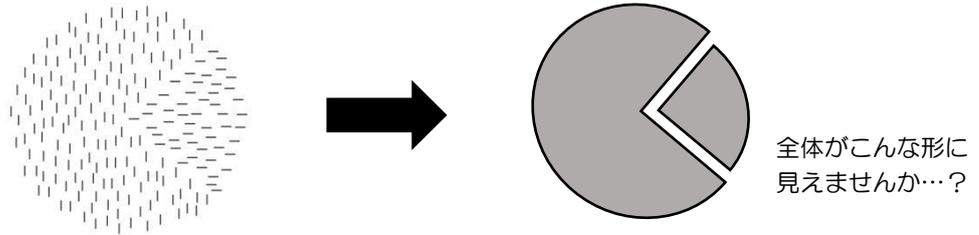


♡ 要点まとめ（第26回\_心理学理論と心理的支援） ♡

●知覚（問題8） 国試ナビ（社2023）P.310/（社2024）P.316

⇒専門用語と具体的な事例をセットで整理していきましょう

- ・知覚の体制化：ひとつひとつよりも全体をまとまりのあるものとして見ようとする



- ・明順応（明るい場所に慣れてくる）⇔暗順応（暗い場所に慣れてくる）

- ・選択的注意：カクテルパーティー現象

いろいろな音や会話がある中でも、特定の人の声だけを意図的に選択して聞き取れる

- ・知覚の恒常性：対象の明るさ、大きさ、形、色、音などが変わっても同じものであると認識する

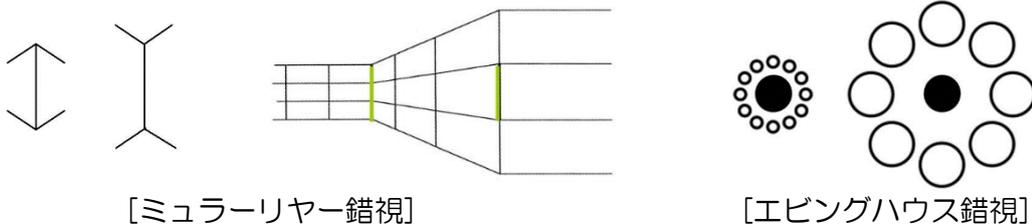
〔例：大きさの恒常性〕

車がどんどん遠くに離れていっても、ミニカーになったと認識することはない  
(車の大きさそのものは同じであると認識される)

- ・仮現運動：静止画を連続して提示すると動いて見える（映画、アニメ、電光掲示板 etc…）

- ・錯視：視覚的な錯覚

同じ長さの線が違う長さに見えたり、同じ大きさの丸が違う大きさに見えたり…



〔ミュラーリヤー錯視〕

〔エビングハウス錯視〕

〔例：月の錯視〕

地平線に見える月は、空高くにある月よりも大きく見える  
(違って見えるだけで、月の大きさそのものは同じ)

●感覚（おまけ）

- ・弁別閾：違いをギリギリ認識できる刺激の差。

〔例〕 少しずつ重さを重くして、50g重くなったところで「さっきより重くなった！」と感じた  
⇒この場合、50gという重さが弁別閾

- ・刺激閾：刺激があることをギリギリ認識できる刺激の強さ。

〔例〕 聴力検査で「あ、聞こえる！」とボタンを押した  
⇒その音の大きさがその人の聴覚に対する刺激閾

- レスポネントとオペラント（問題 9） 国試ナビ（社 2023）P.308/（社 2024）P.314 Q✳  
 ⇒頻出だけど、こんがらがる…。

【レスポネント by パプロフ】

- 犬に「エサを与える時に決まった音を鳴らす」ということを繰り返す  
 ⇒音を聞いただけで唾液が出るようになる（条件反射）

↑受動的（自分の意思でコントロールできない）

【オペラント by スキナー】

- レバーを押すとエサが出る ⇒ レバーを押す回数が増える（正の強化）
- 頭痛薬を飲んだら頭痛が治った ⇒ 頭痛薬を飲む回数が増えた（負の強化）
- おもちゃを投げるのを注意された ⇒ おもちゃを投げることが減った（正の弱化）
- いたずらをしたらお小遣いを減らされた ⇒ いたずらをしなくなった（負の弱化）

