

ストレスマネジメントのための TTM 尺度短縮版の作成

堀内 聡¹⁾²⁾, 津田 彰³⁾, 森田 徹⁴⁾

要 約

本研究では、Pro-Change's processes of change measure for stress management behavior (PPSM) 日本語版、Pro-Change's decisional balance measure for stress management behavior (PDSM) 日本語版、Pro-Change's self-efficacy measure for stress management behavior (PSSM) 日本語版、および Rhode Island Stress and Coping Inventory (RISCI) 日本語版の短縮版を開発することを目的とした。調査参加者は、本邦の大学生 133 名であった。2009 年 1 月に質問紙調査が行われた。短縮版の信頼性は、 α 係数を算出することにより検討を行った。妥当性は、原版尺度との相関係数を算出することにより検討を行った。これらの信頼性と妥当性の検討結果より、PPSM 日本語版の短縮版、PDSM 日本語版の短縮版、PSSM 日本語版の短縮版、および RISCI 日本語版の短縮版が開発された。これらの短縮版尺度は、多理論統合モデル (TTM) に基づく、ストレスマネジメント行動変容のためのエキスパート・システムにおいて有用である。

キーワード: ストレスマネジメント, 多理論統合モデル, Pro-Change's processes of change, decisional balance and self-efficacy measure for stress management behavior, ロードアイランド・ストレス・コーピングイベントリー

はじめに

大学は多くの学生にとってストレスフルであり、大学生時代は生活において、最もストレスの多い時期であるという指摘がなされている (Greenberg, 1999)。近年、本邦でも大学生の抑うつなどの精神的健康問題が問題視されている (上田, 2002; Steptoe, Tsuda, Tanaka, & Wardle, 2007)。青年期の精神的健康問題に対する積極的な対策はその予防であり (Albee, 1982)、これらの問題に対する予防策としてストレスマネジメントの重要性が唱えられている (津田・稲谷, 2009)。

大学生における、ポピュレーションアプローチに基づくストレスマネジメントの重要性

「ストレスを感じている者の割合の減少」が 21 世紀における国民健康づくり運動 (健康日本 21, 厚生労働省) の中で、目標の 1 つとして明確に掲げられていることから明らかなように、ストレスマネジメントは、本邦の公衆衛生上の重要な関心事となっている。この健康日本 21 では、1 次予防的な視点が重視されており、ストレス対策についても同様に、「日常生活の中で習慣として実施する」(セルフケア) という、1 次予防的な視点が重要視されている。また、そのために、行動科学の知見を利用する必要性が強調されている (島井, 2002)。したがって、行動科学で得られた知見を利用しながら、1 次予防的な視点から、大学生がストレ

1) 久留米大学大学院心理学研究科
2) 日本学術振興会特別研究員 DC
3) 久留米大学文学部心理学科
4) 久留米大学文学部情報社会学科

Table 1. PPSM 日本語版の短縮版の項目、内的整合性、および原版との相関係数

「体験的・認知的プロセス」下位尺度 ($\alpha = 0.71, r = 0.76$)
1. ストレスをコントロールする健康的なやり方についての情報を求めた
2. ストレスマネジメントのやり方を、自由に話し合える雰囲気になっていることに気づいた
3. ストレスによる問題をひどく身をもって感じた
4. 健康的なやり方でストレスをコントロールしたとき、自分を好ましく感じた
5. 自分へのストレスが他の人にどのような影響を与えているのかしっかり考えた
「行動的プロセス」下位尺度 ($\alpha = 0.69, r = 0.85$)
6. ストレスをコントロールするために積極的になることを自分に誓った
7. ストレスを感じ始めたとき、楽しめるような健康的な活動に切りかえた
8. 私がストレスをどのようにコントロールしているかについて、コメントしてくれる人が少なくとも一人はいた
9. 健康的なやり方でストレスをコントロールできるように準備をした (予定を立てるなど)
10. 健康的なやり方でストレスをコントロールできたとき、ごほうびをもらった (自分または他人から)

