

大学生の首尾一貫感覚に関する研究

今 林 俊 一〔鹿児島大学教育学部(教育心理学)〕・那須野 美 咲〔熊本県益城町立益城中学校〕

A study on sense of coherence in undergraduate students

IMABAYASHI Shunichi・NASUNO Misaki

キーワード：首尾一貫感覚、自己実現的態度、充実感、ソーシャルサポート、大学生

問題と目的

Antonovsky(1987)は、疾患をもたらし得る要因に焦点を当てる疾患生成モデルではなく、疾患の要因に囲まれている中で健康を維持するために必要な要因に焦点を当て、人間が疾患をもたらし得る状況に囲まれた状態であっても健康を維持する力とは何かを解明しようとし、健康生成モデルを提唱している。健康生成モデルの構築にあたり、健康を維持する働きを構成する要素として、特定のストレスラーでなく多様なストレスラーに対応するための種々の資源と、それらの資源を駆使してストレスラーを処理していく感覚の2点に着目している。前者は汎抵抗資源(Generalized Resistance Resources:GRRs)、後者は首尾一貫感覚(Sense of Coherence:SOC)と呼ばれている。

GRRsには、遺伝的・神経免疫学的な資源である生物化学的GRRs、資金・体力・住居・権力・サービス利用の可能性である物質的GRRs、知識・知性・知力・アイデンティティである認知的・感情的GRRs、対処法におけるストラテジーとしての合理性・柔軟性・先見性である価値態度的GRRs、サポートなどの社会関係である対人関係的GRRs、宗教や哲学であるマクロ社会文化的GRRsが例として挙げられている。

一方、SOCは、自分の感情や考え、周囲の状況がわかる感覚といった把握可能感(comprehensibility)、自分や他人の力を信じてそれらを活用して物事に対処できる感覚といった処理可能感(manageability)、自分の人生に関心や希望を持っている感覚といった有意味感(meaningfulness)という3つの下位概念から構成されているとしている。そして、この3つの感覚を持つことにより、ストレスフルな状況下

であっても多様な資源を動員して状況に対処し、健康を維持し、様々な経験を成長の機会にすることができると考えられている。なお、山崎(1999)によると、SOCは、周囲の人や環境との関係性が個々人にとってどの程度信頼できるものであるかという観点から考えられており、個人の優位性を評価している自己効力感などの自己概念とは異なっているとされている。このことは、自分の所有する資源だけでなく、他者の資源を活用することも個人の能力として重視しているSOCを育むことが、自意識が強まり過敏になりやすい思春期・青年期におけるストレス軽減などにおいて、より実用的な概念であると考えられる。また、Antonovskyは、SOCの形成には、安定したルールや規範の中での生活経験、適度なストレス下での成功的な対処経験、重要な意思決定における参加経験の3種類の経験を必要とし、それらが複雑に組み合わせたり、繰り返されることで形成されていくと指摘している。そして、SOC形成の時期は、成人前期の30歳代までが形成時期であるとされており、大学生の時期も十分にSOCを育むことが可能であろう。特に、青年期における家族や友人との絆や相互依存、諸課題の達成経験、所属集団での情報ネットワーク、自分に自信をもてるような経験などが、良好なSOC形成をもたらす可能性が高いとされている。

そこで本研究では、SOCを育む生活経験や環境を明らかにする予備的な研究として、大学生活の中で家族と友人・知人から受けるソーシャルサポートの期待度と、自己への態度の望ましさである自己肯定性の状態とがSOC形成にどのような影響を及ぼすのか検討することを目的とする。

方 法

1. 調査対象者

4年制大学の学生386名(男子168名, 女子216名, 不明2名)を対象に、調査対象者の了承を得て実施した。

2. 調査期日

2011年12月上旬

3. 調査場所

K大学キャンパス内の講義室やゼミ室

4. 調査内容

(1) SOC質問票

戸ケ里・山崎(2005)によって検討されたSOC尺度の短縮版(13項目・5件法版)を用いた。

(2) 大学生活に対する充実感と自己実現的態度

平石(1990・1993)により作成された自己への態度の望ましさである自己肯定性次元を測定するための自己肯定意識尺度の中の対自己領域の下位成分のうち自己実現的態度と充実感を用いた。自己実現的態度は7項目、充実感は8項目から成り、5件法で回答を求めた。

