

人文学類
心理学コース

Yukiko Araki

荒木友希子
准教授



学習性無力感に関する研究

心理学理論を実験で検証し カウンセリングの現場に活用

心理学は人間の心を対象とする学問である。それだけに、文化や風習などの違いによって理論の正否が異なるケースがある。一つの国で正しいとされた心理学の理論が日本で正しいとは限らない。心理学理論は絶えず検証することが大切だ。

心理学に「学習性無力感」とい



「カウンセリングなどの臨床の現場で活用できる研究をぜひ学びたい」と語る荒木准教授は、基礎心理学の重要性を訴える

う言葉がある。簡単に言えば、失敗体験やストレスなどが度重なった結果、「自分が何をしても、状況は変わらない」という心理状態になることだ。例えば、長期にわたって監禁されている人間が、逃げようとするれば逃げられる状況でも逃げようとするのは、学習性無力感によるものと考えられる。

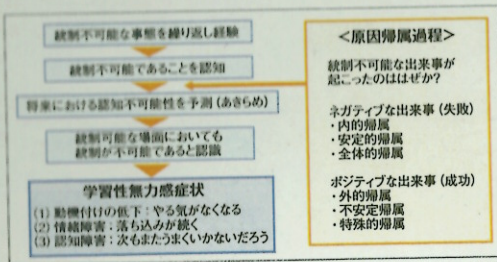
この学習性無力感を研究テーマとして研究実績を築いてきたのが、人文学類心理学コースの荒木友希子准教授だ。

学習性無力感の原因帰属理論

学習性無力感理論は、米国の心理学者セリグマンが1967年に犬を使った動物実験で実証し、提

唱された理論だ。その後、学習性無力感理論は人間の行動にも当てはまるとされ、様々な実験・検証が試みられ新しい理論が生まれている。その一つが、原因帰属に関する理論である。

原因帰属に関する理論とは、失敗経験などの原因を自分に帰属することによって学習性無力感に陥りやすくなるという理論だ。



学習性無力感の原因帰属理論／失敗体験の原因を内部帰属する人は、学習性無力感に陥りやすい

例えば、試験の成績が悪かった時、その原因を「自分の能力が劣っている」などと自分に帰属させる（＝内的帰属）人のほうが、「問題が難しすぎた」などと外部に帰属させる（＝外的帰属）人より学習性無力感に陥りやすい。この理論が日本人にも適用できることを実証したのが荒木准教授だ。

「原因帰属に関する理論は米国で実証されましたが、日本での質問紙調査による研究ではこの理論を支持する結果は得られませんでした。そこで、実験によってこの理論が日本人にも当てはまるかどうかを検証しようと考えました」

荒木准教授は、大学生たちに解答不可能な問題を混ぜたアナグラム問題と算数問題をさせた。次に「解答不可能な問題があった」と打ち明けたグループ（外的帰属群）と、「あなたの成績はかなり悪かった」とだけ告げたグループ（内的帰属群）に分け、今度はすべて解決可能なアナグラムと算数問題か

らなるテストを両群に課したのだ。テストの結果を比べると、内的帰属群が外的帰属群より成績が悪く、内的帰属群は前回のテストに比べても成績が低下したことが分かった。

この実験結果から、失敗原因を内的帰属にする人の方が学習性無力感に陥りやすいという理論が、日本人にも適用できることが実証されたのだ。

防衛的悲観主義に関する研究

「学習性無力感はうつ病などとも関連があり、この理論を検証することは臨床心理学の面からも重要です。私自身も臨床心理士として学習性無力感の研究から得た知見をカウンセリングに活用しています。臨床心理士の私にとって、臨床につながる研究に興味がありますね」と、荒木准教授は自身の研究について語る。

荒木准教授が学習性無力感の次に取り組んでいるのは「防衛的悲観主義」というテーマだ。

簡単に言えば、現在は良い成績を維持しているにもかかわらず、次の結果に不安などの悲観感を持ち、準備や対処を人念にすることでパフォーマンスを維持しているという考えである。

このテーマは、萌芽期から最先端までの研究を段階に発展させることを目的とした国の科学研究費補助金に採択され、現在、防衛的悲観主義の理論が日本人に適用できるか検証・実験を進めている。

研究者・臨床心理士として活躍する一方、荒木准教授は「臨床心理学」のゼミを担当し、教育にも力を入れている。指導のモットーは「基礎心理学の土台の上に臨床心理学がある」ということ。「基礎心理学をしっかり身に付けなければ、臨床心理士としても成功しない」と、学生たちに言い聞かせている。

荒木准教授が学習性無力感や防衛的悲観主義の研究に打ち込む姿勢が、言葉以上に基礎心理学の大切さを教えていると思われる。