

心理学概論

公認心理師は、「心理学」に関する専門的知識と技術をもって支援を行うことから、「心理学」という学問が、これまでどのような歴史や背景のなかで誕生し、今日まで発展してきたかという成り立ちや、「心理学」はどういった事柄を扱うものなのかという概要への理解が大切です。

心理学の成り立ち（心理学史）

「心理学の過去は長いが歴史は短い」—記憶研究で著名なエビングハウスのこの言葉が示すように、「こころ」の探究という意味での「心理学」は、人のいとなみのあらゆることに「こころ」が関わりをもつことから、人の誕生とともに今日に至るまで、哲学、医学、生理学、生物学、また、宗教や芸術、文学など、さまざまな人や立場から挑まれてきた究極的な問いといえるでしょう。その意味で「心理学」の「過去」は長いといえます。

一方、科学としての「心理学」の誕生は、1879年にドイツ人の**ヴント**がライプチヒ大学に世界初の心理学実験室の創設をもって捉えられており、科学としての「心理学」の「歴史」は、「こころ」への探究という長い歩みの中で捉えた場合には、意外と短いといえるでしょう。

「心理学」誕生の背景

このように、「心理学」はさまざまなものから影響を受けてきましたが、とくに「心理学」誕生に大きな影響を与えたものとして、哲学と生理学・物理学が挙げられるでしょう。

●哲学からの影響

人間の心に対する捉え方として、**生得説**（または**理性主義**）と**経験説**（または**経験主義**）という二つの立場があります。

デカルトは、心は人が生まれながらにもっているという**生得説**を主張しました。また、心と身体を異なるものとする**心身二元論**を唱えましたが、この考え方は、科学に大きな進歩をもたらしました。

一方、イギリスの**ロック**は、人の心は生まれつき何も書き込まれてい

キーワード

- 心理物理学
- ヴント
- 構成主義
- ゲシュタルト心理学
- 行動主義
- 精神分析学
- 新行動主義
- 認知心理学
- 認知神経科学

ない「白紙」（**タブラ・ラサ**という）の状態であり、その後の経験を通してつくられていくという**経験説**を唱えました。

●生理学・物理学からの影響

生理学者の**ミュラー**は、**特殊神経エネルギー説**^{注1}という理論を提唱し、**ヘルムホルツ**は**ヤング＝ヘルムホルツの3原色説**^{注2}を唱えるなど、生理学において感覚・知覚研究が展開されました。

物理学者の**フェヒナー**は、心と身体との関係を解明しようと**心理物理学（精神物理学）**を提唱し、物理的刺激と感覚との関係に関する**ウェーバー・フェヒナーの法則**^{注3}を見出しましたが、彼の用いた実験手続きは、実験心理学に影響を与えました。

科学としての「心理学」の成立

ヘルムホルツのもとで助手を務めた**ヴント**は、1879年にドイツのライプチヒ大学に世界初の心理学実験室を開設し、ここに、ほかの学問から独立した、科学としての「心理学」が誕生しました。ヴントは、参加者自身の意識内容を観察・報告させる**内観法**^{注4}という方法を用いて、意識を感覚や感情、心像などの構成要素に分けて検討しました^{注5}。ヴントのもとには世界中から学生が集まり、そこから多くの心理学者が巣立ち、心理学研究室が世界各地につくられていきました。

ヴントの学説に対する批判を通じて、現代心理学の3大潮流とされる**ゲシュタルト心理学**、**行動主義**、**精神分析学**が誕生しました。

ゲシュタルト心理学

ドイツの**ヴェルトハイマー**は、ヴントのように心的内容を要素に分けるのではなく、ひとつのまとまりとして捉える（**ゲシュタルト**＝全体性や形態を表す言葉）ことを重視する**ゲシュタルト心理学**を提唱しました。研究の具体例としては、**仮現運動**や**錯視現象**などが挙げられますが、これらの現象は、たしかに要素ではなく全体として捉えた際に生じる知覚現象です。この立場からは**ケーラー**、**コフカ**、**レヴィン**らが輩出され、主に知覚研究に影響を与えました。

