

女子大学生のダイエット行動における変化ステージモデルと自己効力感との関係

中村 小百合¹ 任 和子² 生田 美智子³ 須田 恵子⁴ 安江 智美⁵

¹ 愛知県長久手町役場健康課 ² 基礎看護学講座 ³ 愛知県立看護大学

⁴ JA 岐阜厚生連中濃病院 ⁵ 岐阜大学医学部附属病院

要旨

女子大学生を対象に、健康行動であるダイエット行動における変化ステージモデルと自己効力感との関係を明らかにすることを目的に質問紙により調査した結果、変化ステージが進むにつれて結果期待感、自己効力感が高くなった。結果期待感は、無関心期から準備期にかけてのステージ移行に影響し、やせ願望とも強い相関があった。自己効力感は、無関心期から関心期ではダイエット行動の開始と継続に関わる自己効力感、関心期から準備期では開始に関わる自己効力感、準備期から実行期では継続に関わる自己効力感がステージの移行に影響しており、一般的な自己効力感ではなくダイエット行動に特有な自己効力感が影響していた。ダイエット行動においては、変化ステージごとに結果期待感と自己効力感を高めるアプローチをすることが行動変容を成功に導く、と示唆される。

キーワード：ダイエット行動、結果期待感、自己効力感、変化ステージモデル、行動変容

1. はじめに

若い女性は、誰もがきれいになりたいという気持ちを持っている。しかし、その気持ちを健康的なダイエット行動に結びつけることは難しく、病的で過激なダイエットに陥る者も少なくない一方で、ダイエット行動を実際に起こすまでに至らない者もいる。どのようにしたら行動を変えられるのかを明らかにすることは、健康的なダイエット行動への行動変容を行う援助に役立つと考える。

健康行動が起こる仕組みを説明したモデルの一つに、変化ステージモデルを中心的構成要素とする **Transtheoretical Model**¹⁾がある。変化ステージモデルは、**Prochaska** らが提唱した、行動変容を一つのプロセスと捉えてその変容過程を「無関心期」「関心期」「準備期」「実行期」「維持期」5段階に分類するもので、不健康な習慣的行動の変容過程の説明に利用され²⁾、運動など健康を維持・増進する行動変容の過程にも応用されている³⁾。また、**Bandura** は、行動変容の成功のためにはその行動がどのような結果を生み出すのかという結果期待感に加え、その行動を実際に行うことができるという自信、すなわち自己効力感が大切であると述べている⁴⁾。自己効力感は、**Transtheoretical Model** の構成要素の一つとして取り入れられ、ステージの移行に伴い増加するといわれている²⁾。さらに自己効力感には、状況に固有な自己効力感と、より長期的に個人の行動に影響を及ぼす一般的な自己効力感という2つの水準があるとされている。健康的なダイエット行動においては、先行研究で一般的な自己効力感が行動の促進に影響していることは明らかにされている⁵⁾。しかし、ダイエット行動について変化ステージモデルを応用して、変化ステージと自己効力感との関係や、ダイエット行動に特有な自己効力感の影響を検討したも

のは見当たらない。そこで本研究は、女子大学生を対象にダイエット行動における変化ステージモデルと自己効力感との関係を明らかにすることを目的とした。なお、本研究では、ダイエット行動を単に減量だけに限らない健康行動として位置付け、「食事制限や運動など、やせるため、身体を引き締めるため、太らないために本人が意識的にとる行動」と定義した。

2. 研究方法

1) 調査対象と方法

大学生のダイエット行動に関する調査の一環として、名古屋市内及び近郊の大学生 944 名を対象に、無記名、自記式の質問紙により、2001 年 7 月から 8 月に調査を行

表1 対象者の基本属性 n=487

項目	カテゴリー	人数(%)
学部	保健医療関連の学部	251(51.5)
	保健医療関連以外の学部	236(48.5)
年齢	18 歳	49(10.1)
	19 歳	113(23.3)
	20 歳	132(27.2)
	21 歳	132(27.2)
	22 歳	48(9.9)
	23 歳	11(2.3)
	平均値±SD	20.1±1.2
BMI	18.5 未満(低体重)	104(25.6)
	18.5 以上 25 未満(普通体重)	301(74.1)
	25 以上 30 未満(肥満1度)	1(0.2)
	平均値±SD	19.7±1.7
	理想値±SD	18.5±1.3

