度が向かう方向性 (ORIENTAION DOMAIN)	
動機づけ状態	自己志向 (AUTIC)	他者志向 (ALLOIC)
特徴	第一の関心は自分に対して／人とは違っていようとする／個人的責任を負う／個性を尊重する	第一の関心は他者に対して／他者と共感を得ようとする／利他的／自己を超越することを高く評価する
なぜ食べるか	自分のためになるから。	招待してくれた相手に失礼にならないように。
なぜ危険行動をとるか	個人の技能を高めるために、当然、予想される「学習の過程での失敗」というリスクを冒すこともある。これはとくに、水泳を習うといったようなリスクを伴う活動の場合に当てはまる。	他者に害が及ばないようにするため、また、他者の利益を考えてリスクおかす。例えば、母親は赤ちゃんに飲ませるミルクが熱すぎないか、哺乳びんを腕に押し当て確かめる。

一時点においては、このプログラムはどちらかしか作動しない。つまり、決して同時に動き出すことはないのである。

まとめ

- ・意識的経験には構造があり、その構造は万人に共通である。
- ・意識的経験は8つの異なった価値観に基づくという構造を示しており、それぞれが特有のモチベーション状態を示している。
- ・8つの動機づけ状態は、それぞれ特有の基本となる「価値観」から生じている。
- ・8つの異なった価値観に基づく8つの動機づけ状態には、それぞれ特有の「活動スタ

イル」があるので「動機づけ状態」を「動機づけスタイル」と言い換えることができる。

- 8つの「動機づけスタイル」は対になっており、4対の動機づけスタイルとなる。必ず、どちらか一方のみが作動している間はもう一方は決して作動しない。

3. リバーサル

リバーサル（reversal）は「反転」という意味で、reversal theoryという名前からも解るようにこの理論における中心的概念である。これは刻々と変化する日常の絶え間ない変化を説明可能にする画期的な概念であると言えよう。リバーサルとは「ある動機づけ状態から別の動機づけ状態への切り替わり」を表す用語で、例えば「自己志向」から「他者志向」への切り替わりである。「切り替わり」という概念を持ち込むことで「なぜ、自己中心だった人が突然他人のことを気にかけるようになるのか」が説明可能となるのである。

上の図のネッカーの立方体は知覚の分野で生じるリバーサルの類似現象の例である。ここから、これほど小さな図形でさえ全く正反対の知覚を引き起こし得る可能性が理解できる。つまり、絵そのものが変わるわけではなく、人の解釈が変化するのである。同様に、メタモチベーションにおいても、リバーサルが生じると、ある時のある動機づけ状態から対になる別の動機づけ状態に切り替わる。リバーサルが生じるのはそれぞれ対になっている動機づけ状態においてのみである。例えば「目標優先志向状態」から「楽しみ優先志向状態」とその逆、「順応状態」から「否定・反抗状態」とその逆、などである。

これに対して、人の動機づけ状態を説明する場合、同時に2つの異なったdomainの動機づけ状態に焦点（focus）があてられることがある。例えばアマチュアの選手が試合をしているときの動機づけ状態は「楽しみ優先志向」であり同時に「支配・優越志向」だが、

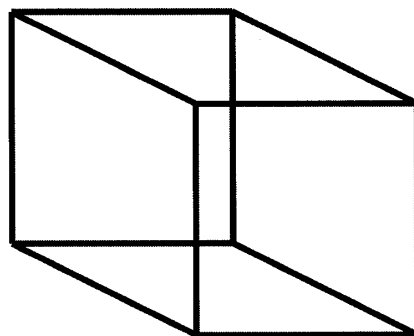


図1 ネッカーの立方体によるリバーサルの例示

プロの選手では「目標優先志向」かつ「支配・優越志向」なのだ。しかし、決して対になる反対の動機づけ状態の両方に焦点が当てられることはない。この点において焦点とリバーサルとの区別は基本的で重要な点と言えるであろう。

リバーサルで第1に大切なことは、意識されずに生じるということである。何かのきっかけがこの反転を引き起こすのだ。リバーサルは、「食べ物を見て唾液が出る」とか「光が当たれば瞳孔が小さくなる」といったような自動的な反応ではあるが、これらと違って、必ずしも制御不可能なわけではない。

3.1. リバーサルの3要因

(1) 状況 (Situations)

第1の要因は「常に変化する環境、出来事、状況」である。このため生じるリバーサルを「随伴的リバーサル」(contingent reversal)と呼ぶ。例えば会社で昼食を食べに出かければ「楽しみ優先志向状態」になり、仕事場に戻ってきた時には、再び「目標優先志向状態」に反転するというような場合である。また、ちょっとしたきっかけで生じることもある。例えば約束に遅れないように高速道路に乗ろうとしている時は「目標優先志向」だが、いったん高速道路を走って、時間の余裕がたっぷりあることがわかれば、周囲の景色を楽しんで運転する気分、つまり「楽しみ優先志向」になっているだろう。次の表は4つの動機づけ状態における「随伴的リバーサル」を引き起こす要因の例である。

心理学実験室内で、被験者に対してさまざまな条件を設定し、リバーサルが生じる

表8 反転の例

反 転	随伴的な反転を引き起こしやすい要因
目標優先志向 ⇒ 楽しみ優先志向	娯楽、脅威の除去、ユーモア、性的な関係
楽しみ優先志向 ⇒ 目標優先志向	突然の脅威、不可避の課題、戦略的判断が求められる時
順応志向 ⇒ 否定・反抗志向	侮辱される、恣意的な制約を課される、不公平
否定・反抗志向 ⇒ 順応志向	新しい状況に移る時、倫理性に訴えられた時、儀礼
支配・優越志向 ⇒ 共感志向	脆弱性、親密な状況、信頼関係が築かれる
共感志向 ⇒ 支配・優越志向	競争、自制心を失う、挑戦を受ける
自己志向 ⇒ 他者志向	集団の一員となる、助けを求められる時
他者志向 ⇒ 自己志向	一人きりになる、助けを求める時

状況を再現することもできる。例えば、Sven Svebakがノルウェイで行った様々な精神生理学の実験では、「何か間違っただけをしたら電気ショックが与えられる」という脅しといった手段を通じて（ただし、実際に電気ショックを与えることはなく、あくまで脅かすだけである）、被験者の中で意図的に目標優先志向状態を引き起こすことができた（Svebak, Storfjell & Dalen, 1982）。また、被験者にコメディ映画を見せることで、楽しみ優先志向状態を誘発することが可能だった（Svebak & Apter, 1987）。これらの研究においては、質問表や聞き取りによって、どの状態にあるのかを確認した。

(2) フラストレーション (Frustration)

リバーサルを引き起こす第2の要因はフラストレーションである。例えば、大切なことをやり遂げようと苦心している時（目標優先志向）、一時的に対象に関わるのを止めて、もっと楽しいことをしたり、やり遂げた状態を空想したりする（楽しみ優先志向）が現れることがある。別の例においては、ある人と親しい関係になろう（共感志向）としているが、うまく行かなかった場合、今度はより表面的でうわべだけの接触をはかろうとするかもしれない（支配・優越志向）

フラストレーションに関する研究ではBarr, McDermottとEvans（1993）が行ったものがある。この研究では被験者に子供の向けのパズルが渡された。それは、一見、すぐに解けるように見えるのだが、実は、決して解けないようにしくまれている。ほぼ半数の被験者は質問紙からの測定結果から、目標優先志向状態でこのパズルを解き始めていることが認められた。そして、残りは楽しみ優先志向状態だった。この実験の終了時には、なんとほとんどの被験者の動機づけ状態が反転していたのである。それはパズルが解けないというフラストレーションを感じた結果であると推測された。目標優先志向状態でパズルを始めた場合、大半の被験者の心理状態は楽しみ優先志向状態へのリバーサルが生じていたし、また、その逆も同様に生じたのである。

(3) 飽和 (Satiation)

リバーサルを引き起こす第3の要因は「メタ動機づけ上の飽和」(metamotivational satiation) である。ある動機づけ状態が、ある一定の期間作動しているとき、状況的变化やフラストレーションなどといったリバーサルを引き起こす要因が全くなくても「対になる動機づけ状態へと自然に変わる」のである。これは眠りと目覚めのような

関係で、もし、十分に眠ったら、誰かが起こさなくても目が覚め、また、ある一定の起きている時間のあと自然に眠りにつくようなものだと言えよう。重要な課題を処理している際（目標優先志向状態）、突然、関係の無いこと——コーヒーを飲んだり、友人とたわいもない話（楽しみ優先志向状態）——をするような場合がこの例である。

