

<資料>

大学生の友人関係態度と首尾一貫感覚 (Sense of Coherence) が 日常いらだちに与える影響について

The Influence of Friend Relation Attitude and Sense of Coherence on Daily Hassles.

銅直 優子*

Yuko Dobeta

本研究の目的は、首尾一貫感覚 (SOC)、友人関係態度、対人ストレス・コーピングと日常いらだちとの関連を検討することである。男女とも SOC の有意味感と友人関係態度の本音・関係深化と関連が認められ、女性のみで有意味感と広く・楽しくに関連が認められた。いらだちへの影響要因として、男女とも SOC の低さが認められ、その他、男性は友人関係態度の評価懸念・関心と広く・楽しくが、女性は本音・関係深化が認められた。

キーワード：首尾一貫感覚 (SOC)、友人関係態度、対人ストレス・コーピング、いらだち

I. はじめに

我々は、幼児期、児童期、青年期、成人期、老年期とそれぞれの段階で重要な課題があると言われている。私たちが社会とどう関わり、そこでどのような体験をするのかが我々の様々な側面に影響を及ぼし、個人を確立する。エリクソンの心理・社会的発達理論では、生涯の発達の各段階で、解決すべき課題があると考えられており、青年期の課題は「アイデンティティの確立」であるとされている。この時期にある者は、『彼らは自分自身が分裂するのを防ぐために、徒党や群衆の中の英雄に一次的に同一化する (pp.336)』とエリクソンは述べている¹⁾。また、この時期の親密な友人関係には、個人の精神的な安定や社会的スキルの修得や自己認知のモデルとなるような機能が認められる²⁾。このように、青年期には、どのような友人関係を築き、そこでどのような体験をするかということが非常に重要だと考えられる。

大学生は、成人期前期とされる場合もあるが、近年では、大学進学率が増え、社会人として責任を負ったり、経済的に自立する時期が昔と比べると遅くなってきている。このようなことから、大学生は青年期後期と考えることが妥当だと考える。また、大学生活では、多くの時間を友人と過ごし、そこでの友人関係は、彼らの学生生活・学外生活での行動やキャリア選択などに多くの

*流通科学大学人間社会学部、〒651-2188 神戸市西区学園西町 3-1

影響を与えるであろう。このような観点からも、彼らが自己を確立するためどのような友人を獲得し、どのような友人関係を築くかということは重要だと考えられる。そして、友人関係のとりかたが彼らの精神的健康にも大きな影響を与えていることが分かっており^{2)~4)}、どのような友人関係を築くかということは、彼らが安定した精神健康状態を維持するのに重要な一要因となっている。

次に、精神健康を維持する重要な要因として、首尾一貫感覚 (Sense of Coherence : SOC) がある。SOC とは、Antonovsky⁵⁾ により提唱された概念であり、ストレスに対処できる能力と言い換えることが可能であろう。SOC には 3 要素あり、直面した出来事を自分にとって理解できるものとして認知する能力 (把握可能感 : comprehensibility)、直面した問題を自分の力あるいは他人の力を借りながらも対処することが出来ると感じられる能力 (処理可能感 : manageability) と日々の直面した出来事が不幸なことであっても自分にとって意味のあることだと捉えることのできる能力 (有意味感 : meaningfulness) から構成されている。これらの能力を持っている者は、ストレスフルな状況でも何とかして上手く対処でき、健康維持能力が高いとされている。SOC の形成時期には、乳幼児期が最も重要であるとされており、次いで思春期の環境の影響が重要だと考えられている。まず、乳幼児期では、個人にとって最も重要な人物となるつまり養育者との関係のあり方が強く関わっており、思春期には帰属している社会階層の環境が強く関わっていると考えられている。つまり、社会的地位が高いと、自分で物事を決定し行動ができ、その結果の予期ができる機会が多く、その経験が SOC の形成につながると考えられている。成人期では、個人の職業が強く影響すると考えられており、SOC は 30 歳頃までに安定すると考えられている。青年期については言及されていないが、社会へ出る前ステージとしてキャリア選択という大きな決定をしなくてはならない時期の経験は SOC の形成に影響してくると考えて良いだろう。