った(回収率81.3%)。そのうち18~23歳の女子のみを抽出し、487名を分析対象とした。質問紙は、授業後に研究者が配布・回収、もしくは調査員に依頼して配布・回収した。分析対象者の基本属性は表1に示した。

なお、看護学を含めた保健医療関連の学生は、健康行動に関心があり問題意識が高い可能性があることを考慮し、保健医療関連学部の学生とそれ以外の学部の学生との、変化ステージにおける対象者の分布と、ダイエット行動を実行している者の割合、各変化ステージにおけるダイエット行動に影響を及ぼす要因を比較したが、有意差はみられなかった。

2) 質問紙の構成

質問紙は、対象属性として年齢・学部・学年・身長・体重・自分が理想とする体重の他、①現在のダイエット行動における変化ステージを確認するための質問(表2:中村ら⁶⁾が禁煙サポートのために、Prochaskaらのステージ分類基準を一部改変して作成したものを参考に独自に作成した定義による)、②やせ願望: Eating Disorder Inventory 邦訳版⁷⁾から下位尺度7項目、③ダイエット行動: ダイエット行動尺度22項目⁸⁾、④ダイエット行動の変容可能性: ダイエット行動に関する結果期待感及び自己効力感を測定する尺度4項目、⑤一般的な自己効力感: 一般性セルフエフィカシー尺度16項目⁹⁾で構成した。各尺度のクロンバックα係数は、②.81、③.90、④結果期待感の2項目で.83、自己効力感の2項目で.63、⑤.80であった。

表2 ダイエット行動における各変化ステージの定義

変化ステージ	定義
無関心期	ダイエットを始めようとは思っていない
関心期	ダイエットをそのうち始めようと思っている
準備期	ダイエットを今すぐ始めようと思っている
実行期	現在ダイエットを実施している(6か月未満)
維持期	ダイエットを始めて6か月以上である。

④の「ダイエット行動の変容可能性」は、結果期待感と自己効力感の両方を含んだものとして、これらを測定する尺度を独自に作成した。これは、先行研究では、行動変容には結果期待感と自己効力感が影響しており、両方を高めることによって行動変容が成功する可能性も高まる、と指摘されていることによる⁴⁾。質問項目は、“ダイエットをすることは、今の自分を魅力的にすることにつながる”というダイエット行動による「短期的な結果期待感」、 “ダイエットをすることは長期的にみて、自分にとって重要である”という「長期的な結果期待感」、 “やろうと思えばいつでもダイエットを始めることができる”というダイエット行動の「開始に関わる自己効力感」、 “一旦始めたダイエットは目標まで続けて行うことができる”というダイエット行動の「継続に関わる自己効力

感」の4項目から構成し、それぞれ「全くそう思わない」(1点)から「そう思う」(4点)の4件法を用いて得点化した。なお、自己効力感、行動変容の過程の“開始”と“継続”の両方で機能するとされており⁴⁾、ダイエット行動の実行にも“開始”と“継続”という2つの要素が関連していると考え、これらの尺度を作成した。

3) 分析方法

まず、ダイエット行動における変化ステージを確認するための質問により、対象者をダイエット行動の「無関心期」「関心期」「準備期」「実行期」「維持期」の5段階に分類した。次に、これらの段階を従属変数として、また体重、BMI、理想体重、体重と理想体重との差、やせ願望得点、ダイエット行動得点、ダイエット行動の変容可能性得点、一般的な自己効力感得点を独立変数として、Mann-WhitneyのU検定を施行した。やせ願望と結果期待感の関連は、Pearsonの積率相関係数を用いて分析した。統計解析は、統計パッケージSPSS for Windows 10.0Jを用い、5%の危険率をもって有意とした。

3. 結果

1) ダイエット行動における変化ステージの対象の分布とダイエット行動実行の割合(表3)

対象をダイエット行動における変化ステージで5つに分類すると、各ステージの対象者の分布は表3に示す通りであり、ダイエット行動を現在実行している者は全体の11.1%であった。