このようなことから、正反対の状態を行ったり来たりし、ごく普通の状態なのにある種の不安定さを常にひき起こし、変化させ続けるようなリズムが我々の内部に潜んでいる可能性が推測される。変化し続ける状況でリバーサルが生じるのは当然だが、変化しない状況においても、実は、内在するリズムのせいで生じるリバーサルが存在し、それはもっと目立つと思われる。

今までの心理学的理論の中にも「日常生活において人は変化する」という事実を認めているものもあった。だが、その原因は常に「その人を取り巻く状況が変化するため」という流れにそったものだった。だが、reversal theory によれば「外的環境の変化」のみならず、「reversal theoryの提案する2つの対に動機づけ状態が反転することによる内的環境の変化」が加わるため、もっと進んだ説明が可能になるであろう。さらに進めて言えば、「異なった状況下では、ある人は別の人である」というだけでなく、「同じような状況下でも、時期が違えば、ある人は別の人である」とも言いえるのだ。これこそがreversal theoryの最も重要な論点の一つである。

飽和に関する実験（Lafreniere, Cowles & Apter 1988）では、被験者が2時間何も起こらない環境に居続けた、というもっとも単純なものであった。彼らにはコンピューターと椅子のみが与えられ、コンピューターの中には2つのプログラムが用意されていた。表面的課題は「プログラムの評価をすること」であった。2つのプログラムの一方は多種多様なビデオゲーム、もう一方は単位をとるために必要な統計の学習用プログラムだった。質問紙からビデオゲームを始めた学生のほとんどが楽しみ優先志向状態であり、統計用学習プログラムを始めたものは目標優先志向状態だった。わずかな例外は、分析データーからはずした。どのプログラムを選んでいったかが時間の経過とともに記録され、時間経過にともなうメタモチベーションの状態もわかるようになっていた。その結果、飽満かフラストレーションのためと思われるリバーサルが楽しみ優先志向状態と目標優先志向状態のあいだで生じていたのである。というのも学生たちは「はっきりした理由なしに、あるとき別の種類のプログラムをやってみたくなった」と述べていたからである。このリバーサルは2時間に平均3回生じていた。

3.2. リバーサルをコントロールする大切さについて。

リバーサルは自然に生じるが、また、間接的な方法でも引き起こすことができる。このような方法を伝えることはreversal theoryの日常場面での応用において、最も重要な側面の一つと言えるであろう。リバーサルをコントロールする目的は以下の5つである。

- (1) ある状況を十分に堪能するため。ある状況を十分に楽しむには、その状況にあった心理状態であるのがのぞましい。例えば「パーティでは楽しみ優先志向状態」、「子供といる時は共感志向状態」であるとかだ。
- (2) ある心理状態のほうがよりうまくいく行為が存在するため。行為の中には、8つの動機づけ状態のどれかで行ったほうが、よりうまくいくものがある。例えば「創造的活動は楽しみ優先志向状態で最もうまく行く」、「看護をする人は注射などの処置をする時は支配・優越志向状態のほうがうまく行くが、患者さんの世話をするときには共感志向状態のほうがうまくいく」などである。
- (3) 他人とうまくやっていくため。他人とうまくやっていくために、相手のメタモチベーション状態を感じ取り、まるでダンスをするがごとく、相手の動機づけ状態に自分の動機づけ状態を合わせてるように努める事で、不愉快な居心地の悪さを感じるような状況は減り、良好な人間関係がつかれる。
- (4) 問題解決の方法が見つかる可能性がある。動機づけ状態が変わることによって、扱いにくい問題を処理するための別の観点からの方法が見えてくる可能性が高い。
- (5) すべての動機づけ状態を経験し、自分の能力を十分に発揮するため。

3.3. リバーサルを起こす方法

リバーサルを起こすためには、随伴的リバーサルが生じるよう出来事や状況をうまく利用することが望ましい。

最も簡単な方法は「場所を変える」ということである。楽しみ優先志向状態になりたいならばバーに行けばいいし、敬虔な気持ちになって順応志向状態になる必要があれば教会に行くといいだろう。

もしくはある特定の場所や物と特定の動機づけ状態を結び付けておくのも手である。映画を見れば楽しみ優先志向状態に入れるとか、このソファに座れば楽しみ優先志向状態になれるとかだ。これはPavlovの「犬の条件づけ」に似ていると言ってもいいだろう。

もう一つ別の方法は、想像力を使うことである。これは「心の目」をつかって状況を変

える方法ということもできる。

最後の方法は、ある状況の解釈を変えてみることである。例えば、自己志向状態の場合、相手の状況を今一度よく観察して、新しい情報を入れてから、解釈のしかたを組み立て直せば他者志向状態に変化できるだろう。

3.4. 精神多様性 Psychodiversity

十分に機能している人ならば、状況に合わせて8つのどの動機づけ状態になることも可能である。そして、そのうちにどの動機づけからも、異なった種類の満足感が得られるようになるのである。このように性格が円満な人を「精神多様性 (psychodiversity)」とよび、その例を表していると考ええる。

精神多様性とは、生物多様性 (biodiversity) からのアナロジーでApterが作り出した新語である。生物が多様な生態系では数多くのさまざまな種類の生物が存在する。もし、気候の変動があっても、生物のどれかは生き残り、その生態系をもう一度作り直すと予想される。同様に、精神多様性を示す人も人間関係のもたらすさまざまな問題をうまく処理し、多種多様で変化し続ける環境で生き残れることができるのである。

人格の発達はこの精神多様性に左右される。というのもそれぞれの動機づけ状態を身につけるためにはある特定の種類の学習が必要だからだ。

また、この特性は個人のみならず、チームや組織にも当てはまることを付け加えておきたい。

4. 双安定性 (Bistability)

Reversal theory における重要な概念の一つに「双安定性」(bistability) がある。これはホメオスタシスの考え方から発展し、それがさらに複雑な形になったものと考えてよいであろう。「双安定性」の概念に至る過程で重要な役割を果たしたのが「覚醒」(arousal) という現象である。今日に至るまでずっと、この覚醒という現象は動機づけ、感情、そしてパーソナリティの分野の中心概念となってきた。reversal theory においても、もちろん覚醒は中心概念となっている。

Hebbが提唱し心理学で一般に受け入れられてきた最適水準理論では限りなく高覚醒を求める行為は説明できず、その過程で双安定性の概念が生じてきた。

4.1. プロテクティブ・フレーム（protective frame）

楽しみ優先状態においてはプロテクティブ・フレーム（protective frame）が存在していることが必須の条件となる（Apter, 1992）。プロテクティブ・フレームがあれば、未来に対する深刻な影響から「保護されている」と感じるため、その時々楽しみに没頭できるからだ。しかし、その結果、危険な行動を起こす可能性は高くなる。この「保護されている」感覚が正確か否かは定かではないので、良くない事態が生じる可能性ももちろんありえる。例えば、性行為においては「大丈夫だ」という感じがプロテクティブ・フレームになるために、予防策をとらず、病気に感染したり、妊娠したりする危険を冒してしまうケースが考えられるだろう。また、兵士に対して「何かの演技をしているだけだとかスポーツをしているのだ」という現実とは違う方向で状況を感じ方をさせるように企んで、勇敢に戦闘行為を行わせるよう促す」といった良心的ではない方法が使われる可能性もありえる。プロテクティブ・フレームが存在する時、人は「自分が強く、不死身でさえある」かのような感情を抱くので、危険や恐怖や覚醒を楽しむことができってしまうのである。例えば、バンジージャンプ、激流下りやハングライダーのような危険なスポーツをすることである。このような興奮や「生きている」という強烈な感覚は高覚醒状態のみならず、プロテクティブ・フレームがあつてこそのものである。この高覚醒にプロテクティブ・フレームが加わった状態では、「危険を冒す境界線ぎりぎり」（dangerous edge）まで到達してると言えよう。もし、プロテクティブ・フレームが存在してなければ、不安に陥ってしまっているのだ。

このような状況をApterは「檻の中のトラ」現象（“Tiger in cage” phenomenon）という概念でまとめた。「檻の中のトラ」はエクサイティングである。というのも、危険がある（＝高覚醒）のに檻によって守られていると感じるからだ。これに対して、もし、檻がなければどうだろうか。なにも守ってくれるものが無いため、人は不安になるし、恐怖におびえるだろう。では、檻の中にトラがいない状況はどうだろうか？ きっと、すぐに見飽きてしまうだろう。このようなことから、興奮するためには、表面的には明らかに正反対の2つの要素が必要であるという事実が理解できる。その2つとは：安全と危険、いかえれば檻とトラなのだ。

物事を上記の視点から考えれば、なぜ、私たちが「一見、矛盾する行動をとるのか」がわかる。危険行動は自分や他人を傷つけるという結果しかもたらさない可能性が高いため、生物学的側面からは本来意味の無いものである。しかし、それにもかかわらず人間が危険行為を犯してしまう理由は、プロテクティブフレームのせいで「結局、何も悪いことは起