Table 2. PDSM 日本語版の短縮版の項目、内的整合性、および原版との相関係数

「Pros」下位尺度 ($\alpha = 0.71, r = 0.96$)
1. 自分をもっと良く思える
2. 自分の生活をもっとコントロールできる
3. 人間関係をもっと良くなる
「Cons」下位尺度 ($\alpha = 0.57, r = 0.96$)
4. 時間が足りなくなる
5. 毎日の生活に支障をきたす
6. 費用がかかる

スのセルフケアを日常的に行うように支援する、ストレスマネジメント・プログラムが求められている (プロチャスカ・プロチャスカ・エバース・津田・津田, 2006)。

これまで、大学生を対象とした、ポピュレーションアプローチに基づくストレスマネジメント・プログラムとしては、講義時間等を利用して行われているストレスマネジメント教育があげられる (竹中, 2005)。しかし、これらのストレスマネジメント教育では、ストレスマネジメントの知識と技術の伝達に重点が置かれているため、ストレスマネジメントの定着という視点からは必ずしも十分とは言えない (津田・稲谷, 2009)。また、集団を対象とした介入は画一的であり、個別の行動変容支援のように参加者のニーズに合わせた介入を行うことができない (嶋田・鈴木, 2004)。そこで、集団全体を対象として、ストレスマネジメントが日常生活に定着していくよう、参加者のニーズに合わせながら、行動科学に基づいて支援するプログラムを構築していくことが課題となっている。

TTMに基づく、ストレスマネジメント行動変容のためのエキスパート・システム

筆者らは、この課題を解決するための有望な解決策の1つは、多理論統合モデル (以下 TTM, Prochaska & DiClement, 1983) に基づく、ストレスマネジメント行動変容のためのエキスパート・システムを開発することであると考え。TTM は、健康行動の意図的な変容を説明するモデルであり、変容ステージ、変容プロセス、意思決定バランス、そして自己効力感という4つの変数よりなる。TTM はこれらの変数に合わせた、個別最適化介入をデザインする枠組みを提供する。ポピュレーションアプローチなどのように、集団全体を対象として働きかけを行う際に有用であるとされている。変容ステージは、過去と現在における健康行動の実施状況と、その行動に対する準備性を含んでいる。変容ステージは一般的に、前熟考期、熟考期、準備期、実行期、そして維持期の5つに分類される。

TTM では、前熟考期から維持期までの移行を変容ステージの間を進んだり、後戻りをしながら、最終的に維持期に至るというらせん状的な過程と捉えている。変容ステージを移行するために利用されている認

Table 3. PPSM 日本語版の短縮版の項目, 内的整合性, および
原版との相関係数

1. 自分の望み通りにならなかったとき
2. 落ち込んでいるとき
3. 人との関わりの中で問題があるとき
4. 友達や家族から, 嫌な思いをさせられているとき
5. 仕事や勉強の負担が多いと感じるとき

($\alpha = 0.78, r = 0.97$)

知的・感情的活動ならびに行動的活動は変容プロセスと総称されている。TTM では, それぞれの変容ステージごとに, 次の変容ステージに移行するのに有効な変容プロセスが明らかにされている。大まかに, より前半の変容ステージ (前熟考期, 熟考期, および準備期) では体験的・認知的プロセスが重要であり, より後半の変容ステージ (準備期, 実行期, および維持期) では行動的プロセスが重要である (Prochaska & DiClemente, 1983)。

さらに, 変容ステージと変容プロセスをつなぐ変数として, 意思決定バランスと自己効力感が挙げられている。意思決定バランスは Janis&Mann (1977) の意思決定理論の構成要素であり, その行動を行う恩恵 (Pros) と損失 (Cons) のバランスを指す。Pros が Cons を上回ると, 行動が生じやすいと仮定されている。意思決定バランスは, より前半の変容ステージにおいて重要な介入対象となる (Redding, Prochaska, Pallonen, Rossi, Velicer, Rossi, Greene, Meier, Evers, Plummer, & Maddock, 1999)。

