川崎医療福祉学会誌　Vol. 7　No. 1　1997　11—18

論　説

Learned Helplessness 理論の再考と展望

金　光　義　弘

川崎医療福祉大学　医療福祉学部　臨床心理学科

(平成9年5月21日受理)

The Theory of Learned Helplessness : An Assessment of Recent Advances and Current Ideas

Yoshihiro KANEMITSU

Department of Clinical Psychology
Faculty of Medical Welfare
Kawasaki University of Medical Welfare
Kurashiki, 701-01, Japan
(Accepted May 21, 1997)

Key words : learned helplessness, noncontingency, uncontrollability, experimental neurosis, depression

Abstract

The present article deals with a reassessment of the original theory of Learned Helplessness proposed by psychologist Martin E.P. Seligman.

The main topics of this paper are as follows ;

(1) a critical review of experimental studies on Learned Helplessness.

(2) a re-examination of the theoretical background of Learned Helplessness.

(3) a discussion of the significance of the Learned Helplessness theory.

(4) an assessment of advances in the Learned Helplessness theory.

In support of the importance of this construct and theory, this article describes the three necessary conditions for the learned helplessness phenomenon. The first is where organisms are in situations from which they cannot escape and perceive the idea of "helplessness". The second is when they believe that changes in behavior will not change the result (noncontingency between behavior and result). The third is when there is a decline in motivation because they believe that the situation is uncontrollable.

Finally, it is suggested that it is reasonable and effective to apply the Learned Helplessness theory in the study of human mental disease and abnormal behavior.

要 約

本論文では実験心理学者のM.E.P. Seligmanによって提唱された学習性無力感（Learned Helplessness）理論に関する再考察をし，今後の適用性についての展望を試みる．

主なトピックは4点で，以下の通りである．

(1) 学習性無力感理論の実験的検証．

(2) 学習性無力感理論の理論的背景の再検討．

(3) 学習性無力感理論の意義についての考察．

(4) 学習性無力感理論の適用可能性の吟味．

本論では Learned Helplessness の概念および理論の重要性を認識したうえで，学習性無力感現象が生起するための三つの必要条件を指摘する．その第1条件は，生活体が回避不可能な嫌悪刺激を与えられて，無力感（helplessness）を知覚する状況であること．第2の条件は，生活体が行動と結果の間の非随伴性（noncontingency）の認知を獲得する過程があること．第3の条件は，統制不能性（uncontrollability）の期待によって動機づけレベルが低下すること，である．

最後に，学習性無力感の原形（オリジナル学習性無力感）理論こそ，人間の精神的および行動的異常の問題に対する適用において，妥当性と有効性が認められることを主張する．

緒 言

約30年前，学習心理学実験において嫌悪事態にさらされたり，反応と無関係な嫌悪刺激が与えられた動物が，ある特異的な不適応状態を示すことが発見された．この現象は一種の実験神経症と解される一方，不適応の特異性は神経症の類型外とする知見が有力視された．すなわち，自らの反応によって苦痛を伴う電撃を停止，または回避することができない経験を有する動物においては，自力で電撃を回避できる場面であっても回避学習が成立せず，電撃を甘受し続けたのである．この事実は，動物が環境に対する「統制不能性（uncontrollability）の認知」を獲得したために生じると解釈されるところから，“learned helplessness”と名づけられた．爾来，人間の意欲減退とか無気力などの動機づけの問題や，抑うつ傾向など精神障害面の理解に有効な概念として拡がりを見せ，Learned Helplessness 理論（学習性無力感理論）として現在に至っている．なお，helplessness の訳語として「絶望感」が用いられることもあるが，本論では一般的な「無力感」を当て，以後の理論の名称としても「学習性無力感理論」を用いることにする．

今回学習性無力感理論を考察する目的は，子どもの不登校や大学におけるスチューデント・アパシーなどの教育問題をはじめ，障害者や高齢者の意欲減退などの医療・福祉現場の諸問題に共通して内在する課題に対して，理論を通じた一つの基本的な検討視点を提供するところにある．