こらない」と感じてしまうからだ。

もっと一般的に言えば、プロテクトティブ・フレームが存在する場合は、結果について考慮しなくなる。「気をつけること」や「気にかけること」は本質的には目標優先状態で生じる心理状態であるが、プロテクトティブ・フレームがあれば、高覚醒でも楽しみ優先状態になるため、危険状態は「エクサイティングな状況」と受け止められてしまう。高覚醒だけで動機づけ状態が決まるわけではなく、反対にプロテクトティブ・フレームが楽しみ優先状態の出現に必要となる。プロテクトティブ・フレームの欠如によって目標優先志向状態が生じ、高覚醒は転じて高不安を引き起こすだろう。目標優先志向状態では、目標達成の障害になるものはすべて不安を生じさせ、目標が達成されたときになって、初めて安心することが可能になる。一方、楽しみ優先志向状態では、経験の強度を増すものは何にせよ高覚醒状態と快を生み出すため、目標優先志向状態では、不安の材料になっていたような障害は刺激となり、これらが欠如することによって、得られるのはなんと「安心」ではなくて、「退屈」の感情なのである。覚醒追及 (*arousal-seeking*) や覚醒回避 (*arousal-avoidance*) という現象は心理上の同一平面での現象ではない。目標優先志向状態における心理的状态では、覚醒回避 (*arousal-avoidance*) が生じるが、楽しみ優先志向状態における心理的状态では、覚醒追及 (*arousal-seeking*) が生ずるのである。そして、この2つの動機づけ状態は決して同時には生じず、必ずどちらかの一方の動機づけ状態が生起することこそがreversal theoryにおける新しい発見であると言えよう。

4.2. テンション・ストレス (*tension-stress*) と努力ストレス (*effort-stress*)

Reversal theoryで使うテンション (*tension*) とは「8つのうちのある動機づけ状態から見て望ましいと思われる方法で行動できないときに感じる感情」である。例えば、覚醒との関係では、目標優先志向状態において「覚醒していること」はテンションになる。なぜならば、目標優先志向状態においては低覚醒が望まれるので、高覚醒を経験しているという事実がテンションをひき起こすのである。一方、楽しみ優先志向状態において人は高覚醒を求めているので、低覚醒しか経験できない場合、低覚醒がもたらす「退屈」がテンションとなる。「そうなりたいと思う状態」から離れれば離れるほど、テンションは大きくなる。つまり、今までの多くの学説で唱えられていたように必ずしも「高覚醒がテンションを引き起こす」わけではないと、reversal theory では考える。もちろん、高覚醒がテンションを引き起こすのはもちろんだが、動機づけの状態が変われば、テンションを引き起こす原因が、変化するという考えに基づいているので、低覚醒でもテンションは引き起

こされる可能性は十分にあるのだ。このようにテンションが引き起こされてストレスを感じる場合、テンション・ストレスという表現を使う。

テンションとはストレスを表す表現の1つであるとも言える。大半の心理学者は「不安」をストレスの代替表現のように使っているが、しかし、reversal theoryでは「退屈」もまたストレスの原因となりえる、と考える。事実「不安」と「退屈」はともにテンション・ストレスの代表的な形なのである。

しかしまた、これとは別の基本的なストレスも存在している。それが「努力ストレス」と reversal theory で呼ばれているものである。これは「何とかしようがんばる」、「一生懸命自分を奮立たせる」とか「固く決心する」といったような、なんとか努力をしようとする経験である。努力ストレスはテンション・ストレスに対する反応として位置づけることが可能である。もし、「不安」というテンション・ストレスを経験している場合、この「不安」の原因となっている問題をうまく処理しようという努力がなされる。もし「退屈」というテンション・ストレスが経験されているならば、何かわくわくするような出来事に関わろうという努力をするだろう。大切なことは、努力ストレスは覚醒とは関係なく、テンションを低減しようという試みの一側面であることを意識しておくことである。

今まで、私たちには2種類のストレスがあるということを述べてきた。2種類とはテンション・ストレスと努力ストレスである。テンション・ストレスは神経症や他の精神病理的的症状と関係が深いように思われるが、一方、努力ストレスは潰瘍、腰の痛みや心臓発作などといった心身症の症状と関係が深いため精神科医はテンション・ストレスに最も興味をもっており、努力ストレスは精神科医以外の医学者が扱うストレスになってしまっているのは大変興味深い。

テンション・ストレスの対処方法は常に2通り存在するのだが、あまり一般には気づかれていない。その一つは、覚醒度の感じ方を上げたり、下げたりする方法で、もう一つは、対になっている動機づけの状態の一方から、もう一方へ切り替わるようにもっていくという方法である。ふつうセラピストは第1の方法で考え、往々にして、2番目の方法には気がつかないか、全く考えもしない。例として、不安について考えてみよう。不安といえば、その対処方法は、とにかく、薬を使ったり、瞑想したり、条件づけを応用したり、とさまざまなやり方で覚醒度を下げることである。しかし、reversal theoryの観点からは別の方法が示唆できる。つまり、不安に苦しんでいる人の動機づけの状態を「目標優先志向」から「楽しみ優先志向」に切り替わらせるという方法である。そうすれば、「不安」は「興奮」に変化するのだ。この手法を使うか使わないかを決定する以前に、とりあえず試してみる

という方向があるはずなのだが、現状では、残念なことに、今だこの試みは試されていない。

4.3. 否定・反抗志向におけるバタフライカーブ (Negativistic butterfly curves)

この章では今まで、感情を目標優先志向と楽しみ優先志向の観点に絞って見てきたが、これからすべての動機づけ状態に関して検討してゆくことにしたい。

revasal theory では、感情は2分類される。一つは身体的感情 (somatic emotions) である。名前の根拠は、覚醒度が「ある種の身体的な感覚に関連する感情」と考えられているからだ。(‘soma’ は古代ギリシャ語で体 ‘body’ を意味する言葉である)。もう一つは交流感情 (transactional emotions) である。これは他の人や他の物事と関わった結果つまり人との関わりによって獲得できたか損失をこうむったか—に関係している感情である。今までに「目標優先志向か楽しみ優先志向か」という動機づけ状態の違いと「感じられる覚醒の程度の高低」とが組み合わせあって、4つの異なった感情状態 (不安orリラックス / 興奮or退屈) を生み出すこと見てきた。身体感情について、さらに理解を深めるために、「目標優先志向or楽しみ優先志向」と「感じられる覚醒の程度高低」とさらに「順応志向or否定・反抗志向」という観点を加えて見てゆこう。

今まで述べてきた、不安orリラックス状態 / 興奮or退屈といった感情を感じる時、私たちは「規則を破りたい」と思っているわけではない。従って厳密には、これらの感情

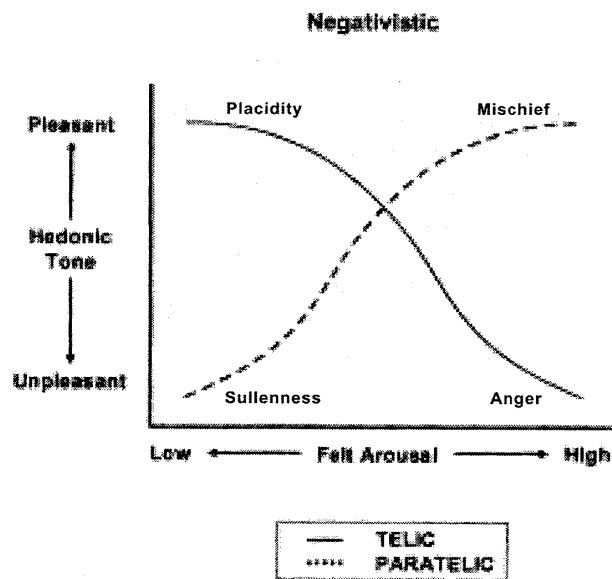


図2 Negativistic バタフライ曲線

は順応志向状態における「目標優先志向/楽しみ優先志向」がもたらす感情だったのである。ところがもし、順応志向状態が否定・反抗志向状態に反転する場合は先のそれぞれの感情はどのような感情に変わるのだろうか。まず、「不安」は「怒り」にかわるのである。「不安」同様、「怒り」はグラフの右下に現れる。「怒り」も不愉快な高覚醒状態であることには変わらないのであるが、「不安」とは色合いがことなっている。というのも、「怒り」には「してはいけないことをしたい」という感情（腹の立つ相手を殴ってやりたい）が含まれているのだ。

