

平成 21 年 4 月 23 日現在

研究種目：基盤研究 (A)

研究期間：2006～2009

課題番号：18203035

研究課題名 (和文) 多理論統合モデルを用いたストレスマネジメント介入のランダム化比較試験

研究課題名 (英文) A randomized Control Trial of Change of Stress-management behavior using Transtheoretical model.

研究代表者

津田 彰 (TUSDA AKIRA)

久留米大学・文学部・教授

研究者番号：40150817

研究分野：健康心理学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：ストレスマネジメント、多理論統合モデル、ランダム化比較試験

1. 研究計画の概要

多理論統合モデルは健康行動の変容を説明する代表的な行動科学的理論である。多理論統合モデルは、健康行動の変容を変容に対する準備性と実践の程度が異なる 5 つの変容ステージ間の移動と捉えている。また、人があるステージから次のステージへと移動するためには、異なる認知的・行動的な活動(変容プロセス)が有効であることを説いている。これに基づいて、ストレスマネジメント行動を獲得・維持するための介入プログラムを作成し、その効果をランダム化比較試験により検討することを目的とする。

このプログラムは、web 上で行うアセスメントとマニュアルを利用した自助のプログラムである。参加者はまず、web 上で自分のストレスの程度やストレスマネジメント行動変容に対する動機づけなどについて、アセスメントを受ける。その結果に基づいて、参加者が行うべきことについて、コンピュータが自動的にアドバイスを与える。参加者はこのアドバイスを参考にしながら、マニュアルを読み、ストレスマネジメントを自主学習し、実践する。

本課題ではまず、アセスメントのための質問紙、ストレスマネジメント行動変容に対する動機づけに応じて章分けされたマニュアル、そしてアセスメントに基づいてアドバイスを作り出すエキスパート・システムを開発する。次に、proactive に参加を呼びかけて大学生を対象に、ランダム化比較試験を行う。

2. 研究の進捗状況

2008 年度末の時点で、プログラムに必要な質問紙、マニュアル、そしてエキスパート・

システムを開発した。1 月よりこれらを利用して、プログラムの効果を検証するために、大学生を対象としたランダム化比較試験を実施している。

質問紙は、変容ステージや変容プロセスのほか、ストレスマネジメント行動の恩恵や損失、ストレスマネジメント行動を行う自信、ストレスに関する質問紙などを含んでいる。

マニュアルは、ストレスマネジメント行動変容に対する準備性に依りて章分けし、参加者が効果的に準備性を高めることができるよう、提供する内容を変えた。この内容は、多理論統合モデルに準拠している。なお、介入者がこのマニュアルを有効に利用できるよう、指導者マニュアルを開発中である。

エキスパート・システムは、アセスメントの結果に基づいて、参加者に今後行うべきことについて、自動的にアドバイスを作成できるシステムを開発した。

プログラムの効果を検証するために、大学生約 600 名を対象に介入研究を実施している。調査開始時のアセスメントにて、ストレスマネジメント行動を前熟考期、熟考期、準備期に属する対象者を特定し、無作為にストレスマネジメント行動変容群と対照群に割り付けた。行動変容群には、変容ステージに一致させたマニュアルを配布し、アセスメントの結果を介入レポート(調査開始 0, 3, 6 ヶ月の 3 回のフィードバック)としてメールで送付する。これらを参考にして、自宅で効果的なストレスマネジメント行動の変容を試みてもらう。対照群には、結果のフィードバックを介入終了まで行わない。2008 年度末の時点で、開始時のアセスメントと群への割り付けを終了している。

3. 現在までの達成度

③やや遅れている。

(理由)

当初、今年度初頭より介入研究を開始する予定であったが、エキスパート・システムの開発が予定より遅れたことから、今年度1月まで遅れている。これは、従来一部郵送で行う予定であったアドバイス(介入レポート)の送付を、個人情報の不必要な露呈を防ぐために、自動的にメールで行えるようにしたことにより起る。

4. 今後の研究の推進方策

(1) 2009年1月より継続中の介入研究のフォローアップを行う。参加者には、時期を知らせる連絡をメールで行う。また、予定日から2週間以上経過しても回答がない場合は催促のメールを送付する。

(2) マニュアルとエキスパート・システムのさらなる充実を図る。

5. 代表的な研究成果

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計 49 件)

- ①Ando M., Tsuda A. and Morita T. Life review interviews on the spiritual well-being of terminally ill cancer patients. Support Care Cancer, 15, 225-231, 2007, 査読有
- ②Hamer M., Tanaka G., Okamura Y., Tsuda A. and Steptoe A. The effects of depressive symptoms on cardiovascular and catecholamine responses to the induction of depressive mood. Biological Psychology, 74, 15-20, 2007, 査読有
- ③Steptoe A., Tsuda A., Tanaka Y., and Wardle J. Depressive symptoms, socioeconomic background, sense of control and national economic and cultural factors in young adults from 24 countries. International Journal of Behavioral Medicine, 14, 97-107, 2007, 査読有
- ④Brydon L, Walker C, Wawrzyniak A, Whitehead D, Okamura H., Yajima J., Tsuda A., Steptoe A. Synergistic effects of psychological and immune stressors on inflammatory cytokine and sickness responses in humans. Brain Behavior and Immunity, 217-224, 2009, 査読有

[学会発表] (計 99 件)

①Tanaka Y., Tsuda A., Ito S., Deng K., Yajima J. Development of Japanese decisional balance inventory in order for internet based transtheoretical model stress-management. 10th International Congress of Behavioral Medicine, 2008年8月29日, 東京.

②Ito S., Tsuda A., Deng K., Tanaka Y., Yajima J. Development and validation of a Japanese version of the situational confidence to manage stress inventory. 10th International Congress of Behavioral Medicine, 2008年8月29日, 東京.

③Horiuchi S., Tsuda A., Kim E., Tanaka Y., Yajima J., Deng K., Hong K. Stage of change for stress management behavior: a comparative study between Korea and Japan, 2008年8月29日, 東京.

[図書] (計 9 件)

- ①津田 彰・プロチャスカ J.O. (編)、至文堂、新しいストレスマネジメントの実際。(現代のエスプリ No.469)、228 ページ.
- ②津田 彰・岡村尚昌、朝倉書店、心理学総合事典、2006、494-507.
- ③津田 彰・田中芳幸、共立出版、ストレスの科学と健康、2007、80-87.

[産業財産権]

○出願状況 (計 0 件)

○取得状況 (計 0 件)

[その他]