また, 自己効力感 Bandura (1977) の自己効力感理論からの援用であり, ストレスマネジメント行動の場合, ストレスマネジメント行動を実施するのが困難な状況においても実施できるという自信を意味する。自己効力感, より後半の変容ステージで重要な介入対象となる (Redding et al., 1999)。

TTM を枠組みとした介入は, より前半の変容ステージでは体験的・認知的プロセスの利用を促し, 意思決定バランスに働きかけ, より Pros に重きを置くよう働きかける。一方, より後半の変容ステージでは行動的プロセスの利用を促し, 自己効力感を高めるよう働きかける (Redding et al., 1999)。

エキスパート・システムは, “専門家 (エキスパート) が行うことを模倣するシステム”を指す (Negoita, 1985)。TTM に基づく, ストレスマネジメント行動変

Table 4. RISC1 日本語版の短縮版の項目, 内的整合性, および
原版との相関係数

「ストレス」下位尺度 ($\alpha = 0.78, r = 0.96$)
1. いつもより負担がかかっていると感じた
2. いろいろなことで気持ちがまいった
3. まわりからプレッシャーを感じた
「コーピング」下位尺度 ($\alpha = 0.86, r = 0.96$)
4. トラブルをうまく解決できた
5. 思いがけない問題に直面しても対応できた
6. 大変な状況に出会っても対応できた

容のために, 専門家 (エキスパート) は参加者の変容ステージ, 変容プロセス, 意思決定バランス, 自己効力感に応じて, 次のステージに進むために必要なことを助言・指導する。エキスパート・システムは, このアセスメントと助言・指導をコンピューター上で行うものであり, 助言・指導は処方箋として出力される。参加者は, 介入者と接触することなく, 処方箋を参考としながら, セルフヘルプを行うことができる (プロチャスカ他, 2006)。近年, 米国では, TTM に基づくエキスパート・システムを利用したストレスマネジメント行動介入が参加者の変容ステージを前進させ, ストレスを緩和させることが報告されている (Evers, Prochaska, Johnson, Mauriello, Padula, & Prochaska, 2006)。

したがって, TTM に基づく, ストレスマネジメント行動変容のためのエキスパート・システムを開発することは, 本邦の大学生のストレスのセルフケアを支援する方法として有用であると考えられる (堀内・津田・森田・田中・矢島, 印刷中)。残念ながら, 本邦ではこのようなシステムはまだ存在していない。一般的に, 健康行動変容のためのエキスパート・システムを構築するには, まず信頼性と妥当性が十分に高く, かつ項目数の少ない尺度が必要である。このような尺度は, エキスパート・システムにおいて, アセスメントを行い, フィードバックを行う際に不可欠である。変容ステージを測定する1項目のアルゴリズムは既に作成している (堀内・津田・金・鄧, 2009; 堀内・津田・田中・矢島・津田, 2009)。

これまで, ストレスマネジメント行動の変容プロセスを測定する Pro-Change's processes of change measure for stress mangement (PPSM)日本語版 (堀内・津田・小林, Note 1), 意思決定バランスを測定する Pro-Change's decisional balance measure for stress mangement (PDSM) 日本語版 (Horiuchi, Tsuda,

Kobayashi, & Prochaska, Note 2), 自己効力感を測定する Pro-Change's self-efficacy measure for stress management (PSSM) 日本語版 (Horiuch, Tuda, Kobayashi & procaska, Note 3), そして Rhode Island Stress and Coping Inventory 日本語版 (堀内・津田・田中・矢島・津田, 2008) を作成してきた。しかし, これらはそれぞれ, 30 項目, 9 項目, 9 項目, そして 8 項目であり, web 上で回答を求める質問紙としての総項目数が多い。これらの短縮版を開発することは, TTM に基づく, ストレスマネジメント行動変容のためのエキスパート・システムを構築するために有用となるであろう。

