

高校生の学習意欲の心理学

伝えたい

Psychology for U-18

東京大学 名誉教授／帝京大学 中学・高等学校 校長

市川伸一



いちかわ・しんいち

東京大学文学部卒業。文学博士。専門は認知心理学、教育心理学。著書に「考えることの科学」(中公新書)、「勉強法の科学」(岩波書店)、「勉強法が変わる本」(岩波ジュニア新書)など。

心理学の中で、働くことや学習することへの意欲(やる気)は、**動機づけ**(motivation)と呼ばれています。まずは、次のM君の事例を読んでみて、あなたがもし先生だったら、どのような原因と対応策を考えましょうか。そして、代表的な心理学理論は、どのようなとらえ方をするのか、見ていきましょう。

M君は、現在高校1年生の3学期。中学まではそれほど勉強していたわけではないが、成績はいいほうで、めざす高校に合格した。自分でも勉強が得意なほうだと思っていた。ところが、高校にはいったからの成績は下がる一方。2学期の終わりごろにはまったく勉強する意欲がなくなってしまった。

M君に言わせると、学校の勉強は、なぜこんなことをしなくてはいけないのか、納得できないことばかりである。多くの大人が、普段数学や英語などを使っているとは思えない。できれば大学にも進学したいが、何の役に立つのかわからない勉強などやる気がないと言う。

母親はことあるごとに、「あなたは頭のよい子なんだから、少しは勉強したら」と言う。自分でもそうは思うものの、

やる気が湧いてこない。授業がわからなくなってきて、しだいにあせりも出てきた。しかし、問題集を広げて解けないことが多く、ついマンガやゲームで時間を過ごしてしまう。

外発と内発の動機づけ

心理学で古くから動機づけの分類として言われているものに、**外発的動機づけ**と**内発的動機づけ**があります。**外発的動機づけ**のほうは、何かの行動をとると報酬がもらえとか、自分に有利な結果が得られるならば、その手段として学習への意欲が出るということです。これは、動物が環境に適応して生きていくのに大切な機能ですから、人間以外にも広くみられます。

しかし、直接的な賞罰がなくても、知的好奇心や向上心など、学習すること自体が楽しいということもあります。これが**内発的動機づけ**です。人間の場合、これが強いのが特徴です。M君は、「勉強は何の役に立つのかわからないからやる気が出ない」と言っていますが、内発的動機づけをもっていないわけではありません。マンガやゲームは、何の役に立つのかわからなくても、それ自体がおもしろいからやっているのです。

2種類の動機づけの視点から見る

と、問題は2つありそうです。学校の勉強が何のためにあるのかという理由がわからないことと、勉強自体がおもしろくないことです。これは、学校や教師の責任も大きいかもしれませんが、本人も明確な目標をもつとか、おもしろくなるような工夫をすることは必要です。ただ、それがなかなか難しいので、つつい学校側も、テストや宿題を増やすとか、偏った外発的動機づけに頼りがちになってしまうのでしょうか。

学習性無力感

では、外からの圧力で勉強させるようにすれば、やる気になるでしょうか。むしろ逆効果になることもあります。「がんばってもうまくいかない」という経験をするので、全般的にやる気を失ってしまうという現象があるからです。

セリグマン(Seligman)という心理学者が、イヌを使った有名な実験を行っています。電気ショックが来てもボタンを押せば逃げられるというような状況で、普通イヌは試行錯誤しながら速やかに学習します。ところが、何をしても逃げられないというような装置を経験すると、次に、行動しただけでは逃げられるような装置に変わっても、何も試行錯誤しようとせず、電気ショックを甘んじて受けるイヌになってしまうのです。

そこだけを見ていると、いかにも

やる気のないイヌのように見えますが、はじめからそうだったわけではありません。「自分が何をしてもだめだ」ということを後天的に学習してしまった結果として無力感を獲得してしまったと考えられるため、**学習性無力感**と呼ばれています。M君の場合も、高校にはいって内容も難しくなり、小テストや定期テストで立て続けに悪い点をとった経験から、高校ではもう自分はやってもだめだという無力感に陥ってしまった可能性があります。