表3 各変化ステージの対象の分布 n=487

変化ステージ	人数(%)
無関心期	174(35.7)
関心期	203(41.7)
準備期	56(11.5)
実行期	40(8.2)
維持期	14(2.9)

2) ダイエット行動に影響を及ぼす要因(表4)

体重及びBMIについては、変化ステージとの間に有意な差が認められた。無関心期が最も低い値を示し、関心期との間に有意差があった。対象個人が認識する理想体重については、変化ステージによる有意差はみられなかったが、体重と理想体重の差をみると、無関心期が1.7±3.4kgと差が最も小さく、次の関心期との間に有意差があり、無関心期は、他の4ステージは4.1~4.9kgであるのに比べて体重と理想体重の差が小さいことが明らかになった。また準備期は、関心期、実行期との間に有意差があり、現在の体重と理想体重との差が最も大きかった。

やせ願望については、ステージが上がるにつれて高得点となり、やせ願望が強くなることが分かった。

ダイエット行動については、ダイエット行動得点と変

表4 各変化ステージにおける、ダイエット行動に影響を及ぼす要因の平均値の比較

変化ステージ	無関心期	関心期	準備期	実行期	維持期	Mann-Whitney U検定			
	PC	C	PR	AC	MT	PCvsC	CvsPR	PRvsAC	ACvsMT
	n=174	n=203	n=56	n=40	n=14				
体重	47.7±4.7	50.9±4.6	51.6±4.8	51.1±5.7	49.3±5.1	***			
BMI	19.0±1.6	20.2±1.5	20.5±1.6	20.5±2.0	19.6±1.5	***			
理想体重	46.3±4.6	46.8±4.2	45.8±3.8	47.1±4.5	44.7±4.6				
体重と理想体重の差	1.7±3.4	4.1±2.1	4.9±2.3	4.2±2.8	4.3±2.1	***	*	*	
やせ願望	14.1±3.8	17.5±3.5	19.7±3.2	19.8±4.2	20.1±3.5	***	***		
ダイエット行動	33.9±9.2	38.5±7.5	42.2±7.9	47.0±6.1	45.8±6.5	***	**	**	

表中の値は平均値±標準偏差を示す、* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

表5 各変化ステージにおける、ダイエット行動の結果期待感・自己効力感・行動の変容可能性、及び一般的な自己効力感の平均値の比較

変化ステージ	無関心期	関心期	準備期	実行期	維持期	Mann-Whitney U検定			
	PC	C	PR	AC	MT	PCvsC	CvsPR	PRvsAC	ACvsMT
	n=174	n=203	n=56	n=40	n=14				
短期的な結果期待感	2.5±0.8	3.2±0.6	3.5±0.7	3.4±0.7	3.4±0.5	***	**		
長期的な結果期待感	2.2±0.8	3.1±0.7	3.4±0.7	3.3±0.8	3.6±0.5	***	***		
開始に関わる自己効力感	2.2±0.8	2.5±0.8	2.9±0.8	3.0±0.8	3.1±0.9	***	*		
継続に関わる自己効力感	1.9±0.7	2.1±0.7	2.2±0.6	2.6±0.9	2.6±0.6	*		*	
行動の変容可能性	8.9±2.2	11.0±1.7	12.0±1.9	12.2±2.0	12.8±1.9	***	***		
一般的な自己効力感	7.3±4.1	6.9±3.8	6.9±3.8	7.0±3.7	6.8±3.2				

表中の値は平均値±標準偏差を示す、* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

化ステージとの間に有意差があった。変化ステージによってダイエット行動のとり方が異なり、ステージが進むにつれてダイエット行動を実行していることが分かった。

3) ダイエット行動の結果期待感

「短期的な結果期待感」「長期的な結果期待感」ともに、関心期が無関心期に比べて、準備期の方が関心期に比べて有意に高かったが、準備期から維持期の間では有意差はみられなかった(表5)。つまり、ダイエット行動への関心が増すにつれ、結果期待感も高くなり、準備期においても、実際にダイエット行動を行っている実行期や維持期と同程度に強い結果期待感を持っていることが明らかになった。同様にやせ願望についても、関心期が無関心期に比べ、準備期が関心期に比べて有意に高かったが、準備期から維持期の間では有意差はみられなかった(表4)。また、結果期待感の合計得点とやせ願望の間には、 $r=.609$ ($p<.001$)と、強い相関がみられた。