図2をみてほしい。revasal theoryの枠組みから、それぞれの感情を見ていこうと思う。

(1) 怒り(anger) 「怒り」とは「してはいけないと分っていることをしたい」という感情を意味する言葉である。「不当」なことに対する反応ともいえよう。これは目標優先志向状態下の感情なので、高覚醒は不快で、ある種のテンションを引き起こすが、「順応的志向状態」では不安だったものが「否定・反抗志向状態」に反転したとき生じる感情なのである。

(2) 悪戯心(mischievousness) 「禁じられていることをする」ことから生じる楽しみを経験する時の感情である。例えば、悪ふざけをする、禁止されている薬物を使う、上品な人という時に口汚くののしる、制限速度を破って暴走する、等である。これは楽しみ優先志向状態下の感情なので、高覚醒は快感情を引き起こす。興奮の「否定・反抗志向状態」版といえよう。

(3) 眠れる悪意(placidity) 否定的な方向性感情ではあるが、感情の対象に対して否定的感情は呼び起こされていない。静かな敵意とか忍従の感情と言えるであろう。これは目標優先志向状態下の感情なので、低覚醒は快感情を引き起こす。リラックス状態の「否定・反抗志向状態」版である。

(4) 不機嫌(sullenness) 「トラブルが起こればいい」と思っているがとくに自ら何かをするわけでもない時の感情状態である。これは楽しみ優先志向状態下の感情なので、低覚醒は不快感情を引き起こす。退屈の「否定・反抗志向状態」版である。

「順応志向状態下」で楽しみ優先志向と目標優先志向の間で反転が生じたが、「否定・反

表9 双安定性(1)

第1ステイト	順応志向		否定・反抗志向	
第2ステイト	高覚醒	低覚醒	高覚醒	低覚醒
楽しみ優先志向	興奮 快	退屈 不快	悪戯心 快	不機嫌 不快
目標優先志向	不安 不快	リラックス 快	怒り 不快	眠れる悪意 快

抗志向状態」下でも楽しみ優先志向／目標優先志向の反転が生じることがある。この場合、たとえば「悪戯心」は「怒り」に変わることが予想される。例えば、ちょっとした悪戯に対してあまりにもきつく叱りすぎたり、不当だと思える程の過度の反応をする場合で、その場合「罵詈雑言」に対して暴力が振るわれることもありえるのだ。

また、反転の種類は「楽しみ優先志向から目標優先志向へ」以外にも生じる。つまり、順応志向状態から否定・反抗志向状態へと反転する可能性があるということだ。この場合「退屈」に否定的感情の色彩が加わり「不機嫌」になるのである。

4.4. 交流バタフライカーブ (Transactional butterfly curves)

身体的感情 (somatic emotions) が覚醒状態との関係で述べられるのに対して、交流感情 (transactional emotions) は「他の人や他の物事と関わった結果—つまりかかわりによって獲得できたか損失をこうむったか—」に関して味わう感情である。例えば、何かのコンテストで勝てば、自尊心を感じる可能性があるので、自尊心は「交流的感情」であるといえるのである。

先の身体的感情 (somatic emotions) のところで、目標優先志向と楽しみ優先志向との反転から快感情と不快感情という変化が生じる仕組みを見てきた。(「興奮」⇔「不安」、「退屈」⇔「リラックス状態」)。同様に交流感情 (transactional emotions) においても「自己志向」から「他者志向」に反転することでやはり、快感情と不快感情が入れ替わるのである。例えば他者志向状態では「自分以外の誰かが得をするような振る舞いを行ったこと」に対して美德を感じるが、自己志向へ反転するや否や「利用されたことに対する憤り」に変わるのである。また、自己志向における「他者を支配することに対する自尊心」は他者志向状態では「他人の自尊心を傷つけたことに対する恥」という感情になるのである。これらの感情は図3と図4で示されている通りの布置をなす。

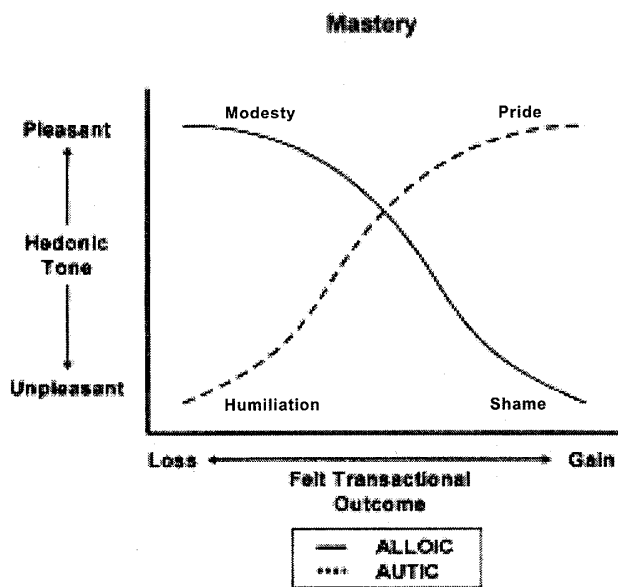


図3 Mastery バタフライ曲線

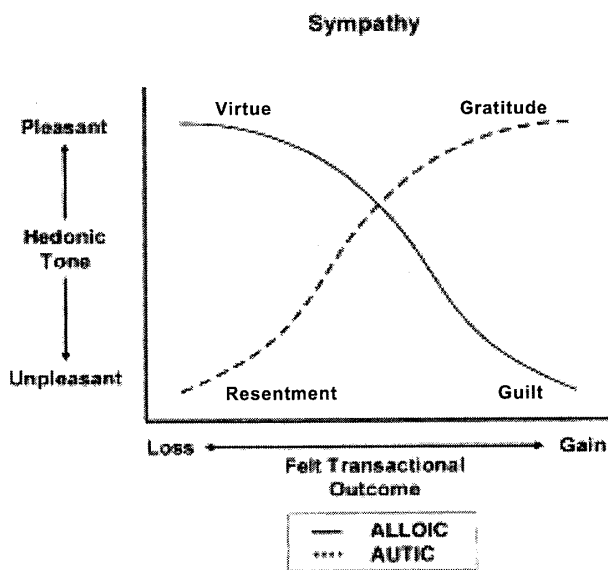


図4 Sympathy バタフライ曲線

そこでそれぞれの感情について典型例を視野に入れながら、もう少し詳しく見てゆこう。縦軸は「快—不快感情」を表し、横軸は「損失—獲得」を表す。この損得感情は、客観的に測定可能な感情ではなくて、あくまでも主観的な「得るものがあったか」「失うものがあったのか」というものの見方であることに注意して欲しい。この損得感情は「具体的に得た何か」よりも「ある状況で期待していた事柄」と密接な関係があるといえよう。

・支配・優越志向状態 (mastery) において

- (1) 自尊心(pride) 動機づけ状態が「自己志向」で、「獲得」が大きいときに感じる感情。支配感やコントロール感、そして「自分のやり方を通せた」時に感じる感情である。例えば、競争で勝つ、賞を貰う、仕事の取引で成功する、新しい技術を身につける、テストに通る時などが挙げられる。
- (2) 屈辱(humiliation) 動機づけ状態が「自己志向」で、「損失」が大きいときに感じる感情。強くなれないとかうまく行かないという気持ちである。失敗をしたときや議論で負けた時、スポーツの試合で惨敗した時、お金を払いすぎた時、間違っって大切なものを壊した時に感じる感情である。
- (3) 恥(shame) 動機づけ状態が「他者志向」で、「獲得」が大きい時の感情。他人を利用したり、自分の力を他人の損失につながる形で使った時に感じる。例えば誰かの個人的秘密や自分しか知りえないような特権的情報をばらすことで誰かを貶めたような場合に感じる感情である。
- (4) 慎み深さ(modesty) 動機づけ状態が「他者志向」で、「損失」が大きい時に感じる感情。この状態では「勝つこと」は「見せびらかし」という色彩を帯びる。例えば他人をととても褒める場合に感じるようなものである。誰かの役に立っていると感じることで快感情が得られる。

・共感志向状態 (sympathy) において

- (1) 感謝(gratitude) 動機づけ状態が「自己志向」で、「獲得」が大きい時に感じる感情。何かを与えてもらって嬉しいという気持ち。例えばおごってもらった時、高価なプレゼントを貰った時、個人的な秘密を教えてもらった時、心のこもったアドバイスを受けた時に感じる。
- (2) 憤り(resentment) 動機づけ状態が「自己志向」で、「損失」が大きい時に感じる感情。この場合は、「関係が一方的で、受け取るべきものを受け取っていない」と感じている状態。例えば、誕生日プレゼント、夕食の誘い、ありがとうのお礼や花束などである。本当に何らかの「損失」があるわけではなく、期待が裏切られた時に感じ

