

『パセージ』の受講がメンバーに与える影響について —SDS (うつ性自己評価尺度) と STAI (状態—特性不安検査) を用いて—

高橋 哲 (東京)

要旨: アドレリアンは情緒安定性が高いがその変化については示されていないので、多くのアドラー心理学初学者が参加し、かつ再受講も多いグループである『パセージ』の受講前後の心理テスト (SDS テストと STAI テスト) の点数を調べるにより性格傾向の変化を検討した。その結果、『パセージ』メンバー全員の他、『パセージ』の受講回数の多い群、少ない群、アドラー心理学の学習期間の長い群、短い群、全て『パセージ』前のテストの成績よりパセージ後のテストの成績は下がり、『パセージ』が参加者に情緒面、特にうつ気分や不安への効果を示すことが明らかになった。しかし、全体的傾向は初学者の点数が高く、学習経験の長い群は点数が低い傾向があり、初学者以外の者にとって『パセージ』の受講は情緒安定性の高さを維持していく働きがあると考えられる。

キーワード: アドラー心理学、親教育プログラム、パセージ、性格変化、心理テスト

1. はじめに

アドレリアンの性格傾向は、「情緒安定性、社会適応性が高く、向性が安定積極型 (中略) が約 6 割近くみられた」⁽¹⁾ とあるが、そのような性格傾向はどのように形成されるのだろうか。本研究では、アドレリアンとして学習していく過程での情緒的变化の一端を『パセージ』受講の前後にうつや不安を測定する質問紙 (SDS、STAI) を用いたテストを行うことでデータとして示してこの性格傾向の変化を明らかにすることを目的とした。

SDS は、Zung による Self-rating Depression Scale (自己評定式抑うつ性尺度) の日本語版で、抑制性と憂うつ性を被験者の自己評定により測定する質問紙である。また STAI は、Spielberger による State-Trait Anxiety Inventory (状態・特性不安検査) の日本語版で、緊張と懸念という主観的で意識的に認知できる感情等の一過性の状態である状態不安と、比較的安定したその人の不安の程度である特性不安を測定する質問紙である。どちらのテストも容易に、かつ短時間で実施でき『パセージ』受講時に実施するのに適しているのでこれらを採用した。

『パセージ』とは全 8 章からできており 1 章 1 回 2 時間 30 分のグループ学習を 8 回、8 週に渡って学習していくアドラー心理学の体験にもとづく育児学習コースであり、アドラー心理学の初学者だけでなく学習歴の比較的長い者の再受講も多く今回の研究目的に適していると考えた。

また、親教育プログラム一般に、「親の態度の変化はたんなる意識のレベルでの考え方の変化だけではなく情緒的解放を通しての自己受容にまで至るのではなくてはならない」⁽²⁾ とあり、SDS テストや STAI テストを用いて親教育プログラムとして『パセージ』の情緒面、特にうつ気分や不安への効果を示すことも目的とした。

同時に、『パセージ』のようなコースの研究をする際に考慮されるべき事項で今回の調査を通

して気づいた点を紹介し今後の研究に役立てられるようにした。

2. 方法

『パセージ』コースの始まる前、参加メンバーが集まったところで SDS、STAI の質問紙に記入してもらい、『パセージ』最終日のコース終了後メンバーが解散する前に再び同じ質問紙に記入してもらいその点数の変化に差異があるかどうかを調べた。

さらに、『パセージ』の受講回数やアドラー心理学の学習期間による差異があるかも同時に調べた。

調査時に協力していただいたメンバーに配られたフェイスシートに記入項目として、性別、年齢、『パセージ』受講回数、アドラー心理学歴、ターゲットの年齢、を設けた。また、判断に迷いそうな質問には具体的な注意を添えた。例として、「ターゲットがお子さんでない場合もだいたい年齢をご記入ください」などである。

3. 結果

3. 1 受講前後の平均点の変化

調査対象の『パセージ』は 2009 年 5 月から 2010 年 7 月、コース数は 5 コースで 1 コースはあしかけ 8 週にわたって行われ、総時間数は 20 時間である。のべ参加者は 48 名であった。有効回答数は SDS テストで 42 名、STAI テストで 41 名、また、男女の内訳は男性 7 名、女性は SDS テスト 35 名、STAI テスト 34 名であった。

有効回答の受講前後の平均点の推移は、対応のある t 検定の結果、SDS ($t(41)=3.39, p<.05$)、STAI 状態不安 ($t(40)=3.07, p<.05$)、STAI 特性不安 ($t(40)=4.62, p<.05$) とともに、受講前に比べて受講後に 5% 有意水準で有意に得点が低下した (表 1, 図 1 参照)。