4) ダイエット行動の自己効力感(表5)

「開始に関わる自己効力感」は、関心期が無関心期に比べて、準備期の方が関心期に比べて有意に高かった。ステージが上がるにつれて、ダイエット行動を開始する自信を高く持っていることが分かる。一方、「継続に関わる自己効力感」は、ステージが進むにつれて高得点とな

り、無関心期と関心期の間と、準備期と実行期の間で有意差があった。よって、ダイエット行動への関心の有無により「継続に関わる自己効力感」は異なり、実行期及び維持期の方が、実行していない関心期及び準備期よりも有意に高い予期を持っていることが明らかになった。

5) ダイエット行動の変容可能性(表5)

結果期待感得点と自己効力感得点を合計したダイエット行動の変容可能性得点においても、無関心期と関心期、関心期と準備期との間に有意差がみられ、無関心期から維持期へとステージが上がるにつれて高い得点を示した。

6) 一般的な自己効力感(表5)

一般的な自己効力感については、変化ステージとの間に有意差はみられなかった。

4. 考察

1) ダイエット行動における変化ステージの分布とダイエット行動実行の割合

本研究では、ダイエット行動における変化ステージの分布は、無関心期 35.7%、関心期 41.7%、準備期 11.5%、実行期 8.2%、維持期 2.9%であり、ダイエットを現在実行している者は 11.1%であった。大学生を対象とした研究と比較すると、西岡ら¹⁰⁾の調査では約 53%、溝口ら⁵⁾

の調査では約27%であったのに対し、本研究では実行者の割合が低かった。この背景としては、BMIの違いが考えられる。西岡ら、溝口らの調査における対象のBMIの平均値はそれぞれ 20.9 ± 2.2 と 20.8 ± 2.5 であるのに対し、本研究では 19.7 ± 1.7 であった。BMIが高い者ほどダイエット行動の実行の割合が高くなるといわれている¹⁰ことから、本研究では対象のBMIが低かったために、ダイエット行動を実行している者の割合も低かったと推測される。また、赤松ら¹¹は、無関心期 18.7%、関心期 43.6%、準備期 14.1%、実行期 17.2%、維持期 6.4%と報告しており、変化ステージの分布にも違いが見られた。この理由としても、前述のBMIの違いによる影響が同様に考えられる。

ダイエット行動以外の健康行動における変化ステージの分布割合をみると、中村⁹によれば、日本の地域や職域の一般喫煙者集団における禁煙行動の変化ステージの分布割合は、無関心期 30~40%、関心期 55~65%、準備期 3~5%であり、涌井らの調査¹²では、女子短期大学生における運動行動のステージ分布割合は、無関心期 21.2%、関心期 49.0%、準備期 25.3%、実行期 0.9%、維持期 3.6%と報告されている。また、岡³の解説によると、海外では運動行動におけるステージの分布は、無関心期 12.0~23.9%、関心期 8.5~18.8%、準備期 7.3~21.6%、実行期 7.1~10.6%、維持期 39.5~48.5%で、比較的安定したステージ分布の傾向があるとしている。本研究の分布と比較すると、いずれも異なった分布をとっている。ダイエット行動は、運動や禁煙などのように単一の要素のものではなく、食事や運動など様々な要素が複雑に絡み合った健康行動であり、さらにダイエット行動は、個人の認知が大きく関わるという特徴をもっている。そのため、今回は他の健康行動のステージ分布とは異なる結果が得られたと考えられる。しかし、今回のようなステージ分布がダイエット行動に特徴的な分布であるのかどうかについては、今後検討を重ねる必要がある。

2) ダイエット行動の結果期待感

今回の結果、「短期的な結果期待感」「長期的な結果期待感」とともに、関心期が無関心期に比べて、準備期の方が関心期に比べて有意に高かった。無関心期から準備期にかけては、ダイエット行動への関心が増すにつれ、結果期待感も高くなり、ダイエット行動を実施する意義を感じていることが分かる。しかし、準備期から維持期の間では結果期待感に有意差はみられず、準備期でも、実行期や維持期と同程度の強い結果期待感を持っていた。また、結果期待感とやせ願望の間には、強い相関がみられた。つまり、結果期待感が高くなるにつれてやせ願望の強さと関連があることが明らかになった。ダイエット行動によってやせるという結果に対して魅力を感じると、やせたいという気持ち、すなわ

