

心理学の基礎<1>

第11回 動機づけ

担当／浜村 俊傑

本日の授業内容

1. 前回の復習
2. 本日の目的と到達目標
3. 動機づけの理論
4. 摂食と動機づけ
5. 性と動機づけ
6. 所属と動機づけ
7. 仕事と動機づけ

前回の復習

思考

◆アルゴリズム

- 秩序立った論理的な手続き。遅いが確実

◆ヒューリスティック

- 意思決定や問題解決を効率的に行うことのできる単純な思考方略。早いが間違えることがある

確証バイアス

- ◆自分の先入観を支持する情報を求め、つじつまの合わない証拠を無視したりゆがめたりする信念

前回の復習

言語

- ◆ 生後24カ月で急速に言語の習得が行われる
- ◆ ボトムアップ処理とトップダウン処理で言語を処理している
- ◆ 異なる脳の領域が言語を司っている（失語の例）
- ◆ 言語は思考に影響する

本日の目的と到達目標

目的

- ◆人が行動を起こすメカニズムを学ぶ

到達目標

- ◆本能，誘因，階層構造など様々な動機づけの捉え方を説明できる
- ◆動機づけが，摂食行動，性，所属，仕事などの分野でどのように働いているかを理解し，これまで得られた知見を評価できる

動機づけの理論

ある学生が講義に出席した後で食堂に向かい, メニューの中から好みのものを選び, 食事を取り, 自宅へ戻って仮眠をとった

無藤（2018）を改編

◆下線の行動は動機づけが関連している

動機づけ(motivation)とは

◆行動に力を与え方向づける欲求や欲望(Myers, 2015)

◆複数の観点から動機づけを捉えることができる

動機づけの理論

観点①本能(instinct)

- ◆その動物種すべてにわたり定型的パターンで生じる行動
- ◆学習性がない
- ◆例
 - サケの母川回帰
 - 母親の乳首を探す赤ちゃん
 - フロイトのイド
 - アドラーの優位性の追及

動機づけの理論

観点②動因(drive)

◆欲求の低減に向かう行動

◆例

- 食べる, 飲むをして空腹やのどの渇きを低減する

◆ホメオスタシス(homeostasis)