そこで、先述したように、大学生にとって友人関係は様々な側面に影響すると考えられ、その関係の中での体験は SOC の形成に影響すると考える。青年期には、互いに自分の内面をさらけ出し、本音で付き合っていくような友人関係を築くことが特徴とされていた。しかし、現代青年の友人関係は、希薄化傾向にあり、お互いを傷つけあわないように気遣い、広く・楽しい関係を重視している特徴が明らかにされている²⁾。さらには、友人への配慮が欠如し自分を省みることもせず友人関係をもとうとする意欲が低かったり、友人に関して無関心であったりという特徴も明らかにされている⁶⁾。しかし、当然ながら、現代青年にも従来型の本音で内面をさらけ出すような関係を好む者もおおり、その特徴を示す者の精神健康状態は良いと報告されている^{2)・6)}。SOC は、信頼のおける周囲の人々や環境に包まれて自分が生きている感覚とも考えられており⁷⁾、自己を取り囲む環境に対する信頼感があるため安定した構えをもち易いのかも知れない。このような視点から、SOC が高い人の対人関係のとりかたについて考えてみると、信頼を持って友人関係を築いていこうとするであろう。また、対人場面におけるストレス・コーピングでは、良い関係

を継続していくための方略を選択する傾向があると思われる。だとすれば、高い SOC を持っていること、友人関係態度で関係を深めていこうとする傾向や対人間で生じたストレスに対して良い関係を維持する方略をとる傾向は、日常生活の対人関係においてストレスを減少させる方向に働くと考えられる。

そこで、本研究では、SOC と友人関係態度の関連をみていくこと、そして、SOC と対人関係態度とコーピングがストレスにどのように影響するかについて検討していくことを目的とする。また、仮説は以下の通りとなる。①SOC の高い者は本音・関係深化の友人関係態度をとるであろう。②SOC の高い者は、対人ストレス場面でポジティブ・コーピングをとるであろう。③SOC の高さ、本音・関係深化を求める傾向、ポジティブ・コーピングをとる傾向は日常生活の中で感じるストレスを低下させるであろう。

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 321 名 (男子: 206 名, 女子: 115 名) を対象に記名式にて行った。調査時期は、2010 年 5 月から 2014 年 12 月であり、同一人物に対して複数回に分けて同科目の授業内で施行しているため、個人のデータは 4 カ月間の中で実施されたものである。対象者数については、調査時期が異なるため、調査用紙ごとに人数が異なる。調査結果については、個人が特定されるデータとして取り扱わないことを説明し、同意者のみ回答してもらった。

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⁵⁾ 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、「あなたは不慣れた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。

〔友人関係態度〕中園・野島⁸⁾によって作成された、友人関係への態度について尋ねた質問項目である。4 因子から構成されており、友人との関係を深めたいという項目からなる「本音・関係深化」(12 項目)、友人の目を気にする、友人と関わりたいという項目からなる「評価懸念・関心」(7 項目)、多くの人と楽しく過ごし、浅く広く関わっていく態度を示す項目からなる「広く・楽しく」(5 項目)と友人を傷つけることに対して気遣いせずモノ的な関係を意味する「自己中心的」(6 項目)の計 30 項目であり、「全く当てはまらない」から「非常にあてはまる」の 6 件法で回答してもらった。

〔対人ストレス・コーピング尺度〕加藤⁹⁾によって作成された、ストレスフルな人間関係における対処行動を尋ねる質問項目である。この尺度には、3 つの下位尺度があり、その人間関係を改善・維持しようと努力する「ポジティブ関係コーピング」(16 項目)、関係を放棄・崩壊しようとする「ネガティブ関係コーピング」(10 項目)、そしてそのようなことは問題とせずに時間が解決するのを待つ「解決先送りコーピング」(8 項目)という計 34 項目から構成されている。回答は、「よくあてはまる」から「あてはまらない」の 4 件法である。

〔日常いらだち事尺度〕日常生活で起こることのどの程度いらだたしさを感じているか測定するもので、1986 年に宗像ら¹⁰⁾によって作成された尺度である。「自分の将来のこと」「人間関係のこと」「周囲からの期待」「遠距離通学のこと」などの 30 項目から構成されており、最近の 1 カ月にどの程度これらの出来事にイライラさせられたかを「大いにそうである (2 点)」「まあそうである (1 点)」「そうではない (0 点)」の 3 件法で回答してもらった。

なお、統計処理には、IBM SPSS Statistics 22 を使用した。

Ⅲ. 結果と考察

1. 尺度ごとの性差について

男女ごとの SOC、友人関係態度、対人ストレス・コーピングと日常いらだち事の平均値、標準偏差と t 検定結果を表 1 に示した。

SOC については、把握可能感、処理可能感と合計得点で有意に男性が女性よりも得点が高く、先行研究¹¹⁾と同様の結果であった。

友人関係への態度については、自己中心で男性が女性よりも有意に高かった。対人ストレス・コーピングでは、性差は認められなかった。コーピングスタイルの性差については、女性がポジティブ関係コーピングをとり易く、男性がネガティブ関係コーピングをとり易いという報告⁹⁾もあれば、性差がないという報告もあり¹²⁾一貫していない。