3. 2 受講回数や学習歴による差異

受講回数の多寡、アドラー心理学学習歴の長短がそれぞれ『パセージ』の受講前後の平均点変化にどのように影響するかを検討した。

3. 2. 1 受講回数による違い

『パセージ』テキストにもあるように、『パセージ』は 1 回で習得できるものではなく、違うリーダーのもとでの再受講を推めている。そこで、筆者が経験的に 3 回以上の再受講で効果が期待できると考え、受講回数の多寡を 3 回未満、3 回以上で分けて検討した (表 2、3、4 および 図 2、3、4 参照)。分散分析の結果、SDS テストにおいては受講回数の主効果が有意傾向を示した ($F(1,40)=3.64, p<.10$)。また、調査時期の主効果が 5% 水準で有意であった ($F(1,40)=5.29, p<.05$)。一方、STAI 状態不安テスト、特性不安テストとも受講回数の主効果は有意ではなかった。調査時期の主効果はいずれも 5% 水準で有意であった ($F(1,39)=5.99, p<.05; F(1,39)=11.06, p<.05$)。交互作用はいずれのテストも有意ではなかった。

3. 2. 2 学習歴による違い

アドラー心理学学習歴については、アドラー心理学の理論が身につく、実践ができているとき

表 1. 全メンバーの受講前、受講前後の点数の平均の変化

| | SDS | STAI 状態不安 | STAI 特性不安 |
|-----|-------------|-------------|-------------|
| 受講前 | 37.0 (7.20) | 38.8 (8.73) | 42.2 (8.80) |
| 受講後 | 34.0 (7.15) | 34.3 (9.54) | 37.7 (8.91) |

図 1. 全メンバーの受講前、受講前後の点数の平均の変化

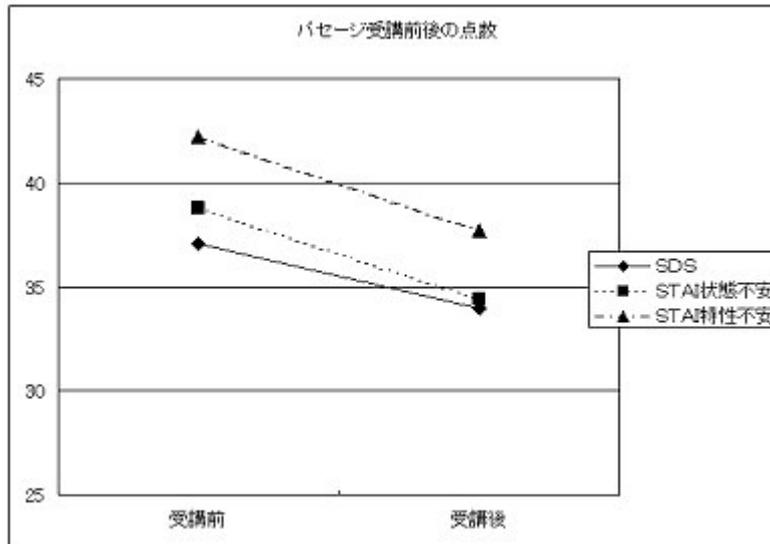
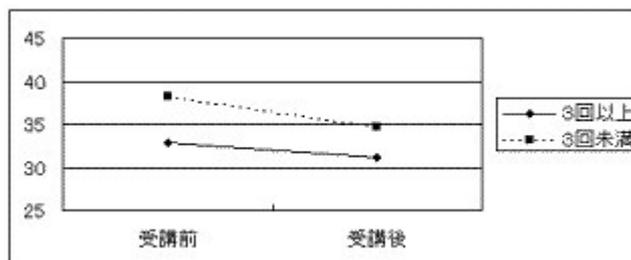


表 2 SDS パセージ受講回数多寡別受講前後の平均点推移

| パセージ受講回数 | n | 受講前 | 受講後 | 平均の差 |
|----------|----|-------------|-------------|------|
| 3回未満 | 33 | 38.2 (7.67) | 34.7 (7.57) | 3.5 |
| 3回以上 | 9 | 32.8 (3.31) | 31.1 (5.30) | 1.7 |

図 2 SDS パセージ受講回数多寡別受講前後の平均点推移



れるカウンセラー資格を習得するまでに最低5年かかると言われていることから、習得の目安として5年を考え、アドラー心理学学習歴の長短は5年未満、5年以上で検討した(表5、6、7および図5、6、7参照)。分散分析の結果、SDSテストにおいては学習歴の主効果が有意傾向を示した($F(1,40)=4.03, p<0.10$)。また、調査時期の主効果が5%水準で有意であった($F(1,40)=5.29, p<0.05$)。一方、STAI状態不安テストでは学習歴の主効果が5%水準で有意であり($F(1,39)=6.38, p<0.05$)、STAI特性不安テストでは学習歴の主効果は有意ではなかった。調査時期の主効果は状態