本研究の目的

本研究の目的は, TTM 変数を測定する PPSM 日本語版 (堀内他, Note 1), PDSM 日本語版 (Horiuchi et al., Note 2), PSSM 日本語版 (Horiuchi et al., Note 3), そして RISCI 日本語版 (堀内他, 2008) の短縮版をそれぞれ作成することである。

方 法

調査協力者

福岡県の私立大学の商学部に通う大学生 133 名を対象とした。匿名性を高めるために, 年齢や性別を含めて, 無記名式の調査を行った。

利用した尺度

(1) ストレスマネジメント行動の変容プロセス

PPSM 日本語版は, 意識化の高揚 (consciousness raising), 感情的な体験 (dramatic relief), 環境の再評価 (environmental reevaluation), 自己の再評価 (self reevaluation), 社会的解放 (social liberation), 自己の解放 (self liberation), 刺激コントロール (stimulus control), 拮抗条件づけ (counter conditioning), 援助的關係の利用 (helping relationship), 強化マネジメント (reinforce management) の各プロセスをそれぞれ 3 項目で測定する, 信頼性と妥当性が確認された尺度である。この尺度は, 10 因子と高次 2 因子で構成されている。高次因子は体験的・認知的プロセスと行動的プロセスであり, 両因子間には高い相関が認められている。

参加者は, 変容プロセスに該当する項目に対して, 実施している頻度を 5 段階で回答する (「全くなかった」: 1, 「あまりなかった」: 2, 「ときどきあった」: 3, 「よくあった」: 4, 「非常によくあった」: 5)。

短縮版の作成にあたり, 高次因子間には高い相関が認められていることを考慮し, 短縮版はそれぞれの変容プロセスを代表する項目を 1 つずつ選択し, 10 項目 2 因子からなる尺度を作成した。項目の選択にあたっては, 心理学を専攻する博士課程の大学院生 2 名と大学教員 1 名が協議し, それぞれの変容プロセスを反映しているであろう項目を選択した。

(2) ストレスマネジメント行動の意思決定バランス

PDSM 日本語版は, ストレスマネジメント行動の変容による Pros と Cons を測定する 2 因子からなる 9 項目の尺度である。Pros の項目は, 「もっと健康になるだろう」や「自分をもっとよく思えるだろう」などの 5 項目である。他方, Cons の項目は, 「時間が足りなくなる」や「生活の支障となるだろう」などの 4 項目である。これらのストレスマネジメント行動を実践することに関する意見に対し, その意見の重要性の程度を 5 段階で回答する (「まったく重要でない」: 1, 「あまり重要でない」: 2, 「少し重要である」: 3, 「かなり重要である」: 4, 「非常に重要である」: 5)。PDSM 日本語版は, 信頼性と妥当性が確認されている。

因子分析の都合上, 各因子に 3 項目は必要であると判断し, Pros 下位尺度および Cons 下位尺度それぞれ 3 項目を選択し, 6 項目の PDSM 日本語版の短縮版を作成した。項目の選択にあたっては, 心理学を専攻する博士課程の大学院生 2 名と大学教員 1 名が協議し, 内容をより反映しているであろう項目を選択した。

(3) ストレスマネジメント行動の自己効力感

PPSM 日本語はストレスマネジメント行動の自己効力感を測定する 1 因子 9 項目の尺度である。この尺度は, 「落ち込んだ時」や「不安な時」など, ストレスマネジメント行動の実施が難しくなる状況が項目として挙げられている。参加者には, そのような状況の中でも, ストレスマネジメント行動を行う自信の程度を尋ねる。参加者は, これらの難しい状況においてもストレスマネジメント行動を実践できる自信の程度を 5 段階で回答する (「まったくやれる自信がない」: 1, 「あまりやれる自信がない」: 2, 「すこしやれる自信がある」: 3, 「かなりやれる自信がある」: 4, 「かならずやれる自信がある」: 5)。PSSM 日本語版は, 信頼性と妥当性が確認されている。心理学を専攻する博士課程の大学院生 2 名と大学教員 1 名が協議し, 内容をより反映しているであろう 5 つの項目を選択し, 5 項目の PSSM 日本語版の短縮版を作成した。