日常いらだち事は、通常全項目を合計した得点を使用するが、本研究では、友人関係について SOC との関連をみていくため、「学校や人間関係のこと」と「友人関係のこと」の 2 項目の合計得点を算出し対人関係に関するストレス度として取り扱うこととした。そのため、日常いらだち

表 1. 各尺度の男女ごとの基本統計量および t 検定結果

		男性		女性		t値	
		N	平均値	標準偏差	平均値		標準偏差
首尾一貫感覚	把握可能感		20.24	4.77	17.51	4.53	5.08 **
	処理可能感	男性(206)	16.16	3.64	14.52	3.30	4.11 **
	有意味感	女性(115)	16.76	4.21	17.33	4.15	1.17
	合計得点		53.17	9.90	49.37	8.98	3.50 **
友人関係態度	本音・関係深化		52.36	8.28	53.38	8.32	0.96
	評価懸念・関心	男性(183)	27.38	5.33	28.42	5.22	1.56
	広く・楽しく	女性(92)	19.86	3.77	19.03	4.10	1.62
	自己中心		14.56	3.54	13.58	3.63	2.13 *
対人ストレス・ コーピング	ポジティブ		18.60	10.75	20.00	8.33	1.23
	ネガティブ	男性(196) 女性(98)	8.00	6.11	7.43	5.51	0.81
	先送り		11.93	5.31	11.68	5.81	0.36
日常いらだち事	全項目	男性(220)	13.23	8.82	16.55	9.12	3.13 **
	対人関係項目	女性(108)	1.08	1.23	1.56	1.39	3.10 **

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

事尺度においては、全項目の合計得点と対人関係 2 項目のみの合計得点の 2 つを算出した。t 検定の結果いずれの得点においても女性が男性よりも有意に高く、女性は男性よりもストレスを感じ易いという、先行研究と同様の結果であった¹³⁾。

以上のように、対人ストレス・コーピング特性以外のものでは、性差が認められており、本研究での分析は男女ごとに行うこととした。

2. SOC と友人関係態度、対人ストレス・コーピング、日常いらだち事との関連

SOC が友人関係態度、対人ストレス・コーピングや日常いらだち事とどのような関連があるかをみるために、SOC と各尺度の相関係数 (Pearson) を算出した。その結果が表 2 である。

表 2. 男女ごとの SOC と友人関係態度、対人ストレス・コーピング、日常いらだち事の相関関係

	N	友人関係態度				対人ストレス・コーピング			日常いらだち事	
		本音・ 関係深化	評価懸念 ・関心	広く・ 楽しく	自己中心	ポジ ティブ	ネガ ティブ	先送り	全項目	対人関係 項目
		男性 (150) 女性 (84)				男性 (154) 女性 (88)			男性 (164) 女性 (93)	
首尾一貫 感覚 (SOC)	把握可能感	.249	-.148	-.016	-.068	-.201	-.083	.147	-.401	-.346
		-.116	-.293	.125	.252	.155	-.113	.069	-.369	-.252
	処理可能感	.197	-.149	.008	-.116	-.193	-.098	.121	-.495	-.340
		.054	-.241	.077	.041	.046	-.236	.192	-.433	-.393
	有意味感	.340	.076	.289	-.204	.084	-.215	-.072	-.404	-.324
		.300	-.049	.318	.013	.067	-.154	-.053	-.256	-.350
合計得点	.331	-.096	.111	-.157	-.135	-.161	.087	-.546	-.428	
	.104	-.261	.244	.150	.122	-.204	.075	-.453	-.425	

