

Sense of Coherence の 3 要素はあらゆる状況で適応的に働くのか？

—Sense of Coherence への介入研究に向けて—

藤里 紘子*

Do Three Elements of Sense of Coherence Function Adaptively in All Situations?: Toward the Intervention Studies of Sense of Coherence

Hiroko FUJISATO*

Sense of Coherence (SOC) is of current interest and the development of the intervention method to enhance SOC is receiving increasing attention. In light of a lot of previous studies, the intervention to enhance SOC is thought to be useful on the whole. However, the function of each three element of SOC and the function in different situations is hardly examined until now. Therefore, it is not clear whether it is useful to enhance all the elements of SOC in all situations. The purpose of the present study was to investigate the functions of three elements of SOC in various situations by examining the influence of three elements of SOC on well-being and the stress reduction effect of SOC with respect to each level of stress. The results showed that all the elements of SOC do not function in the same direction, to the same extent, and in all situations. Therefore, it is expected that development of the intervention to enhance SOC is advanced taking account of these results in the future.

key words: Sense of Coherence, well-being, stressor

問題と目的

近年、医学領域では、疾病を治療し障害をなくすことだけでなく、その人の生活の質を向上させ、維持することが重視されている。また、ポジティブ心理学の領域では、これまでの心理学の研究対象が精神的な障害や人間の弱さに偏りすぎたことへの反省から、強さや能力など人間のポジティブな機能が注目され重視されている (Snyder & Lopez, 2002)。こうした疾病モデルから予防・健康生成モデルへの関心の変化に伴い、近年、Sense of Coherence (首尾一貫感覚; 以下 SOC) という概念が注目を集めている。

SOC は、同様のストレッサー下であって、健康を損なう人と、健康を維持したり経験を糧に成長す

る人の個人差を説明する要因として Antonovsky (1987) によって提唱された、健康生成論の中核概念である。Antonovsky (1987, p. 19) によると、SOC は、“人が、広範囲にわたる、力動的ではあるが永続的な次の3つの信頼の感覚を持っている程度を表す、包括的な志向性” とされる。3つの感覚の1つめは、把握可能感 (comprehensibility) である。これは、人が内的・外的環境からの刺激を、無秩序で説明できない雑音としてではなく、秩序だった一貫性のある情報としてどの程度知覚できるかを表す。簡潔に言えば、自分の感情・考えや周囲の状況が分かる感覚と言える。2つめは、処理可能感 (manageability) である。これは、直面した刺激に見合う十分な資源を自分が自由に使えるとどの程度感じているかを表す。ここで言う資源とは、自分のコントロール下に

* 関東短期大学

Kanto Junior College, Oyacho 625, Tatebayashi-shi, Gumma 374-8555, Japan

E-mail: hi.fujisato@gmail.com

ある資源だけでなく、頼ることができると感じ、信頼している他者によってコントロールされている資源も含む。簡潔に言えば、自分や他者の力を信じており、それらを用いて物事に対処できる感覚と言える。3つめは、有意味感(meaningfulness)である。これは、直面した刺激の少なくともいくつかは、重荷というよりは、エネルギーを投入するに値する挑戦であるとの程度感じているかを表す。簡潔に言えば、自分の人生に対して関心や希望を持っている感覚と言える。これら3つの感覚を含むSOCを強く持つことによって、人は、ストレスフルな状況下にあっても、様々な資源を動員して状況に対処し、健康を保ち、さらにはその経験を成長の糧にすることができると考えられている。

これまで多くの研究によって、SOCは心身の健康を促進することが一貫して実証されている。具体的にはSOCは身体的健康を促進すること(Darling, McWey, Howard, & Olmstead, 2007; Johnson, 2004; Jorgensen, Frankowski, & Carey, 1999; 明翫, 2003; Pallant & Lae, 2002; 高山・浅野・山崎・吉井・長阪・深田・古澤・高橋・関, 1999), 不安や抑うつを低減すること(Antonovsky & Sagy, 1986; von Bothmer & Fridlund, 2003; Gana, 2001; Schneider, Driesch, Kruse, Wachter, Nehen, & Heuft, 2004), well-beingを高めること(Cohen & Dekel, 2000; Feldt, Kinnunen, & Mauno, 2000; Forsberg-Wärleby, Möller, & Blomstrand, 2002; Keyes, Wissing, Potgieter, Temane, Kruger, & van Rooy, 2008; 小澤・長田, 2007; Schneider et al., 2004; 戸ケ里・山崎・佐々木・中山, 2003), SOCが高いほどストレスの量や重大さを低く評価し、ストレス反応が低いこと(Darling et al., 2007; Gana, 2001; van der Halvan Raalte, van IJzendoorn, & Bakermans-Kranenburg, 2008; Heiman, 2004; Høgh & Mikkelsen, 2005; Jorgensen et al., 1999; 久地井・山崎, 2005; 明翫, 2003; Richardson & Ratner, 2005; 高山他, 1999)などが示されている。