(4) ストレスとコーピング

RISCI 日本語版はストレスとコーピングという2つの下位尺度からなる8項目の尺度である。それぞれの下位尺度は、過去1ヶ月におけるストレスの自覚とコーピングの自覚（ストレスサーに対処できているという自覚）を測定する。回答は、「決してなかった」から「非常によくあった」までの5段階で自己評定する。

因子分析の都合上、各因子に3項目は必要であると判断し、ストレス下位尺度およびコーピング下位尺度それぞれ3項目を選択し、6項目のRISCI日本語版の短縮版を作成した。項目の選択にあたっては、心理学を専攻する博士課程の大学院生2名と大学教員1名が協議し、内容をより反映しているであろう項目を選択した。

手続き

2009年1月に、福岡県の私立大学にて、心理学の講義中に質問紙調査を実施した。調査協力を求め、参加に同意が得られた学生には質問紙を配布し、回答後その場で回収した。

統計解析

統計解析にはSPSS11.0を利用した。4つの尺度の短縮版の信頼性と妥当性を確認するために、以下の手順に従った。まず、日本語版尺度の内的整合性を検討する為に、Cronbachの α 係数を算出した。原版の α 係数を参考として、短縮版の内的整合性を評価した。

また、妥当性を確認するために、原版尺度との相関係数を算出した。短縮版を作成する4つの原版尺度は、妥当性がすでに確認されているものであり、原版尺度との高い相関を確かめることにより、妥当性を確認できるものと考えられる。

結 果

PDSM 日本語版の短縮版の作成

(1) 信頼性の確認

PDSM 日本語版の短縮版の内的整合性による信頼性を確認するために、Cronbachの α 係数を算出したところ、「体験的・認知的プロセス」下位尺度で0.71、「行動的プロセス」下位尺度で0.69という高い値が得られた。これは、PPSM 日本語版の短縮版が原版と同様の内的整合性を有していることを示している。

(2) 妥当性の確認

PDSM 日本語版と PPSM 日本語版の短縮版との相

関係数を算出した。「体験的・認知的プロセス」下位尺度および「行動的プロセス」下位尺度はそれぞれ、0.76 ($p < 0.01$, $N = 130$), 0.85 ($p < 0.01$, $N = 130$)という高い相関係数が得られた。これらの高い相関は、PPSM 日本語版の短縮版の妥当性を示している。

PPSM 日本語版の短縮版の作成

(1) 信頼性の確認

PPSM 日本語版の短縮版の内的整合性を検討するために、Cronbachの α 係数を算出したところ、「Pros」下位尺度で0.71、「Cons」下位尺度で0.57という値が得られた。これは、PDSM 日本語版の短縮版が原版と同様の内的整合性を有していることを示している。

(2) 妥当性の確認

PDSM 日本語版と PDSM 日本語版の短縮版との相関係数を算出した。「Pros」下位尺度および「Cons」下位尺度において、それぞれ、0.96 ($p < 0.01$, $N = 131$), 0.96 ($p < 0.01$, $N = 132$)という高い相関係数が得られた。これらの高い相関は、PDSM 日本語版の短縮版の妥当性を示している。

PSSM 日本語版の短縮版の作成

(1) 信頼性の確認

PSSM 日本語版の短縮版の内的整合性を検討するために、Cronbachの α 係数を算出したところ、0.83という高い値が得られた。これは、PSSM 日本語版の短縮版が原版と同様に十分に高い内的整合性を有していることを示している。

(2) 妥当性の確認

PSSM 日本語版と PSSM 日本語版の短縮版との相関係数を算出した。両尺度間には、0.97 ($p < 0.01$, $N = 133$)という高い相関係数が得られた。この高い相関は、PSSM 日本語版の短縮版の妥当性を示している。