ちやせ願望が高まることが考えられる。

このような結果を示した背景として、体重及びBMIとやせ願望のステージごとの相違が考えられる。無関心期では、BMIが19.0と最も低く、やせ願望も最も低かった。BMIが低く、実際の体重と理想体重の差がない者では、ダイエット行動を実施する必要性を感じず、今以上にやせたいというやせ願望が小さいために、結果期待感が低くなったと考えられる。関心期では、BMIについては準備期との間に差はみられないが、やせ願望は準備期に比べて低かった。そのため、結果期待感も、無関心期よりは高まってはいるが、やせ願望の低さによりその高まりは抑えられ、結果として準備期へのステージ移行に至らないと考えられる。これに対し準備期では、やせ願望が関心期よりも高く、実行期・維持期と同程度に強いやせ願望を持っていることから、ダイエット行動の必要性を高く認識し、結果期待感も高まったと考えられる。また、やせ願望に有意差のなかった実行期と維持期の間では、結果期待感にも差が認められなかった。

3) ダイエット行動の自己効力感

自己効力感とは、ステージが進むにつれて高い得点を示し、ダイエット行動への自信を強く持っていることが明らかになった。自己効力感とは、運動や禁煙などさまざまな健康行動において、変化ステージの移行に伴って直線的に増加すると報告されている²が、本研究の結果、女子大学生のダイエット行動においてもステージが進むにつれて自己効力感が高まることが示された。

「開始に関わる自己効力感」は、関心期が無関心期に比べて、準備期の方が関心期に比べて有意に高かったが、準備期から維持期の間では有意差はみられなかった。一方、「継続に関わる自己効力感」は、ステージが上がるにつれて得点も高くなったが、有意差がみられたのは、無関心期と関心期の間と、準備期と実行期の間であった。したがって、準備期は、ダイエット行動を開始する自信については高く持っているが、継続する自信は関心期と同程度で、実行期・維持期と比べると有意に低いことが分かる。準備期の者が、実行期や維持期と変わらず、やせ願望・結果期待感・「開始に関わる自己効力感」の高い状態にあるのにもかかわらず、行動を実行に移せないのは、「継続に関わる自己効力感」の低さによると推測される。一旦変容された行動を維持していくプロセスにおける自己効力感の役割は、変容開始における役割にもまして、健康行動変容の成功に多大な貢献を果たすといわれている⁴ことから、「継続に関わる自己効力感」を高めることは、行動変容を成功に導くために重要であると示唆される。また、自己効力感とは準備期から実行期へのステージ移行の決定要因とされている³。本研究では、他の多様な要因を含めて検討していないので、自己効力感がステージの移行に最も強く関与している決定要因か

どうかは考察できない。しかし、本研究でもダイエット行動における準備期から実行期へのステージ移行には、「継続に関わる自己効力感」が影響しているといえよう。

4) ダイエット行動の変容可能性

行動変容を成功させるためには、結果期待感と自己効力感の両方を高めることが必要であり⁴⁾、特に自己効力感を高めることができれば、行動変容は促進するといわれている¹³⁾。行動変容が起きるときには、自己効力感に先行して結果期待感があり、行動変容を成功させるためには、自己効力感を高めるだけでなく、結果期待感を高めておくことが前提となると考えられる。したがって、健康行動の変容可能性を考えるときには、結果期待感と自己効力感の関連性を同時にみる必要があると考える。

本研究での結果期待感得点と自己効力感得点を合計したダイエット行動の変容可能性得点においては、無関心期から維持期へとステージが上がるにつれて得点が高くなり、無関心期と関心期、関心期と準備期との間に有意差がみられた。ステージの移行につれて、ダイエット行動の変容可能性を高く持ち、また変化ステージによってダイエット行動の変容可能性に違いがあるため、変化ステージごとの結果期待感と自己効力感の特徴を踏まえて援助する必要があると考えられる。

