抑うつ予防を目的とした心理教育プログラムの検討 (6)

—対人関係への対処に関する効力感の変化について—

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

キーワード:自己効力感, 心理教育, ソーシャル・サポート

The effects of a psycho-educational program on self-efficacy for coping with depression among female undergraduates (6): The positive changes in self-efficacy for interpersonal situations.

Akiko KAMEYAMA¹, Megumi OIKAWA² and Shinji SAKAMOTO¹(¹College of Humanities and Sciences, Nihon Univ., ²Center for the Promotion of Excellence in Higher Education, Kyoto Univ.)

Key words: self-efficacy, psycho-education, social support

目 的

これまで、我々は大学の授業の場を活用し大学生のメンタルヘルスに関する心理教育を行い、その肯定的な効果を検討してきた (及川・坂本, 2008)。

本研究では、ストレスへの重要な対処資源であるソーシャル・サポートのやりとりといった対人的な対処内容を加えた新たなプログラムを実施した。そこで、新たに加えられた対人的対処の回の効果を検討することを目的とした。

方 法

対象者と手続き

女子大学生 68 名 (介入群 13 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者とした。授業は、認知的対処、行動・対人的対処の計 10 回の内容から構成された。対人的対処の回は、意思表示や自己開示の仕方を学ぶ回を内容的に洗練させるとともに、今回新たにサポートのやりとりを学ぶ回を設けた。そこで、分析に際しては、上記の 2 回の授業に欠席した者を除いた。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。

授業内容

各回では、内容説明の後、2~5 名のグループに分けてロールプレイによる演習を行った。意思表示・自己開示の回では、友人との葛藤場面で相手との関係を壊さないように自分の意見や提案をする練習、サポートの回では、困ったときに自分がしてほしいサポートを伝える練習などが含まれた。

プログラムの評価

1.授業後の理解度 (介入群のみ) 各授業の後に、授業内容の理解度について、5 段階評定を求めた。得点は 1~5 点であり、得点が高いほど理解できたと回答したことを示す。

2.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。対人的対処の項目には、及川・坂本 (2008) の対人的対処の項目に新たに 3 項目追加した。『周りの状況をよく考えてから自分の考えや気持ちを言うことができる』という自己開示に関する項目、『落ち込んだときに、友達や親・きょうだいなど身の回りの人に自分の悩みを相談することができる』という援助希求に関する項目、『周囲の人が落ち込んでいるとき、支援するために何か言ったり、してあげたりすることができる』という援助提供に関する項目、『言いにくいと思うことも、工夫して相手に伝えることができる』という意思表示に関する項目などが含まれていた。各効力感の得点範囲は 1~5 点である。

結 果

1.授業の理解度

意思表示・自己開示の回の理解度の平均値は自己開示の仕方についての理解が 4.46 ($SD=1.42$)、意思表示の必要性の理解が 4.38 ($SD=1.12$) であった。サポートの回の理解度は、サポートについての理解が 4.45 ($SD=0.52$)、サポートの仕方についての理解が 4.81 ($SD=0.40$) であった。

2.対人的対処への自己効力感

対人的対処への自己効力感について、統制群と介入群それぞれにおける介入前後の得点を比較するため、2 要因混合計画の分散分析を行った。その結果、『言いにくいと思うことも、工夫して相手に伝えることができる』という意思表示に関する項目において、群×介入前後の交互作用が 5%水準で有意であった (Figure 1)。その他の効力感については、有意差は見られなかった。

Figure1 介入前後の意志表示効力感変化

考 察

統制群と比較して有意差がみられた部分は主に意思表示に関する効力感であった。これは、意思表示の回とサポートの回両方で自分の意見や要望を伝える意思表示のロールプレイが多く取り入れられていたことによって、介入群の意思表示に関する効力感が上昇したと考えられる。その他の効力感では顕著な変化はみられなかったが、全般的に授業後の理解度は高く、知識として今後の利用可能性が高まったと考えられるかもしれない。特に、援助希求や援助提供に関する効力感については、相手との関係性や悩みの内容などの要因も関係してくるため、個人が知識やスキルとして学ぶだけでは改善しにくい可能性もあるだろう。このように、対人的対処として改善しうる点と改善しにくい点を明らかにし、今後さらにプログラムを修正していくことが必要であろう。

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.