る感情なのである。

(3) 罪悪感 (guilt) 動機づけ状態が「他者志向」で、「獲得」が大きい時に感じる。人を助けられたり、助けるべきだったのにしなかったような時に感じる「悪い」という感情。例えば、友人の問題に対して共感しなかったり、慈善事業の申し出を断ったり、誰かが決まりの悪い思いをするようなことを言ってしまった時の感情である。「好かれていない」、「嫌われている」といったような感情が誰かにひきおこされることとなる。「見くびられている」、「騙された」、「正当な分け前をもらっていない」といった感情を他人に起こさせる点で、「恥」とは異なっている。

(4) 美德 (virtue) 動機づけ状態が「他者志向」で、「損失」が大きい時に感じる感情。誰かのことを気かけたり、世話をすることによって感じる感情である。例えば誕生日を覚えている、お見舞いに行く、同僚に役にたつアドバイスをしてあげる、独り占めにせず、分けた与えるといった行動に付随する感情である。

身体的感情と同様、交流感情もまた、反転する。反転は支配・優越志向／共感志向への反転と自己志向／他者志向への反転（この場合は、第1ステイトはそのままで）の2種類である。表を見れば一目瞭然なのだが、第1ステイトの条件に関わらず、第2ステイトが自己志向の場合は常に「獲得」が快を生みだし、「損失」は不快を生み出している。一方、他者志向の状態では常に「獲得」は不快感情を生み出し、「損失」は快感情を生み出している。つまり、ここでは他者志向と自己志向との反転が生じることによって、人の感情は「快」と「不快」の間を劇的に変化するということである。Apterはこの劇的な「快」⇔「不快」の感情の変化に目をつけ、自己の認知状態を意識し、コントロールすることで「不快」な

表10 双安定性 (2)

第1ステイト	支配・優越志向		共感志向	
第2ステイト	獲得	損失	獲得	損失
自己志向性	自尊心 快	屈辱 不快	感謝 快	憤り 不快
他者志向性	恥 不快	慎み深さ 快	罪悪感 不快	美德 快

思いをして人生をすごす可能性を減らせるのではないかと提案している。この理論の素晴らしい点はこのように「どうすれば幸せな気分で人生の一コマを過ごせるか」というごく普通の人々のささやかな希望に応えようとする視点であるといえよう。

4.5. パラファティック感情 (Parapathic emotions)

目標志向状態において「高覚醒」は不快をひきおこすが、動機づけ状態が楽しみ優先状態に反転すれば「高覚醒」は快にかわる。このように目標志向状態で経験されれば不快を引き起こすが、反転の後、楽しみ優先状態で経験されれば快になるような感情をパラファティック感情 (Parapathic emotions) と呼ぶ。これは、テレビの前に座ってホラーなどを楽しむことで見られるおなじみの感情である。

4.6. 感情性 Emotionality

感情に関して特筆すべきいくつかのことがあるので列記しておきたい。

- (1) 感情はグラフの中心部分から離れるに従って強くなる。2つの線が交わるころではどんな感情も感じられないと予想される。また、グラフの中心部で感じられる感情は非常に弱い。
- (2) 任意の時点でも、必ず2つの身体的感情のどちらか (目標優先志向 or 楽しみ優先志向) と2つの交流感情 (自己志向 or 他者志向) のうちのどちらを感じている。どれに焦点が当たるかはその時の状況による。
- (3) テンションはどの動機づけ状態でも起こりえる。望ましい状態から遠ざかればテンションを感じてしまうというわけである。
- (4) 表の一つのカーブがホメオスタシスを表しているので、2つ重なれば双安定性を表す。すべてのカーブを考慮するとそれらは「多重安定性」(multistability) を示している。

5. 優位性 (Dominance)

reversal theoryによれば、「意識的経験の構造はすべての人に共通である。が、それでもなお、人々は互いに異なっている」。一見矛盾しているように思えるかもしれないが、このことは決して矛盾ではない。というのも、確かに人は異なっているが、その異なり方はreversal theory上の構造から理解できるような異なりかただからである。例えば、チェスをするときを考えてみよう。チェスでは、同じルールにしたがってプレイするが、この

ルールとプレイヤーが採りうる様々な戦略の範囲内で、多くの異なる展開の可能性があるからである。これと同じ理屈で、人は異なる8つの動機づけ状態を経験するだろう。しかし、その状態のいずれかを「いつ」、どれくらいの「回数」経験し、そしてそれぞれの状態においてどのように「行動する」ということは、大きく変化しえるのである。

人々がどう異なるかということ、1つには、ある状態やそれと対になった状態に対して内的偏向があるということである。つまり、対になった他方よりも一方の状態になりやすい傾向があり、一種の内的な選好と偏りを示すのである。例えば、頻繁に支配・優越志向状態になりやすい人もいれば、頻繁に共感志向状態になりやすい人もいるだろう。この種の偏向をApterは「優位性」と名づけている。したがって、支配・優越志向が非常に強い人もいれば、共感志向がやや強いという人もいる一方、この支配・優越志向—共感志向という要素のいずれに対してもはっきりとした優位性を示さない人もいるかもしれない。言い換えれば、異なる人々の異なる優位傾向を説明しうる要因が存在するということである。

優位性は、これまで人格理論で言われてきた意味での特性ではない。なぜならば、特性とは静的・固定的なものを説明するものであるのに対し、優位性は動的で変化するものに関係するからである。外向性のような、「ある特性」を一定程度示す人は、常にその特性を同じ程度示すはずである。それに対して、ある程度「優位性」を持つ人であっても、優位ではない逆の状態になることもあるだろう。つまり、共感志向が強い人でも、しばらくの間、支配・優越志向状態になることがあるかもしれないということである。そしてその状態になった時には、支配・優越志向が強い人と全く同じように、完全に支配・優越志向状態になると思われる。

5.1. 目標優先志向の優位性 (Telic dominance)

対となる状態において、それぞれについての優位性を測定するために、様々なテストが開発されてきた。最も早い時期のもの1つで、これまでの研究においてかなり広く使われているのは、目標優先志向優位尺度 (Telic Dominance Scale, 以下TDSと表記する) である (Murgatroyd, Rushton, Apter & Ray, 1978)。それは、目標優先志向—楽しみ優先志向状態という軸上での人々の優位性を測定するものである。42項目あり、それぞれの項目は2つ行動の間からの強制選択で構成されている。一つは、多くの場合目標優先志向と見なされるような行動であり、もう一方は楽しみ優先志向であると見なされるような行動である。例えば、「それ自体の味を満喫したいから特別なものを食べる (=楽しみ優先志向)」という内容に対して、「健康に良いから特別なものを食べる (=目標優先志向)」という内容が

表11 「目標優先志向」項目リスト

- 問題に焦点を当てた対処方法をとる傾向が強い。
- 瞬間的に激しい力を必要とするスポーツよりも持久力を必要とするスポーツを好む。
- 安全なスポーツよりも危険なスポーツを好むということはない。
- 失敗への恐怖が強く、成功を期待することは少ない。
- 思いつきで行動することは少なく、きっちり計画して行動するライフスタイルである。
- 説明をする時には、慎重に、また正確さを期する。
- 精神運動に関する難しい作業を処理する場合、厳密さを重視する。
- 不快な言葉や感情的な言葉に対する感受性は低い。
- ユーモアのセンスはそれほど鋭くはない。
- 経験した性行動はそれほど多くはない。
- ポルノを見たり、読んだりすることは多くない。
- ギャンブルにはあまり興味はない。するにしても配当率がより少ないところに賭ける。
- 麻薬を使用する可能性は低い。
- アルコールやタバコに依存する可能性は低い。
- 10代のうちに非行に走る可能性は低い。
- 強迫観念にとりつかれたように執拗な行動を見せる可能性が高い。

表12 「目標優先志向」生理的指標リスト

- 脅威に反応した心拍数の増加が著しい。
- 脅威に反応して呼吸が速く深くなる。
- 作業中の筋肉緊張の蓄積が大きい。
- 大脳皮質の活性化パターンが、局所的である。
- 大脳皮質の反応性をはかる尺度であるP300スコアが高い。

書かれている。なお、それぞれの項目には、「どちらともいえない」という選択肢も含まれる。

目標優先志向の優位性は、多くの様々な特徴と関係していることがここ数年間の研究で分かってきた。そしてそれは、reversal theoryで予想されたことと一致している。TDSを用いたそのような研究によって明らかとなった特徴の、具体的なリストを表11で示した。ここで注意して欲しいのは、「目標優先志向の優位性が強い場合、下のリストの各項目に当てはまる」という相関関係の存在である（同様に、これらは楽しみ優先志向の優位性との相関関係で示すことも可能であろう。もちろん、その場合には関係性が逆になる）より詳細な内容とこの分野に関する論及がApter & Desselles (2001)において行われているので、参照していただきたい。