注) 上段数値が男性、下段が女性

まず、友人関係態度では、男性で SOC の有意味感と本音・関係深化に弱い相関が認められ、女性では SOC の有意味感と本音・関係深化、広く・楽しくにおいて弱い相関が認められた。また、男性のみで本音・関係深化と SOC の合計得点と弱い相関が認められた。このことから、SOC と友人関係態度との関連についての仮説は男性においてのみ支持された。本音・関係深化は、従来の青年期の友人関係に特徴的に見られる態度であり、内面を打ち明けられるような友人関係を求める心性である。このような友人関係を築く態度を示す者はそうでない者よりも、真剣に相談できる友人の数は多いと考えられる。そのような視点で捉えた場合には、利用できるサポートネットワークの数が多くなる。サポートネットワークの多さは、SOC を強化する要因とされており¹⁴⁾、そのため、本音・関係深化の友人関係態度と SOC 得点の高さと関連が認められたと考えられる。次に、SOC の有意味感、起こった出来事の中に意味を見出す力であり、友人と深く関わっていくことは自分にとって意味があるという心理が働き、男女とも本音・関係深化と有意味感に相関が認められたのかもしれない。また、有意味感と友人関係態度における広く・楽しくとの関連については、友人関係態度において周囲と良い関係を維持することは、SOC の自分を取り囲む環境への信頼感とその信頼感があるがゆえに他人と良い関係を維持したいという態度に結び付いているのかもしれない。今回、相関係数が.300 以上のものについて見ていったため、女性のみで関連が認められたように見えるが、相関係数をみると、男性は.289、女性は.318 と近似であるため、性差については取り上げる必要がないと判断した。

次に、対人ストレス・コーピングと SOC では関連が認められず、仮説は支持されなかった。SOC を強化する要因として、成功体験が重要であるとされている^{5) 7)}。しかし、本研究では、どのようなコーピングスタイルをとるかを探るのみで、そのコーピングが成功したか否かについては尋ねていない。そのため、SOC との関連が認められなかったとも考えられる。

日常いらいち事と SOC の合計得点の関連については、男女とも比較的強い負の相関が認められており、SOC が高ければ日常生活で苛立つことが少ないことが明らかとなった。SOC の 3 要素についてみると、男女とも処理可能感で最も関連が強かった。自分の力あるいは周りの力を借りてその状況や問題を何とか処理できるという感覚を持っている者はそうでない者より、周囲で起こっている事に動揺しにくいと、自分をいらいださせるような体験も少ないと考えられる。次に、日常いらいち事の対人関係項目と SOC の 3 要素との関連では、相関係数は低くなるものの概ね同様の関連が認められている。興味深いことに、女性の SOC の有意味感と全項目とに相関が見られなかったが、対人関係項目のみとの関連では弱い相関ではあるが認められた。これは、特に女性で有意味感の低い人は対人関係でストレスを感じやすいという関係があるということの意味する。その理由については良く分からないが、女性の方が男性よりも対人関係に重きを置きやすく、その中で起こることは自分にとって意味のあることだと考えているのかもしれない。

3. SOC、友人関係態度、対人ストレス・コーピングが対人関係における日常いらだちに及ぼす影響について

日常生活の中で、対人関係に対してどの程度いらだたされるかを尋ねた日常いらだち事の対人関係項目を目的変数とし、SOCの合計得点、友人への態度と対人ストレス・コーピングを説明変数として、重回帰分析（強制投入法）を行った。結果は、表3の通りである。

表3. 首尾一貫感覚、友人関係態度および対人ストレス・コーピングと日常いらだち事の関連

		β	
		男性(N=104)	女性(N=64)
首尾一貫感覚		-.333 **	-.424 **
友人関係態度	本音・関係深化	-.108	-.309 *
	評価懸念・関心	.365 **	.191
	広く・楽しく	-.268 **	.053
	自己中心	-.126	-.005
対人ストレス・コーピング	ポジティブ	.176	.193
	ネガティブ	.132	.165
	先送り	.011	-.025
調整済R ²		.355	.301

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

男性では、評価懸念 ($\beta=.365$)、SOC ($\beta=-.333$)、広く・楽しく ($\beta=-.268$) の順で対人関係におけるいらだちに影響を及ぼしている事が分かった。女性では、SOC ($\beta=-.424$)、本音・関係深化 ($\beta=-.309$) の順で影響を及ぼしている事が分かった。対人ストレス・コーピングの影響は認められなかった。

男女とも影響の強さは違うものの SOC が対人関係のいらだちに関連している事は共通しており、ストレス対処能力である SOC の高さがいらだちの低下に影響を与えている事は理にかなっている。また、対人ストレス・コーピングについても男女とも影響を与えていないということが共通していた。この点については、先述したように、コーピングが成功したかどうかを尋ねたものではないため、いらだちへの影響は見られなかった可能性がある。

友人関係態度が日常のいらだちに与える影響については男女で異なっており、この点については注目すべきである。男性の場合は、周囲から自分がどう見られているか気にする傾向やなるべく多くの友人と楽しい関係を維持したいと思う程度の低さがいらだち易さに影響しており、女性の場合は、友人と内面をさらけ出し本音で付き合っていきたいと思う程度の低さがいらだち易さに影響していた。女性で見られた結果については、SOC と本音・関係深化がいらだち易さに影響を与えているという点では仮説は支持された。しかし、男性で見られた結果については、評価懸念・関心の高さと、広く・楽しくの低さがいらだち易さに影響を与えていた。これに SOC の低さを加えて対人関係におけるいらだちに与える影響を検討する。SOC の低さは外界への信頼感の低

