



モチベーションに関する理論

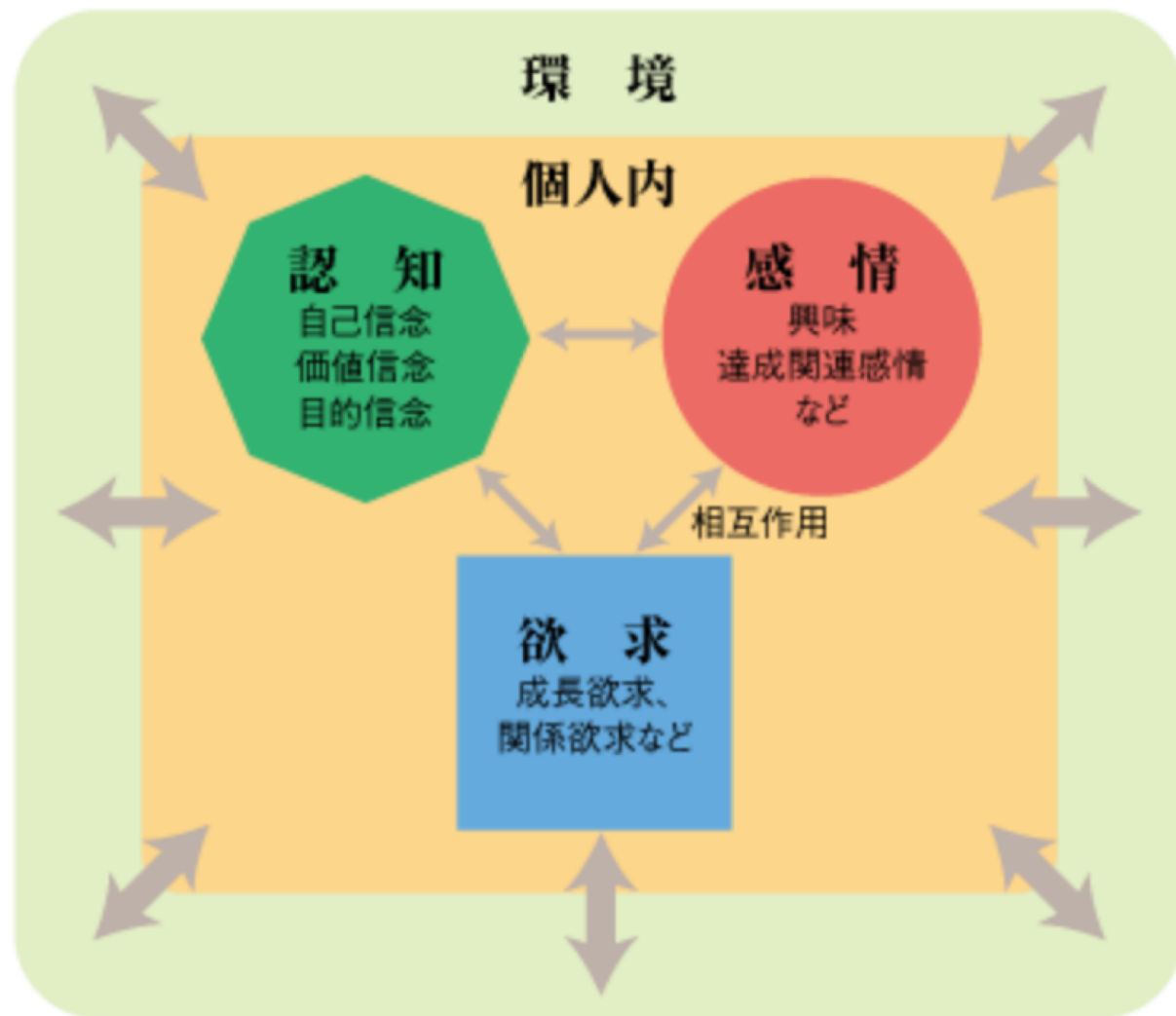


モチベーションとは

- 生活体（人や動植物）を行動へ駆り立て、目標へ向かわせるような内的過程。行動の原因となる生活体内部の動因と、その目標となる外部の誘因がもととなる。動機づけ。（大辞林）
→ 行為の生起、維持、方向づけの過程

モチベーションの4要素

- 欲求
- 認知
- 感情
- 環境



1) 自己決定理論におけるモチベーション

デシとライアン (2000年) は、自己決定性の概念を核として、動機づけを包括的にとらえる理論的枠組みを構築した。次の3つの欲求が同時に満たされた時に、人は動機づけられると提唱した

- **有能さへの欲求**：できるようになりたい、分かるようになりたいという欲求
- **自律性の欲求**：自ら進んでやっていきたい、自由に自分を表現したいという欲求
- **関係性の欲求**：調和のとれた人間関係を結びたいという欲求

