

勉強ぶれいく

平成30年2月20日作成

ふくろうの森 インフォメーション

FUKUROUNDOMORI



本番に強い人弱い人

少しずつ春ですね。お散歩やドライブをしていると梅の花がとってもきれいに咲いているのを見かけます。きれいな花を観ながらポーっとしたいと思うこの頃です。

動因理論

今回は、「本番に強い人弱い人」についてお話をします。

学校テストでよくあることですが、独りでやっているときは出来て、テストとかになると間違えてしまう、それで思ったよりあんまり点数が伸びないというようなことがあります。その反対もありますね。普段はボロボロだけどテストになると強い。

そういう時、気持ちが強いと良い結果が出て弱いとあまり良くない結果が出るといいます。

気持ちが強くなる時と弱くなる時っていうのが誰にもあってそれが結果になって出てくるということです。

これをちょっと心理学でお話ししてみようと思います。

気持ちが強いとか弱いとかということで「動因」という言葉があります。動因は心的エネルギーの大きさのことを言います。

そこで今の心理学で定説と言われているのが

ザイアンスの動因理論です。

Robert Boleslaw Zajonc, 1923年11月23日-2008年12月3日) ポーランド生まれのアメリカ合衆国の社会心理学者
※Wikipediaより

ザイアンスの動因理論

個人への社会的影響は、「他者が存在する」ただそれだけで生じ、個人の行動がよく学習された反応である場合に「促進」され、個人の行動が十分に学習されていない反応である場合「抑制」されるとし、その行動がそれまでの経験で学習された反応（優位反応）が十分であるか否かによってその行動が他者の存在によって促進されるか抑制されるかが決まるとした。

この理論の実験結果では

独りじゃなくて他者の存在があるとき

●よく学習されている時

→学習されたもの（優位反応）が促進

●よく学習されていない時

→学習されたもの（優位反応）が抑制

1) 独りで勉強している時→独り

答え合わせも自分だと完璧に独り

2) 学校テスト→他者が関与

他の生徒や先生がいる。他人が採点して評価。

つまり勉強が十分にされていれば、2)の学校テストという他者が関与する状況でよい結果、されてなければ悪い結果ということですね。

これは確かなことだと思います。本当に身になる勉強をしていれば良い結果が出て、やっているだけで身にならない勉強をしていれば、良い結果が出ないということですから。



それでどうするの

理屈が分かったらそれを利用した勉強にすればいいということになります。では、どんな勉強をしたらいいのかを考えてみます。

やっているけど良い結果が出ないという時は身になる勉強になっているかを考えます。

よくある蛍光ペン勉強が見ただけで身にならない勉強ですよね、修正ペンはもっとそうですね。

それからノートをきれいに使う勉強もとっても綺麗なノートができるけど身にならない勉強というのは有名どころです。見た目が良いものではなく本当に身につく勉強をするというのが大事です。そうした勉強で作られたノートは自然と美しいものになります。

それで身につく勉強ってどんなのかと言うと結構バタな勉強です。まず出来ないところや間違えたところをはっきりさせて記録として残す。つまりペケをメタ分析する状況をつくることです。

本当は十分じゃないのに丸をつけちゃうっていうのがあります。気持ちはわかるんですけど絶対ダメですね。十分じゃなければペケにして記録を残し検証して再学習の機会を作ることが絶対必要です。ペケだらけから始めて何回も同じところが繰り返されている様子があるということです。

勉強はこれがどういう風にでも調整できてしまうということがあります。

解説を見て解けた問題を「出来る」と判断して

しまったらそうなります。チョイミスをチョイミスだということでチョット修正して丸にしてしまったらそうなります。

ちゃんと自分の内側を見つめて、真の完璧という状態で自分に OK を出せるかどうかです。

数学で言うと「プラスマイナス間違えました」これって結構重要な事が欠けていて本番で活かせるだけ習熟させてないっていうのが原因っていうのがあります。括弧の付け方やはずし方がいい加減だったり、手っ取り早く暗算で済ましていたり。

普段から気持ちに手抜きをしないで基本に忠実に自分に向きあって厳しくやっていればおおよそこういうミスをなくすことができます。

勉強は細かなところをきっちりチェックして修正する練習や努力がいるわけです。そうやって自分の内面に真摯に向き合った勉強が身につく勉強ということになります。

そうした身につく勉強って辛いんですよね。自分の心にまっすぐ向き合う事ってほんと辛いことです。でもそれをキッチリやると他者がいるところで良い結果が出せる「促進」という状態になるわけです。

だから今日の勉強から自分自分の内面に向き合って新の実力をつける行動にしていくことを考えていきましょう。



おまけ

良い勉強をしたら良い結果が出る、中途半端だと反対に良い結果にならないわけです。でもここでお話しを終えてしまったらあんまり面白くないので追加のお話しをします。

心のエネルギーが大きい（動因が大きい）と学習したこと（優位反応）が「促進」、心のエネルギーが小さい（動因が小さい）と学習したこと（優位反応）が抑制ということであれば、力量が同じときには心のエネルギーが大きいほうが結果が良いわけです。

つまりテストや試合は「絶対に取りに行く」という気持ちを持つことです。何の根拠がなくても、そう思うべきなんです。同じ力量ならば取りに行った方が勝ち。試合は決勝で勝つまで負けちゃダメと思うこと。

勉強や練習は自分に真摯に細かなところまで手抜きなく向き合う。テストや試合では決勝で勝つまで自分自身に勝負して勝ち切るということです。



成績アップキャンペーンのこと

中学生の部で行っている成績アップキャンペーン。前回はどうんとハリネズミということで企画しました。それでハリネズミはこの企画2回目の登場ですが誰も選択した人はいません。そしてうどんは「美味しかった」という声がないので本当に美味しかったのかなあということがありまして今回はちょっと変更してみました。外発的動機にならないようにあんまり喜ばれるようなものに

したくないのですが、やはり工夫してみることにしました。それで今回は「うどん県のうどん」か「プーさん」です。



か



サボテン

ひとりごと 手術と入院について

昨年の12月8日から25日まで心臓の手術（僧帽弁閉鎖不全形成術）で入院してきました。早期発見と優れた治療環境でとても良い状況で完治しました。まだ行動制限は色々ありますが元気に活動出来ています。今回、沢山の人の助けられ本当に感謝しています。ありがとうございます。

それで入院生活のことですが、Paradise（極楽）でした、ラテン語の Hospicis を共通語源にする Hospital（病院）Hospice（ホスピス）hospitality（ホスピタリティ）の素晴らしさを実感しました。

そして早めの検診、絶対おすすめです。

ご紹介キャンペーン実施中です

春のご紹介キャンペーン実施中です。どうぞお知り合いの方にふくろうの森をご紹介ください。

（このキャンペーン年中企画かも）

作成 ふくろうの森 石鳥之広

塾長のお気軽ブログ時々更新中

<http://study054.com/blog/>

「塾長のお気軽ブログ」で検索できます。

