

1.0.2

欲求と適応

欲求とは何か

：生物が生きるために必要なものが欠乏したときに、それを求めようとする行動の心理的な原動力

人はなんらかの目標に向かって行動を開始して、目標を達成するためにその行動を続けようとする。この一連の働きが**動機づけmotivation**である。動機づけを人の**内部**から引き起こすものを**欲求**あるいは**動因drive**、**外部**から誘発するものを**誘因incentive**という。『最新 心理学事典』平凡社

生理的欲求 一次的欲求

：動物として**生得的**に備わる

社会的欲求 二次的欲求

：学習により**後天的**に獲得



マズロー



マズローの欲求階層説

人間は自己実現に向かって
成長するという人間観



欲求を低次から高次に階層化し分類

need hierarchy theory



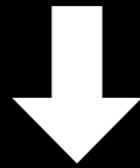


適応

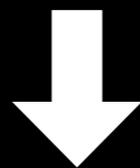


(adjustment) 個人が環境と調和した関係を保つこと。家庭, 学校, 職場などの環境の要請に応じながら個人の欲求を満足させている状態。

欲求に基づく行動



目標到達失敗・行動の阻止



欲求不満（フラストレーション）

不快で緊張した状態

適応 = 欲求不満解消の過程/努力

適応過程

- (1) 動機：目標への行動**
- (2) 障害：妨害による行き詰まり**
- (3) 反応：問題解決の試み**
- (4) 緊張解消：解決方法の発見，満足**

不適応



maladjustment

適応がうまくいかない状態



欲求不満耐性

フラストレーショントレランス

： 欲求不満に耐えうる個人の能力

耐性（トレランス）

発達と学習※により強化

耐性の高い人

：理性的に忍耐強く問題を処理

不安状態の強い人

：フラストレーションを起しやすい

※経験によって生じる、比較的永続的な行動の変化



葛藤 コンフリクト

Conflict

：個人内に対立する二つ以上の動機
(欲求, 衝動, 意見など)が同時に同
じ強さで存在し, 相争っている状態

葛藤のパターン

接近—接近型

+ ← → +

回避—回避型

— → ← —

接近—回避型

→ ±
←

欲求不満への反応

1.合理的解決

2.攻撃的行動,近道反応

(衝動的欲求不満排除)

3.防衛反応 (防衛機制)

4.失敗反応



防衛機制・防衛反応

：合理的な適応に失敗した
ときに自我が**無意識**のうち
に用いる**適応手段**

※**フロイト**が提唱



フロイト

の創始者

主著

『精神分析入門』

『夢判断』





精神分析 psychoanalysis

：19世紀末フロイトによって体系づけられた深層心理学，精神病理学における学説。**病気治療**だけでなく，芸術，宗教その他ひるく精神現象の理解に応用されている。

ヒステリー（神経症の一種）の原因

トラウマ=心的外傷

psychic trauma

※ヒステリーの症状：立てない，歩けない，四肢の麻痺，痙攣，ふるえ，声が出ない，飲みこめない，嘔吐など，皮膚知覚の鈍麻，皮膚知覚の麻痺，痛覚過敏，聞こえない，見えないといった機能障害

