

社会心理学会第57回シンポジウム
「モチベーションはポジティブな人生を築く」

目標にどのように向き合うべきか？

- 目標設定によるモチベーションの向上効果 -

東京未来大学
モチベーション行動科学部 講師
竹橋洋毅

DREAM



リゾスポは、スポーツで日本を明るく元気にする!!

『夢カード』



東京リゾート®スポーツ専門学校



- 夢を叶えるには、**目標設定**が重要な役割を果たすが...
- その目標に対して、よりよく取り組むには？

本発表では、「**目標への向き合い方**」に焦点

モチベーションを左右する要因

- 何がある？
 - 報酬、称賛、罰など...
- 「**目標**」も、その一つ (e.g., Bargh & Gollwitzer, 1994; Carver, 2004; Higgins, 1998; Locke & Latham, 2002)
 - 目標は、望ましい状態を示すだけでなく、現状や結果を評価する基準となり、努力を促す
 - 勉強、仕事、エコ行動などで有効！



目標は、何から生じる？

- 目標は**期待された価値**から生じる (e.g., Bandura, 1997; Fishbein & Ajzen, 1975; Gollwitzer, 1990; Locke & Latham, 2002; Vroom, 1964)。
 - 結果の価値 (望ましさ)
 - 結果の期待 (実現可能性)



実現できると信じられる範囲で、高い目標を掲げることが重要！

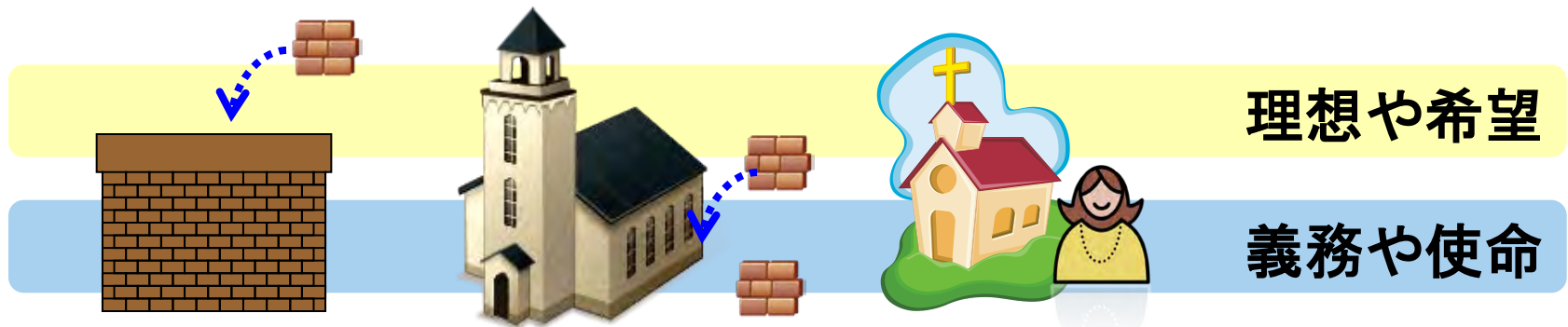
より良い目標設定のために...

Aarts (2012)

- 「期待された価値」は、目標設定や動機づけにおいて重要な役割を果たすが...
- 目標をどのように捉え、向き合うか (目標表象) も動機づけや取り組みを左右しうる。
 - **理想-義務** (e.g., Higgins, 1997)
 - **方法-目的** (e.g., Vallacher & Wegner, 1987)
 - 内的-外的な達成動機 (e.g., Dweck, 1999)

同じ目標でも、捉え方は様々？

- 「あなたは何をしているの？」と尋ねると...
 - 行動そのものを答える人もいれば、より**抽象度**の高い視点(目標)から答える人もいる。
 - その行動(や目標)に背後にある動機づけ的な**関心が質的に異なる**ことも....



目標表象の構造

(Abigail & Higgins, 2010)

- 人は様々な活動に取り組むが、それはどのように表象される？

1. 動機づけの志向性

- どのような動機づけに根差す？
 - 例：理想や効率 vs. 義務や安全

2. 解釈の抽象度

- 行動をどれほど高次の視点から捉えているか？
 - 例：方略（低次） vs. 目標（高次）



動機づけの志向性の効果

「理想の追求」と「義務の履行」

目標の終止点とモチベーション

(Abigail & Higgins, 2010)

- 目標には終止点があり、それが進捗評価の基準となる
- 2つの終止点
 - 望ましい状態 : e.g., マラソンで完走する
 - 望ましくない状態 : e.g., 途中棄権を避ける