このように、SOCの理論が広まり、その機能を示す実証的研究が増加するにつれて、SOCを高めるための介入方法の開発に関心が高まっている(Langeland, Riise, Hanestad, Nortvedt, Kristoffersen, & Wahl, 2006; Langeland, Robinson, Moum, Larsen, Krogstad, & Wahl, 2013; Langeland, Wahl, Kristoffersen, & Hanestad, 2007)。

しかし、上述した研究では、SOC全体の働きについて検討しており、3要素(把握可能感、処理可能感、有意味感)の機能の違いについて検討した研究は、国際的にも非常に少ない。SOCは3要素間の相関が強く、基本的には1つの概念として捉えることが妥当であるとされているためである。しかし、数少ない先行研究において、SOCの各要素が同じ機能を果たすわけではないことが示されており、特に把握可能感は、単独では就職活動による成長感を抑制したり(藤里・小玉, 2011), 相手の気持ちへ感情移入するスキルを抑制することが明らかとなっている(藤里・小玉, 2009)。このように、すべての要素があらゆる場面で同程度に同様の機能を果たすわけではないとしたら、SOCを高めることが必ずしもよいとは限らない可能性もある。

加えて、これまでの研究では、状況や場面等を限定することなくSOCの効果を一般化したものが多い。たとえば、上述のように、SOCが高い人ほどストレスの量や重大さを低く評価することが示されているものの、これらの研究では、内容も重大さも多種多様なストレスに対する評価を合算してSOCとの関連を検討しており、出来事の内容や重大さによって、SOCの働きが異なるのかどうかは検討されていない。仮に状況や場面によってはSOCが効果的でない、あるいはネガティブな影響を及ぼすことがあれば、状況や場面を考慮することなく、SOCを高めようとする介入は無意味あるいは有害となる可能性がある。

以上のように、総合的にはSOCを高めるための介入方法の開発は有益であると考えられるが、SOCは、3要素の働きや、状況・場面による効果が異なる可能性もあるため、そうした点を把握した上で介入方法を開発していくことは不可欠であると言える。

そこで本研究では、2つの研究を通して、SOCの3要素の機能と状況や場面ごとのSOCの働きについて検討することで、SOCに対する介入方法の開発の際に考慮すべき実証データを示すことを目的とした。具体的には、研究1において、SOCの3要素がwell-beingに及ぼす影響、研究2において、SOCの3要素が就職活動における様々な出来事に対して感じるストレスの程度に及ぼす影響について検討した。

研究 1

目的

多くの研究において、SOCの高さは良好な健康状態やストレス対処能力の高さを示すものと考えられているが、SOCの3要素すべてが同様に機能するのかについて明らかにした研究は非常に少ない。そこで、人が良くある状態を包括的に捉える際に有用とされる well-being の2側面として Keyes, Shmotkin, & Ryff (2002) によって提唱された主観的 well-being および心理的 well-being に焦点を当て、SOCの3要素が各 well-being に対して同様の影響を及ぼすのかについて明らかにすることを本研究の目的とした。

方法

調査対象者 関東圏の国立および私立大学の大学生250名(男性136名, 女性114名, 平均年齢 19.26 ± 0.92 歳)を調査対象者とした。

調査時期および手続き 2007年11月に、無記名・個別記入形式の質問紙を、集団配布・集団回収方式で行った。倫理的配慮として、調査への協力は自由意思に基づき、不利益を受けることなく随時協力を拒否できること、無記名調査であり、個人が特定されないこと、回答は全て統計的に処理されること、得られたデータは厳重に保管されることを口頭およびフェイスシートにて明示した。

