

心理学Ⅱ 第7回 動機づけと情動(1): 動機づけという概念と動機づけの種類 概要

今回のテーマ

- ・動機づけという概念について理解する。
 - ・代表的な動機について理解する。
- (第7回と第8回は、「人を行動へと突き動かすもの」について考える。第7回で動機を取り上げ、第8回では情動を取り上げる。)

教科書 第5章「動機づけと情動」 87-96 頁

1 動機づけとは

動機づけ = 行動の方向を決め、行動を開始、維持、あるいは停止させるもの

動機づけの源泉

- ・認知
自分がいまどのような状況におかれているかという認知。
- ・情動
自分が過去にそういう状況で何を感じたか。
- ・欲求(動機)
自分は何をやりたいか。

動機の種類

- ・数多い
- ・どれほどあるのかについては心理学者の見解は一致していない。

フォード (Ford, M. E.) の分類

- ・行動の目標による動機の分類
 - ・個人の内部で達成したい目標
 - ・周囲の環境との関連で達成したい目標

ここでの動機の分類

- ・生きていくうえで必要なものを得ようとする欲求(生理的動機)
- ・個人の内面から生じる欲求(内発的動機)
- ・社会的な関係のなかで得られるものへの欲求(社会的動機)

2 生理的動機

- ・体内の環境を一定に保とうとする恒常性維持(ホメオスタシス)のメカニズムから生じる欲求。

摂食動機

= 食欲

- ・血液中の糖分や脂肪分の濃度を一定に保つために生じる。
- ・ホメオスタシス以外の要因の影響も受ける。

睡眠動機

- ・睡眠の機能についてはまだ十分に明らかになっていない。
- ・脳と身体の疲労回復以外にも睡眠の機能はいくつか指摘されている。

不眠 = 本来眠らなければならないときに眠れないこと

不眠の種類

①入眠障害

②熟眠障害

- ・睡眠時に何度も目が覚める。

③早朝覚醒

- ・これらが組み合わさっている場合もある。

- ・不眠の治療法の1つに光療法（高照度光照射療法）がある。
 - ・光を当てることでエントレインメントを生じさせる。
 - ・エントレインメント（entrainment）
= およそ24時間周期の変動リズムを元に戻すこと

3 性動機

- ・本来は種族維持のためのもの。
- ・生理的な仕組みによって生じるので生理的動機に含めることがあるが、ホメオスタシス性ではない。
- ・性動機は性ホルモンの支配を受ける。
- ・性動機は他者が関わるので、社会的動機という側面がある。

ボノボの性行動

- ・ボノボは比較的小型のチンパンジー属
- ・排卵と関係なく交尾を行なう。
雌どうし、雄どうしで性行動を示す。
→ 個体間の社会関係を調整している。

生活の質（QOL）と性行動

- ・生活の質（Quality of Life）に性行動は深く関わりと考えられている。
- ・性別違和
= 身体の性と心の性の不一致

→ 多様な性のあり方を認めることが個々人の QOL の向上につながる。

4 内発的動機

外発的動機 = 報酬という外的刺激を得ようとする動機

内発的動機

- ・活動それ自体をしたいという欲求。
 - ・その活動が「面白い」「楽しい」のでやりたいというもの。
- ・報酬を得るためではない。

内発的動機の分類

- ・活動動機 = 身体を動かしたいという欲求
- ・好奇動機 = 環境の変化（新奇な刺激）について知りたいという欲求
- ・操作動機 = 手指を動かしてものを操作したいという欲求
- ・内発的動機に基づく行動に報酬を与えると、内発的動機が弱まることもある。
 - = アンダーマイニング効果（undermine:弱める、損ねる）
 - ・物質的報酬はアンダーマイニング効果を生じやすい。
 - ・言語的報酬はアンダーマイニング効果が生じにくく、むしろ内発的動機を高めることもある（Deci, Koestner & Ryan, 1999）。
- ・内発的動機に基づく行動は、自分で決めて自分で行なっているという感覚がある。
 - ・自己決定の感覚と自律性の感覚

自己決定理論(Ryan & Deci, 2000)

- ・人間には、有能感、関係性、自律性という3つの心理的な基本欲求があると考える。
 - 有能感への欲求
 - ・有能であると感じたい
 - 関係性への欲求
 - ・他者と関わりたい
 - 自律性への欲求
 - ・自分で決めて自分でやりたい

5 社会的動機

- ・他者が関係する動機

例：マレー(Murray, H. A., 1938)の心理・社会的欲求のリスト（巻末資料参照）

分類 B から E の欲求のほとんどが社会的動機

親和動機

- ・他者と一緒にいたいという動機
 - ・養護動機・・・他者に保護や援助を与えたいという動機
 - ・救護動機・・・相手から援助や同情を求める動機

達成動機

- ・ 他人との競争に勝ち、高い目標を立ててそれを達成しようとする動機
 - ・ 失敗回避動機
 - ・ 成功志向動機
- ・ 失敗回避動機が強い → 非常に難しいか、非常に易しい課題を好む
- ・ 成功志向動機が強い → 成功と失敗の確率が五分五分の課題を好む

