

原 著

## 首尾一貫感覚（Sense of Coherence）とストレス反応、 および対処方略との関連<sup>1</sup>

藤里 紘子\*・小玉 正博\*

### Relationship between sense of coherence, stress responses, and coping strategies

Hiroko Fujisato\*, Masahiro Kodama\*

#### Abstract

**Aims:** The purposes of this study were to examine the role of the three components of the sense of coherence (SOC): comprehensibility, manageability and meaningfulness; to check compatibility with previous stress and coping studies; and to examine functional differences between the SOC and hardiness.

**Methods:** We surveyed Japanese university students and graduate students (N=264), asking questions related to the SOC, hardiness, stress responses, stressful situations, importance and controllability, and stress coping strategies.

**Results:** Our results suggested that comprehensibility and meaningfulness play important roles in diminishing the stress response. Meaningfulness contributes to the choice of a coping strategy appropriate to the situation. The SOC diminishes all stress responses, while hardiness reduces only the perception of helplessness.

**Conclusion:** Our results confirmed that each component of the SOC plays a different role in diminishing the stress response and the choice of coping strategy. We also found that the SOC and hardiness serve different functions in diminishing the stress response.

Key words: coping strategies, hardiness, sense of coherence, stress response.

#### 問題と目的

近年、医療及び健康教育領域では慢性疾患の遷延化などの疾病構造変化に伴い、予防・健康生成モデルに対する関心が高まっている。こうした情勢の中で、首尾一貫感覚（Sense of Coherence : SOC）はストレス下にあっても健康を保ったり、それらを糧にして成長しようとする人が共通して

持つ要因として、欧米を中心に注目されている。

SOCは、“その人に浸みわたった、ダイナミックではあるが持続する確信の感覚によって表現される生活世界規模の志向性”と定義され、3つの核となる要素から構成される（Antonovsky, 1987 山崎・吉井監訳 2001, p.23）。1つめは、把握可能感（comprehensibility）である。これは、“自分の内外で生じる環境刺激は、秩序づけられた、

\* 筑波大学（University of Tsukuba）  
受稿2009.1.15 受理2009.4.1

<sup>1</sup>本研究の一部は、10th International Congress of Behavioral Medicine (2008)、日本心理学会第72回大会 (2008) において発表された。

予測と説明が可能なものであるという確信”であり、SOCの認知的要素と言える。2つめは、処理可能感（manageability）である。これは、“その刺激がもたらす要求に対応するための資源はいつでも得られるという確信”であり、SOCの行動的要素であると言える。なお、ここで言う資源とは、自分のコントロール下にある資源だけでなく、頼ることが出来ると感じ、信頼している正当な他者によってコントロールされている資源も含む。3つめは、有意味感（meaningfulness）である。これは、“そうした要求は挑戦であり、心身を投入してかかわるに値するという確信”であり、SOCの情動的・動機づけ的要素であると言える。これらの3つの感覚を含むSOCを強く持つことによって、様々なストレッサーがある中でも健康を保ち、さらにはそれらを成長の糧にすることさえ出来るとされている。このように、SOCという概念は、健康生成論（salutogenesis）という新たな研究枠組みを提供したが、その一方で未だ十分に検討されていない課題がある。

その1つは、SOCの3要素がどのように関連しながら、それぞれの役割を果たすのかが不明確なことである（Geyer, 1997）。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が、Antonovsky（1987 山崎・吉井監訳 2001）は、SOCを各要素に分けて検討する必要性も示唆している。また、戸ヶ里（2008, pp.55-67）は、SOC向上のための介入プログラムを考える際には、3要素に分けてアプローチすることが必要であると述べている。したがって、SOCの3つの構成要素が具体的にどのように関連し合い、それぞれの役割を果たすのかを明らかにすることは、SOCの実態をより詳細に把握し、より効果的な介入プログラムの開発・実施のために必要であると考えられる。

