

自律性研究の展望

－ 自己決定理論における概観 －

藤 原 善 美

1. 6つの下位理論

自己決定理論 (Self-determination theory: SDT; Deci & Ryan, 1985a) は、自己決定の程度に焦点をあてて始まり、人間の動機や人格について検討している理論である。SDTは、特に、内発的動機づけと外発的動機づけの段階が様々な心理的状态に果たす役割を説明しているという点が、教育、産業、医療等の様々な分野に、重要な示唆を与えているといえる。

さらに、SDTにおいては、個人が自律性、有能さ、関係性という3つの心理的欲求を満たすと、動機づけや幸福感、課題達成などを促す一方で、このような3つの心理的欲求が満たされないと、精神的健康に良くない影響を与えるとされる。このような3つの心理的欲求の充足の影響については、教育や医療、職場などの様々な文脈で研究されてきた。

SDTの研究は世界中で増え続けている。Cerasoli (2023) によると、1999年には、Google Scholarによれば、SDTに関する論文は800以下であったが、現在では150万以上となった。

SDTには、以下のような6つの下位理論が存在する。これらの下位理論に、SDTの主要な仮説を見出すことができる。

- ① 認知的評価理論 (Cognitive Evaluation Theory; CET, Deci, 1975; Deci & Ryan, 1980)
- ② 有機的統合理論 (Organismic Integration Theory; OIT, Deci & Ryan, 1985a; Ryan & Connell, 1989)
- ③ 因果律志向性理論 (Causality Orientations Theory; COT, Deci & Ryan, 1985b)
- ④ 基本的心理欲求理論 (Basic Psychological Needs Theory; BPNT, Ryan & Deci, 2000)
- ⑤ 目標内容理論 (Goal Contents Theory; GCT, Kasser & Ryan, 1993)
- ⑥ 関係動機づけ理論 (Relationship Motivation Theory; RMT, Ryan & Deci, 2017)

各下位理論について単的に説明すると、CETは内発的動機づけに対する外的要因の影響に関する見解について説明している下位理論である。OITは動機づけを、自律性の程度の高いものから、内発的動機づけ、統合的調整 (Vallerand & Bissonnette, 1992)、同一化的調整、取り入れ的調整、外的調整、無力状態の順序で連続性のあるものとして捉える下

位理論である。COTは自律性の程度によって、自律的志向性 (autonomy orientation)、統制的志向性 (controlled orientation)、非自己的志向性 (impersonal orientation) という3つのパーソナリティー特性を示した下位理論である。BPNTは基本的心理欲求として、自律性の欲求 (need for autonomy)・有能さの欲求 (need for competence)・関係性の欲求 (need for relatedness) があり、これらの欲求の充足がウェルビーイング (well-being) を高めるとした下位理論である。GCTは人生目標を内発的な人生目標と外発的な人生目標に区分して、これらが動機づけと健康に与える影響について示した下位理論である。RMTは第6の下位理論として提唱され、親密な関係は、基本的心理欲求のひとつである関係性の欲求を充足し、適応やウェルビーイングを導くとした。また、親密な関係は関係性の欲求だけでなく、自律性の欲求や有能さの欲求も満たすとした。

CETはSDTの下位理論のひとつで、内発的動機づけにおよぼす外発的な要因の影響について、自己決定と有能さの認知による説明をしており (Deci, 1975; Deci & Ryan, 1980), 大きく3つの命題に区分される。①外発的な報酬による認知された因果律の所在の変化 (「行動の統制は自分自身ではなく、外発的な報酬である」) が、内発的動機づけを低下させる。②認知された有能さの変化 (行動の結果に正のフィードバック与えられて有能さが高まる) が、内発的動機づけを高める。③外発的報酬のもつ統制的側面が情動的側面よりも強まると、内発的動機づけを低下させる。そして、Deci & Ryan (1985a) によって改定版が提出され、次のようなことが明示された。①報酬の機能について、統制的側面と情動的側面の他に無力的 (amotivating) 側面が加えられ、特に有能感を低下させるとした。一方で、統制的側面は自己決定感を低下させ、情動的側面は有能感を高めると明示された。②内的情報圧迫感 (pressure), 緊張 (tension), 不安等の情動を内部統制的調整 (internally controlling regulation) とし、この状態を喚起する外的な事象が内発的動機づけを低下させるとした。一方で、圧迫感からの開放等の情動を内部情動的調整 (internally informational regulation) とし、これを喚起する外的な事象は内発的動機づけを高める。このように、CETは内発的な動機づけによって行動することの良い影響について述べているといえるだろう。CETは内発的な動機づけを育むために、自律性の支援が果たす役割を強調しており、教育、スポーツ、医療、芸術など多くの領域で重要である。