◆バランスの取れた、または一定の内部状態を維持する性質

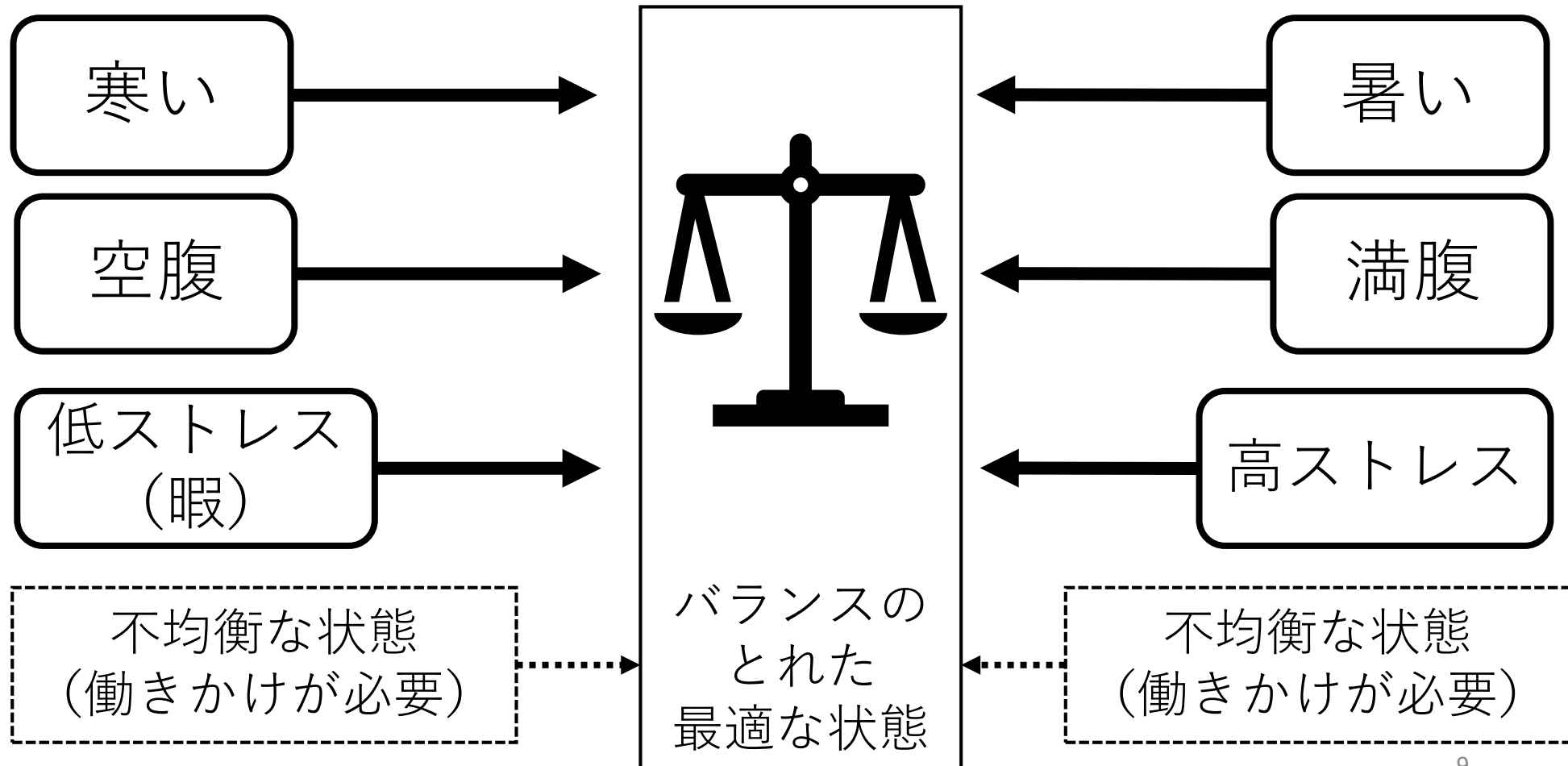
◆体温調節システムのように、一定の状態を保とうとする

◆お腹が空きすぎても、満たされすぎても不快

◆一定の状態が最善

動機づけの理論

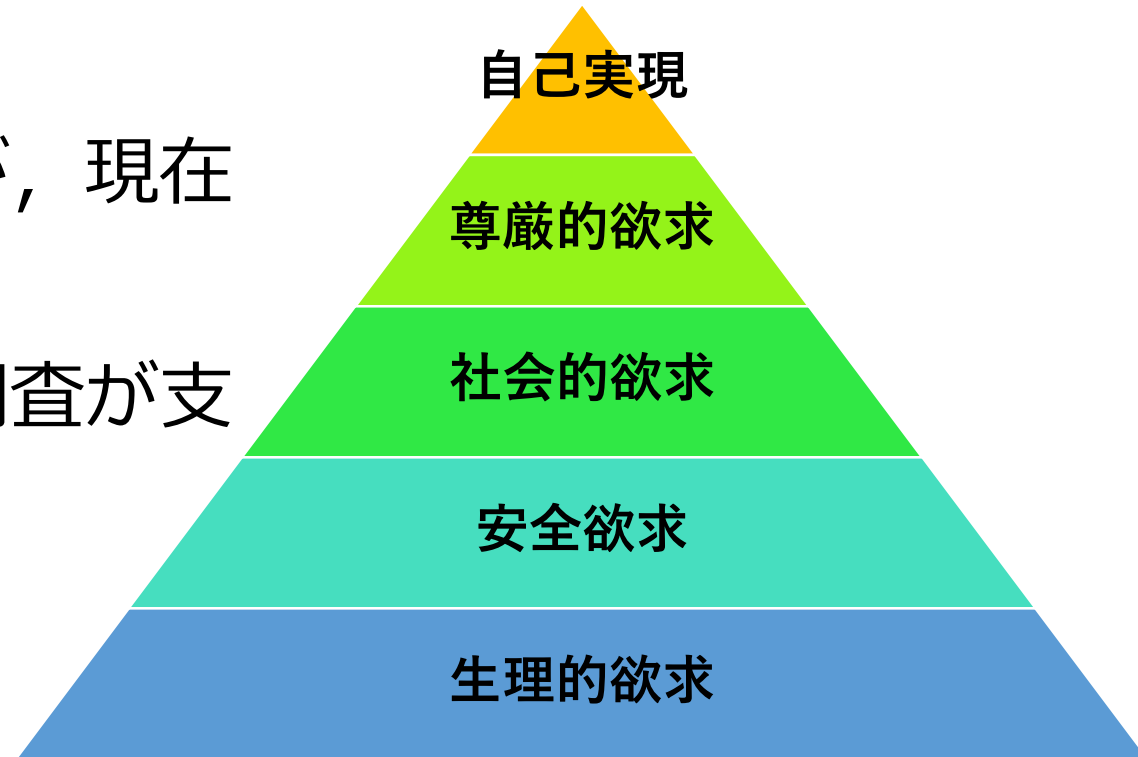
ホメオスタシス



動機づけの理論

観点③マズローの欲求の階層構造(Hierarchy of Needs)

