雑学書庫 知識の記録

緊張はほどよいときに力になる：ヤーキーズ・ドットソンの法則

記事のURL

https://www.gklibrarykor.com/ja/article/13926/

PDFレイアウトのプレビュー - 本文の一部のみ

発表を前に心臓がどきどきしすぎて頭の中が真っ白になったこともあれば、締め切りが目前に迫ってようやく集中できた経験もあるでしょう。逆に、緊張がまったくないときは仕事が手につかず、だらけてしまいがちです。緊張はなくても問題で、多すぎても問題に見えますが、それではどのくらいがほどよいのでしょうか。 この問いに対して長く引用されてきた説明が、ヤーキーズ・ドットソンの法則（Yerkes-Dodson Law）です。覚醒や緊張が中くらいのときに成績がいちばん良く、低すぎても高すぎても下がるという、逆U字曲線としてよく紹介されます。ただし、この曲線が最初に出たときの姿そのままではないという点が、この法則を読むうえで重要な鍵になります。 この資料では、1908年の元の実験から、逆U字曲線として固まっていった過程、課題の難しさによってほどよい緊張が変わる理由、そしてこの法則の限界と日常での使い方まで、順に整理します。 緊張とパフォーマンスの関係を読む方法 1908年、ダンシングマウスから始まった実験 法則の名前は、アメリカの心理学者ロバート・ヤーキーズ（Robert Yerkes）とジョン・ドットソン（John Dodson）に由来します。二人は1908年に「刺激の強さと習慣形成の速さの関係」という論文を発表しました。対象は人ではなく、日本産のダンシングマウスでした。 実験は単純でした。マウスの前に