表3 STAI 状態不安 パセージ受講回数多寡別受講前後の平均点推移

| パセージ受講回数 | n | 受講前 | 受講後 | 平均の差 |
|----------|----|-------------|-------------|------|
| 3回未満 | 32 | 39.9 (9.15) | 35.4 (9.96) | 4.5 |
| 3回以上 | 9 | 34.8 (5.78) | 30.7 (7.12) | 4.1 |

図3 STAI 状態不安 パセージ受講回数多寡別受講前後の平均点推移

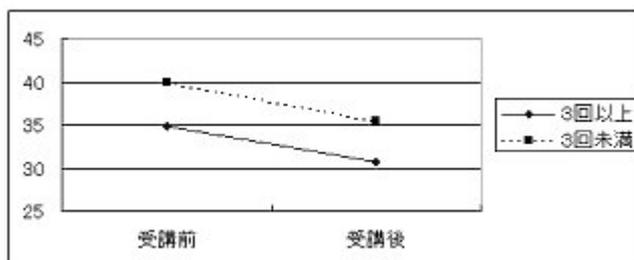
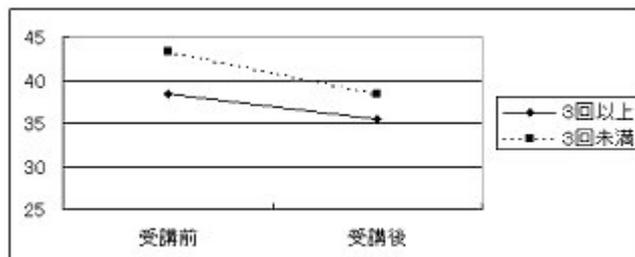


表4 STAI 特性不安 パセージ受講回数多寡別受講前後の平均点推移

| パセージ受講回数 | n | 受講前 | 受講後 | 平均の差 |
|----------|----|-------------|-------------|------|
| 3回未満 | 32 | 43.3 (8.92) | 38.3 (9.36) | 4.9 |
| 3回以上 | 9 | 38.3 (7.55) | 35.4 (7.06) | 2.9 |

図4 STAI 特性不安 パセージ受講回数多寡別受講前後の平均点推移



不安テストが5%水準で特性不安テストが1%水準で有意であった ($F(1,39)=6.22, p<.05; F(1,39)=12.74, p<.01$)。交互作用はいずれのテストも有意ではなかった。

4. 考察

全メンバーの受講前、受講後の点数の平均の変化では、明らかな点数の低下が示された。これから、『パセージ』は受講者の情緒的变化を不安傾向を改善する方向へもたらしていると考えられる。

次に分散分析の結果から、『パセージ』受講回数多寡やアドラー心理学学習歴長短による平均点の変化では、SDS テストで『パセージ』受講回数の多寡とアドラー心理学学習歴長短による差異が有意水準10%で、STAI 状態不安テストにおいて、アドラー心理学学習歴の長短による差異が有意水準5%でそれぞれ認められた。それ以外のテストにおいても全てパセージの受講の前後と

表5 SDS アドラー心理学学習歴長短別受講前後の平均点推移

| アドラー心理学学習歴 | n | 受講前 | 受講後 | 平均の差 |
|------------|----|-------------|-------------|------|
| 5年未満 | 33 | 38.2 (7.59) | 34.8 (7.57) | 3.4 |
| 5年以上 | 9 | 32.8 (3.31) | 30.8 (4.97) | 2 |

図5 SDS アドラー心理学学習歴長短別受講前後の平均点推移

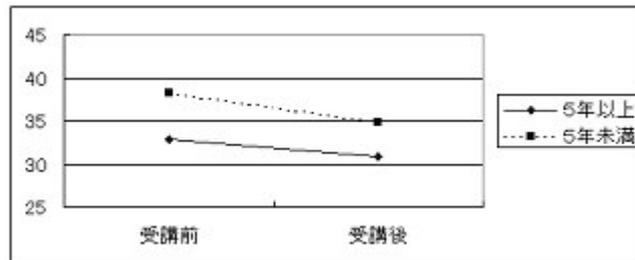
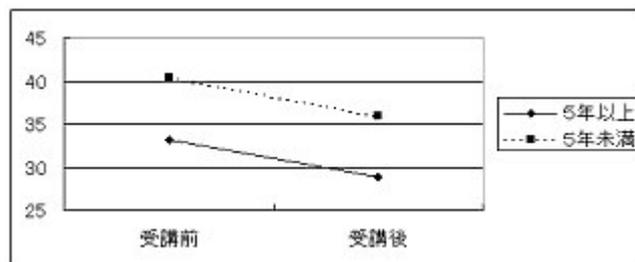


