ライフイベントと抑うつ状態との関連

抑うつ対処の自己効力感を考慮して

○山蔦圭輔¹・及川恵²・坂本真士³・伊藤拓⁴・西河正行（非会員）⁵

(¹産業能率大学・²東京学芸大学・³日本大学・⁴明治学院大学・⁵大妻女子大学)

キーワード：抑うつ・自己効力感・大学生

The association among depression, positive life events and negative life events

Keisuke YAMATSUTA¹, Megumi OIKAWA², Shinji SAKAMOTO³, Taku ITO⁴ and Masayuki NISHIKAWA⁵

(¹SANNO Univ., ²Tokyo Gakugei Univ., ³Nihon Univ., ³Meiji Gakuin Univ., ⁴Otsuma Women's Univ)

Key Words: depression, self-efficacy, collage students

目 的

近年、学生の抑うつにターゲットをあてた具体的な支援を行うことは急務となっている。学生の抑うつをターゲットとした支援研究では、抑うつ予防に係る心理教育を経験した後、抑うつ対処の自己効力感（以下、自己効力感）が向上したことが示されている（及川・坂本，2008）。今後、学生の抑うつを対象に、より効果的な支援法を開発するため、自己効力感と抑うつ状態との関連性について精査する必要がある。以上から、本研究では、学生を対象に自己効力感の高さごとに、ライフイベントと抑うつ状態との関連性を検討した。

方 法

本研究は抑うつ状態に係る心理的なプロセスを明確化するための基礎的研究と位置付け実施した。ここでは、2011年12月、大学の心理学関連授業時間において、男女学生181名（平均19.66±1.90歳）、男性126名（平均19.80±2.14歳）、女性55名（平均19.35±.89歳）を対象に抑うつ対処の自己効力感尺度（及川・坂本，2008）・ライフイベント尺度（高比良，1998）・CES-D（島ら，1985）を用いた調査を実施した。調査に際し、十分な説明をし、同意する場合のみ調査協力を求めた。また、調査用紙の表紙で、調査への協力意思を尋ね、同意・拒否について回答を求めた。

分析に際し、抑うつ対処の自己効力感尺度の合計得点を算出し、平均得点より得点が高い者を自己効力感高群（85名、平均19.86±1.06歳）、平均点未満の者を自己効力感低群（96名、平均19.49±2.40歳）とし、群ごとに、ライフイベント尺度の各下位尺度得点を独立変数、CES-Dを従属変数とした重回帰分析を実施した。

結 果

分析の結果、自己効力感低群では、CES-D合計得点について、NLE—対人・NLE—達成で有意な関連性が認められた（NLE—対人； $\beta = .31, p < .01$, NLE—達成； $\beta = .31, p < .01$ ）（Table 1）。一方、自己効力感高群では、CES-D合計得点について、NLE—対人・PLE—対人の各間で有意な関連性が認

められた（NLE—対人； $\beta = .33, p < .05$, PLE—対人； $\beta = -.26, p < .05$ ）（Table 1）。

Table 1 重回帰分析 結果

抑うつ対処の自己効力感 低群 (N=96)			抑うつ対処の自己効力感 高群 (N=85)		
	β	p		β	p
NLE-対人	.31	.01	NLE-対人	.33	.03
NLE-達成	.31	.00	NLE-達成	.09	.47
PLE-対人	-.19	.10	PLE-対人	-.26	.05
PLE-達成	-.04	.69	PLE-達成	-.09	.41

考 察

検討の結果、自己効力感が低い場合、対人関係にまつわるネガティブ体験および何等かの目標を達成できなかったという体験が抑うつ状態に関連し、高い場合、対人関係にまつわるネガティブ・ポジティブな両体験が抑うつ状態に関連することが示された。これらの結果から、“抑うつ状態に対する効力感”が低い場合、ライフイベント尺度で測定されるネガティブな出来事の全てが抑うつ状態を高め、一方、効力感が高い場合、対人関係にまつわるネガティブな体験のみが抑うつ状態を高める可能性が推測できる。こうした中、群によらず、対人関係にまつわるネガティブな体験が抑うつ状態に関連する。この結果は、「対人関係にまつわるイベントは対処が困難」と認識されることに起因するものと考えられ、このことから、自己効力感によらず抑うつ状態に関連するものと考えられる。

以上から、“対人関係場面で生じる否定的体験はコントロール不能なものではなく、自身で対処できる”などといった実感を高めることが学生の抑うつ予防につながる可能性がある。

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.
- 島 悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘 1985. 新しい抑うつ性自己評価尺度について 精神医学, 27, 717-723.
- 高比良美詠子 1998 対人・達成領域別ライフイベント尺度（大学生用）の作成と妥当性の検討 社会心理学研究, 14, 12-24.