調査内容 1. SOC: SOCの強さを測定するため、SOC29項目スケール(山崎, 1999)を用いた。この尺度は、Antonovsky (1987) によって、信頼性および妥当性が確認されている orientation to life questionnaire の邦訳版である。“把握可能感”11項目(項目例: あなたは、不慣れた状況の中にいると感じ、どうすればよいかわからないと感じることがありますか?(逆転項目))、“処理可能感”10項目(項目例: これまで、他人の協力が必要な事をしなければならぬとき、あなたは、うまくいくと思いましたが?)、“有意味感”8項目(項目例: あなたは、自分のまわりで起っていることがどうでもいい、という気持ちになることがありますか?(逆転項目))の計29項目からなる。この尺度は、項目によって選択肢の表現が異なる(e.g., “1: まったくなかった”-“7: いつもそうだった”; “1: きっとうまくいかないと思った”-“7: きっとうまくいくと思っ

た”)。各項目に対して7件法で回答を求めた。

2. 主観的 well-being: Keyes et al. (2002) を参考に、主観的 well-being の指標として、以下の2尺度を用いた。(a) 主観的 well-being の認知・判断的側面を測定するため、Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985) の the Satisfaction With Life Scale の邦訳版である人生に対する満足尺度(角野, 1994)を用いた(項目例: 大体において、私の人生は理想に近い)。この尺度は、角野(1994)によって信頼性および妥当性が確認されている。5項目からなり、7件法(“1: 全くそうではない”-“7: 全くそうだ”)で回答を求めた。(b) 主観的 well-being の感情的側面を測定するために、多面的感情状態尺度・短縮版(寺崎・古賀・岸本, 1991)から、ポジティブ感情として“活動的快”(項目例: 活気のある)と“非活動的快”(項目例: のんびりした)の2下位尺度を、ネガティブ感情として“抑うつ・不安”(項目例: 不安な)と“倦怠”(項目例: だるい)の2下位尺度を用いた。多面的感情状態尺度は、寺崎・岸本・古賀(1992)および古賀・寺崎・岸本(1991)によって信頼性および妥当性が確認されている。各下位尺度5項目ずつの計20項目からなり、4件法(“1: 全く感じていない”-“4: はっきり感じている”)で回答を求めた。

3. 心理的 well-being: 西田(2000)の心理的 well-being 尺度の6下位尺度のうち4下位尺度を用いた。4下位尺度とは、発達と可能性の連続上において、新しい経験に向けて開かれている感覚である“人格的成長”(項目例: これからも、私はいろいろな面で成長し続けたいと思う)、人生における目的と方向性の感覚である“人生における目的”(項目例: 自分がどんな人生を送りたいのか、はっきりしている)、自己決定し、独立、内的に行動を調整できるという感覚である“自律性”(項目例: 私は、自分の行動は自分で決める)、温かく信頼できる他者関係を築いているという感覚である“積極的な他者関係”(項目例: 私は、あたたかく信頼できる友人関係を築いている)である。“環境制御力”と“自己受容”の2下位尺度を除外したのは、両下位尺度が主観的 well-being とも関連があることが明らかにされているためである(Ryff & Keyes, 1995; Keyes et al., 2002)。なお、原尺度は、西田(2000)によって信頼性および妥当性が確認されている。“人格的成長”、“人生

における目的”, “自律性” 各 8 項目, “積極的な他者関係” 6 項目の計 30 項目に対して, 4 件法 (“1: あてはまらない”-“4: あてはまる”) で回答を求めた。

結果

SOC と主観的 well-being および心理的 well-being の関連 SOC と主観的 well-being および心理的 well-being に関して, 下位尺度ごとの単純加算得点を項目数で割った値を各下位尺度の尺度得点とした。平均値, 標準偏差, 信頼性係数を Table 1 に示す。SOC と well-being 間の相関係数を算出したところ (Table 2), SOC の 3 下位尺度すべてが, 主観的 well-being の指標である人生に対する満足および活動的快と正の相関関係にあり, 抑うつ・不安および倦怠と負の相関関係にあることが示された。また, 把握可能感と人格的成長との関連を除いて, SOC は, 心理的 well-being のすべての下位尺度と正の相関関係にあることが明らかとなった。

SOC が主観的 well-being および心理的 well-being に与える影響 SOC の 3 要素間には中程度の相関があり (把握可能感と処理可能感: $r = .57$, 処理可能感と有意味感: $r = .57$, 把握可能感と有意味感: $r = .39$), 相関分析の結果はそれぞれの影響を統制できていない。そこで, SOC の各要素の共変動を統制し, 3 要素がそれぞれ主観的 well-being および心理的 well-being に与える影響を検討するため, SOC の各下位尺度を説明変数, 主観的 well-being および心理的 well-being の各下位尺度を基準変数としたモデルを構成し共分散構造分析を行った。有意水準 5% を満たさないパスを削除してモデルを修正し,

