

The Reformulated Learned Helplessness Theory : Current Issues

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2017-10-03 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/2297/7567

改訂学習性無力感理論の諸問題

地域社会環境学専攻

荒木 友希子

The Reformulated Learned Helplessness Theory : Current Issues

Yukiko ARAKI

ABSTRACT

After experiencing uncontrollable events, organisms expect future uncontrollability and show symptoms of helplessness such as cognitive, motivational, and emotional deficits. This phenomenon is called learned helplessness (LH). In the present article I review the development of the reformulated LH theory (Abramson et al., 1978) and discuss the current issues.

Initially, I present a brief description of the development of the reformulated LH theory. The theory adopted the notion of causal attribution to Seligman's original LH framework and extended the applicability as a model of depression to explain human LH. Essentially, the theory assumes that people tend to attribute uncontrollable failure to internal-external, stable-unstable, and global-specific dimensions, and that the outcome of the attribution to internal, stable, and global causes is critical for the occurrence of LH and depression.

Subsequently, I review the LH studies testing the implications of the reformulated LH theory, and suggest several defects of those studies : (1) The reliability of the internal-external dimension is not apparently confirmed ; (2) the concept of uncontrollability, which had been crucial in the original formulation, is relatively neglected in the reformulated version ; (3) there is confusion of basic concepts between the reformulated LH theory and Weiner's achievement motivation theory ; and, finally, (4) the concept of effortlessness of the reformulated LH theory was vague and must be modified.

KEY WORDS

learned helplessness, causal attribution, depression

第1節 学習性無力感とは

(1) 学習性無力感研究の始まり

無力感は、誰もが必ず経験する感情である。「突然職場から解雇を言い渡される」、「愛する人に拒絶される」、「肉親が不慮の事故で亡くなる」。このような事態に直面したとき、人は喪失感にさいなまれたり、将来への望みを失ったりする。あるいは、何事に対しても関心がなくなり、楽しみや喜びを感じることができず、無気力で受動的に

なることもある。さらには、食事ものどを通らなくなったり、満足に眠れなくなったりすることさえある。しかし、たいていの場合、時間の経過につれ、また、周りの人々に暖かく支えられることにより、少しずつこの挫折感から回復していく。こうした無気力で受動的な状態は、健常者においてもしばしば経験される症状であり、抑うつまたは無力感と呼ばれている。

このような抑うつや無力感の発生機序を説明するモデルとして、Overmier と Seligman (1967)

は「学習性無力感理論」を提示した。学習性無力感 (Learned Helplessness, 以下 LH と略す) とは, Pennsylvania 大学 Solomon 研究室で, 大学院生たちが行ったイヌの動物実験から偶然発見された現象である。電撃からの回避反応を訓練する段階で, 初めて電撃を受けたイヌは, 何とか電撃を回避しようと暴れ回り, 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対処不可能な状況で電撃を与えられたイヌは, はじめは前述の犬と同じように暴れ回っているが, 何度も対処不可能な状況を経験するにつれて暴れ回るのを止め, 回避可能な電撃を回避しようともせず全く無抵抗に電撃を受け続けただけでなく, 逃避・回避行動を学習することができなかつた。Overmier と Seligman (1967) は, 電撃が回避不能なところから, 後者のイヌは自分の行動が無力であることを学習したものと推測し, この無力性を学習したイヌの示す無気力で受動的な現象を, 学習性無力感と呼んだ (Overmier & Seligman, 1967 ; Seligman & Maier, 1967)。

この Seligman たちの学習性無力感理論は, 多くの研究者の注目を集めただけでなく, 活発な論争をも巻き起こした。すなわち, 約30年前, 学習心理学という領域における動物実験に端を発した学習性無力感をめぐる研究は, 現在も精神病理学や教育場面など幅広い領域にわたってさまざまな形で推進されており, この理論の妥当性や応用可能性をめぐる議論が続けられている。

(2) 統制不可能性と非随伴性

学習性無力感の現象は, 非随伴性 (non-contingency) や統制不可能性 (uncontrollability) の概念を用いて, 以下のように説明される (Seligman, 1975)。

報酬や罰によって変容される反応は随意反応 (voluntary response) と呼ばれる。反応することによって報酬が与えられると, その随意反応の生起する頻度は高くなる。一方, 反応することによって罰が与えられると, その随意反応の生起する頻度は低くなり, 反応は抑制される。この報酬や罰

のことを結果 (outcome) と呼ぶ。

ある随意反応が生起したときにある結果が与えられ, その随意反応が生起しないときにはその結果が与えられない場合, 結果はその反応に依存しており, 結果は反応によって統制が可能 (controllable) であるといえる。この場合, 自分の行動とその行動によってもたらされる結果の間にはなんらかの結びつき・関係がある。このような行動と結果との関係を随伴性 (contingency) と呼ぶ。

一方, 要求される反応の生起の有無にかかわらず, 同じ結果が与えられる場合, 結果はその反応から独立 (independent) しており, 結果は反応による統制が不可能 (uncontrollable) であるといえる。この場合, 自分の行動とその行動によってもたらされる結果の間にはなんの関係もない。この関係を非随伴性と呼ぶ。