そこで、本研究では、SOCの主要な機能と考えられるストレス反応の低減、および適応的な対

処方略の選択を取り上げ、SOCの3要素がストレス対処に与える影響について検討することを第一の目的とした。

これまでのSOCとストレスとの関連についての先行研究を概観すると、SOCは、ストレッサー（ストレス反応をもたらす条件や環境）量を低減すること（Gana, 2001; Heiman, 2004; Jorgensen, Frankowski, & Carey, 1999; 久地井・山崎, 2005; 明翫, 2003）、ストレス反応（心身症状など）を抑制すること（Jorgensen et al., 1999; 久地井・山崎, 2005; 高山・浅野・山崎・吉井・長阪・深田・古澤・高橋・関, 1999）、ストレッサーがストレス反応に及ぼす影響を緩衝すること（高山他, 1999）などが明らかとなっている。また、対処方略との関連では、強いSOCを持つ人は問題焦点型対処を行う傾向が強く、情動焦点型・回避型の対処をあまり行わないことが報告されている（Cohen & Dekel, 2000; Edwards & Holden, 2001; Heiman, 2004; Amirkhan & Greaves, 2003; Johnson, 2004; Pallant & Lae, 2002）。しかし、これらはSOC全体としての働きを検討したものであり、3要素の相互関係については明らかにされていない。

2つめの課題は、多くの研究知見が蓄積されてきているストレス対処研究との整合性の確認である。Folkman & Lazarus（1980）によると、統制可能な状況では、積極的な問題焦点型の対処を行うことが適応的であり、逆に統制不可能な状況では、情動焦点型の対処を行うことが適応的であるとされている。SOC理論では、強いSOCを持つ人は、直面するストレッサーを扱うのに最も適切と思われる特定の対処方略を選ぶと推測されている（Antonovsky, 1987 山崎・吉井監訳 2001）が、上記のように、SOCと対処方略との関連を扱った先行研究では、対処を要する状況の性質については考慮されてこなかった。したがって、先行研究の結果からは、SOCが適切な対処方略の選択に寄与するという推測が実証されたとは言えない。

以上のことから、本研究では、対処を要する状況についても考慮に入れ検討することを第二の目的とした。なお、分析に際しては、SOC の 3 要素がストレス反応および状況別の対処方略に与える影響を検討することで、課題 1 および課題 2 を併せて検討することとした。

3 つめの課題は、SOC の類似概念とされているハーディネスとの間の機能的差異が不明確なことである。ハーディネスは、管理職を対象とした研究において、高ストレス下で健康を保つ人の示すパーソナリティ特性として概念化されたもので (Kobasa, 1979)、自己に関わる様々な出来事に対してコントロール可能であるという信念を表す「コントロール」、自己の生活上の様々な領域で没頭していると感じる「コミットメント」、予測外の変化あるいは脅威事態を有害とみなすのではなく、むしろ自己成長のためにプラスになるという期待を表す「チャレンジ」の 3 要素からなる (田中・桜井, 1996)。Antonovsky (1987 山崎・吉井監訳 2001) および Kobasa ら (Kobasa, Maddi, & Courington, 1981; Kobasa & Puccetti, 1983) では、SOC とハーディネスは概念的に類似することが指摘されており、von Bothmer & Fridlund (2003) および Kravetz, Drory, & Florian (1993) では両者の間に中程度の相関が得られている。しかし、両概念の異同についての理論的および実証的検討は少ない。SOC とハーディネスは、どちらも健康生成論的な関心を有するという点で類似しているが、一方で両概念が捉える側面において相違点が見られる。まず、SOC は気質や性格のように素因的、固定的なものではなく、経験を通してその人に刻み込まれ、獲得・形成される学習性の感覚であるとされている (山崎, 1999)。このような指摘は、SOC が閉じた自己システムではなく、環境と相互作用しながら成長・発展する開放型の自己システムであることを想定しており、それは操作的定義や尺度にも反映されている。一方、ハー

ディネスは、パーソナリティ特性として概念化されており、その操作的定義や尺度項目は、自分が周囲の人々や環境に対して如何に優位に立てるかを表していると考えられる。また、SOC は、分かる、対処できる、意味を感じられるといった、比較的穏やかな感覚であるのに対し、ハーディネスは、物事にコミットし、チャレンジし、自分の力でコントロールするという、よりアクティブな性質を表していると考えられる。そこで、本研究においては、両者の機能的差異を、その中心的機能であるストレス反応との関連において検討することを第三の目的とした。

## 方 法

### 調査対象者

関東圏の国立・私立大学生・大学院生 264 名（男性 124 名、女性 139 名、不明 1 名、平均年齢 19.99±1.88 歳）を調査対象者とした。なお、各分析には、各尺度において 5 分の 1 以上の記入漏れや記入ミスのある回答を除いたものを用いた。記入漏れや記入ミスが 5 分の 1 未満の回答については、尺度ごとに、回答された項目の得点を合計し項目数で除した値を記入漏れや記入ミスのあった項目の得点とした。

