

## モチベーションを維持する方法の考察

### The consideration of the method to maintain motivation

1K06A261-2 鷺尾 啓太

指導教員 主査 山崎勝男先生 副査 堀野博幸先生

#### 【序章】

私は、普段の生活なかでモチベーションというものが日常的に気になっていた。やらなくてはいけない課題があり、やらなくてはいけない、とわかっていてもその課題に集中して取り組むことができないという状況を多くの人を経験したことがあるはずだ。モチベーションについて、その行動によって得られる対象の魅力、得られる度合い、行動により対象を得られる可能性の関係性によって変化する、という単純な理屈はわかるが、情報の多様化、国際化が進むことによる複雑化など、行動によって得られる対象を明確に知ることが難しくなる現代で、対象だけでモチベーションをつくることは難しい、また、行動する環境がモチベーションに与える影響も大きい。

私はこう考え、モチベーションについて研究することでモチベーションを理解し、行動による対象とは別なところでモチベーションを維持する方法を考察した。

モチベーションについて、実践的に取り入れられていてかつ、私が共感し、理解しやすいと考え、モチベーションとスポーツについての関わりについても調べた。

#### 【第1章】

第1章では、モチベーションの問題に対するアプローチ、関連する概要や理論で七つに分けて紹介した。

##### 1 動機づけの精神分析的理論

フロイトの動機づけ理論が中心

##### 2 動因理論

ハル(C.L.Hull)の理論を中心に理論によって分析された現象も検討

##### 3 クルト・レヴィンの場の理論

レヴィン(K.Lewin)の理論が中心

##### 4 達成理論

アトキンソン(Atkinson,1957,1964)の理論が中心

##### 5 社会的学習理論と自己責任性

ジュリアン・ロッター(Julian Rotter,1954)の理論が中心

##### 6 帰属理論

認知心理学と帰属理論について

##### 7 行動の帰属理論

期待—価値理論の立場から、感情反応、対人評価における帰属の効果について

##### 8 まとめ

紹介した理論をまとめ、モチベーションについて自身の理論を構築した。

#### 【第2章】

スポーツ、におけるモチベーションを調べた。スポーツ、身体活動におけるモチベーションのための目標設定を調べた。

#### 【第3章】

調べた結果から、考察しモチベーションというものはどのようなことに影響され、変化するか、目標設定がモチベーション、身体活動、に与える影響という点を踏まえモチベーションを維持する方法を考察した。

#### 【第4章】

今回の研究のまとめ、そして活動におけるモチベーションの重要性について。