OITはDeci & Ryan (1985a); Ryan & Connell (1989) による、SDTの中心的な下位理論である。動機づけについて、自己決定の程度の高い調整スタイルから、内発的動機づけ (intrinsic motivation), 統合的調整 (integrated regulation; Vallerand & Bissonnette, 1992) 同一化的調整 (identified regulation), 取り入りの調整 (introjected regulation), 外的調整 (external regulation), 無力状態 (amotivation) の順序で、自己決定連続体 (Self-Determination Continuum) として捉えている。自己決定連続体は、人が、自らの行動の動機について、より自律的に変容していく内在化 (internalization) の過程を示している。このように、OITは様々な形態での外発的動機づけに焦点をあて、その特性や効果について検討しているものである。外発的動機づけは行動そのものではなく、外的な報酬を求める行動であり、外発的動機づけの6段階は内在化の連続性の中で位置づけられている。外発的動機づけがより内面化されるほど、その行動を実行する際に個人はより自律になる。OITは内在化を促進または阻止する社会的文脈にも焦点をあてている。特に自

律性と関係性の支援が内在化において重要であると強調している。

COTは動機づけの志向の個人差の役割について示している (Deci & Ryan, 1985b)。deCharms(1968) の自己原因性を理論的背景に、動機づけの志向の3タイプとして、自律的志向性 (autonomy orientation)、統制的志向性 (controlled orientation)、非自己的志向性 (impersonal orientation) を示した。これらの3つの因果律志向性は、人格の比較的永続的な側面として理解されるが、類型論によって解釈されるのではなく、各特性を個人がどの程度有しているかをみることで個人のパーソナリティーを把握しようとする特性論によって解釈される。自律的志向性が高い者は、自律性支援 (supporting autonomy)、自我発達、自尊感情の傾向が高く、自己卑下の傾向が低い。統制的志向性が高い者は、Type-A虚血性心疾患の行動パターンや、公的自己意識の傾向が高く、統制の所在が外的統制である傾向がある。非自己的志向性が高い者は、統制の所在が外的統制である傾向があり、自己卑下、抑うつ、公的自己意識、対人不安 (social anxiety) の傾向が高く、自我発達や自尊感情の傾向が低い。このように、COTは、興味と価値観に基づいて行動する自律的志向性、報酬、利益、承認に焦点を当てる統制的志向性、有能さに関する不安を特徴とする非自己的志向性という3つの因果律指向性のタイプという行動の調整方法における個人の違いを記述している。

BPNTはRyan & Deci(2000) によるSDTの下位理論のひとつで、自律性 (autonomy) の欲求、有能さ (competence) の欲求、関係性 (relatedness) の欲求という3つの生得的な基本的心理欲求 (basic psychological needs) を仮定し、これらの欲求の充足がウェルビーイング (well-being) やパーソナリティーの統合的な発達につながるとした。基本的欲求理論 (Basic needs theory; BNT) から目標内容理論が派生したことから名称が変更された。このように、BPNTは心理的欲求の概念と精神的健康やウェルビーイングとの関係を説明している下位理論である。3つの心理的欲求の充足は、ウェルビーイングに影響を与えていると述べている。

GCTはBPNTから派生したもので、内発的な人生目標と外発的な人生目標が動機づけと健康に与える影響について説明している理論である。経済的成功や外見、名声などの外発的な人生目標に比して、社会貢献や人格の成長などの内発的な人生目標は基本的心理欲求が充足され、ウェルビーイングを導くとした (Kasser & Ryan, 1993)。このように、人生目標は基本的な欲求の充足やウェルビーイングに影響するとされた。金銭的成功、外見、名声などの外発的な人生目標は、親しい関係や個人の成長などの内発的な人生目標と対照的に、ウェルビーイングが低くなるとされている。