### 調査時期および手続き

2007 年 10・11 月、大学の講義時間内に、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。

### 調査内容

**SOC** SOC スケールの邦訳版 (山崎, 1999) を用いた。「把握可能感」11 項目、「処理可能感」10 項目、「有意味感」8 項目の計 29 項目からなる。各質問項目に対して、7 件法で回答を求めた。それぞれ、得点が高いほどその感覚が強いことを示す。

**ハーディネス** 田中・桜井（1996）の大学生用ハーディネス尺度を用いた。「コミットメント」、「コントロール」、「チャレンジ」の各下位尺度6項目ずつの計18項目からなる。4件法（“1：いいえ”—“4：はい”）で回答を求めた。それぞれ、得点が高いほどそのハーディネスパーソナリティ傾向が強いことを示す。

**ストレス反応** 岡安・嶋田・坂野（1992）の中学生用ストレス反応尺度を用いた。原尺度は、不機嫌な気持ちや怒りの感情を表す「不機嫌・怒り感情」、抑うつ感や不安感を表す「抑うつ・不安感情」、身体的疲労感を表す「身体的反応」、意欲の低下を表す「無力的認知・思考」の4下位尺度、計46項目からなる。この尺度は中学生のストレスを測定するために作成されたものであるが、先行研究（伊藤・小玉, 2005; 田中・桜井, 2006; 外山・桜井, 1998）によって、大学生に対しても適用可能であることが明らかとなっている。他の尺度と併用して実施することを考慮し、先行研究（伊藤・小玉, 2005; 外山・桜井, 1998）を参考に、岡安他（1992）で因子負荷量が高かった各下位尺度5項目ずつの計20項目を用い、4件法（“1：全くあてはまらない”—“4：非常にあてはまる”）で回答を求めた。それぞれ、得点が高いほど、そのストレス反応が強いことを示す。

**ストレス状況** ラザルス式ストレスコーピングインベントリー（日本健康心理学研究所, 1998）を参考に、“最近あなたが体験した、苦しかったり、悲しかったり、あるいはその状況を処理するのにかなりの努力をしなければならなかったなどの理由で、あなたにとって困難だった状況を考えてみてください”と教示した。以下の重要度および統制可能性と対処方略に関する質問に対して、その状況を念頭に置いて回答してもらうため、簡単に内容を記述するように求めた。

**重要度および統制可能性** 想起したストレス状況の主観的な重要度について、4件法（“1：全

く重要ではなかった”—“4：とても重要だった”）で回答を求めた。また、そのストレス状況の主観的な統制可能性について、4件法（“1：自分次第では、どうにも出来ない状況だった”—“4：自分次第で、どうにか出来る状況だった”）で回答を求めた。得点が高いほど、想起したストレス状況の主観的な重要度および統制可能性が高かったことを示す。

**対処方略** 尾関（1993）のコーピング尺度を用いた。原尺度では、尺度の上部にストレスに関する教示がなされ、調査対象者が現在最も強くストレスを感じていることについて自由記述させた後に、尺度への回答を求める形式になっている。しかし、本研究では、現在のストレスを想起されることによって、質問紙への回答自体がストレスであるとの回答が出ることを危惧し、上述の形式でストレス状況を尋ね、尺度のみを使用した。それに伴い、想起したストレス状況に対して行われた対処方略を測定するために、教示文を“その状況を乗り越え、落ち着くために、あなたはどのように考え、どのように行動しましたか”とし、項目の語尾を過去形に修正して用いた。「問題焦点型対処」5項目、「情動焦点型対処」3項目、「回避・逃避型対処」6項目の計14項目からなり、4件法（“1：あてはまらない”—“4：あてはまる”）で回答を求めた。それぞれ、得点が高いほどその対処方略をより多く用いたことを示す。

#### 分析の視点

SOCの3要素は共変動し、また、SOCとハーディネスも共変関係にあると考えられる。そこで本研究では、共変関係にある変数の影響を残したまま、各変数間の関連を検討するために相関分析を、それらを統制し、各変数が基準変数に対して与える純粋な影響を検討するために、共分散構造分析を用いることにする。