さとも考えられる。それに加えて、周囲からどう見られているか気にする傾向のある場合には、SOC の低い人は SOC の高い人よりもネガティブな内容を想像しやすいだろうし、多くの人と楽しい関係を維持することを好まない傾向は友人との相互作用の機会が減少し、他者から実際に自分がどう思われているかを関係の中で確かめる機会を逃し、ネガティブな内容の想像に苦しむ体験が増えると考えられる。このように考えた場合には、SOC の低さと友人関係態度の選択傾向が対人関係におけるいらだちに影響していくと考えることが可能である。

最後に、性差については、性役割などの環境が影響しているのかもしれないが、どのようなメカニズムが働いているのかは不明であり、今後の検討課題である。

IV. まとめ

SOC と友人関係への態度、対人ストレス・コーピング、日常いらだち事の関連については、男女とも、従来の青年期の友人関係に特徴としてみられる、内面を打ち明けられるような関係を求める傾向と SOC の有意味感の高さと関連が認められ、友人との深い関わりは自分にとって意味があるという心理的つながりが示唆された。また、多くの人と楽しく関係を維持することや SOC の有意味感の関連については、SOC の自分を取り囲む外界への信頼感が友人関係態度にも反映されていることが示唆された。

対人関係におけるいらだち易さへの影響については、女性は、SOC の低さと内面を打ち明けられるような関係を求める程度の低さが影響しており、男性は、SOC の低さと周囲から自分がどう思われているのかを気にする傾向や多くの人と楽しい関係を維持しようと思う程度の低さが影響している事が分かった。友人と内面を打ち明け親密に関わっていきたいと思っている人は、精神健康状態が良いとされているが、本研究で SOC という要因を投入した場合には、男性のみであるが、他の友人関係態度が精神安定を妨げることが明らかとなった。

本研究において、SOC と友人関係態度が対人関係におけるいらだちに与える影響を検討した結果、男女で違った影響要因が認められたこと、また男性において安定した精神状態と関わりが深いとされてきた従来型の青年期友人関係態度は関連せず他の態度が関連していたことが明らかとなった。この点については、更に今後の研究が求められ、そのメカニズムを明らかにしていく必要があると考える。

引用文献

- 1) Erikson E H (仁科弥生訳) : 『幼児期と社会 1』 (みすず書房, 1977).
- 2) 岡田 努『青年期の友人関係と自己-現代青年の友人認知と自己の発達』 (世界思想社, 2010).
- 3) 加藤 司 : 「大学生における友人関係の親密性と対人ストレス過程との関連性の検証」, 『社会心理学研究』 23, No.2 (2007) 152-161.

- 4) 岡田 努:「現代青年の友人関係と自尊感情の関連について」,『パーソナリティ研究』1 (2011) 11-20.
- 5) Antonovsky A (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).
- 6) 橋本剛:「大学生における対人ストレスイベントと社会的スキル・対人方略の関連」,『教育心理学研究』48, No.1 (2000) 94-102.
- 7) 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, 2008).
- 8) 中園尚武・野島一彦:「現代大学生における友人関係への態度に関する研究 —友人関係に対する「無関心」に注目して—」,『九州大学心理学研究』, 4, (2003) 325-334.
- 9) 加藤 司:「大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成」,『教育心理学研究』48 (2000) 225-234.
- 10) 宗像恒次:『行動科学からみた健康と病気』(メチカルフレンド社, 1996).
- 11) 落合龍史、大東俊一、青木清:「大学生における SOC 及びライフスタイルと主観的健康観との関係」,『心身健康科学』, 7, No.2 (2011).
- 12) 杉浦春雄・桑原信治・酒井信江・杉浦浩子:「大学生の対人ストレスコーピングと友人関係の築き方が友人関係満足感に与える影響」,『健康レクリエーション研究』10 (2014) 5-12.
- 13) 萬代 優子・山崎 喜比古・八巻 知香子・石川 ひろの・小澤 恵美・清水 準一・富永 真己・藤村 一美・加藤 礼子:「大学低学年学生 Daily Hassles, ならびにそれらと生活状況, 個人特性, ソーシャルサポートとの関連」,『日本健康教育学会誌』13, No.1 (2005) 34-45.
- 14) 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).