表6 STAI 状態不安 アドラー心理学学習歴長短別受講前後の平均点推移

| アドラー心理学学習歴 | n | 受講前 | 受講後 | 平均の差 |
|------------|----|-------------|--------------|------|
| 5年未満 | 32 | 40.3 (8.48) | 35.9 (9.61) | 4.4 |
| 5年以上 | 9 | 33.2 (7.61) | 28.98 (7.30) | 4.3 |

図6 STAI 状態不安 アドラー心理学学習歴長短別受講前後の平均点推移



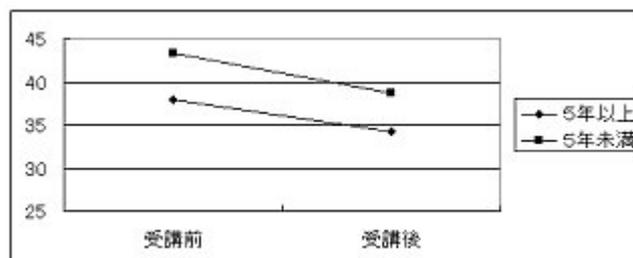
も『パセージ』受講回数の多い群とアドラー心理学学習歴の長い群が平均点は低い値をしめした。これにより、『パセージ』を受講しているアドレリアンの性格傾向は学習とともに不安傾向が改善されることが示された。

一方で、交互作用は全てのテストで差異が認められず、平均点変化のグラフからも分かる様に、『パセージ』受講回数の多寡、アドラー心理学学習歴の長短に係わらず受講前の平均点より受講後の平均点は下がっており、その下がり幅にも大きな違いはなかった。つまり、『パセージ』受講回数の多い群とアドラー心理学学習歴の長い群は『パセージ』受講前からパセージ受講回数の少ない群とアドラー心理学学習歴の短い群にくらべ平均点は低いにもかかわらず、『パセージ』受講後はさらに低い平均点を示したのである。このことにより、『パセージ』は受講回数やアドラー心理学学習歴によらず、親教育プログラムとして『パセージ』の情緒面、特にうつ気分や不安への効果があると言える。しかしながら、SDS テストや STAI テストの平均点が無制限に下がっていくとは考えられないので、『パセージ』受講回数の多い群とアドラー心理学学習歴の長い

表7 STAI 特性不安 アドラー心理学学習歴長短別受講前後の平均点推移

| アドラー心理学学習歴 | n | 受講前 | 受講後 | 平均の差 |
|------------|----|-------------|-------------|------|
| 5年未満 | 32 | 43.4 (8.73) | 38.7 (9.62) | 4.7 |
| 5年以上 | 9 | 38.0 (8.12) | 34.2 (4.52) | 3.8 |

図7 STAI 特性不安 アドラー心理学学習歴長短別受講前後の平均点推移



群の平均点は低いレベルで変動しているのではないかとと思われる。

したがって、『パセージ』の受講アドレリアンの性格傾向を「情緒安定性、社会適応性が高く、向性が安定積極型」⁽¹⁾が多い状態を形成することに与するだけでなくその状態を維持していくことにも大きな働きをもつと考えられるだろう。

今回の研究により、『パセージ』の親教育プログラムとして情緒面の効果が示された。さらに、アドレリアンの性格傾向の変化の一端も示すことができた。しかし、共同体感覚とうつ感、不安感との相関を調べた過去の調査では相関がみられずその原因として「調査にご協力いただいた方々は、錬成講座の参加者であるということから、基本的に健康な方々ばかりであったということが考えられる」⁽³⁾と考察されている。『パセージ』など錬成講座以外の参加者の共同体感覚とうつ感、不安感との関係など今後の課題となるだろう。

今回気がついた『パセージ』のようなコースの研究をする際に考慮されるべき事項として、調査時間によりグループの時間が延長する問題がありメンバーの予定や会場を借りている場合の時間的制約など事前に考慮される必要があった。今後同様な調査をする場合、十分な余裕をもって準備することが必要である。

謝辞

今回の調査、研究に際してご協力していただいた、パセージ参加者、パセージリーダー、パセージの世話役の方に心より感謝申し上げます。なお、この論文は第26回、第27回のアドラー心理学学会総会において発表されたものを元にまとめたものです。総会での質疑など沢山の勇気づけを頂いたことに感謝いたします。

また、本稿執筆にあたり、中島先生にはお忙しいところいろいろなご助言を頂きました。末筆ながらお礼申し上げます。

引用文献

- (1) 中島弘徳：アドレリアンの性格傾向. アドレリアン, 4(2), 114-116, 1991
- (2) 田中 優：親教育プログラムのねらいと実際. アドレリアン, 4(1), 15-26, 1990
- (3) 丸尾明美・中島弘徳：共同体感覚の測定について. アドレリアン, 22(2), 130-136, 2009

更新履歴

2018年11月20日 アドレリアン掲載号より転載