## 結 果

### 得点の算出

SOC全体および下位尺度、ハーディネス全体、ストレス反応の下位尺度、対処方略の下位尺度の合計得点を算出した。尺度の得点分布と信頼性係数をTable 1に示す。

### SOCの3要素がストレス反応および対処方略に与える影響の検討

**SOCの各要素とストレス反応との関連** SOCの各要素とストレス反応との関連性を明らかにするため、相関係数を算出した (Table 2)。その結果、SOCの各要素は、全てのストレス反応と有意な負の相関関係にあることが明らかとなった。

### SOCの各要素がストレス反応に与える影響

SOCの各要素が、ストレス反応に与える純粋な

影響を検討するため、SOCの3下位尺度を説明変数、各ストレス反応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。なお、各ストレス反応をSOCのみが説明することは考えにくいため、このモデルにおいては、各ストレス反応の誤差間に共分散を仮定した。有意水準5%に達しないパスを削除してモデルを修正し、最終的にFigure 1のモデルが採用された。このモデルの適合度は、 $\chi^2(df=5)=6.474(p=.263)$ , GFI=.993, AGFI=.961, RSMEA=.034であり、十分な値が得られた。Figure 1に示されているように、処理可能感からの影響は見られず、把握可能感が身体的反応を除くストレス反応を、有意味感が全てのストレス反応を低減することが明らかとなった。

### ストレス状況の重要度と統制可能性の群分け

ストレス状況を想起しなかった、あるいは「ない」

Table 1 尺度得点の分布と信頼性係数

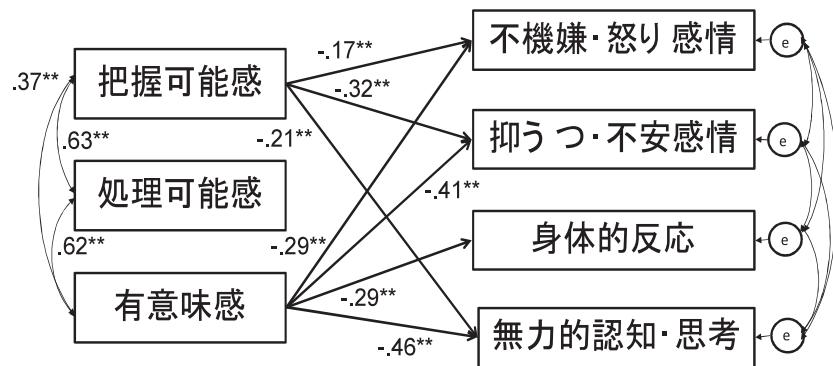
	尺度名	得点		$\alpha$ 係数
		<i>M</i>	( <i>SD</i> )	
SOC	全体	116.56	(19.35)	.87
	把握可能感	37.11	(8.00)	.75
	処理可能感	42.37	(7.80)	.71
	有意味感	37.08	(7.48)	.80
ハーディネス	全体	51.52	(7.48)	.79
	不機嫌・怒り感情	8.55	(3.65)	.90
	抑うつ・不安感情	10.27	(3.62)	.85
	身体的反応	7.74	(2.99)	.78
ストレス反応	無力的認知・思考	10.44	(3.69)	.82
	問題焦点型対処	12.33	(3.47)	.60
	情動焦点型対処	8.14	(2.43)	.63
	回避・逃避型対処	13.68	(3.69)	.65
対処方略				

Table 2 各変数間の単相関係数<sup>a)</sup>

	不機嫌・怒り感情	抑うつ・不安感情	身体的反応	無力的認知・思考	問題焦点型	情動焦点型	回避・逃避型
SOC	-.38**	-.60**	-.32**	-.56**	-	.25**	-
把握可能感	-.29**	-.49**	-.22**	-.41**	-	-	-
処理可能感	-.32**	-.48**	-.28**	-.44**	.13*	.21**	-
有意味感	-.35**	-.52**	-.29**	-.54**	.15*	.32**	-.13*
ハーディネス	-.29**	-.44**	-.22**	-.51**	-	.29**	-.14*

<sup>a)</sup> -は、相関係数が有意でなかったことを示す。

\*\**p*<.01, \**p*<.05

Figure 1 SOCの各要素がストレス反応に与える影響<sup>a)</sup><sup>a)</sup>誤差間の共分散の値は、図の煩雑化を避けるため省略した。\*\* $p < .01$ 

と回答した25名を除いた239名を対象に、ストレス状況の主観的な重要度および統制可能性を算出した。重要度は、 $M=3.28 (SD=.76)$ であり、理論的な中央値(2.50)と比べて有意に高かった( $t(239)=15.95, p<.01$ )。よって想起されたストレス状況は、重要度が高かったことが示された。統制可能性の群分けについては、選択肢の項目内容から、統制可能性の回答が1および2のものは統制不可能状況( $N=106$ )、3および4のものは統制可能状況( $N=133$ )とした。

