

<資料>

Sense of Coherence（首尾一貫感覚）と ストレス状況下における反応スタイルの関係について

The Relation Between Sense of Coherence and Response Style under Stress.

銅直 優子*

Yuko Dobeta

首尾一貫感覚 (Sense of Coherence: SOC) の高低とストレス状況下における反応スタイルの関係について見ることを目的とした。ストレス状況下には、P-F スタディ場面を用い、その反応スタイルを SOC の高得点群と低得点群で比較した。その結果、SOC 高得点群は SOC 低得点群と比較して、ストレスの原因となった障害の指摘、失望や不満を表明することが少なく、その原因を自己に求めていくことが明らかとなった。

キーワード：首尾一貫感覚 (SOC)、反応スタイル、ストレス状況下、P-F スタディ

I. はじめに

健康を保持増進させる一つの要因として、首尾一貫感覚 (Sense of Coherence: SOC) がある。これは、医療社会学者である Antonovsky¹⁾ が、深刻なストレスを経験し、かつ良い健康状態を保っている人々へのインタビューから共通の特徴を見つけ出し、その特徴を SOC と名づけた。SOC は把握可能感 (comprehensibility)、処理可能感 (manageability)、有意味感 (meaningfulness) の 3 要素から構成されている。把握可能感は、自分の置かれている状況を予測可能なものとして理解することのできる能力である。処理可能感は、困難な状況を何とかやっつけられると感じられる能力である。有意味感は、日々の出来事や直面したことに意味を見出せる能力である。これらの能力の高い者は、ライフクライシスに直面しても、前向きに生き抜くことが可能であるとされている。

SOC の質問紙が山崎らによって日本語に翻訳されて以降、わが国でも SOC の研究が増えてきた。SOC を高める要因として、自己に原因を帰属させる傾向の強さ、サポートネットワークの数の多さ、小中学生時代に支援的な家庭に育つことなどが明らかにされている²⁾。また、SOC と健康との関連では、SOC の高い者は、主観的健康度が高く、また、ライフ・ストレスイベントの数が抑うつ感に及ぼす影響は低いことを明らかにしている^{3) 4)}。

*流通科学大学サービス産業学部、〒651-2188 神戸市西区学園西町 3-1

(2009年9月11日受理)

©2010 UMDS Research Association

大きなストレスイベントに直面することが健康を損なう原因の一つとして重視されていた時代には、ライフ・ストレスイベントの数で個人のストレス度を測定していた。しかし、同じストレスイベントにさらされても個人によって感じ方は違い、対処の仕方も違っていることから、ストレスに対する認知や対処方法が個人のストレス度を決定し、精神健康度に影響を及ぼす考えが主流になってきた。そのような中、Lazarus⁵⁾らは、ライフクライシスよりも、日常生活の些細な出来事から生じるストレスが我々の健康に及ぼす影響を指摘した。

前述したように、SOCは、深刻なストレスを経験したにもかかわらず、健康を維持できている人たちに見られた特徴であったが、我々の健康に影響を強く及ぼすと指摘されている日常生活の些細なストレスに対して、SOCがどのように関連しているかを検討していくことは、多くの人々の健康を考えていく上で重要なテーマである。このことから、本研究では、SOCと日常生活でのストレス状況下における反応スタイルについて検討することを目的とする。

II. 方法

1. 対象と調査時期

関西私立A大学で心理学関連の講座を受講している83名(男子:41名, 女子:42名)を対象に行った。調査時期は、2007年5月と2008年5月である。

2. 調査用紙と調査実施方法

[SOCスケール] Antonovskyが作成した13項目を山崎らが日本語に翻訳したものを使用した。本調査用紙は7件法で回答するようになっており、1点から7点(逆転項目の場合は7点から1点)として得点化した。本調査用紙は、把握可能感、処理可能感と有意味感の3要素から構成されており、各要素の質問項目数と内容は次の通りである。把握可能感は、「あなたは不慣れな状況の中にいると感じ、どうすれば良いのか分からないと感じることがありますか?」、「あなたは、本当なら感じたくないような感情をいだいてしまうことがありますか?」などの計5項目から構成されている。処理可能感は、「あなたはあてにしていた人ががっかりさせられたことがありますか?(逆転項目)」、「どんな強い人でさえ、時には“自分はダメな人間だ”と感じることがあるものです。あなたは、これまで“自分はダメな人間だ”と感じたことはありますか?(逆転項目)」などの計4項目である。有意味感は、「あなたは自分の周りで起こ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)」、「今まであなたの人生は・・・(回答:1.明確な目標や目的は全くなかった~7.とても明確な目標や目的があった)」などの計4項目である。