RMTは第6の下位理論として提唱され、親密な関係は、基本的心理欲求のひとつである関係性の欲求を充足し、適応やウェルビーイングを導くとした。また、親密な関係は関係性の欲求だけでなく、自律性の欲求や有能さの欲求も満たすとした (Ryan & Deci, 2017)。関係性の欲求は、具体的にいうと、例えば親友やパートナーなどの親密な関係の発展と維持、および集団への所属に関連している。RMTはこのような関係性における相互作用が、関係性の欲求を満たすために、ウェルビーイングのために不可欠であるということ述べている。良質の関係では関係性の欲求だけでなく、自律性の欲求、有能さの欲求も充足されるという。このように、RMTによって、SDTは元々個人のウェルビーイン

グに焦点をあてていたが、良い関係の進展と機能の理論としても説明されるようになった。RMTは、親密な関係の役割と、動機づけが親密な関係の進展を支援できる方法について説明している。

RMTについての最新の概観として、Knee & Browne(2023) は、SDTの自己決定連続体、基本的心理欲求、そして非依存的な自己という概念と、良い関係の進展についての新しい視点について検討している。まず、親密な関係の領域におけるSDTの動機づけ連続体を提示し、次に親密な関係における基本的心理欲求の充足と不満の相互関係を議論し、内在化、アイデンティティ、真の自己関与 (true-self involvement) に関連して述べている。その結果、既存の親密な関係に関する理論や概念は、RMTを通じて、良い関係を基本的心理欲求の継続的な相互の充足として見るができることとした。RMTによれば、パートナーが両方ともに、自律性、有能さ、関係性の感情を促し、内発的な理由で関与している関係は、開かれていて、柔軟な、真の非防御的な親密な行動と態度を生む可能性が高くなるとした。RMTの視点でいうと、人との関係に真の自分を投じることは、本当の意味で関係を築くことを意味し、回避と防御ではなく、開かれた、本当の理解を促進する方法であるとされる。したがって、関係の進展は、パートナーの欲求が相互に満たされ、パートナー両方が真の自己を十分に表現し、応答し、開かれている場合に最適となる。内発的に動機づけられて、真の自己が積極的に関与するというのが、時間とともにどの程度現れるかということは、パートナーが関係の課題をどのように解決するか、関係がどのように解決するかに影響を与える。

2. SDTに関する基本的な研究

SDTの研究が増加していくにつれて、理論的な発展と実証的な結果によって、人格的成熟やウェルネスに不可欠なプロセスと現象を調査されるようになった。例えば、SDTの研究は、マインドフルネスの役割に関心を向けており、意識に関する洗練された計測と理論化につながった。そして、内発的動機づけの促進条件の研究は、心的および身体的なウェルネスの指標である活力に関する理論へと導いた。活力に関する検討は、自然の体験が幸福感に肯定的な影響をもたらすことを明らかにした。また、SDTの異文化に関する検討は、経済的および文化的形態が人間性の不変的な側面に与える影響についての理解を高めている。さらに、健康に関する研究は、快楽主義と幸福主義の生き方の違いを含む、幸福そのものの評価に関する新しい理論と研究につながっている。具体的なトピックである自律性と統制的動機づけは、自我関与と状況依存の自尊心といった内面化された統制、自律的自己調整との違いに関する理解を深めている。

本論文ではSDTの基本的な研究テーマの現況について論じる。

Beloborodova & Brown(2023) は、マインドフルネスと基本心理欲求の充足について述べている。マインドフルネスは、現在の瞬間の出来事や経験に対する意識と注意として概念化され、SDTによれば、自律性、関係性、有能さといった基本的心理欲求の充足を促進する重要な心理的要因と見なされている。マインドフルネスは、自律的で、大きな社会的幸福感、有能さ、課題遂行と関連している。また、自動的な経験処理から意識的な注

意調整への移行による有益な効果を説明している。さらに、例として集中注意対オープンモニタリングのような異なるマインドフルネスの実践が欲求の充足を促進する役割について検討している。マインドフルネスは仏教の教えに根ざした概念であり、その心理および身体健康と幸福に対する関連性のために、世界中の研究者からかなりの注目を集めている。マインドフルネスは多くの文化的および歴史的な意味を持っている。しかし仏教の聖典学に続いて、一部の西洋の世俗的な著作は、マインドフルネスを現在の瞬間の経験に対する受け入れの意識と注意として記述している（例として、Brown & Ryan, 2003）。この概念化は、継続的な思考、感情、感覚の流れにおける何に注意を向けるかに対する受け入れや評価しない態度を重視している。実際、SDTにおいて、統制するのではなく受け入れることで自分の現在の瞬間の経験に注意を向けることは、自律的な自己調整と基本的な心理的欲求の充足を促進するマインドフルネスの最も重要な特徴と見なされている（Ryan & Deci, 2017）。