最終的に得られたモデルの適合度は, $\chi^2 = 37.30$ ($p = .14$), $df = 29$, CFI = .99, RMSEA = .03 であり, 良好な値であった。SOC から各 well-being への標準偏回帰係数を Table 3 に示す。その結果, 把握可能感は, 主観的 well-being の要素である “人生に対する満足” を促進し, “抑うつ・不安” を抑制するが, 心理的 well-being の要素である “人格的成長” を抑制することが明らかとなった。処理可能感は, 主観的 well-being の要素である “人生に対する満足” と “活動的快” を促進し, “抑うつ・不安” と “倦怠” を抑制すること, 心理的 well-being の要素である, “人格的成長”, “自律性”, “積極的な他者関係” を促進することが示された。有意味感は, 主観的 well-being の要素である “人生に対する満足” と

Table 1 各尺度得点の平均値, 標準偏差, 信頼性係数

	M	(SD)	α
SOC			
把握可能感	3.50	(0.79)	.73
処理可能感	4.32	(0.84)	.70
有意味感	4.62	(1.02)	.78
主観的 well-being			
人生に対する満足	3.95	(1.32)	.85
抑うつ・不安	2.63	(0.70)	.82
倦怠	2.56	(0.72)	.82
活動的快	2.73	(0.70)	.87
非活動的快	2.65	(0.76)	.87
心理的 well-being			
人格的成長	3.35	(0.53)	.81
人生における目的	2.84	(0.70)	.88
自律性	2.57	(0.56)	.80
積極的な他者関係	2.90	(0.59)	.76

Table 2 SOC と各 well-being の相関係数

	主観的 well-being				
	人生に対する満足	抑うつ・不安	倦怠	活動的快	非活動的快
把握可能感	.46**	-.56**	-.34**	.19**	-.09
処理可能感	.50**	-.53**	-.47**	.38**	.03
有意味感	.59**	-.46**	-.62**	.47**	.00
	心理的 well-being				
	人格的成長	人生における目的	自律性	積極的な他者関係	
把握可能感	.12	.36**	.29**	.17**	
処理可能感	.43**	.41**	.32**	.45**	
有意味感	.45**	.70**	.23**	.41**	

** $p < .01$

Table 3 SOCが各well-beingに与える影響(標準偏回帰係数)

	主観的 well-being				
	人生に対する満足	抑うつ・不安	倦怠	活動的快	非活動的快
把握可能感	.21**	-.30**	—	—	—
処理可能感	.13*	-.25**	-.19**	.15*	—
有意味感	.44**	-.20**	-.51**	.39**	—
	心理的 well-being				
	人格的成長	人生における目的	自律性	積極的な他者関係	
把握可能感	-.22**	—	—	—	
処理可能感	.36**	—	.31**	.30**	
有意味感	.33**	.69**	—	.25**	

** $p < .01$, * $p < .05$

“活動的快”を促進し，“抑うつ・不安”と“倦怠”を抑制すること、心理的 well-being の要素である“人格的成長”，“人生における目的”，“積極的な他者関係”を促進することが明らかとなった。

考察

本研究の目的は、主観的 well-being および心理的 well-being との関連から、SOC の 3 要素の機能について明らかにすることであった。

単相関分析の結果、SOC の 3 要素と非活動的快、および把握可能感と人格的成長との間には有意な相関は見られなかったものの、SOC の 3 要素はおおむね well-being を高める機能を持つ可能性が示された。

次に、SOC の 3 要素がそれぞれ主観的 well-being および心理的 well-being に単独で与える影響について明らかにするために、共分散構造分析を行った。その結果、処理可能感と有意味感、有意味感のみが人生における目的を高め、処理可能感のみが自律性を高めるなど多少の影響の違いはあるものの、おおむね主観的 well-being と心理的 well-being を全般的に高める機能があることが示された。一方で、把握可能感が強いほど、抑うつ・不安を感じにくく、人生に対して満足感を感じやすいが、新たな経験には開かれにくいことが明らかとなった。把握可能感と人格的成長との負の関連は先行研究の結果(藤里・小玉, 2011)と一致する。これらの結果は、把握可能感の弱い人を見ると理解しやすい。すなわち、自身が置かれている状況や自分がやるべきことがわからないと、不安になるだろうし、そのような人生に満足感を感じることは難しいだろう。しか