なお、今回の調査では、196名には15項目で調査を行い、170名には14項目(充実感を7項目で実施)で調査を行っており、因子分析の結果、共に3因子構造になることが確認できた。以下の分析等は、386名の自己実現的態度7項目、充実感7項目によるものとする。

(3) ソーシャルサポート

久田・千田・箕口(1989)により作成された16項目・4件法の学生用ソーシャル・サポート尺度を用いた。今回の調査では、サポート源を「自分の家族」と「友人・知人」を対象とし、それぞれの援助に対する期待感を評定させた。

「自分の家族」は、調査対象者が親やきょうだいはじめ家族と認識する他者を、「友人・知人」は、大学の同級生だけでなく、先輩や後輩、アルバイト関係者などを含む広い範囲で友人・知人と認識する他者を考えて回答させた。その際、サポート源として想定する人は、ある特定の人でも複数の人でも構わないとした。

SOC尺度の短縮版の信頼性を確認するために、Cronbachの α 係数を求めたところ、 $\alpha = .88$ であり、ほぼ信頼性は確認できたといえよう。Table 1に、SOC尺度の短縮版の記述統計量を示す。13項目の合計得点をSOC得点とし平均値が37.62(6.28)、3つの要素別では、処理可能感は平均値が11.04(2.36)、把握可能感は平均値が13.78(3.12)、有意味感は平均値が12.80(2.56)であった。戸ケ里ら(2005)の調査の20歳代の平均40.3(8.1)と比較すると今回の調査対象者のSOCはやや低いが、18歳、19歳の学生も多くいることから、妥当な得点であることがうかがわれた。

平石(1990・1993)の作成した自己肯定意識尺度のうち対自己領域から自己実現的態度と充実感の2つの下位成分について、その因子構造を確認するために、最尤法・プロマックス回転による因子分析を行った。その結果、自己実現的態度の項目のうち2項目が別の因子を構成し、最終的に3つの因子が抽出され、本研究では、自己実現的態度、時間的展望の拡散、充実感とした。信頼性を確認するためにCronbachの α 係数を求めたところ、それぞれ順に、 $\alpha = .867$ 、 $.899$ 、 $.871$ であり、信頼性は確認できたといえよう(Table 2)。

ソーシャルサポート尺度の信頼性を確認するためにCronbachの α 係数を求めたところ、家族をサポート源としたときに $\alpha = .934$ 、友人・知人をサポート源としたときに $\alpha = .926$ であり、信頼性は確認できたといえよう。Table 3に、ソーシャルサポートの記述統計量を示す。

家族をサポート源としたときの合計得点は平均値は52.81(8.80)であり、友人・知人をサポート源としたときの合計得点の平均値は50.61(7.88)であった。久田ら(1989)の調査では、サポート源別の得点平均値で父親が47.16、母親が50.89、きょうだいが46.41であり、友達が49.43であった。このことから、今回の調査対象者は、家族からのサポート期待がやや高いこと、友人・知人からのサポート期待はほぼ同様の程度であることが明らかにされた。

結 果

1. 各測定尺度について

Table 1 SOC尺度の短縮版

項 目	平均	SD
1. あなたは、自分のまわ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？（まったくない－とてもよくある）	2.66	1.01
2. あなたは、これまでに、良く知っていると思っていた人の、思わぬ行動に驚かされたことがありますか？（まったくなかった－いつもそうだった）	2.58	0.86
3. 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？（まったくなかった－いつもそうだった）	2.61	0.84
4. 今までのあなたの人生には、（明確な目標や目的はまったくなかった－とても明確な目標や目的があった）	3.45	0.98
5. あなたは、不当な扱いを受けているという気持ちになることがありますか？（とてもよくある－まったくない）	3.10	1.00
6. あなたは、不慣れな状況の中にいると感じ、どうすればよいのかわからないと感じることがありますか？（とてもよくある－まったくない）	2.68	1.12
7. あなたが毎日していることは、（喜びと満足を与えてくれる－つらく、退屈である）	3.38	0.88
8. あなたは、気持ちや考えが非常に混乱することがありますか？（とてもよくある－まったくない）	2.90	1.10
9. あなたは、本当なら感じたくないような感情をいってしまうことがありますか？（とてもよくある－まったくない）	2.62	1.07
10. どんな強い人でさえ、ときには「自分はダメな人間だ」と感じることはあるものです。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？（とてもよくある－まったくない）	2.00	1.00
11. 何か起きたとき、ふつう、あなたは、（そのことを過大に評価したり過小に評価してきた－適切な見方をしてきた）	3.01	0.95
12. あなたは、日々の生活で行っていることにほとんど意味がない、と感じることがありますか？（とてもよくある－まったくない）	3.31	1.10
13. あなたは、自制心を保つ自信がなくなることがありますか？（とてもよくある－まったくない）	3.33	1.09