また、Roth & Benita (2023) は、感情体験の統合と軽減として、適応的感情調整の対処について論じている。感情調整の研究の多くは、感情の調整をボリュームボタンを上げたり下げたりするものとして記述し、その強度の変化に焦点を当てている。強いネガティブな感情は機能を妨げる可能性があるため、健全な感情調整のアプローチの多くは、ネガティブな経験を減少することに焦点を当てている。しかしSDTは、健康の視点に基づいて、適応的な感情調整を統合された調和のある機能として見なしている。この視点から、感情は適応的な機能の妨げとなる障壁ではなく、行動の選択と自己指導に役立つ情報入力となる。Roth & Benita (2023) はSDTによる統合的感情調整（IEC: integrative emotion regulation）の定義をして、それを統制された調整および非動機づけ調整と比較し、SDTのアプローチと他の主要なアプローチとの違いについて言及している。

Frederick & Ryan (2023) は人間の幸福の背後にあるエネルギーとして、主観的活力に関する理論と研究について論じている。SDT内での主観的活力に関する理論と研究の歴史を概説している。主観的活力は、自己に利用可能なエネルギーと生き生きとした経験として定義され、このエネルギーの経験が健康と幸福にとって中心的であることを示している。研究によれば、主観的活力は物理的条件だけでなく、異なるタイプと条件の動機づけによっても変動する。一般的に、自律的動機づけは活力を向上させ、統制的動機づけは主観的エネルギーを減少させる。また、基本的心理欲求の充足が主観的活力を高め、欲求の不満がエネルギーと生き生きとした感覚を消耗させることも明らかにされている。自己統制的な動機づけを誘発し、エネルギーを低下させるエゴの消耗という状態は、このSDTの理論構築と一致している。主観的活力は、運動と身体活動から始まり、健康、睡眠、職場でのエネルギー、そして活力の経験における自然の重要性などの分野に広がって研究されている。主観的活力は利用可能な健康指標の中で最も予測可能なものである。

Aelterman & Vansteenkiste (2023) は、欲求支援と欲求妨害の社会化として、サーカムプレックスアプローチ（Circumplex Approach）について論じている。個人の基本的心理欲求である自律性、有能さ、関係性を育むことは、動機づけ、成長、パフォーマンスを支援するためには重要である。この目標を達成するために、親、教師、スポーツコーチ、マネージャーなどの社会化エージェントは、子ども、学生、アスリート、従業員の心理的

欲求を支援または妨害する可能性のある欲求関連戦略を利用することができる。異なる欲求関連スタイルを統合的かつ詳細に研究することを可能にするサーカンプレックスアプローチの議論である。社会化エージェントは、子どもや大人が社会で生活し、参加するために必要な信念、価値観、スキル、リソースを獲得するのを助けることで、生涯にわたる学習と成長のプロセスで重要な役割を果たしている (Baumrind, 2012; Wallace & Wolf, 1999)。社会化プロセスにおいて、他人を動機づける課題に直面することがある。教師は生徒に宿題を時間通りに提出するように動機づける必要があり、スポーツコーチはアスリートに単調なトレーニングプログラムを継続するように刺激する必要がある、マネージャーは従業員が病気の同僚から課題を引き継ぐように励ます方法を見つける必要がある。課題が持続性や柔軟性を必要とし、そして固有の魅力が少ない場合、社会化エージェントは他人を動機づけるために創造性と忍耐が必要である (Reeve, 2015)。

Lee (2023) は、SDTにおける神経心理学的研究について論じている。近年、SDT研究における神経科学的アプローチへの関心が劇的に増加している。Lee (2023) は、SDT関連の神経科学研究を概観し、これらの研究がSDTに関連する問題や議論を解決するのにどのように貢献したかについて議論している。神経科学の研究は、外部報酬のマイナス効果や選択効果など、既存の理論に対する支持的な証拠を提供している。また、SDT関連の神経科学研究は、内発的および外発的動機づけの経験の神経学的類似性と相違点を調査している。方法論的制限は依然として存在するが、神経科学的アプローチは動機づけ理論の発展と神経科学理論の精緻化の両方にとって有用である。