この行動とその結果の独立性, 非随伴性についての学習が成立することによって, LH が生起し, この LH により, 行動・認知・情動に幅広い障害が生じると考えられている。すなわち, 自分の行動に結果が随伴しておらず, 何をやっても対処することができないという統制不可能性の事態を経験すると, 将来においても自分の行動に結果は随伴しないであろうという統制不可能性の予測が形成される。その結果, 後続する新たな課題において随伴性や統制可能性を学習することが困難になる。

この統制可能性・随伴性について, 例を挙げて説明する。「勉強すれば成績は上がる」という状況は, 行動に結果が随伴している状況であるといえる。この場合, 「勉強する」という行動を行えば, 必ず, 「成績は上がる」という結果が得られる。このような行動と結果の結びつきがあるために, 望ましい結果を期待し, それを達成しようと勉強するのである。一方, 勉強してもしなくても成績が上がらない場合, 勉強するという自分の行動と, その行動によってもたらされる成績という結果は結びついていない。行動に結果が随伴しておらず, 結果は統制不可能であることになる。この場合, 勉強してもしなくても結果は変わらず,

勉強する意欲は失せ、やる気がなくなってしまうと推測される。

（3）統制不可能性の予測の形成

しかし、勉強しても成績が上がらないという状況を一度経験しただけでは、大抵の場合、勉強する意欲が失せてしまうことはない。次回の試験では成績が上がることを期待して、再び勉強すると考えられる。統制不可能性の経験が LH の生起につながるためには、統制不可能性の予測 (expectation) が成立することが必要となる。

統制不可能な状況に直面した場合、人は何とか対処しようと試みる。しかし、何をやっても対処できないとなると、何度か対処を試みた結果、直面している状況は統制不可能なものであると認識し、「なにをやってもだめなのだ」という統制不可能性の学習が成立する。この学習は、「次に起こる問題もきっと対処することができないだろう」という統制不可能性の予測に導く。その結果、この学習された統制不可能性の認知が、次に起こる統制可能な状況にも般化する。そして、後続する新たな場面において随伴性や統制可能性を学習することが困難になり、LH に陥る。

このように、LH 現象は、電撃のような嫌悪刺激を経験するという「外傷」経験そのものによってではなく、自分の行動が「外傷」をコントロールすることができないという統制不可能性の学習によって生起することが、Seligman らの行った一連の研究によって明らかにされている (Seligman, 1975)。

（4）うつ病を説明するモデルとして

LH 現象は、動物実験だけにみられる現象ではなく、人間を被験者としても生起することが、LH 研究の初期の段階で確認されている (Hiroto, 1974)。

さて、LH 研究においては、道具的課題と認知的課題の2種類の課題状況が用いられている。これらの2種類の課題状況では統制不可能性の経験の中身が異なっている。道具的課題状況では、統

制不可能性は道具的条件づけの実験において用いられるような電撃や騒音を回避することが不可能であることを意味しており、動物実験では、主にこの道具的課題が用いられる。一方、認知的課題状況では、統制不可能性は提示される課題の解決が不可能であること意味する。提示される課題には、文字を置き換えて単語を作成するアナグラム問題のような概念形成課題や計算課題があるが、これらの課題に正答の存在する解決可能な問題と正答の存在しない解決不可能な問題の2種類を用意する。解決可能な問題では、正答を導くことにより、統制可能な結果を導く。解決不可能な問題では、正答は存在しない。被験者の努力に対して実験者がフィードバックを与え、最終的には被験者の回答は誤りであると伝える。これは自分の行動に結果が随伴していないことを意味しており、被験者は統制不可能な経験を与えられることになる。人間を被験者とし、こうした解決不可能体験を与えることにより、電撃や騒音といった嫌悪刺激を用いない認知的課題においても LH が生起することが実証されている (Hiroto & Seligman, 1975)。

Seligman (1975) は、上記の過程を経て LH が生起することから、次に示すような動機づけ・認知・情動の3つの主要な側面に障害が引き起こされ、この障害は状況を越えて般化すると主張した。

①動機づけの低下

行動面での障害として、動機づけの低下がある。将来における統制不可能性の予測が形成されることにより、結果をコントロールしようとする自発的な反応意欲が低下し、受動的になる。例えば、解決不可能な課題を経験した後、簡単に解決できるような問題を与えられたとしても、「どうせこれも解けない課題だ」と解こうともしなくなる。

②認知的障害

行動と結果の非随伴性は積極的に学習され、後続する随伴性の学習に干渉する。統制不可能性を学習したことによって、後続する事象が統制可能なものになっても、後続する事象における行動と結果の随伴性を学習することができなくなる。

自分の反応が有効であることに気がつかず、成功に対する認知に歪みが生じる。

③情動障害

情動のバランスが崩れ、抑うつと不安の感情が優勢となる。悲観的になり、ネガティブな感情を持ちやすい。動物実験では、重度の潰瘍、体重の減少がみられた (Seligman, 1975)。