**SOCの各要素と対処方略との関連** SOCの各要素と対処方略との関連性を明らかにするため、相関係数を算出した(Table 2)。その結果、処理可能感と有意味感は、問題焦点および情動焦点型の対処と正の相関関係にあり、さらに有意味感は回避・逃避型の対処と負の相関関係にあることが明らかとなった。

**SOCの各要素が状況別の対処方略に与える影響** SOCの各要素が対処方略に与える純粋な影響について、状況別に検討するため、SOCの各下位尺度を説明変数、各対処方略を基準変数としたモデルを構成し、統制可能・不可能状況別の多母集団同時分析を行った。なお、各対処方略をSOCのみが説明することは考えにくいため、このモデルにおいては、各対処方略の誤差間に共分散を仮定した。有意水準5%に達しないパスを削

除してモデルを修正し、最終的にFigure 2のモデルが採用された。このモデルの適合度は、 $\chi^2(df=14)=10.301 (p=.740)$ , GFI=.986, AGFI=.957, RSMEA=.000であり、十分な値が得られた。Figure 2に示されているように、有意味感からの影響のみが見られ、統制可能状況では問題焦点型および情動焦点型の対処を促進し、統制不可能状況では、情動焦点型の対処のみを促進することが明らかとなった。

#### SOCとハーディネスとの機能的差異の検討

**SOCおよびハーディネスとストレス反応との関連** SOCおよびハーディネスとストレス反応との関連性を明らかにするために、相関係数を算出した(Table 2)。その結果、SOCとハーディネスは、ともに全てのストレス反応と有意な負の相関関係にあることが明らかとなった。

**SOCとハーディネスがストレス反応に与える影響** SOCとハーディネスのそれぞれが、ストレス反応に対して与える純粋な影響について検討するため、SOCとハーディネスを説明変数、各ストレス反応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。1つのモデルにSOCとハーディネスを説明変数として同時に組み込んだのは、それぞれの影響を統制した偏回帰係数を算出するためである。なお、各ストレス反応をSOC