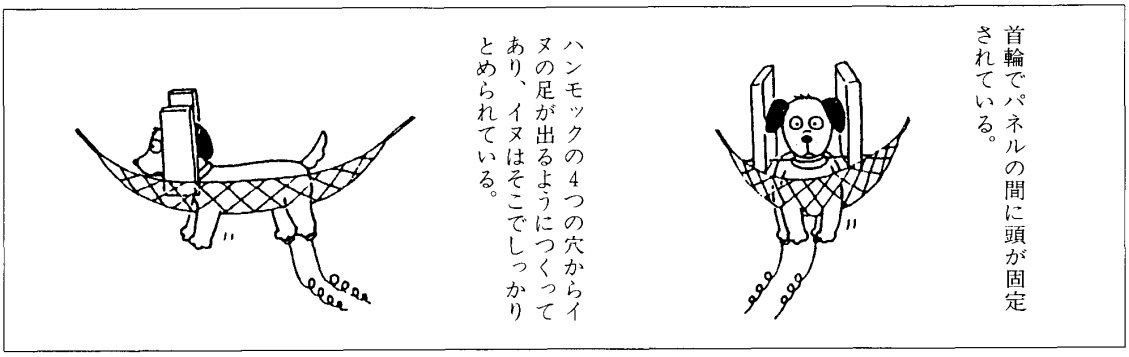
1．学習性無力感理論の実験的背景

一つの理論が応用的場面で真に有効であるためには，その理論が構築され，実証された背景の正しい理解が不可欠である．ともすると理論を表現するタームが独善的に曲解されたり，その表層部分が一人歩きして，ことの真相が見失われるからである．それが臨床場面において起こることは，重大な過誤を招くものであり許されるものではない．そうした観点からいえば，今日の心理臨床場面における外国語タームの氾濫はクリティカルな危険を孕んでいるといえよう．したがって，本論でとりあげる “learned helplessness” も例外ではありえず，その実証的かつ理論的背景を吟味する必要があると考える．

Martin E.P. Seligman（以下 Seligman と記す）はイヌを用いたパブロフ型の古典的条件づけで，無条件刺激として弱い電撃，条件刺激と

してブザー音を採用した．そして学習された条件刺激の効果を，オペラント学習事態における電撃の回避行動で確認しようとしたところ，期待に反してそのイヌは電撃装置の中で回避行動を学習することなく，無抵抗に電撃を受け続けたのである（Fig. 1）[1]．

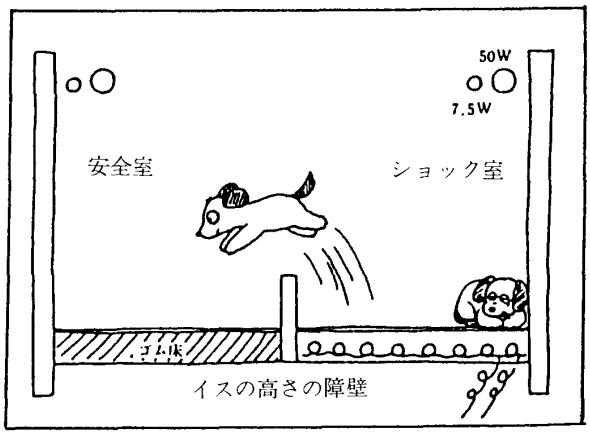
初めて電撃回避学習を課せられたイヌであれば，数回の試行によって弁別刺激である音を信号として，回避行動を学習するのが普通であるところから，それ以前に電撃を用いた古典的条件づけを経験したイヌは実験神経症になっており，回避学習に失敗したという解釈が可能であった．さらに神経症の原因であるとされる無条件刺激としての電撃という外傷が痛みによる「身体的外傷」なのか，それともその苦痛から逃れられないという「心理的外傷」なのかが検討されることになった．そこで，Seligman たちは前処置において，二重統制実験計画法（triadic design）に基づき，頭部を動かすことによって電撃を停止できる実験群，自力で電撃の停止はできず実験群であるパートナーが失敗して受けるのと同じ電撃を受動的に受ける第一統制群（yoked control），それに全く電撃を経験しない第二統制群（naive control）を配置した．そして後処置として，電撃回避学習を課して各群のイヌの回避行動を比較したところ，実験群と第二統制群はいち早く回避学習を完成させたのに対し，第一統制群のイヌに限り回避行動をとろうともせず，消極的に電撃を甘受し続けたのである．すなわちこの動物の特異な現象は，身



上図と同じ状況に2群のイヌが配置される．逃避可能群のイヌはパネルを頭で押すことによって電気ショックを停止することができる．一方，逃避不可能群のイヌはパネルを押しても電気ショックは停止できず，逃避可能群のイヌがうまくパネルを押すことができない時は，両群とも同じショックを受ける．