- 望ましい状態に近づこうとする方が効果的！
- 主観的幸福感の高さ (Elliot, Sheldon, & Church, 1997) や身体的な病気の少なさ (Elliot & Sheldon, 1998) の点でも。

望ましい状態に、どのように近づく？

- 望ましい状態を目指したとしても、そこに至る道は様々。
 - 例えば、「高い業績」の達成には？
 - 長所を活かす or 短所を改善する
 - 効率を重視 or 正確さを重視
- 上記の志向性の違いについて Higgins (1998)は、制御焦点理論を提唱している。



制御焦点理論 (Higgins, 1998)

- 望ましい状態への接近といっても、その背景に異なる動機づけが作動している可能性がある!?
- **促進焦点**: ポジティブな結果の有無に焦点が当てられ、その獲得 (e.g., **理想**や**進歩**) を志向する状態
- **予防焦点**: ネガティブな結果の有無に焦点が当てられ、その抑止 (e.g., **義務**や**安全**) を志向する状態

どちらの制御焦点が優勢になるか (性格、状況) で、その後の行動や判断が異なってくる!?

制御焦点と課題特性

(e.g., Crowe & Higgins, 1997; Friedman & Förster, 2001)

- **積極性**や**創造性**が問われる時は...
 - － 例：新商品を売るための戦略を考える

促進焦点が効果的！



- **慎重さ**や**正確さ**が問われる時は...
 - － 例：マニュアルの誤字をチェックする

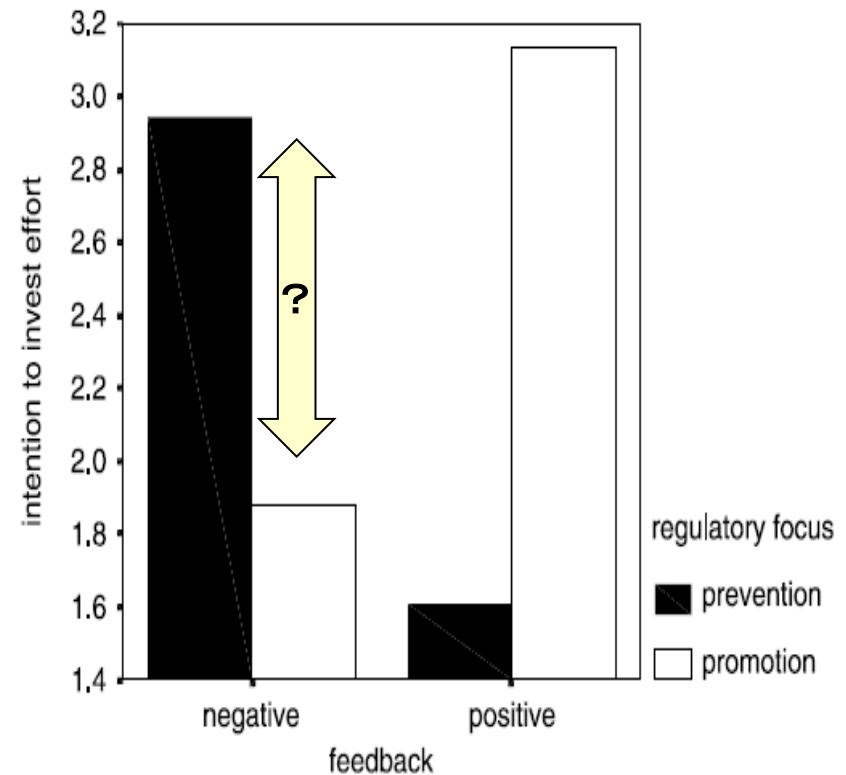
予防焦点が効果的！



モチベーションは、いつ高まる？

Van-Dijk & Kluger (2004)

