

主観的幸福度と仕事への モチベーション

事 崎 由 佳*

The Relations between Subjective Well-being and Motivation to the Work

Yuka KOTOZAKI*

This research examined that procrastination and motivation to the work differ by subjective well-being (SWB). As for the questionnaire survey, the efficacious response was obtained from 531 people (efficacious response rate: 93.2%). As a result, low group of SWB had the mean score higher than other groups, both of performance procrastination and decision-making procrastination. Moreover, low group of SWB had procrastination as compared with other SWB groups. In other words, it reaffirm result of a precede study that low group of SWB procrastinate (Beginning a work takes a time) about "something that has to be done (ex. obligatory work)".

key words: subjective well-being, procrastination, motivation to the work

目 的

やらなければならない行動を遅らせることで事態が悪くなると予想される場合であったとしても、合理的理由なく意図して遅らせる態度や振る舞いである先延ばし傾向 (procrastination; Lay, 1986) について、主観的幸福度とどのように関係するか検討を行ったところ、主観的幸福度の低い群ほど自分が「やりたいこと」を優先し、「やらなければならないこと (義務としてやるべき仕事など)」を先延ばしする (手をつけるのに時間がかかる) 傾向がみられるということがこれまでの先行研究より明らかになってきた (事崎・岩崎, 2008)。そこで、仕事の先延ばし傾向や仕事を引き受ける際の動機づけをまとめて「仕事へのモチベーション」ととらえ、仕事の先延ばし傾向や仕事を引き受ける際の動機づけのあり方が主観的幸福度の違いにより影響されるかどうかについて質問紙調査を行った。

方 法

調査対象 東北地方の A 大学に所属する大学生 570 名を調査対象とし、531 名 (男性: 436 名, 女性: 95 名) から有効回答を得た (有効回答率 93.2%)。質問紙は、授業時間の一部を利用して集団で実施し、対象者に調査実施前に質問紙の趣旨、および、この質問紙への協力の有無は自由であると説明した後、記入時にはなるべく無記入箇所がない

よう、すべての項目について回答するようにとの教示を行い、下記にある調査を無記名方式で実施した。なお、記入に要した時間は約 20 分であった。

質問紙調査 質問紙には、以下の尺度および調査項目が含まれていた。

(1) 生活の満足度: 生まれた街・仕事以外の余暇活動・友人関係・家族関係・健康状態の 5 項目からなり、7 段階で評定する。

(2) 仕事の先延ばし傾向: 先延ばし傾向をみる 8 項目が、どの程度自分に当てはまるのかを 3 件法で評定してもらった。この 8 項目は、実行の先延ばし傾向を調べる 4 項目 (決心してからなかなか実行に移さない・締め切りの直前まで仕事にとりかかれぬ・仕事にとりかかるまでに時間がかかる・やる気が出るまでに時間がかかる) と意思決定の先延ばしを調べる 4 項目 (最終的に決心するまでつまらないことにかかわらず、時間を無駄にしてしまう・意思を決めなければいけないとわかっていても、そのことについて考えるまでに長い時間を要する・決心するまでに時間がかかりすぎて間に合わなくなる・決心を先延ばしにする) から構成されており、項目ごとにその状況がどの程度自分に当てはまるかを、3 件法で評定してもらった。

(3) 仕事を引き受ける際の動機: 「1. グループの中心になって企画を作る仕事・2. ゼロから一人でやらなければならない仕事・3. 経験者の中で自分だけ初心者という中での仕事・4. 顔を知らない人同士での共同作業・5. 時間のかかる雑用・6. 自分は携っていないイベントの後片付け・7. 新たな分野の開拓・8. 他に引き受け手がいないのでやってくれないかといわれた仕事・9. うまくいくとは思えない仕事・10. 自分の持ち味が活かせる仕事」の 10 項目について、それぞれの仕事を引き受けるとしたら、どのような理由からその仕事を自分が引き受けるとするかを、両端にそれぞれ A・B と書かれた長さ 10 cm のアナログ尺度上で、「自分のためになる・プラスになる」と思う場合は A 方向 (左端) に、「義務的・任されたから仕方なく」という場合は B 方向 (右端) に、そう思える程度に応じて縦線でマークを入れてもらった。分析では、A を 0 起点とし、0 cm に近いほど「A (自分のためになる・プラスになる) の動機が強い」とし、逆に、10 cm に近いほど「B (義務的・任されたから仕方なく) の動機が強い」とみなした。**分析** 生活の満足感に関する 5 項目から得られた総合得点から調査対象者を主観的幸福度の異なる 3 群 (high, mid, low, それぞれ 177 名ずつ) に分けて比較検討するとともに、相関分析により、変数相互間の関連性について検討した。

