

個人結果のご報告

(POMS 短縮版)

先日は調査にご協力いただきまして、誠にありがとうございました。個人結果をご報告いたします。今回の調査では、POMS 短縮版という心理検査を用いて「おかれた状況によって変化する、一次的な気分や感情」を測定いたしました。測定した気分・感情は以下の6つです。

- ・ 緊張－不安 (T－A) ----- 緊張や不安を示す
- ・ 抑うつ－落込み (D) ----- 自信喪失感を伴った抑うつを示す
- ・ 怒り－敵意 (A－H) ----- 不機嫌やいらいらを示す
- ・ 活気 (V) ----- 活気があることを示す (他と逆の相関がある)
- ・ 疲労 (F) ----- 意欲や活力の低下・疲労を示す
- ・ 混乱 (C) ----- 当惑や思考力の低下を示す

気分プロフィールについて

該当する年齢と性別の換算表を用いて粗得点からT得点を算出したのが、「気分プロフィール」です。これにより気分・感情の状態を視覚的に知ることができます。

◇ 気分プロフィールのみかた

- ・ 左から順に、**緊張－不安**・**抑うつ－落込み**・**怒り－敵意**・**活気**・**疲労**・**混乱**を示しています。
- ・ **ゲシュタルトワーク前**の一週間の気分・感情は、△印を波線（黄色）でつないであります。
- ・ **ゲシュタルトワーク後**の気分・感情は、○印を直線（ピンク）でつないであります。

このPOMS 短縮版は健康な成人男女を対象とし、大規模な集団で実施して標準化されています。該当する性別・年齢ごとの平均値・標準偏差からT得点が算出されます。

$$\text{T得点の計算式} \quad \text{T得点} = 50 + 10 \times (\text{粗得点} - \text{平均点}) / \text{標準偏差}$$

◇ T得点と判定の目安

- ・粗得点が平均のときT得点は50になります。
- ・T得点が高いほど、緊張不安・抑うつ・怒り・疲労・混乱などが高いことを示します。
(得点が低いほど、良好な状態といえます。)
- ・活気のみ、低いほど活気がない状態を示します。(活気のみ、得点が高いほど良好な状態。)
- ・プロフィールの地の色とT得点
 - **白地** は40~60点で、一般の人の68%が含まれます。健全な状態と考えられます。
 - **薄い灰色** は60点以上(活気のみ40点以下)を示しています。
 - **濃い灰色** は75点以上で、何らかの心理的サポートを考慮した方が良いといわれています。
- ・一般的に健康な状態では上に尖った氷山型を示し、抑うつ的な状態では逆に谷型のパターンとなります。

※これらはあくまでも目安であり、気分・感情は置かれた状況や環境によって影響を受けます。
ご自身のこころの健康状態の参考になさってください。

◇ ゲシュタルトワークによる変化

世の中には様々な心理療法・セラピーがありますが、その効果を実証する研究は実はあまりされていません。一般的に、1回のセラピーで効果を求めることは難しいことと思われます。ゲシュタルトセラピーにおいても、今まで十数名を対象とした調査研究があるのみです。

今回、皆様のご協力で前例のない大規模な調査を実施させていただいております。調査途中ではありますが、ゲシュタルトワークの前後で、不安や抑うつ、怒りなどが低下するという、良好な変化が表れていらっしゃる方が数多くみられます。今回の調査の目的のひとつが、ゲシュタルトワークの効果を目に見えるかたちで表すことです。今後、統計的な処理をすることで効果について実証できると思われれます。

ただし、今回の気分・感情の測定はゲシュタルトセラピーの効果のほんの一部をあらわしているに過ぎません。質問紙による調査にはどうしても限界があります。ワーク後に疲労が増したり、落ち着いて活気が低下したり、未完の事柄に気づいたために混乱が増すことも、場合によってはあると思われれます。

今回の結果はあくまで一次的な気分の変化を測定したものです。ゲシュタルトワークの効果については、皆様ご自身が感じ取っていらっしゃると思います。今回の結果を今後のワークの参考にさせていただければ幸いです。

◆ご不明な点がございましたら、お問い合わせください◆

ゲシュタルトアソシエイツ会員／産業カウンセラー／キャリアコンサルタント

明治大学 文学部 心理社会学科 臨床心理学専攻 4年

丸山孝子 ed62003@kisk.meiji.ac.jp

〇〇 〇〇 様

調査実施日：2009年7月12日

気分プロフィール換算表 (40~49歳)

