

# 公教育の場における心の健康教育に関する基礎的研究 4

- ストレスマネジメント自己効力感尺度の開発と標準値 -

山田富美雄 大野太郎 百々尚美

(大阪府立看護大学看護学部)(大阪少年鑑別所)(山本病院)

Key words: ストレスマネジメント教育, 自己効力感尺度, 教育効果の評価

## はじめに

心の健康教育(mental health education)、あるいは心の健康増進活動(mental health promotion)のひとつとして、ストレスマネジメント教育(stress management education)の必要性が増してきている。これは、災害や犯罪被害者のためのケアとしての活動<sup>1)</sup>に端を発して、事後処理的な対応より前に、公教育の場でより効果的で確実な予防的教育をすることこそ必要であるとの私たちの経験に基づいた思考の帰結である<sup>2)</sup>。こうした流れから私たちは、ストレスマネジメント教育の授業において学習を支援する教材としてのストレスサ尺度・ストレス反応尺度<sup>3-5)</sup>、ならびに授業効果の評価尺度<sup>6-8)</sup>を開発してきた。

ストレスマネジメント教育では、生徒自らが自分のストレスに気づき、それに対処するためのスキル指導を行う。すなわちストレスサ・ストレス反応への気づき促進と、ストレスサへの対処とストレス反応のコントロール技法の修得、ならびにストレス緩衝要因についての知識とスキル訓練などを指導する。学習形態は講義、実習、自習課題など従来の方法を流用するにせよ、具体的な達成目標を掲げ、適宜その達成度を評価して学習者の動機づけを高める工夫が必要とされる。そこで学習者のストレスマネジメントへのニーズ調査ならびに教育経過に添った各種ストレスマネジメントスキルの自己効力感尺度の開発が求められる。すなわち、習う前にはストレスマネジメントスキルのうちどれが不足しているか(ニーズ) 習った後ではそれらのスキルを自分で継続してできるか(期待感)が評価できる尺度である。こうした考えから、ストレスマネジメント自己効力感(Stress Management Self Efficacy; SMSE)を評価する中学生用尺度を開発し、いくつかの授業評価に適用したのでその結果を報告する。

## 方法

対象：大阪府下 A 中学 2 年生 (有効 228 名 ; 2000 年秋) および B 中学 2 年生 (有効 201 名 ; 2000 年初夏) を対象とした。なお対象者はストレスマネジメント教育実施前の児童であった。

調査票：PGS 研究会版日常いらいら尺度 24 問、ストレス反応尺度 20 問、それに 10 項目からなるストレスマネジメント自己効力感尺度を A4 用紙裏表に印刷したものをを用いた。自己効力感尺度に含まれる項目は、表 1 に示すように、ストレスサとストレス

反応への気づき、対処・コントロールに関する項目、ならびにストレス緩衝要因に関するものとし、回答方式は、個々の項目に対して「ぜんぜんできない」を 0 点、「完全にできる」を 100 点とする 10 点間隔 11 段階評定法を用いた。

## 結果と考察

表 1 に質問項目ごとの男女別平均得点を示す。A 中学では項目 2, 3, 4, 5, 10 番の 5 項目で男子が有意に女子を上回った。逆に 7 番は女子が男子を有意に高かった。B 中学では 2, 4, 8, 9 番の 4 項目で男子が女子より有意に高かったが、女子が勝る項目は認められなかった。両校に共通な点は 1 番が低値だったことであり、中学生がストレスサの予測を苦手とすることが示唆される。また一般に女子はリラックスしたり (2 番) 冷静になる (4 番) ことが苦手とであることがわかる。

中学 3 年生を対象として 3 学期に実施した先の報告<sup>9)</sup> と比較すると、A 中学の結果は辛抱する (3 番、5 番) 傾向が男子の特徴であることを示すとともに、女子が男子よりソーシャルサポートの利用が高いの 2 点で一致した。一方 B 中学の結果は全般的に異なった結果となった。以上の結果は、SMSE 尺度が子どもたちのストレスマネジメント教育に対するニーズ評価としても利用可能であることを示唆する。