3要素の得点と、全項目の合計得点を算出した。SOCの全項目合計得点の上位11名をSOC高得点群とし、下位11名をSOC低得点群とし、P-Fスタディの分析対象とした。

[P-Fスタディ] P-Fスタディ成人用を使用した。本検査用紙は、日常生活で経験しうる24の欲求不満場面が絵画によって構成されたものであり、各場面は対話形式となっている。この欲求不

満場面に遭遇した人物が相手の発言を受けて、どのような応答をするかを空欄の吹き出しに記入するものである。例えば、場面1は、車に乗った男性が路上を歩いている男性の服にはねをかけた状況を描いている。車に乗った男性は、「服にはねをかけてしまって本当にすみません。できるだけ水だまりをよけて通ろうとしたんですが。」と発言しており、はねをかけられた男性のせりふ部分は空欄の吹き出しとなっている。被験者は、この吹き出しに、応答を書き込んでいく。24場面の回答にかかった所要時間は25分程度である。

各場面に記入された応答から個人のアグレッションの方向と型のスコアリングを行う。アグレッションの方向には、3タイプあり、環境に向けるか(他責)、自分自身に向けるか(自責)、あるいはどこにも向けずにそらすか(無責)に分けられる。アグレッションの型についても3タイプあり、欲求不満の原因である障害を強調するか(障害-優位)、個体の完全な状態を守ろうとするか(自我-防衛)、解決のために目標を追求しようとするか(要求-固執)に分けられる。24場面全てのスコアリングを基に反応場面数に対する百分率を算出することによって、個人の結果が得られる。スコアリングについては、2名の心理臨床家によって行ない、スコアリングの結果に相違があった分については、協議を経て最終のスコアリングの決定を行った。

調査の実施については、いずれの調査も集団実施法で行った。

III. 結果と考察

1. SOC 高得点群と低得点群の P-F スタディ比較

SOC 高得点群と低得点群の P-F スタディ反応の違いについて検討するために、各スコアの反応率を従属変数として t 検定をおこなった。群ごとの反応率は表1の通りである。t 検定の結果、I' (自責逡巡反応) と M' (無責逡巡反応) で有意差が認められた (I': $t = 2.24, p < .01$; M': $t = 3.29, p < .05$)。

表1 SOC 高得点群と低得点群における P-F スタディ反応率

		障害-優位 (O-D)		自我-防衛 (E-D)		要求-固執 (N-P)		Total
他責的 (E-A)	E'	10.42	E	17.05	e	7.39	E-A	34.85
		10.42		19.72		6.13		26.26
				2.27				
			E	3.48				
自責的 (I-A)	I'	8.33	I	18.00	i	10.61	I-A	36.93
		12.07		17.61		9.37		39.05
				9.28				
			I	6.33				
無責的 (M-A)	M'	6.82	M	14.20	m	7.20	M-A	28.22
		1.94		15.10		7.64		24.68
Total	O-D	24.43 25.56	E-D	52.43 49.25	N-P	23.14 25.19	GCR	52.6 53.9

上段: SOC 低得点群 下段: SOC 高得点群

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

I'の成人反応率の平均は6~7%で、本調査では、SOC高得点群が12.07%と平均よりも高めの反応率を示し、SOC低得点群よりも高い反応率を有意に示した。またM'の成人反応率の平均は8~9%で、本調査では、SOC高得点群が1.94%と平均よりも低めの反応率を示し、SOC低得点群よりも有意に低い反応率を示した。

これらの結果を合わせると、SOC高得点群はSOC低得点群と比べて、欲求不満を起こさせた障害の指摘、失望や不満を表明することが少なく、その状況の原因を自分自身に追究する反応スタイルをとることが分かった。原因を自分自身に追究するスタイルについては、原因を自己に帰属することがSOCを高める要因であることを明らかにした木村らの調査結果を支持するものとなった。また、不満などを表明せず、原因追求を内に向ける姿勢は、社会に適応するためには必要だといわれており⁶⁾、SOCの高さが社会適応するための能力と関連していることが示唆された。

2. SOCとP-Fスタディの相関分析

SOCの得点とP-Fスタディの反応率についてPearsonの相関係数を算出した。その結果は、表2の通りである。相関係数.40以上が認められたのは、I'(処理可能感:r=.45, 把握可能感:r=.43)とM'(処理可能感:r=-.53, 把握可能感:r=-.40)においてであった。

表2 SOCの3要素得点とP-Fスタディ反応率との相関係数(N=22)