- ◆欲求の順序は普遍的に固定しているわけではない
- ◆恣意的だと批判されるが、現在でも支持されている
- ◆世界規模の生活満足度調査が支持している



摂食と動機づけ

- ◆食べる，飲むなどの生理的欲求が最高優先順位
- ◆研究で人を半飢餓の状態にして分かったこと
- ◆実験方法
 - 36名の男性ボランティア
 - 食事量が半分に減らされた
- ◆実験結果
 - 食べ物のお話をし，食べ物のお夢を見始めた
 - 性的欲求や社会活動に対して興味を失った
 - 「ショーを見るなら，面白い箇所は人が食べ物を食べているところ。ラブシーンは全くつまらない」

Keys et al. (1950)

摂食と動機づけ

- ◆ 摂食への動機づけは様々な側面から影響を受ける

生物学的影響

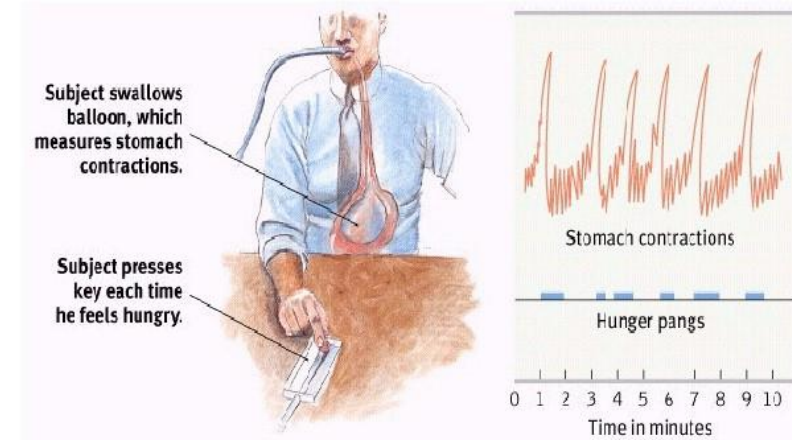
- ◆ 胃収縮

- 胃が縮むと空腹になる

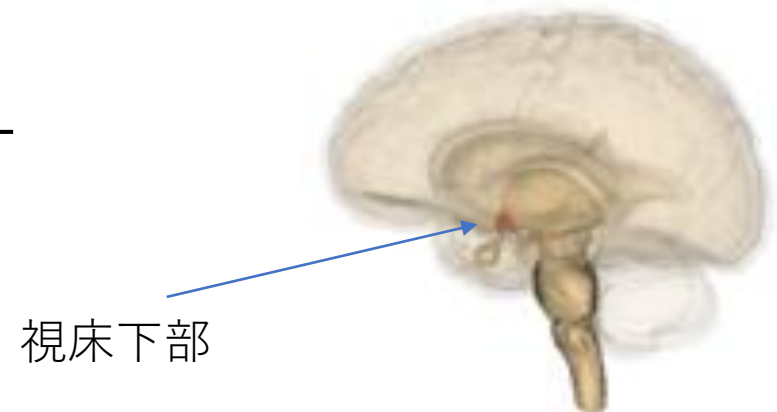
(Cannon & Washburn, 1912)

- ◆ 視床下部

- 食欲を刺激するホルモンと抑制するホルモンがある



<http://rgtonks.ca/Courses/IntroB/Motivation/Motivation.htm>



摂食と動機づけ

心理学的影響

◆記憶

- 何時にご飯を食べたか（食べるか）
- 健忘症の人たちに食事を与え、20分後に食事を再び出すと、無理なく食べ終え、また20分後に食事を出すとたいていは食べた(Rozin et al., 1998)

