

“落ち込み”のメカニズム。

同じ失敗をしても落ち込む人と落ち込まない人がいます。

それはなぜか、考えたことはありますか？

落ち込みのメカニズムが明らかになれば、

教育の場やうつ病のカウンセリングに大きな貢献ができます。

かんがえる

RESEARCH
#001

■無力感とは？

わたしたちは、なにか意外なできごとがあると心理的に影響を受けます。なにかショックを受けて落ち込む、ということはよくありますよね。たとえばテストの点数が悪かったとき、何に対してもやる気がなくなったり、希望が持てなくなったりしてしまう人がいます。こうした心理状態を“無力感”と言います。では、人はどうして無力感に陥ってしまうのでしょうか。荒木先生が専門にする健康心理学の分野ではいろいろな面から研究が進められています。

■無力感についての理論

荒木先生は、これまで提唱されてきた無力感についての理論を分かりやすく説明してくれました。「勉強したら成績が上がったという人は無力感にはおちいりません。自分の行動で、その結果をコントロールできると学習す

るからです。ところがいくら勉強しても成績が上がらなかった人はどうでしょうか。自分の行動とその結果は無関係だと学習して、何をやってもだめなんだ、と思ってしまうのです。そしてまた、何もしたくなくなったり、気分が落ち込んだりするのは。このように無力感のメカニズムを説明する考え方を学習性無力感理論と言います(※1)。

以前はこれが無力感の原因だとされてきました。でもそれでも、同じ失敗をしても気にしない人もいれば、落ち込む人もいて、無力感を感じるかどうかには個人差があります。このような個人差に関して、“失敗が起こった原因をどのように考えるか”という思考パターンの特徴によって落ち込みやすさが違うという研究が欧米で持ち上がってきたのです。この思考パターンは原因帰属と言いますが、失敗の原因を帰属するやり方には3種類の次元があるとされています(※2)。

もちろん海外で実証された理論は、そのまま日本人にあてはまるわけではありません。日本人にもこの理論が適用できるのか確認することも、わたしのテーマのひとつです」。

■私たちの本音の探り方

目に見えない心の本音を知るには、すこし工夫が必要です。荒木先生は、ちょっと意地悪な実験を行いました。

- ① 子供たちに「全部、誰でも簡単に解ける問題ですよ」といって、問題を渡します。でも実はそのうち3分の1は答えの出ない問題。もちろん子供たちは、全問回答はできません(※3)。
- ② 子供たちは、いくらがんばっても解けないという失敗を経験します。
- ③ Aグループの子供に、「あなたの成績は他の人と比べてかなり悪いですね」と伝えます。子供は、失敗の原因は自分にあると思います。

④ もう一方のBグループには「実は正しい答えの出ない問題が含まれていました」と伝えます。子供は、失敗の原因は自分以外のところにあると思います。

⑤ その後、A、B両方のグループの子供に「さっきと同じような問題です」といって問題を解いてもらいます。今回は全問解くことができる問題です。

⑥ Bグループの子供たちは、全問解くことができます。ところが、Aグループの子供たちは、本当は解けるはずの簡単な問題も解けなくなっています。

この実験は、「失敗は自分自身が原因だ」と思い込むことが、無力感につながることを実証するものです。

臨床の場において

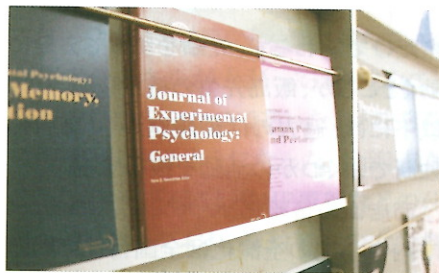
荒木先生の研究は、何に対してもやる気をなくしてしまった無気力な子供たちに対して、どのようにかわればよいのかを教えてください。自分の行動によって何か成し遂げられたというコントロール感を身につけさせること、そのためには子供のほんのささいな行動に対しても適切なフィードバックを与えてあげること。失敗の原因を極端に自分のせいにしてしまう子供たちに対しては、他にもたくさん原因が考えられるということを具体的に教えてあげること。このようなことが子供たちの無力感を改善するためには大切なのです。

