



学生相談室だよりNO. 10

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、自分自身の問題解決やこころの発達に役立てていただきたいと思います。今回は、「無気力」をテーマにしました。

なぜ、ゴールデンガールは無気力に陥ったのか？—自己コントロール感と無気力—

ゴールデンガールとは、セリグマン(1975)の著書の中で紹介された女性の呼び名です。彼女は美人で聡明なだけでなく、自分の欲しいものは何でも手に入れることができるほど金持ちでした。女性にとっては羨ましい、この世の幸せを独り占めしているような女性と考えられます。実は、このような状態は意外にも無気力に陥りやすいと言うのがセリグマンの説です。

セリグマンの有名な研究に、『学習性無気力』があります。犬を使った実験研究です。一度、徹底して痛めつけられ逃げられない状態を経験した犬は、逃げられる状況になっても逃げををしなくなります。つまり、コントロール不可能と感じ、逃げることをあきらめた無気力な犬ができあがったわけです。“無気力は経験や学習によって形成される”との考えから、『学習性無気力』と名づけられました。これはあくまでも動物実験の知見から得られたもので、すべて人間に当てはまるとは限りませんが。それとは正反対の、全てにおいてうまく行っている状態で無気力とは無関係と思われる人、すなわち、先のゴールデンガールのような人も無気力の例と考えられているのです。共通点は、「自己コントロール感の欠如」です。自分の行動と無関係に、報酬や成功を獲得することはコントロール不能な状態であって、自己効力感や達成感が得られにくいと考えられています。

Seligman, M.E.P. (1975) Helplessness: On depression, development and death. Freeman and Company.

むやみに無気力にならないために！！

● コントロール可能な経験を積もう！

過去に自分でコントロールできた経験をしていると、困難な場面でもコントロールできるのではないかという予想をもちやすくとされています。この場合は、要求水準の問題が考えられます。コントロールできそうな水準に目標を設定し、コントロール可能な経験を積みましょう。

● 無気力になりにくい帰属スタイルをもとう！

帰属スタイルとは、簡単に言うと失敗や成功の原因をどこに求めるかということです。例えば、うつ病の人は特有な帰属スタイルをもっています。失敗すると、すべて自分の能力に帰属し、これからも失敗が続くと思いつんでしまう傾向があります。もし、失敗を自分の能力に帰属させたとしても、「今回は失敗した。でも、次も失敗するとは限らない」と考えれば、必要以上に無気力にはならないのです。この考え方は、楽観的と言うよりも現実的な考え方です。ゴールデンガールの場合は、すべて運や周囲の人の力に帰属してしまい、自分の努力に帰属できなかったことが自分を無気力にしてしまったと考えられます。