Table 2 自己肯定意識尺度（自己実現的態度と充実感）の因子分析結果

項 目	I	II	III
【自己実現的態度】			
(1) 自分の夢をかなえようと意欲に燃えている	-.187	.590	.335
(2) 情熱をもって何かに取り組んでいる	-.065	.858	-.035
(3) 前向きの姿勢で物事に取り組んでいる	.154	.619	.031
(4) 自分の良い面を一生懸命伸ばそうとしている	.042	.742	-.074
(5) 張り合いがあり、やる気が出ている	.192	.627	.040
【時間的展望の拡散】			
(6) 本当に自分のやりたいことが何なのか分からない	-.084	.097	-.878
(7) 自分には目標というものがない	.079	-.151	-.741
【充実感】			
(8) 生活がすごく楽しいと感じる	.631	.065	.000

(9) わだかまりがなく、スカッとしている	.702	-.085	.097
(10) 充実感を感じる	.622	.210	-.010
(11) 精神的に楽な気分である	.867	-.147	-.042
(12) 自分の好きなことをやれていると思う	.640	.187	-.073
(13) 自分はこのびのびと生きていると感じる	.736	.024	-.086
(14) 満足感がもてない	-.535	.042	-.303
固有値	6.178	1.946	1.001
寄与率 (%)	44.126	13.900	7.147
累積寄与率 (%)	44.126	58.026	65.174

Table 3 ソーシャルサポート尺度

項 目	家 族		友人・知人	
	平均	S D	平均	S D
(1) あなたが落ち込んでいると元気づけてくれる	3.41	.75	3.48	.62
(2) あなたが失恋したと知ったら、心から同情してくれる	2.82	.88	3.29	.71
(3) あなたに何かうれしいことが起きたとき、それを我が事のように喜んでくれる	3.59	.65	3.21	.65
(4) あなたがどうにもならない状況に陥っても、何とかしてくれる	3.42	.74	2.86	.78
(5) あなたがする話にはいつもたいてい興味を持って耳を傾けてくれる	3.26	.72	3.09	.66
(6) あなたが大切な試験に失敗したと知ったら、一生懸命なぐさめてくれる	3.41	.78	3.26	.71
(7) あなたに元気がないと、すぐに気づいて気遣ってくれる	3.17	.84	3.05	.81
(8) あなたが不満をぶちまけたいときは、はけ口になってくれる	3.15	.92	3.13	.85
(9) あなたがミスをして、そっとカバーしてくれる	3.08	.88	2.97	.79
(10) あなたが何かを成し遂げたいとき、心からおめでとうと言ってくれる	3.72	.56	3.47	.62
(11) 一人では終わらせられない仕事があったときは、快く手伝ってくれる	3.03	.86	3.20	.70
(12) 日頃からあなたの実力を評価し、認めてくれる	3.22	.82	3.01	.72
(13) 普段からあなたの気持ちをよく理解してくれる	3.18	.84	3.03	.75
(14) あなたが学校で人間関係で悩んでいると知ったら、いろいろと解決方法をアドバイスしてくれる	3.14	.84	3.23	.69
(15) 良いところも悪いところもすべて含めて、あなたの存在を認めてくれる	3.60	.63	3.26	.67
(16) あなたを心から愛している	3.61	.64	3.06	.71

2. SOC形成に影響を及ぼす要因について

SOC得点を自己実現的態度、時間的展望の拡散、充実感、家族からのサポート、友人・知人からのサポートがどの程度予測できるかを検討するために、重回帰分析（ステップワイズ法）を行った。その結果、重決定係数（調整済みR²）は.340 (F_(3, 379)=64.938, p<.001)であり、充実感がβ=.361 (p<.001)、時間的展望の拡散がβ=.251 (p<.001)、友人・知人からのサポートがβ=.166 (p<.01)となった (Table 4, Table 5-1)。