Philippe (2023) は、自分自身における記憶としてのライフイベントの統合方法として、欲求充足と感情調節に向けた記憶アプローチについて論じた。SDTにおける統合の問題に対する記憶アプローチを提案している。ライフイベントは統合プロセスにおいて重要であり、それは人間の環境との相互作用の成功または失敗を代表していると述べている。ライフイベントの記憶としての符号化および認知的な組織は、人間に類似の未来の状況で何が起こるかを予測する能力を提供することで不確実性を減らすのに役立つ。ライフイベントの統合に関連する3つの特質が、それを支持する実証的証拠と共に示されている。(1) 欲求充足としてのライフイベントの記憶と再構築、(2) 欲求充足記憶ネットワーク内の出来事記憶としての組み込み、(3) 感情調節プロセスを通じて、特に高次の表現への統合である。全体として、SDTからの組織的な統合の概念は、記憶と脳の機能に関する他の神経認知理論と一致していることが示されている。記憶理論とSDTの組み合わせは、統合プロセスの研究に対する有益な研究方法である。

Domenico & Ryan (2023) は、統合プロセスの神経生物学について論じている。統合プロセスは、人々が自律的な自己調整の能力を発展させ、実行する努力を指す。SDT内での統合の重要性を強調し、このトピックに関する心理学の研究を調査し、統合プロセスに関する新しい神経科学の研究を検討している。統合は多面的であり、異なる神経ネットワークが特定の統合プロセスを調整すると提案している。異なる脳領域は、既に知られている統合プロセスの経験的および行動的側面をサポートする複数の分散型ネットワーク内および横断的に動作するとみなされている。さらに、利用可能な神経科学的方法の一部を検討し、生物学と複雑な現象学を結びつけることを目指すこの新しい研究分野の概念的困難を

指摘している。

Martela(2023) は, SDTとしての幸福 (Eudaimonia) と良き人生の科学として, 人間の本質のより良い側面を促進することについて論じている。何が人生を良くするのか, 価値があり, 豊かであるために最終的に何を追求すべきかということについて検討している。SDTの主な魅力の一つは, 良き人生という基本的な問題を明らかにすることができる実証的な研究プログラムを提供するということである。SDTの枠組みの中で, 幸福は, 内発的な目標, 自律的な動機づけ, そして心理的欲求の充足といった, 主観的な幸福を生み出すのに有益な要素によって特徴づけられる生活の方式とされている。SDTが幸福をどのように定義するか, 幸福における心理的欲求の役割, そして実証研究が人間にとって幸福な動機と活動について何を教えてくれるかについて概観した。最終的に, 利他的な動機づけと, 基本的心理欲求を育むか阻害するかにおける社会的文脈の重要な役割について議論し, これが人間の本質の明るい面と暗い面のどちらが顕在化し, 幸福になることができるかどうかにどれほど影響するかを考察した。何が人生を良くするのか, 価値があり, 重要で, 幸福になるために何を追求すべきなのか, 行動の目的は何か, その目的のために望む他のものは何か, といった問題は, 良き人生の技術として理解される幸福の重要な問いである。古代の哲学者から現代の心理学者まで, 無数の思想家たちがこれらの人生の問題に答えを求めてきており, 生き方について多くの重要な洞察を提供している。

3. 最後に

本論文では, SDTの概観について説明し, 基本的な研究領域での最新の状況について説明した。SDTは, 自己決定の程度に焦点をあてて始まり, 人間の動機と人格についての理論である。SDTの6つの下位理論に, SDTの主要な仮説を見出すことができ, 今後も各下位理論について研究が進展していくだろう。また, 本論文ではSDTのマインドフルネス, 感情体験, 活力, サーカムプレックスアプローチ, 記憶, 統合プロセス, 幸福などの基本的な研究テーマの現況について論じたが, 他にも様々な領域での研究がなされている。

SDTは, 人々の自律的な傾向を説明する理論的枠組みであるといえるだろう。SDTは, 心理学的欲求と目標, 動機づけ, 行動の結果を検討し, 人々がどのように社会的に定められた価値と目標を内在化し, 自己決定における個人差が存在するかどうかを検討している。この理論は, 教育, 心理療法, カウンセリング, 公衆衛生, スポーツなど, 多様な学術分野に適用されており, 今後ますます拡大していくことが想定される。

引用文献

- Aelterman, N. & Vansteenkiste, M. 2023 Need-Supportive and Need-Thwarting Socialization: A Circumplex Approach. In Ryan, R. M. (Ed.), *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*. Oxford University Press.
- Baumrind, D. 2012 Differentiating between confrontive and coercive kinds of parental power-assertive disciplinary practices. *Human Development*, 55(2), 35-51.

