

モチベーション

【モチベーション（動機づけ）とは】

モチベーションは行動の基盤となるものです。例えば、ミスをしてしまった時、「もうやりたくない」とすぐにあきらめてしまう人と「もう一度やってみよう」と何度も果敢にチャレンジする人がいます。なぜこのように行動の違いが起こるのでしょうか。

例えば、Deci & Ryan(2002)が提唱した基本的欲求理論によると、人は自律性・有能感・関係性への3つの欲求を満たしたいといわれています(図1)。また、自己決定理論(Deci & Ryan, 2002)によると、自らの意志で判断や行動を決定していく場合、モチベーションは高まりますが、他者から強いられる場合は、モチベーションが低下することが示されています(図2)。

【モチベーションを高める方法】

モチベーションを高めるために、まず提案したいことは目的を再確認し、達成するための目標を設定することです。達成目標は「課題目標」と「自我目標」に大別されます(図3)。

これまでの研究結果から、課題目標志向性が高い

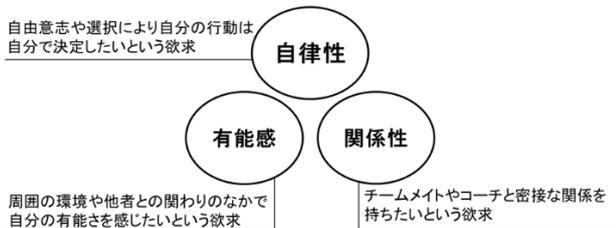


図1 基本的欲求理論(basic needs theory;Deci & Ryan, 2002)

人は、積極的に自主練習を行い練習方法を工夫すること、スポーツテストの成績が悪い時でさえモチベーションを高く維持できることが報告されています。競技スポーツは勝敗を意識してしまうため、選手は自然と自我目標志向になってしまいます。そのため、指導者の方や周りの人たちが課題目標志向に促してあげると良いでしょう。

その他、様々なアプローチが存在しますが、目標設定は比較的取り組みやすい方法なので、ぜひチャレンジしてみてください。

【試練と向き合う】

新型コロナウイルスの影響で多くの大会が中止あるいは規模縮小での実施となっており、モチベーションが下がってしまう選手・指導者の方は多いと思います。前回筆者が掲載したコラム(No.6 ストレスマネジメント)で示したように、過剰なストレスの蓄積は心身に大きな影響を及ぼします。紹介したストレスマネジメントを実践してもらおうと同時に、今自分がやるべきことを(少しずつでも)考えると良いでしょう。

心理サポート分野では、適切な目標設定のお手伝いや、目的に沿った心理学的手法を用いて、選手・指導者をサポートしております。困っている方がいらっしゃいましたら、気軽にお問い合わせください。

目標志向	課題目標志向	自我目標志向
特徴	自分自身を高めたい、上進したいと考えているため、たとえ失敗しても努力することができる。	他の人に勝ちたい、周囲から認められたいと考えているため、自信がある場合は自ら進んで取り組めるが、自信がない場合はわざと取り組まない。

図3 課題目標志向と自我目標志向の特徴

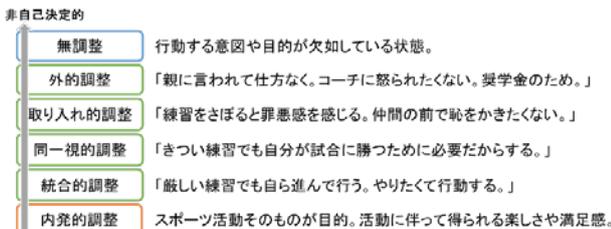


図2 自己決定理論(self-determination theory;Deci & Ryan, 2002)

【参考文献】

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2002) *Handbook of self-determination research*, The University of Rochester Press.

磯貝浩久 (2012) 達成目標理論-目標の性質とやる気. よくわかるスポーツ心理学 中込四郎・伊藤豊彦・山本裕二編, ミネルヴァ書房.