## 文献

- 1) 服部祥子・山田富美雄 (編)999 阪神淡路大震災と子どもの心身。名古屋大学出版会。
- 2) 竹中晃二(編) 1997 子どものためのストレスマネジメント教育。北大路書房。
- 3) 山田富美雄・大野太郎・百々尚美。公教育の場における心の健康教育に関する基礎的研究 1 - ストレスマネジメント教育の場、方法、そして課題 -。日本心理学会第 64 回大会発表論文集, 2000, 1192。
- 4) 大野太郎・百々尚美・山田富美雄。公教育の場における心の健康教育に関する基礎的研究 2 - ストレス教授のためのライフイベント尺度 -。日本心理学会第 64 回大会発表論文集, 2000, 1193。
- 5) 百々尚美・大野太郎・山田富美雄。公教育の場における心の健康教育に関する基礎的研究 3 - ストレス教授のためのストレス反応尺度 -。日本心理学会第 64 回大会発表論文集, 2000, 1194。
- 6) 大野太郎・百々尚美・山田富美雄・堤俊彦・野田哲朗・服部祥子。中学校でのストレスマネジメント教育で用いる評価尺度(1) - 日常イライラごと尺度の開発 -。日本健康心理学会第 13 回大会発表論文集, 2000, 140-141。
- 7) 百々尚美・山田富美雄・大野太郎・堤俊彦・野田哲朗・服部祥子。中学校でのストレスマネジメント教育で用いる評価尺度(2) - ストレス反応尺度の開発 -。日本健康心理学会第 13 回大会発表論文集, 2000, 142-143。
- 8) 山田富美雄・大野太郎・百々尚美・堤俊彦・野田哲朗・服部祥子。中学校でのストレスマネジメント教育で用いる評価尺度(3) - セルフエフィカシー尺度の開発 -。日本健康心理学会第 13 回大会発表論文集, 2000, 142-143。

(YAMADA Fumio, OONO Taro, DODO Naomi)

表 1 中学 2 年生の SMSE 項目別性別平均得点と標準偏差

質問項目	A 中学校 (2000 年秋実施)		B 中学校 (2000 年初夏実施)	
	男 n=111	女 n=117	男 n=107	女 n=91
	Mean ± S.D.	Mean ± S.D.	Mean ± S.D.	Mean ± S.D.
1. どんなつらい事が発生するか、予測できる	43.4 ± 31.0	37.5 ± 27.7	46.8 ± 27.8	45.1 ± 29.5
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	50.5 ± 28.8	> 37.1 ± 26.9	49.8 ± 30.7	> 35.6 ± 26.5
3. むかついて、キレそうになっても辛抱できる	60.7 ± 29.7	> 50.5 ± 28.5	55.7 ± 31.8	48.8 ± 30.8
4. どんな時でも冷静に判断することができる	51.9 ± 28.2	> 40.9 ± 23.4	49.9 ± 27.7	> 42.3 ± 25.0
5. つらいことでも、辛抱できる	56.3 ± 29.5	> 47.9 ± 27.2	56.4 ± 29.0	50.3 ± 28.4
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	49.1 ± 25.6	52.3 ± 24.7	54.7 ± 26.0	54.8 ± 24.9
7. 困ったことがあったら、相談できる人がいる	52.8 ± 32.2	< 76.3 ± 28.0	72.2 ± 30.0	71.8 ± 33.0
8. 困難に出会っても、常に積極的にチャレンジできる	46.4 ± 27.7	43.1 ± 25.4	57.6 ± 28.7	> 47.5 ± 22.9
9. どんな時も、ユーモアを忘れないでいられる	52.2 ± 31.0	47.8 ± 27.0	58.7 ± 28.8	> 50.4 ± 26.7
10. 怒りで爆発しそうな時でも抑えることができる	57.9 ± 30.3	> 47.7 ± 30.9	48.2 ± 35.8	45.7 ± 33.8

註：>、<の記号は、統計的に性差が有意であることを示す

# 公教育の場における心の健康教育に関する基礎的研究 5

- ストレスマネジメント自己効力感尺度の因子構造と得点化について -

大野太郎 百々尚美 山田富美雄

(大阪少年鑑別所) (山本病院) (大阪府立看護大学看護学部)