Seligman らの実験における前処置の状況

前処置が終わったイヌは右図のような回避訓練箱に入れられる．箱はイヌの肩の高さの障壁で半分に仕切られている．右は床から電気ショックが与えられるが，障壁を飛び越えて左へ行けばショックはない．ショックがくる合図として天井から明るいランプが点灯される．



Seligman らの後処置の状況

Fig. 1　Seligman らによるオリジナル実験の概略図（Seligman & Maier, 1967に基づき金光が作図）（「新・心の探検隊」（アカデミア出版会）より）

体的外傷に起因する単なる不安や神経症の表れではなく，自らの行動によって嫌悪的な結果を除去または回避できないことの学習に基づく無力感（何をやっても無駄であるという感覚）に起因する心理的外傷であると結論づけられた．ここに「学習性無力感」という概念が定着したのである[1,2,3]．

その後，前処置における嫌悪刺激の種類と強度，反応のオペラント性，後処置として用いられる課題状況，被験体の種の相違など，さまざまな吟味を目的とした実験が行われた．Seligmanの総括によれば，これらの学習性無力感仮説を脅かす多くの実験変数を検討した結果，嫌悪事態に対する統制不能性の認知が外傷への適応的な反応傾向を損ねることは，イヌ以外にもサカナ[4]，ネズミ[5]，ネコ[6]，サル[7]，そしてヒト[8~10]において一般的な事実として認められている[11]．なかでもヒトに関しては，その特異的不適応状態が「うつ病傾向」に類似しているところから，抑うつ症状の理解の有効モデルとして定着するところとなった[11]．

2．学習性無力感理論の理論的背景

現在，わが国の心理学における学習性無力感理論といえば，約20年前にAbramsonら[12]によって原因帰属（causal attribution）の概念が導入された「改訂学習性無力感理論」を指す場合

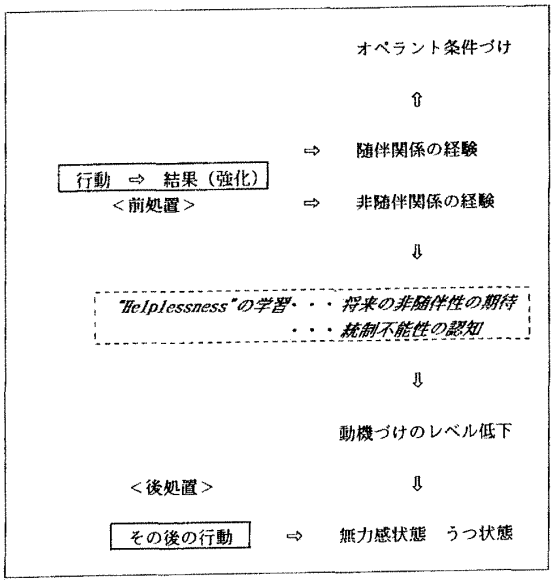


Fig. 2　Learned Helpessness 概念の概略

が多い（鎌原・亀谷・樋口[13]，桜井[14]，青柳[15]，大芦・平井[16]）．その理由として，ヒトを扱う場合の個人差の問題が，帰属スタイルという人格変数として組み込まれることによって解決されたことに伴い，質問紙（後述）による査定が可能になり，教育や臨床の場面で利用価値が一層高くなったことが考えられる．

そもそも学習性無力感理論は，ヒトを含めた生活体が行動に伴う結果が得られない嫌悪状況（非随伴的（noncontingent）環境）にさらされた場合，統制不能性（uncontrollability）の認知を形成し，無気力で抑うつ的な状態に陥ることを想定した（Fig. 2）．しかし，ヒトを被験者とした実験においてはことのほか個人差が著しく，統制不能性の認知が抑うつ的な効果を持つという理論の普遍性が保証されなくなったという事情があった．そこで導入されたのがRotterの「統制の位置（locus of control）」[17]と，Weinerの「達成動機（achievement motivation）」[18]における「帰属理論（attributional theory）」であった（Table 1，Fig. 3）．すなわち，ヒトが非随伴的な嫌悪事態を経験した場合，それがなぜ非随伴的であったのかについてその原因を帰属する認知過程が重視されたのである．その認知過程には，①内的（internal）・外的（external），②安定的（stable）・変動的（unstable），③全体的（global）・特殊的（specific）の3次元が想定された．そして，非随伴的な嫌悪状況におかれたヒトが，その原因を「内的－安定的－全体的」に帰属させた場合には，能力不足が自分を将来とも統制不能に導くという認知を成立させるために，抑うつ状態に陥ると予想したのである[12]．