人間を対象としたさまざまな LH 研究に基づき、Seligman (1975) は、LH 現象と人間のうつ病には次のような類似点があると考え、LH 理論が人間のうつ病のモデルとして応用できる可能性を示した。

①LH における動機づけの低下は、うつ病患者における精神運動の遅滞、知的活動の低下に相当する。

②LH における認知面の障害は、Beck (1967) がうつ病の基本的症状としている否定的な認知的構えに相当する。

③LH における情動障害は、うつ病の基本的症状としている抑うつ気分の増大に相当する。

また、冒頭で述べた健常者にみられる抑うつや無力感は、精神障害の一つとして認識されているうつ病 (depression) と密接な関係があると考えられている (Peterson, Maier, & Seligman, 1993)。うつ病と無力感には質的な違いはみられず、これらは連続的であり、気分、思考、行動、及び、生理機能において現れる一連の症状は共通している。相違点は、呈する症状の数や程度といった量的な側面のみである。このような点から、現在、LH 理論は、うつ病だけではなく、健常者にみられる抑うつや無力感も説明するモデルとして広く認識されている。

第2節 改訂学習性無力感理論とは

(1) 古典的学習性無力感理論の問題点

第1節において述べた Seligman (1975) の LH 理論は、一般的には古典的 LH 理論と呼ばれている。Seligman (1975) が LH 理論を人間の抑うつを説明するモデルとして位置づけて以来、人間に

おける LH 研究が盛んに行われるようになった。動物行動を対象とした基礎研究の他に、動物研究で得られた LH の知見を人間に適用するための応用研究として、抑うつと LH 現象との関係を検討する方向へ細分化されていった。その結果、先の LH 理論と整合しない事実があることが次第に明らかになってきた。

人間に対して道具的課題状況を用いた LH 研究では、ほぼ一貫して LH の生起が確認されている。しかし、認知的課題を用いた LH 研究では、一貫した結果は得られていない。例えば、Wortman & Brehm (1975) は、解決不可能課題の経験が後続する課題の成績を低下させる妨害的影響ではなく、反対に、後続する課題の成績を上昇させるという促進的影響をもたらしたことを報告した。このことは、同じ統制不可能な状況を経験しても、LH に陥る場合と陥らない場合があるということを示している。

また、行動と結果の随伴性の問題に関して、Rotter (1966) の locus of control 理論と LH 理論との重複性が指摘された (Hiroto, 1974)。locus of control 理論は、統制の位置理論とも呼ばれ、随伴性の問題を人格変数の観点から扱った理論であり、行為の結果について、自分自身の行動によって統制できると考える内的統制と、自分自身の行動によって統制できないと考える外的統制の2種類を区別する。Locus of control 理論に基づいて LH 現象を考えると、随伴性を認知しないために LH が起こるのであれば、LH に陥る人は外的な統制を行っていることになる。実際、外的統制型の被験者ほど LH に陥りやすいことが報告されている (Hiroto, 1974)。しかし、うつ病患者に特徴的にみられる症状には、自己評価の低さ、罪悪感や自責感がある。これらの症状は、外的統制ではなく、否定的な結果を内的に帰属することによって生じるものと考えられる。この矛盾は、locus of control 理論と Seligman (1975) の LH 理論のどちらの理論からも解決できないものであった。

このように、LH の原因を単に統制不可能性の経験であるとする Seligman (1975) の LH 理論で

は、うつ病の症状と人間の LH 研究の結果の間の矛盾について十分な説明を行うことができなかった。このことから、この問題の解決を目指して、Abramson, Seligman, & Teasdale (1978) は改訂 LH 理論 (the reformulation for the helplessness model of depression) を提示した。

(2) 改訂学習性無力感理論の特徴

改訂 LH 理論の最大の特徴は、Seligman (1975) の LH 理論に原因帰属の考えを導入したことである。Abramson et al. (1978) は、客観的な非随伴性の経験と認知された非随伴性の経験を区別することにより、LH 生起の個人差を説明しようとした。彼らは、認知された非随伴性について、それがなぜ非随伴的であったのか、その原因を帰属する過程を考えた。このような原因帰属の考えを取り入れることによって、LH によってもたらされる前述の 3 種の障害の程度、自己評価 (self-esteem) の低下、LH の般化および持続性の程度を説明することが可能になる。

Abramson et al. (1978) は原因帰属の仕方に関して、達成動機づけの原因帰属理論 (Weiner, Frieze, Kukla, Reed, Rest & Rosenbaum, 1971) を参照し、以下の 3 つの帰属次元を設定した。

① 内在性次元 internality

(内的-外的 internal-external)

その原因が自分自身にあるのか (internal)、それとも他人や状況・環境など自分以外のものにあるのか (external) という次元である。否定的で統制不可能な出来事の原因を内的に帰属することによって、自己評価の低下が生じる。Weiner et al. (1971) の達成動機づけの原因帰属理論に由来し、自己評価の低下を規定する次元である。

② 安定性次元 stability

(安定-不安定 stable-unstable)