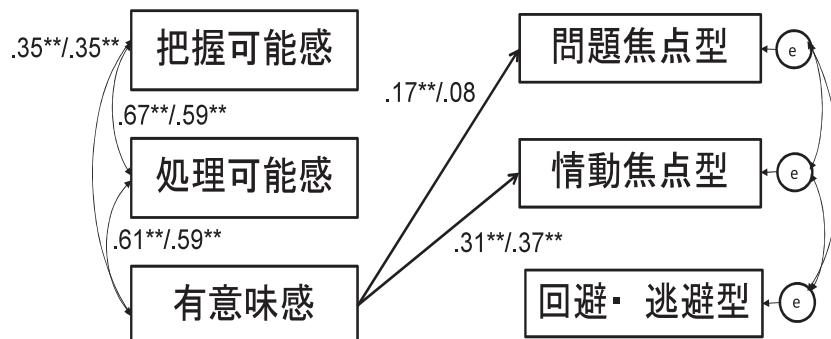


Figure 2 SOCの各要素が対処方略に与える影響<sup>a)b)</sup>

<sup>a)</sup>標準化係数は、斜線の左側が統制可能状況、右側が統制不可能状況での値である。

<sup>b)</sup>誤差間の共分散の値は、図の煩雑化を避けるため省略した。

\*\*p<.01

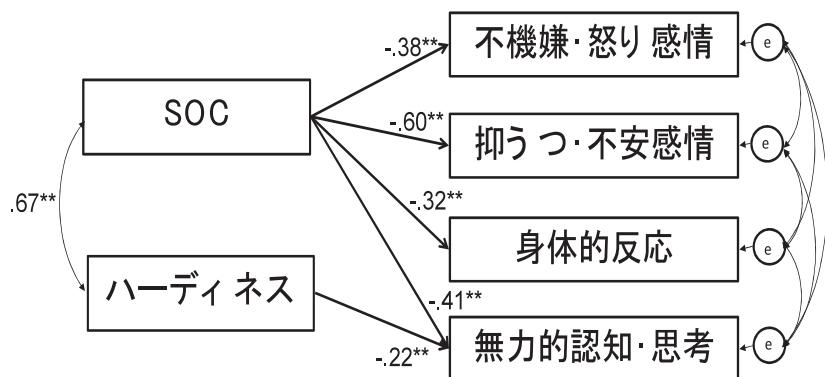


Figure 3 SOCとハーディネスがストレス反応に与える影響<sup>a)</sup>

<sup>a)</sup>誤差間の共分散の値は、図の煩雑化を避けるため省略した。

\*\*p<.01

とハーディネスのみが説明することは考えにくいため、このモデルにおいては、各ストレス反応の誤差間に共分散を仮定した。有意水準 5 %に達しないパスを削除してモデルを修正し、最終的に Figure 3 のモデルが採用された。このモデルの適合度は、 $\chi^2(df=3)=1.123(p=.771)$ , GFI=.999, AGFI=.990, RSMEA=.000であり、十分な値が得られた。Figure 3 に示されているように、SOC が全てのストレス反応を低減するのに対し、ハーディネスは無力的認知・思考を低減するにとどまった。

## 考 察

本研究の目的は、第一にSOCの3要素の役割の検討、第二にストレス対処研究との整合性の確認、

第三にSOCとハーディネスとの機能的差異の検討を行うことであった。

### SOCの3要素がストレス反応に与える影響

SOCを單一次元ととらえるか、3つの下位次元ととらえるかは、SOCの概念的妥当性との関連で常に問題とされてきている。Feld & Racku (1998) は、13項目の短縮版で確認的因子分析によるモデル検証を行い、3因子モデルの方が1因子モデルよりも適合性が良好であること、3因子と1因子の2段階因子構造としてとらえるのが適切であるという結果を示した。しかしながら、彼らの結果はあくまで SOC の因子間構造の検討であり、むしろ重要なのは 3 因子が抗ストレス資源として同じ方向で同じ機能を示すのかどうかを明

らかにすることである。

以上のような視点から、本研究では、まず SOC の各要素がストレス反応とどのように関連しているのかについて検討した。単相関分析の結果からは、SOC の各要素がそれぞれ高いほど、不機嫌・怒り感情、抑うつ・不安感情、身体的反応、無力的認知・思考が低いことが示された。しかし、SOC の 3 要素間には中程度の相関があり、以上の結果はそれぞれの影響を統制出来ていない。そこで 3 要素の共変動を考慮し、3 要素がストレス反応に及ぼすより純粋な影響を検討するために、共分散構造分析を行った。その結果、処理可能感からの影響は見られなかったものの、把握可能感と有意義感はともに、不機嫌・怒り感情、抑うつ・不安感情、無力的認知・思考を低減し、有意義感においては身体的反応も低減することが明らかとなつた。把握可能感の影響については、自分のことや周りの状況が分からなければ、イライラしたり、不安になったり、意欲が低下することは、いわば当然のことであり、一部、把握可能感の内容的妥当性が示されたと言える。有意義感が全てのストレス反応を低減するという結果は、どんな人生であっても自分の人生に意味を見出し、関心や希望を持つことが、ストレス反応を低減する上で最重要であることを示唆するものであった。一方、処理可能感はいずれのストレス反応にも影響していなかった。つまり、物事に自分あるいは他者の力を使って対処できるという感覚を持つことは、ネガティブな感情や認知、身体的な疲労感には影響を与えないことが示された。この結果は、処理可能感が行動的要素であることから考察できる。対処すべき物事に直面した際、対処可能と感じる人は、そうではないと感じる人よりも、ストレスを感じにくくと考えられる。反面、対処可能と感じる人は、実際の対処行動を行いやすいため、それに伴う心理的負担感を持ちやすいことが推測される。また、処理可能感には他者の力によって物

事に対処できるという感覚が含まれていることも関連していると考えられる。援助の受領は、問題の軽減・解決および、それに伴う不安や負担感の軽減といった利益をもたらす。しかし、嶋田・戸ヶ崎（1999）は、援助希求がストレス反応を増大させることも指摘しており、他者に頼ることは、自己効力感を下げる可能性も生じる。本研究において、処理可能感がストレス反応全般に影響を及ぼさなかつたという結果は、こうした指摘と関連付けて、今後検討する必要がある。

以上のように、SOC の 3 要素がストレス反応に与える影響は異なり、ストレス反応の低減においては、把握可能感と有意義感が重要な役割を果たすことが示唆された。また、単相関分析の結果を踏まえると、ストレス反応の低減において処理可能感が不要なわけではなく、他の 2 つの要素と相互変動することにより、処理可能感も間接的にストレス反応の低減に寄与している可能性が示された。