↑能動的（自分の意思でとる行動）

- 記憶（問題 10） 国試ナビ（社 2023）P.309/（社 2024）P.315 Q✳

⇒あなたのその記憶、いったいどの記憶☺？

◇ 短期記憶：数秒～数分くらい保持される記憶 ※加齢により低下しがち

- 作動記憶（ワーキングメモリー）：暗算などをする時（一時的に数字を記憶しつつ、計算する☺🌀）

◇ 長期記憶：年単位で保持される記憶

- エピソード記憶：いつどこで何をしたか、という出来事に関する記憶 ※加齢により低下しがち
- 自伝的記憶：エピソード記憶の中で、特に自分が影響を受けた記憶 ※加齢による影響少ない
- 意味記憶：「日本の首都は東京」など、一般的な知識 ※加齢による影響少ない
- 手続き記憶：自転車の乗り方、編み物のしかた etc… ※加齢による影響少ない

◇ その他

- 展望的記憶…これからの予定など、未来についての記憶。
- プライミング記憶…ある情報の理解や処理に無意識に影響を与える記憶。  
 [例]「ほうんれそう」を「ほうれんそう」と無意識に読み間違える。

- 原因帰属 by ワイナー（問題 11）

⇒その成功や失敗、なんのせいにする…☺？

	安定（変わりにくい）	不安定（変わりやすい）
内的統制 （自分でコントロールできる）	（先天的な）能力	（後天的な）努力
外的統制 （自分でコントロールできない）	難易度	運…☺✳

\* 成功は内的な要素、失敗は外的な要素のせいにする人…さらに上を目指してがんばれる☺

\* 成功は外的な要素、失敗は内的な要素のせいにする人…「なにやってもムダだ…☺」

●PTSD（問題 12） 国試ナビ（社 2023）P.300/（社 2024）P.306🔍📌

⇒「ちょっともうまじトラウマ〜」っていうやつとはちょっと違う🧐👂

\*発症…圧倒的な外傷体験（危うく死ぬような経験）がきっかけ。  
（実際に経験していなくても、目撃したり、話を聞いたりしたことがきっかけになることもある。）

\*症状…①**再体験**（フラッシュバック/侵入症状）：**意図せず何度も無意識的に**思い出してしまう

②**回避**：外傷体験に関する場所や行動を避ける、思い出したり話したりすることを避ける

③**認知や気分の陰性変化**：恐怖、怒り、恥辱などのマイナスな感情ばかりになる  
「なんで私だけ生き残ってしまったんだろう…😞（サバイバースギルト）」

④**過覚醒**：神経過敏になり、眠ったり集中したり出来なくなる

\*診断…症状が**1か月以上**続いている ※1か月以内で症状がおさまった場合は急性ストレス障害（ASD）

\*治療…精神療法、薬物療法、認知行動療法（暴露療法）など

●心理検査（問題 13） 国試ナビ（社 2023）P.318~319/（社 2024）P.324~325🔍📌

⇒出てきたものから順に覚え…る努力をしましょう🧐🔄後回しにしない！

【知能検査】

•ウェクスラー式…年齢によって3パターン🧐

🧐 WPPSI：2歳半～7歳

🧐 WISC（←チルドレン（children）のC）：5歳～16歳

🧐 WAIS（←アダルト（adult）のA）：16歳～90歳

\*①～④のそれぞれから4つの指標、全てから全検査IQを算出🧐🧐

\*①～④の指標にばらつきが大きい（例えば、①だけが著しく低い）場合は、発達障害の可能性も視野に入れながら検査結果を解釈🧐🧐

- |                                                   |
|---------------------------------------------------|
| ①言語理解…単語の意味を答える、一般常識的な知識を答える、2つの単語の共通点を答えるなど      |
| ②知覚推理…絵にかいてある通りに積み木を組み立てる、複数の絵から法則を見つけ適切な絵を選択するなど |
| ③ワーキングメモリー…聞いた数列を復唱する、聞いた数列を逆から復唱する、暗算するなど        |
| ④処理速度…左側に示された記号と同じものを右側から探す、複数の絵の中から動物のみ探すなど      |