	障害-優位 (O-D)	自我-防衛 (E-D)	要求-固執 (N-P)	Total	
SOC	有意味感	0.23	-0.05	-0.28	-0.05
	処理可能感	E' -0.06	E 0.03	e 0.05	E-A 0.02
	把握可能感	0.09	0.01	-0.09	0.01
	有意味感	0.27	0.09	-0.02	0.19
	処理可能感	I' 0.45	I -0.12	i -0.25	I-A 0.04
	把握可能感	0.43	0.10	-0.04	0.28
	有意味感	-0.35	0.11	-0.04	-0.14
	処理可能感	M' -0.53	M 0.09	m 0.22	M-A -0.08
	把握可能感	-0.40	-0.01	-0.12	-0.35
	有意味感	0.14	0.07	-0.17	0.15
	処理可能感	Total (O-D) -0.09	Total (E-D) 0.02	Total (N-P) 0.05	GCR 0.05
	把握可能感	0.09	0.06	-0.12	-0.11

I'と正の関連が認められた処理可能感と把握可能感は、困難な状況を理解し自分で何とか対処することが出来ると感じられる部分である。SOC高得点群でI'の出現率が高かったのは、不満などの気持ちを表明することを我慢しているのではなく、なんとかなるという感覚があるからこそ不満などを表明する必要がないと解釈してよいと考える。また、M'においては、処理可能感と把握可能感と負の関連が認められ、何とかかなるという感覚の低さは、先の見えない不安にもつながると考えられ、自分にとって苦痛の種である、障害の存在自体を認めることを回避していると考えられる。

3. 場面分析

SOCの高得点群と低得点群においてP-Fスタディの場面でどのような反応の違いがあるのかを見るために、t検定で差が明らかになった、M'とI'反応の多く見られた場面1、11、17、21、22の計5場面について、群別に各反応の反応率を調べた。その結果が表3である。

表3 P-Fスタディの場面ごとの反応率

	場面1 【車に泥をかけられる】	場面11 【深夜に間違い電話】	場面17 【鍵の紛失】	場面21 【非難される】	場面22 【転ぶ】
刺激内容	「服にはねをかけてしまって本当にすみません。」	「すみません。交換手が電話番号を間違えたものだから。」	「まあ！鍵をなくしたの？困ったわね、入れないわ！」	「あの人のことをそんなに悪くいっていますが、昨日災害にあつて、今は病院に入っているんですよ。」	「お怪我はありませんでしたか？」
E'	0	0	4.55	0	4.55
E	9.09 36.36	18.18 44.44	0	9.09 4.55	9.09 0
E	0	9.09	9.09	9.09	0
e	9.09 4.55	0 22.22	0 4.55	0 0	0 0
I'	40.91 31.82	0	18.18 36.36	40.91 50.00	50.00 95.45
I	4.55	0	18.18 13.64	22.73 18.18	4.55 0
I	0	0	0	18.18	0
i	0 4.55	4.55 0	54.55 31.82	0 4.55	0 0
M'	27.27 0	27.27	0	0	36.36 0
M	9.09 22.73	40.91 33.33	0	0	0 0
m	0	0	4.55	0	0

上段：SOC低得点群 下段：SOC高得点群
 ……15ポイント以上差があったもの

場面ごとに、群間で15ポイント以上の差が認められた反応について検討をおこなっていく。場面1では、SOC低得点群でM'反応が多く、SOC高得点群ではE反応が多く見られた。また、場面11では、SOC低得点群ではM'反応が多く見られているが、SOC高得点群ではE反応とe反応が多く見られている。SOC低得点群では、無責(M', M)反応が68.18%であり、SOC高得点群では、他責(E, e)反応が66.66%とアグレッションの方向が違ふことが特徴的である。秦⁷⁾が大学生を対象に調査したところ、場面1は68.3%の者が、場面11は71.3%の者が、問責方向を相手と解釈する場面であることが明らかとなっている。場面1と場面11のような明らかに相手に責任のある状況では、SOC高得点群は、「気をつけてください」などのE反応を示す者が多いが、SOC低得点群では、E反応を示す者は少なく、特に場面11では、SOC低得点群は、7割近くの者が、「わざとではないから・・・」などの無責反応を示しており明確な態度を示していないことがわかる。

相手に責任がある場面では、SOCの高い者は、相手の過失を明確に指摘する主張性を持っているが、SOCの低い者は、明らかに相手に責任がある場合でも、相手の過失を許す反応を示してい

