抑うつ予防を目的とした心理教育プログラムの検討 (10)

対人関係に関する自己効力感と抑うつとの関連

○亀山晶子¹・及川恵²・坂本真士¹

(¹日本大学文理学部・²東京学芸大学教育学部)

キーワード: 対人関係, 抑うつ, 心理教育

The effects of a psycho-educational program on self-efficacy for coping with depression among female undergraduates (10):

The relationship between interpersonal self-efficacy and depression.

Akiko KAMEYAMA¹, Megumi OIKAWA² and Shinji SAKAMOTO¹

(¹College of Humanities and Sciences, Nihon Univ., ²Faculty of Education, Tokyo Gakugei Univ.)

Key Words: interpersonal relationship, depression, psycho-education

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)。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。2009年以降, 対人関係の回をより充実させた改訂プログラムを実施しており, 介入後に対人関係に関する効力感の上昇がみられている。対人関係に関する効力感には, 自己開示・自己主張といった対人スキルや, 困ったときに周囲と助け合うことが含まれており, ストレスや抑うつへ対処する上での重要な対処資源と考えられる。

本研究では, 2009年以降のプログラムを実施した介入群の対人関係効力感の変化を検討し, その変化が, 介入後の抑うつとどのように関連しているのかを検討した。

方 法

心理教育プログラムの過去3年間の参加者である女子大学生61名を対象とした。これらの対象者は個人特性要因を測定する調査(第1回調査)と介入前調査(第2回調査), 介入後の調査(第3回調査)の計3回のいずれかに参加していた者であり, 3回の調査のデータがそろっていない者もいるが, 欠損値は分析ごとに処理することとした。

1. ソーシャル・スキル (第1回調査)

KiSS-18を用いて測定した(1~5の5段階評定)。

2. 抑うつ対処の自己効力感 (第2, 第3回調査)

及川・坂本(2008)の抑うつ対処の自己効力感の25項目(1~5の5段階評定)に, 援助に関する3項目を含めた28項目について, 現在の自信の程度についてたずねた。本研究ではこのうち, 対人関係と関連する8項目を対人関係効力感として分析に用いた。

3. ストレッサー (第3回調査)

尾関ら(1994)を基にした31項目。介入期間中の経験として, 各イベントを経験していない場合を0とし, 経験した場合は辛さの程度(1~4の4段階評定)で評定してもらった。31項目の合計点をストレッサー得点とした。

4. 抑うつ (第2, 第3回調査)

CES-D日本語版(島他, 1985)20項目を用いて, 各抑うつ症状が1週間どの程度あったかを4段階(0.まったくない~3.5日以上)でたずねた。

結 果

1. 介入前後の対人関係効力感, 抑うつの変化

介入前後の対人関係効力感, 抑うつの変化について介入前後の平均値は介入前が25.33($SD=6.10$), 介入後が28.07($SD=4.87$)であり, 対応のある t 検定の結果($n=45$), 介入後に有意な上昇がみられた($t=3.91, p<.001, d=.50$)。介入

前後の抑うつ得点の変化については, 有意差はみられなかった(介入前18.80($SD=9.11$), 介入後18.87($SD=10.81$))。

2. 対人関係効力感の上昇と介入後抑うつ得点の関連

介入前と介入後の対人関係効力感の変化が, 介入後の抑うつ得点とどのように関連するのかを階層的重回帰分析で検討した(表1)。介入後の抑うつ得点を目的変数とし, 説明変数には, 統制要因として介入前の抑うつ得点, ソーシャル・スキル, 介入前の対人関係効力感をstep1で投入し, 次に介入中に経験したストレッサーを投入した。最後に介入後の対人関係効力感の上昇度を投入した(対人関係効力感の上昇度は, 介入後の対人関係効力感から介入前の対人関係効力感を引いた得点とし, プラスになるほど介入後の上昇度を示す)。その結果, 介入後の抑うつへの対人関係効力感の上昇による影響は有意傾向であった。

表1. 介入後抑うつを目的変数とした階層的重回帰分析の結果

投入変数	β (最終モデル)	調整済み R^2	ΔR^2
step1		.41	0.41 ***
介入前抑うつ得点	.49		
ソーシャル・スキル	-.09		
介入前対人関係効力感	-.11		
step2		.48	0.07 *
介入中のストレッサー	.31		
step3		.50	0.02 +
介入後の対人関係効力感上昇度	-.18		

+ $p<.10$, * $p<.05$, *** $p<.0001$

考 察

本研究から, 従来の研究と同様に, 介入前に比べ介入後に対人関係効力感が有意に増加していることが示された。また, 対人関係効力感の上昇と介入後の抑うつとの関連は, 弱いながらも負の関連がみられた。しかし, 介入中にストレッサーを経験するなどの要因が介入後の抑うつに影響している可能性も示された。本プログラムの介入期間は3ヶ月と短期であり, 本プログラムによる自己効力感の向上が後の抑うつにどのように影響するのかについては長期的に見ていく必要があるだろう。

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.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田彰 1994 大学生の心理的ストレス過程の共分散構造分析 健康心理学研究, 7, 20-36.
- 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.