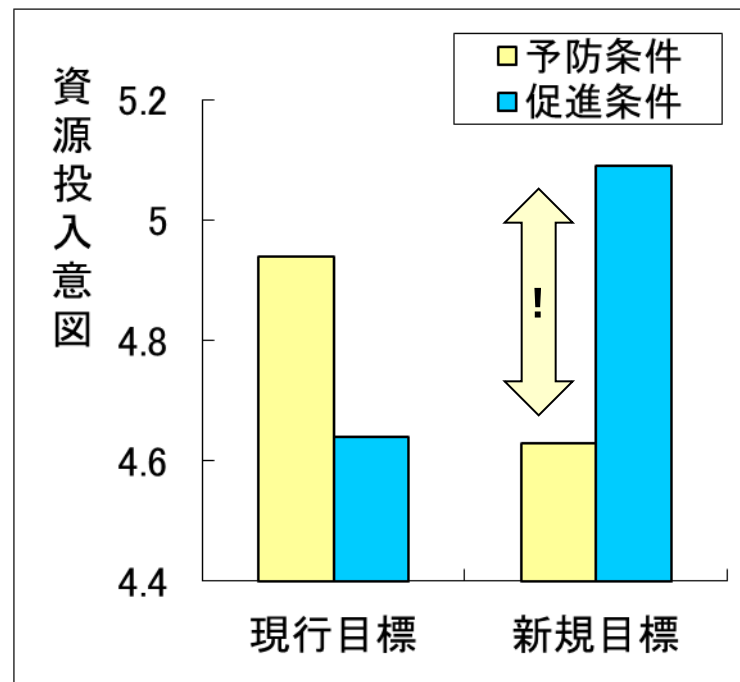
- ある活動へのフィードバック（ネガ or ポジ）の後、その活動への意欲を尋ねた。
- **ネガティブ**なフィードバックで意欲が高まったのは...
⇒ **予防焦点**
- **ポジティブ**なフィードバックで意欲が高まったのは...
⇒ **促進焦点**



失敗した後で、どのような戦略をとる？

竹橋・唐沢 (2009)

- 目標追及に**失敗した状況**を提示し、その後どうすると思うかについて評定を求めた。
 - － 現行目標に時間を割く？
 - － 新しい目標に時間を割く？



目標の捉え方は、資源配分に影響する!?

目標まで、何マイル？



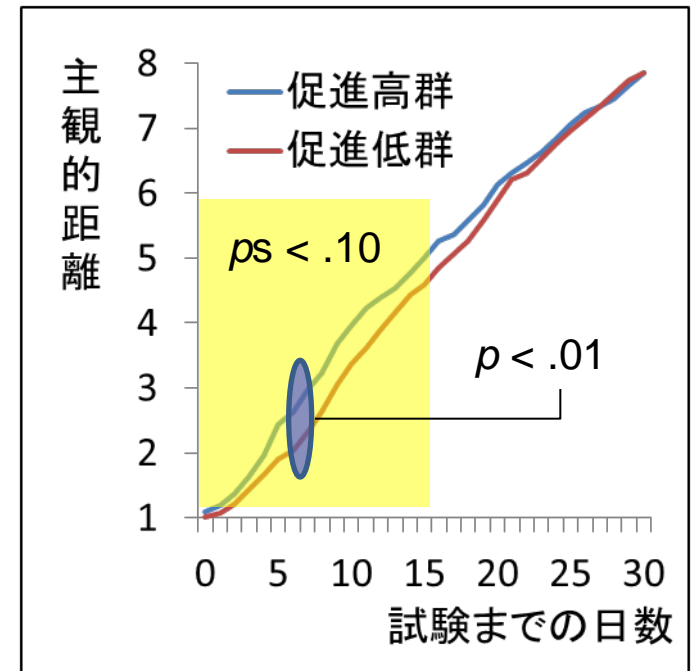
理想目標は、遠くに感じられ、実行が遅くなる!?

- 時間知覚 (Pennington & Roese, 2003)
- 目標の活性化 (Shah, Friedman, & Kruglanski, 2002)
- 行動の始発 (Freitas, Liberman, Salovey, & Higgins, 2002)

「遠い」と錯覚しやすいのは？

竹橋・高沢・原田・服部(2011a)

- 「〇日後に試験を行う」という場面を提示。
- 試験日をどれほど遠く感じるかを評定(9件法)。
 - 試験までの日数は、1~30日



促進焦点が優勢な人は、近くに迫ってきた期日を「まだまだ遠い」と考えてしまう!?

目標に潜む動機づけの影響

- 同じ目標でも、その背後の動機づけ（促進、予防）が異なる場合には、目標への取り組み方に違いが生じる。
 1. 優勢となる方略
 2. 労力を割く対象
 3. 行動にとりかかる素早さ

課題（e.g., 有効な方略、成果の水準、期限）
を**分析**し、最適な心構えを！

解釈の抽象性の効果

「Why」と「How」

「なぜ」について考える

- ある会社では、1つの事象に5回の「なぜ」をぶつけることを推奨しているという…。
- その理由とは？
 1. 表面的で細かい事柄にとらわれず、
 2. 真の原因(=**本質**)に迫るため



解釈レベル理論 (Trope & Liberman, 2010)

- 事物を認知する際、2つの捉え方がある。
 - この捉え方の違いは、判断・評価などに影響。

高次解釈

抽象的・本質的な
情報に基づく解釈

低次解釈

具体的・付随的な
情報に基づく解釈

Why?