その原因を時間的経過からみて、永続的にいつまでもあり続ける固定的なものと考えるか (stable)、それとも一時的で状況によって変動するものと考えるか (unstable) という次元である。否定的で統制不可能な出来事の原因を安定的に帰属することに

よって、LH 現象は慢性化し、長く続く。これは、Weiner et al. (1971) の達成動機づけの原因帰属理論に由来し、LH の持続性の程度を規定する次元である。

③ 全体性次元 globality

(特殊-全体 specific-global)

その原因が特定の場面だけに限定された特殊なものか (specific)、それともどのような出来事についても共通して起こりうる一般的なものか (global) という次元である。否定的で統制不可能な出来事の原因を全体的に帰属することによって、LH 現象は般化される。Abramson et al. (1978) が上記の 2 つの次元では不十分であるとし、LH の般化を示す次元として提起した。

このような改訂 LH 理論においてもっとも重要視されるのは、否定的で統制不可能な出来事についての原因帰属の仕方である。上記の 3 つの帰属次元と外的-内的といった 2 値とを組み合わせると、さまざまな帰属スタイル (帰属の仕方) として、 $2 \times 2 \times 2$ の計 8 通りが考えられる。これらの帰属スタイルのうち、否定的で統制不可能な出来事について、内的 (internal) ・安定的 (stable) ・全体的 (global) に帰属するほど、将来における行動と結果の非随伴性の予測が形成され、LH は強く生起すると予測される。これは、改訂 LH 理論において提示された重要な仮説である。そして、Abramson et al. (1978) は、原因帰属の仕方は各個人が特徴的に持つ様式 (style) であるとし、この帰属スタイルに個人差が存在するため、同じ統制不可能な状況を経験しても、LH に陥る人と陥らない人とが出てくると考えた。

例えば、数学の試験に失敗した生徒が、その原因について「私は頭が悪くていつだってどんな試験も合格できない」と考えた場合、無力感は強く感じられるだろう。このように、失敗の原因を、内的 (私は頭が悪くて合格できない)、安定的 (いつだって合格できない)、全体的 (どんな試験も合格できない) に帰属するほど、LH は強く生起する。逆に、数学の試験に失敗した生徒が、そ

の原因について「今日はたまたまこの試験の問題数が多かったから合格できない」と考えた場合、無力感あまり感じられないだろう。このように、失敗の原因を、外的（問題数が多かったから合格できない）、不安定的（今日は合格できない）、特殊的（この試験は合格できない）に帰属するほど、LHは生起しにくくなると説明される。

（3）改訂学習性無力感理論の展開

改訂 LH 理論が提示されたことにより、人間における LH 研究はさらに活発に行われるようになった。改訂 LH 理論の実証的研究には、まず帰属スタイルの測定が必要とされた。

Seligman, Abramson, Semmel, & von Baeyer (1979) は、帰属スタイル質問紙 (attributional style questionnaire : ASQ) を作成した。ASQ とは、失敗や成功の仮想場面を提示して、それぞれの場面において考える主な原因を記述させ、その原因の内蔵性、安定性、全体性次元について尋ねる質問紙である。Seligman et al. (1979) は、この ASQ と Beck が作成した抑うつ尺度 (Beck, 1967) を用いて、抑うつと帰属スタイルとの関係を検討した。その結果、抑うつ的な大学生は、否定的な出来事の原因を内的・不安定的・全体的に、肯定的な出来事の原因を外的・不安定的・特殊的に帰属することが確認された。この研究以降、質問紙法を用いて抑うつと帰属スタイルとの関係を検討する研究が数多くおこなわれてきたが、その賛否をめぐる議論も多い。

また、抑うつと帰属スタイルとの因果関係について、Metalsky, Abramson, Seligman, Semmel, & Peterson (1982) は、改訂 LH 理論を部分的に改訂した改訂 LH 理論の抑うつ¹の素質—ストレス・モデル (diathesis-stress model of depression) を再提出した。このモデルでは、否定的な出来事の原因を内的・不安定的・全体的に帰属しやすい帰属スタイルを抑うつ¹の素質とし、抑うつへの陥りやすさを表す人格特性の一種とみなした。そして、抑うつが生起する原因は、抑うつに陥りやすい帰属スタイルを備えた人が否定的な出来事に遭遇す

ることによって抑うつ¹の素質が顕現することであると考えた。Metalsky et al. (1982) は、試験を控えた大学生を被験者としてこのモデルを実証している。

しかし、このモデルに批判的な研究も多い (Brewin, 1985 ; Cochran & Hammen, 1985)。最も主要な問題点は、このモデルが提示した因果関係に対する疑問である。抑うつ¹な帰属スタイルは、抑うつに陥りやすい素質と考えるよりも、むしろ抑うつによってもたらされた認知的な歪みであるという見方がある。帰属スタイルと抑うつとの間にはある程度の相関が認められているが、3つの帰属次元全てを支持する結果はまれであり、その因果関係はまだ実証されていない。現時点において確実にいえることは、抑うつに陥る者と抑うつに陥らない者の間には、出来事の結果を理解し、その原因を推測するという原因帰属過程に何らかの差異があるということにとどまっている。

