

# 人格理論と行動療法

人格理論と行動療法の関係について探ります。現代の行動療法には、さまざまなアプローチがあり、それぞれの基盤となる性格理論に違いがあります。アイゼンクの性格特性理論、スキナーの急進的行動主義、社会学習理論など、異なる視点が存在します。これらの理論は、人間の行動をどのように理解し、予測するかについて異なる見解を提供しています。本セクションでは、これらの理論の概要と、臨床行動療法への影響について説明します。

 **by Tadashi Kon**



# アイゼンクの性格特性理論

## 内向性 - 外向性

この次元は、一般的に内向的または外向的と呼ばれる特性を指します。内向的な人は、静かで内省的な傾向がある一方、外向的な人は社交的で活動的な傾向があります。

## 神経症傾向 - 感情の安定性

この次元の一方の極端は気分屋で神経質、もう一方の極端は安定していて平静です。高い神経症傾向の人は、ストレスに敏感で感情的な変動が大きい傾向があります。

## 遺伝的決定と条件付け

アイゼンクは、これらの性格次元が遺伝的に決定されると考えました。また、内向的な人の方が外向的な人よりも条件付け手順に反応しやすいと信じていました。



# 急進的行動主義と応用行動分析

1

## 観察可能な行動に焦点

スキナーの急進的行動主義から派生した応用行動分析は、明白な行動と環境条件の研究に限定されています。

2

## 内的要因の無視

欲求、衝動、動機、特性、葛藤などの観察不可能な要素は考慮されません。

3

## 条件付けプロセスの重視

行動は、強化、差別、一般化などの条件付けプロセスという観点から説明されます。

# 社会学習理論と人格の相互作用

## 人間と環境の相互作用

社会学習理論は、人間と状況間の相互作用の詳細な分析を提供します。この理論は、環境の特性とそこにいる人間の本質が関係していることを認識しています。

## 行動の予測

個人差と状況の相対的な重要性は、選択された状況、評価される行動のタイプ、サンプルとして抽出された特定の個人差、および評価の目的によって異なります。

## 行動の一貫性と特異性

個人の行動パターンは一般的に安定していますが、異なる状況における行動の特異性は、性格特性理論にとって課題となります。





# 精神力学的パーソナリティ概念化

1

## 安定したパーソナリティ構造

精神力学的理論では、根底にあるパーソナリティ構造は状況に対して安定していると想定しています。

2

## 象徴的解釈

行動は額面通りに受け取ることはできず、象徴的に解釈する必要があると考えられています。

3

## 防衛メカニズム

パーソナリティの防衛メカニズムが、表現されている「本当の」動機を偽装し、歪曲すると考えられています。

# 社会認知理論の視点

## 1 行動の差別的性質

社会認知理論は、人間の行動の差別的性質を説明します。人は、同様の行動が同様の結果をもたらすか、またはもたらすと予想される範囲でのみ、異なる状況で一貫した行動をとると予測されます。

## 2 多面的な人格

個人は、状況に応じて異なる側面を示す可能性があります。これらの側面は、その人の存在全体の正真正銘の本当の側面である可能性があります。

## 3 状況依存性

個人の行動は、識別刺激、つまり誰といつどのようにいるか、そしてその他多くの要因に依存します。





# 学習の原則：古典的条件付け

1

## 中立刺激の変化

以前は中立だった刺激が恐ろしい出来事（無条件刺激、US）と組み合わせられると、条件付き刺激（CS）になることがあります。

2

## 条件付き反応の形成

条件付き刺激（CS）は、不安などの条件付き反応（CR）を引き起こすようになります。

3

## 相関関係の学習

現代の分析では、人々はCSとUSの間に相関関係または偶発的な関係があることを学ぶと考えられています。

# 学習の原則：オペラント条件付け

## 正の強化

反応の頻度が高まり、その後に好ましい出来事が起こることを指します。例：良い成績を取った子供を褒めること。

## 負の強化

嫌悪的な出来事を回避または逃避した結果として行動が増加することです。例：広場恐怖症の人が家にいることでパニックを回避すること。

## 罰

嫌悪的な出来事が反応に依存し、その結果、その反応の頻度が減少します。例：子供が意見を述べて批判されることで内向的になること。



# 社会認知理論と代理学習

## 認知プロセスの重要性

社会認知理論は、学習における認識の重要性と、環境イベントに対する個人の積極的な認知評価を認識しています。

## 代理学習（モデリング）

人々は、他の人や出来事を観察することで新しい知識や行動を獲得します。これは直接経験なしで学習が可能であることを示しています。

## 広範な影響

代理学習は人間の行動に広範囲に影響を与え、社会認知理論の適用範囲を大幅に拡大します。



# 人称変数と自己効力感

## 1 積極的な認知処理

人々は環境刺激に積極的に注意を払い、解釈し、コード化し、選択的に記憶します。これらのプロセスは個人の経験と認知的発達のプロダクトです。

## 2 自己効力感の重要性

自己効力感とは、特定のタスクを実行したり、特定の目標を達成したりできるという信念を指します。これは行動の予測と変化に重要な役割を果たします。

## 3 状況依存性

これらの人称変数は、幅広い状況間の一貫性を前提とせず、特定の状況に依存するという点で特性とは異なります。