例えば、「勉強する」



How?

能力を向上させる

単語を覚える

解釈レベルと自制心

Fujita, Trope, Liberman, & Levin-Sagi (2006)

- 自己統制を必要とする状況とは、動機づけが**目標と誘惑の間で葛藤**する状況。
 - 試験勉強をする vs. 友人と娯楽を楽しむ
- 葛藤を乗り越えるには、**高次解釈が有効**？
 - 高次解釈 ⇒ 目標の本質的価値(e.g., 目標追求の**大切さ**)にのみ注目 ⇒ 制御成功
 - 低次解釈 ⇒ 目標の付随的結果(e.g., 目標追求に伴う負担)に注目 ⇒ 制御失敗

Fujita et al. (2006)の結果

高次解釈マインドセット
e.g., なぜ健康維持する？

低次解釈マインドセット
e.g., どのように健康維持する？



自己統制の指標

- (負担を伴う重要な)活動に意欲を燃やせるか？
- 誘惑物にネガティブな評価を下せる？
...など

結果

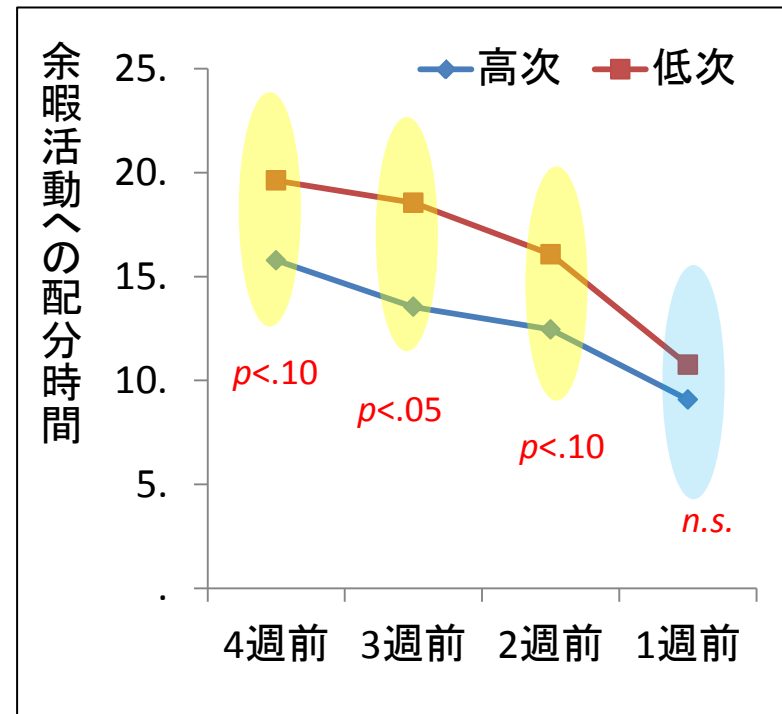
- 高次解釈は、葛藤を乗り越えさせ、自制心を高める!?

期日まで、どのように過ごす？

- 解釈レベルと長期的な計画 -

竹橋・高沢・原田・服部 (2011b)

- 健康維持について考えさせる。
 - 高次 (why) or 低次 (how)
- 「4週間後に試験が行われる」という場面を提示。
 - 勉強と余暇 (アルバイト+遊び) に費やすであろう時間を回答。



高次解釈は、目標に無関連な活動への時間配分を抑制

解釈レベルの影響

- 高次解釈は、活動の本質的価値 (e.g., 目標の大切さ) に基づく判断・行動を促す。
 1. 困難を乗り越えた努力
 2. 誘惑への耐性
 3. 重要な活動への専念

「真に**大切な目標**が何か」を見定めておき、
その目標との関連を考える！

よりよい目標追及に向けて

Take Home Message !

- 明確で高い目標を立てることはもちろん大切
- それに加え、その目標がどのような意味を持つのかを考え、工夫することも重要！
 - 課題や優先度に応じた**心構え**
 - 周りを巻き込んだ**体制づくり**



DREAM

リゾスポは、スポーツで日本を明るく元気にする!!

『夢カード』



東京リゾート&スポーツ専門学校

目標によりよく向き合うことは、ポジティブな人生を開く!?

ご清聴、有難うございました！