し、わからないということは、一方で、新たな経験や気づきに開かれているということである。したがって、把握可能感が人格的成長に及ぼす負の影響は、わからなさが人を成長させることを示唆する結果と解釈することができる。このように、把握可能感は、単独では、抑うつ・不安を下げ、人生に対する満足感を上げるというように、個人の内的な安定性(主観的 well-being)を高めるが、心理的 well-being には寄与しないばかりか、変化を必要とする成長という側面に対しては負の影響を与えることが示された。

以上から、少なくとも well-being に関しては、SOC のすべての要素が同程度に同様の機能を果たすとは言えず、特に把握可能感については、高いことが必ずしも望ましい結果につながらない可能性があることが実証的に明らかとなった。

相関分析の結果からは、SOC の 3 要素が相互作用することによって、把握可能感が人格的成長に対して持つネガティブな影響が緩和され、全体的な well-being がより高められると考えられることから、SOC を高めること自体は well-being の向上にも有効に働くとと言えるが、各要素の特徴を把握したうえで介入方法を考えていくことは不可欠であると考えられる。

研究 2

目的

これまでの研究では、出来事の内容や重大さを問わず、SOC はストレスの低減に有効であると、結果を一般化することが多かった。そこで本研究で

は、就職活動という、多種多様なストレスが存在するライフイベントを取り上げ、SOCの3要素が、就職活動を通して経験するあらゆる出来事や状況に対して感じるストレスを、同様に、同程度に低減するのかがどうか明らかにすることを目的とした。

方法

調査対象者 就職活動中、あるいは就職活動を終えた大学4年生および大学院修士課程2年生135名(男性76名、女性59名、平均年齢21.89±1.05歳)を調査対象者とした。

調査時期および手続き 2009年4月～2010年2月に、無記名・個別自記入形式の質問紙調査を、個別配布個別回収形式で実施した。倫理的配慮については、研究1と同様であった。

調査内容 1. SOC: 研究1と同じ山崎(1999)のSOC29項目スケールを用いた。

2. 就職活動ストレス: 就職活動の際に経験する様々な事柄に対して、どの程度ストレスを感じたのかを測定するため、下村・木村(1997)の就職活動ストレス尺度を用いた。原尺度は、疲れや時間的な制約などに関する“物理・身体的ストレス”(項目例: 肉体的負担が大きいこと)、企業の採用プロセスに関する“企業関連ストレス”(項目例: 全体の採用人数が少ないこと)、自分の適性・興味など自分に関する事柄が未知である“適性・興味関連ストレス”(項目例: どの会社が自分にあっているのかわからないこと)の3下位尺度、計30項目からなり、下村・木村(1997)によって信頼性および内容的妥当性が確認されている。本研究では、他の尺度と併用して実施することを考慮し、下村・木村(1997)で因子負荷量が高かった各下位尺度5項目ずつ計15項目を用い、4件法(“1: ストレスを感じなかった”-“4: ストレスを感じた”)で回答を求めた。

なお、調査においては他の尺度も実施したが、本論文において分析に使用した尺度以外は割愛した。

結果

就職活動ストレス尺度項目のストレスの程度による群分け SOCに関して、下位尺度ごとの単純加算得点を項目数で割った値を各下位尺度の尺度得点とした。平均値、標準偏差、信頼性係数をTable 4に示した。次に、その事柄が一般的にどの程度ストレスを感じる事柄なのかによってSOCの働きが異なるのかがどうか検討するため、就職活動ストレス尺

Table 4 SOCの平均値、標準偏差、信頼性係数

	M	(SD)	α
SOC			
把握可能感	3.81	(0.76)	.71
処理可能感	4.79	(0.82)	.75
有意味感	5.16	(0.97)	.82

Table 5 就職活動ストレス尺度項目のストレスの程度による群分け

	M	(SD)
高ストレス項目群		
全体の採用人数が少ないこと	2.78	(1.12)
交通費がかかること	3.37	(0.90)
中ストレス項目群		
肉体的負担が大きいこと	2.65	(1.04)
自分のやりたいことがわからないこと	2.56	(1.12)
どの会社が自分にあっているのかわからないこと	2.68	(1.09)
なぜ不合格になったのかわからないこと	2.49	(1.08)
疲れがとれないこと	2.46	(1.11)
休む時間がないこと	2.40	(1.11)
自分の適性がわからないこと	2.55	(1.08)
何を基準に会社を選ぶのかわからないこと	2.36	(1.08)
仕事をこなせるのかわからないこと	2.35	(1.03)
低ストレス項目群		
セミナー予約の電話が繋がらないこと	1.68	(0.95)
友達と会えないこと	2.01	(1.02)
資料請求のはがきを出したが返ってこないこと	1.43	(0.81)
自分の時間がとれないこと	2.27	(1.06)

