やる気理論を臨床に活かす：「学習性無力感」編

理学療法士の喜多一馬です。

2016年、皆様は良いスタートを切れたでしょうか?
今年もcareer PTで様々な知識をつけていきましょうね!

学習性無力感とは?

「学習性無力感」とは、「逃れられない不快な刺激」を受け続けると、自分ではどうすることも出来ないと思うようになり、その結果、無気力になるという理論です。

「学習性無力感」に関する実験

セリグマンという心理学者が、犬を用いた有名な研究を行っています。

　音が鳴ると、犬に電気刺激が与えられます。
そこで、犬は「音と電気刺激」が関連している事を学習し、音が鳴った瞬間、電気刺激の流れない部屋に逃げるようになります。
しかし、電気刺激のない部屋へ逃げられないように、セリグマンは柵を作ってしまうのです。
悪い人ですね。

最初、犬は一生懸命逃げようとするのですが、柵があるので、もちろん逃げられません。
犬は次第に逃げられないことを悟り、とうとう逃げようとすらしなくなってしまうのです。
これが最初確認された「学習性無力感」です。
犬がとっても可哀想ですね。
人間においても、犬と同様に「学習性無力感」に陥ってしまうことが報告されています。

臨床で生かすために