

グループワークセッションによるゲシュタルト・セラピーの効果 —POMS 変化と自己概念への影響—

丸山 孝子

【目次】

- 第1章 問題と目的
- 第2章 方法
- 第3章 結果と考察
- 第4章 総合考察

【問題と目的】

ゲシュタルト・セラピーは、パールズによって確立された心理療法である。分析的な解釈は行われず「今・ここ」を体験し尽くすことで得られる気づきによって展開していく。方法はグループワークセッションとして行われることが多い。

統計的な検討は未だ成されていないのが現状であることから、ゲシュタルト・セラピーの効果について統計的な検証を行うことを本研究の目的とする。

Seligman Consumer Reports(1995)では、効果において介入モデルの差異(心理療法の技法の違い)による有意差はないとされている。ゆえに他の心理療法との比較は本研究の目的とするものではない。

今回は30項目のPOMS短縮版を使用し、ワーク前後の一時的な気分・感情状態の変化を測定する。同時に既存自己概念がワークによってどのように影響されるか調査し、仮説1.2を検証しながら、ゲシュタルト・セラピーの効果について考察する。

仮説1: ワークにより POMS 値が改善する。
仮説2.: ワークの仕方によって POMS 改善、自己概念への影響に差が生じ、「ファシリテーターとワーク」した方が「他の人のワークを見ていた」に比べて効果がある。

【方法】

東京・神奈川・名古屋で行われたゲシュタルトワークセッションに参加し、調査協力に同意を得られた男女108名を調査対象とした。男性51名、女性57名、平均年齢48.7±11.0歳であった。ワークセッションは午前10時から午後5時まで行われ、すべて1日で完結する。述べ8日間、各会場で調査を行った。

ワークセッション開始前と終了後に、質問紙による調査を実施した。ワーク開始前はPOMS短縮版に

最近1週間の気分感情の記入、ワーク終了後はPOMS短縮版で現在の気分感情、既存自己概念への影響尺度(下斗米1999)、年齢・性別・参加回数・ワークの有無を問うフェイスシート、参加者側要因(積極性・安全・表現、各5段)の記入を求めた。

質問紙調査と併せて、ゲシュタルトワークセッションの実際の流れを把握するために40歳代女性のワークの内容を録音し逐語録とした。

【結果と考察】

(1) ワーク前後の POMS 変化

ワーク前後の POMS T 得点について対応のある t 検定を行った。ワーク後は、活気以外 .001 水準で有意に改善し仮説1は支持された(Figure1)。

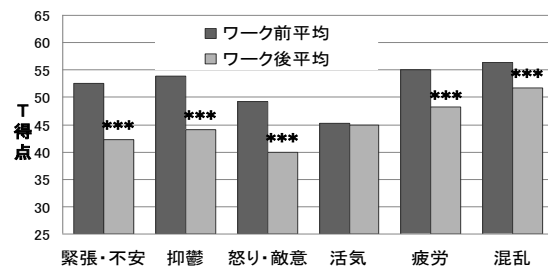


Figure 2. ワーク前後のPOMS(T得点)の変化 (n=107) ****p<.001

また POMS 改善と自己概念への影響には有意な正の相関 ($\gamma = .39, P < .001$) が認められた。

(2) POMS による参加者分類とワーク前後の変化

ワーク開始前の POMS 下位尺度T得点を用いて Ward 法によるクラスタ分析を行い、参加者を活気に満ちた健康な群から心理的な治療が必要と考えられる群までの4群に分類し、各群のワーク前後T得点について対応のある t 検定を行った。

その結果、心理的な治療が必要と考えられるクラスタ2では、ワーク後の POMS が著明に改善し、ゲシュタルトワークの治療的効果は高いと考えられる。

同様に気分感情状態がやや悪いクラスタ3やどの因子にも差が少ないクラスタ1においても改善が有意に認められた。一方ワーク前、活気に満ちた健康な状態であったクラスタ4は活気が低下し、混乱が増すという変化が起こった (Figure2)。

