

さいころセミナー

モチベーションの心理学 —みんなでモチベーションの話をしよう—

2011/8/7 (日) 13:30~16:15

大きなまとめ

モチベーションアップ・目標達成のキーワードは…

努力・友情・勝利 + ゲーム化！！

もうちょっと詳しいまとめ

前半のまとめ●モチベーションの高い人とは？

- 成功は自分の努力が影響すると考えている
- 現実的な目標設定で、難易度の中程度の課題を好む。

<モチベーションとは？>

人を行動に突き動かす原動力。

「～したい!」という内的な欲求と、外部にある目標物（報酬など）の2つが相互に影響する。

<達成動機>

高い目標を設定し、高いレベルでその目標を達成したいという動機。

達成動機が高い人は、低い人と比べて優れた業績をおさめ、責任ある仕事を好み、高い地位の職業につく傾向がある。

■達成動機の高い人の考え方

原因帰属の結果から…

- ・自分の努力次第で成功すると考える
- ・出来事の見方がポジティブ



成功は自分の才能・努力に、失敗は自分の努力不足に原因があると考える。

■達成動機の高い人の行動

輪投げ実験の結果から…

- ・難易度が中程度の課題を好む



努力すれば達成できそうな目標を設定する。

<前半まとめ>

① 原因帰属の実験から

成功は自分の才能・努力に、失敗は自分の努力不足に原因があると考える。

成功・失敗をしたとき、原因を1つに決めつけるのではなく、複数考える。

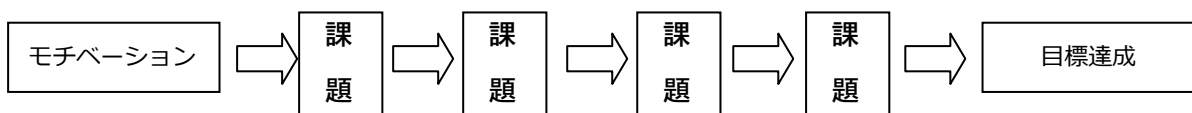
② 輪投げ実験の結果から

努力すれば達成できそうな目標を設定する。

目標設定に自信がないときは、その領域についての知識を増やす、同じ目標を持っている人やすでに達成した人との交流をするなどして、自分のレベルを客観的に把握する。

後半のまとめ●目標達成テクニック

<モチベーションから目標達成までの流れ>



根性や精神力で目標達成を目指すのは間違い！！

目標達成までのプロセスをゲーム化することで、モチベーションを維持しながら目標達成を目指そう！

もっと知りたい人のためのブックガイド

市川伸一 『学ぶ意欲の心理学』 PHP 新書

→子どもの学習方法・学ぶ意欲を研究テーマとする教育心理学者によるモチベーションの本。モチベーション研究に関する心理学の歴史も概説されており、モチベーションの心理学を学ぶための入門書として最適です。

マクレランド 『モチベーション-「達成・パワー・親和・回避」動機の理論と実際-』 生産性出版

→動機づけについて研究し続けた心理学者デイビッド・マクレランドの著作。主に達成動機、親和動機、パワー動機、回避動機の4つの動機に関する研究をまとめたもの。専門書ではありますが、研究データも分かりやすく、面白い1冊です。

金井 壽宏 『働くみんなのモチベーション』 NTT 出版ライブラリーレゾナント

→著者はリーダーシップ研究やワークモチベーション研究で有名な経営学者。これまでのモチベーションの研究や理論を概説しつつ、自分にあったやる気を高めるメカニズムを獲得するのはどうすればよいのかを解説しています。上記2冊は心理学の本ですが、ビジネスよりの視点から書かれた本を希望する人はこの本がおすすめです。

ビジネスに役立つ心理学ニュースを紹介しています！

さいころニュース <http://www.shinrigaku-news.com/>