Key words: ストレスマネジメント教育, 自己効力感, 因子分析, 尺度得点標準値

## 目 的

ストレスマネジメント教育の実施に先だっては学習者のニーズを評価し、学習が進めば次には教育効果を評価しなくてはならない。そこで私たちは、ストレスマネジメント自己効力感尺度を開発した<sup>1)</sup>。本報告では、本尺度の因子的妥当性を複数の集団を対象として検討した結果を述べる。

## 方 法

対象：大阪府下 A 中学 2 年生（有効 228 名；2000 年秋）および B 中学 2 年生（有効 201 名；2000 年初夏）を対象としたストレスマネジメント教育実施前の調査資料に基づいて分析した。  
調査票：PGS 研究会版 DSS 尺度（日常いらいら尺度 24 問、ストレス反応尺度 20 問）とともに A4 用紙裏表に印刷された 10 項目からなるストレスマネジメントスキル項目に対して「ぜんぜんできない」を 0 点、「完全にできる」を 100 点とする 10 点間隔 11 段階で評定した数値を分析対象とした。分析には SPSS10.0J を用い、最尤法、プロマックス回転を基本として想定される 2 ないし 3 因子を抽出した。

## 結果と考察

表 1 は、2 つの学校から得られた資料に対して、独立に実施した因子分析の結果を要約する。A 中学においては項目番号 1,2,3,4,10 番が第一因子を、6,7,8,9 番が第二因子を構成している。一方 B 中学においても、項目番号 2,3,4,10 番の 4 項目が第一因子を、6,7,8,9 番が第二因子を構成し、1 番の項目の因子負荷量が 0.3 に満たず脱落している。中学 3 年の 3 月に実施した先の調査<sup>1)</sup>の因子分析結果は概ね A 中学の結果と同じで、項目番号 1,2,3,4,10 番が第一因子を、6,7,8,9 番が第二因子を構成した。  
表 1 の下欄に掲載したように、因子別ならびに 10 項目全体のクローンバックの係数は、両校とも比較的高い値を示し、内的整合性も保たれていた。もちろん先の報告でも高い係数が得られた。以上、3 つの独立した中学から得られたストレスマネジメン

ト自己効力感尺度の因子構造が一カ所だけの相違という極めて類似したものであったことから、本尺度は全部の項目の平均値から求められる自己効力感得点と、下位尺度 2 つ（自己制御効力感とストレス緩衝要因保有効力感）の 3 つの得点化が可能である。

表 2 に、こうして算出された自己効力感得点、自己制御効力感、ストレス緩衝要因保有効力感のそれぞれについて、A, B 校別に男女別平均値と標準偏差値を示した。表から明らかなように、平均値はいずれも男児が女児を上回っている。分散分析を行ったところ、A 中学では自己制御効力感得点、B 中学では自己効力感得点と自己制御効力感がいずれも有意であり、他の尺度も有意な傾向を示した。

今後はこうした尺度得点を、ストレスマネジメント教育効果の評価に適用してゆく予定である。

## 文 献

<sup>1)</sup> 山田富美雄・大野太郎・百々尚美・堤俊彦・野田哲朗・服部祥子 中学校でのストレスマネジメント教育で用いる評価尺度(3) - セルフエフィカシー尺度の開発 - . 日本健康心理学会第 13 回大会発表論文集, 2000, 142-143.

(OONO Taro, DODO Naomi, YAMADA Fumio)

表 2 自己効力感と下位尺度得点の男女別平均値 ± 標準偏差値

A 中学	男(N=111)	女(N=117)
ストレスマネジメント自己効力感	52.1 ± 19.6	48.1 ± 15.4
自己制御効力感	53.4 ± 23.2	43.6 ± 17.5
ストレス緩衝要因保有効力感	50.1 ± 21.2	54.9 ± 18.7
B 中学	男(N=107)	女(N=91)
ストレスマネジメント自己効力感	55.0 ± 18.2	49.2 ± 16.5
自己制御効力感	51.1 ± 20.7	44.6 ± 21.1
ストレス緩衝要因保有効力感	60.8 ± 19.4	56.1 ± 19.3