5) 一般的な自己効力感

本研究では、ダイエット行動における変化ステージの各段階に一般的な自己効力感の差はなく、ダイエット行動に関する自己効力感には差があることを明らかにした。すなわち、一般的な自己効力感ではなく、ダイエット行動に限定した特有な自己効力感が、ダイエット行動に影響するといえよう。しかし、一般的な自己効力感が高いことが健康的なダイエット行動を促進するとの報告はある⁹⁾。ダイエット行動という固有の自己効力感には、当然ながら、その個人の一般的な自己効力感が基盤にあることが予測されるため、一般的な自己効力感については今後さらに検討を重ねる必要があろう。

6) 健康教育への適用

無関心期から関心期へのステージ移行には、「短期的・長期的な結果期待感」、「開始・継続に関わる自己効力感」が影響していた。関心期から準備期への移行には、「短期的・長期的な結果期待感」と、「開始に関わる自己効力感」、準備期から実行期への移行には「継続に関わる自己効力感」が影響していた(図1)。したがって、変化ステージごとに結果期待感と自己効力感を高めるアプローチをすることが、行動変容を成功に導くことが示唆される。

準備期は、ダイエット行動を始めたいと持っている段階であり、無関心期や関心期に比べて援助効果が最も大きいと考えられる¹⁴⁾。そのため、準備期について援助方法を考察する。

本研究では、準備期は、「継続に関わる自己効力感」の

低さが実行期へのステージ移行の妨げになっていた。ダイエット行動経験の頻度と一致すると指摘されている¹⁵⁾、実際の体重と理想体重の差は、実行期や維持期に比べて大きく、準備期の者が非現実的で無理な目標設定をしやすいことを示している。よって、準備期には、達成可能で現実的な目標設定をすることが必要と考えられる。目標を達成し、成功体験を重ねることは、自己効力感を高めることにつながり、行動変容をより促進することが期待できる。また準備期は、ダイエット行動得点が関心期より高く、ダイエットをしているという認識はなくても、自分なりの行動変容が起きているといえる。溝口ら⁹⁾は、やせ願望を持っていても、自己効力感が高ければ健康の側面から専門的情報を取り入れて、健康的なダイエット行動につながる、と考察している。よって、自己効力感を高めることが健康的なダイエット行動につながると考えられる。したがって、やせ願望が実行期・維持期と同程度に強い準備期では、自己効力感を高めることが健康的なダイエット行動を行うために重要であるといえる。

短期的・長期的な結果期待感

開始・継続に関わる自己効力感

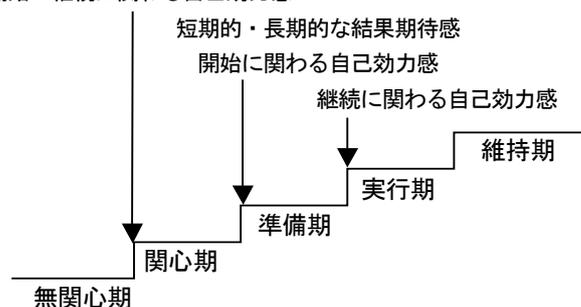


図1 ステージ移行への結果期待感、自己効力感の影響

5. 結論

- 1) 女子大学生のダイエット行動における変化ステージの分布は、無関心期 174 名 (35.7%)、関心期 203 名 (41.7%)、準備期 56 名 (11.5%)、実行期 40 名 (8.2%)、維持期 14 名 (2.9%) であった。
- 2) 変化ステージが進むにつれて結果期待感、自己効力感が高くなり、変化ステージごとに、もっている結果期待感と自己効力感に特徴がみられた。
- 3) ダイエット行動のステージ移行には、一般的な自己効力感ではなく、ダイエット行動に特有な自己効力感が影響していた。
- 4) 変化ステージごとに、ダイエット行動の結果期待感と自己効力感を高めるアプローチをすることにより、行動変容を成功に導く可能性がある。

