

## 第8回サルビア講座

## 「やる気」を考える ～心理学の理論に基づいて～

開催日 平成17年6月4日

講師 伊藤 崇 達

## 1. 講座の概要

日々の生活や仕事において「今日もがんばろう」といった心持ちになれることはとても大切なことだと考えられる。そのような「やる気」は、こころとからだの健康にかかわるものであり、また、生きがいや自己実現へとつながってゆくものといえるからである。本講座では、心理学の理論をふまえて、「やる気」とは何か、どのようなメカニズムで「やる気」が高まっていくのかについて考えを深めていった。欧米で展開している最新の心理学理論にもふれながら、生き生きと充実した生活を過ごしていくための手掛かりを探っていくよう議論を展開した。

## 2. 動機づけとは

はじめに、感覚遮断の実験について紹介をし、もともと人間には、環境に対して自発的、積極的に働きかけて、新しい情報、新しい刺激を求めようとする内発的動機づけがあることを確認した。そして、マレー (Murray) による動機の分類 (リスト) をもとに、人間の動機というものは、「生理的動機」と「社会的動機」に分けられ、さらに多岐にわたる動機が存在することを説明した。また、マズロー (Maslow) によれば、動機は、階層 (ヒエラルキー、ピラミッド型) をなしているものと考えられているが、もっとも低次の生理的動機から、安全の動機、所属と愛情の動機、自尊の動機へと進み、最高次の動機としては、自己実現の動機が存在すること、自己実現の動機は成長動機とも呼ばれ、もっとも人間らしい動機であることを強調した。

## 3. なぜ、動機づけが高まるか、あるいは、低下してしまうのか

バンデューラ (Bandura) の自己効力理論にしたがって、人のやる気のメカニズムについて説明をした。人が動機づけを高めていく上で、それができるという強い確信や自信のようなもの (「自己効力感」) が非常に重要な役割を果たしていることを、心臓疾患の患者に関する研究を例にとりあげて解説した。

一方、セリグマン (Seligman) による学習性無気力に関する実験と、ワイナー (Weiner) の原因帰属理論にもとづいて、人がやる気を失っていくメカニズムについて明らかにした。行動と結果がどのように随伴していると認知しているか、成功や失敗をどのような原因に帰属するかで、人の動機づけのありようが異なってくることを、研究知見をもとにして説明した。

## 4. 動機づけを高めてゆくために

従来、動機づけは、「外発的動機づけ」と「内発的動機づけ」の二分法で捉えられる傾向にあったが、外的、取り入れ、同一化的、内発的、というように連続体をなしていることが明らかにされてきている。さいごに、イチロー選手のエピソードを紹介し、外的から内発的なものへと動機づけの内面化を促していくような働きかけの大切さについて指摘し、「親密な人間関係」を基盤に、「前へぐっと引っ張ること」「背中を軽く押すこと」の重要性について説明をした。