注1 目、鼻、耳などの感覚受容器は、それぞれ、どのような種類の刺激を受けても同じ感覚を生じ、どの感覚が生じるかはどの感覚受容器が興奮したかで決まるというもの。

注2 ヤングの説をもとにしてヘルムホルツが体系化した理論。色を感じる視神経には、赤・緑・青を感じる神経があるとした。

注3 感覚の大きさは、物理的刺激の強さの対数に比例するというもの。

注4 心理療法のひとつである「内観療法」とは異なる点に注意。

注5 このような立場を**要素主義**や**構成主義**と呼ぶことがある。「構成主義」という言葉は、厳密にはヴントの弟子のティエナーが自身の立場を示すために用いたものである。

行動主義

アメリカの**ワトソン**は、ヴントのように意識を研究対象とするのではなく、客観的に観察・測定可能な**行動**を対象とすべきであると主張し、**行動主義**を提唱しました。ワトソンは、**刺激(S : Stimulus)**と**反応(R : Response)**の関係を研究対象とし、行動を予測し制御することを心理学の目標としました^{注6}。行動主義からは、トールマン、ハル、スキナーらによる**新行動主義**という考え方が生まれ、そこでは行動を、刺激(S)と反応(R)だけではなく、その間に内的過程を表す**媒介変数**として**有機体(O : Organism)**を加えたS - O - Rの関係で捉える立場や行動そのものを研究対象とする立場などが生まれました。

精神分析学

精神科医の**フロイト**は、自身の臨床経験を通して、人の行動に及ぼす無意識の重要性を主張し、**精神分析学**を確立しました。また、その治療法として、**自由連想法**や**夢分析**を通じて、患者の無意識下に抑圧された動機を明らかにする**精神分析療法**を創始しました。

精神分析学からは、**新フロイト派**と呼ばれる精神分析の発展だけでなく、**ユング**や**アドラー**らが独自の心理学理論を提唱するなど、現在の多くの心理療法に影響を与え、臨床心理学の発展に大きく貢献しています。

認知心理学

新行動主義にみられる内的過程を重視する考え方は、その後進展してきた情報科学の影響を受け、人間を高次の情報処理システムとみなす立場から、直接的に観察できない心的活動(知覚、記憶、思考、学習、推論、問題解決など)を研究する**認知心理学**の誕生へと至り、現在では心理学の主流となっています。さらに、今日では神経系を研究対象とする神経科学でのfMRI、PET、SPECT、NIRS(光トポグラフィー)といった脳機能イメージングなどの**脳機能計測技術**の発展が加わり、人間の認知活動に関わる脳機能や神経基盤を解明しようとする**認知神経科学**へと展開されています。

人のこころの基本的なしくみとはたらき

心理学は人の「こころ」を扱っており、そのカバーする内容は人間全

注6 刺激(S)と反応(R)の関係を研究対象としたことから、「S-R心理学」とも呼ばれる。

般であり、多岐にわたっています。ここでは、「心理学」に登場する主な内容について、その概要をみておきます^{注7}。

●人はどのように環境を捉え、認識しているのか：「知覚」・「認知」

まずは、人が何かをするためには、環境を捉えることが必要です。そのはたらきを**感覚・知覚**と呼びます。人は、刺激や環境を、カメラのようにありのままに捉えているのではなく、感受できるものには一定の制約があり（刺激閾・刺激頂、弁別閾など）、まとまりや安定をもつものとして捉える傾向（知覚の体制化・恒常性、錯視、仮現運動など）が示されます。また、それらの情報をもとにした、思考や推論、創造などの高次のはたらきを、とくに**認知**と呼びますが、こうした認知活動には、捉えた内容を**記憶**しておくことも不可欠です。ここでは、記憶の構造や過程（感覚記憶、短期記憶・作動記憶、長期記憶など）、記憶のゆがみや障害（忘却や健忘、記憶の質的変容、認知症など）などについて学びます。