◆見た目や臭いは条件づけによって影響を受ける

◆ストレス下では食欲が増す

摂食と動機づけ

社会文化的影響

- ◆ 日本文化では生魚（刺身など）を好んで食べる
- ◆ ベドウィン（アラブの遊牧民族）ではラクダの眼球を好んで食べる
- ◆ アジア圏のある国では馬や犬の肉が好んで食べられている
- ◆ 上記の食物を嫌う文化も存在する
- ◆ 摂食への動機づけに影響を与える



摂食と動機づけ

生物学的影響

- 視床下部での食欲のモニター
- ホルモン
- 胃収縮 等

心理学的影響

- 記憶
- 刺激の知覚（臭い, 見た目）
- ストレスと気分 等

摂食行動

社会文化的影響

- 文化の中で学習した好み
- 容姿の好悪基準に対する反応

性と動機づけ

- ◆性行為とは生物学的にも社会的にも重要な行為である。
- ◆飢餓と同じく、内的・外的刺激の相互作用が働いている

内的刺激

- ◆ホルモン
- ◆性的志向sexual orientation

外的刺激

- ◆性的刺激物
- ◆女性より男性の方が性的興奮の感じ方と性器の表す反応はより顕著(Chivers et al 2010)

性と動機づけ

生物学的影響

- 性成熟
- ホルモン
- 性的志向 等

心理学的影響

- 刺激的条件にさらされる
- 性的な夢 (イメージ) 等

性の動機づけ

社会文化的影響

- 家族や社会の価値観

所属と動機づけ

所属への動機づけ

「あなたの幸せには何が必要ですか？」

◆多くの人が「家族」「友人」「恋愛パートナー」と答えた (Berschied, 1985)

◆他者と繋がることは

- 生存の援助
- 協力行動によって生存確率を高める

◆韓国とアメリカの大学生に尋ねたところ

- 「非常に幸せ」な大学生は「豊かで満足のいく親しい人間関係」であった (Diener & Seligman, 2002)

所属と動機づけ

人間関係の重要性

◆16カ国を対象にした調査(Inglehart, 1990)

- 結婚相手と分かれた人は、結婚している人に比べて「自分がとても幸せだ」と答える割合が半分だった

◆個人的出来事(Pillemer et al., 2007)

- 特別気分が良かった個人的出来事を聞くと人は何らかの達成のことをよく口にする
- 一方で特別気分が悪かったことを聞くと、たいてい（5回に4回くらいの割合で）人間関係上の困難を口にする

所属と動機づけ

ソーシャル・ネットワーキング

- ◆人とつながりたい動機づけは、SNS上でもみられる
- ◆Facebookの友達の平均人数は125名
 - 実質的に支えあう関係性を築ける人数の上限（部族村落の典型的サイズ）(Dunbar, 1992, 2010)
- ◆2日もFacebookをせずにいた後は
 - Facebook三昧で、2日絶食の後でむさぼり食うと同じ(Sheldon et al., 2011)

仕事と動機づけ

達成と動機づけ

- ◆カリフォルニア州で知能検査が上位1位だった子ども1528人を40年後に調査したところ
 - 最大に成功を収めた人と最悪だった人を比べたところ動機づけの違いが見いだされた(Goleman, 1980)
- ◆中学，高校，大学生対象とした学業成績，出席率，主席卒業
 - 自己鍛錬の方が知能検査得点よりも強い予測因子となっている (Myers, 2015)

仕事と動機づけ

仕事の重要性

- ◆ 人生の多くの時間を費やす活動
- ◆ マズローの欲求の階層構造の多くを満たす
 - 報酬を通じて生理的欲求, 安全的欲求
 - 職場での人間関係を通じて社会的, 尊厳的欲求
- ◆ 多く的人是初顔合わせで, 「どんな仕事をしているか」が気になる

仕事と動機づけ

達成動機づけ

- ◆傑出した学者，スポーツ選手，芸術家は全員が全員とも動機づけが高く，自己鍛錬ができ，何日い
とわず何時間も目標を追いかける人であった(Bloom,
1985)
- ◆イギリスの製造業の従業者からの調査によると，
最も生産性が高い人は満足のいく環境にいる人
である傾向にあった(Patterson et al., 2004)

仕事と動機づけ

リーダーシップ

◆課題リーダーシップ

- 基準を定め、仕事を組織化し、目標を見定める、目標志向的なリーダーシップ

◆社会的リーダーシップ

- チームを形成し、不和を仲裁し、支援を差し伸べる、集団志向的なリーダーシップ

◆炭坑でも銀行でも省庁でも効率的な管理職は課題リーダーシップと社会的リーダーシップの両方が高いことが分かった(Smith & Tayeb, 1989)