AbramsonとSeligmanらによる改訂学習性無力感理論は，Seligmanがヒトの帰属スタイルを測定する質問紙（attributional style questionnaire：ASQ[19]）を考案するにおよんで，その実証的研究とともに人間理解を目指す応用的研究の発展に寄与するところ大となった．しかし研究が進むにつれて，三つの次元の妥当性の問題，場面依存性の問題，自尊心や恥などの感情の問題をはじめ，改訂理論として解決されなければならない多くの課題を抱える結果にもなった．

そうした苦境を振り払うかのように，Abramson

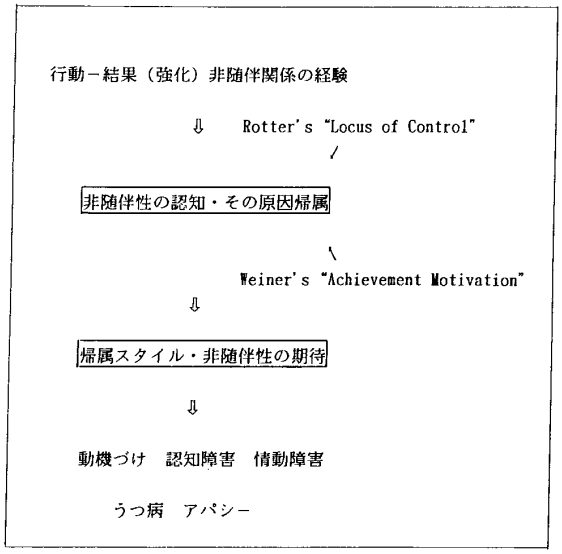


Fig. 3　Abramson & Seligman の「改訂 Learned Helplessness 理論」

Table 1　Weiner の原因帰属パターン

安定性	統制の位置	
	内的統制	外的統制
固定的	能力・スキル	課題の困難性
変動的	努力・意欲	運・偶然性

らは改訂学習性無力感理論を全面的に再改訂し，「抑うつの絶望感理論（Hopelessness Theory of Depression[20]）」を打ち出し，Seligman は「学習性楽観主義（Learned Optimism[21]）」を提唱するに至った．しかしながら，実証的であれ応用的であれ，研究の展開に合わせて新しい概念を導入することによって理論の矛盾を補完して行く姿勢にはにわかに賛成できない．とりわけ本論では，学習性無力感理論の展開を追跡することが目的ではなく，緒言で述べたように今日の教育や臨床の現場の問題を分析する視点を得ようとするものである．したがって，改訂理論以降の考察は控え，以下ではオリジナル理論の意義と適用可能性を論ずることにする．

3．学習性無力感理論の意義と有効性

行動と結果の非随伴関係を経験した生活体が，統制不能性の認知を学習し，将来の非随伴性の予測を持つことによって意欲低下や無気力状態に陥るとするオリジナル理論の提起には，二つの大きな意義が認められる．その一つは，新行動主義を主流とする学習心理学も Skinner 派による実験的行動分析（TEAB）と応用行動分析（ABA）によって支えられている感が強い背景にあって，Seligman の提唱する Learned Helplessness は行動主義的研究基盤にたった認知主義的学習理論であったことである．さらにいえば，Fig. 2 に示されるように，従来の行動分析の基盤であるオペラント条件づけや学習が，行動と結果の随伴関係から成立することを前提としていたのに対し，行動と結果の非随伴性による無力感という情動を伴う認知的学習が成立するという見解は，全く新しい視点を提供したことになる．したがって，それまで停滞気味であった行動主義やＳ－Ｒ理論の研究が，認知主義的流れに巻き込まれていった契機にもなったことは想像に難くない．その意味からも，Learned Helplessness という概念が導き出され展開される様に接することは，心理学研究の変遷を知るうえで意義深いものがあろう[22]．

二つ目の意義は，Learned Helplessness が認知的学習であると認められる一方，生活体内の情動や動機づけ状態の要因と，生活体間の個体差（人格変数）の要因とが重視されて，ヒトの不適応行動や精神病理学的理解が科学的な理論に基づいて進められるようになったことである[22]．つまり，子どもや青少年の教育的問題とか，無気力状態や抑うつ傾向などの臨床的問題が客観的な実験によって確立された学習理論によって解決可能になった点が高く評価されると思われる[23]．