- Beloborodova, P & Brown, K. W. 2023 *Mindfulness and the Satisfaction of Basic Psychological Needs*. In Ryan, R. M. (Ed.), *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*. Oxford University Press.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M., 2003 The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Cerasoli, S. L. 2023 Forword: Self-Determination Theory's Forward Motion. In Ryan, R. M. (Ed.), *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*. Oxford University Press.
- Deci, E. L. 1975 *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press. (安藤延男・石田梅男訳 1980 内発の動機づけ：実験社会心理学のアプローチ 誠信書房).
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1980 The empirical exploration of intrinsic motivational processes. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 13, 39-80. New York: Academic Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985a *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- deCharms 1968 *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press.
- Domenico, S. I. D & Ryan, R. M. 2023 Toward a Neurobiology of Integrative Processes. In Ryan, R. M. (Ed.), *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*. Oxford University Press.
- Frederick, C. & Ryan, R. M. 2023 The Energy behind Human Flourishing: Theory and Research on Subjective Vitality. In Ryan, R. M. (Ed.), *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*. Oxford University Press.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. 1993 A dark side of the american dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.
- Knee, C. R & Browne, L. 2023 *Relationships Motivation Theory*. In Ryan, R. M. (Ed.), *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*. Oxford University Press.
- Lee, W. 2023 Neuropsychological Research in Self-Determination Theory. In Ryan, R. M. (Ed.), *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*. Oxford University Press.
- Martela, F. 2023 Self-Determination Theory as the Science of Eudaimonia and Good Living: Promoting the Better Side of Human Nature. In Ryan, R. M. (Ed.), *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*. Oxford University Press.
- Philippe, L. P. 2023 How Life Events Are Integrated into the Self as Memories: A Memory Approach to Need Satisfaction and Emotion Regulation. In Ryan, R. M. (Ed.), *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*. Oxford University Press.
- Reeve, J., 2015 Giving and summoning autonomy support in hierarchical relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(8), 406-418.
- Roth, G. & Benita, M. 2023 *Integration versus Minimization of Emotional Experiences: Addressing Adaptive Emotion Regulation*. In Ryan, R. M. (Ed.), *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*. Oxford University Press.
- Ryan, R. M. & Connell, J. P. 1989 Perceived locus of causality and internalization : Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761. kmmju
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000 Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, M. & Deci, E. L. 2017 *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*, Guilford Pr.
- Vallerand, R. J. & Bissonnette, R. 1992 Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A Prospective Study. *Journal of Personality*, 60, 599-620.
- Wallace, R. A., & Wolf, A. 1999 *Contemporary sociological theory: Expanding the classical tradition (6th ed)*. Prentice-Hall.

Prospects of Autonomy research: the overview in Self-Determination Theory

Yoshimi Hujiwara

Abstract

This paper delineates an overview of Self-Determination Theory (SDT; Deci & Ryan, 1985a), elucidating the contemporary scenarios within its fundamental research domains. Initially focused on the degrees of self-determination, SDT emerges as a theory concerning human motivation and personality. Embedded within SDT are six sub-theories, namely, Cognitive Evaluation Theory (CET, Deci, 1975; Deci & Ryan, 1980), Organismic Integration Theory (OIT, Deci & Ryan, 1985a; Ryan & Connell, 1989), Causality Orientations Theory (COT, Deci & Ryan, 1985b), Basic Psychological Needs Theory (BPNT, Ryan & Deci, 2000), Goal Contents Theory (GCT, Kasser & Ryan, 1993), and the more recent, Relationship Motivation Theory (RMT, Ryan & Deci, 2017). These sub-theories provide a conduit to discern the central hypotheses of SDT. Moreover, this paper discusses the current status of core research themes within SDT, such as mindfulness, emotional experience, vitality, circumplex approach, memory, integrative processes, and eudaimonia. Through exploring these avenues, we aim to elucidate how the nuances of SDT contribute to a broader understanding of motivational dynamics and individual differences in personality and well-being.