るものの内心は相手を許すことを納得できずにストレスが溜まることも考えられる。我々は社会生活を適応的に過ごすには、ある程度の主張性は重要だといわれており、ここでは、SOCの低い者の主張性の弱さが窺える。

場面 17 では、SOC 高得点群では I 反応が多く見られるが、SOC 低得点群では i 反応が多く見られている。秦の調査によると、場面 17 は、85.1%の者が問責方向を自分と解釈する場面であるため、両群とも、アグレッションの方向は自責的になるものが多い。しかし、アグレッションの型としては、SOC 高得点群は、I 反応で、紛失物に対して「おかしいなー」「どこにいったんだろう」と直ぐに慌てない反応を示しているところは、鍵をなくしても何とななるだろうという楽観的態度が窺える。一方、SOC 低得点群は、「探してみるよ」などの今すぐ自分の過失を何とかしなくてはならないと慌てた態度が窺える。

場面 21 では、両群とも自責の反応スタイルをとっており、違いは認められなかった。これは、5 つの場面のうち、本場面だけは、誰か他のものから非難、詰問される、超自我（良心）が阻害されて欲求不満を招いた場面であったので、反応スタイルの違いが見られなかったのだろう。

場面 22 では、SOC 高得点群で、I 反応が 95.45%と非常に高く、SOC 低得点群でも 50%と高いが、両群の差は、45.45%と差が大きい。また、SOC 低得点群では、M' 反応が 36.36%見られた。秦の調査で大学生がこの場面に解釈した問責方向はバラバラであった。そのような状況では、SOC 高得点群は、「大丈夫です、ありがとう」の I 反応を示し、自分の負傷を強調して否定している。一方、SOC 低得点群は、「いたた・・・少し腰を打った程度です」などの M' 反応を示し、怪我の重要性を過少視させている。SOC 高得点群の反応スタイルは、怪我に対してなんとも無かった平気であると、それを自己の中で処理し、それ以上こだわらないと解釈できるし、SOC 低得点群の反応スタイルは、怪我の重要性を過小視させているものの、怪我の存在をほのめかすことで、周囲からの何らかの反応を期待していると解釈できるだろう。

IV. まとめ

SOC とストレス状況下における反応スタイルについて明らかになったことは、SOC 高得点者は、ストレス状況下において、責任をどこにも求めない反応スタイルをとり易い場面であっても自己に責任を求める傾向にあることが明らかとなった。場面ごとの分析では、状況の問責方向によって、反応スタイルが違っており、相手に過失がある状況では、SOC の高い者は、その過失を指摘する主張性を備えていることが明らかとなった。また、自分に過失がある状況では、SOC の高い者は、直ぐにその問題を解決するために動くことはせずに、楽観的な反応スタイルを示しているが、SOC の低い者は、自分の過失を解決するために直ぐに行動に移すことが明らかとなった。

以上のように、本研究において、SOC とストレス状況下での反応スタイルの関連が明らかになった。しかし、今回の調査では、P-F スタディの反応だけでは、個人がその状況をどのように

認知し、応答の背景となる心理的プロセスが把握できていないため、SOC と反応スタイルを繋ぐメカニズムが曖昧である。今後の課題として、P-F スタディの場面をどのように認知したか、また応答の理由などを質疑法によって施行していく必要が挙げられる。

本研究の一部は、日本応用心理学会 2009 年度大会にて発表した。また、本研究は、2008 年度流通科学大学特別研究助成を受けておこなったものである。関係者の方々に感謝申し上げる。

引用文献

- 1) Antonovsky A : “Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well”, Jossey-Bass Publishers (1987). 山崎喜比古、吉井清子 監訳：『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, 2001)
- 2) 木村千香子、山崎喜比古、石川ひろの 他：大学生の Sense of Coherence (首尾一貫感覚, SOC) とその関連要因の検討, 『日本健康教育学会誌』, 9, No.1・2 (2001) 37-48.
- 3) 吉井清子、近藤克則、平井寛 他：ストレス対処能力 SOC (Sense of Coherence) と社会経済的地位と心身健康, 『公衆衛生』, 69, No.10 (2005) 825-829.
- 4) 高山智子、浅野祐子、山崎喜比古 他：「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, No.11 (1999) 965-976.
- 5) Richard S. Lazarus & S. Folkman : “Stress, Appraisal, and Coping”, Springer (1984). 本明寛、春木豊、織田正美 監訳『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, 1991)
- 6) 林勝造、一谷彊、秦一士 他：『P-F スタディ解説』(三京房, 2007)
- 7) 秦一士 『P-F スタディの理論と実際』(北大路書房, 1993)