PTSD

post-traumatic
stress disorders

心的外傷後ストレス障害

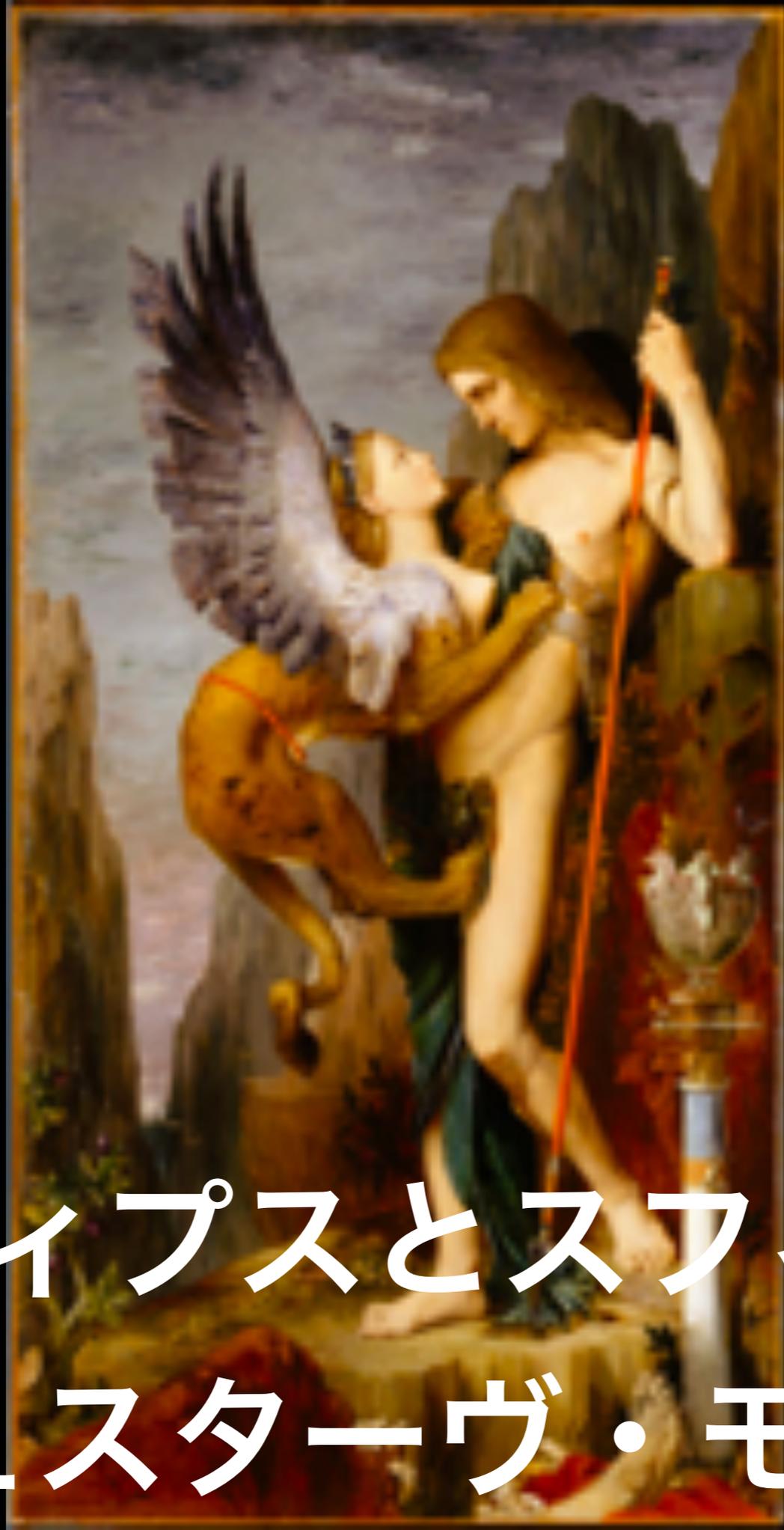
無意識

意識されず自覚のない精神活動。意識や行動に影響するが、夢や精神分析によらなくては意識されない。

コンプレックス

： 心の中のしこり・かたまり

エディプスコンプレックス： 人が両親に対して抱く無意識的な愛および憎悪の欲望。ギリシア伝説のオイディプス王から。



オイディプスとスフィンクス
ギュスターヴ・モロー