このほかにも、荒木先生はストレスに関

する研究も行っています。カウンセリングなどの現場からは、ストレスに強くなるにはものごとに対して柔軟で多様な捉え方ができることが大切だと報告されていますが、これはまだ実証されていません。研究によって作りだされた理論を現場に適用するだけではなく、このように臨床の現場から出てくるアイデアを実証し、理論としてまとめていく研究も大切だと先生は考えます。

これからのこと

わたしたちが日常生活の中でストレスを感じることは多いものです。しかし、たまには落ち込むことがあっても、心も体も健康的に生きている人は大勢います。このような人々の特徴をつかみ、無力感の予防に貢献できる知見を蓄積すること、そして、ストレスをうまくコントロールするためのトレーニングプログラムを開発すること。荒木先生はこうしたことを目標に、まだまだ問題の多い理論の実証や、臨床現場でのカウンセリングに励んでいます。



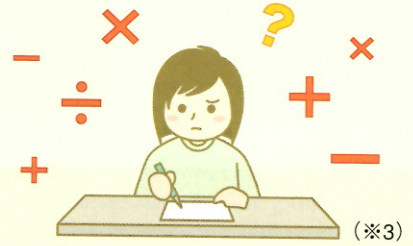
実験課題の例

●アナグラム課題(文字の入れ替え)

サハゴンア → アサゴハン
トラウシガ → トウガラシ
セウアリタ → 解決できない

●算数課題(演算子の挿入)

3 5 2 1 = 17 → 3×5+2×1=17
4 8 1 3 = 10 → 4+8+1-3=10
1 5 6 3 = 17 → 解決できない



TOPICS

【学習性無力感理論】

学習性無力感はイヌの動物実験から発見された現象。電撃からの回避反応を訓練する段階で、電撃を受けたイヌは何とか電撃から逃げようと暴れまわり、やがて逃避・回避行動を学習した。

一方、逃避も回避もできない状況で電撃を与えられたイヌは、はじめは前述のイヌのように暴れまわっているが、何度も対処できない状況を経験するにつれて暴れまわるのをやめ、やがては避けることのできる電撃までも回避しなくなった。つまり、自分がどんな行動をしても、結果をコントロールできないと学習することで、無力感におちいるのではないかと理論 (※1)



PROFILE

荒木 友希子 (あらかき ゆきこ)

金沢大学 文学部 人間学科 心理学講座 助手
金沢大学文学部行動科学科卒業(1996)
金沢大学大学院文学研究科哲学専攻修了(1998)
金沢大学大学院社会環境科学研究所
地域社会環境学専攻修了(2001)

【略歴】

金沢大学助手(2001-)

【専門】

健康心理学

【研究テーマ】

学習性無力感理論の教育・臨床場面への適用に関する実証的研究

【キーワード】

学習性無力感、原因帰属、認知行動療法

【URL】

<http://web.kanazawa-u.ac.jp/psy/index.html>

失敗の原因をどこにあると考えるか。～3つの帰属次元

- 1 原因が自分自身にあるのか、それとも自分以外のもにあるのか。(内在性次元)
「自分が悪いから失敗したんだ」 ↔ 「問題が難しすぎたから失敗したんだ」
- 2 原因がずっと続くものとするか、それとも一時的なものとするか。(安定性次元)
「次もまたきつと失敗してしまう」 ↔ 「今日はたまたま失敗しただけ」
- 3 原因が、特定の場面だけのものか、一般的に起こるものなのか。(全体性次元)
「他の試験でも失敗するだろう」 ↔ 「失敗するのはこの試験だけだ」



落ち込みやすい人 ↔ 落ち込まない人



(※2)