: p < .10 > : p <

表 1 ストレスマネジメント自己効力感尺度の因子分析

質問項目	A 中学校 N=228		B 中学校 N=198	
	自己制御 因子 1	緩衝要因 因子 2	自己制御 因子 1	緩衝要因 因子 2
3. むかついて、キレそうになっても辛抱できる	<b>0.906</b>	-0.256	<b>0.877</b>	-0.125
10. 怒りで爆発しそうになっても抑えることができる	<b>0.789</b>	-0.085	<b>0.899</b>	-0.204
4. どんな時でも冷静に判断することができる	<b>0.722</b>	0.057	<b>0.445</b>	0.330
2. イライラしそうな時でも、リラックスすることができ	<b>0.611</b>	0.170	<b>0.434</b>	0.380
5. つらいことでも、辛抱できる	<b>0.594</b>	0.127	<b>0.370</b>	0.230
1. どんなつらい事が発生するか、予測できる	<b>0.309</b>	0.106	0.197	<b>0.283</b>
8. 困難に出会っても、常に積極的にチャレンジできる	0.089	<b>0.700</b>	-0.031	<b>0.686</b>
9. どんな時も、ユーモアを忘れないでいられる	0.084	<b>0.610</b>	-0.002	<b>0.604</b>
7. 困ったことがあったら、相談できる人がいる	-0.210	<b>0.475</b>	-0.179	<b>0.492</b>
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	0.181	<b>0.474</b>	0.102	<b>0.494</b>
	固有値	1.406	3.792	1.377
	寄与率	40.7%	37.9%	13.8%
	累積寄与率	54.7%		51.7%
	下位尺度の	0.6639	0.8209	0.7936
	10 項目の	0.8162		0.8058

# 公教育の場における心の健康教育に関する基礎的研究 6

- ストレスマネジメント教育効果の評価 をストレスマネジメント自己効力感でみる -

百々尚美 大野太郎 山田富美雄

(山本病院) (大阪少年鑑別所) (大阪府立看護大学看護学部)

Key words: ストレスマネジメント教育, 自己効力感, 教育評価, 学校

## 目的

公教育の場で実現可能な心の健康教育として、私たちはストレスマネジメント教育を提案してきた<sup>1)</sup>。こうしたストレスマネジメント教育の実施にあたっては、学習者のニーズを事前に把握し、適格な教育内容を提供する工夫が必要である。また単なる思いこみ教育に陥らないよう、系統的に教育評価を行うことが必要とされる。本報告では、こうした教育の効果を評価する尺度として、ストレスマネジメント自己効力感尺度<sup>1)</sup>を適用した事例から、その有効性について論じたい。

## 方法

大阪府下T市立M中学校2年生を対象として実施された選択科目授業「ストレスマネジメント」の受講生女子11名と、別の授業受講生女子11名を分析対象とした。

PGS研究会版中学生版DSS尺度(日常いらいら尺度24問、ストレス反応尺度20問、ストレスマネジメント自己効力感尺度10問)をA4用紙裏表に印刷したものを、授業前と授業後に実施した。ストレスマネジメント教育の授業担当者は、筆者らの主催するストレスマネジメント教育実践研究会(PGS研究会)メンバーの養護教諭で、2000年2学期から3学期にかけて都合15回の選択科目授業を行った。

得られた資料は先の報告の分析方法に従って、イライラ得点、ストレス反応得点、ならびにストレスマネジメント自己効力感得点ならびに各下位得点を算出した。

## 結果と考察

図1に、ストレスマネジメント教育実施群とコントロール群の平均ストレス(イライラ尺度)得点を図示する。時間経過( $F_{(1,20)}=7.766, p<0.5$ )の主効果が有意で、群( $F_{(1,20)}=4.106, p<1.0$ )の主効果に傾向が認められた。ストレスマネジメント教育群は当初からストレスを強く感じていたが、ストレスマネジメント教育の実施後低下した様子がうかがえる。

図2に、群別に平均ストレス反応得点を図示する。群の主効果に有意な傾向( $F_{(1,20)}=3.039, p<.10$ )があり、群×時間経過の交互作用が有意であった( $F_{(1,20)}=5.727, p<.05$ )。図から、当初スト