帰属スタイルと抑うつとの因果関係やモデルの適用範囲という問題に関してさまざまな批判がなされた。そのことから、Abramson, Metalsky, & Alloy (1989) は改訂 LH 理論を全面的に改訂し、抑うつ¹の絶望感理論 (hopelessness theory of depression) を提示した。この理論では、これまで検討されてきた帰属スタイルや否定的な出来事の経験を、寄与 (contributory) 条件という言葉で説明しており、寄与条件は絶望感による抑うつ¹の生起に関与はするが、必要条件ではないとしている。改訂 LH 理論とこの理論との決定的な違いは、内蔵性次元を絶望感の生起の寄与条件から除外したことである。具体的には、失敗の原因を内的に帰属する傾向は抑うつよりも自己評価の低下と関連があると考えられている。この理論は、全体的に、絶望感による抑うつ¹が生起するための諸原因を挙げて適用範囲を広めただけで、何が抑うつ¹を生起させるのかを予測できない、包括的で複雑なモデルとなっている。その結果、ますます実験的操作による厳密な検証がしにくくなっている。

第3節 原因帰属過程に関する改訂学習性無力感理論の問題点

改訂 LH 理論は、LH 研究の流れに帰属理論を取り入れたことによって、LH 現象に限らずさまざまな現象との関連を検討する方向へ広がっており、今後の発展が大いに期待される理論である。しかし、改訂 LH 理論を発展させるには、改訂 LH 理論において提示された前述の3つの帰属次元が、実際に機能する妥当な次元であることを確認しておく必要がある。これは非常に重要な問題であり、これまでさまざまな議論がなされている。帰属次元の妥当性に関する議論を総括すると、これら3つのすべての帰属次元を支持する研究はまれであり、概ね何らかの問題を抱えたものであるという見解が優勢である。以下に、帰属次元の妥当性に関する問題点について述べる。

(1) 帰属スタイルと抑うつとの相関研究

改訂 LH 理論に関する研究として、質問紙法を用いて帰属スタイルと抑うつとの関係を検討することで、3つの帰属次元が実際に機能するのか検証した研究が数多くおこなわれてきた。

改訂 LH 理論において提示された3つの帰属次元を支持する研究としては、Sweeney, Anderson, & Bailey (1986) によるレビューがある。彼らは、1978年以降に帰属スタイルと抑うつとの関係を扱った相関研究として104の研究を取り上げ、メタ分析を行った。その結果、否定的な出来事の原因を内的・安定的・全体的に帰属する帰属スタイルと抑うつとの間には一貫して有意な相関が認められた。しかし、これだけでは改訂 LH 理論を実証したとはいえない。改訂 LH 理論の実証を試みるためには、相関研究のみでは不十分である。

一方、帰属次元の妥当性を否定的に捉える研究は数多く報告されている。これらの研究では、各次元に関して一貫した結果は得られていない。特に、内在性次元に関しては、妥当性が疑わしいとされている。そもそも、内在性次元の妥当性に関して積極的に疑問が投げかけられたのは、

Seligman et al. (1979) が ASQ を作成した際、内在性次元の信頼性係数が他の2つの帰属次元に比べて極端に低かったことによる。内在性次元は失敗場面では $\alpha = .44$ および成功場面では $\alpha = .39$ 、安定性次元はそれぞれ $\alpha = .54$ および $\alpha = .64$ 、全体性次元はそれぞれ $\alpha = .64$ および $\alpha = .58$ という結果であった。

その後、Peterson, Bettes, & Seligman (1985) のメタ分析を用いたレビューにおいて、内在性次元の妥当性に関する疑問が広く知られるようになった。彼らは、1978年以降に帰属スタイルと抑うつとの関係を扱った相関研究として61の研究を取り上げて、メタ分析を行い、各帰属次元の妥当性を支持する研究が61の研究のうちどのくらいの割合を占めるかパーセンテージを算出した。内在性次元を支持する研究は53%、安定性次元を支持する研究は46%、全体性次元を支持する研究は78%であった。①被験者数を増加させる、②質問紙において評定の対象とする出来事を増加させる、③現実の出来事から仮定した出来事に設定する、という3つの条件を設定することによってメタ分析を行った結果、安定性次元、全体性次元に関して、帰属スタイルと抑うつとの相関が高まり、妥当性は支持された。しかし、内在性次元に関しては、これらの条件を満たしても相関は高まらず、妥当性がないとした。この Peterson et al. (1985) の見解については、その後も議論が行われている。3つの帰属次元についてそれぞれ一貫した結果は得られていないが、どの研究にも共通していえることは、内在性次元の妥当性は低いということである。また、内在性次元に限らず、どの帰属次元についても妥当性は十分であるとするには疑問が残る。