結 果

1. 仕事の先延ばし傾向 それぞれの指標について分散分析により主観的幸福度群間の比較を行ったところ、実行の先延ばし傾向を調べる項目に関しても意思決定を先延ばしする項目に関しても有意差が認められた (実行項目: $F(2, 528)=3.89, p<.05$, 決心項目: $F(2, 528)=8.17, p<.001$) (Figure 1)。また、多重比較において、実行項目の low 群と high 群間で 1% 水準, mid 群と high 群間で 5% 水準, 決心項目の low 群と high 群間で 5% 水準の有意差が得られた。このことから、主観的幸福度の低い群は他の群と比べて、実行であっても意思決定であっても先延ばし傾向が高く、実

* 東北大学
Tohoku University

際動き出すまでに余計な時間を要する傾向があるといえる。

2. 仕事を引き受ける際の動機 それぞれの項目について、自分のためになるから引き受けるのか、もしくは義務感で引き受けるのかを評価してもらい、最も「自分のためになる・プラスになる」と評価された項目が左端にくるように並べたうえで主観的幸福度群間を比較したところ、グラフ上では、「10. 自分の持ち味が活かせる仕事」がどの群においても最も「自分のためになる・プラスになる」と評価されていた (low = 1.57, mid = 1.58, high = 1.41)。逆に、「6. 自分は携わっていないイベントの後片付け」では、どの群においても「義務感・任されたから仕方なく」側にマークを書き入っていた。主観的幸福度群間で大きな違いがみられたのは、「8. 他に引き受け手がいないのでやってくれないかといわれた仕事」の項目であり、この項目について分散分析した結果、有意差が認められ ($F(2, 528) = 6.14, p < .01$)、多重比較において low 群と high 群間で 5% 水準、mid 群と high 群間で 1% 水準の有意差が得られた。この結果は、主観的幸福度の高い群が他の 2 つの群に比べ、この仕事をより自分のためになると評価していることを示している。次に、各項目と先延ばし傾向、主観的幸福度の関係性をより詳細に検討するために単純相関を行った。

仕事を引き受ける際の動機に関する 10 項目、実行の先延ばし傾向を調べる 4 項目の平均得点と意思決定を先延ばしする 4 項目の平均得点、それと幸福度得点 (生活の満足度 5 項目の総合得点: 7 件法, 35 点満点) の計 13 項目の相関をみたところ、仕事を引き受ける際の動機に関する 10 項目について、幸福度得点と有意に相関がみられたのは、「8. 他に引き受け手がいないのでやってくれないかといわれた仕事」 ($r = -.121, p < .01$)、「1. グループの中心になって企画を作る仕事」 ($r = -.089, p < .05$)、「3. 経験者の中で自分だけ初心者という中で仕事」 ($r = -.091, p < .05$)、「4. 顔を知らない人同士での共同作業」 ($r = -.1, p < .05$)、「6. 自分は携わっていないイベントの後片付け」 ($r = -.086, p < .05$) で相関がみられたが、いずれもほとんど影響がない程度の負の相関であった。このことから、主観的幸福度が低い人は対人関係が複雑だと感じたり、半ば一方的に手伝われる仕事を「義務的」な仕事として評価する傾向があるようであるが、大きな意味合いはないであろうといえる。

一方、実行の先延ばし傾向と有意に相関がみられたのは、「2. ゼロから一人でやらなければならない仕事」 ($r = .118, p < .01$)、「9. うまくいくとは思えない仕事」 ($r = .137,$