SOC得点の3つの要素ごとに自己実現的態度、時間的展望の拡散、充実感、家族からのサ

ポート、友人・知人からのサポートがどの程度予測できるかを検討するために、重回帰分析（ステップワイズ法）を行った。まず、処理可能感に関する結果、重決定係数（調整済みR²）は.129 (F_(2, 380)=29.163, p<.001)であり、充実感がβ=.287 (p<.001)、友人・知人からのサポートがβ=.148 (p<.01)となった (Table 4, Table 5-2)。

次に、把握可能感に関する結果、重決定係数（調整済みR²）は.148 (F_(5, 377)=13.050, p<.001)であり、自己実現的態度がβ=-.138 (p<.05)、時間的展望の拡散がβ=.219 (p<.001)、充実感がβ=.257 (p<.001)、家族からのサポートが

Table 4 相互相関表

	平均 (SD)	5	6	7	8	9
		r	r	r	r	r
1 SOC得点	37.64 (6.29)	.354	.406	.509	.063	.326
2 SOC得点 (処理可能感)	11.05 (2.37)	.165	.177	.337	.126	.245
3 SOC得点 (把握可能感)	13.78 (3.15)	.155	.249	.297	-.031	.194
4 SOC得点 (有意味感)	12.80 (2.57)	.527	.528	.574	.125	.335
5 自己実現的態度	17.28 (4.24)		.579	.557	.076	.200
6 時間的展望の拡散	6.24 (2.45)			.363	.058	.147
7 充実感	22.76 (5.77)				.142	.340
8 家族からのサポート	52.81 (8.81)					.466
9 友人・知人からのサポート	50.61 (7.89)					

Table 5-1 SOC得点に関する重回帰分析

	β	p
時間的展望の拡散	.251	.000
充実感	.361	.000
友人・知人からのサポート	.166	.001
F=64.938 R ² =.340 p<.001		

Table 5-2 SOC得点 (処理可能感) に関する重回帰分析

	β	p
充実感	.287	.000
友人・知人からのサポート	.148	.001
F=29.163 R ² =.133 p<.001		

Table 5-3 SOC得点 (把握可能感) に関する重回帰分析

	β	p
自己実現的態度	-.138	.05
時間的展望の拡散	.219	.000
充実感	.257	.000
家族からのサポート	-.150	.01
友人・知人からのサポート	.172	.01
F=13.050 R ² =.148 p<.001		

Table 5-4 SOC得点 (有意味感) に関する重回帰分析

	β	p
自己実現的態度	.131	.05
時間的展望の拡散	.307	.000
充実感	.339	.000
友人・知人からのサポート	.148	.001
F=85.556 R ² =.475 p<.001		

$\beta = -.150$ ($p < .01$)、友人・知人からのサポートが $\beta = .172$ ($p < .01$) となった (Table 4, Table 5-3)。

また、有意味感に関する結果、重決定係数 (調整済み R^2) は .470 ($F_{(4, 378)} = 85.556$, $p < .001$) であり、自己実現的態度が $\beta = .131$ ($p < .05$)、時間的展望の拡散が $\beta = .307$ ($p < .001$)、充実感が $\beta = .339$ ($p < .001$)、友人・知人からのサポートが $\beta = .148$ ($p < .001$) となった (Table 4, Table 5-4)。

考 察

SOC得点ならびにSOCの3つの要素に関する重回帰分析の結果、Table 4, Table 5-1~Table 5-4 のような結果になった。Table 5-1, Table 5-2, Table 5-4 では、自分の目標ややりたいことを明確に持ち、のびのびと好きなことがやれていると感じ、友人や知人からのサポートを期待できる状態にあることが大学生活におけるSOCの形成に寄与していることが示された。一方、家族からのサポート期待や意欲的に何かに取り組んでいることはSOCの形成にほとんど関わっていないこと、また、Table 5-3 のように把握可能感においては家族からのサポート期待や意欲的に何か