(2) 内在性次元の多義性

前述した内在性次元の妥当性の低さの原因の一つとして、内在性次元に包括される概念の多義性がしばしば指摘されている。

改訂 LH 理論では、失敗の原因が「自分」にあると考える場合を内的帰属、他人や状況・環境な

ど「自分」以外のものにあると考える場合を外的帰属として定義している。しかし、Peterson, Swarts, & Seligman (1981) は、「自分」への帰属の中でもさらに帰属の仕方を細分した。彼らは、内的帰属の中には自分自身の特性 (character) への帰属と行動 (behavior) への帰属の2通りがあると述べている。前者は統制不可能な帰属であり、自尊心の低下を伴う抑うつに結び付くが、後者は統制可能な帰属であり、自尊心の低下とも抑うつとも関連しないとしている。内的帰属の中でさらに統制可能なものと不可能なものがあり、それらを一つの内的帰属として包括することはできないと思われる。例えば、恋人と仲違いをした原因について、「自分の性格が悪くて相手に気に入ってもらえないからだ」と考える場合と、「自分が忙しくて電話しなかったからだ」と考える場合では、悲観的になる程度が変わってくるであろう。

荒木 (1997) は、教示によって内的帰属の操作を行い、改訂 LH 理論の実験的検討を試みた。その中で、LH 効果と帰属スタイルの関係を実証できなかった原因の一つとして、内的帰属には、自己評価が低下した後に自己評価の回復を試みようとしてさらに意欲的に努力するものと、自己評価の回復を諦めて放棄し意欲が低下するものの2種類が考えられることを指摘している。また荒木は、内的帰属の心的過程にはこの2種類が包括されており、この2種類のどちらになるかは、統制可能性を認知していれば前者に、統制可能性を認知していなければ後者になると主張している。

人間における LH 研究の近年の動向として、抑うつの絶望感理論を契機として、内在性次元と自己評価との関係を検討する研究が増加しており、研究の焦点が帰属スタイルから自己評価へと移っている傾向がみられる。Abramson et al. (1989) は、抑うつの絶望感理論の中で、内在性次元は抑うつを予測せず、抑うつよりも自己評価の低下と関連があるとして、LH と内在性次元との関係を除外した。しかし、原因帰属過程について検討するとき、内的帰属という概念が関わってこないといえるだろうか。やはり、LH 理論において内的

帰属とはどういうものであるのか、その概念自体について検討することが必要であろう。

(3) 「統制不可能性の認知」の軽視

改訂 LH 理論において提示された原因帰属過程について議論する際、LH 理論が当初よりこの理論の骨子とした統制不可能性の認知という点を看過している傾向がうかがえる (Brown & Siegel, 1988)。内在性次元と統制不可能性の認知との関係については、前項において見解を述べた。同様に、改訂 LH 理論で新たに加えられた原因帰属過程の問題に関しても、LH 理論の中核を成していた統制不可能性や非随伴性の概念は密接に関わってくるはずである。否定的で「統制不可能な」出来事について、内的・安定的・全体的に帰属するほど「将来の非随伴性に対する予測が形成され」、強い LH が生起する。これが改訂 LH 理論において提示された仮説であった。しかし、最近行われている改訂 LH 理論に関する研究は、「否定的な出来事について、内的・安定的・全体的に帰属するほど LH は強く生起する」ということのみを問題としており、統制不可能性の認知の重要性が相対的に軽視される傾向にある。

Brown & Siegel (1988) は、改訂 LH 理論における統制不可能性の概念の重要性について、次のように述べている。本来、改訂 LH 理論は統制不可能な事態に対する帰属の仕方によって LH の生起が変わるという理論であった。しかし近年は、帰属の対象となる出来事の「統制不可能性」を認知することが、その出来事を「否定的」と認識するという事にとり替わられている。否定的な出来事のすべてが統制不可能であるとは限らず、実際の日常生活の中でもそのような事態はほんの一部である。彼らは、否定的な実際の出来事に対する原因帰属と抑うつの関係を検討した結果、否定的な実際の出来事の原因を内的・安定的・全体的に帰属していた被験者のうち、さらにその出来事をコントロールできないと認知していた被験者のみが抑うつ感を高めていたという結果を得た。

このように、帰属次元の妥当性を検討するには、

統制不可能な出来事に関する帰属であることを確認することが重要となる。

(4) Weiner の達成動機づけ理論との整合性

前述のように、改訂 LH 理論が心理学のさまざまな領域に適用されることになった一つの契機として、Weiner et al. (1971) の達成動機づけの原因帰属理論を取り入れたことが挙げられる。

改訂 LH 理論において提示された3つの帰属次元のうち、Weiner の達成動機理論に由来する帰属次元は、内在性次元と安定性次元の2つである。しかしながら、Weiner et al. (1971) の理論を取り入れたことに関して、改訂 LH 理論において提示された原因帰属過程は、Weiner の達成動機理論における2つの帰属次元に1次元を付け加えたというだけにはとどまらない。内在性次元と安定性次元に関して、帰属次元の名称は等しくても、基づく研究分野は、一方は LH 研究であり、もう一方は達成動機づけ研究である。そのため、帰属次元の名称の類似性に反して、両者の理論を詳細に検討すると、その概念にはかなりの違いが見受けられる。例えば、統制不可能性の概念は、Weiner の達成動機理論では成功・失敗の結果をもたらした原因が、行為者や他者によって統制可能であるかどうかを問題にする概念であり、改訂 LH 理論では、行動と結果の随伴性を問題としており、自分自身の行動が結果を統制しているという意味で用いられる。

