

## [課題]

### 第1回課題 (1500字以上)

学習理論における「古典的条件づけ」と「道具的条件づけ」の違いについて心理学用語を用いて述べなさい。また、これらの理論の応用として考えられる「行動療法」における技法を2つ取り上げ、具体的な例を挙げて説明しなさい。

## [本文]

古典的（レスポナント）条件づけとは、学習の一形態である。ある刺激とある刺激を結びつけることによって、次第に片方の刺激だけで反応が生じるように変わっていくことである。

ロシアの生理学者パブロフは、犬にエサを与えるときに必ずベルの音を聞かせるという実験を行った。犬にエサを与えると自然に唾液がでる生理的反応（無条件反射）が生じる。すると、次第にベルの音を聞いただけで唾液が出るようになる。これを条件反射と呼び、後天的に獲得する学習が関わっている。<sup>1</sup>

この後、ベルの音だけ提示して、エサを与えないことを繰り返すと、そのうち唾液は出なくなる。このことを反応が消え去ることから「消去」と呼ぶ。いったん反応が消失した後で、しばらくしてからベルの音を提示すると唾液が分泌されることがある。この現象は「自然的回復」と呼ばれている。

また、大きな犬に吠えられて、恐怖心を抱いたことのある赤ん坊は、今まで愛着を持っていた白い犬のぬいぐるみに対してまで、泣き出すことがある。これは類似した刺激に対して同じように反応が生じる「般化」と呼ばれる現象である。そのうちぬいぐるみは吠えないという経験を繰り返すと、類似した刺激への反応は消失する。このように、特定の刺激にのみ反応し、それ以外の類似した刺激には反応しなくなることを「分化」という。またその赤ん坊は刺激を「弁別」しているという。<sup>2</sup>

パブロフの犬と呼ばれる実験によって、刺激と反応の関係を利用すれば、意図的に任意の行動を起こさせることができることが分かった。パブロフの研究は、人や動物のあらゆる行動は刺激に対する生理的反応にすぎず、客観的に観察することができ、行動をコントロールすることも可能だとする行動主義の基礎を築くことになった。<sup>3</sup>

道具的条件づけとは、ある行動に対し報酬や懲罰を与えられると、その結果に適応して自発的に行動するようになる学習行動のことである。

アメリカの行動心理学者スキナーは、箱に空腹の鼠を入れ、レバーを押すとエサが出てくる装置を作った。ネズミは、最初はエサを求めて無作為に動き回っているが、たまたまレバーを触れたときに、エサが出てくることを知ると、そのことを学習してレバーを多く押すようになった。エサという報酬によってレバーを押す行動が「強化」されたのだ。<sup>4</sup>

例えば子どもが自分の部屋を掃除したので、おやつを与えると、次の日以降、子どもは自発的に掃除の回数を増やすようになる。こうした望ましい結果（報酬）を与えることを「正の強化」

と呼ぶ。また、子どもが部屋を散らかしたままだったので、厳しく叱責すると、次の日以降、子供は自発的に部屋散らかさなくなる。こうした望ましくない結果（懲罰）から解放することを「負の強化」と呼ぶ。

こうした一連の報酬や懲罰による自発的な行動の変化を道具的条件づけと呼び、人間の自発的な行動も、報酬や懲罰といった外的要因が引き起こすのだとスキナーは結論づけた。<sup>5</sup>

ただし、ある行動がいつでもどこでも同じように強化されたり、罰せられたりするとは限らない。例えば、声を出して本を読むと、自宅や教室ではほめられるかもしれないが、図書館では逆に怒られる。ある場合には強化され、別の場合には罰せられるように、場面によって結果が異なる場合がある。いつ、どんなきに（先行条件）、どのようなことをしたら（行動）、どうなったか（結果）ということで行動は変化する。このように道具的条件づけは、「先行条件-行動-結果」の3つの要素の関係で条件づけられている。<sup>6</sup>

「行動療法」とは、パブロフやスキナーらの学習理論に基づいた心理療法で、不適応行動や問題行動は学習されたものであり、学習の原理によって、修正や消去を行うものであるということになる。

#### （1）系統的脱感作法

この技法は不安障害の治療に用いられる。不安を抑制するために、不安と拮抗するものを用意し、小さい不安から拮抗するものを提示していき、段々と不安を下げていく方法である。例えば犬が怖いという不安障害を抱えた患者は、犬に対して恐怖という感情が古典的条件づけされているからである。ならば、恐怖ではなく、安心という反応になるように、条件づけのやり直しをすればよい。

最初は家の窓から犬を見るという姿をイメージしてもらおう。次に、道端で犬がこちらを見ている姿をイメージする。次に電車の中で側に犬のケージがある場面をイメージする。このように、徐々に不安の状況の度合いを上げていく。そして、不安や恐怖によって身体がぐっと緊張する時に、呼吸を整え、動悸を抑え、身体の弛緩を行うのである。恐怖のイメージと体の弛緩を段階的に実施することで、徐々に心身に安心の反応を学習させるのである。<sup>7</sup>

#### （2）条件制止法

この技法はチック障害の治療に用いられる。条件制止法は運動や動作を集中して行くと、身体的に疲労し、それを止めるように働く原理を利用したものである。チックのような常同行動を止めるのには適した技法である。自然に生氣するまばたきや首振りなどのチックを、クライアントに意図的に行わせるのである。通常1分間集中して、正確にクライアントにチック行動を行わせ、1分間休憩をとるのを1セッションとして、1回の心理治療時に10セッションくらい行わせるのが典型的である。<sup>8</sup>

消去しなければならないチック行動を行わせるという矛盾した技法であるが、クライアントに意図的にチック反応を行わせて疲労が蓄積するまで継続させることで、疲労は休息によって改善され、クライアントは満足感を学習し、チック反応をしないことが「強化」されていく。道具的条件づけを応用した治療として、広く普及している技法である。

文字数 2540 字

<引用・参考文献>

---

- 1 横田正夫監修『教養のトリセツ 心理学』日本文芸社, 2016, pp.184 参考.
- 2 西野泰広『こころの科学』東洋経済新報社, 2003, pp.72-73 参考.
- 3 斎藤勇監修『図解 心理学用語大全』誠文堂新光社, 2020, pp.69 参考.
- 4 横田正夫監修『教養のトリセツ 心理学』日本文芸社, 2016, pp.185 参考.
- 5 斎藤勇監修『図解 心理学用語大全』誠文堂新光社, 2020, pp.74-75 参考.
- 6 西野泰広『こころの科学』東洋経済新報社, 2003, pp.75 参考.
- 7 宮下照子・免田賢『新行動療法入門』ナカニシヤ出版, 2007, pp.62-64 参考.
- 8 宮下照子・免田賢『新行動療法入門』ナカニシヤ出版, 2007, pp.124-127 参考.