では一体，この概念と理論はどこまで適用可能なのであろうか．オリジナルな学習性無力感理論の基本に立ち返って，応用的場面での有効性を吟味してみる必要がある．

4．学習性無力感理論の適用と展望

学習性無力感現象が生起するための条件を，端的に三つの場面として示すことができる．ここで，理論の適用妥当性を三つの成立条件を通して検討することは合理的であると考えられる．

第1の成立条件は，ヒトの行動と結果が無関係であることによる「非随伴性」，あるいは「統制不能性」の環境があることである．第2に，ヒトがその環境を知覚し，非随伴性なり統制不能性なりの認知を獲得する過程が必要である．第3は，「非随伴性」および「統制不能性」の原因が，自分自身の能力不足にあると解釈し，将来ともあらゆる場面で同様な事態が起こりうるという「負の期待」が生じる状況にあることである．かくして環境条件，認知過程，および原因帰属の結果として受動性，認知的歪曲，抑うつ，ストレス症状などの観察可能な行動性異常が認められるのである[22]．

ヒトはある行動をした時，環境に変化が生じるか生じないかによって行動の効果を評価する．その場合，効果的であると評価された行動の実行レベルは高くなるし，そうでない行動の遂行は差し控えられるようになるというのが従来の学習理論であった．しかも，行動と結果の随伴確率がゼロでない場合（部分強化（partial reinforcement））の検討が主で，ゼロの場合（消去（extinction））は行動水準が限りなく低下する事実以外には追求されてこなかった．しかしここで重要なのは，後者の際の不適応行動の特異性である．例えば Spitz の報告によれば[24]，両親から離れて施設で育てられた幼児の場合，情緒的な障害の後，怒りを含んだ冷たい眼差しや表情に加え，うずくまったり横たわったりする非動作的な態度や環境との接触を拒む傾向が強くなったという．依存性抑うつ反応とかホスピタリズムと呼ばれる状態だが，一人きりの環境で「何をしても無駄」な経験に起因するとすれば，まさに学習性無力感の成立条件を満たしているといえよう．同様の事態は特別な施設でなくとも，日常生活の中で両親との間や教師との関係において，子どもが起こす行動に対して周辺の大人たちがなんらの結果をも随伴させない場面に見られるはずである．しかも，行動によって子どもの側が期待する結果と，大人たちが用意する事物とが食い違う経験の蓄積によっても，理論的には同じ効果が予測される．したがって，情動的にも動機づけレベルにおいても損傷が見られる今日の青少年のモデルとして，学習性無力感理論の適用は妥当であり，彼らの理解と指導においても有効であると考えられる．

もう一つの理論適用性と有効性を示唆するものは，無力感状態からの解放の試みに関することである．現在の中高年者は生きがいを何に求めているのだろうか．なんらかの目標を将来に据えて行動できる者は，幾分かの実現可能性を認識しているであろうが，もし不可能であることを認めざるをえない事態に追い込まれたときには「生きることさえ無駄」と思うようになる．Seligman は実際にアメリカ社会で，自分の意志に反して老人ホームに入った65歳以上の高齢者の死亡率が高いという報告を紹介している[11]．つまり将来への対処可能性や期待を込めた予測性が絶たれた場合には，無力感を獲得した後に，生きるための活動さえ衰えるというのである．そこで考案されるケアーの基本原理は，「やればできる信念」とか「自己効力感（self-efficacy）」を回復したり獲得する，いわゆるオペラント的認知学習である．まさにオリジナル学習性無力感理論に裏づけられた認知行動療法と呼ばれる手法なのである．

中高年者が職場において定年を控え，活躍の場がなくなることを認知したり，パートナーとの死別に遭遇したり，子どもや部下から軽んじられたり無視されたりする経験は，自ずと無力感を経て死への期待を付与することにもなりうる．また，社会的な役割や子育てを終えた高齢者がたどる道も同じかもしれない．とすれば，今後のわが国の高齢化社会における人的環境のあり方を検討する上で，学習性無力感理論の有効性は明らかで，多くの人間を絶望の淵から救う役割を果たすことが期待される[23]．もちろん臨床的場面においては理論が単独で有効性を発揮することは考えられず，行動療法や認知療法などとの連携によって，状況に即した一層効果的な技法が開発されることも可能であろう[25,26]．

結　　語

学習心理学や認知心理学，あるいは人格心理学などの研究領域における学習性無力感理論は，その実証性，信頼性，あるいは妥当性について多くの研究の余地を残している．現に何度かの

改訂による改善が図られてきている．しかし，普遍性を追求するあまり，理論の原点が見失われたり，説明概念が一人歩きしたりする危険性を孕んでいることも事実である．本論では Learned Helplessness 理論の原点に立ち返って，今日の心理臨床的課題の分析や解決の切り口が見えてくることを明示しようとした．今回はその概略の説明で終わったが，今後の問題としては個々の事例について，学習性無力感の成立条件の吟味を通した分析と，状況に応じた適正な対処法の確率，およびその評価が行われなければならない．それらに関する検討と論議は別の機会に譲りたい．

文　　献

1) Seligman MEP & Maier SF (1967) Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology,* **74**, 1－9.