度項目のうち、5%水準で、理論的中央値(2.5)より平均値が有意に高い項目を高ストレス項目群、平均値が有意に低い項目を低ストレス項目群とし、それ以外の項目を中ストレス項目群として群分けを行った。その結果、2項目が高ストレス項目群に、4項目が低ストレス項目群に、9項目が中ストレス項目群に分類された(Table 5)。

SOCと群ごとの就職活動ストレスの関連 高ストレス項目群、中ストレス項目群、低ストレス項目群ごとに、その事柄のストレスの程度とSOCとの関連について明らかにするため、群ごとに項目の得点を足し上げ、各群の項目数で割った値を各群の得点とし、SOCとの相関係数を算出した(Table 6)。そ

Table 6 SOC と群ごとの就職活動ストレスの相関係数

	高ストレス 項目群	中ストレス 項目群	低ストレス 項目群
把握可能感	-.15	-.33**	-.19*
処理可能感	-.17	-.32**	-.16
有意味感	-.21*	-.24**	-.03

** $p < .01$, * $p < .05$ **Table 7** SOC が群ごとの就職活動ストレスに与える影響 (標準偏回帰係数)

	高ストレス 項目群	中ストレス 項目群	低ストレス 項目群
把握可能感	—	—	—
処理可能感	—	-.27**	—
有意味感	-.17*	—	—

** $p < .01$, * $p < .05$

の結果, その事柄に対して感じたストレスの程度と SOC との相関は, 高ストレス項目群では有意味感との間にのみ負の相関が, 低ストレス項目群では把握可能感との間にのみ負の相関が見られ, 中ストレス項目群では, SOC のすべての要素との間に負の相関が見られることが明らかとなった。

SOC が群ごとの就職活動ストレスに与える影響
SOC の 3 要素間には中程度の相関が見られたため (把握可能感と処理可能感: $r = .67$, 処理可能感と有意味感: $r = .66$, 把握可能感と有意味感: $r = .35$), 研究 1 と同様に, 共分散構造分析を行った。SOC の各下位尺度を説明変数, 群ごとの就職活動ストレスを基準変数としたモデルについて, 有意水準 5% を満たさないパスを削除してモデルを修正した。最終的に得られたモデルの適合度は, $\chi^2 = 9.13$ ($p = .24$), $df = 7$, $CFI = .99$, $RMSEA = .05$ であり, 良好な値であった。SOC から群ごとの就職活動ストレスへの標準偏回帰係数を Table 7 に示す。中ストレス項目群については処理可能感が, 高ストレス項目群については有意味感が, そのストレスの程度を低減するが, 低ストレス項目群については, SOC のいずれの要素も単独では影響を及ぼさないことが明らかとなった。

考察

本研究の目的は, SOC の 3 要素が, 就職活動を

通して経験するあらゆる出来事や状況に対して感じるストレスを, 同様に, 同程度に低減するのかがどうか明らかにすることであった。

単相関分析の結果, 中ストレス項目群では SOC のすべての要素が, 高ストレス項目群では有意味感のみが, 低ストレス項目群では把握可能感のみが, そのストレスの程度を低減する可能性が示された。

次に, SOC の各要素が単独で, 群ごとの就職活動ストレスに与える影響について明らかにするために, 共分散構造分析を行った。その結果, 処理可能感が中ストレス項目群のストレスの程度を, 有意味感が高ストレス項目群のストレスの程度を低減することが示された。中ストレス項目群には, 「～がわからないこと」という項目が多く含まれており, 主に不確かさに対する不安から来るストレスを反映している可能性がある。不確かな事柄を認知的に理解したり, 不確かなことに対して意味を見出したりすることは難しいが, 不確かでありながらも, 自分の力や周囲の人の助けによって対処していけると感じられれば, あまりストレスを感じずにいられると考えられる。一方で, 高ストレス項目群には, 個人の力ではどうしようもない現実的な困難が含まれており, そうした状況を把握しても問題解決にはならず, また何とか対処できると考えることもある種の現実逃避になると考えられるが, そのような困難な状況にも向き合っていくことに意味があると感じられれば, ストレスを緩和することができると推測される。

