

モチベーションを上げる最善の方法

保健班：朝田 杏 上木 綾乃 夏山 喬子

要約

本研究の目的は、モチベーションを上げる最善の方法を明らかにすることである。実験によって、自分の目標を同じ状況下にある人へ宣言することが最善の方法だとわかった。従って本研究では、同じ状況下にいるライバルの存在が自分自身のモチベーション向上に必要なということが結論付けられた。

Abstract

The purpose of this study is revealing that the best way to increase the motivation. The experiment shows that it is the best way to declare to the people that are under the same circumstances their goals.

This study concludes that the presence of rivals in the same situation is necessary to improve one's own motivation.

1. 序論

コロナの影響で学校や塾が休校になり、自宅学習を強いられた。多くの人が、自宅の環境や人に会えない状況が原因となり学習へのモチベーションが低下したことが問題となっている。そこで本研究では、学習能力の低下を防ぐために、二つの実験を通してモチベーションを上げる最善の方法について考えた。

2. 研究手法

①事前に調べた三つのモチベーションアップの効果の中からどれが一番効果的かを調べるために1次実験を行った。

1年生40名を、元の能力の差が出ないように、A、B、C、Dの4つのグループに分け、それぞれ指定した方法で英単語40個を一週間で覚えてもらい、その中からランダムに20個を選び、テストを実施した。

Aグループは月、火に5個、水～日に6個と、曜日ごとに個数を指定して英単語を覚える。これはスモールスタートを基にした方法である。

Bグループは20点満点中何点取るかを宣言して、その点数を取れるように英単語を覚える。これはコミットメント効果を基にした方法である。

Cグループは利き手の親指の付け根を、やる気の出るツボだと思い込ませ、10回押してから単語を覚える。これはプラシーボ効果を基にした方法である。

Dグループは実験対象者が普段から行っている暗記方法で覚える。これは上記の3つの方法の比

較対象となる方法である。

以上が1回目の実験方法である。

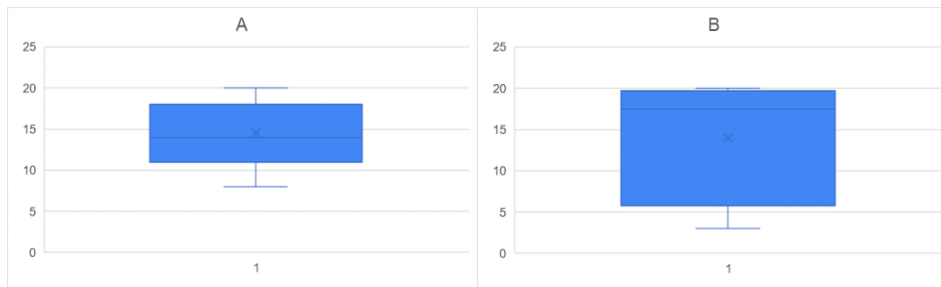
②一番効果的であると考察したものをより効果的にするために2次実験を行った。

2次実験では、1年生36名を元の能力の差が出ないように、A、B、Cの3つのグループに分け、それぞれ指定した宣言対象に目標点数を宣言してもらい、1回目とは別の英単語40個を一週間で覚えてもらい、その中からランダムに20個を選び、テストを実施した。

Aグループは目標点数を自分に宣言する、つまり自分の心の中に留めてその点数を取れるように英単語を覚える。Bグループは目標点数を指導者、つまり私たちに宣言し、その点数を取れるように英単語を覚える。Cグループは目標点数を同じ実験対象者に宣言し、その点数を取れるように英単語を覚える。

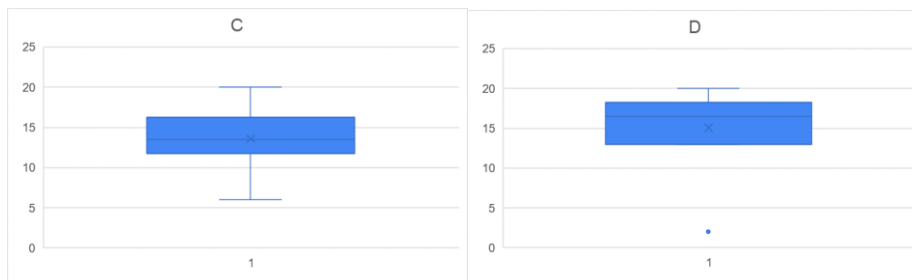
3. 結果

実験1では、スモールスタート、コミットメント効果、プラシーボ効果に沿ったグループ3つと比較対象として何も指定を受けない4つのグループに分けた。またこれをA、B、C、Dとした。平均を見ても、点数が上がった人数を見ても、Dが一番良かったが、Dは自分のやりやすい方法でしているので、一番結果が良くなるのは当然のことだと考えた。そこでA、B、Cの中で比較したとき、中央値、点数が上がった人数、今後それぞれで指定した方法を続けていけるかどうかでみると、Bが一番良い結果となった。平均値はBの分散が大きすぎたため、比較する方法には用いない。実験2では、自分に宣言する、指導者に宣言する、同じ研究をしている人に宣言するという宣言対象を変えたA、B、Cの3つのグループに分けた。平均値を見ても、中央値をみてもCの結果が一番良かった。



平均値：14.6 / 中央値：14.0
範囲：12.0 / 分散：15.1

平均値：14.0 / 分散：17.5
範囲：17.0 / 分散：44.0



平均値：13.6 / 中央値：13.5
範囲：14.0 / 分散：17.2

平均値：15.1 / 中央値：16.5
範囲：18.0 / 中央値：23.7

4. 考察

ライバルの存在があることによって芽生えるプライドが原因で実験1、2からモチベーションを上げる最善の方法が同じ環境下にいる人への宣言であったのだと考えた。

5. 結論

取り上げた三つの効果を比べるために実験を行った結果、コミットメント効果が一番効果的であることが分かった。また、その効果をより効果的にするために、宣言の対象を変えて二次実験を行ったところ自分で決めた目標を同じ状況下にいる人へ宣言することが一番良い結果であった。そこから、ライバルの存在があることによって芽生えるプライドがモチベーションを上げる最善の方法だと考えた。展望として、ライバルを設定して宣言を行うのは、個人で行うことができないので仮想ライバルの設定による効果なども調べていければ良いだろう。

6. 参考文献

KATSUIKU ACADEMY (2020) 「やる気を出す方法 心理学からみたやる気と動機付け」