2) Overmier JB & Seligman MEP (1967) Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance learning. *Journal of Comparative and Physiological Psychology,* **63**, 23—33.

3) Maier SF (1970) Failure to escape traumatic shock : Incompatible skeletal motor responses or learned helplessness? *Learning and Motivation,* **1**, 157—170.

4) Padilla AM, Padilla C, Ketterer T & Giacalone D (1970) Inescapable shocks and subsequent avoidance conditioning in goldfish (*Carrasius auratus*). *Psychonomic Science,* **20**, 295—296.

5) Braud W, Wepman B & Russo D (1969) Task and species generality of the "helplessness" phenomenon. *Psychonomic Science,* **16**, 154—155.

6) Seward J & Humphrey GL (1967) Avoidance learning as a function of pretraining in the cat. *Journal of Comparative and Physiological Psychology,* **63**, 338—341.

7) Suomi SJ & Harlow HF (1972) Depressive behavior in young monkeys subjected to vertical chamber confinement. *Journal of Comparative and Physiological Psychology,* **80**, 11—18.

8) Fosco E & Geer J (1971) Effects of gaining control over aversive stimuli after differing amounts of no control. *Psychological Reports,* **29**, 1153—1154.

9) Hiroto DS (1974) Locus of control and learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology,* **102**, 187—193.

10) Hiroto DS & Seligman MEP (1975) Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology,* **31**, 311—327.

11) Seligman MEP (1975) *Helplessness : On Depression, Development and Death.* Freeman and Company, San Francisco, United States. 平井　久・木村　駿監訳 (1986)「うつ病の行動学」誠信書房.

12) Abramson LY, Seligman MEP & Teasdale JD (1978) Learned-helplessness : Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology,* **87**, 49—74.

13) 鎌原雅彦，亀谷秀樹，樋口一辰 (1983) 人間の学習性無力感 (learned helplessness) に関する研究．教育心理学研究，**31**，80—95.

14) 桜井茂男 (1989) 学習性無力感 (LH) 理論の研究の動向 ——わが国の研究を中心に——．日本心理学会第53回大会小講演抄録Ｌ１.

15) 青柳　肇 (1992) 学習性無力感再考．日本心理学会第56回大会シンポジウム抄録Ｓ40.

16) 大芦　治，平井　久 (1992) 学習性無力感に関する帰属理論についての研究．心理学評論，**35**，175—200.

17) Rotter JB (1966) Generalized expectancies for internal vs. external control of reinforcements. *Psychological Monographs,* **80**, (whol No. 609).

18) Weiner B, Nierenberg R & Goldstein M (1976) Social learning (locus of control) versus attributional (causal stability) interpretations of expectancy of success. *Journal of Personality,* **44**, 52—68.

19) Seligman MEP, Abramson LY, Semmel A & Von Baeyer C (1979) Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology,* **88**, 242—247.

20) Abramson LY, Metalsky GI & Alloy LB (1989) Hopelessness depression : A theory-based subtype of depression. *Psychological Review,* **96**, 358—372.

21) Seligman MEP (1990) *Learned Optimism.* Arthur Pine Associates Inc., New York. 斉藤茂太監修・山村宜子訳 (1993) 「オプティミズムはなぜ成功するか」講談社.

22) 金光義弘, 津田 彰, 鎌原雅彦, 井上和臣 (1996) 絶望と無力感からの解放の試み ——"Learned Helplessness" 再考——. 京都心理学第22回セミナー報告集, 京都大学文学部.

23) 金光義弘 (1997) 「学習性無力感理論」の展開. 発達・障害・教育研究会第10回大会報告集, 発達・障害・教育研究会.

24) Spitz R (1946) Anaclitic depression. *The Psychoanalytic Study of the Child,* **2**, 313—342.

25) 井上和臣 (1992) 認知療法への招待. 金芳堂.

26) 津田 彰 (1980) Depression の行動理論. 異常行動研究会誌, **19**, 32—37.