

博士（人間科学）学位論文 概要書

地域高齢者のストレスマネジメント行動への
変容ステージ適用に関する研究

The Applicability of the Stage of Change
to Stress-Management Behavior
in Elderly Community Residents

2004年1月

早稲田大学大学院 人間科学研究科

中村 菜々子

Nakamura, Nanako

研究指導教員：竹中 晃二 教授

本研究では、行動変容の Transtheoretical Model (TTM: Prochaska & DiClemente, 1983) の主要な構成概念である stage of change (変容ステージ) を、地域で自立した生活を営む高齢者 (地域高齢者) のストレスマネジメント行動へ適用した 6 つの研究を行った。

第 1 章では、高齢者を対象にしたストレスマネジメント研究を展望し、地域高齢者を広く対象にした研究や実践の必要があることを指摘して、行動変容の TTM が役立つ可能性を述べた。しかし、ストレスマネジメントへの TTM は未開拓の分野であり、(1) 変容ステージの測定、(2) 変容ステージの分布や特徴に関する基本情報の不足、(3) 体験したストレスの検討、(4) 対象者の多様性を考慮した検討、という課題が挙げられた。

第 2 章では、地域高齢者を対象に、変容ステージを測定する尺度 (目的①)、変容ステージの特徴 (目的②)、対象者の多様性 (目的③) の検討を本研究の目的とすることを述べた。

第 3 章では (目的①)、高齢者を対象に、前熟考、熟考、準備、実行、維持の 5 つの変容ステージを測定する尺度を作成した (研究 1-1)。維持ステージの抑うつ症状が低いこと (研究 1-1)、変容ステージが維持に向かうにつれてストレスマネジメント行動の実施頻度が高くなることから (研究 1-2)、尺度の妥当性が示された。

第 4 章と第 5 章では (目的②)、地域高齢者の変容ステージの特徴を明らかにした。特に、変容ステージと体験したストレスの間に関連があることを独自に指摘し、横断的・縦断的な検討を行った。

第 4 章では、変容ステージの特徴を横断的に検討した。変容ステージへの基本属性の影響は、ADL、年代、性別で有意であった (研究 2)。また、異なる特徴をもつ対象群 (地域高齢者、高齢者大学受講者、大学生、新人看護師) で変容ステージの分布を比較し、地域高齢者は、前熟考ステージと維持ステージに 2 極化した分布になる特徴を示した (研究 3)。次に、ストレス関連変数の観点から変容ステージの特徴を検討した (研究 4)。年齢・性別・変容ステージを独立変数とした分散分析で変容ステージの主効果が有意であり、ストレスの体験と変容ステージの間に関係が認められた。変容ステージとの有意な関係が認められた変数は、ストレッサー (ライフイベント、日常いらいら: 研究 4-1)、アウトカム変数 (不安、抑うつ、健康関連 QOL : 研究 4-2)、媒介変数 (対処行動、ソー

シャル・サポート、ストレス低減に対するセルフエフィカシー：研究 4-3) で、(1) ストレッサーやストレス反応は全般的に前熟考ステージで低い、(2) 問題中心、情動中心の対処行動が変容ステージの違いを反映している、(2) ソーシャル・サポートは、実行と維持のステージが他のステージより高く、ストレスマネジメント行動を実行するために必要な要因である、等の結果が示され、ストレスを体験することが変容ステージの違いに関連していることが示唆された。

第 5 章では研究 5 として (目的②)、ストレス体験量の変化と所属する変容ステージとの関係を後ろ向きの研究デザインを用いて確認した。ベースライン時のストレス体験量を調整した上で、変容ステージ別のストレス体験の変化量を検討した結果、変容ステージの主効果はストレッサー、対処行動、ソーシャル・サポート、抑うつ症状の変化量に対して有意であった。下位検定の結果 (1) 前熟考ステージは全般的に各変数の変化量が他のステージと比較して低い、(2) 熟考ステージは抑うつ症状の変化量が高く、抑うつ症状が増加した場合にストレスマネジメント行動に関心を持つことが示唆される、(3) 準備ステージは、ストレッサーの体験量は他群より高いが問題中心の対処行動の変化量は実行ステージより低い、(4) 実行ステージは、ストレッサー体験が多い点で準備ステージと類似しているが、問題中心の対処行動が準備ステージより高くソーシャル・サポートが他のステージより高い、等の結果が得られ、変容ステージの移行に体験したストレス量の変化が影響することが示唆された。

第 6 章では (目的③)、対象者の多様性を考慮した分析を行った。対象者をストレス反応のカットオフポイントを用いて分類し、変容ステージとの交互作用について検討した (研究 6)。分析の結果、変容ステージの主効果もしくは変容ステージと対象者群との交互作用が見られた。中でも、(1) 前熟考ステージで、不安・抑うつの確診群は不安・抑うつなし群と比較して低い ADL の値を示す、(2) ライフイベントの体験について、実行ステージで抑うつ確診群は高い者が顕著に高いライフイベントの値を示す、という結果が特徴的であった。

第 7 章では研究の結果をまとめ、総合的な考察を行った。