また、Svebakらは目標優先志向の優位性と多くの心理生理学的特徴とを関連付けてきた。それは、表12で示されている通りである（この表でも、目標優先志向の優位性が強いほど、各項目との関係が強くなる）。詳しい内容と検討については、Lewis & Svebak（2001）を参照すればよいだろう。これらの発見から分かるのは、目標優先志向状態—楽しみ優先志向状態が、はじめのうちは現象学的に（つまり、経験によって）確認されたが、後になって、生物学的にも明確に存在しているという事実である。この事実は、理論の正しさを証明しているだけでなく、心理生理学との関係によって重要な実用的影響をもたらされる可能性が示唆されている点にある。例えば、目標優先志向になりがちな人のほうが筋肉緊張の蓄積が速いので、長期にわたる作業では疲労する可能性がより高く、定期的に楽しみ優先志向へと切り替える必要があるだろう。

目標優先志向の優位性を測定するため、最近になって開発された尺度は楽しみ優先志向優位性尺度である（Cook & Gerkovich, 1993）。この尺度は、「私はリスクを冒すことが多い。」といった30の簡単な文で構成されており、被験者はそれに当てはまるかそうでないかを判断するように求められる。

5.2. 目標優先志向とストレス

目標優先志向状態では覚醒状態が忌避され、楽しみ優先志向状態では歓迎されると reversal theory では考えられている。それが正しいとすれば、目標優先志向が強い人は、普通ストレスだと見なされるものを嫌うと予想される。というのも、ストレスは、覚醒を引き起こすからである。同じ理由で、楽しみ優先志向が強い人は、おおむね（覚醒を引き起こすという従来の意味での）ストレスを「歓迎する」とも考えられよう。reversal theory では、このような、非常に意表をついた予想がなされ、その予想を Rod Martinらが検証した。彼らの一連の研究のなかで（Martin, Kuiper, Olinger & Dobbin, 1987）、「目標優先志向優位の学生と楽しみ優先志向優位の学生が、どれほど上手にストレスに対応するか」という視点の研究がなされ、TDSによって測定され、比較された。ストレスの総量は、「過去一年の間に経験した」と被験者自身が答えた、ストレスを感じた出来事（例えば、試験に落第したとか恋人と別れたといったようなもの）の数で測られ、ストレスの影響は気分状態を測定する尺度を使って測られたのである。

結果は図5の通りである。破線で描かれた回帰曲線は目標優先志向が強い学生を示し、実線で描かれた回帰曲線は楽しみ優先志向が強い学生を示す。予想通り、目標優先志向の強い学生にとってストレスを感じた出来事が多ければ多いほど、気分障害も大きくなるこ

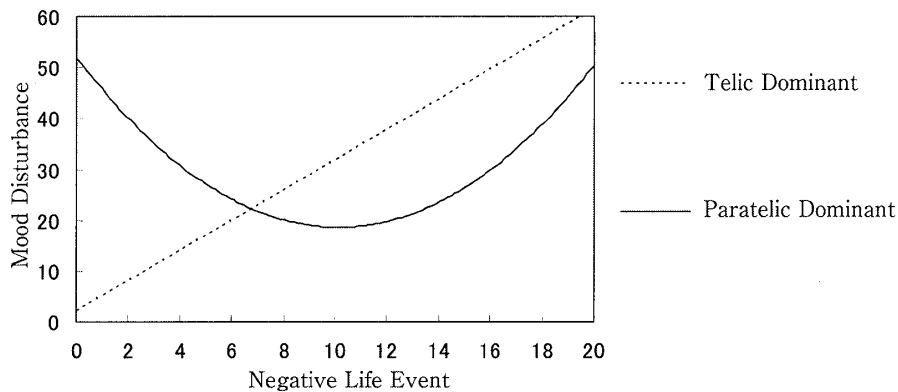


図5 Telic Paratelic Dominanceとストレスの影響

とがここからも分かる。また、こちらはreversal theory独自の予想であるが、楽しみ優先志向の強い学生にとって、少なくともストレスの度合いが低いうちの領域に限って、ストレスと気分障害の間には「目標優先志向」の場合と正反対の関係が見出され、なんと、ストレスが少なくなるほど学生たちは不快に感じたのである。しかしながら、ストレスがあるレベルを超えると、楽しみ優先志向の強い被験者たちのこの傾向も変化した。この時点で曲線の方向が目標優先志向の強い被験者が示した曲線の形に近づき始めたのである。それは、ストレスがあまりにも大きくなりすぎたために、この段階で彼らが目標優先志向状態へと変わったためである、と想定できるだろう。なお、「否定的出来事」という基準の代わりに「日々のいらだち (daily hassles)」という基準を測定に用いても、同じ形のグラフがえられた。

5.3. 覚醒状態に対する選好と覚醒可能性

覚醒状態に対する選好という着眼点、そして楽しみ優先志向状態では高い覚醒状態が好まれ、目標優先志向状態では低い覚醒状態が好まれるという結果には、さらに考慮すべき点がある。それはつまり、覚醒状態に対する選好（人が好む覚醒状態の割合）と覚醒可能性（人がある状況についてどれほど容易に興奮し感情的になってしまうかということ）とを区別しなければならないということである。（人格や覚醒状態に関するこれまでの理論は、覚醒可能性のみを取り上げるきらいがあった。）覚醒状態に対する選好と覚醒可能性は必ずしも軌を一にするものではなく、お互いに独立した事象であることが分かってきた（Lafreniere, Gillies, Cowles & Toner, 1993）。したがって、非常に覚醒状態になりやすいけれども、目標優先志向状態にあることが多いせいで、基本的に高い覚醒状態を好まない人

表13 覚醒状態とその選好

	覚醒可能性が低い	覚醒可能性が高い
低覚醒状態を好む	穏やかで落ち着いていることが多い	不安を感じ刺激を避けることが多い
高覚醒状態を好む	退屈を感じ刺激を求めることが多い	生き生きとし興奮しやすいことが多い

もいる。この場合、(Lafreniereらによって示されたように) 慢性的な不安にさいなまれる可能性がある。他方、覚醒状態になりにくいのに、楽しみ優先志向状態になることが多いために高い覚醒状態を求める人もいる。この場合には、頻繁に退屈を覚え、これに対応すべく不必要なリスクを冒そうとするだろう。あるいは、中毒などのような強い刺激に常に接しようとするのである。

残りの場合は、好ましい覚醒状態の度合と覚醒可能性が釣り合うので、事態はおおむね本人にとって満足のいくものである。見方を変えて、望ましい覚醒状態の度合で比べると、2つのケースでは先天的に不安になりやすいのに対し、残りの2つのケースでは、先天的に不安を感じにくいといえる。この関係をまとめると、表13の通りとなる。

5.4. 否定・反抗志向の優位性

これまでの研究で有用性が確かめられてきた、もう一つの優位性尺度は否定・反抗志向優位性尺度 (Negativism Dominance Scale, 以下NDSと表記する) である (McDermott, 1988)。この尺度では、否定・反抗志向や順応志向に対して人々が持っている偏向を測定できる。興味深いのは、この尺度によって二つの対照的なタイプの否定・反抗志向を測定できるということであり、それぞれ、「事後的否定・反抗志向 (reactive negativism)」と「事前的否定・反抗志向 (proactive negativism)」と呼ばれている。「事後的否定・反抗志向」が現れるのは、何か不公平なことや不正なことを経験し、その結果、反感を覚えたときである。その感情が強いと、その気持ちは怒りとなり、やがて攻撃的な行動にいたることもあるのだ。一方、「事前的否定・反抗志向」が現れるのは、人が理由なく挑発的で反抗的なときである。この場合、付随する感情は、いたずらっぽい類のものになる傾向が強い。(ここから分かるのは、事後的否定・反抗志向には、目標優先志向状態と否定・反抗志向状態の組合せが含まれ、事前的否定・反抗志向には、楽しみ優先志向状態と否定・反抗志向状態の組合せが含まれるようだ、ということである。)

McDermott (2001) によって解説されているように、NDSは多くの研究で用いられてい

表14 否定・反抗志向優位性項目

事後的 REACTIVE	<input type="checkbox"/> ハードロックのミュージック・ビデオを好む <input type="checkbox"/> 危険なスポーツに取り組む <input type="checkbox"/> 少年非行に関わる <input type="checkbox"/> ずる休みをする（10代の若者の場合） <input type="checkbox"/> 学校での成績が良くない <input type="checkbox"/> 力に対する欲求がある <input type="checkbox"/> 断固とした個人主義である
事前的 PROACTIVE	<input type="checkbox"/> 危険なスポーツに取り組む <input type="checkbox"/> 話したり、人を楽しませたりすることを好む
両方 BOTH	<input type="checkbox"/> うんざりさせるようなユーモアを好む <input type="checkbox"/> ヘビースモーカーである

