抑うつ予防を目的とした心理教育プログラムの検討 (5)

—対人的対処に改訂を加えた効果—

○及川恵¹・亀山晶子²・坂本真士²(¹京都大学高等教育研究開発推進センター・²日本大学文理学部)

キーワード: 抑うつ対処の自己効力感, 心理教育, 認知行動的アプローチ

The effects of a psycho-educational program on self-efficacy for coping with depression among female undergraduates (5):

A revised program for interpersonal coping

Megumi OIKAWA¹, Akiko KAMEYAMA² and Shinji SAKAMOTO²(¹Center for the Promotion of Excellence in Higher Education, Kyoto Univ., ²College of Humanities and Sciences, Nihon Univ.)

Key words: self-efficacy for coping with depression, psycho-education, cognitive behavior approach

目 的

近年, 大学生のメンタルヘルスの問題に関して, 大学の授業の場を活用した心理教育による予防的取り組みが実施されてきている (及川・坂本, 2008)。

これまでの研究では, 心理教育プログラムを受けた介入群においては, 自己効力感の変化について概ね肯定的な影響が見られている。本プログラムは抑うつ対処に役立つ認知行動的な知識やスキルについて学習するものであり, 全体として日常的に経験される抑うつ気分に関する多面的な対処を取り上げている。各回では毎回異なるテーマについて扱っているが, これまでの研究知見から, 対人的対処は他の内容と比較して効果が現れにくいことがわかっている。そこで, 本研究では, これまでの研究知見を踏まえて対人的対処を扱う回の内容を充実させ, プログラム全体の効果を検討することを目的とする。なお, プログラムの効果を検討する上では, 対象者のプログラムに関する興味関心の程度を考慮することも重要であると思われる。本研究では, 介入群における履修動機を考慮した検討を行うこととする。

方 法

対象者と手続き

女子大学生 75 名 (介入群 20 名, 統制群 55 名)。

心理教育プログラムは, 大学の心理学関連の授業内 (選択科目) で実施し, 介入群はその授業を受講した学生とした。心理教育は, オリエンテーション, 認知的対処 (3 回), まとめ (中間, 最終), 行動・対人的対処 (4 回) の計 10 回の内容から構成された。対人的対処は, 及川・坂本 (2008) の内容に改定を加え, 新たに 1 回分増やした。統制群は当該授業を履修していない学生とした。

介入効果について測定するためにプログラム実施前後に質問紙調査を実施した。質問紙調査は, 介入群と統制群が共通して履修している他授業内で実施した。

プログラムの評価

1. 総合的評価 プログラム終了時に, プログラム全体の評価について, 有効性, 難易度, 実行可能性, ホームワーク負担度, ディスカッション参加度を評定してもらった (1~10 の 10 段階評定)。また, 授業を履修した理由について, 各選択肢にあてはまるか否かを選択してもらった (複数回答)。

2. 抑うつ対処の自己効力感 プログラム実施前後に, 及川・坂本 (2008) の抑うつ対処の自己効力感の 25 項目について 5 段階評定を求めた (1~5)。

結 果

1. 総合的評価

総合的評価の平均 (標準偏差) は, 有効性 8.45 (1.57), 難易度 4.95 (2.06), 実行可能性 7.80 (1.32), ホームワーク負担度 6.30 (1.81), ディスカッション参加度 7.75 (1.55) であった。

2. 抑うつ対処の自己効力感

介入群については, 履修の理由として “授業内容に興味を持ったから” を選択した者を対象とし, 16 名を分析対象とした。抑うつ対処の自己効力感について, 介入後の値を従属変数とし, 群を独立変数, 介入前の値を共変量とする共分散分析を行った (Table1)。

まず, 抑うつ対処の自己効力感 (合計得点) について, 群の効果が有意であった。下位尺度についても同様に検討したところ, 自己開示・自己主張は有意, 注目点, メリット・デメリット, 気晴らしについては有意傾向であり, 客観化・多面的評価とリラクセーションは有意ではなかった。

Table1. 抑うつ対処の自己効力感の検討

介入後の値	調整平均 (標準誤差)		
	統制群	介入群	
抑うつ対処の自己効力感	77.47 (1.64)	84.21 (2.86)	$F(1, 49)=4.14$, $p<.05$
—注目点	11.30 (0.39)	12.83 (0.69)	$F(1, 51)=3.70$, $p<.10$
—メリット・デメリット	12.56 (0.36)	13.93 (0.66)	$F(1, 53)=3.27$, $p<.10$
—客観化・多面的評価	12.33 (0.37)	13.24 (0.67)	$F(1, 52)=1.40$, $n.s.$
—気晴らし・ストレス対処	13.14 (0.40)	14.78 (0.73)	$F(1, 53)=3.89$, $p<.10$
—リラクセーション	10.40 (0.34)	10.90 (0.62)	$F(1, 53)=0.51$, $n.s.$
—自己開示・自己主張	15.77 (0.35)	17.32 (0.65)	$F(1, 53)=4.33$, $p<.05$

考 察

まず, 総合的評価に関する結果から, 対象者にとってプログラムは有意義と評価され, ディスカッションにも積極的に参加したことがうかがえる。

抑うつ対処の自己効力感の変化については, 先行研究と同様に全体としては介入群において概ね肯定的な変化が見られた。また, 対人的対処に関連する自己開示・自己主張が有意であり, 対人的対処の回を洗練させた効果が示唆された。対人的対処は, 自己開示や援助希求, 意思表示など様々な対処を扱っているが, 特にどのような内容について自己効力感が増加したのかについて検討していくことも課題である。

介入効果については, 各側面により効果に差異が見られているが, 今後, 介入群に関する特性的要因や履修動機などの観点を含め, 介入効果に影響する要因についてより詳細な検討を行うことが必要であると思われる。

引用文献

及川恵・坂本真士 2008 大学生の精神的不適応に対する予防的アプローチ—授業の場を活用した抑うつ的一次予防プログラムの改訂と効果の検討— 京都大学高等教育研究, 14, 145-156.