

# ストレスマネジメント自己効力感尺度を用いたプログラムの評価

山田 富美雄 (f-yamada@ohs.ac.jp)・百々 尚美  
(大阪人間科学大学人間科学部)

key words: ストレスマネジメント教育、ストレスマネジメント自己効力感尺度、SMSE-20

ストレスマネジメント教育プログラム開発において、(1)ストレスについての科学的知識をいかに分かりやすく学習させ、(2)ストレス対処技法をいかにスムーズに修得させられるかは重要な鍵となる。またこれら認知水準と行動水準への的確な介入技術こそが、ストレスマネジメント教育の効果を左右する重要な要素である。

本研修においては、筆者らが開発したストレスマネジメント自己効力感尺度 20 項目版 (stress management self-efficacy scale 20 items; SMSE-20) を用いて、ストレスマネジメント教育プログラムの効果をいかに評価できるかを紹介する。

SMSE-20 尺度は、表 1 に示す 20 の項目からなる。これらはいずれもストレスマネジメント教育で修得されるべきスキル、および緩衝要因であり、被験者はそれぞれのスキルがどの程度自分に備わっているか、緩衝要因を有しているかを、0 点 (全くできない) ~ 100 点 (完全にできる) のいずれかの点数に打つよう求められる。

表 1 は、健康者 1346 (男 567、女 779) 名、難病患者 613 (男 214、女 399) 名を対象とした調査結果 1) で、男女別平均値  $\pm 1sd$  と性差の有意水準、なら

びに全体の平均値  $\pm 1sd$ 、健康者 / 患者ならびに年齢段階の主効果とそれぞれの交互作用が示されている。項目によって、性差が現れており、健康者は常に患者よりも高い。

ストレスマネジメント教育の前後で SMSE-20 を実施し、前後の変化を個々の項目について比較することができる。私たちはチャートによってこれを一瞥可能なようにし、ストレスマネジメント教育の効果が、どのスキルに影響したかを確認するのに利用している 2)。

研修においては、SMSE-20 を有効に利用する方法や、本尺度の妥当性、信頼性について現在わかっているところを紹介する予定である。

## 文献

- 1) 山田富美雄・大野太郎・堤俊彦他 2001 ストレスマネジメント自己効力感尺度(1):SMSE-20開発の経緯と項目標準値. 日本健康心理学会第 14 回大会発表論文集, pp. 138-139.
- 2) 山田富美雄・百々尚美 2004 難病患者の心の健康を支援するストレスマネジメント教育介入:地域での実践研究の概要. ストレス科学, 18(4)印刷中

表 1 性別 SMSE-20 尺度の項目別平均値  $\pm 1SD$  および性差

#	項目	男性	女性	全体	健康 × 年齢	年齢	健康	
1.	どんなつらい事が発生するか、予測できる	47.0 $\pm$ 27.0	> 43.6 $\pm$ 26.7	**	45.0 $\pm$ 26.9	***	*	**
2.	イライラしそうな時でも、リラックスすることができる	48.5 $\pm$ 24.6	> 45.2 $\pm$ 24.4	**	46.5 $\pm$ 24.5	*	**	
3.	映画や演劇を観て、心から笑ったり泣いたりできる	69.7 $\pm$ 26.1	< 79.1 $\pm$ 23.9	***	75.4 $\pm$ 25.2	***	***	
4.	どんな時でも冷静に判断することができる	53.4 $\pm$ 23.1	> 51.5 $\pm$ 23.0	*	52.3 $\pm$ 23.0	***	*	*
5.	つらいことでも、辛抱できる	61.8 $\pm$ 22.7	= 61.7 $\pm$ 23.6		61.7 $\pm$ 23.2	***	***	
6.	物事の悪い面だけでなく良い面に気づくことができる	62.7 $\pm$ 20.7	< 65.1 $\pm$ 20.8	*	64.1 $\pm$ 20.8	**		
7.	困ったことがあったら、相談できる人がいる	65.2 $\pm$ 27.2	< 79.8 $\pm$ 23.5	***	73.9 $\pm$ 26.0	*	*	
8.	困難に出会っても、常に積極的にチャレンジできる	56.4 $\pm$ 24.2	< 59.4 $\pm$ 23.4	**	58.2 $\pm$ 23.8	***		
9.	どんな時も、ユーモアを忘れないでいられる	55.8 $\pm$ 25.2	= 55.5 $\pm$ 24.1		55.6 $\pm$ 24.5	***		
10.	怒りで爆発しそうになっても抑えることができる	59.2 $\pm$ 26.3	= 58.1 $\pm$ 24.6		58.5 $\pm$ 25.3	+	**	
11.	お茶やコーヒーなどでくつろぐことができる	63.4 $\pm$ 27.1	< 69.6 $\pm$ 25.2	***	67.1 $\pm$ 26.1	**	*	
12.	イライラしたとき、からだを動かして発散できる	61.7 $\pm$ 27.6	> 58.4 $\pm$ 27.3	**	59.7 $\pm$ 27.5	***		
13.	むかついて、キレそうになっても辛抱できる	60.7 $\pm$ 26.0	= 61.6 $\pm$ 25.4		61.3 $\pm$ 25.6	**	*	
14.	自分をそれなりに評価できる	57.5 $\pm$ 23.5	= 58.4 $\pm$ 22.8		58.0 $\pm$ 23.1	**		*
15.	イヤなことはイヤと正しく主張することができる	59.8 $\pm$ 24.1	= 58.7 $\pm$ 25.0		59.1 $\pm$ 24.7	*		*
16.	時間を忘れるほど没頭できることがある	68.8 $\pm$ 26.3	> 65.2 $\pm$ 28.2	**	66.7 $\pm$ 27.5	***	**	***
17.	自分の思い通りになることがある	56.6 $\pm$ 23.2	< 58.7 $\pm$ 22.1	*	57.9 $\pm$ 22.6	***		
18.	時には人の気持ちを分かってあげることができる	67.4 $\pm$ 19.8	< 71.2 $\pm$ 19.5	***	69.7 $\pm$ 19.7	***	*	
19.	人をひっぱっていける得意なことをもっている	52.4 $\pm$ 26.1	> 50.1 $\pm$ 25.3	+	51.0 $\pm$ 25.7	***		*
20.	世間の役に立っているとおもうことができる	50.6 $\pm$ 27.0	=49.8 $\pm$ 25.1		50.1 $\pm$ 25.8	***	**	**