結果期待と効力期待

意欲が出るための一つの条件は、「自分はやればできるはずだ」という信念をもつことです。いわば、自分の行動（やるか、やらないか）によって、結果（成功か、失敗か）が決まってくるのだという信念です。これを、バンデュラ（Bandura）という心理学者は、**結果期待**と呼びました。

しかし、彼は、それだけでは意欲が出るのに十分でないと言います。たとえば、「1日4時間勉強すれば、志望校に受かる」ということを納得し、確信したとします。つまり、結果期待は高いのです。ところが、「1日4時間勉強する」という行動を自分がとれるかという見込みはどうでしょうか。これは**効力期待**と名づけられました。効力期待が低ければ、「よし、がんばろう」という意欲には結びつきません。

自分にとって実行可能で、しかも、それをすれば目標が達成できそうだという期待の両方があるこそ、意欲が湧いてきます。そのとき、ただ時間をかけるというだけでなく、どのようなやり方（学習方法）でやればうまくいきそうかということも、重要になってきま

す。この問題は、あとでもう一度触れることにしましょう。

やる気を抑制する心のしくみ

努力をしても成功しないかもしれないという不安を潜在的にもっていると、自尊心や他者からの評価を下げないようにするため、あえて努力を差し控えてしまうという心のしくみも指摘されています。これは、**セルフ・ハンディキャッピング** (self-handicapping) と呼ばれる一種の自己防衛反応です。

M君の様子をもう一度見てみましょう。セルフ・ハンディキャッピングによる解釈では、「勉強しても成績が上がらなかつたら、頭がよくなかつたということになる。勉強しなければ、本当はやればできる、という自己評価や他者評価を保つことができるだろう」という無意識的な推論に基づいて、やる気を抑制することになります。つまり、自分は不利な条件にあつたので実力を発揮できなかったのだという言い訳を自らつくってしまうのです。

失敗しても言い訳が用意してあるので勉強しない。しなければ実際に失敗してしまうが、そこでも言い訳があるのであまり気にならない。この負のスパイラルから抜け出すのは、非常に難しいように思えます。どこかで、「やったらできた。やれば成功する」というきっかけをつくり、本当の自信を獲得しなければ、好循環は生まれません。

では、どうすればよいのか

学習意欲は長年にわたる個人的な経験や認知から形成されてきたものですから、急にやる気が出てくるような即効薬や、だれにでもきく万能

薬があるわけではありません。しかし、心理学の知見や理論から自分を振り返ってみて、環境を変えたり、学習方法を工夫してみたりすることで、好循環のきっかけが生まれるかもしれません。

とくに、学習意欲というのを、ただ学習時間を増やすという量的な努力だけに結びつけるのではなく、効果的な学習方法によって質的改善をはかるということにも目を向けてほしいと、心理学は示唆しています（本連載第2回¹を参照）。

自分自身が大学院を受験するとき、当時試験科目にあつたドイツ語にまったくやる気が出ず、困っていました。そのときは、授業で習った心理学の知識を活かして、なんとか自分の意欲を高める方法を考えたことを思い出します²。そのやり方は、その後も仕事の上でけっこう役に立っています。

やる気とやり方が車の両輪であるというのは、勉強だけに限らず、スポーツ、芸術、職能などの学習にも通ずることで、心理学からの大事なメッセージだと私は思っています。

Book Guide ブックガイド

『やる気はどこから来るのか：意欲の心理学理論』（奈須正裕著）北大路書房、2002年「心理学ジュニア・ライブラリ」の一冊として、中学生や高校生にもわかりやすく、動機づけのメカニズムを紹介している。学習性無力感や効力期待についても詳しい解説がある。

『学ぶ意欲の心理学』（市川伸一著）PHP新書、2001年

心理学の理論を概観したあと、著者が教育社会学者の荻谷剛彦氏、および精神科医の和田秀樹氏と行った対談が収められており、内発的動機づけをめぐる考え方の違いなどが浮き彫りになっている。

1 市川伸一（2022）心理学ワールド, 98, 42. <https://psych.or.jp/publication/world098/pw21>

2 市川伸一（2012）心理学ワールド, 58, 13-16. <https://psych.or.jp/wp-content/uploads/2017/10/58-13-16.pdf>