

〈全学部全学科共通問題〉

次の文章を読んで、あとの設問に答えなさい。

心理学では、ある行動に対するやる気の源泉として、三つの要素が考えられてきました。第一に「〜したい」という欲求、第二に「〜は楽しい」という感情、そして第三に、ポジティブなとらえ方（認知）です。

これを、高校で英語を学習するという状況に当てはめて考えてみましょう。第一に、「自分の能力をもっと發揮したい」（自己実現欲求）、「よい成績をとって先生に認められたい」（承認欲求）といった欲求から、やる気が湧いてくることがあるでしょう。これらは「喉が渴いたので水を飲みたい」といった生理的欲求とは異なるものであり、心理的な欲求です。第二に「英語の学習は楽しい」といった感情が、やる気を高めます。そして第三に、「英語の力は将来役に立つ」（価値）、「がんばれば、英語の力をつけることができるだろう」（期待）というようにポジティブにとらえることができれば、やる気が高まるということになります。この期待は自己効力感と呼ばれ、先ほど出てきた楽観とも関係しています。

こうした、欲求・感情・認知の三つの要素は、個々ならばらに働くものではなく、一つの要素が他の要素に影響を及ぼします。たとえば、「英語の力は将来役に立つ」ととらえれば、英語学習により多くの価値を見出すことになり、結果として、英語を学ぶことを楽しくなりそうです。また、「がんばれば、英語の力をつけることができるだろう」と認知すれば、「自分の能力を發揮したい」という欲求も高まりやすくなります。

一方、こうしたポジティブな影響とは逆に、否定的な考え方をすれば、他の要素にもネガティブな影響が及びます。たとえば、「こんなことを勉強しても、自分の将来にはあまり関係ない」「がんばって勉強しても、どうせ自分ではできるようにならないだろう」と認知すれば、学ぶ楽しさも感じられなくなります。

私たちが何かを学ぶとする時、何を目標として学ぶかという学習の目標を、キャロル・ドウェックは大きく二つに分類しました。一つはラーニングゴール（習得目標）であり、もう一つは、パフォーマンスゴール（遂行目標）です。

ラーニングゴールとは、ドウェックによれば、新たな学びによって自分の能力を伸ばすという目標です。つまり、自分が成長することに主眼を置くものです。一方、パフォーマンスゴールとは、自分の能力に対して高い評価を得るという目標です。こちらは、成長ではなく、他者からの評価に主眼を置いています。

ラーニングゴールに基づいて学ぶ人は、新たな学びによって自分の能力を伸ばすことを目指すため、難しいことにも挑戦意欲を持ちますし、失敗は課題解決の手掛かりであるにとらえ、失敗を嫌がりません。他方、パフォーマンスゴールに基づいて学ぶ人は、自分の能力に対して高い評価を得ること、低い評価を避けることが目標となるため、評価に悪影響を及ぼしかねない、失敗する可能性のある難しい課題には挑戦しようとしません。

ドウェックは、この二つの学習目標の背景には、異なる知能観があると考えました。ラーニングゴールの背景には増大的知能観が、そしてパフォーマンスゴールの背景には固定的知能観があるにとらえたのです。増大的知能観に立てば、自分の能力はこれから伸びると考えられるため、他者からの評価よりも新たな学びそのものを大切にします。一方、固定的知能観に立てば、能力自体は伸びないと考えてしまうため、学ぶことそのものよりも、現在の能力を他者に対していかに高く見せるかに重点を置くわけです。

このことは、学校での学びに限定されません。仕事をはじめとする生活全般における学びにも適用されます。「学ぶことで頭はよくなる」「新たな学びによって成長できる」と考え、ラーニングゴールを持つことが、挑戦意欲を高めてくれるでしょう。

何かを学ばなければならないのに、「やる気が出ない、困った」と感じた時こそ、一段上から自分を見つめ、^{*1}メタ認知を働かせて、やる気の出ない原因を探ってみることが、解決策を見つけるのに役立ちます。自分の考えをふり返るメタ認知的モニタリングを試してみるとよいでしょう。

メタ認知的モニタリングによって、「自分にはどうせ無理だ」「失敗するのが怖い」という諦めや不安がやる気の出ない原因だとわかれば、少し自信をつけることが必要です。そのためは、目標のハードルをいったん下げてみることも一つの方法です。あえて、ごく簡単などころから着手してみるとよいかもしれません。小さなことであっても、「できたー」という成功体験を少しずつ積み重ねていくことが肝心です。こうした方向づけ、すなわちメタ認知的コントロールが「自分にもできる」という認知の姿勢につながり、感情や欲求にもよい影響を与えるでしょう。その結果、やる気が高まることが期待できます。

あるいはまだ、「よい成績がとれなければ、学んだことはすべて無駄になる」ととらえているためにやる気が出ないのだとわかったならば、「本当にそうか?」と問い直してみるとよいでしょう。そして、「目標に向かつて学習を積み重ねていれ

ば、たとえその目標が達成できなくても、学んだ成果は自分の中に確実に残る」という、心理学的に見ても妥当な考え方へと改善することが大切です。メタ認知を働かせて、そのように考え方を変えていけば、たとえ目標達成の可能性が低い場合でも、**「がんばってみよう」という気持ちになりやすい**ものです。

楽しいから、好きだからそれをするというのは、自分の中から湧き起こる**「内発的動機づけ」**です。しかし、常に内発的動機づけが起こるとは限りません。そこで知っておきたいのは、**「外発的動機づけ」**をうまく使う方法です。外発的動機づけは、金銭や物品などの物的報酬、あるいは、よい評価やほめ言葉などの社会的報酬によってやる気を引き出すことです。また、こうした報酬とは逆に、罰による外発的動機づけがあります。たとえば、**「成果をあげなければ、自分に対する評価を下げられる」「約束を守らなければ、罰金を科される」**といったものが罰に当たります。

外発的動機づけは望ましくないと思われがちですが、必ずしもそうではありません。必要だとわかっているにもかかわらず、なかなか行動できない場合には、最初のきっかけを作るために、あえて外発的動機づけを使うことが有効である場合もあります。たとえば、**「これまでの課題を終わらせないと、今日のテストは見てはいけない」**と自分で決めることなどが、これに当たります。内発的動機づけが不十分な時の補いとして外発的動機づけを活用することは、むしろ賢明な方法と言えます。そして、このことをメタ認知的知識として知っておけば、他者のみならず自分自身に対しても有効な動機づけ方略として用いることができます。

(三宮眞理子『メタ認知』)

*メタ認知……自分の認知していることを客観的に把握すること。すなわち、自らの認知している（考える・感じる・記憶する・判断するなど）ことを、「他者の（＝メタ）」視点から認知すること。

設問 1 この文章の内容を要約しなさい。(三〇〇字以内)

設問 2 この文章の内容を踏まえ、自分の考えを述べなさい。(五〇〇～六〇〇字)