そもそも、Weiner の達成動機づけの原因帰属理論では、原因帰属は行動に直接影響を与えるのではなく、期待と感情を媒介として間接的に行動に関わるとされている。原因帰属が期待と感情にどのような影響を与え、その結果として、達成行動に対する予測性は後続する行動をどのように規定するのかが問題とされる。また、Weiner は、原因帰属過程として、達成行動の失敗や成功の説明に用いる主要な原因となる能力・努力・課題の困難度・運の4要因をまず設定した。帰属次元はこれらの帰属因を特徴づけ、整理するための副次的なものである。

一方、改訂 LH 理論は行動と結果の随伴性の認知を中核とする理論である。認知された自分自身の行動と結果の非随伴性について、それがなぜ非随伴的であったのか、その原因帰属の仕方によって、後続する行動が影響される。また、改訂 LH 理論では、抑うつと関係する原因帰属過程として、3つの帰属次元を設定している。努力や運といった具体的な帰属因と抑うつとの直接的関係は論じていない。

LH 理論に Weiner の理論を導入する際に、帰属次元の名称は同じでもそれぞれが基づく理論の違いから、帰属次元に関する概念の混乱が存在すると考えられるが、Seligman の LH 理論と Weiner の達成動機理論との整合性に注目した研究は特に行われていない。

(5) 臨床場面への応用可能性

次に、改訂 LH 理論の臨床場面への応用という観点から、帰属次元の妥当性について考える。改訂 LH 理論を臨床場面に応用したものの1つに再帰属訓練がある。再帰属訓練とは、帰属スタイルを変容させることによって不適応な行動を適応的な行動に改善する訓練のことをいう。

Dweck (1975) は、無気力状態に特徴的な原因帰属の型を変容させることによって、無気力の改善を試みた。2つの学校の750名の中から、スクールサイコロジスト、学校長、担任教師の3者によって極端に無気力だと判断された8歳から13歳までの12名の児童を選び出し、算数課題を与えた。基本的には児童が今の状態で十分に解くことができる易しい問題を解かせるが、その中にいくつかの困難な課題を与え、意図的に必ず失敗経験を持たせた。訓練セッションは1日15回ずつ、25日間行われ、毎回合格基準として解くべき問題数が決められていた。成功経験群では、合格基準が低く設定しており、いつも必ず成功するようになっている。一方、再帰属訓練群では、15回のうち決められた数だけ失敗するように仕組んであり、失敗に対し、あとどれくらい解けば良かったのか教え、さらに努力するべきだと告げて失敗を努力に帰属

するよう教示する。従属変数は、訓練前・中・後の無力感の程度である。その結果、易しい問題ばかり与えて成功を経験させても、ひとたび失敗に直面すると無力感に陥るが、失敗に直面してもそれを努力に帰属することによって無力感の克服、成績の向上をもたらした。

このDweck (1975)の研究は、再帰属訓練の有効性を示す代表的な研究として知られている。この再帰属訓練のメカニズムを説明する理論として、Foersterling (1985)は、Weiner (1986)の原因帰属理論、Bandura (1977)の自己効力感理論、および、改訂LH理論を挙げている。

Foersterling (1985)は、改訂LH理論を応用した再帰属訓練に関して、次のように述べている。否定的で統制不可能な出来事について、その原因を内的・安定的・全体的に帰属するほど無気力に陥るといふ改訂LH理論では、努力不足 (lack of effort) は不安定・特殊であるが内的な帰属でもある。そのため、失敗の原因を努力不足に帰属することは改訂LH理論では最適ではない。無気力を改善させるのに最も望ましいのは、外的・不安定的・特殊な帰属因である運の悪さ (unlucky) に失敗の原因を帰属させることであろう。しかし、このような改訂LH理論に立脚した再帰属訓練によって、運への帰属を積極的に導くよう介入した研究はこれまでなされていない。

また、帰属因についての理論的捉え方と現実場面での捉え方には違いがあると考えられる。例えば、努力という帰属因は、改訂LH理論に基づく捉え方では、否定的で統制不可能な出来事について、その原因を内的・不安定的・特殊な方向に帰属する帰属因と説明される。しかし、実際に現実場面では、「努力しても結果をコントロールすることなどできない」と考える人がいるかもしれない。この場合には、必ずしも努力は理論通りに不安定的であると認識されていない可能性もある。自分自身に原因がある (内的) が、変わることのない (安定的) 普遍的なもの (全体的) として認識され、理論とは反対の方向に帰属されるだろう。同様に、運という帰属因は、改訂LH理論に基づ