•ビネー式（鈴木、田中）… $IQ = \text{精神年齢} / \text{生活年齢} \times 100$

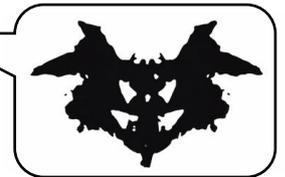
【人格検査】

- 質問紙法…MMPI（ミネソタ～）：550個の質問に答える  
東大式エゴグラム：5つの自我状態から性格特性や行動パターンを把握  
YG（矢田部～）：120個の質問に答えて、5種類のタイプに分類

- 投影法…P-F スタディ：欲求不満場面が描かれた絵を見て、吹き出しのセリフを答える。



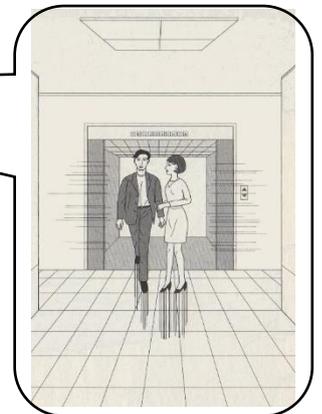
- ロールシャッハ：インクの染みを見て、何に見えるか答える。



バウムテスト：「1本の実のなる木」を書く。

SCT：短い文章の続きを考える（例…私はよく\_\_\_\_\_）

- TAT：絵を見て自由に物語を作る。



- 作業検査…内田クレペリン検査：ランダムに並んだ数字をひたすら計算する…  
「連続した単純作業の繰り返し」

【おまけ🔍 認知症の検査】（国試ナビ（社2023）P.288/（社2024）P.294🔍）

- 長谷川式：面接形式で質問し、認知症の有無とその程度を判定。
- MMSE：面接形式での質問と、図や文章を書いてもらうなどの動作から、認知症の有無を判定。

●心理療法（問題14） 国試ナビ（社2023）P.320～321 / （社2024）P.326～327

⇒他の科目でもたまに出るコスパまあまあのやつ☺

- 来談者中心療法…共感的理解、無条件の肯定的態度、自己一致（by ロジャーズ）  
非指示的アプローチ ☞カウンセラーの感情と言動が一致していること
- 精神分析療法…「無意識の意識化（by フロイト）」（適用例：うつ病や神経症、不安障害など）
- 応用行動分析…本人ではなく、本人の周りの環境に働きかけて行動を修正することが目的☺  
（適用例：発達障害）
- 森田療法：「あるがまま」を受け入れる（絶対臥褥→軽作業→重作業→社会生活準備）  
（適用例：神経症、不安障害など）
- ブリーフセラピー：「どんな状況になりたいか」という未来を考えて、短期間で行う  
（適用例：幅広くいろいろ）
- 家族療法…家族を1つのシステムととらえて、そのシステム全体にアプローチする。
- 認知行動療法…セラピストとクライアントの共同作業☺  
自己の認知（考え方のクセ）や、自動思考（とっさに浮かぶ考え）の修正が目的☺  
（適用例：いろいろOK☺SSTはこれの1つ）

- 系統的脱感作…不安階層表を作って、レベル1から順番に克服していく。

〔例：高所恐怖症を克服したい！〕

レベル1：自宅の2階から外を見る

レベル2：歩道橋の上から道路を見る

∪

レベル5：デパートの屋上から外を見る

∪

レベル9：タワーの展望台にのぼる

レベル10：バンジージャンプ…する？（☺ははは、これはやりすぎです☺）

- 暴露療法…苦手なものに少しずつ慣れていくことで克服していく
- モデリング法…他者の行動を観察し、それをモデルとして新しい行動を獲得する

↓  
行動療法…“正しい学習”へと修正する☺