

氏 名	工藤 晶子			
学 位 の 種 類	博士（体育科学）			
学 位 記 番 号	博甲第 7595 号			
学位授与年月	平成 28 年 1 月 31 日			
学位授与の要件	学位規則第 4 条第 1 項該当			
審 査 研 究 科	人間総合科学研究科			
学位論文題目	トランスセオレティカル・モデルを用いた中学生の ストレスマネジメント教育に関する基礎的研究			
主 査	筑波大学教授	博士（体育科学）	中込 四郎	
副 査	筑波大学教授	博士（医学）	野津 有司	
副 査	筑波大学教授	教育学博士	西嶋 尚彦	
副 査	筑波大学教授	医学博士	水上 勝義	

論文の内容の要旨

（目的）

中学生のストレスマネジメント教育において、トランスセオレティカル・モデル（TTM）を適用することの有用性を実証的に明らかにすること、および重要な教育内容について示唆を得ることを目的とした。

（対象と方法）

まず、TTM を適用した学校健康教育に関して、先行知見を文献的に検討した。その上で、中学生のストレスマネジメントについて、TTM の構成概念である変容ステージおよび意思決定バランスの測定尺度を作成し、公立中学 7 校の 1～3 年生 1,533 名を対象とした無記名自記式の質問紙調査を実施して、それらの信頼性および妥当性を検討した。また、野津有司ら（2006）が作成したストレスマネジメントの自己効力感尺度について、中学生 731 名を対象として実施した質問紙調査から、その信頼性および妥当性を確認した。

次に、これらの開発した尺度を用いて、中学 1～3 年生 906 名を解析対象として、ストレスマネジメントの変容ステージと意思決定バランスおよび自己効力感との関連、各変容ステージにおけるストレス反応の状況をそれぞれ明らかにし、中学生のストレスマネジメント教育に TTM を適用することの有用性を検討した。

さらに、各変容ステージにおけるストレスマネジメントの自己効力感を高める重要な要因を明らかにするために、TTM の構成概念を包括的に取り上げた仮説モデルを作成し、多母集団同時分析を用いて検討した。

(結果)

第一に、学校健康教育に TTM を適用する上では、①学校での授業は学級別実施されることが多く、変容ステージ別に指導することが難しいこと、②プログラムの進行とともに変容ステージが前進する子どもと逆戻りしてしまう子どもが混在することへの対応が難しいこと、③学齢期の子どもの行動には保護者からの影響を考慮しなくてはならないこと、などの課題が挙げられることを指摘した。

第二に、フローチャート形式の回答方法を用いて作成した変容ステージの測定、および Mauriello LM et al. (2007) 等を参考として作成した「利益」と「負担」の 2 下位概念を有する計 16 項目から成る意思決定バランス尺度について、再テスト信頼性係数、Cronbach の α 係数、検証的因子分析等の結果から、それぞれ信頼性および妥当性を有することが示された。また、中学生が体験しやすい「人間関係」と「性格、体つき、学業成績などの自分自身の問題」の 2 つのストレスに注目して作成されたストレスマネジメントの自己効力感尺度の信頼性および妥当性を確認した。

第三に、中学生におけるストレスマネジメントの変容ステージの状況は、5 つのステージに分布していた。また、算出した T 得点をみると、前熟考ステージから準備ステージにかけては利益の認知の増加が、準備ステージから実行ステージにかけては負担の認知の減少が、それぞれより顕著に示された。自己効力感については、前熟考ステージから実行ステージにかけて著しく高くなり、維持ステージにおいてもその状況は維持されていた。ストレス反応は、前熟考ステージから実行ステージにかけて低下することが示された。

第四に、TTM の構成概念を包括的に取り上げて作成した仮説モデルは、すべての変容ステージにおいて同じ因子構造を持つものであった (RMSEA=0.026、CFI=0.794、AIC=12810.567)。具体的には、中学生が受けるストレスは、ストレス反応を直接的に引き起こすだけでなく、ストレスマネジメントの意思決定バランスおよび自己効力感のそれぞれに影響し、それらを介してもストレス反応に影響することが示された。また、標準化総合効果を算出した結果から、ストレスマネジメントの自己効力感に影響する要因は、変容ステージによって異なることが示された。具体的には、前熟考および熟考ステージではストレスマネジメントの利益の認知を高めること、準備ステージではストレスについて過度の影響性の認知を軽減したりコントロール感を高めたりすること、実行および維持ステージではストレスマネジメントの負担の認知を軽減することを、それぞれより重視した指導が求められることが示された。

(考察)

中学生のストレスマネジメントの変容ステージと意思決定バランスおよび自己効力感との間には、TTM の理論に合致した関連が示されたことなどから、我が国の中学生のストレスマネジメント教育に TTM を適用することの有用性が明らかにされた。

また、TTM を適用した中学生のストレスマネジメント教育においては、いずれの変容ステージにおいてもストレスマネジメントの自己効力感を高めることが特に重要であり、そのためには、それぞれの変容ステージに応じたより効果的な要因を重視した指導が求められることが結論づけられた。

審査の結果の要旨

(批評)

本論文は、我が国において一層の充実が求められている中学生のストレスマネジメント教育に、TTM を適用することの有用性を実証的に明らかにしたものである。中学生のストレスマネジメントに関

審査様式 2－1

して TTM の構成概念の測定尺度を開発し、それらを用いて、多母集団同時分析等によりそれぞれの変容ステージにおける重要な教育内容に関する新たな知見を示した。本論文の結果は、学校健康教育における学術的貢献が認められ、今後のストレスマネジメント教育の充実に向けた実践研究への発展が期待でき、高く評価される。

平成 27 年 12 月 2 日、学位論文審査委員会において、審査委員全員出席のもと論文について説明を求め、関連事項について質疑応答を行い、最終試験を行った。その結果、審査委員全員が合格と判定した。

よって、著者は博士（体育科学）の学位を受けるのに十分な資格を有するものと認める。