

♡ 要点まとめ（第25回_心理学理論と心理的支援） ♡

● 動機づけ（問題8） 国試ナビ（社2023）P.314/（社2024）P.320/（社2025）P.322 🔍🌟

⇒あなたのモチベーションを保っているのは…なんですか？

- 👉 自分自身の内側から湧いてくるのは「**内発的動機づけ**」 ex. 知的好奇心、興味、関心、向上心
短期的には効果\だけど、長く続けることができる👉

アンダーマイニング効果：知的好奇心で学んでいた人が、それを評価されて報酬を得たことでモチベーション↓
エンハンシング効果：仕方なく学んでいた人が、それを評価されて報酬を得たことでモチベーションUP👉

- 👉 自分自身の外側からの刺激によるのは「**外発的動機づけ**」 ex. 報酬、罰則、周囲からの賞賛
短期的には効果/だけど、長続きしない👉

● パーソナリティ（問題9） 国試ナビ（社2023）P.323/（社2024）P.329/（社2025）P.331 🔍🌟

⇒こいつは丸暗記パターンのやつですね…👉👉

◇ 類型論：「〇〇型」みたいにタイプ分けする考え方

- **クレッチマー**「体格と内面って関係してそうじゃない？」

👉 細身の人は神経質（分裂気質）、肥満の人は社会的（躁うつ気質）、筋肉質の人は怒りやすい（粘着気質）…

- **シュプリング**「何を大事にするか（**価値観**）ってその人らしさに影響するよね？」

👉 他人への奉仕、理論、美しさ、権力、宗教、お金…っていう6タイプ

- **ユング**「興味や関心が自分自身に向かうか、他人に向かうか…」

👉 深く考えるけど優柔不断な**内向型**、社会的で感情表現が豊かな**外向型**

【イメージ】
動物占い
金の〇〇座
六星占術

◇ 特性論：複数の特性のバランスによってその人らしさが決まるという考え方

- **オールポート**「みんなに共通する部分と、その人特有の部分ってあるよね？」

👉 共通特性では他人との比較ができて、個人的特性ではその人らしさを測れる

- **キャッテル**「オールポートの考え方をさらに発展させて…」

👉 16の因子を用いてパーソナリティを説明しよう

- **ゴールドバーグ**「ごちゃごちゃ言わんと、特性は5つ👉」

👉 外向性、誠実性、神経症傾向、開放性、協調性…**ビッグファイブ!**

【イメージ】



● 集団の中での個人の行動パターン（問題10） 国試ナビ（社2023）P.322/（社2024）P.328 🔍🌟 /（社2025）P.330 🔍🌟

⇒人間の行動が周囲の環境によって変わることってあるよね👉

- 👉 同調（圧力）：日本人が得意な「右にならえ」的なやつ

- 👉 社会的促進：単純作業は人数が多い方が早く終わる

- 👉 社会的抑制：複雑な作業は人数が多くても早くは終わらない

- 👉 社会的手抜き：人数が多いと人はサボりがち（サボってもばれないので…👉）

- 👉 社会的ジレンマ：個々人が利益を追求した結果、手段全体として大きな不利益を被る

（国試ナビ（社2023）P.226/（社2024）P.234/（社2025）P.260 🔍🌟）

- 観察者効果と傍観者効果（問題 10）国試ナビ（社 2023）P.311/（社 2024）P.317/（社 2025）P.319🔍🌟
⇒言葉は似てるけど全然違うやつ👁️

- 👁️観察者効果：「注目されている👁️」と感じることで、成績が上がる（下がる）
- 👁️傍観者効果：目撃者はたくさんいるのに、「誰かがするだろう👁️」と誰も助けようとしな
- 👁️ピグマリオン効果：教師が生徒に期待すると優秀になる確率が高い（教師期待効果）

ホーソン効果

- PM理論（問題 10）国試ナビ（社 2023）P.244/（社 2024）P.250/（社 2025）P.278🔍🌟
⇒パフォーマンスのP🌀、メンテナンスのM🌀

「職業人としてどんな人？」っていうタイプ分けみたいなやつ（by三隅二不二^{みすみじゅうじ}）

Pm型 仕事はできるけど人望はない	PM型 仕事できて人望もある
pm型 仕事はできないし人望もない	pM型 仕事はできないけど人望はある

あなたはどの
タイプ👁️？

- 共同注意（問題 11）

- ⇒「あれ見て👁️」「それ取って👁️」で通じ合えるのはこういうことなのね👁️
- ◇指さし：見て欲しいものを指でさし示す👁️
- ◇視線追従：誰かが何かを見てると、他の誰かも同じ方向を見る👁️
- ◇社会的参照：どうしたらいいのかわからない場面で、周りの雰囲気を見ながら行動する

- ピアジェの発達理論（問題 11）国試ナビ（社 2023）P.316/（社 2024）P.322/（社 2025）P.324🔍🌟

- ～2歳 ・感覚運動期…対象の永続性
- ～7歳 ・前操作期…自己中心的思考、ごっこ遊び（アニメズムから派生する遊び）
- ・具体的操作期…保存の概念、可逆的な操作
- ～11歳 ・形式的操作期…抽象的な概念、論理的思考

- コーピング（問題 12）国試ナビ（社 2023）P.315/（社 2024）P.321/（社 2025）P.323🔍🌟

⇒こういう知識があれば上手く対処できる場面が増えるかも…🎵🎶

- 👁️問題焦点型：“問題そのもの”を解決するためのアプローチ
ex. 友人と喧嘩をしたあと、話し合っ解決方法を見つけ出した
- 👁️情動焦点型：イライラやモヤモヤを解消するためのアプローチ（問題そのものが解決するわけではない）
ex. 友人と喧嘩をしたあと、1人でカラオケへいったところ、気分がすっきりした

- 心理検査（問題 13）国試ナビ（社 2023）P.318～319/（社 2024）P.324～325/（社 2025）P.328～329🔍🌟
⇒第 26 回問題 13 を…🔍🌟

- 心理療法（問題 14）国試ナビ（社 2023）P.320～321/（社 2024/2025）P.326～327🔍🌟
⇒第 26 回問題 14 を…🔍🌟