$p < .01$)、「3. 経験者の中で自分だけ初心者という中で仕事」 ($r = .093, p < .05$)、「4. 顔を知らない人同士での共同作業」 ($r = .108, p < .05$)、「5. 時間のかかる雑用」 ($r = .088, p < .05$)、「7. 新たな分野の開拓」 ($r = .092, p < .05$) の 6 項目において正の相関がみられたが、いずれも非常に強さとしては弱いものである。実行を先延ばしする傾向が高いと、その先の見通しがわからない、確信が持てないなどのような仕事は、自分の中でも「行動に移そう」という動機づけが動かず、「義務的」なものとしてとらえているのではないかと考えられるが、幸福度得点の結果と同じく大きな意味合いは持たないものと考えられる。

意思決定の先延ばし傾向と有意に相関していた「2. ゼロから一人でやらなければならない仕事」 ($r = .124, p < .01$)、「9. うまくいくとは思えない仕事」 ($r = .131, p < .01$)、「7. 新たな分野の開拓」 ($r = .097, p < .05$) の 3 項目でも正の相関があったが非常に強さは弱いものである。実行の先延ばしと同様に、仕事に対する見えない不安を感じたり、自己責任が問われるような仕事を「義務的」な仕事として考える傾向があることを示している。なお、幸福度得点については、実行の先延ばし傾向、意思決定の先延ばし傾向ともに有意な負の相関を示していた。ただし、いずれの r 値も高く 0.1 台であり、仕事に対する動機づけとの関連は非常に弱いものであるといえる。

考 察

幸福度の違いによる仕事の先延ばし傾向や仕事を引き受ける際の動機づけは異なるのかを調査した結果、仕事の先延ばし傾向については、実行の先延ばし・意思決定の先延ばしの両方で主観的幸福度の低い群は他の群よりも平均得点が高く、low 群は他の幸福群と比較して全体的に先延ばしの傾向があるということが明らかになった。これは、主観的幸福度の低い群は自分が「やりたいこと」を優先し、「やらなければならないこと (義務としてやるべき仕事など)」を先延ばしする (手をつけるのに時間がかかる) 傾向 (事崎・岩崎, 2008) を確認する結果であるといえる。先延ばし傾向では、特に low 群において実際に仕事にとりかろうとする「実行」の部分でも、自分自身がその仕事をいつやるかを決める「決心」の部分でも躊躇や次のステップに行くまでに時間がかかってしまうと自分でも認識していることがうかがえた。本来やらなければならないことを先延ばしする傾向は、自己統制の失敗を反映する (Steel, 2007) とされ、Big-5 の誠実さと関係する (Konig & Kleinmann, 2004; Steel, 2007) ことが指摘されているが、誠実さと弱い相関がある (McCrae & Costa, 1991) とされる人生の満足度 (幸福度) が関係することを改めて示唆した結果と言える。また、仕事を引き受ける際の動機については、分散分析の結果から動機に関する 10 項目の中で「他に引き受け手がいないのでやってくれないかといわれた仕事」が主観的幸福度群間での違いが最も大きくみられた。相関分析では、「他に引き受け手がいないのでやってくれないかといわれた仕事」と幸福度得点の間で弱い負の相関がみられ、分散分析の結果を確認するものとなった。

引用文献

1. Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.

(受稿: 2009.9.25; 受理: 2010.6.17)

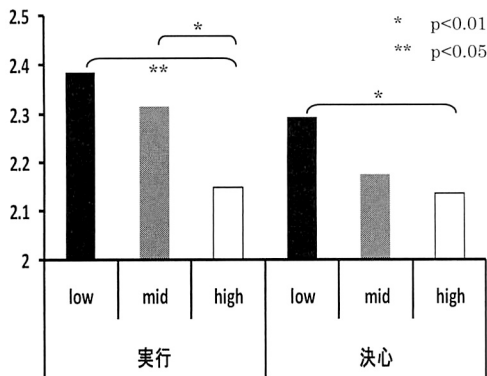


Figure 1 仕事の先延ばし傾向