RISCI 日本語版の短縮版の作成

(1) 信頼性の確認

RISCI 日本語版の短縮版の内的整合性を検討するために、Cronbachの α 係数を算出したところ、「ストレス」下位尺度で0.78、「コーピング」下位尺度で0.86という高い値が得られた。これは、RISCI 日本語版の短縮版が原版と同程度に十分に高い内的整合性を有していることを示している。

(2) 妥当性の確認

RISCI 日本語版と RISCI 日本語版の短縮版との相関係数を算出した。「ストレス」下位尺度およびコーピング下位尺度のいずれも、0.96 ($p < 0.01, N = 130$) という高い相関係数が得られた。これらの高い相関は、RISCI 日本語版の短縮版の妥当性を示している。

考 察

本研究の目的は、TTM 変数を測定する PPSM 日本語版 (堀内他, Note 1), PDSM 日本語版 (Horiuchi et al., Note 2), PSSM 日本語版 (Horiuchi et al., Note 3), そして RISCI 日本語版 (堀内他, 2008) の短縮版をそれぞれ作成することであった。本研究の結果は、TTM 変数を測定する PPSM 日本語版, PDSM 日本語版, PSSM 日本語版, そして RISCI 日本語版の短縮版は、原版と同程度の内的整合性を有し、原版と高い相関を示した。したがって、原版と同程度の信頼性と十分な妥当性を有した短縮版が作成されたと考える。

TTM に基づく、ストレスマネジメント行動変容のためのエキスパート・システムを開発することは、本邦の大学生のストレスのセルフケアを支援する方法として有用であると考えられる (堀内他, 印刷中)。本邦でこのようなシステムを開発するには、まず信頼性と妥当性が十分に高く、かつ項目数の少ない尺度が不可欠である。

本研究では、ストレスマネジメント行動変容のためのエキスパート・システムにおいて必要となる変容プロセス、意思決定バランス、自己効力感、およびストレスとコーピングを測定する項目数の少ない感度のよい尺度を開発した。これらの尺度は、エキスパート・システムにおいて、アセスメントを行い、フィードバックを行う際に有用であると考えられる。今後、これらの短縮版尺度が、TTM に基づく、ストレスマネジメント行動変容のためのエキスパート・システムにおいて有用な尺度として機能することを期待する。

引用文献

- Albee, G.W. (1982). Preventing psychopathology and promoting human potential. *American Psychologist*, **37**, 1043-1050.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, **84**, 191-215.
- Evers, K.E., Prochaska, J.O., Johnson, J.L., Mauriello, L. M., Padula, J. A., & Prochaska, J. M. (2006). A randomized clinical trial of a population- and transtheoretical model-based stress-management intervention. *Health Psychology*, **25**, 521-529.
- 堀内聡・津田彰・田中芳幸・矢島潤平・津田茂子 (2008). The Rhode Island Stress and Coping Inventory 日本語版の作成: 信頼性と妥当性の検討 *行動科学*, **47**, 37-46.
- 堀内聡・津田彰・金ウィ澗・鄧科 (2009). ストレスマネジメント行動の変容ステージとストレス反応との関連 *行動科学*, **47**, 75-81.
- 堀内聡・津田彰・田中芳幸・岡村尚昌・矢島潤平・津田茂子 (2009). 日本人大学生におけるストレスマネジメント行動の変容ステージの分布 *健康支援*, **11**, 1-8.
- 堀内聡・津田彰・森田徹・田中芳幸・矢島潤平 (2010). 多理論統合モデルに基づく、エキスパート・システムを利用したストレスマネジメント介入 *行動科学*, **48**, 151-157.
- Negotia, U. N. (1985) *Expert systems and fuzzy systems*. Menlo park, CA: Benjamin/ Cummings.
- Greenberg, J.S. (1999). *Comprehensive stress management* The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Janis, I. L., Mann, L. (1977) *Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment*. New York: Free Press.
- J. M. プロチャスカ・J. O. プロチャスカ・K. エバーズ・津田彰・津田茂子 (2006). 多理論統合モデルに基づくインターネットを介した新しいストレスマネジメントプログラム 津田彰・J.O. プロチャスカ (編) *新しいストレスマネジメントの実際*. 至文堂 pp58-71.
- Prochaska, J.O., DiClemente, C.C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* **51**, 390-395.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., Norcross, . J. C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behavior. *American Psychologist* **47**, 1102-1114.
- Redding, C.A., Prochaska, J.O., Pallonen, U.E., Rossi, J. S., Velicer, W.F., Rossi, S.R., Greene, G.W., Meier, K.S., Evers, K.E., Plummer, B.A., & Maddock, J.E. (1999). Transtheoretical individualized multimedia expert systems targeting adolescents' health behaviors. *Cognitive and Behavioral Practice*, **6**, 144-153.