く捉え方では、否定的で統制不可能な出来事について、その原因を外的・不安定的・特殊な方向に帰属する帰属因と説明される。しかし、実際には「自分はずっと運が悪い」と考える人がいるかもしれない。この場合、自分以外のものに原因がある (外的) が、変わることのない (安定的) 普遍的なもの (全体的) として認識され、理論とは反対の方向に帰属されるだろう。

実際の現実場面、特に臨床場面では、患者が治療の対象となるが、精神的不適応による過度のストレスを抱えた彼らの認知の仕方にはかなりの偏りが生じていると考えられる。このように、改訂LH理論を臨床場面に応用していくには、やはり、運や努力といった具体的な帰属因がどのような帰属次元に位置するものなのかを明確にする必要がある。帰属因の次元性に関しては、理論的には認識されているが、詳細な実証的研究はなされていない。また、臨床場面において、子供に適応的な帰属の仕方について教える場合、各帰属次元について説明するよりも、努力のような具体的な帰属因に帰属することを教える方が、子供にもわかりやすく説明することができるだろう。このように、理論の臨床場面への応用という観点からも、具体的な帰属因がどのような帰属次元に位置するものなのか確認することが重要となる。

改訂LH理論は抑うつメカニズムを説明するモデルとして提示されて以来、人間を対象に数多くの研究がこれまで行われてきた。そして、その研究分野はうつ病という精神医学的分野にとどまらず、前述した再帰属訓練のような教育場面、認知療法的アプローチによるカウンセリングなど、幅広い分野において注目を集めている。さまざま分野での応用可能性を持つ改訂LH理論に関して、その可能性が実際に現実場面において実行できるものとなるような実証的研究が、今後ますます必要となるであろう。

【参考文献】

- Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P., & Teasdale, J.D. 1978
Maternal causal attributions at hospital discharge of high-

- risk infants. *American Journal of Mental Deficiency*, 96, 575-580.
- Abramson, L.Y., Metalsky, G.I., & Alloy, L.B. 1989 Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372.
- 荒木友希子 1997 改訂学習性無力感理論に関する実験的検討 日本教育心理学会第39回総会発表論文集, 401.
- Bandura, A. 1977 Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Beck, A.T. 1967 *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Hoeber.
- Brewin, C.R. 1985 Depression and causal attribution: What is their relation? *Psychological Bulletin*, 98, 297-309.
- Brown, J.D., & Siegel, J.M. 1988 Attributions for negative life events and depression: The role of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 316-322.
- Cochran, S.D., & Hammen, C.L. 1985 Perceptions of stressful life events and depression: A test of attributional models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1562-1571.
- Dweck, C.S. 1975 The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 674-685.
- Foersterling, F. 1985 Attributional retraining: A review. *Psychological Bulletin*, 98, 495-512.
- Follette, V.M., & Jacobson, N.S. 1987 Importance of attributions as a predictor of how people cope with failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1205-1211.
- Hiroto, D.S. 1974 Locus of control and learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology*, 102, 187-193.
- Hiroto, D.S., & Seligman, M.E.P. 1975 Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 311-327.
- Metalsky, G.I., Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P., Semmel, A., & Peterson, C. 1982 Attributional styles and life events in the classroom: Vulnerability and invulnerability to depressive mood reaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 612-617.
- Overmier, J.B., & Seligman, M.E.P. 1967 Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance learning. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 63, 23-33.
- Peterson, C., Bettes, B.A., & Seligman, M.E.P. 1985 Depressive symptoms and unprompted causal attributions: content analysis. *Behavior Research and Therapy*, 23, 379-382.
- Peterson, C., Maier, S.F. & Seligman, M.E.P. 1993 *Learned helplessness: A theory for the age of personal control*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., Shwartz, S.M., & Seligman, M.E.P. 1981 Self-blame and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 253-259.
- Rotter, J.B. 1966 Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Physiological Monographs*, 81 (1, Whole No. 609).
- Seligman, M.E.P. 1975 *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: Freeman. 平井久・木村駿 (監訳) 1985 うつ病の行動学-学習性絶望感とは何か-誠信書房
- Seligman, M.E.P., & Maier, S.F. 1967 Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74, 1-9.
- Seligman, M.E.P., Abramson, L.Y., Semmel, A., & von Baeyer, C. 1979 Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 242-247.
- Sweeney, P.D., Anderson, K., & Bailey, S. 1986 Attributional style in depression: A meta-analytic review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 974-991.
- Weiner, B. 1986 *An attributional theory of motivation and emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Weiner, B., Frieze, I.H., Kukla, A., Reed, L., Rest, S., & Rosenbaum, R.M. 1971 Perceiving the causes of success and failure. In E.E. Jones, D. Kanouse, H.H. Kelley, R.E. Nisbett, & Weiner, B. (Eds.), *Attribution: Perceiving the causes of behavior* (pp. 95-120). NJ, Morristown: General Learning Press.
- Wortman, C.B., & Brehm, J.W. 1975 Response to uncontrollable outcomes: An integration of reactance theory and the learned helplessness model. In L. Berkowitz. (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (Vol.8). New York: Academic Press.