

早稲田大学審査学位論文
博士（人間科学）
概要書

高齢者の運動実践に寄与する
セルフ・エフィカシーに関する研究

The study on self-efficacy contributing to
exercise behavior among older adults

2012年1月

早稲田大学大学院 人間科学研究科
前場 康介
MAEBA, Kosuke

研究指導教員： 竹中 晃二 教授

本研究では、高齢者における運動の促進を目的として、心理的変数の1つであるセルフ・エフィカシー (SE) に着眼した種々の検討を行った。

第1章 高齢者における運動とセルフ・エフィカシーに関する研究の動向と課題

運動は高齢者の心身に多大な恩恵をもたらすものであり、一次予防的観点からも、彼らの運動実践を支援することは大きな意味を持つ。高齢者の運動を促進する試みはこれまでに数多く行われており、特に SE は重要な認知的概念の1つとして扱われてきた。しかし、我が国においては、①高齢者における運動 SE および4つの主要な情報源を測定するために十分な信頼性および妥当性を有した尺度が存在しないこと、②運動 SE の情報源と関連要因の検討がなされていないこと、③運動 SE とその情報源、および運動実践との関連が実証的に示されていないこと、④運動の長期的継続に伴う運動 SE の役割が具体的に示されていないこと、および⑤対象者の特徴に合わせた運動 SE の強化介入が実施されていないこと、などの課題が残されている。高齢者における運動 SE の向上を意図した介入をより有効なものとするためには、上記のような課題を解決することが必要となる。

第2章 本研究における目的と意義

第1章で述べた課題に鑑み、本研究では主として次の点について検討する。①高齢者の運動 SE およびその情報源を測定するために信頼性および妥当性を有した尺度を開発すること、②運動 SE の情報源における関連要因を検討すること、③運動の長期的継続に伴う運動 SE の役割について検討すること、および④対象者の特徴に合わせた運動 SE の強化介入を実施し、その効果を検討すること、である。

第3章 高齢者の運動セルフ・エフィカシーに関連する尺度の開発(研究 I)

本章では、高齢者の運動 SE に関連する尺度の開発を行った。研究 I-1 では、岡(2003)が開発した運動 SE 尺度の高齢者への適用可能性について検討した。Cronbach の α 係数により内的整合性を確認した結果、高い信頼性が得られた。妥当性については、因子的妥当性、構成概念妥当性、および多母集団同時分析による交差妥当性を検討し、その妥当性が確認された。研究 I-2 では、高齢者における運動 SE 情報源尺度 (SEES) の開発を行った。SEES においても、Cronbach の α 係数による内的整合性、基準関連妥当性、内的妥当性、および構成概念妥当性について検討した結果、十分な信頼性および妥当性が得られた。

第4章 高齢者の運動セルフ・エフィカシー情報源における関連要因の検討(研究 II)

本章では、研究 I-2 において開発した SEES を用い、高齢者の運動 SE 情報源に関連する諸変数の検討を行った。研究 II-1 では、運動 SE の各情報源と運動変容ステージとの関連について検討を行った。その結果、いずれの情報源得点もステージの進行とともに漸増する傾向を示すことが明らかとなった。研究 II-2 では、運動 SE 情報源における関連パターンを明らかにするために、Ward 法クラスタ分析によるパターンの分類を試みた。その結果、運動 SE 情報源における関連パターンは、①全情報源充足型、②全情報源不足型、③自己関連情報源充足型、④代理的体験充足型、および⑤言語的説得充足型、の5つに分類されることが示唆され、各パターンにおける特徴が明らかとなった。研究 II-3 では、運動 SE とその情報源、および運動継続との関連を示す因果モデルを構築し、仮定されたモデルの妥当性を共分散構造分析によって検証した。その結果、いずれの適合度指標も良好な値を示し、仮説モデルの妥当性が認められた。

第 5 章 高齢者の長期的運動継続およびその恩恵に果たすセルフ・エフィカシーの役割 (研究Ⅲ)

本章では、高齢者の長期的な運動継続における SE の役割、および長期的な運動が彼らの心身へもたらす恩恵の作用機序を説明する変数としての SE の役割について検討を行った。研究Ⅲ-1 では、運動実践者が一時的な運動停止を生じるハイリスク状況およびその対処方略を明らかにした。さらに、対処方略と SE との関連についても検討を加えた。その結果、「悪天候」や「身体的不調・怪我」といった内容が典型的なハイリスク状況として挙げられ、そのような状況に対する認知・行動的対処方略が複数存在した。また、ハイリスク状況に直面しても運動を実施した者は、実施しなかった者と比較して運動 SE が有意に高かった。研究Ⅲ-2 では、定期的な運動実践と健康関連 QOL との関連に果たす運動 SE の調整変数および媒介変数としての役割について検討した。その結果、身体的健康については運動 SE の媒介効果が、精神的健康については調整効果および部分媒介効果が認められ、運動介入の際に運動 SE を考慮することの意義が示唆された。

第 6 章 高齢者の運動セルフ・エフィカシー情報源における縦断的検討(研究Ⅳ)

本章では、高齢者の運動 SE およびその情報源における縦断的研究および介入研究を行った。研究Ⅳ-1 では、運動教室へ通う高齢者を対象として、その継続的参加に伴う運動 SE およびその情報源の縦断的变化を 2 ヶ月の間隔を空けて計 3 回の測定により明らかにした。3 回目の測定時点における運動教室への主観的参加達成度に基づき、対象者を参加充足群および非充足群に分類したところ、代理的体験において参加充足群の得点が有意に高く、また、運動 SE、SEES の合計得点、および言語的説得についても同様の傾向が認められた。以上の結果から、運動教室への継続的な参加達成度が高い者は、そうでない者と比較して高い運動 SE を有しており、さらにその情報源として代理的体験や言語的説得といった他者関連情報源をより強く認識している可能性が考えられた。研究Ⅳ-2 では、高齢者における運動 SE の強化を目的として、対象者に不足する情報源に焦点を当てたニューズレターを配布し、その介入効果を検討した。その結果、日常運動量および SF-8 における身体的健康において有意な向上が認められたが、運動 SE には有意な変化が認められなかった。しかし、各対象者における不足情報源については、介入後に概ね向上する傾向が認められた。

第 7 章 総合的考察

本研究では、高齢者の運動 SE およびその情報源を測定する質問紙を開発し、諸変数との関連や運動の長期的継続に伴う運動 SE の役割を明らかにした。さらに、これらの基礎研究の知見に基づき、運動 SE の向上を意図したニューズレターによる介入研究を実施した結果、その有効性が示唆された。今後は、運動 SE の各情報源における明確な区分を示すことや、本研究で対象とした以外の情報源の影響を検討することなどが望まれる。