

第2回南高教養アップ講座

講師 安田女子大学心理学部 池田 智子 教授

演題 やる気についての心理学

【要旨】人は、やる気がみなぎってくることもあれば、何を言われてもどうしてもやる気のでない時もあります。人のやる気を支えている心理的要因や、どうしたらやる気が高まるのかについて、実習も交えながらお話したいと思います。

【生徒の感想】

- 今日の講座はすごくよかったです。元々自分が心理学に興味を持っていることもあり、より一層興味が湧きました。また、受験のため「やる気」を高めるための具体的方法を知ることができて、これからもっと心理学を学ぶために、たくさんのやる気を出していきたいと思えるようになりました。
- 私は今回初めて教養アップ講座に参加しました。自分自身、心理について興味があるのと、最近中だるみを感じる瞬間が多くあり、改めて背筋を伸ばしたいと思ったからです。・・・やる気を出すためにまず今日から南高手帳に小さなことからすべきことを書いていきます。
- 私は昔から積極性に乏しく、自分に自信が持てずにいました。今回の自己効力感のテストを受けて、未だにそれが克服できていないことがはっきりと分かりました。大きな目標を立てても達成できずにいたことが最大の原因だと感じられたので、To Do list を作って今後の受験や将来のために、小さい目標から達成して自分の自信につなげていきたいと思いました。
- 私は心理学に以前から興味があったため、今回の講座の題名を聞いて是非とも参加したいと思いました。それに私は勉強をしたいと思うけど、やる気が出なくて悩んでいました。学習性無力感の話で、自分はまさにこの無気力だと思い、努力をしてよい経験を自分の中につくって気力を起こしたいです。今回の話を聞いて、心理学の実験などおもしろいものが多かったので、より心理学を勉強したい気持ちになりました。
- 私は以前からやる気や好奇心が出ず、それを自分の性格のせいにしていました。しかし、今回の講座を受け、その考えが間違っていることに気が付きました。やる気を出すためには、まず自分に自信を持つておく必要があるんだなと思い知らされました。また、何故勉強中にやる気がなくなるのかも、やっと理由が分かり、何だかすっきりしました。今までの私の課題は自信を持っていないことと、目標を立てない、立てても忘れるということでした。これらを改善するためにまずは To Do list 作りからしてみようと思います。
- 今日の話聞いて思ったのは、私は目標を大きくしすぎて、達成度が低く、やる気を失っていたのかなと思いました。To Do list を作って小さい目標を達成していったらやる気を get したいです。外発的動機づけでやる気を得ることも大切だと思うので、誰か私を褒めてください。