1) 自己決定理論におけるモチベーション

■ 環境からの働きかけ

自己評価を促すような枠組みをつくり、**有能さへの欲求**を満たせられるように支援する

例) 中堅看護師は、新人看護師に対して退院調整に関して
できている点を、明確かつ具体的に伝える

→ できていることを認識することで、有能さへの欲求を満たす

1) 自己決定理論におけるモチベーション

■ 環境からの働きかけ

自ら選択できる環境を作り、**自律性の欲求**を満たせられるように支援する

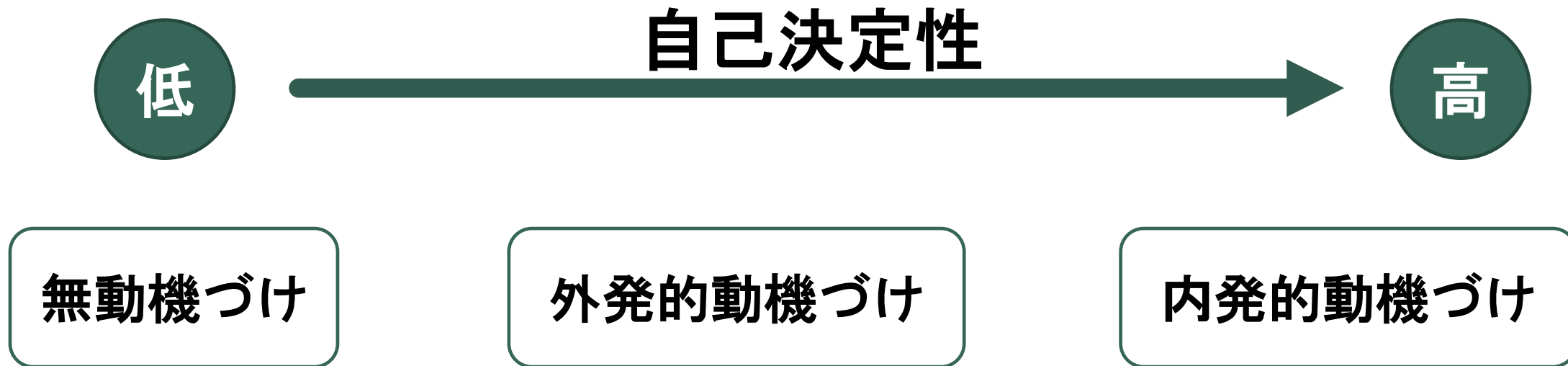
例) 心肺蘇生について教える際、先輩看護師が心肺蘇生に関する学習方法を全て決めるのではなく、新人看護師が自ら学習方法を調べ、自ら学習方法を選択できるようにする

→ 自分で選択することで、自律性の欲求を満たす

1) 自己決定理論におけるモチベーション

- さらにデシとライアン (2000年) は、非動機づけ、外発的動機づけ、内発的動機づけという3つの動機づけ状態を想定した
- 一連の動機づけは自己決定性の一次元上に付置され、自己決定性の低い極を無動機づけ、高い極を内発的動機づけとした
(自己決定性の程度によって動機づけを分類した)

1) 自己決定理論におけるモチベーション



1) 自己決定理論におけるモチベーション

■ 環境からの働きかけ

自己決定性の程度を高め、内発的に動機づけられるように（活動それ自体を目的として、興味や楽しさなどの感情から自発的に行動できるように）支援する

例）褥瘡創部のケアを指導する際、先輩看護師は新人看護師にケアの手技を見せて教えるだけではなく、どのようなケア方法が提唱されているのか、なぜそのケア方法が良いのかについて新人看護師に自由に調べてもらう。

2) 自己効力理論におけるモチベーション

- 自己効力感とは、自分で自分をコントロールしているという実感
- 自己効力感が高いほど、動機づけが高まり、困難を乗り越えられるようになる
- バンデューラ (1977年) は、自己効力理論の期待概念に関して**結果期待と効力期待**を区別し、結果期待だけではなく効力期待（自己効力）を持っていないと人は行動しないことを明らかにした

2) 自己効力理論におけるモチベーション



- 効力期待：結果を得るための行動ができるという予測
- 結果期待：一定の行動と結果の間に関係を期待すること

2) 自己効力理論におけるモチベーション

- 環境からの働きかけ

効力期待（自己効力）を高められるように支援する

例）ICUケアの習得を期待してICUで勤務し始めたが、ICUで勤務し続けることに対して自信がなくなった新人看護師への支援

- ・ 一週間単位で小さな目標を立ててもらおう（達成経験）
- ・ 頻繁に励まし、できるようになったケアを褒める（言語的説得）
- ・ ICUケアを習得した看護師を観察してもらおう（代理的经验）

モチベーション理論のまとめ

1) 自己決定理論におけるモチベーション促進

- 自己評価を促すような枠組みをつくり、有能さへの欲求を満たせられるように支援する
- 自ら選択できる環境を作り、自律性の欲求を満たせられるように支援する
- 自己決定性の程度を高め、内発的に動機づけられるように支援する

2) 自己効力理論におけるモチベーション促進

- 効力期待（自己効力）を高められるように支援する

引用・参考文献

- 1) 鹿毛雅治. モチベーションをまなぶ12の理論. 金剛出版. 2012.
- 2) 鹿毛雅治. 内発的動機づけ研究の展望. Japanese Journal of Educational Psychology, 1994, 42, 345-359
- 3) 鹿毛雅治. 学習意欲の構造から見た学校が取りうる方策. BERD, 2008, 13, 2-7.
- 4) 岡田涼, 中谷素之. 動機づけスタイルが課題への興味に及ぼす影響. 教育心理学研究. 2006, 54, 1-11
- 5) 岡田涼. 小学生から大学生における学習動機づけの構造的変化. 教育心理学研究, 2010, 58, 414-425
- 6) 岡田涼. 自己決定理論における動機づけ概念間の関連性. 2010, 18(2), 152-160.
- 7) 伊田勝憲. 教員養成課程学生における自律的な学習動機づけ像の検討. 教育心理学研究, 2003, 51, 367-377.