### SOC の 3 要素が状況別の対処方略に与える影響

SOC の各要素が統制可能・不可能状況のそれぞれにおいて、対処方略とどのような関連があるのかについて、単相関分析ならびに統制可能・不可能状況別の多母集団同時分析を行った。単相関分析の結果から、処理可能感、有意義感が強いほど、問題焦点型対処および情動焦点型対処を行いやすく、さらに、有意義感の強さは回避・逃避型対処の行いにくさと関連することが示された。しかし、SOC の各要素間には中程度の相関があり、以上の結果はそれぞれの影響を統制出来ていない。さらに、状況の統制可能性について考慮しておらず、それぞれの対処が適応的であるかどうかは判断できない。そこで 3 要素の共変動および状況の統制可能性を考慮し、3 要素が状況別の対処方略に及ぼすより純粋な影響を検討するために、多母集団同時分析を行った。その結果、有意義感からのパ

スのみが残り、統制可能状況では、問題焦点型ならびに情動焦点型の対処を促進し、統制不可能状況では情動焦点型の対処のみを促進することが明らかとなった。情動焦点型の対処は、問題そのものの解決を目的として行われることもあり、また、まず情動に対処することによって、問題に対処することが出来るようになることもあるとされている (Lazarus & Folkman, 1984 本明・春木・織田監訳 1991)。したがって、統制可能状況において、問題に積極的に取り組もうとすることに加えて、情動にも対処しようとすることは適応的であると考えられるため、本研究の結果は、有意義感が状況に応じた適応的な対処を促進することを示す結果であると言える。

以上のように、強いSOCを持つ人は、直面するストレッサーを扱うのに最も適切と思われる特定の対処方略を選ぶ (Antonovsky, 1987 山崎・吉井監訳 2001) との理論的主張が実証され、それは有意義感の働きであることが示された。このことから、自分の人生に意味を見出し、関心や希望を持つことが、困難な状況に対して適応的な対処を行うために重要であることが示唆された。

### SOCとハーディネスの機能的差異

SOCとハーディネスがストレス反応とどのように関連しているのか検討するため、単相関分析ならびに共分散構造分析を行った。単相関分析の結果からは、SOCとハーディネスがそれぞれ高いほど、不機嫌・怒り感情、抑うつ・不安感情、身体的反応、無力的認知・思考が低いことが示された。これは、先行研究を支持する結果であった (Jorgensen et al., 1999; 久地井・山崎, 2005; 高山他, 1999; 田中・桜井, 2006)。しかし、SOCとハーディネスとの間にはやや強い相関があり、以上の結果はそれぞれの影響を統制出来ていない。そこで両者の共変動を考慮し、ストレス反応に及ぼすより純粋な影響を検討するために、共分散構造分

析を行った。その結果、SOCは全てのストレス反応を低減していたが、一方ハーディネスは無力的認知・思考を低減するにとどまった。この結果から、SOCとハーディネスの機能的差異が部分的にはあるが実証されたと言える。ハーディネスのこの結果は、以下のように考察される。自分の力で、積極的に1つの物事に取り組み、変化にも対応することが出来れば、ポジティブな感情が生じ、身体的にも充実した状態でいられるだろう。しかし、一方で、そのアクティビティによって身体的に疲れてしまったり、自分の力ではどうしようもない場合や変化に対応できない場合に、イライラしたり、不安や抑うつ感を感じることもあると考えられる。ハーディネスの持つこれらのポジティブな側面とネガティブな側面が相殺し合った結果、不機嫌・怒り感情、抑うつ・不安感情、身体的反応には影響が見られなかったと考えられる。ハーディネスが唯一低減した無力的認知・思考は「体から力がわいてこない」や「何もやる気がしない」などの項目からなっており、意欲が低下した状態を表していると考えられる。このことから、ハーディネスは、どのような状況であっても意欲が低下することなく精力的に物事に取り組む姿勢を促進すると推測される。そのようなパーソナリティであることが、上記のポジティブな側面とネガティブな側面を生む背景となっていると考えられる。