取り組んでいることが抑制するように作用していることも明らかにされた。

これらの結果から、大学生は昨今の就職状況の厳しい現状を感じながら、学業、アルバイト、サークル活動などを通して新たな経験や気づきを積み上げているが、大学生活において、目標を持ちながら、のびのびと好きなことを行い、友人との良好な関係が保てることは、自分の居場所があること、すなわち、孤独感が少なく、孤立を解消できるという自信を感じさせるものであろうことが予測できる。そしてこのことが、本来の自分であると感じることにつながり、SOCの形成にもつながっているものと思われる。自分らしく活動し、ネットワークを活用しながら、課題を乗り越えていくという経験の積み重ねは、ストレスフルな状況下で、対処資源をいつでも得ることができ、うまく活用できるという感覚につながることもいえる。この感覚はSOCの処理可能感と有意味感の形成と関連性があると思われる。これらのことから、友人との関係性の問題とその対処をうまく行うことで大学生活での居場所が確保され、SOC形成につながる可能性が示唆されよう。

また、藤里・小玉(2008)は、SOCのうち把握

可能感が高いことが、自分のことや周囲のことについて分かるという感覚の強い状態であり、新たな経験や気づきの機会が閉ざされてしまうとの指摘を行っている。このことは、家族からのサポートをはじめ人間関係のあり方によっては、自由が損なわれることや、過度の負担になることも考えられ、SOC形成にとって抑制的な側面にも注目する必要があることを示唆している。すなわち、SOCの形成において、多面的に安定した成功経験を一貫して繰り返すことは重要ではあるが、関わり方や介入の仕方を複雑なものとする恐れがある。さらに、藤里・小玉(2011)によると、Antonovskyは、首尾一貫感覚はたとえストレスフルであると考えられる状況でも認知を歪めないと言及しており、大学生活での諸活動に対してストレスをどのように感じているかという評価自体には影響を及ぼさないということが推測されよう。これらの指摘からは、まずは成功経験や良好な家族関係を構築することがSOCの形成になり得ることが示唆されよう。

要約

本研究では大学生386名を対象に、大学生活の中で家族や友人・知人から受けるソーシャルサポートの期待度と、自己への態度の望ましさである自己肯定性の状態とがSOC形成に及ぼす影響について検討した。

その結果、自分の目標ややりたいことを明確に持ち、のびのびと好きなことがやれていると感じ、友人や知人からのサポートを期待できる状態にあることが大学生活におけるSOCの形成に寄与していることが示された。しかし、SOCの把握可能感においては、家族からのサポート期待や意欲的に何かに取り組んでいるということが抑制するように作用していることも明らかにされた。

自分らしく活動し、ネットワークを活用しながら、課題を乗り越えていくという経験の積み重ねは、ストレスフルな状況下で、対処資源をいつでも得ることができ、うまく活用できるという感覚につながる可能性が示唆された。また、多面的に安定した成功経験を一貫して繰り返すことは、関わり方や介入の仕方を複雑なものとする恐れのあることも指摘された。

今後の課題の一つは、大学生活における具体的な支援の方法を、家族や友人・知人の関わり以外にも注目し検討していくことである。

引用文献

- Antonovsky, A. 1987 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.
- 藤里紘子・小玉正博 2008 首尾一貫感覚(SOC)とwell-beingとの関連の検討, 日本健康心理学会第21回大会発表論文集, 54.
- 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(3), 295-305.
- 平石賢二 1990 青年期における自己意識の発達に関する研究(I)：自己肯定性次元と自己安定性次元の検討, 名古屋大学教育学部紀要 教育心理学科, 37, 217-234.
- 平石賢二 1993 青年期における自己意識の発達に関する研究(II)：重要な他者からの評価との関連, 名古屋大学教育学部紀要 教育心理学科, 40, 99-125.
- 久田満・千田茂博・箕口雅博 1989 学生用ソーシャル・サポート尺度作成の試み(1), 日本社会心理学会第30回大会発表論文集, 143-144.
- 戸ヶ里泰典・山崎喜比古 2005 13項目5件法版 Sense of Coherence Scale の信頼性と因子の妥当性の検討, 民族衛生, 71, 168-182.
- 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.

謝辞

調査の実施にあたり、K大学の学生の皆様方のご協力をいただきました。ここに記して深く感謝の意を表します。