抑うつ予防を目的とした心理教育プログラムの検討 (11)

自己効力感の変化が抑うつ・不安に及ぼす影響

○及川恵¹・亀山晶子²・坂本真士²(¹東京学芸大学教育学部・²日本大学文理学部)

キーワード: 自己効力感, 抑うつ, 心理教育

The effects of a psycho-educational program on self-efficacy for coping with depression among female undergraduates (11):

Effects of self-efficacy on depression and anxiety.

Megumi OIKAWA¹, Akiko KAMEYAMA² and Shinji SAKAMOTO²(¹Faculty of Education, Tokyo Gakugei Univ., ²College of Humanities and Sciences, Nihon Univ.)

Key Words: self-efficacy, depression, psycho-education

目 的

大学生の世代において、抑うつ傾向の高さが指摘され、予防的な介入の必要性が高まっている。筆者らは、女子大学生を対象とする抑うつ予防の取り組みとして、抑うつ対処の自己効力感を向上させる心理教育プログラムを開発した。先行研究では、本プログラムに参加することが自己効力感の向上に役立つことが示唆されている (e.g., 及川・坂本, 2008)。さらに、先行研究を踏まえ、効果がにくい対人関係に関する対処を充実させたプログラムを開発し、継続的に実践研究を行ってきた。

本研究では、これまでの介入群のデータを基に、本プログラムで効果指標とする抑うつ対処の自己効力感の増加が介入後の抑うつ・不安に与える影響について検討する。本プログラムが効果的であれば、抑うつ対処の自己効力感の値は、介入前に比べ、介入後に向上すると思われる (仮説 1)。また、抑うつ対処の自己効力感の増加が介入後の抑うつ・不安を低減すると考えられる (仮説 2)。

方 法

対象者

過去 4 年間の心理教育プログラムの参加者である女子大学生 87 名を対象とした。本研究では教育効果を測定するため、3 回の質問紙調査を行っており、そのうち 1 回でも調査に参加した者は対象者に含めた。欠損値は分析ごとに処理した。

調査内容

1.抑うつ対処の自己効力感 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、1~5 の 5 段階評定でたずねた。

2.抑うつ・不安 鈴木ら (1997) のストレス反応尺度 (Stress Response Scale) の下位尺度である抑うつ・不安に関する 6 項目について、1~5 の 5 段階評定でたずねた。

3.ストレッサー 介入期間中のストレッサーの経験として、尾関ら (1994) を基に作成した 31 項目について、経験していない場合を 0、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。

上記のうち、1 と 2 は介入前後の調査、3 は介入後の調査でたずねた。

結 果

1.抑うつ対処の自己効力感の変化

介入前後の抑うつ対処の自己効力感について対応のある *t* 検定を行った (*n*=67)。平均値 (標準偏差) は介入前が 75.33 (14.63)、介入後が 90.16 (14.52) であり、介入後の値が有意に高かった (*t*=8.38, *p*<.001)。

2.自己効力感の変化量と抑うつ・不安との関連

介入後の抑うつ・不安を従属変数とし、介入前の抑うつ・

不安、介入期間中のストレッサー得点を step1、抑うつ対処の自己効力感の変化量 (介入後-介入前) を step2 で投入する階層的重回帰分析を行った (Table1)。

その結果、step2 で抑うつ対処の自己効力感の変化量を加えた *R*² の増加分が有意であった。介入前の抑うつ・不安、ストレッサー、自己効力感の変化量は、それぞれ介入後の抑うつ・不安に有意な影響を及ぼすことが示唆された。

Table1. 階層的重回帰分析の結果

投入変数	β	調整済み <i>R</i> ²	ΔR^2
Step1			
介入前抑うつ・不安	.68**	.56	.58**
ストレッサー	.29**		<i>F</i> (2,60) =40.72**
Step2			
自己効力感変化量	-.23**	.61	.05**
			<i>F</i> (3,59) =32.81**

※従属変数は介入後の抑うつ・不安。 β は最終モデルの値。

※***p*<.01

考 察

本研究では、介入前後の自己効力感の変化を検討した結果、介入前に比べ介入後に抑うつ対処の自己効力感が有意に増加していることが示された (仮説 1)。

また、階層的重回帰分析の結果から、介入後の抑うつ・不安に対して、介入前の抑うつ・不安やストレッサーの影響に加え、抑うつ対処の自己効力感の変化量の影響も有意であることが示された。抑うつ対処の自己効力感の増加が、介入後の抑うつ・不安の低減に役立つことが示唆されたといえる (仮説 2)。

以上の結果から、本研究の仮説は支持され、プログラムの有効性が示唆された。本研究では、これまで教育効果の指標としてきた抑うつ対処の自己効力感の影響を検討するため、特に介入群の変化に着目した検討を行った。プログラムの効果については、介入群と統制群との比較を含めてより詳細に検討することが必要である。

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.
- 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.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 1997 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, 4, 22-29.