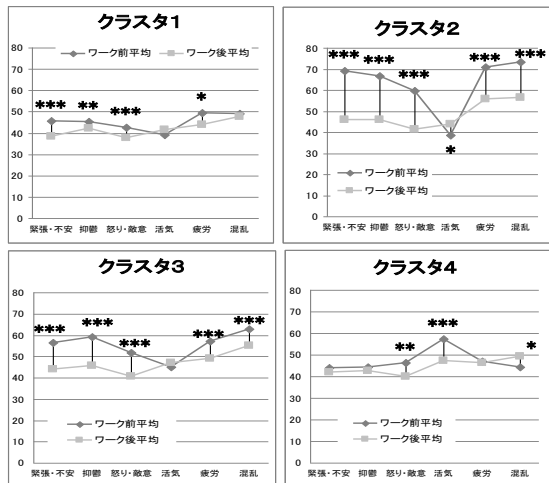


Figure2 (*p<.05 **p<.01 ***p≤.001)

一見悪化したような健康群の変化は、今まで眠っていた未完の出来事が活性化した可能性がある。それに気づき向かい合うことでさらなる統合を生むための大切な機会と考えられる。

(3) ワークの仕方による比較

POMS T得点について2要因混合計画の分散分析を行った。被験者内要因は、ワーク前・ワーク後(2水準)。被験者間要因は、ファシリテーターとワーク・他の人のワークを見ていた・3.4人の少人数でワーク(3水準)とした。

この結果、緊張・不安、抑鬱、疲労、混乱、POMS総和で前後の主効果と交互作用が認められた。怒りは前後の主効果のみ、活気は交互作用のみ有意であった(Figure3)。

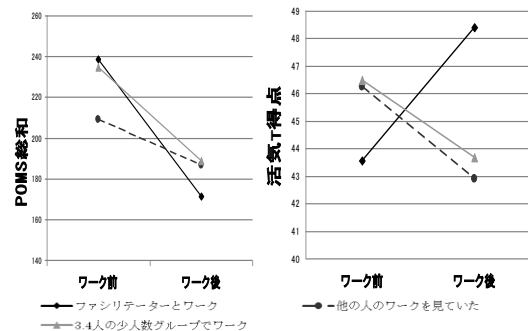


Figure3

活気についてはワーク前後の対応のあるt検定で有意差が認められなかったが、ファシリテーターとワークをした群のみワーク後に活気は上昇し、それ以外は低下したことが明らかになった。

交互作用の検討のためワーク前のT得点とT得点の変化量について1要因分散分析を行った。「ファシリテーターとワーク」群はワーク前のPOMS値が高い

傾向が認められ、変化量は「他の人のワークを見ていた」群より有意に大きかった。自己概念への影響についても同様な有意差が認められ、仮説2は支持された。

(4) 参加者の積極性や場の要因との検討

堀越(2002)を参考に、参加者の積極性、場を安全と感じたか、自分を表現できたかによって効果に差が生じるかについて相関係数を算出し検討した(Table1)。

Table 1 積極性や場の要因との相関

| | POMS改善 | 自己概念への影響 |
|-----|--------|----------|
| 積極性 | 0.182 | ***.443 |
| 安全 | 0.055 | ** .279 |
| 表現 | *.190 | ***.511 |

*p<.05 **p<.01 ***p<.001 (両側)

参加者の積極性や場の要因はPOMS改善にみられる一時的な気分感情の改善とほとんど相関見られず、より長期間持続すると思われる自己概念への影響とは有意な正の相関が認められた。しかし質問が各1項目であるため、今後質問項目を増やしたより詳細な検討が必要とされるだろう。

【総合考察】

今回の調査で仮説1と2は支持され、グループワークによるゲシュタルト・セラピーの効果の一端を検証することが出来たと言えるだろう。

「ファシリテーターとワーク」した群は効果が大きかったが、「他の人のワークを見ていた」だけの参加者もPOMSの有意な改善がみられている。これはレヴィンの「場の理論」 $B=f(P, E)$ であらわされる人間と環境において「個人の変化が全体としての集団に及ぶ」という部分の検証が出来たのではないかと考えられる。

「集団の変化が個人に及ぶ」という面は、調査日を独立変数としPOMS改善値と影響を従属変数とした1要因分散分析を行ったがPOMS改善値:F(7, 100)=1.27, n. s.)、影響:F(7, 100)=1.38, n. s.)といずれも有意差は認められなかった。

今回は1日だけの調査であったが、今後ワークの回数を重ねることによる参加者の変化を継続して追うといった縦断的調査の実施も検討していきたい。

Key words : ゲシュタルト・セラピー、POMS、自己概念への影響、今・ここ、場の理論