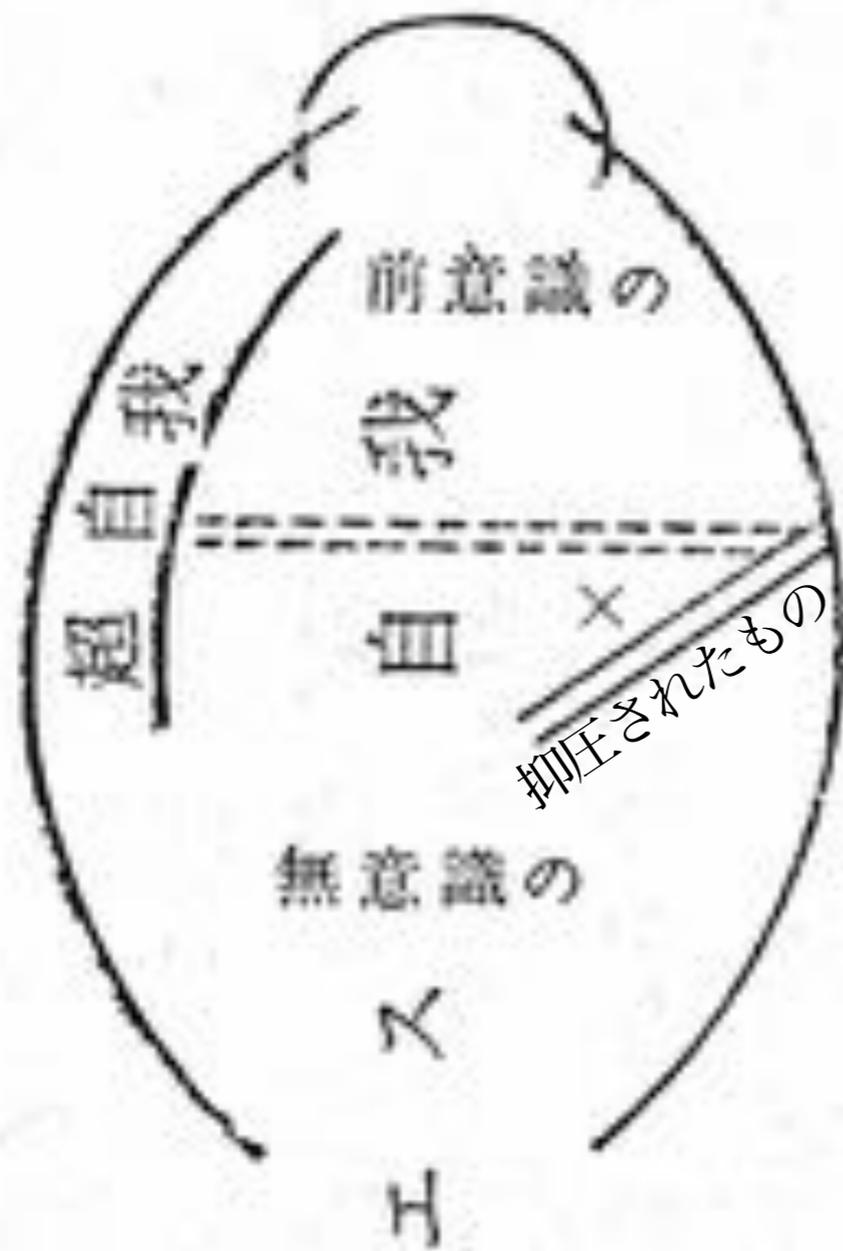
錯誤行為

言い違い, もの忘れ, 置き忘れ
などにあらわれる無意識の欲望

夢判断

夢の心的機能は**願望**充足にある

知覚－意識



自我（エゴ）：人格の意識的的部分。**現実**原則に従い
現実へ適応

イド（エス）：性衝動（リビドー）と攻撃衝動の貯水池。**快楽**原則に支配

超自我（スーパーエゴ）
：躰や教育によって形成された無意識的な良心。禁止と抑圧。

生の本能 (エロス)

：自我本能 (自己保存の本能)

と性本能 (種族保存の本能)

死の本能 (タナトス)

