



意欲，やる気の源泉は なにか

千葉大学教育学部准教授

大芦 治 (おおあし おさむ)

どうすればやる気がでるか

たとえば、自分の弟や妹が「勉強しなくて困る。どうすれば、やる気になるのか」と嘆く父母の姿を目にしたことがある人もいるでしょう。このようなときどうすればやる気（心理学ではやる気や意欲のことを動機づけと呼びます）が出るのでしょうか。

簡単なのは「餌で釣る」という方法です。「1日1時間勉強したらゲームを30分やっていいよ」「おやつは1時間勉強したらね」などいうことです。こうすれば、とにかく机に向かってくれるのではないかと思います。このように意欲、やる気というものは餌（もう少し固く言えば報酬）によって高めることができると考えられます。

何も報酬が得られないとやる気はなくなる

ところで、「1時間勉強したらお菓子をあげよう」といって子どもを机に向かわせたにもかかわらず、1時間勉強しても「君は本気で勉強していなかったからお菓子はあげない」というようなことを繰り返し言い、約束を守らなかったとします。子どもは「どうせやってもお菓子はもらえないんだ」という気持ちになりやる気を失ってしまいます。また、たとえば、試験に合格するために計画的に勉強していたとします。この場合は合格することが報酬になります。しかし、結果は不合格でした。そこで、もう一度勉強をして受験しますがやはり不合格でした。おそらく、このような場合も「どうせ勉強しても合格はできないんだ」という気持ちになり、やる気を失ってしまうでしょう。

セリグマンという心理学者が次のような実験

を行いました。次に紹介する話は、この人が行った実験をわかりやすく紹介したものです（実際の実験手続きとは若干異なります）。

二匹の犬を図のような実験装置につなぎます。足には電線が巻きつけてあり、電気ショックが与えられるようになっています。さて、電気ショックが与えられると、一方の犬（図では左側）は横のパネルを鼻でつつくことによってそれを止めることができます。犬は初めのうちは電気ショックを痛がり騒ぎますが、ほどなくこのパネルを押して電気ショックを消すことを覚えます。ところで、もう一匹の犬も同じような装置に入っていますが、左側の犬とは決定的に異なることがあります。それは横にあるパネルを押しても電気ショックを消すことができないのです。ただ、二匹の犬の電線はつながっていますので、一緒に同じ時間だけ電気ショックを受けるようになっています。このようなことを繰り返します。その後、二匹の犬を別の実験装置に入れます。それは中央に柵があり、左右二つの部屋からなる装置です。犬は片方の部屋に入れられます。すると床に電気ショック

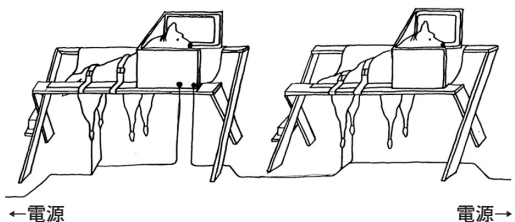


図 学習された無力感の実験

左側の犬は自分で電気ショックを止めることができるが、右側の犬は左側の犬が止めたときだけ電気ショックから逃れられるようになっている。（なお、この図はわかりやすく説明するために著者が作成したもので、実際に用いられた実験装置は多少異なる。）



Profile — 大芦 治

1989年、早稲田大学第一文学部心理学専修卒業。1996年、上智大学大学院文学研究科博士後期課程単位取得退学。倉敷芸術科学大学専任講師を経て、1999年より現職。専門は動機づけ心理学、健康心理学。主な著書は、『心理学：理論か臨床か』（単著、八千代出版）、『教育相談・学校精神保健の基礎知識』（単著、ナカニシヤ出版）、『無気力な青少年の心 無力感の心理：発達臨床心理学的考察』（共編著、北大路書房）など。



が流されます。犬はそのとき中央の柵を飛び越えて隣の部屋に移れば、電気ショックから逃れることができます。さて、先ほどの二匹の犬のうち自分でパネルをつついて電気ショックを止めていた犬は、簡単に柵を乗り越えるのを覚えます。ところが、もう片方の自分で電気ショックを消せなかった犬は、最初から柵を飛び越えようとはせずにうずくまって無気力なままです。これは、実験の前半で同じように電気ショックを浴びながらも自分でパネルをつついて消すことができたかどうかに関係しています。自分で電気ショックを消すことができなかった犬は「自分はどうせ何をやってもだめだ」という気持ちになり、やる気を失ってしまったのです。セリグマンはこの状態を「できない」という経験が繰り返されたために無気力を学習してしまった状態と考え、「学習された無力感」と呼びました。

内発的動機づけ

デシという心理学者は以下のような実験を行いました。学生のボランティアにパズルをやらしてもらいます。このとき学生を2グループに分けます。一方のグループには課題のパズルが1問できるたびにその場で1ドルずつ与えます。もう一方のグループは文字通りボランティアで、パズルができて何もらえませんが、しばらくこれを繰り返したのち、実験の監督者は「ちょっと用事があるので外出する」と告げ、部屋から出て行きます。実際は用事があるというのは嘘で、学生の様子を隣の部屋からそっと観察しています。さて、実験の前半で1問できるごとに1ドルもらっていた学生は、監督者がいなくなると急にやる気をなくし雑誌などを見ている。一方、何ももらっていないな

った学生は、監督者がいなくなってもやる気を失わず、パズルを続けていたといいます。

この実験がおもしろいのは、何も報酬（1ドル）をもらわなかった学生たちのやる気が低下しなかったことです。前に述べた通りに考えれば、報酬をもらえない状態が続くと学習された無力感になってしまうはずですが、なぜ、この実験の学生は無気力にならなかったのでしょうか？ その答えは簡単で、人間はもともと興味がある、おもしろいと思えば、報酬などもらなくても、やろうという気持ちが自分の内側から湧いてくるからです。これを心理学では内発的動機づけといいます。そういうときは報酬など与える必要はないのです。

二つの実験から言えること

上で紹介した実験の前半で、パズルができるたびに1ドルずつ受け取っていた学生は、監督者が立ち去ると急にやる気をなくしていますが、これはなぜでしょうか？ 実は、これは本来ならば報酬など受け取らなくてもやる気が出た状況でお金をもらっていたために、自分で興味をもって自分から進んでやっているという気持ちがそがれてしまったのです。監督者の指示通りにしていればお金がもらえるという状況を、自分のことは自分でやっているという感覚をなくしていたのです。これは、自分では自分の行動が決められないということであり、自分では何をやってもだめだという学習された無力感と似た感覚に陥っていたこととなります。

このように考えると、やる気、つまり動機づけにとって重要なのは報酬をもらうかどうかではなく、自分でやればできる、自分のことは自分でやろうというような意識をもっているかどうか重要なポイントだということになります。