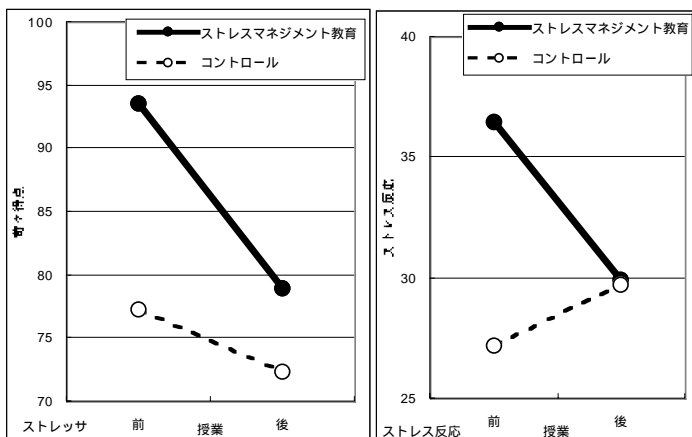


図1 ストレス(イライラ尺度) 図2 ストレス反応尺度

レスマネジメント教育群のストレス反応が強く現れていたものが、教育的介入によって低下した様子がうかがえよう。

図3には、ストレスマネジメント自己効力感の総平均得点(左端) 下位尺度1「自己制御」(中) ならびに下位尺度2「ストレス緩衝要因」のそれぞれについて、群別に平均値を図示した。図からは、自己効力感は両群とも時間経過につれて増加する様子が伺えるが、統計的には時間経過に伴う増加は有意な傾向を示すにとどまった( $F_{(1,20)}=4.061, p=.0575$ )。またこうした時間経過に伴う得点増加は、下位尺度1の自己統制得点にも認められた( $F_{(1,20)}=4.106, p=.056$ )。また下位尺度2の緩衝要因得点では、ストレスマネジメント教育群だけが増加しているように見えるが、統計的支持は得られなかった。

ストレスマネジメント教育を受けた対象クラス児童たちは、教育的介入によってストレスならびにストレス反応を減じたが、コントロール群はいずれも変化しなかった。ところが両群ともにストレスマネジメント自己効力感は増大した。この結果からみると、知覚されたストレス、ストレス反応の変化がストレスマネジメント自己効力感の増大と関係するとは断言できない。とはいえ、統計的な支持は得られなかったものの、ストレス緩衝要因の増加がストレス得点の減少に關与したものとみたい。

以上の結果から、ストレスマネジメント教育のためのニーズ調査法として、あるいは多角的な授業効果の評価指標として、本法の有用性は支持されると結論したい。

## 文献

- 1) 山田富美雄・大野太郎・百々尚美 公教育の場における心の健康教育に関する基礎的研究1 - ストレスマネジメント教育の場, 方法, そして課題 - 日本心理学会第64回大会発表論文集, 2000, 1192.
- 2) 山田富美雄・大野太郎・百々尚美・堤俊彦・野田哲朗・服部祥子 中学校でのストレスマネジメント教育で用いる評価尺度(3) - セルフエフィカシー尺度の開発 - 日本健康心理学会第13回大会発表論文集, 2000, 142-143. (DODO Naomi, OONO Taro, YAMADA Fumio)

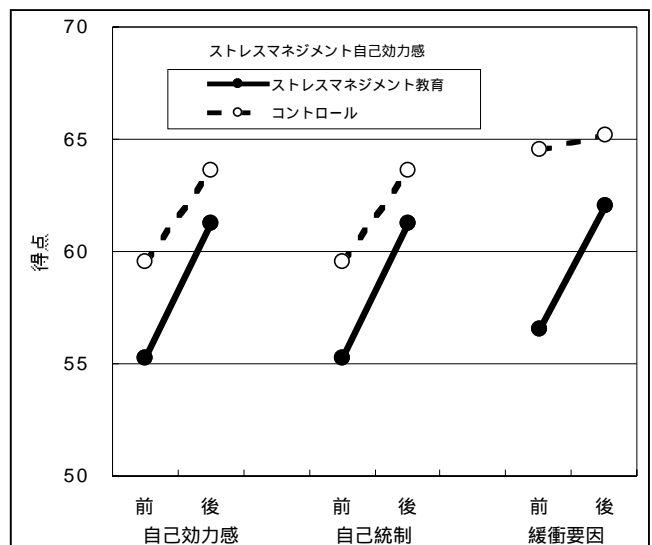


図3 ストレスマネジメント自己効力感尺度  
左から自己効力感、自己統制、ストレス緩衝要因