- 島井哲志 (2002). 心の健康づくりのニーズとその目標 - 平成 12 年度保健福祉動向調査から -. 公衆衛生, **66**, 109-113.
- 嶋田洋徳・鈴木伸一 (2004). 学校, 職場, 地域における, ストレスマネジメント実践マニュアル 北大路書房
- Stephoe, A., Tsuda, A., Tanaka, Y., & Wardle, J. (2007). Depressive symptoms, socio-economic background, sense of control, and cultural factors in university students from 23 countries. *International Journal of Behavioral Medicine*, **14**, 97-107.
- 竹中晃二 (2006) 行動変容理論とストレスマネジメント 竹中晃二 (編) ストレスマネジメント - 「これまで」と「これから」 - ゆまに書房 pp153-174.
- 津田彰・稲谷ふみ枝 (2009). ストレスマネジメントと健康心理学 丹野義彦・利島保 (編) 医療心理学を学ぶ人のために 世界思想社 pp76-93.
- 津田彰・田中芳幸 (2007). 心理 二木鋭雄 (編) ストレスの科学と健康 共立出版 pp80-87.
- 上田裕美 (2002). 抑うつ感を訴える大学生. 教育と医学 **50**, 428-433.

Developments of short versions of TTM measures for stress management

SATOSHI HORIUCHI (*Graduate School of Psychology, Kurume University, Research fellow for the Japan Society for the Promotion of Science*)

AKIRA TSUDA (*Department of Psychology, Kurume University*)

TOHRU MORITA (*Department of Information Sociology, Kurume University*)

Note

堀内聡・津田彰 (Note 1). 日本人大学生におけるストレスマネジメント行動の変容ステージと変容プロセスとの関連性

Horiuchi, S., Tsuda, A., Kobayashi, H., & Prochaska, J.M. (Note 2). Development of the Japanese version of Pro-Change's decisional balance measure for stress management behavior.

Horiuchi, S., Tsuda, A., Kobayashi, H., & Prochaska, J.M. (Note 3). Pro-Change's self-efficacy measure for stress management behavior (PSSM) 日本語版の開発.

Abstract

This study aimed to develop short forms of the Japanese versions of Pro-Change's processes of change measure for stress management behavior (PPSM), Pro-Change's decisional balance measure for stress management behavior (PCDB), Pro-Change's self-efficacy measure for stress management behavior (PSSM), and Rhode Island Stress and Coping Inventory (RISCI). Participants are 133 Japanese university students. A paper-pencil survey was carried out in January, 2009. Internal consistency reliability was confirmed by calculating alpha coefficients. Validity was confirmed by calculating correlation between the original and short forms. The short forms of the Japanese versions of PPSM, PDSM, PSSM, and RISCI were developed according to these results of reliability and validity. These short measures would be useful in the transtheoretical model based-expert system for stress management behavior.

Key words: stress management, transtheoretical model, Japanese versions of Prochange's processes of change, decisional balance, self-efficacy measure for stress management behavior, Rhode Island Stress and Coping Inventory