

やる気はどこから生まれるのか

Keywords | 外発的モチベーション | 内発的モチベーション | 知的好奇心 | 有能感 | 自己決定 |



モチベーションの2つの源泉

モチベーションは、外発的なものと内発的なものの2つに大きく分けられる。目標や課題への取り組み方は、このモチベーションの性質によって大きく左右される。



仕

事や勉強など目の前の課題への取り組み方は、私たちのやる気に大きく左右される。心理学では、やる気のことをモチベーション（動機づけ）と呼び、人間がある目標に向かって行動を起こし、そして目標の達成に向けて行動を持続させる過程のことを意味する。では、私たちのモチベーションはどこから生まれるのだろうか？ それは、モチベーションが内的な要因によって喚起されたか、それとも外的な要因で喚起されたかによって、大きく2つの源泉に整理することができる。

◆何かのために行動する

まずモチベーションを喚起する外発的な要因を考えてみよう。人は、嫌な仕事であってもお金のために働くことであれば、親や先生から怒られるのを避けるためにしぶしぶ頑張ったりすることもある。このように、他者からの賞賛や叱責、報酬や罰、競争相手の存在など外的な要因によって引き出されるやる気のことを外発的モチベーションと呼ぶ。

外発的モチベーションはさらに細かく整理すると、本人

にとって報酬のような望ましい（接近したい）ものと、罰のようにできれば避けたい（回避したい）ものに分けられる。それらは、他者のモチベーションを喚起させる上でどのような効果を持つのだろうか。怒ったり、罰を与えていたりするだけで人のモチベーションは上がるのだろうか。このことを考える上で、発達心理学者のエリザベス・ハーロックが1925年に報告した賞罰実験は、興味深いことを教えてくる。

ハーロックは、子どもたちに数回試験を受けさせ、そして試験のたびに、①褒められ続ける群、②叱られ続ける群、③何も言われない放任群、に分けた。すると、叱られ続ける子どもたちは、最初に叱られた直後は何とか期待に応えようと頑張るもの、その後は叱られ続けるとモチベーションは低下していった。一方、褒められ続ける子どもたちは、徐々にモチベーションが向上し、それに連動して成績も向上していった。このことは、罰などは一時的にはモチベーションの向上に効果を持つが、それが続くと逆効果をもたらすことを意味している。

こうした外発的モチベーションの特徴としては、外的な

学習成績に対する賞罰の効果

叱られ続けると、一時的に成績は上がるが長続きしない。褒められ続けると、成績は右肩上がりに上がる。



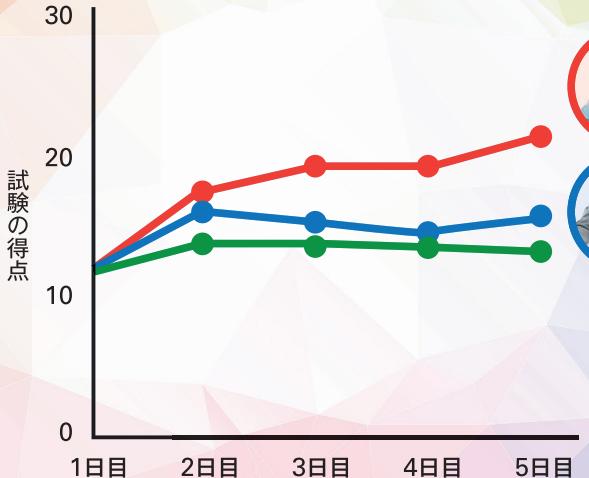
褒められ続ける群



叱られ続ける群



放任群



何らかの要因によってモチベーションは高まるものの、当然、その要因がなくなればモチベーションは続かないということである。また、期待されたもの以上に取り組むことは難しく、創造性などにも結実しにくいと言える。

◆行動のために行動する

一方で、特定の行動を行うことそのものが、その行動の目的あるいは報酬となることがある。すなわち、他者から提供される報酬や承認のためではなく、純粋に知的な興味から調べたり、学んだり、活動したりするような内発的な要因から喚起されるやる気のことを内発的モチベーションと呼ぶ。内発的モチベーションは、古くから望ましく理想的とされているが、その内発的なモチベーションが生まれる源はいったい何であろうか。

1つ目は、知的好奇心である。私たちは興味を持って調べものをしたり、本を読んだりする。勉強が嫌いな子どもでも、自分の好きな野球について詳しく書かれた本であれば読むのは、この知的好奇心によってモチベーションが高まっ

ているからだと言えよう。

内発的モチベーションの2つ目の源は、有能感である。これは、人よりもうまくできる感覚である。誰もが、何かについてうまくできたり、得意になったりすると、うまくできることそのものがおもしろく感じられることが多い。例えば、勉強が苦手な子どもであっても、勉強のコツややり方がわかるようになり、それによって成績が向上すると、自発的に勉強に取り組むようになる。

最後の3つ目は、自己決定である。これは、自分で物事を考え、判断し、決断することである。誰もが、人から指図されて言われたことをやるよりも、自ら決めたことのほうが責任感も芽生えて意欲的に取り組むことができる（→060）。

こうした内発的モチベーションは、その活動や行動を行うこと自体が目的となっているため、自発的で持続性も高い。さらに、作業成績や創造性などの成果にも大きく貢献する。

（池田 浩）