以上より, SOC の各要素は就職活動を通して経験するあらゆるストレスの程度を, 同程度に, また同様に低減するわけではないことが明らかとなった。さらに, SOC の各要素が単独でストレスの低減に大きく寄与することはないものの, SOC の 3 要素間に正の相関関係があること, および相関分析の結果をふまえると, 特に中ストレス項目群においては, 各要素が相互作用し等しく高まった状態によってストレス低減効果が見られると考えられる。したがって, 就職活動において多くの人が中程度のストレスを感じる, あるいはストレスを感じる人もいれば感じない人もいるような事柄については, SOC を全体的に高める介入が有効であることが示唆された。

多くの先行研究では, 内容も重大さも多種多様な

状況や出来事に対する評価を合算し、SOCとの関連を検討している。そのため、全体として見れば、SOCはストレスの程度を低減するという結果が得られてきたと考えられる。本研究の結果を踏まえると、SOCに対する介入方法の開発に際しては、SOCを高めることが効果的ではない、あるいは他の介入の方が有効である状況や場面もあることを考慮に入れる必要があると言える。

総合考察

上記の2つの研究は、SOCを高めるための介入方法の開発の有用性について否定するものではない。むしろ、これまでの多くの先行研究でSOCに対する否定的な結果がほとんど得られていないことも踏まえると、全体的に見れば、SOCを高めることが有効であることは間違いないと言える。したがって、3要素があらゆる状況・場面で同程度に同様の機能を果たすわけではないという今回得られた結果を考慮に入れた上で、今後、SOCを高めるために有効な介入方法が開発されることが期待される。

引用文献

- Antonovsky, A. 1987 *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Antonovsky, H., & Sagy, S. 1986 The development of a sense of coherence and its impact on responses to stress situations. *Journal of Social Psychology*, **126**, 213–225.
- Cohen, C., & Dekel, R. 2000 Sense of coherence, ways of coping, and well being of married and divorced mothers. *Contemporary Family Therapy*, **22**, 467–486.
- Darling, C. A., McWey, L. M., Howard, S. N., & Olmstead, S. B. 2007 College student stress: The influence of interpersonal relationships on sense of coherence. *Stress and Health*, **23**, 215–229.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. 1985 The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, **49**, 71–75.
- Feldt, T., Kinnunen, U., & Mauno, S. 2000 A mediational model of sense of coherence in the work context: A one-year follow-up study. *Journal of Organizational Behavior*, **21**, 461–476.
- Forsberg-Wärleby, G., Möller, A., & Blomstrand, C. 2002 Spouses of first-ever stroke victims: Sense of coherence in the first phase after stroke. *Journal of Rehabilitation Medicine*, **34**, 128–133.
- 藤里紘子・小玉正博 2009 大学生における Sense of Coherence とライフスキルの関連 日本健康心理学会第22回大会発表論文集, 174.
- 藤里紘子・小玉正博 2011 首尾一貫感覚が就職活動に伴うストレスおよび成長感に及ぼす影響 教育心理学研究, **59**, 295–305.
- Gana, K. 2001 Is sense of coherence a mediator between adversity and psychological well-being in adults? *Stress and Health*, **17**, 77–83.
- Heiman, T. 2004 Examination of the salutogenic model, support resources, coping style, and stressors among Israeli university students. *The Journal of Psychology*, **138**, 505–520.
- Hogh, A., & Mikkelsen, E. G. 2005 Is sense of coherence a mediator or moderator of relationships between violence at work and stress reactions? *Scandinavian Journal of Psychology*, **46**, 429–437.
- Johnson, M. 2004 Approaching the salutogenesis of sense of coherence: The role of 'active' self-esteem and coping. *British Journal of Health Psychology*, **9**, 419–432.
- Jorgensen, R. S., Frankowski, J. J., & Carey, M. P. 1999 Sense of coherence, negative life events and appraisal of physical health among university students. *Personality and Individual Differences*, **27**, 1079–1089.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. 2002 Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, **82**, 1007–1022.
- Keyes, C. L. M., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & van Rooy, S. 2008 Evaluation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) in Setswana-Speaking South Africans. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, **15**, 181–192.
- 古賀愛人・寺崎正治・岸本陽一 1991 多面的感情状態尺度の妥当性の検討 日本心理学会第55回大会発表論文集, 434.
- 久地井寿哉・山崎喜比古 2005 日本の中壮年男女のライフストレス進行過程における Sense of Coherence (SOC) の効果 日本健康教育学会誌, **13** 特別, 272–273.
- Langeland, E., Riise, T., Hanestad, B. R., Nortvedt, M. W., Kristoffersen, K., & Wahl, A. K. 2006 The effect of salutogenic treatment principles on coping with mental health problems: A randomised controlled trial. *Patient Education and Counseling*, **62**, 212–219.
- Langeland, E., Robinson, H. S., Moum, T., Larsen, M. H., Krogstad, A. L., & Wahl, A. K. 2013 Promoting sense of coherence: Salutogenesis among people with psoriasis undergoing patient education in climate therapy. *BMC Psychology*, **1**, 11.