仕事と動機づけ

上手な管理

◆「今後20年間で最高経営責任者の扱うべき大問題は、人的資源をどのように適切配置するかだ」
(Buckingham, 2001)

◆効果的な指導者の働きかけ

- 正しい人を選ぶ
- 従業員の才能を見出す
- 仕事の役割を才能に見合うものに調整する

仕事と動機づけ

目標設定

- ◆ 具体的かつ挑戦的な目標は達成動機づけをよぶ
(Johnson et al., 2006)
- ◆ 下位目標subgoalは「いつ, どこで, どのように
目標の達成への道程を歩んでいく。仕事に集中し
やすくなり予定通りの完成がしやすくなる

まとめ

動機づけとは

- ◆行動に力を与え方向づける欲求や欲望
- ◆動機づけは「本能(instinct)」 「動因(drive)」 「欲求の階層(hierarchy of needs)」 など様々な捉え方がある
- ◆ホメオスタシスとは一定の状態を保つ性質を指す
- ◆摂食行動や性行動への動機づけは生物学的・心理学的・社会文化的影響を受けている

まとめ

- ◆所属への動機づけは幸福感や困難などに関連しており、オンライン上でも同様の傾向が確認されている
- ◆動機づけは仕事やパフォーマンスと関係しており、職場の満足度に影響する
- ◆リーダーシップには課題リーダーシップと社会的リーダーシップに分類され、従業員の動機づけに影響を及ぼす

引用文献

- Berscheid, E. (1985). Interpersonal attraction. *Handbook of social psychology*, 2, 413-484.
- Cannon, W. B., & Washburn, A. L. (1912). An explanation of hunger. *American Journal of Physiology-Legacy Content*, 29(5), 441-454.
- Bloom, B. S., & Sosniak, L. A. (1985). *Developing talent in young people*. Ballantine Books.
- Buckingham, M., & Clifton, D. O. (2001). *Now, discover your strengths*. New York: Free Press.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- Dunbar, R. I. (1992). Neocortex size as a constraint on group size in primates. *Journal of human evolution*, 22(6), 469-493.
- Dunbar, R. (2010). You've got to have (150) friends. *The New York Times, The Opinion Pages*, 469-493.
- Goleman, D. (1980). 1,528 little geniuses and how they grew. *Psychology today*, 13(9), 28.
- Keys, A., Brožek, J., Henschel, A., Mickelsen, O., & Taylor, H. L. (1950). *The biology of human starvation*. (2 vols). Oxford, England: Univ. of Minnesota Press.
- Inglehart, R. (1990). *Culture Shift in Advanced Industrial Society*. Princeton, NJ: Princeton University Press. (p. 436)
- Johnson, R. E., Chang, C. H., & Lord, R. G. (2006). Moving from cognition to behavior: What the research says. *Psychological bulletin*, 132(3), 381.

引用文献

- 無藤 隆・森 敏昭・遠藤 由美. (2018). 心理学 Psychology; Science of Heart and Mind (新版) 有斐閣
- Myers, D. (2015). Psychology. New York: Worth Publishers (1 (マイヤー, D.G. 村上郁也 (監訳) カラー版 マイヤーズ心理学.西村書店.)
- Patterson, M., Warr, P., & West, M. (2004). Organizational climate and company productivity: The role of employee affect and employee level. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 77(2), 193-216.
- Pillemer, D. B., Ivcevic, Z., Gooze, R. A., & Collins, K. A. (2007). Self-esteem memories: Feeling good about achievement success, feeling bad about relationship distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(9), 1292-1305.
- Rozin, P., Dow, S., Moscovitch, M., & Rajaram, S. (1998). What causes humans to begin and end a meal? A role for memory for what has been eaten, as evidenced by a study of multiple meal eating in amnesic patients. *Psychological Science*, 9(5), 392-396.
- Sheldon, K. M., Abad, N., & Hinsch, C. (2011). A two-process view of Facebook use and relatedness need-satisfaction: Disconnection drives use, and connection rewards it. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(4), 766.
- Smith, P. B., & Tayeb, M. (1989). Organizational structure and processes. In M. Bond (Ed.), *The cross-cultural challenge to social psychology*. Newbury Park, CA: Sage. (p. 452)