

褒め言葉が動機づけやパフォーマンスに与える効果

中井 由希子

人々にやる気を起こさせる手段に褒め言葉(言語報酬)がある。褒め言葉は、日々の生活の中で、親や先生、他の周りの大人から、かけられることが多いだろう。ただし、子供やコミュニケーションをとる相手に対して、良かれと思った褒め言葉が裏目に出ることもある。褒め言葉の内容によって、やる気が向上したり、反対に無気力に陥るなどの経験を持つ人もいる。褒め言葉をかけることは人の動機づけやパフォーマンスにどのような効果を与えるのだろうか？ また、褒め言葉の、内容の違いで、効果に差が生じるのだろうか？

本研究では、主観・行動・生理の3つの指標から、褒め言葉をかけることの有無が動機づけやパフォーマンスに与える効果を検討した。また、褒め言葉の内容が、努力焦点(行動の過程を褒める)であるのか、能力焦点(才能や素質を褒める)であるのかによって、効果に差があるのか検討することを本実験の目的とした。また、市村・長谷部・市村・西澤・宮一・後藤・楠見(2017)が考案した、ハンドグリップ課題における握力の時系列的変化によって、動機づけの量的側面を測定する方法を採用した。

方法 大阪大学に所属する学生 60 名が実験に参加した。参加者は褒め言葉の内容が努力焦点である努力褒め群と、褒め言葉の内容が能力焦点である能力褒め群、そして何も褒められない、褒め言葉なし群の3つの群に分けられた。実験は、質問紙(主観)・ハンドグリップ課題の成績(行動)・皮膚コンダクタンス(生理覚醒)を使用した。実験参加者は、力いっぱいハンドグリップを 30 秒間握り続けることを求められ、質問紙はハンドグリップ課題の前後、ハンドグリップ課題は 3 回、皮膚コンダクタンスはハンドグリップ課題中と、その直前 30 秒間を測定した。質問紙では、各群に性格特性の偏りがないかを調べるため、日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J)を行い、その後、課題不安・課題自信・結果期待・自己評価・内発的動機づけ尺度を測定した。ハンドグリップ課題では、平均握力・最大握力・持続力を測定した。

結果 実験後の質問紙で実験目的に気づいたと回答した 12 名を除外し、48 名(男性 25 名、女性 23 名)のデータを分析に用いた。群間に性格特性の差はなかった。ハンドグリップ課題の成績(平均握力・最大握力・持続力)と皮膚コンダクタンス(準備中、課題中)についての分散分析を行ったところ、有意な褒め言葉の主効果や交互作用は得られなかった。質問紙の分散分析の結果からは、課題自信と結果期待、自己評価の項目において有意な褒め言葉の主効果が得られた。よって褒め言葉が動機づけに与える効果はあったと考えられる。しかし、この結果は予測と違い、努力褒め群より能力褒め群の方がポジティブな結果であり、先行研究と異なっていた。つまり、本実験では、能力を褒めることの有効性を示した。

考察 褒め言葉は主観評価には影響したが、パフォーマンスには有意な効果を与えなかった。この結果は、褒め言葉の効果を測るためにハンドグリップ課題が適切でなかった可能性を示唆している。しかし、市村他(2017)の提案に従って、本実験の各群の握力値の動的変化を見ると、褒め言葉のない群で握力が 2 回目の測定以降も持続するというポジティブな傾向が見られた。このことから、自分で自分を褒めることのできる者は、他人に褒められなくても良い、という可能性が考えられる。動機づけを 3 つの視点で捉えて論じていく手法は、これまでに例の少ない手法である。このように、目に見えない現象をできるだけ多くの視点から捉え理解していくことは、今後さらに重要になると思われる。(基礎心理学)