- Langeland, E., Wahl, A. K., Kristoffersen, K., & Hanestad, B. R. 2007 Promoting coping: salutogenesis among people with mental health problems. *Issues in Mental Health Nursing*, **28**, 275-295.
- 明翫光宜 2003 首尾一貫感覚と健康な精神的機能との関連 中京大学心理学研究科・心理学部紀要, **3**, 7-16.
- 西田裕紀子 2000 成人女性の多様なライフスタイルと心理的 well-being に関する研究 教育心理学研究, **48**, 433-443.
- 小澤敬子・長田久雄 2007 女子車椅子バスケットボール選手の精神的健康について—心理的 well-being と sense of coherence の関連に基づく検討— 健康心理学研究, **20**, 32-41.
- Pallant, J. F., & Lae, L. 2002 Sense of coherence, well-being, coping and personality factors: Further evaluation of sense of coherence scale. *Personality and Individual Differences*, **33**, 39-48.
- Richardson, C. G., & Ratner, P. A. 2005 Sense of coherence as a moderator of the effects of stressful life events on health. *Journal of Epidemiology & Community Health*, **59**, 979-984.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. 1995 The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, **69**, 719-727.
- Schneider, G., Driesch, G., Kruse, A., Wachter, M., Nehen, H., & Heuft, G. 2004 What influences self-perception of health in the elderly? The role of objective health condition, subjective well-being and sense of coherence. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, **39**, 227-237.
- 下村英雄・木村 周 1997 大学生の就職活動ストレスとソーシャルサポートの検討 進路指導研究, **18**, 9-16.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. 2002 *Handbook of Positive Psychology*. London: Oxford University Press.
- 角野善司 1994 人生に対する満足尺度 (the Satisfaction With Life Scale [SWLS]) 日本版作成の試み 日本教育心理学会第 36 回総会発表論文集, 192.
- 高山智子・浅野祐子・山崎喜比古・吉井清子・長阪由利子・深田 順・古澤有峰・高橋幸枝・関 由起子 1999 ストレスフルな生活出来事が首尾一貫感覚 (Sense of Coherence: SOC) と精神健康に及ぼす影響 日本公衆衛生雑誌, **46**, 965-976.
- 寺崎正治・岸本陽一・古賀愛人 1992 多面的感情状態尺度の作成 心理学研究, **62**, 350-356.
- 寺崎正治・古賀愛人・岸本陽一 1991 多面的感情状態尺度・短縮版の作成 日本心理学会第 55 回大会発表論文集, 435.
- 戸ヶ里泰典・山崎喜比古・佐々木智子・中山和弘 2003 大学生の身体的精神的及び心理社会的 well-being に対する Sense of Coherence の予測力の追跡的検討 日本健康教育学会誌, **11** 特別, 104-105.
- von Bothmer, M. I. K., & Fridlund, B. 2003 Self-rated health among university students in relation to sense of coherence and other personality traits. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, **17**, 347-357.
- van der Hal-van Raalte, E. A. M., van IJzendoorn, M. H., & Bakermans-Kranenburg, M. J. 2008 Sense of coherence moderates late effects of early childhood holocaust exposure. *Journal of Clinical Psychology*, **64**, 1352-1367.
- 山崎喜比古 1999 健康への新しい見方を理論化した健康生成論と健康保持能力概念 SOC *Quality Nursing*, **5**, 825-832.

(受稿: 2015.6.8; 受理: 2015.10.8)