以上のように、ストレス反応の低減において、SOCとハーディネスが果たす機能は異なることが明らかとなり、両者の機能的差異が示された。まとめと今後の展望

本研究によって、SOCの各要素はストレス反応の低減および対処方略の選択において異なる役割を果たしており、特に有意義感を強く持つことが様々なストレス反応を低減し、統制可能・不可能状況における適応的な対処にも寄与していることが示された。また、SOCとハーディネスとの機能的な差異が示され、SOCの独自性が部分的に

明らかになった。人間関係の中で形成される SOC が、より多様なストレス反応を低減することは、健康の維持・増進において、人との関係性が重要なことを示唆する結果であった。しかしながら、本研究における対象者は、大学生および大学院生であり、SOC が、30 歳前後に安定してくる (Antonovsky, 1987 山崎・吉井監訳 2001) ことを考えると、結果の一般化には慎重にならなければならない。異なる発達段階にある調査対象者において同様の結果が得られるのか、検討を重ねることが必要である。また、本研究では、SOC の各要素が異なる機能を持つことが明らかとなつたが、これらは独立して働く訳ではなく、相互に影響を与え合うことに注意が必要であり、今後は要素間の関係性についても検討する必要がある。加えて、本研究では、SOC の機能についてのみ検討したが、SOC の形成に寄与する要因についても解明していく必要があるだろう。SOC がどのような機能を持ち、どのようにして形成・促進されるのかが明らかになることによって、人がよりよく、健康的に生きるための有益な示唆が得られるだろう。

## 引用文献

- Amirkhan, J. H. & Greaves, H. (2003). Sense of Coherence and stress: The mechanics of a healthy disposition. *Psychology and Health*, 18, 31-62.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- (アーロン・アントノフスキイ・山崎喜比古・吉井清子(監訳)(2001). 健康の謎を解く—ストレス対処と健康保持のメカニズム 有信堂)
- 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.
- 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.
- Edwards, M. J., & Holden, R. R. (2001). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 1133-1150.
- Feld, T., & Rasku, A. (1998). The structure of Antonovsky's orientation to life questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 25, 505-516.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Gana, K. (2001). Is sense of coherence a mediator between adversity and psychological well-being in adults? *Stress and Health*, 17, 77-83.
- Geyer, S. (1997). Some conceptual considerations on the sense of coherence. *Social Science & Medicine*, 44, 1771-1779.
- 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.
- 伊藤正哉・小玉正博(2005). 自分らしくある感覚(本来感)とストレス反応、およびその対処行動との関係 健康心理学研究, 18, 24-34.
- 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.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Courington, S. (1981). Personality and constitution as mediators in the stress-illness relationship. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 368-378.

- Kobasa, S. C., & Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 839-850.
- Kravetz, S., Drory, Y., & Florian, V. (1993). Hardiness and sense of coherence and their relation to negative affect. *European Journal of Personality*, 7, 233-244.
- 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.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing.
- (リチャード・S・ラザルス & スーザン・フォルクマン. 本明寛・春木豊・織田正美 (監訳) (1991). *ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究* 実務教育出版)
- 明斎光宣 (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.
- 日本健康心理学研究所 (1998). *ストレスコーピングインベントリー・自我態度スケールマニュアル—実施法と評価法—* 実務教育出版
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二 (1992). 中学生用ストレス反応尺度の作成の試み 早稲田大学人間科学研究, 5, 23-29.
- 尾関友佳子 (1993). 大学生用ストレス自己評価尺度の改定: トランスクオナルな分析に向けて 久留米大学大学院比較文化研究科年報, 1, 95-114.
- 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.
- 嶋田洋徳・戸ヶ崎泰子 (1999). 中学生におけるサポート利用可能性と援助希求コーピングがストレス反応に及ぼす影響 日本教育心理学会第41回総会発表論文集, 707.
- 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・吉澤有峰・高橋幸枝・閑由起子 (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.
- 田中秀明・桜井茂男 (1996). 大学生におけるハーディネスと抑うつ傾向の関係 日本心理学会第60回大会発表論文集, 911.
- 田中秀明・桜井茂男 (2006). 大学生におけるハーディネスとストレッサーおよびストレス反応との関係 鹿児島女子短期大学紀要, 41, 153-164.
- 戸ヶ里泰典 (2008). 成人のSOCは変えられるか 山崎喜比古・戸ヶ里泰典・坂野純子 (編) *ストレス対処能力SOC* 有信堂 pp. 55-67.
- 外山美樹・桜井茂男 (1998). 大学生における自尊感情、日常的出来事、およびストレス反応の関係 筑波大学心理学研究, 20, 125-133.
- 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.