●人はどのように学んだり、言葉を身につけたりしていくのか：「学習」・「言語」

経験した事柄を役立てるためには記憶に加えて**学習**の過程が必要であり、それには**言語**の習得も関わってきます。ここでは、学習のメカニズム（レスポナント条件づけ、オペラント条件づけなど）やその種類（試行錯誤学習、洞察学習、社会的学習など）、言語習得のメカニズムやその障害などについて学びます。

●感情はどのように生じるのか：「感情」・「情動」

人が何かを捉える際にはさまざまな**感情・情動**を体験し、それが行動に影響を与えます。感情・情動にはどのような種類やメカニズムがあるか、また、ストレスや葛藤、欲求不満の内容とその対処法などについて学びます。

●人のパーソナリティにはどのようなものがあるのか：「パーソナリティ（性格・人格）」

なぜ人によって行動に差があるのかという**個人差**を表すのが**パーソナリティ（性格・人格）**です。その種類（類型論と特性論）や特徴、方法（パーソナリティ検査の質問紙法、作業検査法、投影法）を学ぶことで、より適切な援助にもつながります。

注7 心理学の各領域の具体的内容については<基礎心理学>で扱う。

●人はなぜそのような行動をとるのか：「動機づけ」

人はその時々でさまざまな行動をとりますが、その行動のもととなるものを**動機づけ**や**欲求**といいます。それらにはどのようなメカニズムや種類があるのかを知ることが、人の行動の理解に有用です。

●人はどのような過程を経て成長していくのか：「発達」

人は誰しも生まれ、成長し、やがて死を迎えるように、絶え間なく変化しつづけます。当然のことながら、各発達段階で心理的特徴や発達課題も変わってきます。人の行動を理解したり、援助のあり方を考えたりするためには、このように人の**発達**について理解することも大切です。

●人の悩みをどのように捉え、どういった援助を行うのか：「臨床」

人との関わりで悩みを抱えたり、こころのバランスを崩したりした時、人からの支えや援助が必要になります。そういった悩みやこころの問題にはどういった特徴や内容があるのか（精神障害、精神疾患）、どのようにそれを捉え（心理的アセスメント）、どういった援助（カウンセリング、心理療法）を行えばよいのかを学びます。

●人は集団・家族・社会の中でどのようにふるまうのか：「社会」・「集団」・「家族」

人はいつでもどこでも同じ行動をするわけではなく、たとえばひとりである時と、まわりに他者がいる場面とでは、自ずと行動が変わるでしょう。このように、**集団**や**家族**をはじめ、**社会**場面での心理的特徴や傾向（**社会行動**）について知ることも人の行動理解には不可欠です。

●人のこころのはたらきにはどのような生理的メカニズムが関わっているのか：「神経」・「生理」

人のこころのはたらきの背後で、どういった**生理**的なはたらきが行われているのか。**脳**や**神経系**をはじめ、免疫系、内分泌系といったからだのしくみとそれぞれのはたらきについて学びます。

●人のこころを扱う「心理学」はどのように研究・分析されるのか：「研究法」・「統計」

実体のない「こころ」のはたらきを捉える「心理学」では、これまでどのような**研究法**で研究が行われてきたのか、また、得られたデータの分析方法である**統計**にはどのような種類があり、また、それをどのように用いればよいのかについて学びます。

まとめ

人のこころを広く扱う「心理学」は、哲学や生理学・物理学などの影響を受けながら、ヴェントにより科学の一分野としての成立をみました。彼のもとから多くの心理学者が巣立ち、彼の学説に対する批判なども通して、現代心理学の3大潮流とされるゲシュタルト心理学、行動主義、精神分析学が誕生し、さらには人の内的過程を扱った認知心理学なども登場して今日に至ります。人のこころのはたらきは多様であり、心理学もまたさまざまな領域があります。現在でも医学、生理学、認知科学、教育学、行動科学など、ほかの隣接領域の学問の影響を受けながら発展しつづけています。