る。それらの成果を簡単にまとめると、表14の通りになるだろう。

5.5. The Apter Motivational Style Profile

最近になって、また別の尺度が開発された。ある点では、その尺度はreversal theory研究における最適な尺度になりつつあると言っても過言ではないだろう。というのも、その尺度を使えば、4対全ての状態における優位性を測定できるからである。それが、Apter Motivational Style Profile（以下、AMSPと表記）である。Motivational Style Profile（以下、MSPと表記）をもとにして開発され（Apter, Mallows & Williams, 1998）、40の項目からなり、8つの下位尺度に分類される。各項目は、「ルールを破るのが好きである」や「状況を支配することを好む」といった簡単な文で作られている。被験者は、各項目に対し頻度を尋ねる6段階スケール（「一度もない」から「常に」まで）にチェックをつけるように求められる。

被験者の回答から、下位尺度がそれぞれ関係する8つの動機づけ状態（目標優先志向状態、楽しみ優先志向状態など）に入っていた時間が測定される。結果、8つの下位尺度でのスコアがまとめられて、被験者の8つの動機づけ状態全体に対する傾向が判明するのである。このようにして、各状態とそれに関係して望まれる価値観（達成、力など）が被験者個人の人生において持つ相対的な意味を理解することができる。さらに、対となる状態のそれぞれのスコアの差を見ることで優位性も調べられ、そこから被験者の4対の状態に

関する優位性のあり方も分かる。ただし、このテスト結果は、被験者がテストを受けたときのスナップショット的な「その時々の状態」を反映したものであり、人生にわたってそうであるとか、ずっと変わらないということを示すものではない。

この尺度を使えば、比較的短い上に、非常に多くの情報を引き出すことが可能になる。そんなわけで、この尺度は、とりわけ組織の中でのカウンセリングやコーチングに広く使われている。というのも、人が変わりたいと思っているのかどうか、どの点で変わりたいと思っているのかを話し合ったり調べたりするのにうってつけの基準がこの尺度でえられるからである。Apter International (www.apterinternational.com) が提供するオンライン測定システムを利用したいと思うカウンセラーのためには、コンピュータによる報告書も用意されている。研究者は、動機づけ状態測定結果の記録・管理に、Apter International のウェブサイトを利用することもできる。

5.6. 状態バランス (State-balance)

対となる状態について人が持っている内的偏向——すなわち優位性——と、実際にその状態になる時間の長さとの間には、相違がある。このことは、次のようなケースがよい例となるだろう。共感志向の強い人がいる。しかし、その人は工作中、長時間にわたって機械を操作する必要があるため、それほど長い時間は、共感志向状態になることができず、むしろ支配・優越志向を示すと思われるようなケースである。このように、「対となる動機づけ状態の一方の状態であった時間の長さ」を、「状態バランス」という。したがって、上の例では、「状況的状态バランス」（この例での状況は、仕事である）は、「共感志向状態よりも支配・優越志向状態をより頻繁に示していた」ということになるだろう。状態バランスを考える場合、必ずそれに関わる状況や時間の長さを明確にすることが必要である。例えば、先ほどの例において、この人物が、自宅にいる時に測定されれば、共感志向状態の状態バランスを示すはずである。もちろん、特定の時の特定の出来事の中での状態バランス（例えば、ある特定の晩に自宅にいるとき、など）について考えることもできよう。これは、「出来事状態バランス」と呼ばれているものである。

通常の状態のもとにおいて、ある一定の時間継続し、様々な状況の中で生じる状態バランス——つまり「一般状態バランス」——は、優位性を明確に表す良い指標になると思われる。（厳密に言うと、AMSPで測られるのは一般状態バランスであり、そこから優位性も推定されている。）ある状態になる時間の長さから、「人がなりやすいある状態」を予想することが可能なのだ。ただし、「その状況が内的偏向を上回り、人を別の方向に押しや

表15 種々の状態バランス

形式	基準	具体例
出来事状態バランス	限定された短い時間に現れる	ある特定の日に車で仕事に行く時に経験した対になる2つの状態における、それぞれの時間の長さ
状況的状态バランス	限定された同一状況において、反復される総量からわかる	過去1ヶ月間の平均で、車で仕事に行く間に経験した対になる2つの状態での、それぞれの時間の長さを平均したもの
一般状態バランス	限定された長い期間に現れる	過去1ヶ月の全時間、全ての状況下において経験した、対になる2つの状態における、それぞれの時間の長さを平均したもの

らない限りにおいて」という条件を忘れてはならない。

これら種々の状態バランスを次の表に整理してみた。

状態バランスに関する最も詳細な研究は、学生を60日間に渡って調査したApter & Larsen (1993) である。被験者である学生たちは、1日3回行われるアンケートに答えることで、自分の気分や行動を簡潔にまとめるよう求められた。すなわち、正午には午前中の、午後6時には午後の間の、そして就寝時には夜の間の気分についてまとめるよう求められたのである。このことから、特に、各時間帯での目標優先志向—楽しみ優先志向における被験者の状態バランスが比較できた。総じて実験結果から分かったのは、実験期間中ほとんどの被験者が異なる状態バランスの間で大きく変化しがちであったということである。もちろん、変化の大きさや頻度は被験者それぞれによって異なっていたのだが、あるときには目標優先志向状態よりであったものが、またあるときには楽しみ優先志向状態よりになるという具合であった。

5.7. はまり込み状態 (being stuck) という問題

人はそれぞれ、優位性についてその人独自の傾向を有し、ここから4つの対になる動機づけ状態全体にわたる優位性プロファイルが構成できる。今まで見てきたように、このプロファイルはAMSPを用いて測定することが可能である。だいたい、人は1つあるいはそれ以上の対になる状態では、ある程度の不均衡を示すが、それは想像に難くない。しかしながら、中には極端な優位性のある動機づけ状態に示す場合がある。これはすなわち、その人がある状態に本質的に「はまり込み状態」になっており、それと対になる状態にはめつたにならない、ということである。そして、その人が経験する動機づけの多様性のレ

表16 動機付け状態と抑うつ症

動機づけ状態	抑うつ症で現れる絶望感
目標優先志向	人生は無意味であり、達成する価値のある目標もない。
楽しみ優先志向	人生は面白みを失ってしまった。楽しみを与えてくれるものは何もない。
順応志向	自分がするはずのことをできない。それゆえ、自分は不適格で罪深い人間である。
否定・反抗志向	自分はわなに掛かってしまっているため、自由になることも自分らしくあることもできない。
自己志向的優越・支配志向	人生をコントロールすることができていない。打ちのめされてしまったと感じている。
自己志向的共感志向	自分は愛されていないし、誰も気づかってくれない。
他者志向的支配・優越志向	「自分以外」の他者を気にかけるための、立派な大義名分などない。
他者志向的共感志向	愛すべき人も、気遣うべき人もいない。

ベルを制限することになる。また、そのような極端な優位性は、精神疾患の病状が進行する一因となっている可能性が示唆できる。例えば、本章の前半で見たとおり、慢性的な不安は、高覚醒になりやすい状態で、目標優先志向状態に「はまり込む」ことから生じると予想できるからだ。

さらにもう1つ例を挙げるとすれば、中毒だろう。中毒とは、「ある人が楽しみ優先志向状態にはまり込み、直接的な刺激を求めることに多くの時間を費やしている状態」と想定できる。楽しみ優先志向状態の中毒患者は刺激を得るのに、ドラッグ、アルコール、ギャンブルなどの特定の1つの手段に「はまり込み状態」になってしまうのであるが、そのせいで問題はさらにこじれてしまう。さらに、長期的なスパンで見た場合、選んだ手段のよって、経済的な問題、人間関係のトラブル、健康を害するといったような、更に大きな問題が引き起される可能性が高いのである。

特定の動機づけ状態に置かれたことから生じる、もう1つの主要な精神障害は、抑うつ症である。この場合、特定の状態に閉じ込められたという感覚ゆえに、「はまり込んでしまった、その状態の中では自分が求める満足感を得ることは決してないだろう」という気持ちになってしまう。つまり、その状況で生まれた緊張状態から、絶望感を覚えるのである。以上のことから、抑うつ症には8つの異なる種類があり、それらは表16のような形をとると考えられる。

5.8. 性格における個人差について

reversal theoryを拠り所にすれば、「人がどの様にそれぞれ異っているのか」という構造や理由が説明可能になる。この章で今まで述べてきた以外にも、reversal theoryの観点から説明できるものは沢山ある。今後は、それらの点に関して、さらなる研究が必要となるであろう。以下、主だったものをいくつか示すそうと思う。

(1) 突出 (Salience)