：自分自身を攻撃し破壊すること

により無機物の不変性(死)に

回帰しようとする欲求

抑圧：欲求を押さえつけ無意識の中に押し込める ex)忘却

合理化：もっともらしい理屈を付けて自分を正当化する

ex) すっぱいぶどう

イソップ寓話集「狐とぶどう」



コスチュームプレイ



同一視（同一化）

1. **取り入れ**：他者の好ましい

特性を自分と同一に見なす

ex) ドラマの主人公のつもり

2. **投射**：認めたくない自分の

特性を他者に転嫁する

反動形成：抑圧された衝動を
意識しないために反対の傾向
を強調する

逃避：現実の困難から空想、
病気に逃れる。

退行：発達段階の逆戻り、幼児
化。





置きかえ（転位）

代償・補償：願望が接近した
ものの類似したものに置き換え

→ A・アドラーが重視：劣等感コンプレックスを
解消するための優越感

昇華：リビドーを芸術や知的
活動など社会的価値あるもの
に向ける



ユング

**フロイトから
離反した弟子**

主著

『心理学的類型』

『心理学と錬金術』

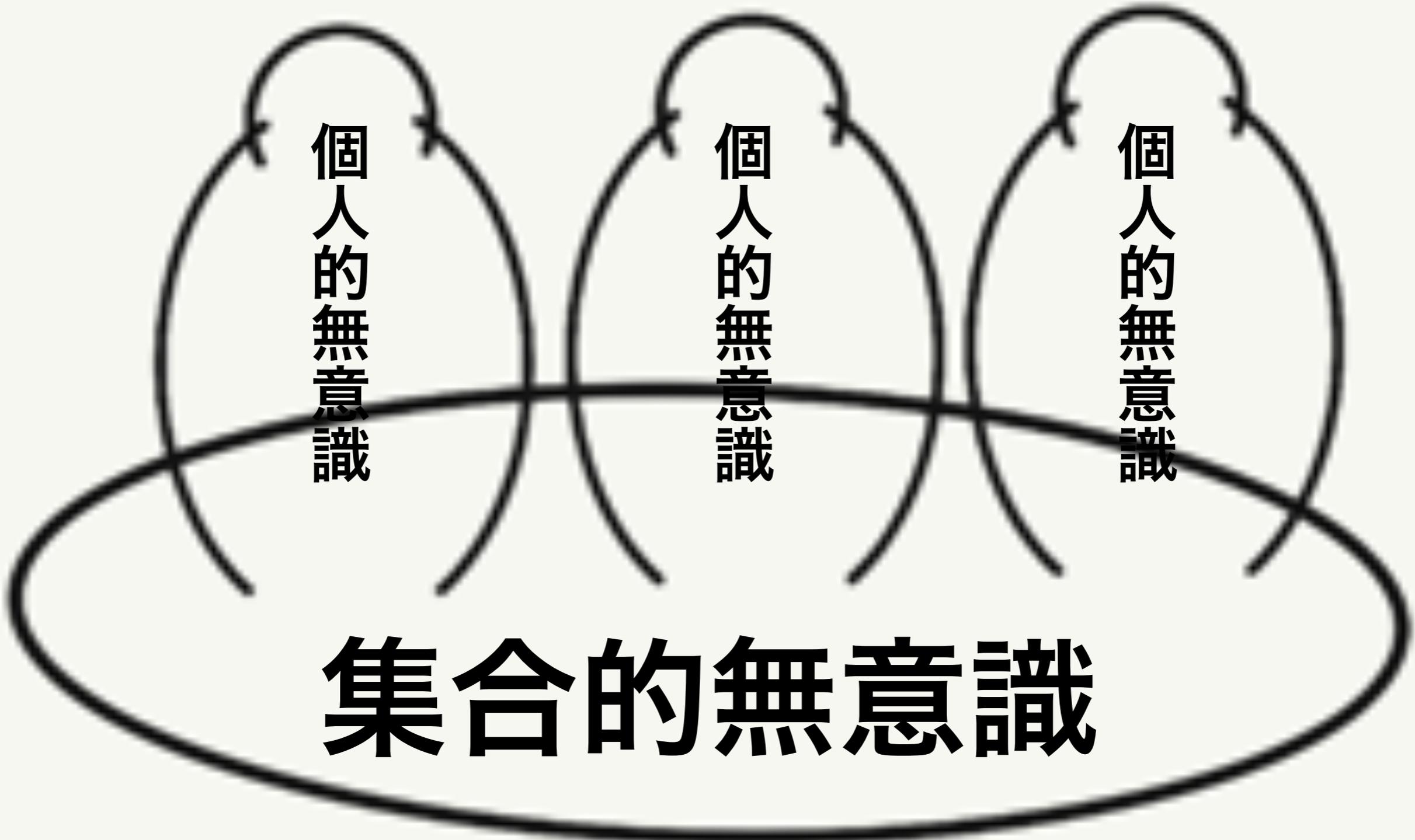
個人的無意識：個人の意識

内容が忘却，抑圧されたものなど

集合的（普遍的）無意識

：遺伝的に獲得された，人類に共通の普遍的な無意識。

→ **元型**によって構成



個人的無意識

個人的無意識

個人的無意識

集合的無意識

元型 アーキタイプ



アルテミス



縄文のビーナス

グレートマザー

元型 アーキタイプ



ダンブルドア



老子

老賢人

シャドウ (影) : 自分につ

きまとうも一人の自分

アニマ

: 男性の中の女性的な面

アニムス

: 女性の中の男性的な面

【今日のまとめ】

自分の欲求と無意識の
存在を自覚して、
その理論を理解しよう