謝辞

調査にご協力くださいました学生の皆様、ならびに質問紙の配布にご協力をいただいた方々に感謝いたします。

文献

- 1) Prochaska JO, DiClemente CC : Stages and processes of self-change in smoking—towards an integrative model of change, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51 : 390—395, 1983.
- 2) Prochaska JO, Velicer WF : The transtheoretical model of health behavior change, *American Journal of Health Promotion*, 12 (1) : 38—48, 1997.
- 3) 岡浩一朗 : 行動変容のトランスセオレティカル・モデルに基づく運動アドヒレンス研究の動向, *体育学研究*, 45, 543—561, 2000.
- 4) 近本洋介 : 健康学習者の自己効力感/健康教育者の自己効力感, *看護研究*, 31 (1), 3—11, 1998.
- 5) 溝口全子, 松岡緑, 西田真寿美 : 女子大学生のダイエット行動に及ぼす影響要因, *日本看護科学会誌*, 20 (3), 92—102, 2000.
- 6) 中村正和 : 行動変容のステージモデルに基づいた禁煙サポート, *治療*, 82 (2), 135—141, 2000.
- 7) 中井義勝, 伊藤好美, 任和子他 : 肥満症患者における摂食障害調査表 (EDI) アンケート調査について, 第13回日本肥満学会記録別冊, 200—201, 1992.
- 8) 松本聡子, 坂野雄二 : 女子高校生におけるダイエット行動と摂食障害傾向について, *日本行動医学学会術総会論文集*, 98—99, 1995.
- 9) 坂野雄二, 東條光彦 : 一般性セルフエフィカシー尺度作成の試み, *行動療法研究*, 12, 73—82, 1986.
- 10) 西岡光世, 矢崎美智子, 岩城宏明他 : 若年女子のダイエット行動の動機に関する研究, *学校保健研究*, 35, 543—551, 1993.
- 11) 赤松利恵, 大竹恵子, 島井哲志 : 減量の意味決定におけるバランス尺度 (DBI) —日本版 *Decisional Balance Inventory (DBI)* の信頼性と妥当性の検討, 第12回日本健康心理学会配布資料, 1999.
- 12) 涌井佐和子, 木下茂昭 : 女子短期大学生における運動行動変容に伴う健康行動変容ならびに運動の変容段階に関する研究, *駒沢女子短期大学研究紀要*, 32, 17—24, 1999.
- 13) 高村寿子 : 日本における禁煙指導の実際, *看護研究*, 31 (1), 55—65, 1998.
- 14) Steptoe A, Rink E, Kerry S. : Psychosocial predictors of changes in physical activity in overweight sedentary adults following counseling in primary care, *Prevent Medicine*, 3 : 183—194, 2000.
- 15) 青木邦男, 原田倫代, 木下ひろみ : 女子大学生のダイエット経験に関連する要因, *保健の科学*, 38 (11), 779—784, 1996.

The Stages of Change Model and "Dieting Behavior" in Female University Students

Sayuri Nakamura¹ Kazuko Nin² Michiko Ikuta³ Keiko Suda⁴ Tomomi Yasue⁵

¹Nagakute Town Office Health Promotion Division ²Fundamentals of Nursing

³Aichi Prefectural College of Nursing & Health ⁴Chuno Kosei Hospital ⁵Gifu University Hospital

The purpose of this study was to identify any relationships between the Stages of Change model and self-efficacy on "dieting behavior" in female university students. The participants were 472 students who filled out a questionnaire on the stage of change, their desire to lose weight, dieting behavior, outcome expectancy and self-efficacy.

The results were as follows:

1) The percentages for each stage of change for "dieting behavior" were: precontemplation 35.7%, contemplation 41.7%, preparation 11.5%, action 8.2%, and maintenance 2.9%. 2) Outcome expectancy was influenced by a change of stage from precontemplation to preparation, and there was a significantly high correlation between outcome expectancy and desire to lose weight. 3) Self-efficacy of beginning and extending "dieting behavior" was associated with a change of stage from precontemplation to contemplation. Self-efficacy of beginning "dieting behavior" was associated with a change of stage from contemplation to preparation, and self-efficacy of extending "dieting behavior" was associated with a change of stage from preparation to action. We consider that the empowerment of outcome expectancy and self-efficacy promoted change in health behavior.

Key Words : Dieting behavior, Outcome expectancy, Self-efficacy, Stage of Change model, Behavioral change