「4対の動機づけ状態のどれが、人生においてどのくらい重要とみなれているか」は人によって異なっている。例えば、他の人よりもルールに対処するという問題を強く意識している人もいるし（つまり、順応志向—否定・反抗志向状態が、彼らにとっては重要なのである）、今、自分のしていることが自分自身のためなのか、それとも他者のためなのかに強く気を配る人もいる（自己志向—他者志向状態が彼らにとって重要ということになる）。各状態の組合せごとにスコアを合計していけば、AMPSでも突出を測定することができる。このようにして、目標優先志向—楽しみ優先志向状態などの突出が測定できる。

(2) 不安定性 (Lability)

対となる状態間で、どれほどの頻度で反転が起きやすいかという点でも、人は異なる。例えば、ある人は数時間楽しみ優先志向状態であった後、また数時の間、目標優先志向状態になるだろうし、それに対して約20分ごとにそれらの状態が入れ替わる傾向があるという人もいるだろう。

(3) 軌跡 (Trajectories)

人は、複数の状態を経験するのにそれぞれに特徴的な決まった流れを持っていることがある。このことから、パーソナリティとは「固定的なタイプ」ではなく、「時間によって変化するあるパターンにすぎない」ということがうかがえる。

(4) 結合 (Combinations)

複数の状態を同時に経験する傾向を持つ人もいる。例えば、楽しみ優先志向状態を支配・優越志向状態と一緒に経験する人がいるだろうし（すなわち、挑戦や競争することで楽しみを覚える、など）、否定・反抗志向状態と同時に経験する人もいるだろう（すなわち、禁止されていることをすることで楽しみを感じる、など）。

(5) 状態誘発 (State induction)

ある状態を誘発する対象、人、状況は人によってそれぞれ違うので、その点でも「人

は異なる」といえる。これは、主として以前の経験の結果によるものと考えられるだろう。例えば、物乞いが近づいてきた時に、他者志向状態や共感志向状態になるか、あるいは否定・反抗志向状態になるかは人によるというわけである。また、高層建築物の最上階にいるときに、目標優先志向状態になるか、楽しみ優先志向状態になるかも人それぞれなのである。

(6) 状態特有行動 (State-specific behavior)

様々な状況下、異なる状態で、それぞれの満足感を得るのに様々な具体的な方法があるが、人は多かれ少なかれ効率的にその方法を学び取るものである。例えば、自宅には、趣味としてやるようなものを一通り揃えているだろう。だが、その内容は人それぞれ違うものである。また、ある動機づけ状態で人がすることは、別の動機づけ状態のときにすることとは大きく異なっているかもしれない。それゆえ、楽しみ優先志向状態のときにはロック・ミュージックを愛好する人が、目標優先志向状態ではそれを聞きたくないと思うということもありうる。つまり、異なる状態では、したいこともほしいことも異なるものだから、人は変化するというだけでなく自己矛盾をきたすものでもあると言えるのである。

(7) 動機づけ状態に対する判断力 (Motivational intelligence)

自分自身の状態反転や他人の状態反転をコントロールする全般的な能力という観点でも、概して、人は異なっている。例えば、すべての状態の中で、それに応じた生活能力をうまく伸ばしてきたか、などといったことが挙げられよう。

以上、私たちが「優位性」と呼んだある種の安定性はあるものの、本章での考察から、パーソナリティとは動的なものであり、自己矛盾をはらんだり、逆説的になったりすることも多いものだと考えられる。この複雑性を認識するうえで、reversal theoryは人格特性理論にまさるものであり、今後の研究に新しい展望を開くのである。実際に、reversal theoryの立場から、まったく新しい研究分野が提示しえていっているとよいであろう。Apterらはそれを「人格力学personality dynamics」と名づけようとしているが、まさに適語であるといえるであろう。

謝辞：Apter International代表のApter博士からは、Apter, M. J. (2005) *Personality dynamics: Key concepts in reversal theory*. Apter International. を日本語訳して発表することに関する許可を得ている。本論文は、概要の紹介であり、翻訳ではないが、内容は同

書に準拠したものである。Apter博士のご厚意に心からの感謝の意を表する。

参考文献

- 雨宮俊彦 (2005) 感情科学の展望(1) 感情と感情科学の位置について, 関西大学社会学部紀要, 36 (2), 3-59.
- 雨宮俊彦、生田好重 (2008) 「ユーモア研究最前線：Apter」(松籟社「ユーモアの科学」木村編 所収)
- Apter, M, J. (1982) *The experience of motivation : the theory of psychological reversals*, Academic Press.
- Apter, M, J. ed. (2001) *Motivational styles in everyday life : a guide to reversal theory*, American Psychological Association.
- Apter, M, J. (1992) *The Dangerous Edge: The Psychology of Excitement*. The Free Press. (「デンジャラス・エッジ：「危険」の心理学」渋谷訳 1995 講談社)
- Apter, M, J. (2005) *Personality dynamics: Key concepts in reversal theory*. Apter International.
- Apter, M, J. & Desselles, M. (2001) Reversal theory measures. In Apter, M, J. (Ed.), *Motivational styles in everyday life: a guide to reversal theory*, American Psychological Association.
- Apter, M. J., & Larsen, R. (1993) Sixty consecutive days: Telic and paratelic states in everyday life. In Kerr, J. H., Murgatroid. S & Apter, M, J. (Eds.), *Advances in Reversal Theory*. Swets & Zeitlinger.
- Apter, M. J., Mallows, R., & Williams, S. (1998) The development of the motivational style profile. *Personality and Individual Differences*, 24, 7-18.
- Barr, S, A., McDermott, M, R., & Evans, P. (1993) Predicting persistence: A study of telic and paratelic frustration. In Kerr, J. H., Murgatroid. S & Apter, M, J. (Eds.), *Advances in Reversal Theory*. Swets & Zeitlinger.
- Cook, M. R., & Gerkovich, M, M. (1993) The development of a paratelic dominance scale. In Kerr, J. H., Murgatroid. S & Apter, M, J. (Eds.), *Advances in Reversal Theory*. Swets & Zeitlinger.
- Csikszentmihalyi, M. (1975) *Beyond Boredom and Anxiety*, San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990) *Flow : the psychology of optimal experience*, New York : Harper & Row. (「フロー体験—喜びの現象学—」今村訳 1996ナカニシヤ出版)
- 今村浩明, 浅川希洋志編 (2003) 「フロー理論の展開」世界思想社
- Lafreniere, K., Cowles. M. P., & Apter, M, J. (1988) The reversal phenomenon: Reflections on laboratory study. In Apter, M, J., Kerr, J. H., & Cowles, M, P. (Eds.), *Progress in Reversal Theory*. Swets & Zeitlinger.
- Lafreniere. K., Gillies, L, A., Cowles. M. P., & Toner, B. B. (1993) Arousability and telic dominance. In Kerr, J. H., Murgatroid. S & Apter, M, J. (Eds.), *Advances in Reversal Theory*. Swets & Zeitlinger.
- Lewis, G., & Svebak, S. (2001) The psychophysiology of metamotivation. In Apter, M, J. (Ed.), *Motivational styles in everyday life: a guide to reversal theory*, American Psychological Association.
- McAdams, P. (2006) *The person: a new introduction to personality psychology*, 4 th ed. John Wiley & Sons.
- McDermott, M, R. (2001) Rebelliousness. In Apter, M, J. (Ed.), *Motivational styles in everyday life: a guide to reversal theory*, American Psychological Association.
- MacLean, P. (1990) *The triune brain in evolution: role in paleocerebral functions*, New York : Plenum Press.

- Martin, R. A., Kuniper, N. A., Olinger, L. J., & Dobbin, J. (1987) Is stress always bad?: Telic versus paratelic dominance as a stress moderating variable. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 970-982.
- Murgatroyd, S., Rushton, C., Apter, M. J., & Ray, C. (1978) The development of the telic dominance scale. *Journal of Personality Assessment*, 42, 519-528.
- Ridley, M. (2004) *Nature via nurture: genes, experience and what makes us human*, Harper Perennial.
(「やわらかな遺伝子」中村・斉藤訳 2004紀伊國屋書店)
- Russell, J. A. (2003) Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110, 145-172.
- Svebak, S., & Apter, M. J. (1987) Laughter: An empirical test of some reversal theory hypothesis. *Scandinavian Journal of Psychology*, 28, 189-116.
- Svebak, S., Storjell, O., & Dalen, K. (1982) The effect of threatening context upon motivation and task-induced physiological changes. *British Journal of Psychology*, 73, 505-512.
- 島井哲志編 (2006) 「ポジティブ心理学：21世紀の心理学の可能性」ナカニシヤ出版
- 上淵寿編 (2004) 「動機付け研究最前線」北大路書房

—2007.12.3 受稿—