達成動機の目標の分類

- ・ 他者からの評価をよくすること = 遂行目標
- ・ 自分の能力を伸ばすこと = 学習目標

動機間の葛藤

- ・ 複数の動機が拮抗すること
= ある欲求を満たすことが別の欲求を満たさないことになる状況

葛藤のタイプ

- ・ 接近-接近型
複数の対象に引きつけられるが、選べるのは1つという状況
- ・ 回避-回避型
いずれの対象も避けたいが、どれかを選ばなければならないという状況
- ・ 接近-回避型
1つの対象に、引きつけられる側面と避けたい側面とがあるという状況

- ・ 対象をどれか選択すると葛藤という状況を解消できる。
 - ある対象を選ぶことは、ほかの対象を選ばないことを意味する。
 - 選ばなかった対象に心を引かれて、自分の選択が正しかったか思い悩んだり、後悔することがある（この状態は認知的不協和と呼ぶことがある）。
 - 認知的不協和理論（312-313 頁）によると、選択に関する認知を変えることで認知的不協和を軽減できる。
 - ・ 選択肢の認知を変える
例：選んだ選択肢の好ましい面に目を向け、選ばなかった選択肢の好ましくない面に目を向ける。
 - ・ 選択したことの認知を変える
例：「選択したことで一步を踏み出せた」
「新たな経験を積んで、成長できる」等
- ・ 選択の際によく考えて選択するほど、後の後悔は少ない。

欲求不満

- ・ 欲求が充足されていない状態
- ・ 欲求不満と折り合いを付ける方法の1つが防衛機制。

防衛機制（教科書 145 頁 表 8-2）

- ・精神分析家のフロイト（Sigmund Freud）が提唱。
- ・「抑圧」が主たる防衛機制であり、ほかの防衛機制はそれを助けるものとされた。
- ・これらの防衛機制はほどほどに使用すれば心理的安定を保つのに役立つが、過度に用いるとかえって心理的適応を損なうとされる。

資料：マレーの心理・社会的欲求リスト

A. おもに事物と結びついた欲求

1. 獲得：所有物と財産を得ようとする欲求
2. 保存：いろいろな物を集めたり、修理したり、手入れしたり、保管したりする欲求。
3. 秩序：物を整頓し、組織立て、片付け、整然とさせる欲求。
4. 保持：物を所有し続け、それを貯蔵する欲求。かつ質素にし、儉約しようとする欲求。
5. 構成：組織化し、築き上げる欲求。

B. 権力や達成に関係する欲求

6. 優越：優位に立とうとする欲求。達成欲求と承認欲求が複合したもの。
7. 達成：障害に打ち勝ち、力を行使し、できるだけうまくかつ速やかに困難なことを成し遂げようと努力する欲求。
8. 承認：賞賛や尊敬を求める欲求。
9. 顕示：自己を演出して注目を得ようとする欲求。他者を興奮させたり、楽しませたり、ショックを与えたり、はらはらさせようとする。
10. 保身：他者から脅かされないようし、自尊心を失わないようにし、“よい評判”を維持しようとする欲求。
11. 劣等感の回避：失敗や恥をかくこと、面目をつぶすこと、嘲笑されることを避けようとする欲求。
12. 防衛：非難や軽視に対して自己を防衛しようとする欲求。自己の行為を正当化しようとする。
13. 反発：努力を続けたり、報復することで、敗北を克服しようとする欲求。

C. 力を発揮したり、力に抵抗したり、力に屈服することに関係のある欲求

14. 支配：他者に影響を与えたり、従わせようとする欲求。
15. 恭順：優越者を賞賛し、進んで追随し、喜んで従おうとする欲求。
16. 模倣：他者をまねようとする欲求。他者に同意し、他者の言うことを信じようとする。
17. 自律：他者からの影響に抵抗し、独立しようとする欲求。
18. 対立：他者と異なる行動をし、独自であろうとし、他者と反対の側に立とうとする欲求。

D. 他者または自己を傷つけることに関係する欲求

19. 攻撃：他者を攻撃したり、傷つけたりしようとする欲求。人を軽視し、害を与え、あるいは悪意を持って嘲笑しようとする。
20. 屈従：罪を認め、受け入れようとする欲求。自己卑下する。
21. 非難の回避：規範に反する衝動を抑えることによって、非難、追放、または処罰を避けようとする欲求。行儀よくふるまい、規則に従おうとする。

E. 他者との愛情に関する欲求

22. 親和：他者と一緒にいたいという欲求。友情と絆（きずな）をつくる。

23. 拒絶：他者を差別し、鼻であしらい、無視し、排斥しようとする欲求。

24. 擁護：他者を養い、助け、また保護しようとする欲求。

25. 求援：援助、保護または同情を求めようとし、依存的であろうとする欲求。

F. その他の欲求

26. 遊戯：緊張を和らげ、自分で楽しみ、気晴らしと娯楽を求める欲求。

27. 求知：探索し、質問し、好奇心を満足させる欲求。

28. 解明：指摘し、例証しようとする欲求。情報を与え、説明し、解釈し、講釈しようとする欲求。