

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

1997-05-21 00:00:00+09受理

# Learned Helplessness 理論の再考と展望

Yoshihiro KANEMITSU

*Department of Clinical Psychology Faculty of Medical Welfare Kurashiki, 701-01, Japan*

*(Accepted 1997-05-21 00:00:00+09)*

**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。

---